

NAJPOPULARNIEJSZY
SPORTOWIEC I TRENER ROKU 2025
Dziś trzeci kupon oraz lista nominowanych. Zagłosuj na swojego faworyta!

XXV PLEBISCYT SPORTOWY

Nr 4 (1145)
27 stycznia 2026 r.
cena 4,00 zł (VAT 5%)
www.twojglos.pl
rok XXVII

Jesteśmy na Facebooku
TWÓJ GŁOS - gazeta
i portal powiatu ryckiego

Numer w... do
2 luteg...

TWÓJ Głos

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

Czytelnik alarmuje: – Mamy zimę, a tam psy cierpią!
STR. 4



Była cenioną nauczycielką i aktywną społeczniczką. Zmarła Maria Rodak
STR. 6



W sobotni wieczór uczniowie Technikum Mechanicznego z Dęblina balem studniówkowym rozpoczęli swoje odliczanie do matury
STR. 28

TRAGICZNY

FINAŁ POSZUKIWAŃ ŻOŁNIERZA Z DĘBLINA



Do samego końca najbliżsi Kordiana żyli nadzieją, że odnajdzie się cały i zdrowy. Badania DNA potwierdziły, że odnalezione w Wiśle szczątki ludzkiego ciała należą do zaginionego młodego żołnierza służby dobrowolnej
STR. 5

Pensja burmistrza wystrzeliła w górę



Od teraz Roman Bytniewski może cieszyć się najwyższym wynagrodzeniem samorządowca w powiecie ryckim, tym samym zrównał się z pensją wójta Kłoczewa. Ich miesięczna pensja to 20.445 zł (brutto)
STR. 7

Gmina Kłoczew najlepsza w powiecie ryckim
STR. 2

REKLAMA

USŁUGI KOMINIARSKIE
FREZOWANIE KOMINÓW
- czyszczenie mechaniczne
- wkłady kominowe
- ceramika izolowana
- odbiory, przeglądy
- sprzedaż pelletu

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ ✆783 493 576

ISSN 1641-7038 nr indeksu 27805X

eprasa.pl ee31276571

Kobieto, zbadaj się

GM. NOWODWÓR Specjalny ambulans, w którym będzie wykonywana mammografia stanie na parkingu przy remizie OSP w Nowodworze we wtorek 27 stycznia i będzie do dyspozycji pacjentek między 8:00 a 12:00.

Rejestracja zainteresowanych kobiet odbywa się telefonicznie pod numerami: 61 222 37 00 i 583 257 602 lub przez internet na stronie: www.mammo-med.pl.

Na badania mogą się zgłaszać panie w wieku od 45 do 74 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miały wykonywanej mammografii. Skierowania nie są potrzebne. Wystarczy zgłosić się na badania z dowodem tożsamości i ewentualnymi wynikami wcześniejszych mammografii, które mogą pomóc w postawieniu diagnozy.

TERMOMETR W DOMU 81-LATKA WSKAZYWAŁ TYLKO 1°C

Niskie temperatury stanowią realne zagrożenie dla życia i zdrowia. W ubiegłym tygodniu policjanci otrzymali trzy zgłoszenia dotyczące osób mogących potrzebować pilnej pomocy



Policjanci i pracownica socjalna rozpalili ogień w kuchni, przynieśli wodę ze studni oraz sprawdzili, czy mężczyzna posiada zapasy żywności (fot. KPP Ryki)

Na terenie Ryk, dzięki czujności i zgłoszeniu zaniepokojonej sąsiadki, policjanci przy wsparciu strażaków siłowo weszli do mieszkania, w którym przebywała 50-latka, z którą nie było kontaktu. Jak się okazało, kobieta źle się czuła i nie była w stanie samodzielnie otworzyć drzwi. Wezwany na miejsce zespół ratownictwa medycznego udzielił kobiecie pomocy.

Kolejne zgłoszenia, otrzymane od pracowników socjalnych ośrodków pomocy społecznej, dotyczyły terenu gminy Nowodwór oraz gminy Ryki. Funkcjonariusze dokonali sprawdzeń - na szczęście w tych przypadkach w domach było ciepło, a osoby nie wymagały pomocy medycznej.

Gorzej sytuacja wyglądała w domu 81-letniego mieszkańca gminy Kłoczew, który podczas mrozów miał trudności z ogrzaniem swojego domu. Podczas służby dzielnicowy z Komendy Powiatowej Policji w Rykach uzyskał informację od pracownicy socjalnej, że 81-latek może być narażony na wychłodzenie z powodu panujących niskich temperatur, gdyż ma trudności z samodzielnym rozpaleniem ognia w kuchni, która stanowi jedyne źródło ogrzewania jego domu.

Po dotarciu na miejsce policjanci wraz z pracownicą Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kłoczewie potwierdzili zgłoszenie. W domu termometr wskazywał zaledwie 1 stopień Celsjusza powyżej zera, a kuchnia nie była rozpalona. Na szczęście 81-letni senior, mimo trudnych warunków, czuł się dobrze i nie wymagał pomocy medycznej. Policjanci i pracownica socjalna rozpalili ogień w kuchni, przynieśli wodę ze studni oraz sprawdzili, czy mężczyzna posiada zapasy żywności.

Te przypadki pokazują, jak ważna jest szybka reakcja i wrażliwość na potrzeby innych. - *W związku z utrzymującymi się niskimi temperaturami apelujemy o zachowanie ostrożności oraz reagowanie na sytuacje, które mogą zagrażać życiu i zdrowiu osób przebywających na zewnątrz lub samotnie mieszkających. Niska temperatura stanowi poważne zagrożenie, zwłaszcza dla osób starszych, samotnych, w kryzysie bezdomności, schorowanych oraz znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej* - apeluje asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Gmina Kłoczew najlepsza w powiecie ryckim

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej we współpracy z GUS po raz dziewiąty przygotowała Ranking Gmin Lubelszczyzny. Powody do zadowolenia mogą mieć mieszkańcy gminy Kłoczew



Dyplom oraz medal z rąk organizatorów rankingu odebrali Janina Dębek - skarbnik gminy Kłoczew oraz wójt Zenon Stefanowski (fot. FB Gmina Kłoczew)

Ranking Gmin Lubelszczyzny pokazał, które samorządy wyróżniają się nowoczesnym zarządzaniem, strategicznymi inwestycjami i troską o mieszkańców. Zwycięzcą tegorocznej edycji rankingu została gmina Głusk, która zdobyła tytuł Lidera Województwa Lubelskiego oraz lidera w kategorii gmin wiejskich.

Poza kategoriami wiejskimi, miejsko-wiejskimi i miejskimi wyłoniono również liderów w każdym z powiatów województwa lubelskiego. W powiecie ryckim liderem została gmina Kłoczew. Po raz kolejny. - *To potwierdzenie konsekwentnych działań na rzecz rozwoju oraz skutecznego zarządzania* - podkreśla wójt Zenon Stefanowski. - *Wyróżnienie traktujemy jako motywację do dalszej pracy na rzecz mieszkańców i rozwoju gminy Kłoczew. Dziękuję wszystkim, którzy dokładają do tego swój codzienny wysiłek* - dodaje włodarz.

Gminę Kłoczew zamieszkuje 7138 mieszkańców. Składa się z 29 sołectw oraz wsi Zwadnik, która nie ma statusu sołectwa.

Ranking powstał na podstawie 25 wskaźników. Gminy oceniano w obszarze: ekonomicznym (rozwój lokalnej gospodarki i infrastruktury), społecznym (aktywność mieszkańców, edukacja, bezpieczeństwo), środowiskowym (zrównoważony rozwój, ochrona środowiska), administracji i praktyk zarządzania (efektywność i innowacyjność samorządu).

Ranking wykorzystuje oficjalne dane publiczne, m.in. z Ministerstwa Finansów, Centralnej Komisji Egzaminacyjnej oraz sprawozdania jednostek samorządowych. To narzędzie, które pozwala pokazać, które samorządy skutecznie rozwijają się inwestując w infrastrukturę, innowacje i aktywizację społeczną.

W 2022 roku ranking zakończył się sukcesem gminy Ryki, która okazała się najlepsza w województwie lubelskim w kategorii gmin miejsko-wiejskich.

Zbigniew Jończyk

REDAGUJE ZESPÓŁ:
Michał Gawryołek - red. naczelny, sekretarz redakcji, tel. 505 049 181, e-mail: michal@twojglos.pl
Zbigniew Jończyk - z-ca red. naczelnego, tel. 505 049 182, e-mail: jon.tg@op.pl
Tomasz Kępka - tel. 511 192 743, e-mail: tomaszkepka@twojglos.pl
Mariusz Nastalski - sport, tel. 502 443 010, e-mail: sport@twojglos.pl
DZIAŁ REKLAMY: tel. 503 993 383, e-mail: reklama@twojglos.pl
WSPÓŁPRACUJĄ: asp. sztab. Agnieszka Marchlak (kronika policyjna), **mł. bryg. Jarosław Lasek** (kronika strażacka)
SKŁAD I ŁAMANIE: Michał Gawryołek, Marcin Sadura
WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryołek, ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki
DRUK: Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., nakład 3770 egz.
REDAKCJA: ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki, tel. 510 332 855, e-mail: redakcja@twojglos.pl

ADRESY SKRZYNEK KONTAKTOWYCH
RYKI: wejście do redakcji (ul. Szkolna 1); sklep Delikatesy Centrum (ul. Słowackiego 15b); **DĘBLIN:** przed wejściem do biura SHPiU (ul. PCK 4); kiosk na stacji PKP (ul. Dworcowa); kiosk „Andbell" (ul. Niepodległości); **KŁOCZEW:** sklep GS Kłoczew (ul. Długa); **STĘŻYCA:** „APRO" Sklep Spożywczo-Przemysłowy; Sklep Spożywczo-Przemysłowy Anna Celińska; **UŁĘŻ:** Sklep Spożywczo-Przemysłowy „Groszek"; **NOWODWÓR:** Sklep Spożywczo-Przemysłowy Szczepan Kałaska; Sklep Spożywczo-Przemysłowy „U Leszka"; **GRABÓW SZLACHECKI:** A&M Sklep Spożywczo-Przemysłowy s.c.

Redakcja zastrzega sobie prawo zmiany tytułów, skracania i redagowania nadesłanych tekstów, nie zwraca materiałów nie zamówionych, nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń, nie publikuje listów anonimowych (autor może sobie zastrzec imię i nazwisko do wiad. red)

eprasa.pl ee31276571

PIJANI KIEROWCY WIOZĄ ŚMIERĆ

42-latek swój samochód rozbił o przydrożny hydrant, a 42-latka uderzyła w inny samochód. Obydwoje wsiedli za kierownicę kompletnie pijani. On miał blisko 3, ona ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie



W miejscowości Niwa Babicka kierujący samochodem marki Peugeot uderzył w przydrożny hydrant

Kilka dni temu na terenie powiatu ryckiego doszło do dwóch zdarzeń drogowych spowodowanych przez osoby, które zdecydowały się wsiąść za kierownicę po alkoholu. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń, jednak sytuacje te mogły zakończyć się tragicznie. Obydwa zdarzenia pokazują, jak poważnym zagrożeniem dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym są nietrzeźwi kierujący.

Do pierwszego z nich doszło w miejscowości Niwa Babicka. Kierujący samochodem marki Peugeot uderzył w przydrożny hydrant. Po przybyciu na miejsce policjanci zastali uszkodzony pojazd z uruchomionym silnikiem. Za kierownicą siedział 42-letni mieszkaniec powiatu garwolińskiego. Spał. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Po przebudzeniu kierowca miał trudności z przeprowadzeniem badania alkomatem. Został dowieziony na komendę. Po zbadaniu okazało się, że ma blisko 3 promile alkoholu w organizmie. Policjantom przyznał, że nie pamięta skąd i dokąd jechał. Pamiętał tylko, że wcześniej wypił około pół litra wódki.

Sprawdzenie w policyjnych bazach danych wykazało, że 42-latek posiada aktualny zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych wydany przez Sąd Rejonowy w Rykach. Został zatrzymany. - *W toku prowadzonych czynności ustalono również, że mężczyzna był już wcześniej karany za jazdę w stanie nietrzeźwości. Usłyszał zarzut kierowania pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości w warunkach tak zwanej recydywy za co grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP w Rykach.

Do drugiego zdarzenia doszło dzień później. Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Rykach otrzymał zgłoszenie o kolizji na parkingu pod jednym z lokali gastronomicznych w Rykach. Z informacji wynikało, że kierująca Mazdą dwa razy uderzyła w inny samochód i może znajdować się pod wpływem alkoholu. Na miejsce skierowano policjantów ryckiej drogówki. Po sprawdzeniu okazało się, że za kierownicą siedzi 42-letnia mieszkanka powiatu garwolińskiego. Kobieta, próbując wyjechać z parkingu, uderzyła w zaparkowanego Mercedesa, uszkadzając obydwa pojazdy. Tłumaczyła policjantom, że nie mogła manewrować, bo było za mało miejsca. Szybko okazało się, że manewry na parkingu utrudniał jej dodatkowo wcześniej wypity alkohol. Została zatrzymana. Na komendzie „wydmuchała" ponad 1,5 promila. Usłyszała zarzut kierowania samochodem w stanie nietrzeźwości.

- *Po raz kolejny apelujemy o rozsądek i odpowiedzialność. Alkohol w organizmie kierowcy znacząco obniża zdolność koncentracji, wydłuża czas reakcji i prowadzi do błędnych decyzji, które mogą kosztować czyjeś zdrowie lub życie. Nigdy nie wsiadajmy za kierownicę po alkoholu. Jeśli widzimy osobę, która zamierza prowadzić pojazd będąc nietrzeźwą - reagujmy. Jedna odpowiedzialna decyzja może zapobiec tragedii* - przypomina rzecznik ryckiej policji.

Niesprawny samochód, to niebezpieczeństwo

Agresywna jazda, nadmierny hałas oraz niesprawne technicznie pojazdy coraz częściej zakłócają nocny spokój mieszkańców

Do Komendy Powiatowej Policji w Rykach systematycznie napływają zgłoszenia - zarówno telefoniczne, jak i przekazywane za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa - dotyczące agresywnej jazdy oraz poruszania się pojazdami w złym stanie technicznym. Mieszkańcy zwracają uwagę przede wszystkim na nadmierny hałas powodowany przez niesprawne lub celowo modyfikowane układy wydechowe.

Wykroczenia te popełniali zarówno mieszkańcy powiatu ryckiego, jak i osoby przyjezdne, które poruszają się po drogach naszego regionu. Od początku tego roku funkcjonariusze zatrzymali 26 dowodów rejestracyjnych pojazdów, w tym: 16 za niewłaściwy stan techniczny, 7 za brak aktualnych badań technicznych, 3 za naruszenie wymagań ochrony środowiska.

Prawo o ruchu drogowym mówi, że pojazd uczestniczący w ruchu musi być tak zbudowany, wyposażony i utrzymany, aby nie zagrażał bezpieczeństwu osób nim jadących oraz innych uczestników ruchu, nie naruszał porządku na drodze, a także nie powodował nadmiernego hałasu ani uciążliwości dla środowiska.

W ostatnich dniach, po sygnałach od mieszkańców, funkcjonariusze ujawnili szereg pojazdów naruszających powyższe przepisy. Samochody posiadały m.in. niesprawne układy wydechowe, nieprawidłowe oświetlenie, usterki układu kierowniczego oraz zawieszenia. Kierowcy zostali ukarani mandatami nawet do 3 tys. zł.

Ukrywał się przed policją



Zatrzymania 44-latka dokonali kryminalni z Zespołu ds. Poszukiwań i Identyfikacji Osób ryckiej policji (fot. KPP Ryki)

44-latek ma odbyć karę roku pozbawienia wolności za przestępstwo polegające na złamaniu sądowego zakazu kierowania pojazdami mechanicznymi

W ostatnich dniach ryccy policjanci brali udział w wojewódzkich działaniach pod nazwą „Poszukiwany", których celem było zatrzymywanie osób ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości. W ramach prowadzonych działań funkcjonariusze zatrzymali łącznie pięć osób poszukiwanych, w tym 44-letniego mężczyznę, za którym Sąd Rejonowy w Rykach wydał list gończy. Mężczyzna ukrywał się od ok. pół roku. W tym czasie wyprowadził się ze swojego dotychczasowego miejsca zamieszkania, próbując uniknąć odpowiedzialności karnej. Dzięki skutecznej pracy operacyjnej policjanci ustalili, że poszukiwany może przebywać na terenie jednej z posesji w powiecie radomskim. Funkcjonariusze sprawdzili uzyskaną informację. Okazała się ona trafna. 44-latek trafił za kratki.

Oszukany przy zakupie ciągnika

Do ryckich policjantów zgłosił się 28-letni mężczyzna, bo atrakcyjna oferta sprzedaży ciągnika z zagranicy okazała się oszustwem

28-latek na jednym z portali ogłoszeniowych znalazł atrakcyjną ofertę sprzedaży ciągnika rolniczego wystawionego przez osobę z Czech. Jednak maszyna była sprzedawana przez firmę, która według zapewnień sprzedawcy funkcjonowała na terenie Hiszpanii.

Zainteresowany skontaktował się ze sprzedawcą i po uzgodnieniu szczegółów transakcji otrzymał numer konta bankowego do wykonania przelewu, zdjęcie dowodu osobistego oraz fotografię tabliczki znamionowej ciągnika. 28-latek wcześniej kilkukrotnie kupował w ten sposób maszyny z zagranicy, a wszystkie transakcje kończyły się pomyślnie, dlatego tym razem również uznał ofertę za wiarygodną. Wykonał przelew na kwotę 8 tys. euro, co w przeliczeniu dało ok. 34 tys. zł. Sprzedawca zobowiązał się dostarczyć ciągnik w terminie od 7 do 10 dni wraz z kompletem dokumentów oraz dowodem zakupu.

Pomimo upływu wskazanego terminu maszyna nie dotarła do kupującego. Początkowo sprzedawca tłumaczył opóźnienie problemami z transportem i kilkukrotnie przekładał termin dostawy. W pewnym momencie kontakt z nim całkowicie się urwał, a ciągnik do dziś nie został dostarczony.

Policjanci prowadzą czynności mające na celu ustalenie sprawcy tego oszustwa i apelują o zachowanie szczególnej ostrożności podczas zakupów dokonywanych za pośrednictwem Internetu.

eprasa.pl ee31276571

„MAMY ZIMĘ, A TAM PSY CIERPIĄ”

„Psy trzymane w skrajanych warunkach. Zgłosiłem to na policję, była interwencja i coś się ruszyło, ale nadal warunki nie poprawiły się. Mamy zimę a tam psy cierpią” - zaalarmował naszą redakcję Czytelnik



Na terenie PSZOK w Ułężu urządzone zostało doraźne miejsce czasowego pobytu dla bezdomnych psów. Pan Grzegorz zwraca uwagę na bardzo złe warunki przetrzymywania czworonogów

Jakiś czas temu pan Grzegorz został poproszony przez znajomego o pomoc w przewiezieniu starych mebli na PSZOK w Ułężu. Zgodził się bez namysłu. Nie jest mieszkańcem gminy Ułęż i wcześniej nie był w tym miejscu, ale to co zobaczył bardzo go zaniepokoiło. Gdy wjechał na plac gminny od razu zwrócił uwagę na kojce. Przebywały w nim trzy psy. Dwa mniejsze głośno zaczęły szczekać. - *W ciasnych kojcach pieski wyglądały słabo. Jedzenie leżało na ziemi zmieszane z odchodami, woda w plastikowych wiaderkach była zamarznięta. Nie można było nie zwrócić uwagi. Widać było, że od dawna nikt w tych kojcach nie sprzątał* - opowiada pan Grzegorz (nazwisko znane redakcji). Nasz rozmówca nie mógł pozostać obojętny. - *Jestem uczulony na takie sytuacje i będę reagował. Sam mam dwa pieski, które przez zimę ze względu na niskie temperatury trzymam w domu. Pies to przyjaciel człowieka, to nie zwierzę hodowlane. Jeżeli kogoś nie stać na utrzymanie psa czy nie ma możliwości zapewnienia mu godnych warunków, to lepiej w ogóle nie mieć psa* - mówi nasz rozmówca. Nie wiedział do kogo należą psy. Zrobił zdjęcia i sprawą zainteresował dzielnicowego.

POD OPIEKĄ GMINY

Rzecznik prasowy ryckiej policji potwierdza, że zgłoszenie wpłynęło do tutejszej komendy. Na miejsce wysłano patrol. - *Nie stwierdzono zbyt wielkich uchybień, natomiast zalecono poprawę warunków, choćby ze względu na panujące niskie temperatury* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP w Rykach. Okazuje się, że psy należą do... gminy Ułęż. - *W naszej gminie funkcjonuje doraźne miejsce czasowego pobytu dla bezdomnych psów, uruchamiane w zależności od aktualnych potrzeb. Obiekt ten wyposażony jest w dwa kojce i dwie budy i służy krótkookresowemu przetrzymywaniu zwierząt do czasu odnalezienia właściciela lub przekazania ich do schroniska. Czas pobytu bywa różny, jednak w każdym przypadku psy mają zapewnione schronienie, wyżywienie i bezpieczeństwo* - informuje wójt Izabela Kulik. Zapewnia, że po interwencji policji warunki zostały poprawione.

Obecnie w tym miejscu przebywają dwa psy. - *Codzienną opiekę, w tym pilnowanie, dokarmianie oraz wyprowadzanie zwierząt sprawuje upoważniony pracownik gminy. Gmina posiada również umowę z przychodnią weterynaryjną, która zapewnia zwierzętom niezbędną opiekę. Równolegle gmina współpracuje ze schroniskiem dla zwierząt* - podkreśla pani wójt i dodaje, że działania te są wyrazem realizacji ustawowych obowiązków gminy, ale także troski o dobro zwierząt i bezpieczeństwo mieszkańców.

W 2024 roku do schroniska z terenu gminy Ułęż przekazano 12 psów, a koszt ich utrzymania wyniósł ponad 47 tys. zł. W 2025 roku przekazano 5 psów oraz 1 kota, co wiązało się z wydatkiem prawie 39,5 tys. zł.

Kominy pełne sadzy, to zagrożenie

Strażacy wciąż otrzymują wezwania do pożarów sadzy w kominach

W ostatnim czasie do niebezpiecznych sytuacji doszło w Owni w gminie Ryki. Tu piec został wygaszony przed przybyciem straży pożarnej. Działania polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz strąceniu zalegających palących się sadzy przy pomocy wyciora kominowego. Na szczęście nie stwierdzono zagrożenia tlenkiem węgla i nikt nie ucierpiał.

Kilka dni później strażacy z PSP w Rykach oraz OSP Owni interweniowali w podobnej sytuacji. W domu, w którym zapaliły się sadze, mieszkała jedna osoba. Samodzielnie opuściła budynek. Ratownicy wygasili piec C.O. i podali proszek gaśniczy. Działania te pozwoliły na ugaszenie pożaru. Do podobnej interwencji doszło również w Brzezinach.

Strażacy podkreślają, że takie sytuacje mogą zakończyć się tragicznie. Zapłon sadzy grozi rozsadzeniem i pęknięciem komina, a to z kolei stwarza ryzyko pożaru całego budynku. Co gorsza, przez uszkodzony komin do pomieszczeń może przedostać się bezbarwny i bezwonny tlenek węgla - czad, który stanowi śmiertelne zagrożenie dla domowników. Dlatego strażacy zachęcają, aby pomyśleć o zakupie czujnika czadu.

Pożary sadzy są efektem osadzania się jej w kominach podczas spalania drewna i węgla w piecach. Zalegające sadze mogą utrudniać przepływ dymu, co w końcu prowadzi do zapłonu. Należy pamiętać o regularnym czyszczeniu.

Artur Pawlik już z mandatem

Po rezygnacji Eweliny Kopeć z mandatu radnej w Dęblinie trzeba było ogłosić wybory uzupełniające. Wygrał je Artur Pawlik i na ostatniej sesji złożył ślubowanie, stając się jednym z 15 radnych



Zaświadczenie o wyborze na radnego Rady Miasta Dęblin Artur Pawlik (z prawej) odebrał z rąk przewodniczącego Miejskiej Komisji Wyborczej Marcina Warenicy (fot. UM Dęblin)

Ewelina Kopeć, która w wiosennych wyborach samorządowych zdobyła 288 głosów i pewnie weszła do rady miasta z komitetu burmistrza Romana Bytniewskiego, zrezygnowała z funkcji tłumacząc to względami osobistymi. Jej mandat wygasł 12 września. Komisarz Wyborczy zarządził wybory uzupełniające w okręgu nr 7. Do walki o zwolnione miejsce zgłosiło się tylko dwóch kandydatów: Artur Pawlik i Adrian Kurek.

7 grudnia mieszkańcy osiedla Wiślana-Żwica znów poszli głosować. Zainteresowanie wyborami nie było zbyt duże. Na 1026 osób uprawnionych głos oddało 130. Po zamknięciu lokalu wyborczego komisja wyborcza policzyła głosy. Ostatecznie o 10 więcej dostał Artur Pawlik. Zaufało mu 70 osób, a Adrianowi Kurkowi 60.

Od tamtej pory radny-elekt czekał na złożenie ślubowania, bo dopiero po tym akcie mógł zostać pełnoprawnym radnym. Stało się to na ubiegłotygodniowej sesji. „Wierny Konstytucji i prawu Rzeczypospolitej Polskiej ślubuję uroczyście, obowiązki radnego sprawować godnie, rzetelnie i uczciwie mając na względzie dobro mojej gminy i jej mieszkańców” - wybrzmiały słowa roty ślubowania. Mandat radnego to nie tylko wyróżnienie, ale przede wszystkim odpowiedzialność za sprawy lokalnej wspólnoty, troska o interesy mieszkańców oraz aktywny udział w podejmowaniu decyzji istotnych dla dalszego rozwoju miasta. Po objęciu mandatu radny Artur Pawlik będzie pracował w komisji rewizyjnej oraz komisji zdrowia i problematyki socjalnej, zastępując w nich radną Ewelinę Kopeć.

Artur Pawlik ma 27 lat. Z zawodu jest maszynistą pociągów towarowych. Podkreśla, że chciałby, aby Dęblin był miejscem, w którym każdy znajdzie możliwość rozwoju. - *Jako radny chcę działać w sposób merytoryczny, odpowiedzialny i oparty na dialogu. Wierzę, że wspólnie z mieszkańcami możemy kontynuować pozytywne zmiany w naszej dzielnicy i całym mieście* - podkreśla radny.

zj

eprasa.pl ee31276571

TRAGICZNY FINAŁ POSZUKIWAŃ ŻOŁNIERZA Z DĘBLINA

Do samego końca najbliżsi Kordiana żyli nadzieją, że odnajdzie się cały i zdrowy. Badania DNA potwierdziły, że odnalezione w Wiśle szczątki ludzkiego ciała należą do zaginionego młodego żołnierza służby dobrowolnej



Za zaginionym ruszyły szeroko zakrojone poszukiwania, w których oprócz policjantów uczestniczyli strażacy, wojskowi oraz członkowie rodziny. Przełom nastąpił po ponad roku, kiedy 20 km od Dęblina w dół Wisły przypadkowe osoby natrafiły na ludzkie szczątki. Badania genetyczne potwierdziły, że należą do Kordiana Ś. (fot. archiwum)

Koniec poszukiwań zaginionego 2 lata temu 21-letniego Kordiana. Młody żołnierz nie żyje. Wyniki ekspertyz, jakie trafiły do prokuratury nie pozostawiają żadnych wątpliwości.

Kordian Ś. pochodził z okolic Bełchatowa (woj. łódzkie). Był szeregowym w Szkole Podoficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie. Ostatni raz żywy był widziany 10 lutego 2023 roku na terenie jednostki wojskowej. Od kilku miesięcy pełnił dobrowolną służbę wojskową. Tego dnia wybrał się do przychodni lekarskiej na mieście. Miał odebrać wyniki badania RTG, ale tam nie dotarł. Nie wrócił też do jednostki, choć przepustkę miał wystawioną tylko na godzinę. Urwał się też z nim kontakt. Tego samego dnia po godzinie Kordian wysłał do swojej mamy SMS-y, ich treść mogła być odebrana jako pożegnanie. Rodzina zgłosiła zaginięcie.

POSZUKIWANIA WOKÓŁ MOSTU

Ruszyły zakrojone na szeroką skalę poszukiwania. Głównie w rejonie mostu na Wiśle. Były podejrzenia, że mężczyzna mógł z niego skoczyć do wody. Sprawdzany był monitoring. Kamery zarejestrowały, jak 21-latek kieruje się w stronę rzeki. Pies tropiący podjął ślad, który urwał się na środku mostu na Wiśle. Rzeka była penetrowana przez strażaków z Ryk i Lublina łodzią z sonarem. Na miejscu pracowali też płetwonurkowie. Do poszukiwań wykorzystano też helikopter Komendy Głównej Policji. Jednocześnie przeczesywany był teren na lądzie. Prowadzone były rozmowy z potencjalnymi świadkami, którzy mogli mieć jakiekolwiek informacje na temat zaginięcia 21-latka. Bez rezultatów.

Prokuratura Rejonowa w Lublinie, prowadząca postępowanie pod kątem ewentualnej namowy lub pomocy w targnięciu się na życie umorzyła śledztwo z powodu braku dowodów na popełnienie przestępstwa.

Przełom nastąpił dopiero kilkanaście miesięcy od zaginięcia. 23 czerwca 2024 roku, na wysokości miejscowości Piotrkowice w powiecie kozienickim, przypadkowe osoby natrafiły na fragment ludzkich szczątków. Około 20 km od Dęblina. Istniało prawdopodobieństwo, że mogą należeć do zaginionego żołnierza. Prokuratura w Kozienicach wszczęła śledztwo, mające na celu ustalenie tożsamości odnalezionych szczątków ludzkich. Wyniki badań DNA potwierdziły, że należą do poszukiwanego Kordiana Ś. Sprawa została przekazana do wydziału spraw wojskowych Prokuratury Rejonowej w Lublinie.

KORDIAN I SZYMON

Kordian nie był jedynym żołnierzem, który w tamtym czasie zaginął w Dęblinie. 22 lipca 2022 r. ruszyły poszukiwania Szymona M. z Cieszyna, studenta dęblińskiej Lotniczej Akademii Wojskowej. 20-latek wyszedł z mieszkania w Dęblinie i ślad po nim zaginął. Następnego dnia na brzegu rzeki Wieprz jeden z wędkarzy natrafił na rower, plecak i ubrania. Po ich sprawdzeniu okazało się, że wśród nich są dokumenty 20-latka. Istniało prawdopodobieństwo, że ich właściciel mógł się utopić. Poszukiwania nie przyniosły skutku. Przełom nastąpił dopiero półtora roku od zaginięcia, gdy natrafiono na ludzki szkielet w jednym z nieużywanych bunkrów na terenie dęblińskiej jednostki. Szczątki skierowano do badań genetycznych. Okazało się, że to poszukiwany student LAW.

Terytorialsi zapraszają na ferie

„Ferie z WOT" od lat cieszą się dużym zainteresowaniem. To doskonała okazją, aby w trakcie zimowej przerwy w nauce zdobyć podstawową wiedzę wojskową i rozpocząć swoją przygodę z wojskiem



Już 13 lutego 2026 roku w województwie lubelskim rozpoczną się „Ferie z WOT", organizowane przez 2 Lubelską Brygadę Obrony Terytorialnej. To ostatni moment, aby osoby zainteresowane służbą wojskową dopełniły wszystkich formalności i dołączyły do tego popularnego projektu szkoleniowego (fot. 2LBOT)

Głównym założeniem „Ferii z WOT" jest dostosowanie terminów szkoleń do zimowej przerwy w nauce. Projekt adresowany jest przede wszystkim do pełnoletnich uczniów, studentów i nauczycieli, którzy bez uszczerbku dla nauki lub pracy mogą odbyć szkolenie wojskowe. To także atrakcyjna propozycja dla każdej osoby interesującej się wojskiem. Kandydaci do terytorialnej służby wojskowej muszą spełnić podstawowe wymogi formalne: posiadać polskie obywatelstwo, być pełnoletnimi, niekaranymi, w dobrym stanie psychofizycznym oraz nie pełnić innej formy służby wojskowej.

JAK PRZEBIEGA SZKOLENIE?

W ramach „Ferii z WOT" realizowane są dwa rodzaje szkoleń: 16-dniowe szkolenie podstawowe dla osób, które nie miały wcześniej kontaktu z wojskiem oraz 8-dniowe szkolenie wyrównawcze przeznaczone dla żołnierzy rezerwy. Program szkolenia nie różni się od tego realizowanego w ciągu roku. - Podczas intensywnego, szesnastodniowego zgrupowania ochotnicy uczą się m.in. podstaw strzelectwa, taktyki lekkiej piechoty, podstaw medycyny pola walki, łączności, terenoznawstwa oraz elementów survivalu. Szkolenie kończy się egzaminem – tzw. „pętlą taktyczną" - informuje kpt. Marta Gaborek, rzecznik prasowy 2 Lubelskiej Brygady Obrony Terytorialnej. Uczestnicy, którzy pomyślnie przejdą cały proces, złożą uroczystą przysięgę wojskową 28 lutego w Lublinie.

ŚWIADCZENIA FINANSOWE I KORZYŚCI

Uczestnicy 16-dniowego szkolenia podstawowego otrzymują uposażenie podstawowe oraz świadczenie początkowe, co łącznie daje **ponad 7 tys. zł.** Po złożeniu przysięgi żołnierze Terytorialnej Służby Wojskowej otrzymują miesięczne wynagrodzenie w wysokości **minimum 968 zł**, naliczane za gotowość bojową oraz obowiązkowe, dwudniowe szkolenie rotacyjne, realizowane jeden weekend w miesiącu. Dodatkowo każdy kolejny dzień dobrowolnego szkolenia, służby lub realizacji zadań na rzecz jednostki to kolejne **minimum 169 zł.**

Terytorialna Służba Wojskowa umożliwia łączenie pracy, nauki i życia rodzinnego ze służbą na rzecz ojczyzny i lokalnej społeczności. - *To także inwestycja w rozwój osobisty i zawodowy. Możliwość zdobycia nowych kwalifikacji, udział w kursach specjalistycznych, podoficerskich i oficerskich oraz szkolenia z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu* - zachęca kpt. Gaborek.

Jak dołączyć do WOT?

Osoby, które chcą wziąć udział w „Feriach z WOT", powinny zgłosić się do właściwego Wojskowego Centrum Rekrutacji – w Lublinie, Puławach, Dęblinie, Białej Podlaskiej lub Zamościu. Dodatkowe wsparcie zapewniają rekruterzy 2 LBOT – dane kontaktowe dostępne są na stronie rekruterzy.terytorialsi.wp.mil.pl.

eprasa.pl ee31276571

ODDANA EDUKACJI I PRACY SPOŁECZNEJ

Była cenioną nauczycielką języka polskiego i aktywną społeczniczką. Przez lata pracowała dla Ryk i ich mieszkańców. 19 stycznia zmarła Maria Rodak



Maria Rodak była wieloletnią nauczycielką i aktywnym członkiem Towarzystwa Przyjaciół Ryk (fot. Towarzystwo Przyjaciół Ryk)

Choć urodziła się w Grójcu, niemal całe życie związała z Rykami. Zamieszkała tu w 1956 roku, po przeprowadzce z Garwolina. W Rykach ukończyła liceum, a następnie studiowała filologię polską w Kielcach. Pracę zawodową rozpoczęła w 1967 roku jako nauczycielka języka polskiego w Trojanowie. Z czasem związała się z Rykami także zawodowo. Była kierownikiem, a później dyrektorem Ogrodu Jordanowskiego oraz Ogniska Pracy Pozaszkolnej. Pracowała również w Urzędzie Miasta i Gminy w Rykach - najpierw jako zastępca, potem jako inspektor w Wydziale Oświaty i Wychowania. Uczyła języka polskiego w szkole w Moszczance oraz w szkole podstawowej w Rykach, gdzie pracowała aż do przejścia na emeryturę.

NAUCZYCIELKA Z POWOŁANIA

Maria Rodak była aktywna nie tylko zawodowo, ale i społecznie. Przez lata działała w Lidze Kobiet, Towarzystwie Przyjaciół Dzieci oraz w harcerstwie. Najdłużej związana była z Towarzystwem Przyjaciół Ryk, gdzie przez 28 lat pełniła funkcję przewodniczącej Komisji Rewizyjnej.

- *Nawet po przejściu na emeryturę nie rozstała się z zawodem. Nadal pracowała jako nauczyciela języka polskiego, wierna swojej misji. Wiele lat reprezentowała też emerytów jako członek komisji socjalnej, gotowa nieść pomoc, wsparcie i dobre słowo* - mówiła Wioletta Kaczorek, dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 w Rykach.

- *Pozostanie w naszej pamięci jako człowiek uczciwy, pracowity, pełen ciepła i głębokiego poczucia odpowiedzialności za drugiego człowieka. Jej przykład życia będzie trwać w sercach wszystkich, którzy mieli ją zaszczyt znać* - dodała.

„LUBIŁAM Z NIĄ ROZMAWIAĆ"

Panią Marię wspominają także dawni współpracownicy. Jedną z nich jest Krystyna Czajka, emerytowana polonistka.

- *W mojej pamięci pozostanie jako ta, która lubiła ekscytować, inspirować, błyszczeć i zachwycać. Znała powiedzenie: „jak cię widzą, tak cię piszą", dlatego cokolwiek robiła i mówiła, dobrze o niej świadczyło. Ciekawie mówiła, poprawnie się wyrażała, więc lubiłam z nią rozmawiać. Każde spotkanie z nią na ulicy było dłuższym przystankiem. Ale warto też dodać, że była nie tylko dobrą nauczycielką i koleżanką, ale też dobrą mamą. Oczkiem w głowie były jej dziewczynki* - podkreśla Krystyna Czajka.

Zmarłą doceniła również prezes Towarzystwa Przyjaciół Ryk Hanna Witek.

- *Pani Maria była aktywną i pełną zapału regionalistką, której na sercu leżało dobro miasta, utrwalanie jego historii i zachowanie zabytków kultury. Z wielką starannością i skrupulatnością realizowała powierzone jej zadania. Była dobrym człowiekiem, który pozostawia po sobie niezatarty ślad, puste miejsce oraz dźwięczące w uszach swoje słowa* - powiedziała.

Maria Rodak została pożegnana 24 stycznia w kościele parafialnym w Rykach. Spoczęła na cmentarzu przy ul. Królewskiej. Miała 79 lat.

Tomasz Kępka



15 stycznia 2026 r. zmarła
Jadwiga STANIAK
z Dęblina
przeżyła 71 lat

16 stycznia 2026 r. zmarła
Jadwiga ŚWITKIEWICZ Z D. KOZIOŁ
przeżyła 81 lat

16 stycznia 2026 r. zmarła
Alina PYRA
z Dęblina
przeżyła 70 lat

16 stycznia 2026 r. zmarła
Wacława SAMORAJ
z Ryk
przeżyła 89 lat

17 stycznia 2026 r. zmarł
Zbigniew CZAPLICKI
z Sędowic
przeżył 62 lata

17 stycznia 2026 r. zmarła
Bożena KANIA
z Woli Zadybskiej
przeżyła 66 lat

17 stycznia 2026 r. zmarła
Helena WOJTASIK
z Ryk
przeżyła 98 lat

17 stycznia 2026 r. zmarła
Danuta BUKSIŃSKA
z Dęblina
przeżyła 87 lat

18 stycznia 2026 r. zmarła
Urszula ŻEBROWSKA
z Dęblina
przeżyła 81 lat

19 stycznia 2026 r. zmarła
Dorota FALENTA
z Ryk
przeżyła 54 lata

19 stycznia 2026 r. zmarła
Maria RODAK
z Ryk
przeżyła 79 lat

19 stycznia 2026 r. zmarła
Gabriela JAKUBIK
z Dęblina
przeżyła 97 lat

20 stycznia 2026 r. zmarł
Andrzej ANTOLAK
z Ryk
przeżył 58 lat

22 stycznia 2026 r. zmarł
Sylwester MICHALSKI
z Borowiny
przeżył 64 lata

22 stycznia 2026 r. zmarła
Genowefa POMIANOWSKA
z Ryk
przeżyła 91 lat

eprasa.pl ee31276571

PENSJA BURMISTRZA DĘBLINA WYSTRZELIŁA W GÓRĘ

Od teraz Roman Bytniewski może cieszyć się najwyższym wynagrodzeniem samorządowca w powiecie ryckim, tym samym zrównał się z pensją wójta Kłoczewa. Ich miesięczna pensja to 20.445 zł (brutto)



Burmistrz Dęblina Roman Bytniewski może cieszyć się najwyższym wynagrodzeniem samorządowca w powiecie ryckim

Jesienią rząd podniósł stawki i samorządowcy ruszyli do podnoszenia wynagrodzeń. Uchwałą w sprawie ustalenia nowego wynagrodzenia dla burmistrza Dęblina radni zajęli się na sesji 20 stycznia. Dla samego burmistrza termin jest mało istotny, bo i tak otrzymał wyrównanie aż od 1 lipca ub.r.

Do tej pory pensja gospodarza Dęblina plasowała się w środku zestawienia naszych włodarzy. Po zmianach sytuacja uległa poprawie, bo burmistrz Roman Bytniewski został najlepiej zarabiającym samorządowcem w naszym powiecie. Nie jest jednak samodzielnym liderem, bo takim samym wynagrodzeniem radni już pod koniec ub.r. obdarzyli wójta Kłoczewa. Tym samym są jedynymi w powiecie, których pensje przekraczają 20 tys. zł brutto. Po podwyżce burmistrz Dęblina „przeskoczył" zarówno burmistrza Ryk, jak i starostę ryckiego.

Projekt uchwały przed skierowaniem pod obrady został pozytywnie zaopiniowany przez komisję budżetową. Zgodnie z nowymi przepisami maksymalne wynagrodzenie zasadnicze burmistrza w gminach do 15 tys. mieszkańców, do których należy Dęblin, wynosi 10 770 zł, a dodatek funkcyjny maksymalnie 3 300 zł. To te maksymalne stawki trafiły do projektu uchwały, nad którą głosowali radni. To jednak nie wszystkie składniki pensji. Burmistrzowi przysługuje również dodatek za wieloletnią pracę w wysokości 2 154 zł oraz dodatek specjalny w wysokości 30 proc. wynagrodzenia zasadniczego i dodatku funkcyjnego, co daje 4 221 zł. Łącznie miesięczne wynagrodzenie burmistrza Dęblina wynosi 20 445 zł brutto.

Głosowanie nad podwyżką nie było jednomyślne, choć nikt nie był przeciwny. Poparło ją ośmioro radnych, trzech wstrzymało się od głosu, jedna radna nie oddała głosu, a trzy osoby były nieobecne na sesji.

Kwota 21 674,91 zł to maksymalny możliwy pułap wynagrodzenia. Rzeczywiste pensje zależą od wielkości gminy i decyzji rady.

Dla wójtów i burmistrzów przewidziano stawki w wysokości od 10 770 zł wynagrodzenia zasadniczego dla gmin liczących do 15 tys. mieszkańców oraz do 11 310 zł dla gmin powyżej 15 tys. mieszkańców. Analogicznie kształtują się dodatki funkcyjne: od 3300 zł (dla mniejszych gmin) do 3650 zł (dla gmin powyżej 15 tys. mieszkańców).

Zbigniew Jończyk

Składniki wynagrodzenia burmistrza Dęblina

wynagrodzenie zasadnicze
10 770 zł
dodatek funkcyjny
3 300 zł
dodatek specjalny
4 221 zł
Dodatek za staż pracy
2154 zł
Razem 20 445 zł

Wyniki głosowania

Za podwyżką: Renata Grążka, Grzegorz Janaszek, Edyta Jaroszyk, Kamil Kopeć, Tomasz Mikusek, Jerzy Sobiech, Grażyna Szczepańska, Paulina Winsze
Wstrzymali się: Cezary Adamski, Dariusz Pawlak, Artur Pawlik
Brak głosu: Aneta Piwońska
Nieobecni: Agnieszka Bazyluk, Ryszard Gruszczyński, Renata Mikusek

Zarobki włodarzy w powiecie ryckim (brutto):

Roman Bytniewski - burmistrz Dęblina:	20 445 zł
Zenon Stefanowski - wójt Kłoczewa:	20 445 zł
Dariusz Szczygielski - starosta rycki:	19 470 zł
Jarosław Żaczek - burmistrz Ryk:	19 095 zł
Izabela Kulik - wójt Ułęża:	17 925 zł
Zbigniew Chlaściak - wójt Stężycy:	17 505 zł
Ryszard Piotrowski - wójt Nowodworu:	17 505 zł

Strażacy oczami dzieci

Dzieci i młodzież pokazały, jak widzą pracę strażaków. Najlepsze prace nagrodzono podczas miejskiego etapu konkursu w Dęblinie



Po wręczeniu nagród i wyróżnień strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej Dęblin - Masów przeprowadzili szkolenie na fantomie z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Zajęcia miały charakter teoretyczny, jak również i praktyczny (fot. MBP Dęblin)

Ogólnopolski konkurs plastyczny, organizowany przez Związek OSP RP, ma na celu przybliżenie dzieciom i młodzieży pracy strażaków oraz zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy poznają także zagadnienia związane z ochroną środowiska, pomocą ludziom i zapobieganiem zagrożeniom. Tegoroczna edycja odbywała się pod hasłem: „OSP - strażacy w służbie drugiemu człowiekowi, nie tylko w czasie pożaru".

Młodzi artyści mogli wykonać prace w różnych technikach, m.in. rysunku, malarstwa, grafiki czy rzeźby. Konkurs był też okazją do rozwijania talentów plastycznych i poznania strażackich tradycji.

Uroczyste podsumowanie etapu gminnego odbyło się 13 stycznia w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Dęblinie. Do konkursu zgłoszono 52 prace w trzech kategoriach wiekowych. Nagrody i dyplomy wręczyli: burmistrz Dęblina, naczelnik Wydziału Oświaty, Kultury, Promocji i Sportu oraz naczelnik OSP Dęblin - Masów.

Najlepsze prace zakwalifikowały się do kolejnego etapu - eliminacji powiatowych. Po nich odbędą się jeszcze etapy wojewódzki i centralny. Ostateczne wyniki ogólnopolskie poznamy po 31 marca.

Przedszkola
1. Małgorzata Okunowska - MP Nr 1 „Bajka" w Dęblinie
2. Aleksander Szlendak - SP nr 2 w Dęblinie
3. Amelia Lendas - SP nr 2 w Dęblinie
Wyróżnienie: Mikołaj Domżalski - ZSP nr 3 w Dęblinie

Szkoły podstawowe (kl. I - IV)
1. Franciszek Szlendak - SP nr 2 w Dęblinie
2. Wiktoria Gajda-Mazurek - SP nr 2 w Dęblinie
3. Oskar Pawlikowski - ZSP nr 3 w Dęblinie
Wyróżnienie: Jakub Cała - ZSP nr 3 w Dęblinie, Magdalena Lasek - ZSP nr 3 w Dęblinie, Aleksandra Nowak - SP nr 2 w Dęblinie

Szkoły podstawowe (kl. V - VIII)
1. Szymon Krygrowski - SP nr 2 w Dęblinie
2. Zofia Woźnicka - SP nr 4 w Dęblinie
3. Michalina Barłożek - SP nr 4 w Dęblinie
Wyróżnienie: Lidia Kiliszek - SP nr 2 w Dęblinie

Wypadek na budowie. Ranny 53-latek trafił do szpitala

Mężczyzna spadł z wysokości. Obrażenia okazały się na tyle poważne, że na pomoc wezwano Lotnicze Pogotowie Ratunkowe

W ubiegły poniedziałek służby zostały poinformowane o wypadku, do którego doszło na jednej z posesji w miejscowości Stryj w gminie Kłoczew. Do zdarzenia doszło podczas prac budowalnych na dachu. Jeden z pracowników spadł z wysokości na ziemię. 53-letni mieszkaniec powiatu ryckiego w wyniku upadku doznał poważnych obrażeń ciała. Zapadła decyzja, aby na pomoc wezwać helikopter LPR, aby poszkodowany jak najszybciej uzyskał pomoc lekarską w szpitalu. Okoliczności tego zdarzenia wyjaśniają ryccy policjanci. Sprawdzają m.in. to, czy podczas prac zostały zachowane wszystkie zasady bezpieczeństwa.

W 2024 r. w zbadanych przez Państwową Inspekcję Pracy wypadkach poszkodowanych zostało 2179 osób (w tym 223 śmiertelnie i 603 ciężko). Choć ogólna liczba wypadków w Polsce nieznacznie spada (ok. 67 tys. w 2024 r. wg GUS), wciąż dominują przyczyny ludzkie (48,9%) i organizacyjne (34,8%). Najniebezpieczniejsze branże to przetwórstwo przemysłowe i budownictwo.

W okresie styczeń-wrzesień 2025 r. zgłoszono 47 076 osób poszkodowanych w wypadkach przy pracy, co oznacza wzrost o 3,1% w stosunku do 2024 r. Odnotowano 118 wypadków śmiertelnych oraz 317 ciężkich.

eprasa.pl ee31276571

KALENDARZ LITURGICZNY

27 stycznia, wtorek
WSPOMNIENIE ŚW. ANIELI MERICI, DZIEWICY
- ZM. ANIELA MERICI, WŁOSKA ZAKONNICA, ZAŁOŻYCIELKA ZGROMADZENIA SIÓSTR URSZULANEK, ŚWIĘTA (1540 R.)

28 stycznia, środa
WSPOMNIENIE ŚW. TOMASZA Z AKWINU, PREZBITERA I DOKTORA KOŚCIOŁA
- ODBYŁ SIĘ INGRES ABP. FRANCISZKA MACHARSKIEGO DO KATEDRY WAWELSKIEJ (1979 R.)
- ODBYŁ SIĘ INGRES ABP. MARKA JĘDRASZEWSKIEGO DO KATEDRY WAWELSKIEJ (2017 R.)

29 stycznia, czwartek
PATRON DNIA: BŁ. BOLESŁAWA LAMENT
- SERGIUSZ III ZOSTAŁ PAPIEŻEM (904 R.)

30 stycznia, piątek
PATRON DNIA: BŁ. KS. BRONISŁAW MARKIEWICZ
- KLEMENS VIII ZOSTAŁ PAPIEŻEM (1592 R.)
- UR. GIOVANNI BATTISTA RE, WŁOSKI KARDYNAŁ (1934 R.)

31 stycznia, sobota
WSPOMNIENIE ŚW. JANA BOSKO, PREZBITERA
- ROZPOCZĄŁ SIĘ PROCES BEATYFIKACYJNY SIOSTRY FAUSTYNY KOWALSKIEJ (1968 R.)
- JAN PAWEŁ II UDAŁ SIĘ W SWĄ 29. PODRÓŻ APOSTOLSKĄ NA SUBKONTYNENT INDYJSKI (1986 R.)

1 lutego, niedziela
PATRON DNIA: ŚW. BRYGIDA Z KILDARE
- UR. KAZIMIERZ NYCZ , KARDYNAŁ, METROPOLITA WARSZAWSKI (1950 R.)

2 lutego, poniedziałek
ŚWIĘTO OFIAROWANIA PAŃSKIEGO
- PRYMAS POLSKI JÓZEF GLEMP ZOSTAŁ KARDYNAŁEM (1983 R.)

ZAŚPIEWALI OD SERCA DO UCHA



W tym roku na zaproszenie organizatorów odpowiedziało 19 wykonawców - wśród nich byli zarówno soliści, jak i zespoły oraz chóry. W sumie na scenie zaprezentowało się ponad 70 osób, a publiczność mogła wysłuchać 29 kolęd i pastorałek

Kilkudziesięciu wykonawców, blisko 30 utworów. W kościele Wniebowzięcia NMP w Leopoldowie okres świąt Bożego Narodzenia zakończył się koncertowo



Najmłodszą uczestniczką koncertu była 16-miesięczna Laura Parzyszek, która wspólnie a tatą wystąpiła w zespole rodzinnym „PiK i Przyjaciele”



Koncert rozpoczęły młode wokalistki. Uczennice szkoły w Leopoldowie Hanna Prokopek, Lena Kamińska, Zosia Bednarczyk i Sandra Głodek zaśpiewały utwór „To dzieciątko”

Wierni z parafii Leopoldów spotkali się w kościele, by poprzez śpiew, słuchanie kolęd przedłużyć radość z narodzenia Pana i jeszcze raz uwielbić narodzonego Jezusa a także doświadczyć radości z bycia we wspólnocie. Parafia po raz piąty zaprosiła na wieczór kolęd i pastorałek. - *To nasz taki mały jubileusz* - podkreśla ks. Andrzej Polak, proboszcz leopoldowskiej parafii. Sam pomysł zrodził się w głowie tutejszego organisty Dariusza Kowalskiego. Inicjatywa spodobała się i nieprzerwanie co roku w kościele gromadzi się wiele osób, które chcą nie tylko wysłuchać kolęd i pastorałek w różnych interpretacjach, ale również włączać się do wspólnego śpiewu, wybijania rytmu klaskaniem, a po występie nagrodzić wykonawcę gromkimi brawami.

Również i scena nie pozostaje pusta. Wieczór kolęd w Leopoldowie, który na stałe wpisał się w kalendarz parafialnych wydarzeń, co roku przyciąga nowych wykonawców. W tym roku na zaproszenie organizatorów odpowiedziało 19 wykonawców - wśród nich byli zarówno soliści, jak i zespoły oraz chóry. W sumie na scenie zaprezentowało się ponad 70 osób, a publiczność mogła wysłuchać 29 kolęd i pastorałek - od klasycznych, takich jak „Pójdźmy wszyscy do stajenki” czy „Lulajże Jezuniu”, po nowsze utwory, jak „Pastorałka od serca do ucha” czy „Mario czy już wiesz”.

Wśród osób, które przysłuchiwały się koncertowi był m.in. starosta rycki. - *Jestem pod wielkim wrażeniem niesamowitego poziomu artystycznego wykonawców. Mam nadzieję, że dorośli nie obrażą się na mnie jak powiem, że największe wrażenie zrobili na mnie najmłodsi. Niektórzy zachowywali się jakby już kilkanaście lat spędzili na scenie, a dla wielu to był dopiero debiut sceniczny. Bardzo gratuluję wszystkim występów na scenie i życzę kolejnych sukcesów* - mówi Dariusz Szczygielski. Wszyscy otrzymali słodkie upominki i pamiątkowe dyplomy, a najbardziej zasłużeni z okazji 5-lecia istnienia „Wieczoru kolęd i pastorałek” jubileuszowe puchary.

Zgodnie z polską tradycją w kościołach kolędy śpiewane są do 2 lutego, kiedy przypada święto Matki Bożej Gromnicznej.

Zbigniew Jończyk



Swój kunszt po raz kolejny zaprezentował chór parafialny pod dyrekcją Dariusza Kowalskiego



Zespół Śpiewaczy „Stokrotka” z Oszczywilka zaśpiewał dwie kolędy, w tym jedną apokraficzną „Pasterze bieżeli gdy głos usłyszeli”



Po raz pierwszy na scenie „Wieczoru Kolęd” zaprezentował się zespół „Zgrani i Rozśpiewani”. Młodzież zaśpiewała „Mario czy Ty wiesz” i „Jezusa narodzonego”

eprasa.pl ee31276571

ZBIERALI DO PUSZKI NA CHORE BRZUSZKI

W niedzielę w całej Polsce i nie tylko po raz 34. rozbrzmiały dźwięki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Gorących serc nie zabrakło też i u nas

Jak co roku, mieszkańcy przyłączyli się do akcji. Wolontariusze zbierali datki. W tym roku pieniądze zostaną przeznaczone na diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci. Pieniądze trafiały do puszek zarówno podczas zbiórki ulicznej, jak i w trakcie koncertów połączonych z licytacjami różnych gadżetów.



„Rycki" finał WOŚP zorganizowano w kinie Renesans. Na gości czekały nie tylko koncerty, ale również loteria fantowa z której dochód trafił oczywiście na konto Fundacji Jurka Owsiaka (fot. WOŚP Ryki)



W niedzielę strażacy ze Stężycy uczestniczyli w zabezpieczeniu 34 finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (fot. OSP KSRG Stężyca)



Finał WOŚP w Dęblinie zorganizowano w pałacu Jabłonowskich. Uczestnicy mogli obejrzeć nie tylko ciekawe występy artystów, ale również wesprzeć „Orkiestrę" biorąc udział w licytacjach gadżetów (fot. WOŚP Dęblin)



W przeddzień Finału WOŚP w Dęblinie zorganizowano Charytatywny Rajd Nordic Walking na rzecz WOŚP (fot. A. Stępkowska)



Od początku działalności WOŚP wolontariusze wychodzą na ulice ze specjalnymi puszkami. Z racji tego, że Finał organizowany jest w niedzielę często można spotkać ich pod kościołami. Tak było i w tym roku (fot. WOŚP Ryki)



Wolontariusze ze Sztabu Dęblin na finał WOŚP wybrali się do Warszawy (fot. WOŚP Dęblin)



Strażacy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rykach włączyli się w 34. edycję WOŚP. W ramach akcji możliwe było zwiedzanie siedziby Komendy oraz zapoznanie się ze sprzętem będącym na jej wyposażeniu. Odbyła się również pogadanka na temat: „Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa" (fot. KP PSP Ryki)



Do akcji jak co roku przyłączyli się członkowie Nieformalnego Klubu Morsa „Z Łabędziem być". Zanim weszli do wody trzeba było wyciąć w lodzie przerębel - oczywiście w w kształcie serca (fot. NKM „Z Łabędziem być"

eprasa.pl ee31276571

Twój Głos nr 4(1145) | 27 stycznia 2026 | www.twojglos.pl

FELIETON

O czekaniu na pozwolenie, które nigdy nie przyjdzie



Karol Gałkowski

Nauczyciel religii i psychoterapeuta, teolog. Autor bloga o terapii i rozwoju osobistym karolgalkowski.pl.

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Siedzi naprzeciwko mnie mężczyzna. Pięćdziesiąt pięć lat, duże, spracowane dłonie. Typ człowieka, który od trzech dekad trzyma świat na barkach i panicznie boi się, że jeśli choć na chwilę rozluźni uścisk, wszystko wokół zawali się.

Sesja dobiegła końca, ale on wciąż trwa w bezruchu. Wzrok zawiesił gdzieś obok mnie.

- Jeszcze jedna rzecz - mówi cicho, a jego głos traci pewność siebie

- Czy ja… czy ja mam prawo tak po prostu być szczęśliwy?

Milczę. Nie słyszę tego pytania po raz pierwszy, ale za każdym razem uderza mnie tak samo mocno.

- Ja nawet nie wiem, jak to się robi. Nikt mnie tego nie nauczył - kontynuuje. - Jak cieszyć się z czegoś, na co przed chwilą nie zapracowałem do upadłego?

Patrzy na swoje dłonie. W jego wspomnieniach majaczy sylwetka ojca, który z uporem powtarzał matce: „Nie chwal, bo popsujesz”. Widzi siebie jako nastolatka, harującego na każdą potrzebę - rower, piłkę czy wyjazd z kolegami. Cały ten wewnętrzny rygor, w którym przyjemność była utożsamiana ze słabością.

- Pamięta pan to śniadanie? - pyta nagle.

Pamiętam. Żona zaproponowała kawiarnię nad jeziorem. Pojechali. Siedział przy stoliku, patrzył na taflę wody, a w głowie pulsowała lista: telefony, spotkania, naprawa w garażu. Wytrzymał godzinę.

- Siedziałem jak na szpilkach. A przecież to było dokładnie to, czego potrzebowałem. Cisza, kawa, jej obecność. Ale czułem się, jakbym coś kradł. Jakby ktoś zaraz miał mnie przyłapać na lenistwie.

Widziałem to u wielu. Dla nich chwila bez pracy to czas bezpowrotnie stracony. Przyjemność wydaje się czymś nieprzyzwoitym.

- A gdyby spróbował pan pomyśleć inaczej? - proponuję. - Co by było, gdyby dbanie o siebie nie było nagrodą za pracę, ale fundamentem, dzięki któremu może ją pan w ogóle wykonywać?

- Nie rozumiem.

- Proszę pomyśleć o samochodzie. Używa go pan codziennie, ale co by się stało, gdyby nigdy nie tankował pan paliwa ani nie wymieniał oleju?

- Popsuje się. W końcu stanie na środku drogi.

- Dokładnie. Zamiast sprawnego auta zostanie panu sterta złomu. A pan od lat jeździ na oparach. Bardziej pan dba o samochód niż o siebie.

Widzę, jak ta prosta prawda powoli w nim osiada.

- W zeszłym miesiącu byłem u lekarza. Ciśnienie, cholesterol. Kazał zwolnić, odpocząć. Wyszedłem z gabinetu i pomyślałem tylko: „Nie mam na to czasu”. Jakby moje zdrowie było opcją dodatkową, a nie silnikiem wszystkiego.

- A teraz?

- Teraz myślę, że byłem głupcem. Bo jeśli ja się zawalę, to co z tego, że przez trzydzieści lat harowałem jak wół?

Opowiadam mu o innym pacjencie. Zawał w wieku pięćdziesięciu dwóch lat. Leżał na OIOM-ie i pierwsza myśl, jaka nawiedziła go po odzyskaniu przytomności, brzmiała: „Ile maili się uzbierało?”, a nie „Dobrze, że żyję”. Tylko maile.

- I co z nim?

- Zaczął się uczyć. Najpierw dziesięć minut dziennie, potem pół godziny tylko dla siebie. Spacer, książka, wyjazd na ryby. Wie pan, co było najtrudniejsze? Nie znalezienie czasu, ale przekonanie samego siebie, że ma do tego prawo.

Mężczyzna potakuje głową.

- To jak nauka obcego języka, prawda? Trzeba ćwiczyć codziennie. Na początku każde słowo brzmi sztucznie.

- Właśnie tak. Ale im częściej pan to robi, tym bardziej staje się to naturalne. Przyjemność nie musi być spektakularna. Poranna kawa wypita w ciszy, zamiast połkniętej w biegu. Wieczorny spacer bez planowania kolejnych projektów. Godzina z filmem dla czystej przyjemności.

- Brzmi to… dziwnie. Jakbym oszukiwał system.

- Pan po prostu daje sobie to, co daje wszystkim innym: prawo do oddechu. Człowiek potrzebuje snu, jedzenia i ciepła. Ale zapomniał pan dopisać do tej listy potrzebę bezinteresownej radości.

Milczy przez długą chwilę. Jego wzrok łagodnieje.

- Przez cały ten czas czekałem, aż ktoś zapali mi zielone światło. Myślałem, że muszę dostać pisemną zgodę. A przecież… nikt mi tych drzwi nie zamknął. To ja sam stałem przed nimi jako strażnik.

Przytakuję. Wiedza to początek, ale przeprogramowanie trzydziestu lat nawyków to proces.

- To szczęście… ono nie jest premią na koniec roku. Ono powinno być tam zawsze, jak tlen. Nie muszę przecież wystawiać faktury za oddychanie, prawda?

- A jednak przez większość życia wystawiał pan sobie rachunek za każdą chwilę wytchnienia. Wszystko musiało zostać „odpracowane”.

- Tak mnie zaprogramowano.

- Wiem. I to nie jest pana wina. Ale teraz ma pan wybór. Może pan dalej żyć według tamtego kodeksu albo zacząć pisać własny.

- Czyli nie potrzebuję już pana pozwolenia? - Patrzy na mnie i po raz pierwszy widzę w jego oczach cień uśmiechu.

- Nie. To byłoby bez sensu. Gdybym to ja panu pozwolił, nadal byłby pan tym małym chłopcem czekającym na aprobatę ojca. A pan musi nauczyć się ufać sobie.

Jego oczy lekko się szklą. To nie jest smutek, to czysta ulga.

- Dziś rano stałem przy oknie z kawą. Pomyślałem: „A co, gdybym się nie spieszył? Gdybym po prostu patrzył na świt przez pięć minut?”. I zostałem. Kawa ostygła, a ja… ja po prostu byłem.

Ten drobny gest. Pięć minut przy oknie. Dla świata - nic. Dla niego - rewolucja.

- I jak się pan czuł?

- Dziwnie. Trochę winny. Ale też lżejszy. Jakbym pierwszy raz od miesięcy wziął pełny oddech.

Myślę czasem, że dla mężczyzn po pięćdziesiątce to najtrudniejsze zadanie: puścić ten żelazny uścisk. Przestać być zakładnikiem. Życie to nie maraton, w którym nagroda czeka dopiero na mecie. To te małe kroki, z których każdy może nieść odrobinę lekkości - jeśli tylko odważymy się.

Mój rozmówca bierze głęboki wdech.

- Mogę być szczęśliwy - powtarza, jakby oswajał to słowo. - Mogę. I zacznę od małych rzeczy.

- Może pan. I co najważniejsze - to pan o tym zdecydował.

Wstaje. W drzwiach odwraca się jeszcze raz.

- To będzie ciężka praca, prawda?

- Wcale nie musi być ciężka. Może być fascynującą przygodą. Inna niż wszystkie, bo tym razem dbanie o siebie nie jest lenistwem. To pański warunek przetrwania.

Wychodzi. Nie wiem, czy za tydzień nie ulegnie starym nawykom. Ale w tej chwili coś się w nim otworzyło. A to już początek nowej drogi.

Teraz trzeba tylko pozwolić sobie iść.

***

Tekst powstał na podstawie obserwacji i analiz i nie jest zapisem konkretnej sesji choć opiera się na doświadczeniach z wielu sesji.

REKLAMA



eprasa.pl ee31276571

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Dlaczego ferie kosztują tyle, ile kosztują - i co na to prawo



Mecenas Tomasz Ośko

Radca prawny, absolwent studiów prawniczych oraz studiów MBA. Certyfikowany Audytor Wiodący ISO 27001. Prowadzi własną kancelarię w Garwolinie przy ulicy Senatorskiej 6, tel. 501 011 773.

Co roku w czasie ferii wraca ta sama rozmowa. Że w polskich górach drogo. Że czasem drożej niż za granicą. Że za te pieniądze to „można było polecieć gdzie indziej". Zostawiam te porównania czytelnikom, bo każdy ma własne doświadczenia. Ja wolę policzyć ferie tak, jak wyglądają naprawdę, a nie tak, jak wyglądają w ofercie rezerwacyjnej.

Zaczyna się niewinnie. Hotel trzygwiazdkowy ze śniadaniem - około dwóch i pół tysiąca złotych. Brzmi rozsądnie. Tylko że ferie to nie jest siedzenie w pokoju. Jedzie się z dzieckiem, więc pojawiają się narty. Instruktor to dziś 130-150 zł za godzinę, ale do tego dochodzi skipass. Realny koszt jednej godziny robi się bliższy 200 zł. Dwie godziny dziennie, pięć dni - i nagle kwota, której w katalogu nie było, staje się bardzo konkretna.

Do tego wyżywienie. Jeżeli hotel oferuje tylko śniadania, to obiad i kolacja są „na mieście". Oczywiście można taniej, można drożej, ale średnio 50 zł za osobę za posiłek to dziś żaden luksus. A kiedy jedzie się z dzieckiem, zawsze znajdą się dodatkowe atrakcje: gofry, lody, lokalne przysmaki, jakaś kolacja „bo przecież jesteśmy na feriach". To nie są fanaberie. To jest normalny rytm rodzinnego wyjazdu.

Hotel też potrafi zaskoczyć. Zdjęcia są ładne, opis zachęcający, a na miejscu okazuje się, że pokój jest mały, standard ledwie poprawny, a widok z okna... no cóż, „nie jest gwarantowany". Zresztą hotele uczciwie to piszą: widok zapewniany jest w miarę możliwości. Tyle że rzadko czytamy to uważnie, bo emocje już wygrały z kalkulatorem.

Dochodzi parkowanie. W miejscowościach turystycznych w centrum zwykle nie zaparkujemy za darmo. Strefy płatnego parkowania, parkingi hotelowe dodatkowo płatne - kilkadziesiąt złotych dziennie potrafi zniknąć zupełnie niezauważenie. Dojazd? Paliwo też ma swoją geografię. W samej miejscowości turystycznej drożej, kilka kilometrów dalej taniej. W Krynicy, gdzie byłem, popularny diesel kosztował 6,19 zł, a dziesięć kilometrów dalej - 5,85 zł. Takie są realia.

Na koniec atrakcje. Wieże widokowe, punkty turystyczne, muzea, kolejki, miejsca „które warto zobaczyć". Niemal każde wejście dodatkowo płatne. To nie jest naciąganie. To jest model funkcjonowania takich miejsc. Problem w tym, że rzadko uwzględniamy to w planie.

I w tym momencie pojawia się pytanie: co na to prawo? Odpowiedź jest prosta i może rozczarowująca. Prawo nie gwarantuje tanich ferii. Nie reguluje cen hoteli, restauracji ani skipassów. Chroni konsumenta wtedy, gdy ktoś wprowadza go w błąd, zataja istotne informacje albo oferuje coś innego, niż obiecał. Jeżeli wszystko było możliwe do przewidzenia, choć niekoniecznie policzone - prawo uzna, że decyzja była świadoma.

Najdroższy błąd polega na tym, że liczymy od ceny bazowej, a nie od całości wyjazdu. Kierujemy się emocjami, instynktem stadnym, przekonaniem, że „jakoś to będzie" albo że „na miejscu się oszczędzi". Nie oszczędzimy. Będzie drożej, tylko że paragon po paragonie.

Czy to znaczy, że wszystko da się zaplanować co do złotówki? Oczywiście, że nie. Spontan i nieprzewidywalność są częścią ferii. Trzeba się z nimi liczyć. Ale nie wolno mieć złudzeń, że wyjazd będzie kosztował tyle, ile wynika z ładnej, katalogowej oferty. Ferie kosztują tyle, ile kosztują, bo składają się z drobnych decyzji, które sumują się szybciej, niż nam się wydaje. Prawo pilnuje uczciwości tej gry. Reszta należy do nas.

O ZDROWIU

O tańcu, karnawale i zdrowiu



Leszek Marek Krześniak

Specjalista chorób wewnętrznych, absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Od ponad 30 lat prowadzi własny gabinet lekarski

www.drkrzesniak.pl

Okres karnawału w naszej kulturze od wielu wieków łączy się z tańcem, który był ulubioną rozrywką wszystkich warstw społecznych. Nic więc dziwnego, że wielu badaczy zainteresowało się tym, jak taniec wpływa na zdrowie człowieka. Badania potwierdziły jego korzystny wpływ na organizm, wskazując go jako niezwykle przyjemną formę regeneracji i rehabilitacji.

Choć lekarze od dawna namawiali pacjentów do zwiększenia aktywności fizycznej, zapał do regularnych ćwiczeń gimnastycznych zazwyczaj szybko wygasał. W przypadku tańca zalecenia te są jednak realizowane znacznie chętniej. Okazało się bowiem, że taniec bardzo korzystnie wpływa na serce i cały układ krążenia. Regularnie uprawiany, zwiększa wydolność tlenową organizmu i przyspiesza bicie serca. Ten rodzaj gimnastyki powoduje rozszerzanie naczyń krwionośnych, co sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego.

Pod wpływem tańca rozszerzają się także naczynia mózgowe, co poprawia pamięć i nastrój, a jednocześnie przeciwdziała demencji. Aktywność ta redukuje skutki stresu poprzez zmniejszenie wydzielania kortyzolu oraz stymulowanie produkcji endorfin. Krótko mówiąc: taniec nie tylko poprawia samopoczucie i funkcjonowanie mózgu, ale także przeciwdziała depresji.

Osoby regularnie tańczące mogą zauważyć poprawę postawy, ustąpienie zaburzeń równowagi oraz większą sprawność całego ciała. Wzmocnieniu ulegają mięśnie - zwłaszcza brzucha, nóg i pośladków - a ograniczenia ruchomości w stawach kręgosłupa i kończyn stopniowo znikają. Co bardzo ważne, taniec jest wielkim sprzymierzeńcem w zapobieganiu rozwojowi osteoporozy.

Szybkie i intensywne formy, takie jak jive, breakdance, salsa czy zumba, sprzyjają odchudzaniu i tzw. rzeźbieniu sylwetki. Można je uprawiać wszędzie, nie tylko na balach, a instrukcje ich wykonywania są łatwo dostępne w internecie. Z kolei tańce spokojniejsze, klasyczne - jak walc czy taniec w kręgu - przyczyniają się do poprawy równowagi, lepszej sylwetki oraz większej elastyczności mięśni i stawów.

Taniec jako forma rehabilitacji jest szczególnie przydatny dla seniorów. Może być on wykonywany nawet w warunkach domowych, jednak wymiernych skutków można oczekiwać tylko przy regularnej aktywności. Taniec stanowi doskonałą alternatywę lub uzupełnienie dla często monotonnych ćwiczeń gimnastycznych.

Warto wykorzystać okres karnawału, aby rozruszać swoje ciało, a następnie kontynuować taniec jako sposób na poprawę stanu zdrowia i opóźnienie procesów starzenia.

Aplikacja mobilna **egarwolin.pl** jest już dostępna!

Google Play App Store



eprasa.pl ee31276571

Na ich widok krajało się serce

Wygląd pojmanych przedstawiał się strasznie. Wynędzniali, zarośnięci, zgryzieni byli prowadzeni przez oprawców. W czasie Powstania Styczniowego Twierdza Iwangorod stała się więzieniem dla patriotycznie nastawionych księży



Jednym z osadzonych w dęblińskiej Twierdzy podczas Powstania Styczniowego był pijar ks. Józef Gacki, proboszcz parafii Jedlnia (fot. Wikipedia)



Pojmanych księży pędzono bramą główną Twierdzy Iwangorod (fot. Piotr Wiejak, histmag.org)

Twierdza i fortyfikacje na terenie obecnego Dęblina (dawniej Iwangorod) w okresie tuż przed niepodległościowym zrywem Polaków nie posiadały dużego znaczenia militarnego. Powodem były niskie stany osobowe załogi. Tutejszy garnizon składał się z batalionu piechoty, 290 artylerzystów i 15 saperów. A sami żołnierze stacjonujący w Twierdzy nie wyróżniali się zdolnościami lub wręcz trafiali do Iwangorodu za karę. Ale jak się miało okazać, w pewnych okresach powstania ówczesny Dęblin spełnił zauważalną rolę.

SZTAB PRZENIÓSŁ SIĘ POD DĘBLIN

Nad włączeniem Twierdzy Iwangorod do planu powstania zastanawiał się naczelnik powstańczy Warszawy Jarosław Dąbrowski. Zamierzał dokonać zamachu na twierdze Modlin i Dęblin, ale ostatecznie z tego zamiaru zrezygnował. Nieco później pomysł podchwycił członek Komitetu Centralnego Narodowego i naczelnik konspiracyjny województwa płockiego Zygmunt Padlewski, ale ostatecznie też go zaniechał. Mimo niezbyt mocnego składu osobowego Twierdzy, dla słabo uzbrojonych powstańców, taki obiekt był dużym wyzwaniem.

Zamiast atakować fortyfikacje, polskie oddziały wolały walczyć w odsłoniętych miejscach. Przykładem była Jedlnia w Puszczy Kozienickiej, gdzie już w nocy 22/23 stycznia 1863 roku doszło do rozbrojenia stacjonującej we wsi roty carskich saperów, będącej częścią 2 batalionu IV brygady saperów. Przeprowadzony z sukcesem akt powstańców tak przestraszył Rosjan, że naczelnik wojenny radomskiego gen. Aleksander Uszakow ściągnął sztab batalionu z terenu Puszczy do Kozienic, a następnie pod Dęblin w celu osłony Twierdzy Iwangorod.

Żołnierze carscy wiedząc o rozbrojeniu ich roty, idąc przez okolicę mścili się na miejscowej ludności. W Sieciechowie strzelano po ulicach, wybijano kolbami okna. Od kul zginęło dwóch mieszczan, a trzech zostało ciężko rannych. Pojmano także burmistrza.

AKTYWNY W SPRAWACH NARODOWYCH

W tym samym czasie ofiarami caratu stali się księża. Podczas wycofywania się wojsk rosyjskich z Puszczy Kozienickiej, jeszcze w Jedlni zabrany został proboszcz tamtejszej parafii ks. Józef Gacki i wikary ks. Tomasz Katkowski. Ksiądz Józef, pijar, znany był jako nauczyciel, naukowiec i propagator edukacji. Zasłynął napisaniem modlitewnika „Głos do Boga”, który doczekał aż pięciu wydań. Równie mocno angażował się w sprawy narodowe. Pomagał w odtworzeniu Towarzystwa Patriotycznego, a po wybuchu Powstania Listopadowego walczył w korpusie gen. Józefa Dwernickiego. Za tę działalność groziło mu internowanie, ale w porę zdążył zbiec do Warszawy, gdzie ponownie podjął pracę jako nauczyciel. Ostatecznie nie uniknął jednak represji i za udział w walkach powstańczych został na rok przeniesiony do nowicjatu w Łukowie. Później posługę duchową pełnił w Międzyrzeczu Podlaskim, pod czujnym okiem władz rosyjskich, a po namowach stryja, proboszcza parafii Jedlnia, wystarał się o przeniesienie do tej parafii. Spędził w niej 40 lat.

Obaj pojmani księża pod bagnetami zostali zaprowadzeni do dęblińskiej twierdzy. Jak wynika z archiwów Konsystorza Sandomierskiego, prowadzenie odbywało się „wśród naigrywań, najobelżywszych słów, bito ich i pluto na nich”.

Nie byli to jednak jedyni księża, jakich carat więził w okresie powstania w Twierdzy Iwangorod. Taki sam los spotkał proboszcza parafii Szydłowiec ks. Aleksandra Malanowicza, wikarego z Łagowa ks. Antoniego Batkowskiego, proboszcza z Wierzbicy ks. Mateusza Kasprzyckiego i rezydenta z Suchej ks. Aleksandra Studenckiego.

KSIĘŻOM POMOGLI ZWIERZCHNICY

Widok, jaki przedstawiali prowadzeni kapłani, opisał w liście do Konsystorza Sandomierskiego ówczesny dziekan zwoleński: „Serce kraje się z żalu, patrząc na kapłanów wynędzniałych, zarosłych, zgryzionych, pędzonych znowu pieszo, otoczonych licznemi bagnetami, do których ani się zbliżyć, ani wyrzec słowa pociechy można było. Lud na widok nieszczęścia pomazańców Boskich, ciche łzy roniąc, tem większej dodawał im boleści”.

Na wiadomość o aresztowaniach, księżom ruszyli z pomocą ich zwierzchnicy. Dziekan radomski ks. Franciszek Brzozowski udał się do radomskiego gubernatora cywilnego Aleksandra Ostrowskiego, który wkrótce wystarał się u gen. A. Uszakowa zwolnienie dla ks. J. Gackiego. Od tej pory kapłan cieszył się wolnością, ale za udział w Powstaniu Styczniowym został pozbawiony godności kościelnych.

Jeszcze w lutym 1863 roku dęblińską Twierdzę opuścił także ks. A. Malanowicz. W tym przypadku również skutek odniosło wstawiennictwo. Tym razem u gen. A. Uszakowa w sprawie uwięzionego pojawił się biskup sandomierski Józef Michał Juszyński.

KOSYNIERZY POGONILI KOZAKÓW

Dęblińska Twierdza nie była jednak tylko więzieniem. Stacjonujący w niej oddział żołnierzy carskich brał też udział w bitwach i potyczkach z powstańcami. Taka bitwa miała miejsce w marcu 1863 roku w Świerżach Górnych koło Kozienic, gdy w tym rejonie rozłożył się oddział dowodzony przez Władysława Turkettiego. Pojawienie się powstańców nie uszło uwagi Rosjanom. Przeciwko nim radomski naczelnik wojenny gen. A. Uszakow skierował ekspedycję, w skład której wchodziły m.in. dwie roty piechoty i dwie armaty z Dęblina. Po kilkugodzinnym boju kosynierzy wymierzyli żołnierzom carskim takie ciosy, że ci zmuszeni byli cofać się i uciekać. Bitwa zakończyła się pełnym zwycięstwem po stronie powstańców.

Z historią Twierdzy Iwangorod wiąże się również największa i najbardziej znana bitwa Powstania Styczniowego – pod Żyrzynem. 8 sierpnia 1863 roku to właśnie z Dęblina wyruszył konwój z 200 tysiącami rubli, które Rosjanie pod wodzą por. Laudańskiego, wieźli do Lublina. Kolumna Kozaków wpadła w zasadzkę przygotowaną przez przebywające w okolicy zgrupowanie gen. Michała „Kruka” Heidenreicha. Zaskoczenie było zupełne. Pobici Rosjanie porzucili konwój, a w ręce powstańców wpadła pełna przewożona kwota. Tylko nielicznej grupie Kozaków wraz z Laudańskim udało się wydostać z pułapki i przedrzeć do Kurowa.

Krzysztof Wnuk, opr. Tomasz Kępka

Opowiedz nam o historii

Znasz ciekawych ludzi, którzy mają do opowiedzenia ciekawe historie? Muszą być to historie lokalne, dotyczące powiatu ryckiego lub osób z nim związanych. Nieistotne, czy będą to czasy międzywojnia, II wojny światowej, czy PRL-u. Zadzwoń: Tomasz Kępka, tel. 511 192 743.

Pokażemy w gazecie Twoje zdjęcia

Drodzy Czytelnicy, jeśli posiadacie w domowych archiwach fotografie ukazujące historię naszych miejscowości oraz przeszłość ich mieszkańców, przynieście je do nas. Do zdjęć dołączcie krótki opis. Zapraszamy do redakcji: ul. Szkolna 1 w Rykach. E-mail: tomaszkepka@twojglos.pl.

eprasa.pl ee31276571

Szukamy członków Sejmiku Powiatowego z 1929 roku

Znamy nazwiska, ale nie wszystkie historie. Prosimy mieszkańców Garwolina i okolic o pomoc w odtworzeniu losów dawnych samorządowców



Dawny Powiat Garwolin i okolice

Fot. Gmach Powiatowy w Garwolinie (dzisiejszy Urząd Miasta) - zbiory Krzysztofa Siarkiewicza

Redakcja „Dawnego Powiatu Garwolin i okolic" dotarła do listy członków Sejmiku Powiatowego w Garwolinie z 6 lipca 1929 roku. Dokument obejmuje 48 nazwisk wraz z inicjałami. Część osób udało się już zidentyfikować, jednak przy kilku nadal brakuje pewnych informacji.

Zwracamy się do naszych Czytelników z prośbą o pomoc. Każda informacja może być cenna: życiorysy, wspomnienia rodzinne, dokumenty, a szczególnie fotografie. Dzięki temu możemy lepiej poznać ludzi, którzy niemal sto lat temu współtworzyli samorząd powiatowy.

Lista członków Sejmiku Powiatowego z 6 lipca 1929 r.:

Baduchowski P. - brak danych
Banasiuk J. - brak danych
Bąk P. - brak danych
Bogusz J. - prawdopodobnie Jan Bogusz z Jagodnego, w 1925 r. wybrany do Rady Gminy Wola Rębkowska
Daszewski A. - Antoni Korybut-Daszewski, ziemianin z Walerkowa (gm. Sobolew), działacz spółdzielczy, członek pierwszego zarządu „Społem" z 1908 r.
Donaczyński S. - brak danych
Filipek A. - Andrzej Filipek, wieloletni wójt gminy Ryki (ok. 1927-1938), prezes Kółka Rolniczego, współorganizator POW
Głaszczka L. - brak danych
Górski W. - brak danych
Haciewicz M. - Marian Haciewicz, redaktor „Tygodnika Informacyjnego na Powiat Garwoliński", urzędnik Wydziału Powiatowego
Hrycko A. - Andrzej Hrycko, nauczyciel, działacz ZNP i Powiatowej Komisji Oświaty i Kultury, aresztowany w czasie II wojny światowej
Jarzyna A. - prawdopodobnie Aleksander Jarzyna, wójt gminy Wola Łaskarzewska w latach 1916-1918
Jasiński A. - brak danych
Kabaciński M. - Mieczysław Kabaciński, burmistrz Garwolina w latach 1928-1929, działacz BBWR, odpowiedzialny za finanse powiatu
Kania S. - prawdopodobnie Stanisław Kania z gminy Żelechów, członek Sejmiku już od 1919 r.
Kawka A. - prawdopodobnie Andrzej Kawka z Piastowa, radny Sejmiku i działacz kółek rolniczych
Kocyk B. - brak danych
Komosa W. - prawdopodobnie Wojciech Komosa ze Stężycy, wójt gminy Pawłowice, działacz społeczny
Krzemiński S. - brak danych
Krzyśpiak J. - Józef Krzyśpiak z Czyszkówka, działacz ludowy, po wojnie burmistrz Garwolina
Lis J. - brak danych
Marciniak G. - brak danych
Mentrak P. - prawdopodobnie Piotr Mętrak z Parysowa, kowal i działacz ludowy
Michalik P. - Piotr Michalik z Garwolina, urzędnik starostwa i gminy Sobolew, działacz społeczny
Michalik S. - prawdopodobnie Stefan Michalik z Kownacicy, członek Sejmiku już w 1916 r.
Niepogoda P. - brak danych
Ostrowski J. - brak danych
Pałyska J. - brak danych
Pawłowski R. A. - brak danych
Pielak S. - brak danych
Piesiewicz S. - prawdopodobnie Stanisław Piesiewicz, rolnik i wieloletni radny Garwolina
Piesio A. - brak danych
Pietrzak J. - brak danych
Piłka S. - brak danych
Pirożek F. - Franciszek Pirożek, starosta garwoliński w latach 1924-1929, działacz straży pożarnych
Poboży F. - brak danych
Rękawek J. - prawdopodobnie Jan Rękawek, właściciel warsztatu mechanicznego w Garwolinie, radny miejski
Rękawek W. - prawdopodobnie Władysław Rękawek z Puznowa, działacz ludowy i spółdzielczy
Rutkowski J. - brak danych
Świżewski K. - brak danych
Wieczorek J. - brak danych
Wiśnicki J. - brak danych
Woliński S. - brak danych
Workiewicz B. (dr) - brak danych
Woźniak J. - prawdopodobnie Józef Woźniak, zastępca sołtysa w Wildze
Zalewski J. - Jan Zalewski z Unina, poseł na Sejm I kadencji, prezes Okręgowego Związku Kółek Rolniczych
Zegadło J. - brak danych
Zięcina J. - brak danych

Osoby, które posiadają jakiekolwiek informacje o wymienionych członkach Sejmiku, prosimy o kontakt z redakcją „Dawnego Powiatu Garwolin i okolic" - tel. **515 446 098**. Wspólnie możemy ocalić od zapomnienia ważną część historii naszego powiatu.

Dawny Powiat Garwolin i okolice

Król Władysław Jagiełło i żelechowianie u jego boku

Sekretarzem Władysława Jagiełły od 1410 r. był Stanisław Ciołek z Żelechowa. W 1423 r. król mianował go podkanclerzym koronnym. Stanisław Ciołek był utalentowanym poetą polsko-łacińskim, pisał wiersze, którymi bawił Władysława Jagiełłę. Tworzył utwory żartobliwe, m.in. paszkwile, ale także panegiryki, wiersze o tematyce religijnej, grunwaldzkie epitafia i hymny. Zajmował się również pisarstwem okolicznościowym i historycznym, analizował przyczyny i skutki konfliktów krzyżacko-polskich i zagadnień litewskich. W tej dziedzinie Władysław Jagiełło miał znakomitego eksperta, którego umiał wykorzystać w trudnej sztuce dyplomacji. Wszelkie ważniejsze działania dyplomatyczne monarchy odbywały się bądź w obecności Stanisława Ciołka, bądź też pod jego kierunkiem i za jego wiedzą. Stanisław, będąc notariuszem królewskim, uczestniczył m.in. w rokowaniach pokoju toruńskiego (1411 r.), spisał akt unii polsko-litewskiej w Horodle (1413 r.), redagował edykt wieluński (1424 r.). W 1428 r. został biskupem poznańskim.

Na dwór Władysława Jagiełły dostał się również w młodym wieku brat Stanisława Ciołka - rycerz Andrzej Ciołek z Żelechowa. Król powierzył mu z czasem dowództwo swojej nadwornej chorągwi, wsławionej w bitwie pod Grunwaldem. Władysław Jagiełło doceniał umiejętności Andrzeja Ciołka i w późniejszych latach powierzał mu dowodzenie oddziałami nawet 20 razy większymi od nadwornej chorągwi. Ponadto, dzięki wypróbowanej wierności, otrzymywał Andrzej od króla specjalne misje dyplomatyczne, m.in. w 1430 r. sprawował poselstwo do elektorów w Niemczech. Uzyskiwał też z czasem od monarchy coraz to nowe godności. W 1421 r. był stolnikiem sandomierskim, w 1424 r. został podkomorzym sandomierskim, a rok później starostą sandomierskim. Wreszcie w 1434 r. mianował go król Władysław starostą generalnym Wielkopolski.

Michał Sztelmach, Dawny Żelechów



Dawny Żelechów

Portret Władysława Jagiełły znajdujący się w gotyckim ołtarzu z katedry wawelskiej, wykonanym w latach 1475-1480

eprasa.pl ee31276571

Twój Głos nr 4(1145) | 27 stycznia 2026 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

Po drugiej stronie światła, czyli „oswajanie snów”



Andrzej Szałas

Doświadczenie wzrastającego głodu poezji, poczucie, że szybko kończą się chwile z tak mądrą i piękną mową wiązaną. Uświadomienie sobie wielu ważnych refleksji i zamyśleń, które natychmiast po przeczytaniu ostatniego tekstu pragną w nas rezonować. To wszystko woła w nas, abyśmy smakowali oddzielnie i głęboko każdy z wierszy zawartych w tomiku Aliny Rzepeckiej pt. „oswajanie snów”.

OSWAJANIE SNÓW

Tomik „oswajanie snów” zaopatrzony jest w głęboką dedykację „Tym, którzy nauczyli mnie kochać...”, zaś tytuł całości został zaczerpnięty z ostatniego wiersza w tomiku, który na zasadzie puenty podkreśla całość zawartych w nim przemyśleń. Tekst „W sprawie tygrysów” został przez Autorkę poświęcony Hannie Poświatowskiej i w poetycki sposób wyjaśnia sens i znaczenie tytułu:

oswajanie tygrysów
jest łatwiejsze niż

oswajanie snów

one własną treścią zdumione
skradają się w podświadomość
rozdrapują ciszę
hipnotyzują lęki

sny
są bardziej niebezpieczne
są z nas

Niebezpieczeństwo snów wiąże się z ich pochodzeniem. Są one nam bliskie i osobiste. Tylko najodważniejsi potrafią spojrzeć im prosto w oczy i odnaleźć sens greckiej maksymy umieszczonej na świątyni w Delfach - *gnothi seauton*, czyli „poznaj samego siebie”.

Autorka na początku tomiku wyznaje we fragmencie wiersza „*** uczyłam się być sosną”, że jest osobą doświadczoną życiowo. Nie jest jej obca żadna z ludzkich ról i nie brakuje jej odwagi, aby na swoim przykładzie spróbować „oswoić własne sny”:

uczyłam się być sosną
w piaszczystej ziemi
mozolnie
sadowiłam warkocze korzeni
gotowa spłonąć
dla jednej chwili uniesienia

GODZINY NASZEGO ŻYCIA

W strukturze tomiku możemy odnaleźć przestrzeń dla różnych cykli, które Alina Rzepecka zawarła w jego treści. Jeden z najbardziej charakterystycznych z nich zawiera aż siedemnaście wierszy i jest tytułowany określeniem poszczególnych godzin naszego życia.

Naszą egzystencję wypełnia powtarzalność i do określonych godzin możemy odnieść istotne sytuacje związane z naszym życiem. Początek dnia związany jest z budzeniem się naszej świadomości i naznaczony jest ogromną dozą niewinności oraz piękna. Czytamy o tym w wierszu „4.20”:

dzień jeszcze nieskaleczony
kłamstwem
ma kolor dziękczynnej modlitwy
słowa szukają znaczeń
barwy nasycenia
wtuleni w siebie
doświadczamy wieczności
skazanej na śmierć w pamięci
budzika

Nasza praca również jest przyporządkowana do jakiegoś czasu, dlatego nieprzypadkowo Alina Rzepecka wiersz „8.00” poświęca swoim uczniom:

nieujarzmiony gwar dziecięcych głosów
zamienia się w magiczny strumień
płynący do źródła



znam go od zawsze
wchodzili w niego co rano moi rodzice
potem starsze rodzeństwo
odkąd stał się moim udziałem
fascynacja nurtem
zastąpiła mi oddech

Wśród wielu godzin naszego życia często niektóre z nich łączą się z niezwykłymi wydarzeniami. Do takich wydarzeń należą narodziny człowieka. Wiersz „20.00” poświęcony jest wnuczkowi Autorki - Filipowi:

w wiadomościach z ostatniej chwili
przemilczano twój pierwszy krzyk
oraz to że oś ziemi drgnęła nieznacznie
przechylając w stronę nieskończoności
moją głowę

jeszcze nie wiesz jaką moc ma słowo
ssiesz życie kroplami
i zapachem przenikasz do rzeczywistości

kiedyś nawleczesz mi igłę
żebym mogła naprawić rozprutą kieszeń

opowiem ci wtedy
jak słowo stało się miłością

Koniec dnia to czas posumowań, a dla osób wierzących to również czas modlitwy. Wiersz „23.00” ma kształt ważnej i pełnej nadziei, rozmowy człowieka z Bogiem:

klękam na skraju dnia
i pytam co u Ciebie
modlitwa
jak nić napięta do granic
łączy z Twoim miłosierdziem
i uświadamia kruchość porannych postanowień

RODZINA

Przestrzeń, w której wzrastamy, osoby najbliższe, które ubogaciły nas swoją obecnością są kolejnym tematem zamyśleń poetyckich Aliny Rzepeckiej. Najprostsze spotkania rodzinne są okazją do przekazania sobie prawd najważniejszych. Przykładem takiego stanu rzeczy jest puenta wiersza „Lepienie pierogów”:

pierogi - mówisz -
są jak ludzie
najważniejsze jest wnętrze

W wierszach poświęconych najbliższym, którzy odeszli, świata Autorka ma czas na spokojne i pełne miłości ich pożegnanie. Na przykład w wierszu poświęconym zmarłemu dziadkowi Janowi „Dom bez snu”:

sny nie są mi posłuszne

odkąd w sierpniowy poranek
postanowiłeś zrezygnować
z oddechu
nie widziałam cię ani razu

ANIOŁY ORAZ PIERWSZE DNI STWORZENIA

W tomiku Aliny Rzepeckiej znajdziemy również cykl wierszy poświęconych aniołom. Teksty te zmuszają nas do refleksji, aby w spotykanych w codziennym życiu osobach, móc zawsze zauważyć pierwiastek metafizyczny. W wierszu „Anioły na Mostowej” odnajdujemy liryczny zachwyt związany z rozmową zakochanych w sobie osób:

przysiadły jak gołębie
zwabione okruchami słów
szelest srebrnobiały
przyprószył nasze przytulone cienie

mówiliśmy półgłosem
żeby między przęsłami
nie zgubić tajemnicy
kruchej jak spojrzenie

We fragmencie wiersza „Anioł z sąsiedniej ulicy” w twarzy cierpiącego człowieka odnajdujemy obecność Boga, który na nowo przywraca właściwy porządek naszemu światu:

widziałam anioła
drżał pochylony
mieszał lęk z nadzieją
łzy z wiarą
modlitwę ze skargą

przywracał niebu błękit

Naszą uwagę zwracają również teksty, które noszą tytuły wybranych dni stworzenia świata oraz posiadają budujące motta. Przykładem może być wiersz „Dzień drugi” opatrzony tekstem Rabindrata Tagore - *Człowiek ma w sobie milczenie morza*. Motto to odnosi się bezpośrednio do pojęcia „morza”, które jest jednocześnie przedmiotem kreacji podczas drugiego dnia stworzenia:

błękit
wykołysany z niezliczonych źródeł
niesie się srebrną falą
aż po wargi sine

słowa głębią niedomknięte
po nieskończoność
szepcą twoje imię

PO DRUGIEJ STRONIE ŚWIATŁA

Tomik Aliny Rzepeckiej porusza nas tematyką egzystencjalną. Poetka wiele codziennych doświadczeń potrafi przekuć na różnorodny, skondensowany i głęboki język poetycki. Cierpienie związane z nieporozumieniem lub kłótnią może stać się punktem wyjścia lakonicznego tekstu „*** uderzam w stół”:

uderzam w stół

nożyce twoich słów
tną powietrze do krwi

opatruję rany chlebem

W wierszu „Wyjaśnienie” Autorka w poruszający sposób definiuje swoje istnienie oraz czas, który przeżywa:

każdej nocy
ćwiczę odchodzenie od siebie
na brzeg rzeki
przez którą nigdy nikt nie zbudował mostu
spotykam tam znajomych
i tych którym jeszcze nie patrzyłam w oczy
odnajduję skrawki nieskończoności
w cichych ciepłych miejscach
po drugiej stronie światła

Poetyckie ćwiczenie codziennego „odchodzenia od siebie”, ćwiczenie poznawania „cichych i ciepłych miejsc po drugiej stronie światła” nieustannie przygotowują nas do pełnego „oswojenia naszych snów” oraz przygotowują nas stopniowo do pożegnania świata, w którym żyjemy. Ma to jednocześnie wyraz głęboki i egzystencjalny dla każdego z nas.

eprasa.pl ee31276571

30 stycznia - 5 lutego 2026



Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp.j.
NR 05

Piątek



21:55 TVN 7

List w butelce
Obyczajowy, USA, 1999

Dziennikarka Theresa Osborne (Robin Wright Penn), która jest tuż po rozwodzie, rzuca się w wir pracy. Pewnego dnia w jej ręce trafia list znaleziony na plaży w zakorkowanej butelce. To piękny i wzruszający list miłosny, którego autor podpisuje się jedynie inicjałem. Theresa postanawia odnaleźć tajemniczego nadawcę. Film powstał na motywach noszącej taki sam tytuł powieści Nicholasa Sparksa.
INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 20:00

Sobota

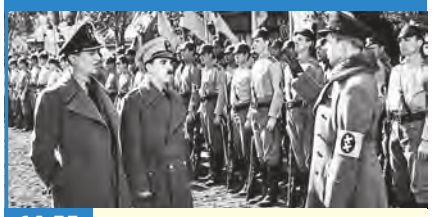


21:25 TVP 1

Lęk
Dramat, Polska/Niemcy/Szwajcaria, 2023

Małgorzata kontroluje każdy aspekt swojego życia. Mocno stąpa po ziemi, jest zdecydowana i zorganizowana. Wszystko poświęciła karierze. Młodsza siostra, Łucja, jest jej przeciwieństwem - spontaniczna, czasem zagubiona. Choć ich życiowe drogi często biegły w odmiennych kierunkach, dziś splatają się podczas najważniejszej podróży. Małgorzata jest nieuleczalnie chora, a Łucja ma ją zawieźć do renomowanej kliniki w Szwajcarii. Dla Małgorzaty ma to być ostatnia droga. Łucja wierzy, że przekona siostrę do zmiany decyzji i podjęcia walki o życie.
INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 00:10

Niedziela



14:55 TVP KULTURA

Dyktator
Dramat, komedia, USA, 1940

Chaplin ukazuje istotę hitleryzmu i tragedii Żydów ukazując to wszystko na przykładzie Tomanii (Germanii) i jej przywódcy Hynkela (Hitlera). Sam reżyser wciela się w rolę Hynkela oraz żydowskiego fryzjera, który poprzez swoją naiwność ciągle pakuje się w kłopoty. Praca nad nowymi technologiami wojennymi, prześladowania Żydów, dyktatura i przypadkowość miejsca narodzin, ukazują jak różny może spotkać los ludzi, którzy tak naprawdę niczym się początkowo nie różnią.

Poniedziałek



20:30 TVP 1

Kruk z Tower
Spektakl teatralny, Polska, 2025

Nastoletni Kostia po śmierci ojca żyje w konflikcie z matką. Wolny czas spędza przed komputerem, pała nienawiścią do świata i rodziny. Matka zaniepokojona jego stanem postanawia przeprowadzić niecodzienny eksperyment. Tworząc fałszywe konto na Facebooku, nawiązuje z synem kontakt, którego nie doświadcza w rzeczywistości. Wirtualna relacja pomiędzy Toffi a Krukiem z Tower przeradza się w szczerą rozmowę. Jednak czy ryzykowna gra, którą podejmuje matka, aby odzyskać syna, ma szansę przerodzić się w prawdziwą więź?

Wtorek



20:00 TVN 7

Odważna
Sensacyjny, USA/Australia, 2007

Młoda dziennikarka radiowa, Erica (Jodie Foster), wiedzie szczęśliwe życie w Nowym Jorku - ma ciekawą pracę i narzeczonego, którego szaleńczo kocha. Pewnego wieczoru jej życie zmienia się w koszmar - oboje z narzeczonym padają ofiarami napadu, chłopak ginie, a ona przeżywa cudem. Od tej pory życie Eriki zmienia się w piekło, dziewczyna boi się wychodzić na ulicę, chodzić do pracy... Wreszcie zdesperowana kobieta kupuje pistolet. I zaczyna polować na przestępców...

Środa



20:00 TVP KULTURA

Sonata
Dramat biograficzny, Polska, 2021

Poruszająca autobiograficzna historia Grzegorza Płonki (Michał Sikorski). Niesłyszący chłopiec marzy o grze na fortepianie. Po latach spędzonych w kompletnej ciszy, dzięki uporowi rodziców (Małgorzata Foremniak, Łukasz Simlat), wsparciu życzliwych ludzi i zabiegowi wszczepienia implantu w Instytucie profesora Henryka Skarżyńskiego (Jerzy Stuhr) odzyskuje słuch i chce spełnić swoje największe marzenie - zagrać „Sonatę Księżycową" Beethovena.
INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 23.15

Czwartek



22:05 TVN

Słodki listopad
Melodramat, USA, 2001

Sara (Charlize Theron) jest piękna, niezależna i celowo unika stałych związków. Nie wiąże się z żadnym mężczyzną na dłużej, niż na jeden miesiąc. Nelson (Keanu Reeves) jest jednym z tych mężczyzn, których wybrała Sara. Jego czas przypadł na listopad. Żadne z nich nie spodziewało się czegoś więcej, niż tylko przygody. Jednak życie pokierowało ich losem według własnych planów. Niestety, kolejny raz upragniona, prawdziwa miłość pojawiła się, jak nieproszony gość, nie w porę. Remake noszącego taki sam tytuł filmu, który w 1968 roku wyreżyserował Robert Ellis Miller.

PIĄTEK • 30 stycznia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz.
10:00 Komisarz Alex - krym.
11:00 Ojciec Mateusz - krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Nieposkromione Wielkie Jeziora - dok., Austria, Kan., 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2026
21:10 Komisarz Alex - serial krym.
22:10 Sekielski wieczorową porą - talk-show
23:15 Polowanie - dram., Polska, 2023
01:20 Jesień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2022
02:55 Sekielski wieczorową porą - talk-show

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Anna Dymna - spotkajmy się
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:45 To jest grane - muzyczny
22:20 Słowa od serca
22:25 Kino relaks: Legalna blondynka - komedia, USA, 2001
00:15 Szef roku - kom., Hiszp., 2021
02:25 Księgarnia w Paryżu - obycz., Franc., Włochy, 2021. Życie Vincenza kręci się wokół miłości do książek oraz dotkniętej niepełnosprawnością córki Albertyny.
04:10 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Kartoteka - serial dokumentalno-kryminalny
14:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Kuchenne rewolucje - kulinarno-rozrywkowy
17:55 Detektywi - kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny



20:00 Harry Potter i więzień Azkabanu - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2004. Z pilnie strzeżonego więzienia, z Azkabanu, ucieka morderca i sługa Syriusz Black. Harry dowiaduje się, że może nastawać na jego życie.
23:10 Szogun - miniserial
00:55 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:10 Nieobecni 2 - serial, Polska. 15 lat temu córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła.
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

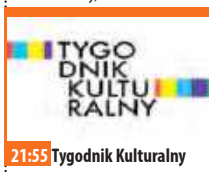
05:55 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Disco Star - talent show



21:45 Więzień labiryntu: Lek na śmierć - sens., USA, 2018. Thomas staje na czele grupy zbiegłych Streferów. Jeśli mają ocalić swoich przyjaciół, muszą wkraść się do legendarnego Ostatniego Miasta - kontrolowanego przez Dreszcz labiryntu.
00:55 Drapacz chmur - sens., USA, 2018. Emerytowany dowódca oddziału ratunkowego FBI, obecnie ekspert ds. bezpieczeństwa drapaczy chmur z misją w Hongkongu.
03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Jerzy Kisielewski - mag.
07:40 Wśród Hucułów - dokument, Polska, 2016
08:20 Mieszczanie żywieccy - Wiesław - dok., 2021
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
10:45 Wolfgang Amadeusz Mozart - koncert, 2023
11:15 Gala jubileuszowa 200-lecia. Teatr Wielki
12:25 Mów mi Kate - dok., 2023
14:05 Kulturalni - magazyn
14:55 Dobre strony - Andrzej Stasiuk i Serhij Żadan - rep.
15:15 Złote koło - krym., 1971
17:05 Czesław Niemen - dok.
18:50 Karnawał w Oruro - dok., Franc., 2015
20:00 Samuraj - thriller, Franc., Włochy, 1967



21:55 Tygodnik Kulturalny - magazyn
22:50 Scena alternatywna: Koncert Jubileuszowy - Mazolewski, Porter
23:15 Anna i wilki - dramat obyczajowy, Hiszp., 1973
01:10 Noc krótkich filmów - Funeralia • Ludwik I. Barani król
01:50 Więcej niż fikcja - Sean Penn, amerykański wichrzyciel - dokument, Franc., 2024
02:55 Mody Polskie - Wrocław - reportaż
03:40 Wśród Hucułów - dok., Polska, 2016
04:25 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Tkacz - magazyn
04:55 Teledysk

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Singapurski miliarder nasyła na Nasha najemników. Tymczasem Rick zaczyna coraz mniej ufać swojej narzeczonej.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. Zmuszona przez swojego konkubenta Marlena sprzedaje swojego nowo narodzonego synka do adopcji za granicę. 43-letnia botaniczka zostaje oskarżona o śmiertelne otrucie męża i trafia do aresztu.
15:50 Ranczo - serial kom., Polska



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Plan lekcji - akcja, Polska, 2022. Damian Nowicki jest policjantem pracującym pod przykrywką. Kiedy jego tożsamość zostaje ujawniona, traci żonę i popada w alkoholizm.
22:05 Operacja: Soulcatcher - akcja, 2023
00:00 Operacja: Zemsta 2 - akcja, Wlk. Bryt., 2019
01:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
02:25 Menu na miarę - program kulinarny
03:15 Dyżur - serial medyczny
04:00 Menu na miarę - program
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:10 Ten moment - program obycz.
05:45 Szkoła - program obycz.
08:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:45 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Detektywi - program kryminalny
14:55 Zapukaj do moich drzwi - telenowela
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Kolory miłości - melodramat, Kan., 2021. Bibliotekarka traci pracę i przenosi się do rodzinnego miasteczka. Tam angażuje się w walkę o ocalenie hotelu brata.



21:55 List w butelce - obycz., USA, 1999. Dziennikarka Theresa Osborne, która jest tuż po rozwodzie, rzuca się w wir pracy. Pewnego dnia w jej ręce trafia list znaleziony na plaży w zakorkowanej butelce. ●
00:40 Śmiertelna głębia - sens., USA, Wlk. Bryt., RPA, Niemcy, Franc., 2012. Kate jest ekspertem od rekinów. Dostaje lukratywną i jednocześnie ryzykowną propozycję nurkowania wśród niebezpiecznych drapieżników.
03:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:05 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:05** Kariera Nikosia Dyzmy - komedia, Polska, 2002
00:20 STOP Drogówka - serial policyjny **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy Iombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Naszym powołaniem jest świętość **13:30** Msza św. **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:40** Zniewolenie **16:55** Śp. ks. Peszkowski **17:30** Łączy Nas Historia
17:55 Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl ee31276571

SOBOTA • 31 stycznia

TVP 1

04:05 Republika Dzieci - film familijny, 2021
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial obycz.
09:55 Komisarz Alex - krym.
10:55 Ojciec Mateusz - krym.
11:55 Gwiazdy w południe - Prawdziwe męstwo - western, USA, 1969
14:10 Nie bądź ślepy na ślepowrona, 2024
15:05 Tajemnice kultowych seriali - dok., 2025
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Żona dla Polaka - reality show



18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Krew z krwi - serial, 2024
21:25 Hit na sobotę - Lęk - fab., Polska, Niemcy, Szwajcaria, 2023. Małgorzata kontroluje każdy aspekt swojego życia. Siostra Łucja przeciwnie. Ich drogi splatają się podczas najważniejszej podróży. ●
23:15 Kaznodzieja z karabinem - dram., USA, 2011
01:30 Polowanie - dram., Polska, 2023
03:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:05 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej



18:50 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne
19:25 Rodzinka.pl - serial kom.
20:00 The Voice Senior - odc. Nokaut cz. I - widowisko muzyczne
21:30 The Voice Senior - odc. Nokaut cz. II - widowisko muzyczne
22:55 Słowa od serca
23:05 Coco Chanel - film biograficzny, Belgia, Franc., 2009. Początki kariery żądnej sławy i sukcesu Coco Chanel, a także jej życie prywatne, pragnienie wielkiej miłości, zmaganie się z samotnością.
01:05 Morderstwa w Montauban - film kryminalny, Franc., 2024
02:50 Akacjowa 38 - serial

TVN

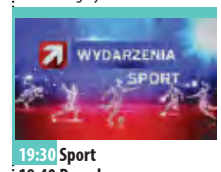
05:55 Uwaga! - program interwencyjny
06:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:25 Anatomia piękna - program rozrywkowy
14:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Willingen
18:25 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Harry Potter i czara ognia - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2005
23:25 Szogun - miniserial, Jap., USA
01:15 Refugium - horror, USA, Bułg., 2023. Sierżant Rick Pedroni wraca do domu po misji w Afganistanie. Jest odmieniony. Okazuje się bardzo niebezpieczny dla otoczenia.
03:00 Szpital św. Anny - program obycz.
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
05:10 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Darek Stolarz - remont w 3 dni. Każdy odcinek to przemiana jednego wybranego pomieszczenia.
12:05 Piotruś Królik - anim., USA, Australia, 2018
14:15 Wspólna chata - kom., USA, 2012. W związku ze służbową podróżą, dzieci powierzają dziadkom opiekę nad trójką swoich żywiołowych dzieci.
16:40 Duże dzieci - kom., USA, 2010. Przyjaciele z dzieciństwa spotykają się po latach, by powspominać stare dobre czasy.
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały



19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Neo-Nówka. Żywot Mariana - program rozrywkowy, Polska, 2022. „Żywot Mariana" to zbiór skeczów prezentujących przypadkowego Polaka.
23:00 21 Jump Street - sens., USA, 2012. Schmidt i Jenko byli wrogami w szkole średniej, teraz są partnerami w policji, których nie sposób rozdzielić.
01:15 Inferno - sens., USA, Węgry, 2016
04:00 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Jasminum - obycz., Polska, 2005
08:05 Kolekcja - Magdalena Abakanowicz - felieton
08:30 Wolfgang Amadeusz Mozart - Symfonia C-dur „Linzka" KV 425 - koncert, 2023
09:05 Gala jubileuszowa 200-lecia. Teatr Wielki - koncert, 2025
10:10 Informacje kulturalne
10:40 Od ucha do ucha - Gruffalo - anim., Wlk. Bryt., 2009
11:25 Van Gogh. Prawdziwa historia. Odkrycie kolorów - serial dok., Wlk. Bryt., 2024
13:15 Miś - kom., Polska, 1980
15:20 Pawilon Tańca w Warszawie - reportaż
15:55 Dokument tygodnia - Sophia Loren. Portret gwiazdy - dok., Franc., 2020



17:00 Tamte lata, tamte dni - magazyn
17:40 Retro kino - Wspomnienia z Francji - kom., Franc., 1975
19:25 20×20 lat TVP Kultura - Józef Wilkoń
20:00 Ella i John - fab., Franc., Włochy, 2017
22:00 Sting: Live At The Olympia Paris - koncert, Franc., 2017
00:00 Samuraj - thriller, Franc., Włochy, 1967
01:55 Tamte lata, tamte dni -
02:35 Piekło, niebo - film TVP, 2004
03:45 Tamte lata, tamte dni - Tadeusz Rolke - magazyn
04:25 20×20 lat TVP Kultura - Józef Wilkoń
04:55 Teledysk

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Zespół bada sprawę absolwentki liceum Jette, która utonęła w jeziorze. Semir i Vicky odkrywają tajemnice, które skrywała dziewczyna.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. 18-letni Rom chciałby pójść na studia, ale ojciec się na to nie zgadza. Chłopak postanawia rozpocząć życie na własny rachunek. Krzysiek i Żaneta to małżeństwo, które postanowiło sprzedać w lombardzie nietrafione prezenty ślubne.



20:00 Transporter 3 - akcja, Francja, 2008
22:05 Ostatni ślad - akcja, USA, 2022. Will (Gerard Butler) zatrzymuje się wraz z żoną Lisą na stacji benzynowej. Kobieta nagle znika w niewyjaśnionych okolicznościach.
00:05 Bartkowiak - Polska, 2021. Zawodnik MMA zostaje zdyskwalifikowany po walce o mistrzostwo.
02:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i ciekawostki.
02:55 Dyżur - serial medyczny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

04:55 Szkoła - program obycz.
05:50 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:50 Batwheels - animacja. Batwheels - geneza Kiedy Batman, Robin i Batgirl zostają złapani w pułapkę, Batkomputer ożywia batpojazdy.
07:05 Mikołaj i spółka - kom., Franc., Belgia, 2017
09:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:10 Detektywi - program kryminalny
14:05 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
15:10 Elf - kom., USA, 2003
17:10 Player One - przygod., USA, Indie, 2018. Większość obywateli ucieka przed problemami do wirtualnej rzeczywistości zwanej OASIS. Tam mogą być kim chcą, ukrywając swoją prawdziwą tożsamość.



20:00 Star Trek - SF, USA, Niemcy, 2009. Kolejna opowieść o losach załogi USS Enterprise przenosi nas w czasy pierwszej misji kapitana Kirka i jego towarzyszy.
22:45 Równi goście - sens., USA, Wlk. Bryt., 2016
01:15 Odnajdę cię - sens., Polska, 2018. Policjantka musi w ciągu 24 godzin odnaleźć córkę. Rozpoczyna mrożący krew w żyłach wyścig z czasem.
03:00 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:00 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:35 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** Jesteśmy dla Dzieci **09:30** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **09:50** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:50** Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów - kom., USA, 2000 **15:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

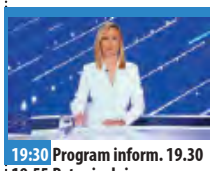
TV Trwam

09:00 Listy nadziei **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Powstanie Wielkopolskie **17:00** Serial z życia Jezusa **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

NIEDZIELA • 1 lutego

TVP 1

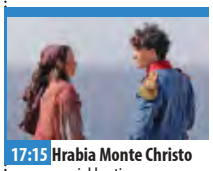
05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:45 Zmiennicy - serial, 1986
09:55 Ojciec Mateusz - krym.
10:55 Komisarz Alex - krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Pielgrzymi Nadziei - Wysoki Zamek - reportaż
13:05 BBC w Jedynce - Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:10 Dom - serial, 1980
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 U Pana Boga w Królowym Moście
18:40 Jaka to melodia? - muz.



19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 U Pana Boga w Królowym Moście
21:25 Żona dla Polaka - reality show
22:25 Zakochana Jedynka - Romans na godziny - dram., USA, 2014. Początkujący pisarz spotyka na ulicy Francuzkę, Arielle. Umawiają się na wspólne zwiedzanie Muzeum Guggenheima.
00:10 Lęk - fab., Polska, Niemcy, Szwajc., 2023 ●
01:55 Prawdziwe męstwo - western, USA, 1969
04:10 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

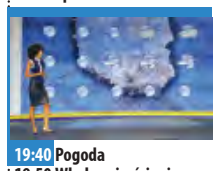
04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
10:40 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:10 The Voice Senior - odc. Nokaut cz. I - widowisko muzyczne
12:35 The Voice Senior - odc. Nokaut cz. II - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025
16:15 Pamiętam Ciebie z tamtych lat - Wojciech Trzciński - widowisko



17:15 Hrabia Monte Christo - serial kostiumowy, Włochy, Franc., 2024
18:15 Pan Mama - serial komediowy, 2026
18:55 Legalna blondynka - kom., USA, 2001
20:40 Gwiazdy w akcji - Podejrzani - fab., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995
22:30 Słowa od serca
22:40 Piotr Cugowski na dobry wieczór - widowisko muzyczne
23:45 Krucjata - Prawo serii - serial kryminalny, Polska, 2020
00:50 Coco Chanel - film biograficzny, Belgia, Franc., 2009
02:50 Kafarnaum - dramat, Liban, 2018

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Magda gotuje internet - program kulinarny
12:00 Co za tydzień - program rozrywkowy
12:40 Będzie pięknie - program poradnikowy
13:50 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski - kom., USA, 1987
15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Willingen
18:25 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport



19:40 Pogoda
19:50 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - przygod., N. Zel., USA, Niemcy, 2001
23:35 Śmiertelna wyliczanka - sens., USA, 2002. Aby udowodnić sobie, że są wyjątkowi i lepsi od innych, dwaj uczniowie liceum popełniają starannie zaplanowaną zbrodnię. To miało być morderstwo doskonałe.
02:05 Szpital św. Anny - program obycz.
03:05 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:55 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
10:50 Jak ukraść Księżyc - anim., USA, Franc., 2010. Gru, nikczemny złoczyńca, planuje największy skok w historii świata zamierza ukraść Księżyc! Ale jego plany zostają zniweczone w dniu, w którym spotyka ogromną wolę trzech osieroconych dziewczynek.
12:55 Zaginiony świat: Park jurajski - obycz., USA, 1997
15:45 Więzień labiryntu: Lek na śmierć - sens., USA, 2018
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:25 Pogoda
19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny



19:55 Czarna Wdowa - sens., USA, 2021. Ścigana przez potężnych, bezwzględnych wrogów, Natasza próbuje uporać się z przeszłością szpiega i naprawić relacje z bliskimi, które musiała poświęcić jeszcze przed wstąpieniem do Avengers.
22:50 Pukając do drzwi - sens., USA, Jap., Chiny, 2023. Rodzina na wakacjach w odległej chacie zostaje uwięziona przez czterech uzbrojonych nieznajomych.
01:00 Przyjaciele z kasą - obycz., USA, 2006
02:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Czy pani mieszka sama - koncert, 1961
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Maja Komorowska
07:50 Kwartecik - anim., Polska, 1965
08:00 Nabożeństwo luterańskiew Mikołajkach
09:00 Niepojęte - Mircea Eliade i mit - felieton
09:20 Misja: gościnność - reportaż
10:00 Dokument tygodnia - Sophia Loren. Portret gwiazdy - dok., Franc., 2020
11:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial komediowy, Wlk. Bryt., 1988
12:05 Dobre strony - Jerzy Owsiak i Areta Szpura - reportaż
12:30 Wspomnienia z Francji - kom., Franc., 1975
14:10 Kolekcja - Magdalena Abakanowicz - felieton



14:55 Dyktator - dramat, komedia, USA, 1940 ●
17:15 Niedziela z... piosenkami Mieczysława Fogga - program rozrywkowy
20:00 Cały ten zgiełk - musical, USA, 1979
22:15 Kulturalni - magazyn
23:05 Teatroteka nocą - Dzień dobry, wszyscy umrzemy - spektakl teatralny, 2016
00:10 Noc krótkich filmów - Tata i butelki • Gruboskórca
00:45 Kino nocne - Ella i John - fab., Franc., Włochy, 2017
02:50 Sting: Live At The Olympia Paris - koncert, Franc., 2017
04:45 - Teledyski

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd oraz naukowe ciekawostki.
06:55 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Kolejna seria przygód niemieckich policjantów patrolujących autostradę. Jeszcze więcej spraw, niebezpiecznych pościgów i zaskakującej akcji.
08:55 Ranczo - serial kom., Polska
13:55 Przypadkowy mąż - kom., USA, Wlk. Bryt., 2008. Emma radzi swojej fance Sofii, żeby odwołała ślub ze strażakiem Patrickiem Sullivanem. Zrozpaczony mężczyzna postanawia się zemścić na prezenterce.



15:45 Na pewno, być może - komedia, USA, 2008. Will Hayes jest 30-letnim ojcem w trakcie rozwodu. Córka wypytuje go o życie przed tym, jak poślubił jej mamę.
18:05 Moje wielkie greckie wesele - kom., USA, Kan., 2002
20:00 Na podsłuchu - akcja, 2022
22:05 Cobra - akcja, USA, 1986
23:55 Sposób na świętego - akcja, Wlk. Bryt., Kan., USA, 2020
02:00 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:10 Szkoła - program obycz.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Batwheels I - animacja
07:45 Anatomia piękna - program rozrywkowy
08:50 Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole - przygod., USA, Australia, 2010. Młoda sowa marzy o tym, aby pewnego dnia dołączyć do grona mitycznych wojowników.
10:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:50 Detektywi - program kryminalny
15:50 Ekspres polarny - przygod., USA, 2004
17:55 Pajęczyna Charlotty - film rodzinny, USA, Niemcy, 2006. Mieszkająca w oborze pajęczyca Charlotte zaprzyjaźnia się z prosiaczkiem Willburem.



20:00 Tarzan: Legenda - przygod., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2016
22:25 Szukając sprawiedliwości - sens., USA, 1991. Dwaj dorastający na Brooklynie chłopcy rywalizowali ze sobą przez długie lata. Teraz jeden z nich staje na straży prawa, drugi jest przywódcą lokalnego gangu.
00:20 W starym dobrym stylu - kom., USA, 2017
02:25 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:25 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:00 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Wielkie tajemnice historii **08:50** Ewa gotuje - program kulinarny **09:20** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, zagadki ze świata nauki i techniki **11:30** I kto to mówi! - komedia, USA, 1989 **13:30** Miłość do kwadratu - komedia, Polska, 2021. Nauczycielka prowadzi drugie życie jako modelka, aby spłacić długi ojca. **15:40** Jak poślubić milionera - komedia, Polska, 2019 **17:50** Uroczysko - serial kryminalny **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:05** STOP Drogówka - serial **01:05** Naziści na prochach. Hitler i blitzkrieg - dok., USA, 2018 **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Msza św. **10:30** Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku **11:00** Głos serca **11:45** Solidarność - narodziny Wolności **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:00** Ze Swojczan do wolności **14:00** Wizyta Odry Niemen na Litwie **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą

eprasa.pl ee31276571

PONIEDZIAŁEK • 2 lutego

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial
09:05 Ranczo - serial obycz.
10:05 Komisarz Alex - krym.
11:00 Ojciec Mateusz - krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra
12:50 BBC w Jedynce - Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - muz.
18:10 Klan - telenowela TVP



18:45 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Kruk z Tower - 2025 ●
21:50 Postscriptum - Kruk z Tower - dyskusja
22:25 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame?- dok., 2024
23:30 Balans bieli - magazyn
00:15 Prymas. Trzy lata z Tysiąca - dram., Polska, 2000
02:05 Wykrywacz kłamstw
02:30 Kaznodzieja z karabinem - dram., USA, 2011
04:40 Pytanie dnia
05:05 Reporterzy - magazyn
05:20 Oko na Świat - magazyn
05:45 Notacje - prof. Szewach Weiss. Nienawidzę nienawidzić - dok., 2012

TVP 2

05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Rodzina (nie od) święta - Jak mądrze chwalić dziecko, by go nie zepsuć - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:35 Słowa od serca
11:45 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:15 Nabożeństwo Kościoła Ewangelicko-Reformowanego w Warszawie - relacja
13:15 Panna młoda - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp.



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Davos wojna szpiegów - serial, Niemcy, Szwajcaria, 2023
23:45 Piranie - fabularny, Włochy, 2019
01:50 Instynkt - serial krym., Polska, 2011
02:40 Akacjowa 38 - serial
03:35 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Detektywi - program kryminalny. Zaginęła 16-letnia Ola.
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny



20:15 Na Wspólnej - obycz.
20:55 Skok stulecia - sens., USA, 2018
23:40 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - przygodowy, USA, Kan., 2011. Przez lata mieszkańcy Daggerhorn utrzymywali zawieszenie broni z wilkołakiem - bestia zmieniła jednak zasady. Valerie przekonuje się, że z wilkołakiem łączy ją więź.
01:40 Co za tydzień - program rozrywkowy
02:20 Szpital św. Anny - program obycz.
03:20 Uwaga! - program interwencyjny
03:35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:35 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny. Dreccy poznali się za pośrednictwem biura matrymonialnego. Klient nie dopuszcza myśli, że Marija mogła go opuścić.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny. Policjanci wpadają na trop ośrodka, w którym przebywają porywacze.



18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Mega hit - Jurassic World: Upadłe królestwo - sensacyjny, USA, Chiny, 2018
22:45 Snajper. Jednostka specjalna G.R.I.T. - sens., USA, 2023
00:40 Czarna Wdowa - sens., USA, 2021
03:30 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Janusz Olejniczak - magazyn
07:40 Podróże z historią - Dwie twarze Galicji - dok., Polska, 2016
08:25 Wydarzenie aktualne
09:00 Przygody psa Cywila - serial przygodowy
09:35 Pograbek - obycz., Polska, 1992
11:05 Mistrz tańca - film TVP, 1968
11:50 Van Gogh. Prawdziwa historia. Odkrycie kolorów - serial dok., Wlk. Bryt., 2024
12:45 Od ucha do ucha - Niczego się nie boję • Luce i Skała
13:10 Tamte lata, tamte dni - magazyn
13:50 Krótki dzień pracy - film TVP, 1981



15:15 Miś - kom., Polska, 1980
17:20 Przygody psa Cywila - serial przygodowy
18:00 Tygodnik Kulturalny
18:55 Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield - dok., USA, 2022
20:00 Poniedziałek z Bondem - Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997
22:10 Cały ten zgiełk - musical, USA, 1979
00:20 Jacques Audiard, wielce skromny bohater - dok., Franc., 2022
01:30 Porozmawiajmy szczerze - Renata Dancewicz
02:10 Kino nocne - Na granicy - dram., Polska, 2016
04:00 Krwawe gody - dramat, Hiszp., 1981
05:15 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash szuka podpalacza, który podłożył ogień w kościele. Ma do przesłuchania tylko jednego świadka. Co z tego wyniknie?
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument. Jan, dystyngowany 70-latek, z powodu swojej naiwności zostaje okradziony przez oszusta podającego się za agenta ubezpieczeniowego.
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Człowiek w mroku - akcja, USA, 2023. Agent Interpolu cudem uchodzi z życiem z zasadzki, w której umiera jego informatorka. Poprzysięga chronić jej syna Jaydena.
22:15 Plan lekcji - akcja, Polska, 2022
00:05 Prawo zbrodni - akcja, USA, 2011
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, ciekawostki.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - program obycz.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny. Do biura zgłasza się przerażona studentka i prosi o odnalezienie przyjaciółki, która zaginęła.
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - 33-letnia Anna Szymańska podejrzana jest o zamordowanie dwójki swoich dzieci: 1,5-rocznej Gabrysi i 3-letniej Julki
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obyczajowy



19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Torque: Jazda na krawędzi - sens., USA, 2004
21:50 W starym dobrym stylu - kom., USA, 2017. Trzej kumple postanawiają obrabować bank, gdy ich fundusz emerytalny zostaje zlikwidowany.
23:50 W nowym zwierciadle: Wakacje w nowym zwierciadle: Wakacje - kom., USA, 2015
02:00 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
03:55 Fachowcy - paradokum.
04:30 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Samolot z forsą - sens., USA, 2020 **00:55** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:15 Słowo życia **09:20** Mateczniki Polskości **09:30** Moja Katolicka Rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Weiss **13:30** Msza św. **14:30** Polskie ślady na Łotwie **15:15** Człowiek nie może być jak Bóg - rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Święto Ofiarowania Pańskiego **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog.

WTOREK • 3 lutego

TVP 1

06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial
09:00 Ranczo - serial obycz.
10:00 Komisarz Alex - krym.
11:00 Ojciec Mateusz - krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Świat świstaka - dok., Franc., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - muz.
18:10 Klan - telenowela TVP



18:45 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial
21:10 Sicario - dram., USA, 2015
23:20 Czas patriotów - fab., USA, 1992. Jack Ryan nie współpracuje już z CIA. Na urlopie zostaje uwikłany w akcję terrorystyczną.
01:20 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:45 Romans na godziny - dram., USA, 2014
03:30 Jesień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2022
05:00 Pytanie dnia
05:20 Reporterzy - magazyn
05:35 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Mam dobry los - reportaż
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:40 Słowa od serca
11:55 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp.
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej



18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:25 Matecznik - dramat, Polska, 2022. Zwolniony z poprawczaka Karol rozpoczyna nowe życie.
01:05 Podejrzani - fab., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 1995. W doku ktoś wysadza w jeden ze statków, który miał przewozić duży ładunek kokainy.
03:00 DNA - ukryta strona ogólnodostępnych testów - dok., Franc., 2022

TVN

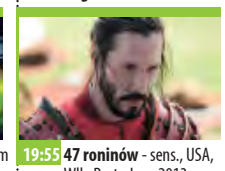
05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy. 23-letnia Monika dowiaduje się, że jest w ciąży z poznanym na portalu randkowym 25-letnim Konradem.
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy. 26-letni Grzesiek chce wyciągnąć z marazmu swojego przyjaciela Norberta.
16:50 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - interwencyjny



20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Mad Max: Na drodze gniewu - przygod., USA, Australia, 2015. Max prześladowany przez swoją mroczną przeszłość, zaczyna wierzyć, że najlepszym sposobem na przetrwanie jest samotność.
23:25 Batman i Robin - przygod., USA, 1997
02:00 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:10 Nastolatki rządzą... kasą
04:10 Uwaga! - program interwencyjny
04:25 Szpital św. Anny - program obycz.

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:55 47 roninów - sens., USA, Wlk. Bryt., Jap., 2013. Keanu Reeves jako Kai, wyrzutek, który dołącza do przywódcy 47 roninów - zdegradowanych samurajów. Razem szukają zemsty na zdradzieckim władcy, który doprowadził do śmierci ich pana, a ich skazał na wygranie.
22:20 Ultimatum Bourne'a - sens., USA, Niemcy, Franc., 2007
01:00 Człowiek widmo - sensacyjny, USA, Niemcy, 2000
03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

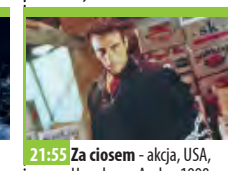
06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Ryszard Karczykowski - magazyn
07:35 Jak smakują Kresy? - dokument, Polska, 2016
08:20 Szlakiem Kolberga - Alicja Majewska - reportaż
09:00 Przygody psa Cywila - serial przygodowy
09:40 Krótki dzień pracy - film TVP, 1981
11:05 Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield - dok., USA, 2022
12:10 Mody Polskie - Wrocław
12:45 Wydarzenie aktualne
13:30 Księstwo - obycz., Polska, 2011
15:45 Siekierezada - dram., Polska, 1985
17:20 Ogniem i mieczem - serial, 2000
18:20 20×20 lat TVP Kultura - Józef Wilkoń



18:45 Niepojęte - felieton
19:05 Pod znakiem węża - wspomnienie o teatrze Kobra - dok., Polska, 1992
20:00 Kobra - Alicja prowadzi śledztwo - Teatr Telewizji, 1970
21:40 W deszczowy dzień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2019
23:20 Tamte lata, tamte dni - Ewa Błaszczyk - magazyn
00:00 Jazz.pl - Wojtek Mazolewski Quintet - koncert, 2022
01:25 Anatomia zła - dramat, Polska, 2015
03:40 Wspólny dom
04:20 Blur kontra Oasis, wojna o britpop - dok., Franc., 2014
05:25 Teledyski

TV Puls

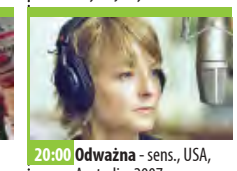
06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash i Joe zmuszeni są chronić Mickeya Trippa, kontrowersyjnego dżdżeja, któremu grozi niebezpieczeństwo.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Śmiertelna eskorta - akcja, USA, 2023. Dwóch tajnych agentów DEA zostaje zabitych przez kryminalistów z kartelu.



21:55 Za ciosem - akcja, USA, Hongkong, Aruba, 1998
23:30 Vice: Korporacja zbrodni - akcja, USA, 2015. Julian Michaels jest szefem korporacji Vice. Firma oferuje klientom niezwykłą rozrywkę - możliwość realizacji najskrytszych i najmroczniejszych fantazji z udziałem kontrolowanych androidów przypominających ludzi.
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz. Nikt jednak nie wie, kiedy się wydarzy: ten decydujący moment, który może zmienić całe życie.
05:55 Szkoła - program obycz.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny. 67-latka prosi detektywów o pomoc, kobieta została okradziona metodą na wnuczka.
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Odważna - sens., USA, Australia, 2007. Dziennikarka radiowa, Erica wiedzie szczęśliwe życie w Nowym Jorku. Pewnego wieczoru oboje z narzeczonym padają ofiarami napadu. Chłopak ginie. Ona cudem przeżywa. ●
22:40 Star Trek - SF, USA, Niemcy, 2009
01:15 Równi goście - sens., USA, Wlk. Bryt., 2016. Prywatny detektyw i gruboskórny mięśniak zostają wynajęci do sprawy zaginionej dziewczyny.
03:45 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Killerman - sens., USA, 2019 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

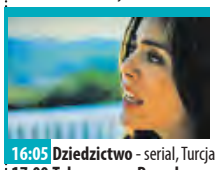
09:35 Słowo życia **09:40** Św. na każdy dzień **09:45** Pod opieką Limanowskiej Pani **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Pragnienie Boga **13:00** Razem możemy wszystko **13:30** Msza św. **14:30** Będziesz Miłował **15:30** Kuźnia Redemptorystów **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

eprasa.pl ee31276571

ŚRODA • 4 lutego

TVP 1

06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - Jak mądrze chwalić dziecko, by go nie zepsuć - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial
09:00 Ranczo - serial obycz.
10:00 Komisarz Alex - krym.
11:00 Ojciec Mateusz - krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Natura w Jedynce - Życie z diabłami - dok., Australia, 2025
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej



16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - muz.
18:10 Klan - telenowela
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial
21:10 Pierwszy strzał - thriller, USA, 2017
23:00 Złoto dezerterów - kom., Polska, 1998
01:05 Wykrywacz kłamstw
01:30 Czas patriotów - fab., USA, 1992
03:35 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:35 Pytanie dnia
04:55 Reporterzy - magazyn
05:10 Oko na Świat - magazyn
05:35 Tacy byliśmy - reportaż

TVP 2

04:25 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:40 Słowa od serca
11:55 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.



19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial
22:50 Słowa od serca
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2019
00:00 Żona do podziału - kom., Franc., 2015. Francois i Charlotte prowadzą hotel z restauracją na wybrzeżu. Ich małżeńskie priorytety znacznie się jednak rozmijają.
01:25 Davos wojna szpiegów - serial, Niemcy, Szwajcaria, 2023
02:15 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? - dokument, Franc., 2024
03:15 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska



20:55 Kobieta-Kot - przygodowy, USA, Australia, 2004. Czasem trzeba umrzeć, aby ponownie się narodzić. Patience Phillips osiągnęła wiele i wiedziała zbyt dużo. Ktoś postanowił się jej pozbyć.
23:10 Nieobecni 2 - serial, Polska
01:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:00 Szpital św. Anny - program obycz.
03:00 Uwaga! - program interwencyjny
03:20 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy
04:55 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:55 Komediowa środa - Jeszcze większe dzieci - kom., USA, 2013. Gwiazdorska obsada komedii „Duże dzieci" powraca, by dać jeszcze więcej pretekstów do śmiechu.
22:05 Ted 2 - kom., USA, 2015
00:40 Kolejny film o Boracie - kom., USA, Wlk. Bryt., Rum., 2020. Borat zostaje wezwany do gabinetu premiera Nazarbayeva z zadaniem na wagę życia i śmierci.
02:50 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:55 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej i Jacek Zielińscy
07:35 Podróże z historią - Białe złoto - dok., Polska, 2017
08:15 Mody Polskie - Wrocław
09:00 Ogniem i mieczem - serial
10:00 Siekierezada - dramat, Polska, 1985
11:35 Fabryka czasu - dok., Franc.
12:40 Dzień czwarty - fab., 1984
14:05 Mysterium Tremendum
14:25 Rzecz Polska - Klocki Zofii Stryjeńskiej - dok., 2018
14:45 Niedziela z... piosenkami Mieczysława Fogga
15:40 ABC miłości - kom., 1935
17:10 Ogniem i mieczem - serial
18:10 Którędy po sztukę - Mariela Scafati - magazyn
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy - Robert Altman - dok., 2018
19:45 WTEM - Małgorzata Lebda „Pory miejsc" - felieton



20:00 Panorama kina polskiego - Sonata - fab., Polska, 2021 ●
22:10 Scena alternatywna - Koncert Jubileuszowy - Mazolewski, Porter - magazyn kulturalny
22:45 Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997
00:55 Lekkie obyczaje - W deszczowy dzień w Nowym Jorku - obycz., USA, 2019
02:40 Jacques Audiard, wielce skromny bohater - dokument, Franc., 2022
03:45 Niepojęte - felieton
04:10 Jack Nicholson - diabelski uśmiech Hollywood - dok., Niemcy, 2022
05:30 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym. Nash wstawia się za Caitlin, gdy ta staje się główną podejrzaną w sprawie zabójstwa agenta CIA. Wychodzi na jaw przeszłość dziewczyny.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. Żona doktora Adama Wilczura zostaje potrącona na ulicy. Policja podejrzewa mafijne porachunki.



20:00 Furioza - akcja, Polska, 2021. Wydarzenie z przeszłości rozdziela trójkę przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida znowu pojawia się Dzika, kiedyś miłość jego życia.
23:00 Mój dług - thriller, Polska, 2022. Młody przedsiębiorca prześladowany przez bandytę dopuszcza się morderstwa w obronie swoich najbliższych.
01:00 Zwierciadło - thriller, USA, Kan., 2018
03:05 Dzielnica strachu - serial kryminalny
04:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - program obycz. Licealistka z 3a, Marlena Czajka, chodzi z Robertem Naszyńskim. Chłopak jest zazdrosny i nieufny, dlatego postanawia wynająć szkolnego podrywacza
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy. 44-letni Rafał mający problem z alkoholem i hazardem, przegrywa swoją żonę Agatę w karty.
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny



18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 List w butelce - obycz., USA, 1999 ●
22:50 Morze Północne w ogniu - katastrof., Nor., Szwecja, Dania, 2021. W wyniku eksploatacji złóż ropy naftowej dno Morza Północnego pęka i zapada się, ropa i gaz przedostają się do wody. Rusza zmasowana akcja ratownicza.
01:00 Uwolnić orkę - przygod., USA, Franc., 1993
03:20 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
04:20 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - obycz. **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:05 Underworld: Wojny krwi - sens., USA, 2016 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:05** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

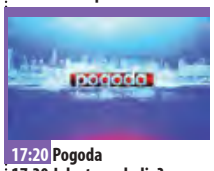
TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą **09:30** Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Prymas Stefan Wyszyński
13:00 Dom w serce wpisany **13:30** Msza św. **14:30** O. Rafał, kto go nie zna? **15:00** Testament Miłości Jana Pawła II w Ełku **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Orędowniczka w codzienności
17:00 Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Bóg z nami **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog.

CZWARTEK • 5 lutego

TVP 1

06:15 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial
09:00 Ranczo - serial obycz
10:00 Komisarz Alex - krym.
11:00 Ojciec Mateusz - krym.
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Lodowe królestwo pantery śnieżnej - dok., Franc., Niemcy, 2020
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress



17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - muz.
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial
21:10 Ojciec Mateusz - serial
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Cena sukcesu - dokument
00:15 Wykrywacz kłamstw
00:40 Sicario - dram., USA, 2015
02:55 Sprawa dla reportera
03:50 Cena sukcesu - dokument
04:55 Pytanie dnia
05:15 Reporterzy - magazyn
05:30 Oko na Świat - magazyn
05:50 Notacje - prof. Leszek Mądzik. Życie... spektakl światła i cienia - dok., 2022

TVP 2

04:25 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial, 2022
06:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:45 Słowa od serca
12:00 20×20 lat TVP Kultura - Aleksandra Kurzak
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp.
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025



20:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
21:45 Labirynt - akcja, USA, 2013. Keller Dover i jego żona Grace wiodą spokojne życie. Mieszkają z dziećmi w Pensylwanii. W Święto Dziękczynienia dochodzi do tragedii, która na zawsze odmieni ich życie.
00:30 Morderstwa w Arbois - film kryminalny, Francja, 2024. Znany biolog zostaje zamordowany, a jego ciało morderca podrzuca do muzeum Ludwika Pasteura w Arbois.
02:05 Lepsza połowa - serial
02:45 Kruk - Czorny Woron nie śpi - serial krym., Polska, 2021
03:50 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarny
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny



22:05 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001. Sara jest piękna, niezależna i celowo unika stałych związków. Nie wiąże się z żadnym mężczyzną na dłużej, niż na jeden miesiąc. Nelson jest jednym z tych mężczyzn, których wybrała Sara. Jego czas przypadł na listopad. ●
00:30 Śmiertelna wyliczanka - sens., USA, 2002
03:05 Szpital św. Anny - program obycz.
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 Anatomia piękna - program rozrywkowy
05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

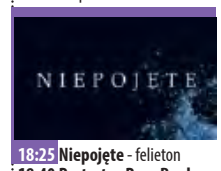
06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Inna kobieta - kom., USA, 2014. Główna bohaterka odkrywa, że jej partner ma żonę. Kobiety zaprzyjaźniają się i łączą siły, by dokonać zemsty na niewiernym mężczyźnie.
22:15 Władcy umysłów - sens., USA, 2011
00:25 Zakochani - kom., Polska, 2000. Zosia (Magdalena Cielecka) posiada pewien niezwykły dar. Potrafi rozkochać w sobie absolutnie każdego mężczyznę, jakby rzucała czar.
03:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:35 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

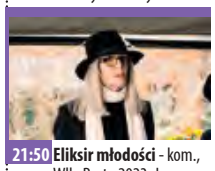
06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
07:10 Tamte lata, tamte dni - Lech Majewski - magazyn
07:45 Wiosenne obrządki - dokument, Polska, 2017
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Ogniem i mieczem - serial, 2000
10:00 ABC miłości - kom., Polska, 1935
11:35 Reżyserzy - Robert Altman - dok., Wlk. Bryt., 2018
12:30 Dekalog - Dwa - film TVP, 1988
13:45 Rozmowy (nie)wygodne - Maja Komorowska
14:20 Informacje kulturalne
14:50 Weiser - dram. psych., Polska, Niemcy, Dania, 2000
16:40 Ogniem i mieczem - serial, 2000
17:45 Mody Polskie - Poznań - reportaż



18:25 Niepojęte - felieton
18:40 Portrety - Rosa Bonheur, portrecistka natury - dok., Franc., 2021
20:00 Podróż Felicji - dram., Wlk. Bryt., 1999
22:05 Więcej niż fikcja - The Rolling Stones - życie w rytmie rocka - dok., Wlk. Bryt., 2022
23:15 Sonata - dramat, biogr., Polska, 2021 ●
01:25 Informacje kulturalne
01:55 Tygodnik Kulturalny
02:50 DOBRA NOCKA - VONDA7 - koncert, 2018
03:50 Mody Polskie - Poznań - reportaż
04:30 Western po włosku, czyli Dziki Zachód w Europie - dok., Franc., 2023
05:40 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash zostaje przypadkowo postrzelony przez Caitlin. Musi zrezygnować z pracy. Joe i Bettina prowadzą śledztwo wspólnie z agentami FBI.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Straszny film 4 - kom., USA, 2006. Cindy zatrudnia się jako opiekunka w domu w którym straszy.



21:50 Eliksir młodości - kom., Wlk. Bryt., 2023. Joan straciła męża. Przeglądając jego rzeczy odkrywa, że wynalazł eliksir odmładzający.
23:45 Kamuflaż - kom., USA, 2001
01:45 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:45 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:45 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - program obyczajowy
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy. 19-letnia Julia rodzi córeczkę. Rozstała się z jej ojcem, gdy tylko dowiedział się o ciąży i kazał jej pozbyć się problemu.
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny. Detektywów Annę Potaczek i Macieja Dębosza prosi o pomoc młoda dziewczyna, która wraz z matką znalazła w zalewie ciało swojej młodszej siostry.
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:00 Sąd rodzinny - program sądowy



17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 W nowym zwierciadle: Wakacje w nowym zwierciadle: Wakacje - kom., USA, 2015
22:15 Równi goście - sens., USA, Wlk. Bryt., 2016
00:40 Tarzan: Legenda - przygod., Kan., Wlk. Bryt., USA, 2016
03:00 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:00 Fachowcy - program paradokumentalny
04:40 Dorota was urządzi 3 - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:05 Nieśmiertelny - sens., USA, Wlk. Bryt., 1986 **01:30** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:45** Pełna chata **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:20 Bóg z nami **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Katolicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polskości
13:20 Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Zawód: Prymas Polski **15:20** Ona nigdy nie była sama - Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę
16:35 Sól ziemi **17:00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog.

eprasa.pl ee31276571

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne w gazecie? Wybierz jeden ze sposobów.

SMS

Wyślij SMS z treścią ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków), pod nr **74550** zaczynając od skrótu **TGO.** Przykład: TGO.oddam szczeniaki w dobre ręce.
Podaj miejscowość oraz numer telefonu kontaktowego. Koszt SMS-a wynosi 4,92 zł z VAT.
Ogłoszenie ukaże się w kolejnym wydaniu gazety.
Serwis funkcjonuje we współpracy z firmą Bild Presse z siedzibą w Łodzi.

KUPON

Napisz treść ogłoszenia na wyciętym z gazety, ważnym kuponie i dostarcz go do redakcji lub wrzuć do skrzynki kontaktowej gazety. Możesz także wysłać go pocztą.
Ogłoszenie jest bezpłatne i ukaże się w kolejnym wydaniu gazety.

REDAKCJA

Przyjdź do redakcji i podaj treść ogłoszenia. Cena za jedną emisję wynosi 5,00 zł z VAT.

Ogłoszenie dostarczone do piątku w godzinach pracy sekretariatu ukaże się w najbliższym wtorkowym wydaniu. W przypadku wysłania kuponu pocztą lub wrzucenia do skrzynki kontaktowej o terminie publikacji decyduje data dotarcia kuponu do redakcji.
Redakcja zastrzega sobie prawo ingerencji w treść ogłoszenia w przypadku, gdy podana kategoria jest niezgodna z treścią ogłoszenia, lub gdy treść ogłoszenia zawiera błędy ortograficzne lub stylistyczne.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

Pamiętaj, że w jednym ogłoszeniu można podać tylko jedną ofertę sprzedaży, kupna, czynności. W przypadku, gdy w ogłoszeniu będzie więcej ofert, opublikowana zostanie pierwsza w kolejności.

Przykład: z ogłoszenia „Sprzedam kosiarkę rotacyjną, meble kuchenne, rower górski...” opublikowana zostanie oferta sprzedaży kosiarki rotacyjnej. Pozostałe dwie rzeczy należy podać w kolejnych ogłoszeniach.



OGŁOSZENIA

MIESZKANIE
SPRZEDAM

MIESZKANIE własnościowe w bloku, 48 m2, 1 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka i wc. Dęblin. 330 000 zł do uzgodnienia. Tel: 783 767 970

MIESZKANIE - Ostatnie wolne mieszkania w wyjątkowej rewitalizowanej kamienicy zlokalizowanej w zabytkowej części Żyrardowa od 9200zl m2. Żyrardów ul. Chopina 7. Tel: 606 649 385 https://chopina-loft.pl/

MIESZKANIE w bloku



Nowy wygodny sposób dodawania bezpłatnych ogłoszeń

Teraz możesz dodać bezpłatne ogłoszenie bez wychodzenia z domu.
Wyślij do nas zdjęcie wypełnionego kuponu MMS-em lub na adres e-mail.
Oczywiście nadal możesz dostarczyć kupon osobiście do siedziby redakcji lub wrzucić do skrzynki kontaktowej.



tel: 510 332 855 | e-mail: redakcja@twojglos.pl

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO 6 lutego

eprasa.pl ee31276571

HURTOWNIA SPOŻYWCZA
Maria Pawlak u Helenki
Oferujemy:
- mrożonki, flaki,
- świeży drób,
- wędliny, konserwy,
- napoje, słodycze,
- lody
- konserwy rybne

BARDZO DUŻY WYBÓR RYB i ŚLEDZI
OBSŁUGUJEMY CHRZCINY, KOMUNIE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
ryby mrożone, wędzone, smażone i śledzie
RYKI, ul. Żytnia 10 (za budynkiem OSI)
☎ 81 8652 103
Zapraszamy:
Pn-Pt 7.00-17.00
Sob 7.00-15.00

USŁUGI ZIEMNE
KOPARKĄ KOŁOWĄ I MINIKOPARKĄ
ODŚNIEŻANIE dojazdów, posasji, parkingów
TRANSPORT 20-30 T żwir, piach, kruszywa i inne
JARKOP Jarosław Dembek
Czernic 38, 08-550 Kłoczew
tel. 721 094 302

SKUP ZŁOMU
AUTOROMANO
ATRAKCYJNE CENY, ŁATWY DOJAZD
Dęblin, ul. Kocka 179 (PRZY STACJI LOTOS)
573 779 889

TARTAK
DREWNOHURT
- drewno budowlane
- więźby dachowe
- krokwie, deski, łaty, kantówki
- trociny, obrzyny tartaczne
- drewno opałowe do pieców C.O. i kominków sosna, brzoza, dąb, grab i inne w wałku i rąbane
- deska elewacyjna, podbitka
- boazeria, deska tarasowa
- Kupno dębu na pniu
- stepie budowlane

REGAMET
SPRZEDAŻ NOWOCZESNYCH POKRYĆ DACHOWYCH
WYCEŃ BEZPŁATNIE DREWNO NA SWÓJ DACH U PRODUCENTA
Nowodwór 102A
drewnohurt1@wp.pl
790 219 819

49 mkw, Ryki ul. Witosa 16/21. Cena do uzg. Tel. 507 833 702.

DOM
SPRZEDAM

DOM z działką 7000 mkw w Rykach. Tel. 608 4923 314.

DO WYNAJĘCIA
POSIADAM

DOM murowany do wynajęcia od zaraz, okolice Ryk. Tel. 512 315 399.

GARAŻ murowany na ul. Kochanowskiego 24 w Rykach. Tel. 606 243 425.

KAWALERKA w Dęblinie, osiedle Wiślana, wyposażona i umeblowana. Tel. 881 310 264.

DZIAŁKA POLE
SPRZEDAM



SIEDLISKO w Woli Rębkowskiej o pow. 4200m2, na działce znajduje się budynek mieszkalny, drewniany z bali, zdrowy, kryty blachą, do remontu, budynek gospodarczy i garaż murowany. Cena do uzgodnienia. Tel: 720 915 815

DZIAŁKA uzbrojona, budowlana, 1600m^2 w Woli Rębkowskiej - Zacisze. Cena do uzgodnienia. Tel: 720 915 815

DZIAŁKA budowlana w Rykach, 1425 mkw, atrakcyjnie położona przy ulicy Myśliwskiej, wszystkie media, cena do uzg. Tel. 602 408 921.

DZIAŁKA budowlana Ryki ul. Królewska (łącznik z ul. Warszawską), działki około 1000 mkw dwie szt. lub inna wielkość do uzgodnienia. Cena adekwatna do lokalizacji. Tel. 699 125 747.

LAS 1,46 ha, w czterech działkach: Leopoldów 0,2816 ha, Nowodwór (okolice Wrzosówki) 0,6175ha + 0,2815ha + 0,2797ha. Tel. 796 735 375

DZIAŁKA budowlana, sprzedam lub wydzierżawię. Ryki, ul. Królewska. Tel: 660 765 218

ATRAKCYJNA DZIAŁKA budowlana w miejscowości 08-503 Nowodwór przy drodze w kierunku na Wrzosówkę o powierzchni 1094 m2. Prąd, woda, internet - światłowód. Wszelkie informacje tel. 668 698 581

KUPIĘ POLE, ŁĄKĘ, LAS, SIEDLISKO
tel. 720-777-788

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

GRUNTY ROLNE - Kupię lub przyjmę w dzierżawę grunty rolne Przykwa, Janopol, Budki Rososz. Tel. 663 855 914

DZIERŻAWA - przyjmę grunty rolne w dzierżawę w miejscowościach Brusów, Oszczywilk, Jakubówka, Wrzosówka, Nowodwór, Borki. Tel. 518 564 715.

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

AUDI A4 B6 kombi, 2003 r., 1.8T, 163 KM, przebieg 385 tys. km, manual, kolor srebrny, jeździ bez zarzutu,olej wymieniany co 10 tys. km, opony zimowe stan bardzo dobry, za dopłata komplet letnich kół. Cena 9.900 zł. Ryki, tel: 608 055 027

CITROEN C4 1.6 HDI bardzo dobry stan techniczny, serwisowany. Pierwszy właściciel w Polsce. Przebieg 218 000 km. Wymiana rozrządu przy 179,500. Olej świeżo wymieniony. Zadbany. Dwa komplety opon. Tel: 502 695 272

PEUGEOT 208 GT hybryd z 2024r. ładuje się sam podczas hamowania, poj. 1199 cm3, przebieg 7800 km, stan idealny, automat, kolor biały, nie wymaga wkładu finansowego, wbudowana nawigacja, czujniki parkowania, funkcja utrzymania pasa ruchu, cena 95.000 zł. Ryki. Tel. 695 571 745.

VW Golf Plus 1.6, benzyna i gaz, elektryczne szyby x4, czujniki cofania, klimatyzacja, Isofix, podgrzewane przednie siedzenia, przyciemnione tylne szyby, alufelgi i hak, 12.900zł. Tel. 793 502 842

SAMOCHÓD
KUPIĘ

KUPIĘ Skodę Octavia, Passata B5 1.9 TDI w każdym stanie. Tel. 666 941 477

SKODA octavia, VW passat B5, VW golf 4, diesel. Tel: 666 941 477

MOTOCYKL
KUPIĘ

MOTOCYKLE stare i części oraz Fiat 126p. Tel. 514 633 149.

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

OPONY 14 c zimowe 185x91. Tel. 513 696 647.

PRZYCZEPKA samochodowa SAM z plandeka, dł. 2m szer. 120, zarejestrowana, cena 3.000 zł. Lendo. Tel. 604 648 767.

MASZYNY ROLNICZE
SPRZEDAM

CIĄGNIK nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 32.000 zł do neg. KULTYWATOR nowy, dwa razy używany, cena 4.000 zł. BRONY nowe cena 3.000 zł. SIEWNIK stan bdb, łączone dwa w jeden samoróbka, cena 7.000 zł. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

AGREGAT uprawowo-siewny z hydropakiem firmy Agrolift w zestawie z siewnikiem poznaniakiem, razem lub osobno. Tel: 511 079 554

URSUS c330, 1978r. stan dobry. Tel: 511 079 554

SADZARKA, kopaczka, pielacz 315, siewnik Meprozet 23, Poznaniak 2,7, pługi 2/4, kultywator z wałkiem1,8 i 2,1/2,4, rozdrabniacz 1,5m. Tel. 570 530 800.

PRASA prasa kostka Sipma Z-224/1 czerwona. Sprawna, mało używana, parę lat nie pracuje w gospodarstwie od 10 lat zastąpiona przez belarkę. Zawsze garażowana.

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
- MECHANIKA POJAZDOWA
- SKLEP MOTORYZACYJNY
- STACJA PALIW

Włodzimierz Lesisz
Pełny zakres badań technicznych
08-530 Dęblin, ul. Szpitalna 2
kom. 506 17 00 95, tel. 81 88 01 920

ALMAR trans
- KRUSZYWA DROGOWE
- PIASEK-ŻWIR-POSPÓŁKA
- WAPNO NAWOZOWE
- KAMIEŃ OGRODOWY
- PIASEK DO MIXOKRETA
- OTOCZAKI

KŁOCZEW
tel. 502 215 457

MARTYNK Sp. z o.o.
POSADZKI MIXOKRETEM
TYNKI TRADYCYJNE
DOCIEPLENIA BUDYNKÓW
Realizujemy prace w programie
604 566 208
08-550 Kłoczew, Sosnówka 23

eprasa.pl ee31276571

PRYWATNY GABINET
DERMATOLOGICZNY
Ryki, ul. Sienkiewicza 12
Barbara BOJAR
Przyjmuje w piątki, godz. 11 -15. Rejestracja telefoniczna codziennie.
tel. 602 305 421

GABINET NEUROLOGICZNY
lek. neurolog
Mirosław LORENC
Ryki, ul. Żytnia 8 (budynek OSI) – czwartek 15 – 17
rejestracja – 601 445 807
INNE TERMINY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
nagłe przypadki – ✆601 445 807

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
LUXDENT
Ryki, ul. K. Wojtyły 3
I piętro, nad MediVitą
lek. dent.
Sławomir KONCEWICZ
tel. 534 260 870
• leczenie próchnicy
• stomatologia estetyczna
• odbudowa zębów
• chirurgia
• protetyka
• profilaktyka
• stomatologia dziecięca
• RTG: pantomogram, zdjęcia zębowe
Rejestracja telefoniczna
prowadzona jest przez 7 dni w tygodniu

Tel. 516 977 727

SZADZARKA Czeska do ziemniaków. Tel. 513 696 647.

FOTEL do Ursus C-360 oryginał, cena 130 zł. Tel. 513 696 647.

CIĄGNIK RENAULT TX 95.14 z turem lub bez tura, moc 90KM, cena do uzg. Okolice Trojanowa. Tel. 509 997 105.

PŁUGI dwójki, stan dobry. Tel: 514 498 117

PRZETRZĄSARKO - zgrabiarka 6 gwiazdowa. okolice Kłoczewa. Tel. 692 543 783.

AGREGAT uprawowy zachodni 3m, gumowe koła, drobne zęby, stan bdb, osłona kosiarki czeskiej, cena 3.750 zł do neg. okolice Kłoczewa. Tel. 692 543 783.

ROZSIEWACZ lejek strumyk do nawozu 400, 2008r., stan bdb. Tel: 692 290 910

PRASA simpa, 1997r., czerwona, w oryginale, z wałkiem i drabinką. Tel: 692 290 910

BRONA talerzowa 2x10, firma Międzyrzec, 2000r., stan bdb. Tel: 692 290 910

SIEWNIK do kukurydzy Kleine, mechaniczny, 4 rzędowy. Tel: 721 330 269

ZETOR 7211, Ursus c360, 1986r., Ursus c360, 1985r., wszystkie stan bdb, bez wkładu finansowego. Tel: 692 251 139

OPRYSKIWACZ ciągnikowy 300l. Gończyce. Tel: 509 295 173

AGREGAT uprawowy Henryk Batyra 3,6m, składany ręcznie, dwa wałki strunowe stan bdb, cena 4.100 zł. Przykwa. Tel. 663 855 914.

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

CIĄGNIK rolniczy Ursus C-330 lub C-360 w każdym stanie. MF 255 235 . Tel.666 941 477

MASZYNY rolnicze sprawne lub do remontu oraz ciągnik z przednim napędem o mocy do 80 KM. cena do 50.000 zł. Tel: 511 079 554

MASZYNY rolnicze, agregaty, pługi, kosiarki, mogą być do remontu. Tel: 669 717 566

CIĄGNIK rolniczy ursus c-330 i c-360 w każdym stanie. Tel: 666 941 477

KOPACZKA do ziemniaków . Tel: 666 941 477

CIĄGNIK rolniczy ursus c-330 i c-360 w każdym stanie. Tel: 666 941 477

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

PIEC CO na drzewo i węgiel 110m, cena 4.500 zł. Tel. 694 966 771.

FREZARKO PILARKA do drewna, możliwość cięcia, blat żeliwny fabryczny, 400 V, cena 1.800 zł. Tel. 787 380 145.

MIGOMAT BESTER 180 bardzo mało używany 220-380 volt zasilanie. Ułęż. Tel. 888 343 465.

ZBIORNIK nierdzewny z solarami na ciepłą wodę, mało używany, Ułęż. Tel. 888 343 465.

PIEC CO na drzewo i węgiel, 150m. Gończyce. Tel: 509 295 173

SILNIKI elektryczne 2 KW, 3 KW, 5,5 KW 7,5 kW i większe. WIERTARKA stołowa. Tel. 603 346 594.

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

ŻYTO, pszenżyto , cena do uzg. Długowola. Tel. 783 019 102.

SIANOKISZONKA w belach 125x130cm po prasie McHale, bele po 15stu nożach, z łąk sianych. Tel: 663 855 914

SŁOMA owsianaą i SIANO w belach. Tel: 724 114 573

PSZENICA, owies i pszenica. Jakubówka. cena do uzg. Tel. 889 315 347.

JĘCZMIEŃ, OWIES, PSZENŻYTO, Stryj. Tel. 504 086 345.

ZBOŻE - pszenżyto, jęczmień, pszenica. Cena do uzg. okolice Kłoczewa. Tel. 692 543 783.

SIANO w belkach, pogodne, pierwszy i drugi pokos. Białki Dolne. Tel: 786 514 326

OWIES rambo i poker, rok po centrali. Tel: 721 330 269

SANMED
Specjalistyczne Centrum Medyczne SANMED
CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
WOLNE TERMINY NA NFZ
Więcej informacji pod numerami telefonu oraz osobiście w rejestracji
535 202 010 lub 81 865 12 27
Placówka znajduje się w pawilonie handlowym „MERKURY" ul. Słowackiego 4/5C

SIANOKISZONKA w belach. Okolice Kłoczewa. Tel: 785 635 871

PSZENŻYTO i kukurydza sucha. Stężyca. Tel: 694 574 251

ZIEMNIAKI jadalne , odmiana owacja. wyprodukowane na oborniku. Cena do uzgodnienia. Ryki. Tel. 603 437 844.

SIANO suche w kostkach, okolice Stężycy. Tel. 504 004 823.

ZBOŻE - owies, pszenżyto. Okolice Ryk. Tel. 667 643 262.

OPAŁ
SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE sosna łupany 200 zł. Opał brzoza łupany 300 zł. Dąb 330 zł. Korytnica. Tel. 607 607 700.

DREWNO opałowe, róże gatunki. Możliwy transport. Tel. 691 312 727.

DRZEWO mieszane, sypane: brzoza, dąb, grab, olcha. 250 zł/m3. Tel: 785 375 416

DREWNO opalowe w całości i rąbane, sosna, brzoza, dąb, grab, transport. Tel: 790 219 819

DREWNO opałowe różne, zrzyny tartaczne. Tel: 602 264 122



DREWNO opałowe różne gatunki pocięte i połupane. Borowie pow. Garwolin. Cena od 260 zł. Tel: 787 022 688

kicWent
KLIMATYZACJA CHŁODNICTWO WENTYLACJA
KOMPLEKSOWE INSTALACJE SANITARNE
KLIMATYZACJA
WENTYLACJA
POMPY CIEPŁA
CHŁODNICTWO
KONSERWACJA
NAPRAWA
MONTAŻ
SERWIS
ul Warszawska 55
08-500 Ryki
tel. 722 125 180
www.kicwent.pl

MAKLESZ
• wykopy, zasypy, plantowanie
• transport piachu, żwiru, pospółki, ziemi ogrodowej
• transport 20-30 ton
• piasek kwarcowy
• kruszywo betonowe, drogowe i ozdobne
• układanie kostki brukowej
• zamiatanie dróg i parkingów
WAGA 60 ton
08-500 Ryki, ul. Swatowska 20
tel. 602 284 292, 698 642 151

STUDNIE
Mirosław Izdebski
Dąbrówka Stany 74
✔STUDNIE WIERCONE
✔POMPY CIEPŁA
✔DESZCZOWNIE
✔ODWODNIENIA
✆608 046 239
✆504 320 592

SYSTEMY ALARMOWE ORAZ KAMERY
• bezpłatny kosztorys wybranego systemu
• szybka instalacja
• całodobowy serwis instalacji
• całodobowy nadzór Patroli Interwencyjnych
Dowiedz się więcej: Polska Firma
ASTRA
tel. 505 017 170
tel. 502 147 256

eprasa.pl ee31276571





AGD RTV

SPRZEDAM

PIEKARNIK elektryczny nieużywany, na dwie blaszki, grill, rożen, cena 350 zł do neg. Okolice Kłoczewa. Tel. 507 638 680.

LODÓWKA w bardzo dobrym stanie. Cena do uzg. Tel. 507 114 046.

MEBLE

SPRZEDAM

REGAŁ POKOJOWY z szafa dwudrzwiową, o wym. 4 metry x 2,10 metra w bardzo dobrym stanie, wyprodukowany w fabryce mebli w Swarzędzu, cena 500 zł. Tel. 507 114 046.

NAROŻNIK w dobrym stanie, jasny brąz z małą aplikacja kwiatową. Gmina Stężyca. 400 zł. Tel: 698 112 839

NAROŻNIK z funkcją spania, brązowo beżowy z małą aplikacją kwiatowa, stan dobry, Gmina Stężyca. 400 zł. Tel: 698 112 839

MEBLE - stoły, krzesła, fotele, wersalka, możliwy transport. Ryki. Tel. 662 271 795.

BUDOWLANE

SPRZEDAM

LISTWA przypodłogowa dąb. Cena 8 zl/mb. Tel. 607 607 700.

PARKIET jesion 50x250x22 mm, cena 70 zł+vat. Tel. 607 607 700 .

DESKA podłogowa, tarasowa, elewacyjna, cena 74 zł + vat m.kw. Tel. 607 607 700.

SCHODY dębowe, jesionowe, cena 100 zł/mb + vat. Tel. 607 607 700.

DREWNO TARTACZNE sosna cena 500 zł/ m3. Tel. 607 607 700 .

OFERUJEMY: - okna PCV, - drzwi zewnętrzne, - bramy garażowe, - drzwi stalowe, - rolety, - plisy, - moskitiery, - parapety wew. i zew. Najwyższa jakość w najniższej cenie. Garwolin Kościuszki 48B. Tel. 513 307 104.

DRZWI garażowe ocieplone, dwuskrzydłowe, kolor dąb, cena 1500 do uzg. Nowodwór. Tel. 667 208 705.

OKNA dwuszybowe, kolor obustronny antracyt. wymiar 990x1815 lewe rozwierno-uchylne, możliwy transport na terenie Garwolina i okolic. Tel: 513307104

KRATKI WEMA ocynkowane masywne 4cm x 100cm x 200cm cena 6 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

RUSZTOWANIA warszawskie, nowe duże, cena 79 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

SŁUPKI ocynkowane nowe rura fi.42x1,5mm cena 10 zł/mb. Garwolin Stawex. Tel. 600 126 019, 888 302 303.

PRĘTY żebrowane fi.8 i fi.10 wyprzedaż cena 2,80 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA ocynkowane , cena 7 zł/kg. Maciejowice Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

BLACHY trapezowe T18 i T35, końcówki z produkcji różnej długości, cena 22 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY ocynkowane 1mm 8cm x 135cm 3x taniej jak na giełdzie w Słomczynie, cena 8 zł. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PROFILE ocynkowane 80x20x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA na rozrzutniki 3mm 2x6 , docinamy na wymiar, cena 120 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PUSTAKI suporex całe i połówki, cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

RUSZTOWANIA warszawskie 1m 14 szt. cena 45 zł/szt. Ryki. Tel. 602 580 841.

BLACHY trapezowe T18 i T35 końcówki z produkcji, cena 22 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPY na wiaty zdjęte z konstrukcji 3 szt. po 530cm, cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PRZĘSŁA ogrodzeniowe ładne z kształtowników przyspawanych poziomo, cena 350 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

RUSZTOWANIA warszawskie , cena 79 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303.

SŁUPKI ocynkowane z rur fi.42x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIKI ocynkowane 40x30x1,5mm cena 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PROFIL 20x20x1,5 mm tanio 3,50 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA ocynkowane cena 7 zł/kg. Maciejowice Garwolin Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

SIATKI leśne od 120cm do 200cm wysokości, cena od 3 zł/mb. Kozienice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRZĘSŁA ogrodzeniowe super tanio 120cm x 220cm, cena 60 zł/szt. Garwolin Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

SZTACHETY z blachy 0,5mm 8cmx100cm ocynkowane, cena 4 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA ocynkowana 0,5mm 64cm x 100cm. cena 10 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KĄTOWNIK zimnogiety 20x20x1,5mm sztangi po 6mb, cena 8 zł/sztanga. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane z profila 60x40x13mm II gatunek, cena 5 zł/mb. Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375285.













eprasa.pl ee31276571



RECYKLING CENTER

RYKI, UL. LUBELSKA 43

KIERUNEK Chrustne

SKUP ZŁOMU

- NAJWYŻSZE CENY W REGIONIE
- Odbiór złomu systemem kontenerowym
- Płatne GOTÓWKĄ
- Waga elektroniczna
- Auto kasacja

AUTO KASACJA

- Wydawanie zaświadczeń do wyrejestrowania pojazdu
- Odbiór pojazdu od właściciela
- Płatność gotówką za odebrany pojazd
- Skup katalizatorów
- Sprzedaż części samochodowych

SKUP ZŁOMU ✆ 609 126 733

AUTOKASACJA ✆ 781 200 418

SPRZEDAŻ CZĘŚCI ✆ 603 756 451

SZAMBA

zbiorniki betonowe na scieki

domowe, przemys³owe, deszczówkê, gnojowicê



tel. 791 519 607

www.szambabetonowe-brat-bet.pl, brat-bet@wp.pl

POSADZKI

MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM

WYLEWKI ANHYDRYTOWE

TYNKI AGREGATEM



T. Panasiewicz - 663 776 972

BLACHA zimnowalcowana 2mm 2x1mb, cena 160 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRĘTY żebrowane fi.10 i fi.8 długość 6mb, cena 3zł/mb. Tel. 888 302 303.

LISTWA przypodłogowa dąb. Cena 8 zl/mb. Tel. 607 607 700.

PARKIET jesion 50x250x22 mm, cena 70 zł+vat. Tel. 607 607 700 .

DESKA podłogowa, tarasowa, elewacyjna, cena 74 zł + vat m.kw. Tel. 607 607 700.

SCHODY dębowe, jesionowe, cena 100 zł/mb + vat. Tel. 607 607 700.

DREWNO TARTACZNE sosna cena 500 zł/ m3. Tel. 607 607 700 .

PRĘTY żebrowanefi.10 i fi.8 długość 6mb, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY z blachy akrylowej białej 0,8mm x 8cm x 142cm trzy razy taniej jak na giełdzie w Słomczynie, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane z profila 60x40x1,3 mm I gatunek 3x taniej jak w marketach, cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

RURA na wiaty fi.219x6 używane, cena 2,40 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

PRĘTY żebrowane fi.12 cena 34 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DESKI i BALE dębowe 5 m długości, szeroki, ok 1.5m3. Leżą kilka lat, dobrze suche są, nadają się na schody, poręcze czy na podłogę. Tel: 663 436 660

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM

KRÓLIKI waga około 4 kg, do uboju. Długowola. Tel. 511 334 794.

TUCZNIKI waga 120-130 kg, Ryki. Tel. 508 770 550.

PROSIAKI wykastrowane i odsadzone, gotowe do dalszego chowu. Okolice Miastkowa. Cena do uzgodnienia. Tel: 692 391 123

TUCZNIK waga około 130 kg, cena do uzg. Swaty koło Ryk. Dzwonić wieczorem. Tel. 796 407 068.

BYCZEK, dwa tygodnie po montebeliarde. Okolice Ryk. 2100 zł. Tel: 667 428 667

TUCZNIKI. Okolice Ryk. Tel: 515 718 705

MACIORA ok. 270 kg. Tel: 693 034 704

KRÓLIKI srokacze , czarne młode , waga około 1,120kg. cena do uzg. Ryki. Tel. 693 117 351.

RÓŻNOŚCI

SPRZEDAM

WIATA stalowa, dł. 38metrów szer. 9,5 m. Tel. 503 493 002.

FUTRO DAMSKIE naturalne 3/4 kolor beżowy, stan bdb, cena do uzg. Ryki Tel. 600 134 153.

PŁYTY grające, 500 szt., monety, 2000 szt., medale meble, książki itp. Ziębice. 40 000 zł. Tel: 696 603 869

AKORDEON HOHNER 120 basów, tango V, kość słoniowa, z futerałem, cena 2500 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

RÓŻNOŚCI

KUPIĘ

KUPIĘ dębinę i sosnę na pniu. Tel. 503 493 002.

PRACA

DAM

ZATRUDNIMY osobę do pracy w piekarni z doświadczeniem zawodowym, mile widziane także kobiety. Praca od godziny 16, pełny etat. Lokalizacja Piekarnia Parysów Tel. 503 120 454.

ZATRUDNIMY kierowców kat. C oraz C+E , praca na betonomieszarce i na cementowozie. Tel. 607 060 797.

PRACA w gospodarstwie rolnym. W większości praca zmechanizowana. Okolice Starego Bazanowa. Tel: 505 621 623



PILNIE poszukujemy

PRODUCENT OPAKOWAŃ KARTONOWYCH

BOX - MASTER

Tworzymy kartony dopasowane do Twoich potrzeb

- opakowania w standardzie Fefco
- pudła klapowe
- pudła fasonowe
- pudełka do paczkomatów
- wypełniacze tekturowe

Oszczywilk 61 , 08-500 Ryki

boxmaster_@outlook.com 734 036 346



Części do zgarniaczy obornika

- Koła linowe i napędowe
- Liny stalowe i syntetyczne
- Prowadnice i wysięgniki
- Rolki
- Napędy
- Napinacze
- Szufle
- Inne części na zamówienie

AGRO-PROFIL Moszczanka 94b

tel. 693 374 150 e-mail: agroprofil@wp.pl

ROLDEKO PRODUCENT

08-500 Ryki, Leopoldów, ul. Zielona 97

roldeko@interia.pl



ROLETY

PLISY

MOSKITIERY

ŻALUZJE

BEZ ZOBOWIĄZAŃ bezpłatny pomiar i wycena BEZ ZOBOWIĄZAŃ

793 733 400

793 933 400

www.roldeko.pl

eprasa.pl ee31276571

Ogłoszenie

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024r. Poz. 1145 z późn. zm.) Burmistrz Ryk informuje, że w dniu 20 stycznia 2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Rykach, w jego siedzibie oraz na stronach internetowych: www.ryki.pl, umryki.bip.lubelskie.pl w zakładce: gospodarka nieruchomościami – dzierżawa, najem, użyczenie został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości położonej na terenie Gminy Ryki przeznaczonej do oddania w najem.

Burmistrz Ryk
inż. Jarosław Żaczek

Wójt Gminy Nowodwór informuje,

iż na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Nowodwór i stronie internetowej, oraz w miejscowości Niedźwiedź znajduje się wykaz nieruchomości gruntowych wchodzących w skład gminnego zasobu nieruchomości Gminy Nowodwór, przeznaczonych do oddania w dzierżawę do użytkowania rolniczego w drodze bezprzetargowej.

/-/ Wójt Gminy Nowodwór
mgr inż. Ryszard Piotrowski

kolejnych pracowników: OPERATOR WTRYSKAREK. Wymagania: doświadczenie na podobnym stanowisku, znajomość technologii procesu wtrysku. Tel: 505 345 962

PRACA w Marketingu - szukamy osoby z doświadczeniem CV na adres: rekrutacja@topoz.pl

POSZUKUJEMY pracowników do sprzątania biur i magazynów w Pilawie. Praca w godzinach 7:00-15:00. Wymagane cechy to sumienność i dokładność. Zainteresowane osoby prosimy o SMS pod nr : 660 758 502

ZATRUDNIĘ osobę z doświadczeniem w pracy Technicznej, Elektrycznej, Elektromontażowej, Utrzymania Ruchu, Wentylacyjnej lub podobnej. Tel. 690 314 500

USŁUGI

MAM 20 lat doświadczenia w branży remontowej. Jestem dokładny. Przyjmę zlecenia: malowanie, tapetowanie, panele, biały montaż, składanie mebli, gipsowanie, zabudowy gk, naprawy różne. Tel: 513 082 046

AFOCOPY BIURO SERWIS Serwis naprawy sprzedaż sprzętu, urządzeń biurowych: drukarek, kserokopiarek. Wymieniamy i sprzedajemy tonery. Tel: +48 501 671 999, e-mail: biuroserwis@afocopy.pl

WYCINKA wysokich i niebezpiecznych drzew, prace wysokościowe, w posesjach i przy drogach, zwyżka 35/50 metrów, rębak, grabienie, zamiatanie liści, prace porządkowe. Tel. 787 168 260.

REMONTY i wykończenia kompleksowo. Przeróbki, gładzie, malowanie, płytki, łazienki, podłogi…Wolne terminy. Zapraszam do kontaktu, tel. 792 619 112

KIEROWNIK budowy – inż. budownictwa z uprawnieniami. Ekspertyzy i opinie techniczne, legalizacja samowoli budowlanych, świadectwa charakterystyki energetycznej (śche). Rzetelnie i terminowo. Tel: 502 911 656

NAPRAWA BUTÓW. Tel. 605 671 274.

ZŁOTA RĄCZKA Artur - bieżące naprawy domowe, małe i duże remonty, podłączanie urządzeń elektrycznych, gazowych i sanitarnych, poddasza, elewacje, glazura, terakota, instalacje elektryczne i hydrauliczne, malowanie agregatem, uprawnienia SEP. Tel. 501 038 391.

ZŁOTA raczka, wykończenia wnętrz, gładzie gipsowe, malowanie, suche zabudowy. Tel: 514 062 506

TOWARZYSKIE

MĘŻCZYZNA 66 lat pozna samotną kobietę. Tel. 452 585 732.

„Krajowy System e-Faktur” - cykl spotkań informacyjnych w Urzędzie Skarbowym w Rykach

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Rykach zaprasza do udziału w spotkaniach informacyjnych dotyczących Krajowego Systemu e-Faktur.

KSEF W PIGUŁCE

„Środy z KSeF - KSeF w pigułce” to cykl bezpłatnych szkoleń, podczas których można uzyskać podstawowe informacje oraz poznać praktyczne aspekty korzystania z Krajowego Systemu e-Faktur.
W trakcie każdego ze szkoleń przekażemy podstawowe informacje dotyczące między innymi metod logowania, nadawania uprawnień, wystawiania i odbierania faktur w KSeF.

TERMINY SPOTKAŃ „KSEF W PIGUŁCE”:

28 stycznia 2026 r., godz. 10.00;
4 lutego 2026 r., godz. 10:00;
11 lutego 2026 r., godz. 10.00.
Miejsce spotkań: siedziba Urzędu Skarbowego w Rykach, ul. Wyczółkowskiego 10A, sala nr 318 (III piętro).
UWAGA: ze względu na ograniczenia organizacyjne (wielkość sali szkoleniowej i ilość miejsc siedzących) prowadzimy zapisy do udziału w spotkaniach. Proszę o przesyłanie zgłoszeń do udziału w szkoleniach ze wskazaniem terminu na adres poczty elektronicznej urzędu: sekretariat.us.ryki@mf.gov.pl
W odpowiedzi na zgłoszenie prześlemy Państwu informację zwrotną o zakwalifikowaniu się do udziału w spotkaniu (obowiązuje pierwszeństwo wg kolejności napływających zgłoszeń).

DZIEŃ OTWARTY Z KSEF W US W RYKACH

31 stycznia (sobota) 2026 r. w godzinach 9:00-15:00 organizujemy dla wszystkich zainteresowanych „Dzień otwarty z KSeF”, podczas których przedsiębiorcy będą mogli wziąć udział w konsultacjach i szkoleniu praktycznym z KSeF.
Wydarzenie odbędzie się na Sali Obsługi Podatnika Urzędu Skarbowego w Rykach (parter).

WYDŁUŻONE GODZINY PRACY

W okresie od 26 do 30 stycznia organizujemy dyżury informacyjne KSeF, które trwać będą do godz. 20.00.

INFORMACJE DODATKOWE - WDROŻENIE KSEF

Krajowy System e-Faktur (KSeF) to system, który służy do wystawiania, przesyłania, odbierania i przechowywania faktur ustrukturyzowanych.
Obowiązek wystawiania faktur w KSeF nastąpi od:
- 1 lutego 2026 r. dla przedsiębiorców, u których wartość sprzedaży (wraz z kwotą podatku) przekroczyła w 2024 r. 200 mln zł,
- 1 kwietnia 2026 r. dla pozostałych przedsiębiorców.
Informacje na temat Krajowego Systemu e-Faktur można znaleźć na www.ksef.podatki.gov.pl

Z wyrazami szacunku
Naczelnik Urzędu
Skarbowego w Rykach
Michał Lesicki





eprasa.pl ee31276571

OWOCNY ROK RYCKICH REGIONALISTÓW

Kolędy, występy dzieci i podsumowanie działań - tak wyglądało noworoczne spotkanie Towarzystwa Przyjaciół Ryk, które odbyło się 7 stycznia. Była to okazja do wspólnego świętowania i rozmów o planach na kolejne lata



Podczas spotkania prezes TPR pogratulowała ks. prałatowi Stanisławowi Chodźko nadania tytułu prałata Jego Świątobliwości papieża Leona XIV



Aby podsumować miniony rok i cieszyć się z nadejścia nowego, do sali parafialnej przybyło dziesiątki członków i sympatyków Towarzystwa Przyjaciół Ryk

Noworoczne spotkanie członków i sympatyków Towarzystwa Przyjaciół Ryk odbyło się w sali na wikariacie przy ryckiej parafii. Powodem zmiany miejsca był trwający remont w siedzibie Towarzystwa, czyli w pałacu. Uczestników przyjął proboszcz parafii, a odnowiona sala okazała się dobrym miejscem do wspólnego spotkania.

- *Miło nam jest tu gościć, a przy okazji możemy podziwiać nowe miejsca w Rykach* - mówiła, witając zebranych, prezes TPR Hanna Witek, dziękując proboszczowi za gościnę.

KOLĘDY I WYSTĘPY NAJMŁODSZYCH

Spotkanie miało świąteczny charakter. Nie zabrakło życzeń i wspólnego kolędowania. Kolędy zaprezentował Rycki Chór Miejski oraz Chór Miasta Kurów pod kierunkiem Bogdana Lipińskiego. Występy dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 2 w Rykach, przygotowane przez dyrektor Joannę Gąskę, wywołały uśmiech i wzruszenie. Mali artyści zaprezentowali tańce i piosenki ludowe.

Podczas spotkania prezes Towarzystwa przekazała także gratulacje proboszczowi parafii z okazji niedawnego mianowania go prałatem Jego Świątobliwości papieża Leona XIV.

CO UDAŁO SIĘ W MINIONYM ROKU

Spotkanie było też okazją do podsumowania działań Towarzystwa w 2025 roku. - *Uważam rok 2025 za owocny. Przybyło nam nowych członków i dziś jest nas około 80. Cieszy mnie to, że dołączają coraz młodsze osoby, a atmosfera na spotkaniach jest bardzo dobra* - podkreśla Hanna Witek.

Jak zaznacza prezes, wiele pracy wykonano na cmentarzach. Udało się dokończyć renowację pomnika Falińskich na zabytkowym cmentarzu oraz odnowić nagrobek Adama Smoleńskiego, właściciela gospodarstwa rybnego, na cmentarzu przy ul. Królewskiej.

- *Wydaliśmy dwie publikacje: biuletyn zaduszkowy oraz książkę o peowiakach. Rozpoczęliśmy też projekt „Dawne Ryki", poświęcony dawnym przedsiębiorcom, lekarzom i innym działaczom miasta* - wylicza prezes TPR. Wśród ważnych wydarzeń wymienia także lipcowy zjazd wojewódzkiej rady towarzystw regionalnych Lubelszczyzny, poświęcony rodom magnackim i szlacheckim regionu.

PLANY I JUBILEUSZ

Towarzystwo nie zwalnia tempa również w nowym roku. - *Chcemy odnowić kolejny nagrobek na cmentarzu przy Królewskiej, tym razem aptekarza Józefa Mystkowskiego. Pracujemy też nad kolejnym biuletynem zaduszkowym i kontynuujemy cykl „Ryki dawniej"* - zapowiada Hanna Witek.

Prezes zachęca mieszkańców do współpracy. - *Prosimy o udostępnianie skanów starych zdjęć Ryk, także rodzinnych, które pokazują ludzi, stroje i miejsca sprzed lat* - dodaje.

Towarzystwo myśli już także o dalszej przyszłości. Trwają pierwsze przygotowania do jubileuszu 50-lecia Towarzystwa Przyjaciół Ryk, który przypada w 2028 roku.

Tomasz Kępka

Trzy poetki z Ryk wydały wspólny tomik

Marzenia, miłość, smutek i wiara - o tym piszą autorki nowego tomiku poezji. Książka „Poezja z serca wzięta" miała swoją premierę w Centrum Kultury i Sportu

Sylwię Bajdę, Urszulę Majek i Małgorzatę Sempkę łączy pasja do pisania wierszy. Każda z nich od lat tworzy poezję i działa w lokalnych kółkach poetyckich. To nie ich pierwsza wspólna publikacja. Wcześniej, razem z poetą Hubertem Krawczakiem, wydały tomik „Z poezją przez świat". - *Pomyślałyśmy, że skoro piszemy, to szkoda, żeby wiersze leżały w szufladzie. I zdecydowałyśmy o drugim tomiku* - mówi Sylwia Bajda.



„Poezja z serca wzięta" jest już drugim wspólnym dziełem Małgorzaty Sempki, Sylwii Bajdy i Urszuli Majek

WIERSZE O TYM, CO BLISKIE

Tomik „Poezja z serca wzięta" powstał dzięki wsparciu życzliwych osób i instytucji. Finansowo pomogła dyrektor Centrum Kultury i Sportu w Rykach Donata Łukasiak. Małgorzata Maj, właścicielka centrum ogrodniczego „Daglezja na Zielonej", udostępniła swój ogród na sesję zdjęciową. Fotografie wykonała Mariola Krzemińska z Dęblina. Książka liczy 118 stron i zawiera 80 wierszy. Zostały one podzielone na cztery części. „Radosne serce" opowiada o szczęściu i zachwycie, „Smutek serca" o stracie i rozstaniu. „Miłość w sercu" to wiersze o uczuciach, a „Zaufać sercem" dotyka tematu wiary.

- *Wiersze różnie mogą wpływać na człowieka. Są teksty o miłości, ale też dla tych, którzy szukają sensu i wiary* - mówi Urszula Majek.

Tomik docenił także Mateusz Biernacki, instruktor ds. teatru i żywego słowa w CKiS. - *To zbiór wierszy o codziennym życiu i uczuciach trzech utalentowanych mieszkanek Ryk. Słowa zabierają czytelnika w podróż przez emocje i inne spojrzenie na codzienność* - podkreśla.

NASTROJOWA PROMOCJA KSIĄŻKI

Promocja tomiku odbyła się 10 stycznia w Centrum Kultury i Sportu w Rykach. Przy blasku świec i dźwiękach pianina młodego pianisty Jakuba Czerskiego poetki, wraz z Bożeną Rabajczyk, zaprezentowały wybrane wiersze.

Nad całością czuwał Mateusz Biernacki. - *Ta książka nie potrzebuje dodatków, bo jest pełna treści i emocji. Chcieliśmy tylko podkreślić jej klimat i sprawić, by każdy mógł się zasłuchać* - mówi.

Autorkom pogratulowała dyrektor CKiS. - *Cieszę się, że właśnie u nas odbyła się promocja tej książki i że autorki same zaprezentowały swoje wiersze. To dowód, że literatura w Rykach ma się dobrze* - zaznacza Donata Łukasiak.

W spotkaniu uczestniczyli miłośnicy literatury oraz przedstawiciele lokalnych organizacji. Patronat nad książką objął parafialny oddział Akcji Katolickiej w Rykach. Tomik można kupić bezpośrednio u autorek.

Tomasz Kępka

eprasa.pl ee31276571

VOX ZACZAROWAŁ UŁĘSKĄ PUBLICZNOŚĆ

Publiczność śpiewała razem z artystami. 18 stycznia w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece w Ułężu wystąpił zespół VOX z koncertem kolęd i znanych przebojów



Wokaliści VOX Mariusz Matera i Dariusz Tokarzewski zaśpiewali najbardziej znane kolędy i pastorałki, w tym jedną własnej kompozycji. Pomiędzy utworami nie szczędzili zabawnych anegdot



Ułęska publiczność z uwagą wysłuchała godzinnego koncertu, włączając się w śpiew kolęd

Choć święta Bożego Narodzenia już minęły, kolędy można śpiewać jeszcze do początku lutego. Z tej okazji GOKiB w Ułężu zaprosił znany i ceniony zespół VOX. Był to pierwszy występ tej grupy w Ułężu.

- *To jeden z najlepszych zespołów wokalnych, jaki był, jest i będzie na polskiej scenie muzycznej. Tym razem w innej odsłonie, bo z kolędami i pastorałkami* - mówiła Marzena Król, dyrektor GOKiB w Ułężu.

WSPÓLNE ŚPIEWANIE ZAMIAST KONCERTU

Lider zespołu Dariusz Tokarzewski od początku zachęcał publiczność do wspólnego śpiewania.

- *Mamy najpiękniejsze kolędy na świecie. Dlatego nie traktujcie tego występu jak koncertu, ale jak spotkanie. Chcemy was zaczarować i zaprosić do wspólnego śpiewania* - mówił artysta.

Mieszkańcy szybko podchwycili ten pomysł. Sala widowiskowa wypełniła się głosami, bo w repertuarze znalazły się najbardziej znane polskie kolędy i pastorałki. Zespół zaśpiewał także jedną kolędę ukraińską oraz utwór własnej kompozycji.

Nie zabrakło też największych przebojów VOX-u. Publiczność usłyszała m.in. „Magdalenę" oraz „Szczęśliwej drogi już czas". Niespodzianką była nowa piosenka zespołu, przygotowana z myślą o walentynkach.

- *Jesteście trzecim miejscem w Polsce, gdzie wykonujemy ją po raz pierwszy* - zdradził Dariusz Tokarzewski.

CIEPŁA ATMOSFERA MIMO MROZU

Godzinny koncert minął bardzo szybko.

- *Fajne wydarzenie, klimatyczne, bardzo mi się podobało. Śpiewałam razem z zespołem* - mówi Kinga Brzujszczak.

- *Szkoda, że tak krótko* - dodaje Bogumiła Roczniak.

Zadowoleni byli także artyści.

- *Cieszymy się, że przyszliście mimo mrozu. Chcieliśmy was tym śpiewaniem trochę rozgrzać - W Ułężu jesteśmy pierwszy raz. Macie piękny dom kultury. To właśnie są małe ojczyzny i to jest wspaniałe* - podsumował Dariusz Tokarzewski.

Koncert zespołu VOX na długo zostanie w pamięci mieszkańców jako wieczór wspólnego śpiewania i dobrej, rodzinnej atmosfery.

Tomasz Kępka

Sukces naszych zespołów w Lublinie

Pierwsze miejsce dla Kawęczyna i drugie dla Czernica i Zawitały - to nasz dorobek na XVI Ogólnopolskim Przeglądzie Zespołów i Grup Kolędniczych im. Zdzisława Podkańskiego w Lublinie



Zespół Śpiewaczy „Kawęczyn"



Zespół Śpiewaczy „Czerniczanki"



Zespół Śpiewaczy „Babeczki z Zawitały" (fot. archiwum)

To jedno z ważniejszych wydarzeń tego typu w Polsce, przyciąga grupy kolędnicze z różnych regionów kraju. Podczas przeglądu prezentowane są tradycyjne kolędy, pastorałki oraz widowiska oparte na lokalnych zwyczajach bożonarodzeniowych. W tegorocznym Przeglądzie zaprezentowało się 32. wykonawców, z czego znaczna część pochodziła spoza regionu lubelskiego m.in. z województwa mazowieckiego, małopolskiego i podkarpackiego. Od samego początku celem przeglądu jest ochrona mniej znanych kolęd oraz pastorałek, które stanowią ważny element polskiego dziedzictwa.

- *Mieliśmy przykłady licznych form kolędniczych okraszonych wspaniałą oprawą sytuacyjną, która przenosiła nas „jeden do jednego" do wiejskiej chaty, byśmy mogli zobaczyć jak to wyglądało dawniej. Mogliśmy usłyszeć kolędy, których już teraz nie usłyszymy z radia, ani w powszechnym wykonaniu* - mówi etnomuzykolog Andrzej Sar, członek komisji konkursowej. Interesujący repertuar, jaki wybrali uczestnicy do zaprezentowania na scenie nie ułatwił zadania jury, które miało trudne zadanie, aby wybrać tych najlepszych. Wśród nich znalazły się zespoły reprezentujące powiat rycki.

Do konkursu zorganizowanego przez Stowarzyszenie „Nasz Piast", Dom Kultury LSM i Fundacja Ochrony i Rozwoju Twórczości Ludowej zgłosił się zespół śpiewaczy z Kawęczyna, „Czerniczanki z Kapelą" z Czernica oraz „Babeczki" z Zawitały. Wszystkie trzy nasze zespoły, które już od lat kultywują tradycje ludowe znalazły się na podium w kategorii zespoły śpiewacze. Na najwyższym stopniu panie z Kawęczyna, natomiast drugie miejsce ex aequo zajęły „Czerniczanki" i „Babeczki". Dla „Kawęczyna" była to także okazja, by odebrać statuetkę dla laureata nagrody specjalnej im. Zdzisława Podkańskiego, którą zdobyli w 2025 roku.

Tegoroczny Przegląd zakończył się sukcesem w kategorii indywidualnej. Za pełną pasję, zaangażowanie w działalność artystyczną oraz szczególny wkład w promocję kultury regionu lubelskiego dyplomem uznania od marszałka województwa lubelskiego została uhonorowana Halina Babik z Czernica. - *To nagroda całego zespołu, bo w pojedynkę nic się nie zdziała* - podkreśla jedna ze współzałożycielek zespołu „Czerniczanki z Kapelą".

Zbigniew Jończyk

eprasa.pl ee31276571

TAKI E BALE TYLKO NA UNIWERSYTECIE

Taniec, śmiech i dobra zabawa zdominowały karnawałowy wieczór słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rykach. Bal odbył się 17 stycznia w restauracji „Olivia”



Karnawałowa zabawa rozpoczęła się od noworocznego toastu i życzeń, jakie skierowała do zebranych zastępca prezes UTW Krystyna Polak

Początek roku to dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku czas wspólnych spotkań i zabawy. Tak było i tym razem. Seniorzy wybrali się na bal karnawałowy, który na stałe wpisał się w ich kalendarz.

Na parkiecie bawiło się 65 osób. Większość uczestników to mieszkańcy Ryk, ale wśród gości byli także słuchacze z sąsiednich gmin. O oprawę muzyczną zadbał DJ Marcin Głodek z Dąbi. - *Zaprosiłyśmy go po raz pierwszy, ale sprawdził się bardzo dobrze* - mówi Zofia Polak, prezes UTW.

Nie zabrakło tańca. Na zaproszenie organizatorów przyjechała instruktorka tańca z Centrum Kultury w Rykach. Pokazała uczestnikom podstawowe kroki i zachęciła do wspólnej zabawy. - *Próbował każdy. Było dużo śmiechu i radości* - dodaje prezes. Krótka nauka szybko przełożyła się na pełny parkiet.

Wieczór minął bardzo szybko i zostawił po sobie miłe wspomnienia. - *Wszyscy byli zadowoleni. Jeden z panów powiedział, że takie bale są tylko na UTW. To bardzo miłe* - podkreśla Zofia Polak. Jak dodaje, zainteresowanie balem przyszło dopiero na krótko przed wydarzeniem.

Teraz przed słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku głównie zajęcia i wykłady. Na wiosnę zaplanowane są wycieczki, a kolejny bal najpewniej odbędzie się jesienią, przy okazji andrzejek.

Tomasz Kępka



Bal sprzyjał nie tylko tańcom, ale i przyjemnym rozmowom przy suto zastawionych stołach. Na zdjęciu: Marian i Janina Pyrowie oraz Longina Piotrowska



Wśród tańczących par można było wypatrzeć Teresę i Józefa Adamków



Na bal przybyło 65 par oraz osób indywidualnych. Wśród nich byli Krystyna i Albin Surmaczowie



Przy nastrojowych balladach, seniorzy mogli poczuć się jak w czasach młodości. Na zdjęciu Henryka i Janusz Demiańczukowie



Miło sobotni wieczór spędzili Bożena i Edmund Stańczakowie



Sobotni wieczór wszyscy uczestnicy balu spędzili w doborowym, dobrze znanym towarzystwie. Na zdjęciu: Zofia Polak (prezes UTW), Krystyna Polak (zastępca prezes), Kazimierz i Henryka Pawlakowie



Państwo Zbigniew i Helena Zając wraz z Teresą Żaczek udowodnili, że dobrze bawić się można nie tylko w duecie, ale i we trójkę

eprasa.pl ee31276571

NOC PEŁNA DOBREJ ZABAWY

W sobotni wieczór uczniowie trzech klas Technikum Mechanicznego z Dęblina balem studniówkowym rozpoczęli swoje odliczanie do matury



Tegoroczni maturzyści swój pierwszy w dorosłym życiu bal rozpoczęli tradycyjnym polonezem

Wieczór otworzyli Martyna Szkoda i Filip Włodarczyk, którzy powitali zgromadzonych gości. Wśród nich znaleźli się m.in. dyrektor szkoły Artur Misiak, wicedyrektor Magdalena Wojdat, wicestarosta Monika Kośmińska oraz nauczyciele, pracownicy szkoły i rodzice maturzystów.

Studniówka to nie tylko tańce, ale także czas wdzięczności. Maturzyści skierowali podziękowania do dyrekcji szkoły a także do wychowawców klas maturalnych: Joanny Pieńkosz (kl.Vtl), Moniki Malskiej (kl. Vti) oraz Urszuli Kostyry (kl. Vtke). W dowód wdzięczności nauczyciele oraz dyrekcja otrzymali bukiety kwiatów.

W samych superlatywach o swojej klasie wypowiada się Joanna Pieńkosz, wychowawczyni klasy V technikum mechanik lotniczy. - *Przez 5 lat nie sprawiali żadnych trudności wychowawczych. Klasa naprawdę bardzo dobrze ucząca się. W drugiej klasie mieli bodajże najwyższą średnią w szkole. Mieli też wysoką frekwencje* - mówi pani Joanna. To klasa lotnicza, więc specjalizacja zobowiązuje do wysokiego poziomu. Ciekawostką jest, że prawie połowę klasy stanowią uczniowie z Ukrainy. jest też jeden Rosjanin. - *Oni również bardzo przykładali się do nauki, bardzo solidni* - podkreśla wychowawczyni i przyznaje, że te wspólne 5 lat minęło bardzo szybko. - *Na pewno będę tęskniła, bo nigdy wcześniej nie miałam tak dobrej klasy. To moje piąte wychowawstwo, choć pierwsze w tej szkole. Na pewno z żalem przyjdzie nam się pożegnać za trzy miesiące* - przyznaje Joanna Pieńkosz.

Tradycji stało się zadość i studniówkę AD 2026 ZSZ nr 1 w Dęblinie uczniowie rozpoczęli od staropolskiego poloneza. W części oficjalnej nie zabrakło również życzeń. Pospieszyła z nimi m.in. wicestarosta Monika Kośmińska, życząc wszystkim szampańskiej zabawy a w maju powodzenia na maturze. Jacek Zagożdżon, przewodniczący rady rodziców życzył młodym wspaniałej zabawy aż do zdarcia zelówek, a za sto dni połamania piór.

Po części oficjalnej przyszedł czas na wykwintną kolację, która dała uczestnikom sił do niezapomnianej zabawy do rana.

Zbigniew Jończyk



Uczniowie podziękowali też swoim wychowawczyniom Urszuli Kostyrze, Monice Malskiej i Joannie Pieńkosz



W imieniu maturzystów wszystkich uczestników „studniówki" powitali Martyna Szkoda z Vtk i Filip Włodarczyk z Vti



W dobrych humorach podobnie jak uczniowie na bal studniówkowy przybyli nauczyciele ZSZ nr 1 w Dęblinie



Uczniowie, którzy w tym roku kończą naukę w technikum w podziękowaniu za 5-letni trud wychowania nie zapomnieli o o kwiatach dla swoich nauczycieli



Michał Kurdziałek z Vtke na studniówce bawił się w towarzystwie Małgorzaty Wojtaś. W części oficjalnej studniówki z dumą przyglądała się im licznie zgromadzona rodzina



Rodzina Mateńków w komplecie. Tomasz przyszły technik elektryk do towarzystwa na studniówce zaprosił siostrę Kingę. W części oficjalnej towarzyszyli im rodzice Sławomir i Anna

eprasa.pl ee31276571

Roztentegowywacze już są w półfinałach

XXXI HALOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR BURMISTRZA RYK

Roztentegowywacze wygrali dziesiąty mecz w ryckiej „halówce" i jako pierwsza drużyna zapewnili sobie prawo gry w półfinałach fazy play off

Roztentegowywacze nie zwalniają tempa i wygrywają mecz za meczem. Są jedyną drużyną bez straty punktu w bieżących rozgrywkach ryckiej „halówki". Tym razem liderzy pokonali 10:1 Iskrę Swaty. Było to dziesiąte zwycięstwo Roztentegowywaczy, którzy, na trzy kolejki przed końcem fazy ligowej, zapewnili sobie już prawo gry o medale trzydziestej pierwszej edycji Halowego Turnieju Piłki Nożnej w Rykach.

PEWNY LIDER

Po rozegraniu pierwszej części rozgrywek, w której zespoły grają każdy z każdym, pierwsza czwórka zagra w półfinałach według klucza 1-4 i 2-3. Roztentegowywacze mają już 11 punktów przewagi nad piątym w tabeli Kłoczewem, a 10 „oczek" więcej niż czwarty Stodom, co oznacza, że nawet jeżeli przegrają już wszystkie mecze do końca rozgrywek, to i tak najniższa pozycja, na jakiej mogą się znaleźć, to miejsce numer 3. To jednak mało prawdopodobny scenariusz. Już bardziej możliwe jest to, że w następnej kolejce Roztentegowywacze zapewniają sobie pierwsze miejsce w tabeli na koniec rundy ligowej. Warunek? Trzeba wygrać z Young Boysami, którzy zajmują drugie miejsce. Jednak „Młodzi Chłopcy" będą chcieli poprawić swoją serię siedmiu wygranych, a poza tym zwycięstwo z liderem będzie psychologicznie ważne przed fazą play off. Walka o prestiż zapowiada ciekawy i zacięty pojedynek.

„CZWARTY DO BRYDŻA"

Jeżeli chodzi play off, to bliscy zapewnienia sobie prawa gry o medale są ekipy wspomnianych Young Boysów oraz Delty Sokół. Te drużyny nad piątym Kłoczewem mają odpowiednio 6 i 5 punktów przewagi. W trzech kolejkach jest to przewaga do zniwelowania, nie mniej jednak stawia na uprzywilejowanej pozycji wspomniane wyżej zespoły.

O czwarte miejsce premiowane grą w półfinałach (przy założeniu, że nie wydarzy się jakaś katastrofa w wykonaniu „Młodych Chłopców" i Delty Sokół) walczą aż cztery zespoły: Stodom (20 punktów), Kłoczew (19), WBKS (18) i Błażej (17). Obrońcy tytułu, czyli Błażej, mają najtrudniejsze zadanie. Niby strata trzech „oczek" do czwartego miejsca nie jest duża, ale oprócz swoich wygranych Błażej musi liczyć na potknięcia rywali. Najprościej będzie z WBKS-em, bowiem w najbliższą sobotę Błażej zagra z tą drużyną. Jeżeli mistrzowie wygrają, to wyprzedzą jednego z rywali.

Adam W. Faluszczak

„ROZKŁAD JAZDY" ZESPOŁÓW WALCZĄCYCH O PRAWO GRY O MEDALE

1. Roztentegowywacze - Young Boys (2 miejsce/25 punktów), Kwiat Lotosu (12/7), Kokodżambo (13/4).
2. Young Boys - Roztentegowywacze (1/30), Amatorzy (14/3), Kwiat Lotosu (12/7).
3. Delta - Kokodżambo (13/4), Stodom (4/20), Los Capibaros (8/10).
4. Stodom - MocniGas (10/9), Delta Sokół (3/24), Iskra Swaty (11/9).
5. Kłoczew - Los Capibaros (8/10), WBKS (6/18), DoRyk Team (9/10).
6. WBKS - Błażej (7/17), Kłoczew (5/19), MocniGas (10/9).
7. Błażej - WBKS (6/18), DoRyk Team (9/10), Amatorzy (14/3).

WYNIKI 10 KOLEJKI

25 stycznia

Kwiat Lotosu	0
Delta Sokół	5

Kwiat Lotosu: Kalbarczyk, M. Koźlak, Leszek, Pieńkosz, Sz. Bajdziak, Piotr Kędzierski, Paweł Kędzierski, Przemysław Kędzierski
Delta Sokół: Górski 2, Alot 1, Kulik 1, Sitnik 1, Gałkowski, Olek, Nowicki, Domarecki, Rusak

Stodom	1
Kłoczew	1

Stodom: P. Polak 1, Wałachowski, Stoń J. Polak, Staniak, Okleja, Ziemkowski, Kieliszek, M. Kania
Kłoczew: P. Głodek 1, J. Żmuda, K. Żmuda, H. Żmuda, Łubianka, Zawadzki, Tomaszek, Majek, M. Woźniak, Zalech, Aleksander Wojtaś, A. Żaczek, M. Kowalczyk

Roztentegowywacze	10
Iskra Swaty	1

Roztentegowywacze: D. Stachurski 5, Bieńczyk 2, Kupiec 1, Jajszczyk 1, Czerski 1, Ozóg, Barszcz
Iskra Swaty: Rzeźnik 1, Lipiec, Karol Kujda, M. Warowny, B. Ziętara, Sadura, Wawer, Tarka, Głowienka

Young Boys	8
DoRyk Team	0

Young Boys: K. Masiczak 2, Osiak 2, Jankowski 2, Wasilewski 1, Jaworski 1, Łukjan, B. Stachurski, Babik, Kardas
DoRyk Team: P. Jóźwik, K. Jóźwik, Puzio, Ostrzyżek, Sz. Kujda, Pioterczak, M. Mróz, P. Królik, L. Białecki, D. Bogusz

Los Capibaros	3
Błażej	4

Los Capibaros: Bukowski 3, B. Bajdziak, I. Wojdat, Wardal, O. Baczewski, I. Baczewski, M. Baczewski, Piecek, Agacki, Szczotka, Gransztof, Maciąg
Błażej: Michalec 2, Zackiewicz 2, Błażejczyk, K. Białecki, Mikulski, A. Kryczka, Jędrych, Gałązka

Amatorzy	2
WBKS	9

Amatorzy: Krzysztof Kamiński 1, Sz. Walaszek 1, D. Jaśkiewicz, Pudło, P. Mnich, K. Jaśkiewicz, Kamil Kamiński, P. Pawelec, J. Pawelec, Łukasik
WBKS: Noworol 3, Sienkiewicz 3, K. Głodek 1, Ł. Żaczek 1, Bereziński 1, T. Mróz, Kołodziejek, Majchrzak, Jeżo

Kokodżambo	3
MocniGas	0

walkower

TABELA

1. Roztentegow.	10	30	66-11
2. Young Boys	10	25	46-16
3. Delta	10	24	53-21
4. Stodom	10	20	35-16
5. Kłoczew	10	19	31-27
6. WBKS	10	18	32-31
7. Błażej	10	17	41-29
8. Los Capibaros	10	10	25-33
9. DoRyk Team	10	10	9-43
10. MocniGas	10	9	29-46
11. Iskra S.	10	9	22-39
12. Kwiat Lotosu	10	7	21-40
13. Kokodżambo	10	4	9-28
14. Amatorzy	10	3	16-55

NAJLEPSI STRZELCY

Mateusz Michalec (BŁA)	16
Przemysław Alot (DEL)	14
Damian Kulik (DEL)	14
Dawid Beczek (ISK)	13
Bartosz Woźniak (YOU)	12

NASTĘPNE MECZE

31 stycznia (sobota)

Iskra Swaty - Kwiat Lotosu (14:00), DoRyk Team - Amatorzy (14:40); WBKS - Błażej (15:20), Delta Sokół - Kokodżambo (16:00), Los Capibaros - Kłoczew (16:40), Young Boys - Roztentegowywacze (17:20), MocniGas - Stodom (18:00)

Porażka Developmentu

XXIV AMATORSKA LIGA SIATKÓWKI W RYKACH POD PATRONATEM DARIUSZA SZCZYGIELSKIEGO, STAROSTY POWIATU RYCKIEGO

Broniący tytułu mistrza AWP Development po zaciętym pojedynku przegrał z Powiślakiem Końskowola 2:3. Przed AWP kolejny trudny mecz z SPS 4 CV Garwolin

mn

WYNIKI

Set Górzno - SPS 4CV Garwolin 3:2 (21:25, 20:25, 27:25, 25:22, 15:13)
Klin Podwierzbie - Orient Rokitno 3:1 (20:25, 25:12, 25:23, 26:24)
Set Górzno - Volley Puławy 3:1 (25:12, 25:15, 25:27, 25:18)
Powiślak Końskowola - AWP Development 3:2 (25:22, 27:29, 24:26, 25:22, 15:10)
Set Górzno - Budowlanka Ryki 3:0 (25:10, 25:9, 25:18)
SPS 4CV Garwolin - SciTeeX Kłoczew 3:1 (25:15, 25:20, 25:27, 25:19)
Set Górzno - Orient Rokitno 3:0 (25:13, 25:17, 25:10)
Powiślak Końskowola - Volley Puławy 3:1 (27:25, 26:24, 23:25, 25:18)
Klin Podwierzbie - Budowlanka Ryki 3:0 (25:16, 25:18, 26:24)

TABELA (NA 25.01.2026)

1. Set Górzno	7	17	18:6
2. AWP Develop.	5	11	14:6
3. Klin	6	11	13:11
4. SPS 4CV	4	10	11:4
5. Powiślak	3	8	9:3
6. SciTeeX	5	8	12:11
7. Volley	6	5	9:14
8. Dream Team	5	4	5:12
9. Orient	4	3	5:9
10. Budowlanka	7	0	21:1

NASTĘPNE MECZE

sala LO Ryki

11.00: Powiślak Końskowola - Budowlanka Ryki
12.30: Powiślak Końskowola - Orient Rokitno
14.00: Dream Team - Orient Rokitno

sala ZSZ 2 Ryki

12.00: SPS 4CV Garwolin - AWP Development
13.30: Set Górzno - SciTeeX Kłoczew
15.00: SPS 4CV Garwolin - Klin Podwierzbie
16.30: AWP Development - Volley Puławy

Niepokonany DD Team

XII AMATORSKA LIGA SIATKÓWKI KOBIET POD PATRONATEM GRZEGORZA KAPUSTY

Po siedmiu zwycięskich meczach siatkarki DD Team zameldowały się w półfinale XII ALS Kobiet

Do rozegrania mają jeszcze dwa mecze, ale wyniki obu mogą wpłynąć na to z kim DDetki zagrają w walce o finał.

Pierwszym z rywali będą siatkarki Libero, dla których liga jest lekcją doskonalenia gry. Dlatego porażka Teamu byłaby sensacją.

W ostatnim meczu DD Team zmierzą się z JPW Puławy. To groźne rywalki i wynik tego starcia jest sprawą otwartą. Dla puławianek będzie to ważny mecz, bo tak jak przed rokiem marzy im się walka o medale.

mn

WYNIKI

Dragon Wojcieszków - Libero Dęblin 2:0 (25:7, 25:9)
Dragon Wojcieszków - Podkręcone 2:0 (25:11, 25:22)
DD Team - Podkręcone 2:0 (25:7, 25:16)
Podkręcone - AS Łuków 2:1 (25:13, 18:25, 15:10)
DD Team - AS Łuków 2:0 (25:17, 25:9)
DD Team - Libero Dęblin 2:0 (25:13, 25:12)
UKS 9 - AS Łuków 2:1 (25:23, 18:25, 15:10)
JPW Puławy - AS Łuków 2:0 (25:13, 25:14)
Dragon Wojcieszków - AS Łuków 2:0 (25:11, 26:24)

TABELA (NA 25.01.2026)

1. DD Team	7	20	12:1
2. No Mercy	8	19	14:2
3. Dragon	6	12	9:5
4. JPW	5	10	7:4
5. Team 19	5	7	5:6
6. Podkręcone	5	6	5:7
7. UKS 9	6	4	4:10
8. Sęp	2	3	3:3
9. AS	6	2	4:10
10. Libero	8	1	1:16

NASTĘPNE MECZE

31 stycznia (sala ZSZ 2 Ryki)

10 .00: UKS 9 Puławy – Dragon Wojcieszków
11.00: UKS 9 Puławy - Sęp Żelechów
12.00: Sęp Żelechów - Dragon Wojcieszków

eprasa.pl ee31276571

Nominowani do tytułu Sportowiec Roku 2025



IGOR BELKA
Ruch Ryki
piłka nożna
SPORTOWIEC



MICHAŁ IMAS
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
SPORTOWIEC



KAMIL RAFELD
Biegusuem.pl
biegi
SPORTOWIEC



SZYMON BECZEK
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
SPORTOWIEC



SEBASTIAN JAWOSZEK
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
SPORTOWIEC



BŁAŻEJ SIKORA
Czarni Dęblin
piłka nożna
SPORTOWIEC



KRZYSZTOF BEDNARCZYK
Mazowsze Stężyca
piłka nożna
SPORTOWIEC



PIOTR JÓZEFOWICZ
Biegusuem.pl
biegi
SPORTOWIEC



PIOTR ŚWITAJ
NGOWWS Z Łabędziem Pływać
zimowe pływanie
SPORTOWIEC



RYSZARD BIEŃCZYK
Tur Ryki
wyciskanie sztangi
SPORTOWIEC



WITOLD KANIA
niezrzeszony
kolarstwo
SPORTOWIEC



MAJA WAROWNA
Dynamo Gózd
tenis stołowy
SPORTOWIEC



JACEK BŁASIŃSKI
LKK Tsunami
karate tsunami
SPORTOWIEC



EMILIA KOŁOMAŃSKA
Dynamo Gózd
tenis stołowy
SPORTOWIEC



MARCIN WIŚNIEWSKI
Koło PZW Czysta Woda Ryki
wędkarstwo
SPORTOWIEC



DOMINIK BUCZEK
Forca Dęblin
sztuki walki MMA
SPORTOWIEC



MIROSŁAW KOWALSKI
Koło PZW w Rykach nr 5
wędkarstwo
SPORTOWIEC



TOMASZ WOLIŃSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi
SPORTOWIEC



BARTŁOMIEJ BUŁHAK
Ruch Ryki
piłka nożna
SPORTOWIEC



MAKSYMILIAN ŁUBIANKA
Czarni Dęblin
piłka nożna
SPORTOWIEC



BŁAŻEJ WOŹNIAK
Ruch Ryki
piłka nożna
SPORTOWIEC



JAN CIEŚLA
Czarni Dęblin
piłka nożna
SPORTOWIEC



MATEUSZ MATEŃKA
Orlęta Nowodwór
piłka nożna
SPORTOWIEC

Nominowani do tytułu Trener Roku 2025



DANIEL FILIKS
Mazowsze Stężyca
piłka nożna
SPORTOWIEC



RAFAŁ NIEDBALSKI
NGOWWS Z Łabędziem Pływać
zimowe pływanie
SPORTOWIEC



CEZARY ADAMSKI
Orlik Dęblin
piłka nożna
TRENER



KATARZYNA FIJOŁ
Amatorska Liga Siatkówki
siatkówka
SPORTOWIEC



WIKTORIA OSIAL
Dynamo Gózd
tenis stołowy
SPORTOWIEC



DANIEL CIENKOWSKI
Czarni Dęblin
piłka nożna
TRENER



PAWEŁ GAWRYOŁEK
Błękitni Leopoldów
tenis stołowy
SPORTOWIEC



KRZYSZTOF POPIS
Amatorska Liga Siatkówki
siatkówka
SPORTOWIEC



KRYSTIAN FILIPEK
LKK Tsunami
karate tsunami
TRENER



MARCIN GŁODEK
Mazowsze Stężyca
biegi
SPORTOWIEC



ŁUKASZ POTOCKI
Koło PZW nr 4 w Dęblinie
wędkarstwo
SPORTOWIEC



WOJCIECH KĘPKA
Ruch Ryki
piłka nożna
TRENER

eprasa.pl ee31276571



RADOSŁAW KORNAS
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
TRENER



ŁUKASZ WOJTAŚ
Orlęta Nowodwór
piłka nożna
TRENER



JAN JANKOWSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi
JUNIOR



SEBASTIAN KOZDRÓJ
Ruch Ryki
piłka nożna
TRENER



MACIEJ WNUK
Mazowsze Stężyca
piłka nożna
TRENER



BARTEK JERMOLIK
Mazowsze Stężyca
piłka nożna
JUNIOR



WOJCIECH KRYCZKA
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
TRENER

Nominowani do tytułu Junior Roku 2025



JULIA JANISZEK
Legion Grabów Szlachecki
piłka nożna
JUNIOR



KRZYSZTOF KUCHNIO
Tur Ryki
wyciskanie sztangi
TRENER



MAGDALENA BECZEK
Klub Karate Tradycyjnego Ryki
karate
JUNIOR



ALEKSANDER JANISZEK
Orlik Dęblin
piłka nożna
JUNIOR



ADRIAN KUREK
Forca Dęblin
sztuki walki MMA
TRENER



MAJA BECZEK
Legion Grabów Szlachecki
piłka nożna
JUNIOR



KRZYSZTOF KAMIŃSKI
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
JUNIOR



ZBIGNIEW KUŹMIAK
Błękitni Leopoldów
tenis stołowy
TRENER



ANTONI CHADAJ
Orlęta Nowodwór
piłka nożna
JUNIOR



FRANEK KĘPKA
Ruch Ryki
piłka nożna
JUNIOR



ANDRZEJ KOŁODZIEJ
Bobry Bobrowniki
tenis stołowy
TRENER



MICHAŁ CHMIELEWSKI
Orlęta Nowodwór
piłka nożna
JUNIOR



WITOLD ŁUKASIAK
Dynamo Gózd
tenis stołowy
TRENER



JAKUB DOMINIAK
Orlik Dęblin
piłka nożna
JUNIOR



ROBERT PIOTROWSKI
Piekiełko Przykwa
piłka nożna
TRENER



WOJCIECH GOLUCH
Koło PZW Czysta Woda Ryki
wędkarstwo
JUNIOR



DARIUSZ PIWOŃSKI
Amator Leopoldów/Rososz
tenis stołowy
TRENER



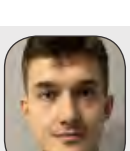
KACPER GOLUCH
Amator Leopoldów/Rososz
tenis stołowy
JUNIOR



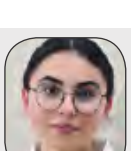
GUSTAW SERAFIN
Legion Grabów Szlachecki
piłka nożna
TRENER



AMELIA GRZECHNIK
KK Tsunami
karate tsunami
JUNIOR



DAMIAN SZCZĘŚNIAK
Amator Leopoldów/Rososz
piłka nożna
TRENER



JULIA GRUZA
KK Tsunami
karate tsunami
JUNIOR

Kupon wypełnij, wytnij i dostarcz do redakcji. Głosowanie trwa do 23 lutego 2026 roku

XXV Plebiscyt Twojego Głosu na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera i Juniora Roku w powiecie ryckim

SPORTOWIEC ROKU 2025

wpisz imię i nazwisko nominowanego sportowca — punkty:

1. ____ 5
2. ____ 4
3. ____ 3
4. ____ 2
5. ____ 1

UWAGA
Na kuponie należy wpisać nazwiska 5 sportowców, 3 trenerów oraz 3 juniorów nominowanych w Plebiscycie. Gdy nazwisk będzie mniej lub będą powtarzać się nazwiska tego samego sportowca, trenera czy juniora, bądź pojawią się nazwiska spoza listy nominowanych - wówczas kupon będzie nieważny.

Dostarcz kupon do Redakcji
- ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki,
lub wrzucić do skrzynki kontaktowej Twojego Głosu

verte

eprasa.pl ee31276571

Nominowani do tytułu Junior Roku 2025



JULIA MICEK
Libero Dęblin
siatkówka / biegi
JUNIOR



ANTONI PISZCZEK
Ruch Ryki
piłka nożna
JUNIOR



DANIEL PIWOWARCZYK
Koło PZW nr 4 w Dęblinie
wędkarstwo
JUNIOR



MACIEJ NIEBRZYDOWSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi
JUNIOR



MARCIN PŁUSA
Amator Leopoldów Rososz
piłka nożna junior
JUNIOR



ALICJA SURMACZ
Legion Grabów Szlachecki
piłka nożna
JUNIOR



BARŁOMIEJ OCHAL
Gabaryty Dęblin
piłka nożna
JUNIOR



FILIP RUŁKA
Bobry Bobrowniki
tenis stołowy
JUNIOR



NIKOLA TYSZKIEWICZ
Orlik Dęblin
piłka nożna
JUNIOR



ANTONI OPIEKA
Legion Grabów Szlachecki
piłka nożna
JUNIOR



JULIA SKWAREK
KK Tsunami
karate tsunami
JUNIOR



IGOR WOJDAT
Ruch Ryki
piłka nożna
JUNIOR



PRZEMYSŁAW PIĄTEK
Piekiełko Przykwa
piłka nożna
JUNIOR



SZYMON SIKORA
Ruch Ryki
piłka nożna
JUNIOR



JULIA ZIEMKOWSKA
Orlik Dęblin
piłka nożna
JUNIOR



WOJCIECH PIEŃKOSZ
Dynamo Gózd
tenis stołowy
JUNIOR



FILIP STĘPNICKI
Dynamo Gózd
tenis stołowy
JUNIOR

GŁOSOWANIE TRWA DO 23 LUTEGO 2026 ROKU

Kupon wypełnij, wytnij i dostarcz do redakcji.
Głosowanie trwa do 23 lutego 2026 roku

XXV Plebiscyt Twojego Głosu na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera i Juniora Roku w powiecie ryckim

TRENER ROKU 2025

wpisz imię i nazwisko nominowanego trenera	punkty:
1.	3
2.	2
3.	1

JUNIOR ROKU 2025

wpisz imię i nazwisko nominowanego juniora	punkty:
1.	3
2.	2
3.	1

Dostarcz kupon do Redakcji
- ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki,
lub wrzucić do skrzynki kontaktowej Twojego Głosu

verte



XXV PLEBISCYT SPORTOWY
NAJPOPULARNIEJSZY
SPORTOWIEC I TRENER ROKU 2025

Jubileuszowa, 25. edycja Plebiscytu na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera i Juniora Roku 2025 nabiera tempa, a do naszej redakcji spływają już pierwsze głosy oddane na lokalnych mistrzów. W dzisiejszym wydaniu publikujemy kolejny kupon do głosowania

- Plebiscyt organizowany przez „Twój Głos” oceniam bardzo dobrze pod każdym względem. To cenna inicjatywa, która od 25 lat pozwala nam poznać sportowców, trenerów i działaczy, którzy w ostatnim roku wyróżnili się wynikami i zaangażowaniem. Dzięki plebiscytowi możemy docenić osoby, które na co dzień nie afiszują się ze swoją działalnością, a często nawet nie są szerzej znane. To ludzie, którzy działają



Jarosław Żaczek, burmistrz Ryk

z pasją, a sport daje im dużą satysfakcję.
Cieszy mnie, że działalność klubów sportowych w naszej gminie skupia się głównie na dzieciach i młodzieży. Ma to ogromne znaczenie dla ich rozwoju, uczy systematyczności, dyscypliny i zasad współpracy, a także pozytywnie wpływa na wychowanie.
Jeśli chodzi o wyzwania, chcemy nadal wspierać kluby sportowe i rozwijać infrastrukturę. Cieszy mnie nowo wybudowana hala sportowa, z której korzystają nie tylko mieszkańcy gminy. W tym roku planujemy budowę skateparku oraz boisk w parku Jarmołówka. Złożyliśmy także wnioski do Ministerstwa Sportu o budowę boiska treningowego przy Publicznej Szkole Podstawowej nr 2 w Rykach oraz boiska wielofunkcyjnego przy Zespole Placówek Oświatowych w Leopoldowie. Przed nami również kolejne wyzwanie, jakim jest modernizacja stadionu miejskiego w Rykach. W tym roku chcemy przygotować dokumentację techniczną.

eprasa.pl ee31276571