Mł. bryg. Łukasz Tomaszewski został komendantem powiatowym PSP w Rykach
STR. 7

Ostatnie pożegnanie Jolanty Domańskiej-Gucwy. „Była dla nas wszystkich takim cichym Aniołem”
STR. 6

Grzegorz Walasek przebiegł 115 kilometrów w 24 h

STR. 9

Nr 11 (1152)
17 marca 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 sprzedaży do 23 marca 2026 r.

TWÓJ Głos

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

W NUMERZE:

DĘBLIN
W Pałacu Jabłonowskich odbył się pokaz mody z okazji Dnia Kobiet STR. 2

POWIAT
Mężczyzna uwierzył w ofertę łatwego zarobku na kryptowalutach. Padł ofiarą oszustów STR. 3

DĘBLIN
Od września Miejskie Przedszkole nr 4 będzie działać w nowym miejscu STR. 4

SPORT
Ruszyła IV liga. Ruch Ryki zaprezentował drużyny STR. 31

TO ZWYKŁA LUDZKA PODŁOŚĆ!

Starsze małżeństwo, które od pół wieku wkładało całe serce w pielęgnację działki na ryckiej „Fregacie”, przeżyło po zimie szok. Ktoś z wyjątkową, perfidną złośliwością podciął ich owocujące krzewy i młode drzewka

STR. 5

STR. 26-27

Już palą! Suche trawy znów w ogniu

STR. 3

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
9 771641 703001

eprasa.pl 03d423f6f3

KOSZ ŻYCZEŃ

DLA
Zbigniewa Krupy
ze Starej Rokitni

Z okazji imienin i zbliżającego się jubileuszu 80. urodzin dużo zdrowia i radości na każdy kolejny dzień życia. Byś zawsze miał siłę do swojej niezwykłej pracy i satysfakcję z tego, co robisz. Filatelistyka, którą się zajmujesz, niech się rozwija jako ciekawa i kreatywna pasja. Niech zdrowie Ci dopisuje, a energia nie słabnie!

Środy z KSeF

Trwa bezpłatny cykl szkoleń „KSeF – szkolenia dla branży", podczas których można uzyskać podstawowe informacje oraz poznać praktyczne aspekty korzystania z Krajowego Systemu e-Faktur.

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Rykach zaprasza do udziału w spotkaniach informacyjnych dotyczących Krajowego Systemu e-Faktur. „Środy z KSeF „ to cykl spotkań, które przygotowują firmy do obowiązkowego e-fakturowania, obejmując tematykę wystawiania faktur, uprawnień i narzędzi.

Harmonogram i terminy spotkań:
1. KSeF – szkolenie dla branży: ***Branża beauty***
– termin spotkania: 11 marca 2026 roku, godz. 10.00.
2. KSeF – szkolenie dla branży: ***Organizacje pozarządowe***
– termin spotkania: 18 marca 2026 roku, godz. 10.00.
3. KSeF – szkolenie dla branży: ***Rolnicy, producenci rolni***
– termin spotkania: 25 marca 2026 roku, godz. 10.00.
4. KSeF – szkolenie dla branży: ***Usługi medyczne***
– termin spotkania: 1 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
5. KSeF – szkolenie dla branży: ***Roboty budowlane***
– termin spotkania: 8 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
6. KSeF – szkolenie dla branży: ***Wspólnoty, Spółdzielnie mieszkaniowe, Ogródki działkowe***
– termin spotkania: 15 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
7. KSeF – szkolenie dla branży: ***Handel detaliczny „straganowy"***
– termin spotkania: 22 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.
8. KSeF – szkolenie dla branży: ***Koła Gospodyń Wiejskich***
– termin spotkania: 29 kwietnia 2026 roku, godz. 10.00.

Miejsce spotkań:
Siedziba Urzędu Skarbowego w Rykach, ul. Wyczółkowskiego 10A, sala nr 318 (III piętro budynku).

UWAGA: ze względu na ograniczenia organizacyjne (wielkość sali szkoleniowej i ilość miejsc siedzących) prowadzone są zapisy do udziału w spotkaniach. Zgłoszenia do udziału w poszczególnych spotkaniach można przesyłać na adres poczty elektronicznej urzędu: sekretariat.us.ryki@mf.gov.pl
W odpowiedzi na zgłoszenie Urząd Skarbowy prześle informację zwrotną o zakwalifikowaniu się do udziału w spotkaniu (obowiązuje pierwszeństwo wg kolejności napływających zgłoszeń).

DĘBLIN - MIASTO, W KTÓRYM RODZI SIĘ STYL

W Pałacu Jabłonowskich w Dęblinie odbył się pokaz mody z okazji Dnia Kobiet. Wydarzenie połączyło elegancką modę, taniec i muzykę

W rolę modeli wcielili się studenci-podchorążowie LAW w Dęblinie (fot. Projekt Kwiatki Polskie/Marta Serafin)

Na wybiegu zaprezentowano nowoczesną modę męską marki Club Conesera. Kolekcja łączy klasyczną elegancję z odważnymi dodatkami i nowoczesnym stylem. Stylizacje przygotowała Renata Chmielewska.
Publiczność mogła zobaczyć także kreacje hiszpańskiej marki Carla Ruiz. To projekty znane z eleganckiego kroju i kobiecego stylu.
- *To już drugi pokaz mody jaki zorganizowałam. Chciałabym, aby Dęblin był miastem, w którym rodzi się styl* - mówi Agnieszka Bazyluk.
Honorowy patronat nad wydarzeniem objął burmistrz Dęblina Roman Bytniewski.
W rolę modeli wcielili się studenci-podchorążowie Lotniczej Akademii Wojskowej w Dęblinie. Między kolejnymi prezentacjami na scenie występowała Mała Rewia Taneczna. Pokazy przygotowała instruktorka Małgorzata Knieć-Sprawka.
- *Jesteśmy zachwyceni i bardzo dumni z naszych małych tancerek* - mówi Anna Żaczek, dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Dęblinie.
W tym roku formacja świętuje 25-lecie działalności. Podczas wydarzenia wystąpił także Grzegorz Joński, który zaśpiewał znane utwory z polskiej i amerykańskiej sceny muzycznej.
- *To niezwykłe wydarzenie uświetniło obchody Dnia Kobiet w Dęblinie i liczymy, że na stałe wpisze się w kalendarz lokalnych imprez* - podsumowuje dyrektor MDK.

zj

To było Święto Kobiet w otoczeniu eleganckiej mody i przystojnych modeli (fot. Projekt Kwiatki Polskie/Marta Serafin)

Prezentowane podczas pokazu modowego kreacje damskie to Carla Ruiz Costura, hiszpańska marka odzieżowa znana z szykownych i perfekcyjnie skrojonych projektów podkreślających indywidualność i siłę kobiecego stylu (fot. Projekt Kwiatki Polskie/Marta Serafin)

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 03d423f6f3

JUŻ PALĄ! SUCHE TRAWY ZNÓW W OGNIU

Pierwsze dwa tegoroczne wyjazdy strażaków z OSP Ułęż dotyczyły pożarów suchych traw. Podobnych interwencji w ostatnich dniach było więcej w różnych częściach powiatu ryckiego

Ryzyko, jakie niesie ze sobą wypalanie traw na łąkach i nieużytkach rolnych, jest ogromne. Nieuwaga, nagła zmiana kierunku wiatru lub niekorzystne ukształtowanie terenu mogą spowodować pożar, którego opanowanie możliwe będzie jedynie przez straż pożarną. Ofiarami ognia lub dymu mogą być nie tylko ludzie, ale też dziko żyjące zwierzęta, a ziemia na „wypaleniskach" staje się jałowa (fot. OSP KSRG Ułęż)

W Dzień Kobiet, 8 marca, strażacy mieli pełne ręce pracy. Druhowie z Ułęża, Korzeniowa, Białek Dolnych i Trzcianek wspierali Państwową Straż Pożarną przy gaszeniu nieużytków rolnych w Białkach Dolnych. Doszło tam do dwóch pożarów.

Pierwszy wybuchł tuż przed godz. 15. Drugi trzy godziny później. W obu przypadkach na miejscu była również policja.

- *Prowadzimy czynności wyjaśniające pod kątem umyślnego podpalenia suchej trawy* - informuje asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Podobne zdarzenia odnotowano też w innych miejscowościach. 8 marca strażacy ze Stężycy razem z OSP Masów i JRG Ryki gasili pożar suchej roślinności w Dęblinie. Ogień tłumiono tłumicami, aby nie rozprzestrzenił się ponownie. Akcja trwała blisko dwie godziny.

Trzy dni później pożar traw i nieużytków wybuchł w Nowej Rokitni. Do akcji oprócz druhów ze Stężycy zadysponowano także strażaków z Brzezin.

Kolejna interwencja miała miejsce 10 marca w Paparotni. Strażacy z OSP Pawłowice gasili tam rżysko na polu kukurydzy. Ogień objął około pół hektara.

Tego samego dnia JRG Ryki interweniowała także przy pożarze suchej trawy na poboczu drogi ekspresowej S17 w pobliżu Sierskowoli. Dwa dni później strażacy znów ruszyli do akcji. Tym razem paliły się pozostałości roślinne na terenie nierolniczym w Brzeźcach. W działaniach brały udział trzy zastępy straży z JRG Ryki oraz druhowie z OSP Pawłowice i Brzeźce.

> **Pamiętaj, że telefon na numer alarmowy 112 może zapobiec tragedii. Reagujmy, jeśli widzimy wypalanie traw lub inne niebezpieczne zachowania.**

7 OSÓB PONIOSŁO ŚMIERĆ

Przełom zimy i wiosny to czas, gdy liczba pożarów traw wyraźnie rośnie. Wiele osób nadal wypala trawy, tłumacząc to chęcią użyźnienia gleby. W rzeczywistości przynosi to odwrotny skutek. Wypalanie niszczy glebę i zabija organizmy, które są potrzebne do jej naturalnego odżywiania. Do powietrza trafiają też szkodliwe związki chemiczne.

Pożary traw często prowadzą również do groźnych zdarzeń.

W 2025 roku Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Rykach odnotowała 49 takich pożarów. W tym roku były już cztery. W całej Polsce w marcu ubiegłego roku strażacy wyjeżdżali do ponad 12,7 tysiąca pożarów traw, a w całym roku było ich ponad 35 tysięcy. W tych zdarzeniach rannych zostało 86 osób, a siedem zginęło.

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło rok temu w samych Rykach. 65-letni mieszkaniec miasta postanowił spalić suche trawy zebrane po pracach porządkowych. Ogień szybko wymknął się spod kontroli i przeniósł na posesję sąsiada. Zapaliły się krzewy przy ogrodzeniu, a następnie dach budynku usługowego. Na szczęście nikt nie ucierpiał, ale doszło do strat materialnych.

NAWET 10 LAT WIĘZIENIA

Strażacy podkreślają, że wypalanie traw jest bardzo niebezpieczne i często kończy się tragedią.

- *Osoby, które wbrew logice decydują się na wypalanie traw przekonane są, że w pełni kontrolują sytuację i w razie potrzeby, w porę zareagują. Niestety mylą się i czasami kończy się to tragedią. W przypadku gwałtownej zmiany kierunku wiatru, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy i zabudowania. Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą dobytek całego życia. Występuje również bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi* - przestrzega mł. bryg. Jarosław Lasek, rzecznik prasowy KP PSP w Rykach.

Straż i policja przypominają, że zgodnie z ustawą o ochronie przyrody wypalanie roślinności na polach, przy drogach, na terenach kolejowych czy na nieużytkach jest zabronione. Za takie działanie grozi nawet 30 tys. zł grzywny lub areszt. W skrajnych przypadkach, gdy powstaje zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, kara może sięgnąć nawet 10 lat więzienia.

- *Policja ma obowiązek przeciwdziałać wszelkim działaniom zagrażającym życiu, zdrowiu i mieniu obywateli. Każda informacja o wypalaniu traw spotka się z natychmiastową reakcją funkcjonariuszy* - przypomina asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP w Rykach.

Zbigniew Jończyk

Warto wiedzieć:

- dym z pożarów traw stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia ludzi,
- zadymienie ogranicza widoczność na drogach i może prowadzić do wypadków,
- w ogniu giną zwierzęta, m.in. ptaki, jeże i zające,
- dym zabija pszczoły i inne owady zapylające,
- gleba po wypaleniu staje się jałowa i traci zdolność do regeneracji.

Miał być łatwy zysk, jest duża strata

Mieszkaniec powiatu ryckiego padł ofiarą oszustów działających w internecie. Mężczyzna uwierzył w ofertę łatwego zarobku na kryptowalutach i stracił prawie 22 tys. zł

Podczas przeglądania internetu natrafił na jednym z popularnych portali z nagraniami wideo na ogłoszenie o możliwości zarobku poprzez inwestowanie w kryptowaluty. Zainteresował się ofertą. Zgodnie z instrukcjami zainstalował wskazaną aplikację.

Po krótkim czasie skontaktowała się z nim osoba podająca się za menedżera projektu. Na początek mieszkaniec powiatu przekazał swoje dane osobowe oraz numer rachunku walutowego.

Początkowo wykonywał proste zadania. Polegały one na dodawaniu produktów do koszyka na jednym z portali sprzedażowych. Za każde zadanie otrzymywał wynagrodzenie w wysokości 10 zł.

Po pewnym czasie poinformowano go o przejściu na wyższy poziom współpracy. Założył nowe konto i otrzymał nowego „opiekuna". Zmieniły się też zadania. Tym razem to on musiał wpłacać własne pieniądze, korzystając z płatności metodą BLIK. Zadania polegały na krótkoterminowym inwestowaniu w kryptowaluty, a wysokość rzekomych zysków zależała od wpłaconej kwoty.

Z czasem wymagane wpłaty były coraz wyższe. Mężczyzna dostawał jednak także wyższe przelewy zwrotne, co utwierdzało go w przekonaniu, że wszystko jest prawdziwe.

Podczas jednego z zadań popełnił błąd. Wtedy jego konto na platformie inwestycyjnej zostało zablokowane. Aby je odblokować, miał wykonać jeszcze dwa zadania. Pierwsze zrealizował, ale na drugie zabrakło mu pieniędzy.

Po kontakcie z rzekomą menedżerką usłyszał, że nie musi już wykonywać drugiego zadania. Zamiast tego przedstawiono mu procedurę wypłaty zgromadzonych środków w kwocie ponad 45 tys. zł. Procedura była jednak tak przygotowana, że nie dało się jej poprawnie zakończyć. W efekcie pieniądze ponownie zostały zablokowane.

Kolejnym warunkiem ich odzyskania miała być wpłata połowy zgromadzonej kwoty, czyli ponad 22 tys. zł. Miało to rzekomo umożliwić wypłatę prawie 70 tys. zł.

Wtedy mieszkaniec powiatu ryckiego zorientował się, że padł ofiarą oszustwa i zgłosił sprawę policji.

eprasa.pl 03d423f6f3

Kasy już nie ma

DĘBLIN Od 1 marca w urzędzie miasta nie działa już kasa. Decyzja władz wynika głównie z powodów ekonomicznych, ale także z chęci promowania płatności bezgotówkowych.
Mieszkańcy nadal mogą bezpłatnie wnosić opłaty w Lubelskim Banku Spółdzielczym - w filii przy ul. Stężyckiej 2 (obok kwiaciarni) oraz przy ul. Rynek 44. Obie placówki są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:45.
Władze miasta chcą stopniowo przenosić obsługę płatności do systemów elektronicznych. Jeszcze przed likwidacją kasa w urzędzie działała już w ograniczonym zakresie.
Opłaty - np. za odbiór odpadów komunalnych - należy wpłacać na indywidualny rachunek bankowy. Numer konta można uzyskać w pokoju nr 5 lub nr 7 w Urzędzie Miasta Dęblin.

Ogień z komina

GĘSIA WÓLKA Straż pożarna została wezwana do pożaru sadzy w wolno stojącym kominie przy domu mieszkalnym. Po przyjeździe na miejsce strażacy najpierw wygasili piec na paliwo stałe. Następnie wybrali materiał palny i próbowali ugasić ogień przy pomocy lancy kominowej.
Działania te nie przyniosły jednak oczekiwanego efektu. Wtedy na miejsce zadysponowano podnośnik hydrauliczny. Strażacy z jego pomocą strącili tlącą się sadzę od góry komina. Później została ona usunięta przez wyczystkę.
W akcji brały udział zastępy OSP Gęsia Wólka, OSP Kłoczew oraz dwa zastępy z JRG, w tym podnośnik hydrauliczny SHD-25.

Umowa podpisana

SOBIESZYN Zespół Szkół im. Kajetana hr. Kickiego podpisał kolejną umowę partnerską dotyczącą korzystania ze strzelnicy wirtualnej. Tym razem z Oddziałem Lubelskiego Związku Oficerów Rezerwy RP. Związek reprezentował mjr w stanie spoczynku Janusz Rzepka, a szkołę dyrektor Wojciech Niedziółka. Strzelnica wirtualna została otwarta pod koniec 2024 roku. Działa w oparciu o multimedialny laserowy system szkolno-treningowy. Dzięki temu uczniowie i uczestnicy zajęć mogą uczyć się strzelania w bezpiecznych warunkach. System pozwala m.in. na symulację strzelania do tarczy i różnych obiektów. Możliwe są także ćwiczenia w zmiennych warunkach pogodowych czy w sytuacjach kryzysowych. Program umożliwia również organizowanie pojedynków oraz realizację różnych scenariuszy szkoleniowych. Budowa strzelnicy kosztowała 459 tys. zł. Inwestycja została zrealizowana w ramach programu Ministerstwa Obrony Narodowej „Strzelnica w powiecie". Z tej kwoty 250 tys. zł stanowiło dofinansowanie z MON (fot. ZS Sobieszyn)

PONAD 2 PROMILE I AUTO NA DACHU

40-letni kierowca opla stracił panowanie nad samochodem, wpadł w poślizg i uderzył w ogrodzenie. Samochód dachował. Mężczyzna był pijany

Mimo groźnie wyglądającego zdarzenia, mężczyzna nie odniósł poważniejszych obrażeń

Do zdarzenia doszło w nocy z soboty na niedzielę (14/15 marca) na ul. Młynarskiej w Rykach. Dyżurny Komendy Powiatowej Policji otrzymał zgłoszenie o wypadku drogowym. Na miejsce wysłano patrol drogówki.
Policjanci zastali rozbitego opla leżącego na dachu. W pobliżu znajdował się kierowca oraz świadkowie zdarzenia. Jak ustalono, autem kierował 40-letni mieszkaniec powiatu łęczyńskiego.
Na miejsce wezwano karetkę pogotowia. Mężczyzna miał dużo szczęścia, bo nie odniósł poważnych obrażeń.
Podczas interwencji policjanci wyczuli od kierowcy alkohol. Badanie wykazało, że był pijany. Miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.
- *Ze wstępnych ustaleń pracujących na miejscu policjantów wynika, że przyczyną zdarzenia było niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze przez kierującego oplem. W wyniku tego mieszkaniec powiatu łęczyńskiego stracił panowanie nad pojazdem, wpadł w poślizg, zjechał na przeciwległy pas ruchu, następnie wjechał do rowu, doprowadzając do dachowania i uderzając w ogrodzenie jednej z posesji* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy KPP w Rykach.
Policjanci zatrzymali kierowcy prawo jazdy oraz dowód rejestracyjny uszkodzonego auta. Samochód został odholowany na policyjny parking.
40-latek usłyszał już zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi za to do 3 lat więzienia, wysoka grzywna, wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów oraz obowiązek zapłaty wysokiego świadczenia pieniężnego na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Mężczyzna odpowie także za spowodowanie zagrożenia w ruchu drogowym.
- *Apelujemy do wszystkich kierowców o rozsądek i odpowiedzialność. Kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu stanowi ogromne zagrożenie dla życia i zdrowia zarówno kierującego, jak i innych uczestników ruchu drogowego. Nawet niewielka ilość alkoholu znacząco obniża koncentrację i wydłuża czas reakcji. Pamiętajmy - jeśli piliśmy alkohol, nie wsiadajmy za kierownicę* - przestrzega asp. Łukasz Filipek.

Przedszkolaków czeka przeprowadzka

Od września Miejskie Przedszkole nr 4 w Dęblinie będzie działać w nowym miejscu. Dzieci przeniosą się z ul. Rogowskiego do budynku Szkoły Podstawowej nr 4

Rada Miasta Dęblin podjęła uchwałę o przekształceniu Miejskiego Przedszkola nr 4 im. Jana Pawła II. Placówka pozostaje, ale zmieni swoją lokalizację z ulicy Jerzego Rogowskiego na ulicę Józefa Kowalskiego.
Obecnie przedszkole działa przy ul. Jerzego Rogowskiego 5b. W tym budynku będzie funkcjonować tylko do końca sierpnia. Z dniem 31 sierpnia placówka zakończy działalność w dotychczasowej siedzibie. Od 1 września przedszkole będzie mieścić się przy ul. Józefa Kowalskiego 20, w budynku Szkoły Podstawowej nr 4 im. Bohaterów Lotnictwa Polskiego.
Jak wyjaśniają władze Dęblina, zmiana ma na celu optymalizację warunków kształcenia oraz troskę o wysoką jakość opieki i edukacji dzieci.
- *Przeniesienie placówki do zaadaptowanych i przestronnych pomieszczeń budynku Szkoły Podstawowej nr 4, zapewni wychowankom przedszkola istotną poprawę warunków lokalowych oraz sanitarno-higienicznych* - oznajmia burmistrz Roman Bytniewski.
Według zapowiedzi dzieci zyskają dostęp do nowoczesnej infrastruktury edukacyjnej, co ma wpłynąć na podniesienie standardów opieki i bezpieczeństwa.
Burmistrz zapewnia, że zmiana siedziby została przygotowana tak, aby była bezpieczna dla dzieci i nie wpłynęła negatywnie na funkcjonowanie szkoły.
- *Dzieci oraz młodzież są i nadal będą najważniejsze. To ich dobro, wychowanie i wykształcenie wyznaczają kierunki działań, jakie w mieście Dęblin są podejmowane. Zmiany te są konieczne przy obecnej strukturze demograficznej, następstwem której są pustoszejące obiekty szkolne. Przeniesienie placówki do większego i nowocześniejszego obiektu to ważny krok w rozwoju dęblińskiej oświaty, który umożliwi jeszcze lepsze wspieranie wszechstronnego rozwoju młodego pokolenia naszego miasta w bezpiecznym i przyjaznym środowisku* - podkreśla burmistrz Roman Bytniewski.
Władze miasta zaznaczają, że zmiana nie zaburzy ciągłości procesu kształcenia ani warunków opieki nad dziećmi.

eprasa.pl 03d423f6f3

ZROBIŁ TO TYLKO NA ZŁOŚĆ

Na ogródkach działkowych „Fregata" w Rykach ktoś zniszczył uprawy starszego małżeństwa. Wycięto pędy jeżyn oraz młode drzewka. Sprawą zajmuje się policja

- U sąsiadki są też jeżyny, ale nikt ich nie ruszył, ewidentnie ktoś chciał nam zrobić na złość - mówi pani Krystyna

Krystyna i Henryk Buczkowie z Ryk od prawie 50 lat mają swoją działkę na terenie ogrodów „Fregata". To miejsce było dla nich odpoczynkiem po pracy, a dziś jest sposobem na spędzanie czasu na emeryturze. - *To był ugorek, jak zaczynaliśmy swoją przygodę z* ogrodem - wspomina pan Henryk.

Z czasem na działce powstała altanka, mała szklarnia, trawnik i grządki. Co roku rodzina sadziła tam warzywa. - *Nie musieliśmy kupować tych rzeczy w sklepie, bo było swoje. Wyhodowane własnymi rękami, bez żadnych sztucznych nawozów* - mówi z dumą pani Krystyna.

LUBIMY TO ROBIĆ

Mimo wieku małżeństwo wciąż chętnie pracuje w ogrodzie. - *To nasz sposób na spędzanie czasu. Działka była zawsze dla nas odskocznią od codzienności. Możemy być na świeżym powietrzu, zająć się czymś pożytecznym. Praca i przebywanie w tym miejscu sprawia nam przyjemność* - zaznacza seniorka.

Pod koniec lutego państwo Buczkowie przyjechali na działkę po zimowej przerwie. Wtedy pan Henryk zauważył coś niepokojącego. - *Zobaczyłem wycięte jeżyny. Zdziwiłem się, bo jesienią ich nie* przycinaliśmy - opowiada.

Na początku pomyślał, że zrobiła to żona. Okazało się jednak, że nikt z domowników nie ruszał krzewów.

- *Później ja tam podeszłam i spytam męża po co wyciął te pędy. Odpowiedział, że nic nie wycinał. Zaczęliśmy sprawdzać kolejne. Wszystko było wycięte. Na pierwszy rzut oka nie rzuciło to nam się w oczy. Były ucięte, ale trzymały się. Nie były porozrzucane* - opowiada właścicielka ogródka.

Zniszczone zostały pędy, które w tym roku miały dać owoce. - *Człowiek chodzi, pielęgnuje, stara się żeby coś urosło, żeby później można było się cieszyć z owoców, a tu ktoś robi takie rzeczy. Ludziom w naszym wieku powinno się pomóc a nie utrudniać życie. Trzymamy działkę, żeby się relaksować, a nie denerwować takimi rzeczami* - żali się 79-latka.

ZŁOŚLIWOŚĆ CZY WANDALIZM?

Seniorzy są przekonani, że ktoś zrobił to specjalnie. - *Maliny były na jesień nie wycięte, ale ich nie ruszył, a to akurat byłoby pożyteczne. To czysta złośliwość. Zrobione z premedytacją* - mówi z przykrością pani Krystyna. - *U sąsiadki są też jeżyny, ale nikt ich nie ruszył, ewidentnie ktoś chciał nam zrobić na złość* - dodaje.

Na miejsce została wezwana policja, która wykonała oględziny.

- *Możemy tylko przypuszczać, kto mógł to zrobić, ale jak nikogo za rękę się nie złapało, to trudno kogoś wskazywać* - mówi właścicielka działki.

Najprawdopodobniej do zdarzenia doszło w grudniu.

TO NIE KONIEC ZNISZCZEŃ

Następnego dnia państwo Buczkowie odkryli kolejne szkody. - *Chciałam zgarnąć liście, którymi na zimę zabezpieczyłam orzecha włoskiego przed zmarznięciem. Kiedy zaczęłam grabić, to drzewko się przewróciło. Też było ucięte przy samej ziemi. To samo było ze świdośliwą* - opowiada seniorka.

Drzewka trzymały się jeszcze tylko dlatego, że były przywiązane do palików.

Małżeństwo liczy, że część roślin uda się uratować.

- *Jeżyny być może odbiją. W tym roku nie będzie już owoców, ale może pojawią się w następnym. Drzewka jednak nie odrosną, a orzech dopiero w zeszłym roku zaczął owocować* - mówią z żalem.

- *Szkoda, że ktoś zniszczył naszą pracę* - podsumowują państwo Buczkowie.

Zbigniew Jończyk

Zmiana warty u druhów w Sierskowoli

Po 14 latach kierowania jednostką Adam Szymański zrezygnował z funkcji prezesa OSP w Sierskowoli. Podczas walnego zebrania druhowie wybrali nowego prezesa - Jacka Olka

Prezesa Adama Szymańskiego na czele OSP Sierskowola zastąpił Jacek Olek

W jednostkach OSP trwają zebrania sprawozdawczo-wyborcze. W wielu miejscach zmieniają się zarządy i prezesi. Tak było także w OSP w Sierskowoli.

Po 14 latach z funkcji prezesa zrezygnował druh Adam Szymański. Na czele jednostki stanął w kwietniu 2012 roku. Jego wybór był wtedy konieczny po niespodziewanej rezygnacji poprzedniego prezesa Witolda Gulewskiego i całego zarządu. Stało się to zaledwie rok po wyborach władz OSP, w roku, gdy jednostka obchodziła 50-lecie działalności.

Nowy prezes zapowiadał wtedy uporządkowanie list członków OSP. Najważniejszym zadaniem był jednak remont strażnicy, budowa świetlicy wiejskiej i modernizacja boiska sportowego.

W kolejnych latach te plany udało się zrealizować. Powstał kompleks boisk sportowych z placem zabaw oraz budynek świetlicy OSP. Organizowano festyny rodzinne i inne wydarzenia dla mieszkańców. Jednostka została także doposażona w nowy sprzęt.

Adam Szymański podkreśla, że decyzję o rezygnacji podjął świadomie. - *Lepiej odejść z kwiatami niż w złym humorze* - uśmiecha się były prezes. - *Zauważyłem, że powinna nastąpić zmiana* - dodaje.

Nie zamierza jednak kończyć swojej działalności w straży. Członkiem OSP jest od blisko 43 lat.

- *Odchodzę z podniesioną głową i życzyłbym każdemu prezesowi pozostawienia po sobie tego, co mi wspólnie z zarządami udało się przeprowadzić dla naszej jednostki. Uważam, że mam duży dorobek, bo ponad 1,5 mln zł środków finansowych za mojej kadencji zostało zainwestowanych w OSP Sierskowola* - podkreśla Adam Szymański.

Były prezes zwraca też uwagę na dobrą współpracę z lokalnymi organizacjami. - *Mojemu następcy życzę owocnej służby i tego, żeby na koniec swojej kadencji mógł poszczycić się takimi sukcesami* - mówi. - *To, że nie będę prezesem, nie oznacza, że nie będę strażakiem. Na pewno będę służył swoim doświadczeniem i pomocą* - deklaruje.

Podczas zebrania Adam Szymański otrzymał podziękowania m.in. od Koła Gospodyń Wiejskich nr 1, koła łowieckiego oraz księdza proboszcza. Wręczono mu także dyplom za wieloletnią służbę na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców, przyznany przez wojewodę lubelskiego. W imieniu wojewody Krzysztofa Komorskiego dyplom przekazał radny powiatowy Jerzy Gąska.

Walne zebranie było też okazją do wyróżnienia druhów odznaczeniami za wysługę lat.

Nowym prezesem OSP w Sierskowoli został wybrany Jacek Olek.

zj

Nowy Zarząd OSP Sierskowola

Prezes - Jacek Olek
Naczelnik - Paweł Doroś
Skarbnik - Michał Karpiński
Sekretarz - Marcin Karpiński
Gospodarz - Karol Błachnio
Komisja Rewizyjna
Przewodniczący - Dominik Jakubik
Sekretarz - Krzysztof Kamiński
Członek - Paweł Maciak

Odznakę za wysługę lat otrzymali:

Edmund Gulewski - 50 lat
Dariusz Kapusta - 30 lat
Tomasz Wójcik - 30 lat
Mariusz Olek - 20 lat
Mariusz Korda - 20 lat
Paweł Miłosz - 20 lat
Grzegorz Miłosz - 15 lat
Paweł Doroś - 10 lat
Marcin Karpiński - 10 lat

eprasa.pl 03d423f6f3

OSTATNIE POŻEGNANIE NAUCZYCIELKI Z DĘBLINA

Miała dopiero 48 lat. Rodzina, przyjaciele, uczniowie i mieszkańcy zebrali się przy trumnie śp. Jolanty Domańskiej-Gucwa, by towarzyszyć jej w ostatniej ziemskiej drodze

Jolanta Domańska-Gucwa zmarła 23 lutego w wieku 48 lat podczas zagranicznego wyjazdu w czasie ferii. Spoczęła na cmentarzu parafialnym w Zajezierzu

Kościół parafialny w Zajezierzu wypełnił się po brzegi. Rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy, uczniowie i mieszkańcy Zajezierza oraz Dęblina pożegnali panią Jolantę, nauczycielkę z Dęblina.

- *Dla naszej rodziny Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 3 w Dęblinie byłaś kimś niezwykłym, wyjątkowym, nietuzinkowym, pełnym radości, pomysłów, kreatywności, twórczego myślenia, odpowiedzialności, sumienności, obowiązkowości, uczciwości i rzetelności. Byłaś zawsze sobą, skromna, wrażliwa, delikatna, neutralna, pomocna dla koleżanek i kolegów. Byłaś przede wszystkim dobrym człowiekiem, otwartym i empatycznym, potrafiącym z niczego zrobić coś wyjątkowego* - przemawiał Krzysztof Gogacz, dyrektor szkoły.

NAUCZYCIEL Z POWOŁANIA

Jolanta Domańska-Gucwa była nauczycielem z powołania. Pracę rozpoczęła 1 września 2004 roku w Publicznej Szkole Podstawowej w Brzeźcach. Później przez dziewięć lat pracowała w Szkole Podstawowej w Stawach.

Przez cztery miesiące wspierała także Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Dęblinie.

Od 1 września 2015 roku była nauczycielką dęblińskiej „Trójki". Prowadziła lekcje języka polskiego, a w ostatnim czasie także edukacji zdrowotnej. Była również szkolnym logopedą.

Do końca angażowała się w życie szkoły.

- *Pozostawiła po sobie każdy centymetr wystroju wewnętrznego naszej placówki, który zmieniał się w zależności od zaplanowanego wydarzenia. Mówią, że nie ma ludzi niezastąpionych, ale nie wiem czy kiedykolwiek ktoś będzie ją w stanie zastąpić. Potrafiła jak nikt inny łączyć pracę zawodową z pasją i szerokimi zainteresowaniami, realizując się w wielu obszarach życia społecznego i kulturalnego. Była dla nas wszystkich takim „cichym Aniołem", zarażającym pozytywną energią, spokojem i uśmiechem, choć nieraz uśmiech ten był przez łzy, zawsze potrafiła sprostać oczekiwaniom* - mówi Krzysztof Gogacz.

- Choć serca mamy pełne żalu, z pokorą przyjmujemy wolę Boga. Wierzymy, że otoczył Cię swoim miłosierdziem, a Twoja dusza zaznała wiecznego pokoju. Jolu, Droga Koleżanko, dziś Cię żegnamy w sposób ziemski wierząc, że kiedyś będzie nam dane spotkać się w tym innym, lepszym świecie, w którym nie ma smutku, żalu, cierpienia. Żegnaj! Pozostaniesz z nami na zawsze. Niech dobry Bóg przyjmie Cię do Królestwa Niebieskiego. Spoczywaj w pokoju wiecznym - przemawiał nad trumną dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 w Dęblinie, gdzie pracowała pani Jolanta

NA ZAWSZE W PAMIĘCI

Panią Jolę wielu zapamięta jako osobę spokojną, życzliwą i zawsze gotową pomóc. Działała także poza szkołą. Była jedną z „Nadwiślańskich Babeczek" w Kole Gospodyń Miejskich w Dęblinie.

- *Była osobą niezwykle dobrą, życzliwą i zawsze gotową nieść pomoc innym. Cicha i skromna, nigdy nie szukała rozgłosu, ale swoją postawą i uśmiechem potrafiła wnieść wiele światła w codzienną pracę naszego Koła* - wspomina przewodnicząca Justyna Babik.

Kolejną pasją pani Jolanty był taniec. Razem z mężem tańczyła w Zespole Tańca Ludowego „Dębliniacy" działającym przy Miejskim Domu Kultury w Dęblinie.

- *Jola był wyjątkowo dobrym człowiekiem. Takich ludzi dziś spotyka się bardzo rzadko. Wspaniała koleżanka, cicha i emanująca dobrem* - podkreśla Beata Siedlecka.

Jolanta Domańska-Gucwa zmarła 23 lutego w wieku 48 lat podczas zagranicznego wyjazdu w czasie ferii. Spoczęła na cmentarzu parafialnym w Zajezierzu. W pamięci tych, którzy ją znali, pozostanie jako osoba dobra, skromna i zawsze gotowa nieść pomoc.

Zbigniew Jończyk

Odeszli od nas

2 marca 2026 r. zmarł
Albin GRUDKA
z Ułęża
przeżył 57 lat

4 marca 2026 r. zmarła
Genowefa SZCZĘSNA
z Sobieszyna
przeżyła 97 lat

5 marca 2026 r. zmarła
Marta TEJKOWSKA
z Dęblina
przeżyła 64 lata

9 marca 2026 r. zmarła
Bogumiła KULIK
z Dęblina
przeżyła 85 lat

9 marca 2026 r. zmarła
Henryka ŁUKASIAK
z Kawęczyna
przeżyła 92 lata

10 marca 2026 r. zmarła
Elżbieta DELESZKIEWICZ MILEŃCZUK
z Ryk, przeżyła 81 lat

10 marca 2026 r. zmarła
Hanna ŚMIETANKA
z Dęblina
przeżyła 67 lat

14 marca 2026 r. zmarł
Bogdan ŁYSIAK
z Ryk
przeżył 65 lat

eprasa.pl 03d423f6f3

NOWY KOMENDANT RYCKIEJ STRAŻY

Mł. bryg. Łukasz Tomaszewski został komendantem powiatowym PSP w Rykach. Podczas uroczystości powołano także nowego zastępcę komendanta

Doniosłym momentem uroczystości było przekazanie sztandaru KP PSP w Rykach przez dotychczasowego komendanta Krzysztofa Morawskiego na ręce obejmującego to stanowisko Łukasza Tomaszewskiego

Bryg. Krzysztof Ambrożek to doświadczony strażak z ponad 30-letnim stażem, który w swojej karierze przeszedł praktycznie wszystkie szczeble oficerskie. Jako przełożony jest wymagający i potrafi skutecznie egzekwować przydzielone zadania, a jednocześnie cieszy się dużą sympatią podwładnych. Najlepszym tego dowodem była entuzjastyczna reakcja strażaków podczas uroczystej zbiórki, kiedy ogłoszono decyzję o powierzeniu mu obowiązków zastępcy komendanta

Mł. bryg. Łukasz Tomaszewski oficjalnie został komendantem powiatowym Państwowej Straży Pożarnej w Rykach. Do zmiany na tym stanowisku doszło w styczniu, ale do tej pory Tomaszewski pełnił obowiązki komendanta. W środę komendant wojewódzki wręczył mu decyzję o powołaniu na stanowisko.

Po blisko sześciu latach służby w Rykach pracę na stanowisku komendanta powiatowego PSP zakończył st. bryg. Krzysztof Morawski. W ubiegłym tygodniu oficjalnie pożegnał się ze sztandarem ryckiej jednostki i objął stanowisko komendanta powiatowego PSP w Puławach. Tamtejsza jednostka nie jest mu obca. Zanim trafił do Ryk, pracował w Komendzie Powiatowej PSP w Puławach, m.in. jako oficer prasowy, a później jako zastępca komendanta.

Służbę w Rykach rozpoczął w trudnym czasie pandemii COVID-19. Był to także okres przeprowadzki strażaków z siedziby przy ul. Warszawskiej do nowo wybudowanej komendy przy ul. Lubelskiej. Równolegle trwało wyposażanie nowego obiektu w sprzęt.

- *Obejmując stanowisko komendanta powiatowego, miałem świadomość, że jest to ogromne wyróżnienie, ale także wielka odpowiedzialność. Moim celem było dalsze rozwijanie jednostki w oparciu o sprawdzone rozwiązania. Utrzymanie wysokiego poziomu gotowości operacyjnej oraz wzmacnianie współpracy z instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo mieszkańców naszego powiatu* - wspomina st. bryg. Krzysztof Morawski.

NOWY KOMENDANT

W czwartek komendant Morawski zdał swoje obowiązki na rzecz mł. bryg. Łukasza Tomaszewskiego, który od września ubiegłego roku był jego zastępcą.

Mł. bryg. Tomaszewski swoją karierę w ochronie przeciwpożarowej rozpoczął 20 lat temu. Jest absolwentem Centralnej Szkoły PSP w Częstochowie, a także studiów I i II stopnia w Szkole Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie (obecnie Akademii Pożarniczej). Do czasu powołania na stanowisko zastępcy komendanta pełnił funkcję zastępcy dowódcy Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej. Odpowiadał m.in. za organizację szkoleń dla jednostek OSP, zawodów sportowo-pożarniczych oraz ćwiczeń.

Nowy komendant ryckich strażaków mieszka w Stężycy, a w wolnym czasie pasjonuje się sportem, szczególnie żużlem. Od lat kibicuje Motorowi Lublin.

Podczas nominacji na stanowisko komendanta mł. bryg. Łukaszowi Tomaszewskiemu towarzyszyli najbliżsi: mama Danuta, ojciec chrzestny Józef Szlendak oraz partnerka życiowa Anna Nowak. - Rodzina zawsze we mnie wierzyła, wspierała mnie i dopingowała w osiągnięciu wymarzonego celu, jakim było zostanie funkcjonariuszem Państwowej Straży Pożarnej - podkreśla komendant. Wyjątkowym momentem uroczystości było przekazanie panu Łukaszowi przez mamę i ojca chrzestnego strażackich medali ich ojca. Te cenne pamiątki, będące świadectwem jego służby i życia, były dotąd starannie przechowywane, aby pamięć o rodzinnej historii trwała przez kolejne pokolenia

- *Powierzenie mi obowiązków komendanta powiatowego przyjmuję z poczuciem dużej odpowiedzialności oraz świadomością znaczenia tej funkcji. Jest to dla mnie nie tylko wyróżnienie, ale przede wszystkim zobowiązanie do rzetelnej i odpowiedzialnej służby. Obejmując dziś to stanowisko chciałbym jasno powiedzieć - najważniejsi są ludzie - strażacy i pracownicy tej komendy. To od ich doświadczenia, zaangażowania i codziennej pracy zależy sprawność naszej komendy i bezpieczeństwo mieszkańców powiatu ryckiego. Wierzę, że wspólnie będziemy kontynuować to, co w tej jednostce najlepsze - profesjonalizm, odpowiedzialność i gotowość do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi* - podkreśla mł. bryg. Łukasz Tomaszewski.

Doniosłym momentem uroczystości było przekazanie sztandaru Komendy Powiatowej PSP w Rykach przez dotychczasowego komendanta na ręce obejmującego to stanowisko.

NOWY ZASTĘPCA

Podczas uroczystości komendant wojewódzki wręczył również decyzję o powierzeniu pełnienia obowiązków zastępcy komendanta bryg. Krzysztofowi Ambrożkowi.

W straży pożarnej służy od 1995 roku. Przez pierwsze cztery lata był słuchaczem - podchorążym w Szkole Głównej Służby Pożarniczej. W 1999 roku rozpoczął pracę w Komendzie Powiatowej PSP w Rykach. Najpierw jako młodszy specjalista, później specjalista, dowódca sekcji i dowódca zmiany. Ostatnio pełnił funkcję zastępcy dowódcy Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej.

W służbie wykazuje się zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością i dużym zaangażowaniem. W czasie swojej pracy wielokrotnie kierował trudnymi akcjami ratowniczo-gaśniczymi, ratując ludzkie życie i mienie.

- *Postaram się jak najlepiej wykonywać swoje obowiązki* - mówi nowy zastępca komendanta powiatowego PSP w Rykach.

Nowo powołanym funkcjonariuszom gratulacje złożyli przedstawiciele samorządów z powiatu ryckiego, strażacy i pracownicy cywilni komendy oraz przedstawiciele innych służb mundurowych działających na naszym terenie. Wszyscy podziękowali także st. bryg. Krzysztofowi Morawskiemu za blisko sześć lat pracy na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców powiatu ryckiego.

Zbigniew Jończyk

eprasa.pl 03d423f6f3

KALENDARZ LITURGICZNY

17 marca, wtorek
PATRON DNIA: ŚW. PATRYK
- ZM. ŚW. PATRYK , IRLANDZKI BISKUP, MISJONARZ, PATRON IRLANDII (465 R.)
- ICCHAK RABIN JAKO PIERWSZY PREMIER IZRAELA ZOSTAŁ PRZYJĘTY NA AUDIENCJI PRZEZ JANA PAWŁA II (1994 R.)

18 marca, środa
PATRON DNIA: ŚW. CYRYL JEROZOLIMSKI
- UR. JÓZEF GUZDEK , BISKUP POLOWY WP (1956 R.)

19 marca, czwartek
UROCZYSTOŚĆ ŚW. JÓZEFA, OBLUBIEŃCA NMP
- INAUGURACJA PONTYFIKATU PAPIEŻA FRANCISZKA (2013 R.)

20 marca, piątek
PATRON DNIA: ŚW. ALEKSANDRA Z GALACJI
- ZM. O. AUGUSTYN KORDECKI , PAULIN, PRZEOR KLASZTORU NA JASNEJ GÓRZE (1673 R.)

21 marca, sobota
PATRON DNIA: ŚW. MIKOŁAJ Z FLUE
- ZM. KS. PIOTR PAWLUKIEWICZ , POLSKI KAPŁAN, KAZNODZIEJA, REKOLEKCJONISTA (2020 R.)

22 marca
V NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU
PATRON DNIA: ŚW. ZACHARIASZ, PAPIEŻ

23 marca, poniedziałek
PATRON DNIA: ŚW. TURYBIUSZ

UCZNIOWIE Z ROKITNI NAJLEPSI W OLIMPIADZIE

Niespotykanym sukcesem zakończył się diecezjalny etap Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o św. Maksymilianie. Całe podium zajęli uczniowie Szkoły Podstawowej im. św. Jana Pawła II w Nowej Rokitni

W Siedlcach odbył się etap diecezjalny Ogólnopolskiej Franciszkańskiej Olimpiady Wiedzy o św. Maksymilianie. Wśród młodych pasjonatów życia i działalności tego wielkiego Polaka sukces odniosło troje uczniów ze Szkoły Podstawowej w Nowej Rokitni. Na podium stanęli: Lena Mikusek, Amelia Celej oraz Radosław Filipek. Do konkursu przygotowała ich siostra Katarzyna Pyl (fot. SP Nowa Rokitnia)

Jak podkreślają organizatorzy, po raz pierwszy w historii olimpiady zdarzyło się, że laureaci trzech pierwszych miejsc, którzy będą reprezentować diecezję siedlecką w ogólnopolskim finale, pochodzą z jednej szkoły.

- *To dla nas ogromny powód do dumy* - podkreśla Karolina Trych, dyrektor szkoły.

Etap diecezjalny odbył się 5 marca w Siedlcach. Organizatorem konkursu jest Klasztor Ojców Franciszkanów. Celem olimpiady jest przybliżenie dzieciom i młodzieży postaci św. Maksymiliana Marii Kolbego oraz zachęcenie do poznawania Pisma Świętego i wartości, którymi kierował się święty.

Uczniów do konkursu przygotowała siostra Katarzyna Pyl. Szkołę w Rokitni i diecezję siedlecką w ogólnopolskim finale w połowie kwietnia będą reprezentować: Lena Mikusek, Amelia Celej i Radosław Filipek.

- *Serdecznie gratulujemy naszej „wspaniałej trójce" i życzymy powodzenia oraz równie udanego startu w ogólnopolskim finale* - gratuluje dyrektor Karolina Trych.

Św. Maksymilian Maria Kolbe urodził się 8 stycznia 1894 roku w Zduńskiej Woli. Na jego życie duży wpływ miało widzenie, którego doświadczył w kościele św. Mateusza w Pabianicach. Jak wspominał po latach: „Wtedy Matka Boża pokazała mi się trzymając dwie korony: jedną białą, a drugą czerwoną. Spytała, czy chcę tych koron; biała miała oznaczać, że wytrwam w czystości, a czerwona, że będę męczennikiem. Odpowiedziałem, że chcę dwie...". W 1910 roku rozpoczął nowicjat w zakonie franciszkanów, a osiem lat później przyjął święcenia kapłańskie. W czasie II wojny światowej trafił do niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz. 29 lipca 1941 roku dobrowolnie oddał życie za współwięźnia Franciszka Gajowniczka, wybierając śmierć głodową. Zmarł 14 sierpnia 1941 roku.

Został beatyfikowany w 1971 roku przez papieża Pawła VI, a w 1982 roku kanonizowany przez papieża Jana Pawła II.

zj

eprasa.pl 03d423f6f3

Grzegorz Walasek przebiegł 115 kilometrów w 24 godziny

ULTRAMARATON

Grzegorz Walasek z ryckiej grupy biegusiem.pl pokonał 115 kilometrów w 24-godzinnym ultramaratonie Zamieć 2026. Bieg odbył się w zimowych warunkach na górze Skrzyczne

Grzegorz Walasek, zawodnik grupy ryckiej biegusiem.pl, wystartował w 24-godzinnym zimowym ultramaratonie Zamieć 2026. W ciągu doby przebiegł 115 kilometrów w mrozie, śniegu i zmiennych warunkach pogodowych na górze Skrzyczne

Grzegorz Walasek, zawodnik grupy ryckiej biegusiem.pl, wystartował w 24-godzinnym zimowym ultramaratonie Zamieć 2026. W ciągu doby przebiegł 115 kilometrów w mrozie, śniegu i zmiennych warunkach pogodowych na górze Skrzyczne. 24-godzinny ultramaraton zimowy Zamieć to nie jest zwykły bieg. To pojedynek z własnymi ograniczeniami, z naturą i z czasem. Tylko najwytrwalsi mają odwagę wziąć w nim udział i zmierzyć się z zimowymi żywiołami Beskidów: śniegiem, wiatrem i mrozem.

Takiego wyzwania już po raz drugi podjął się Grzegorz Walasek. W ciągu doby osiem razy pokonał trasę prowadzącą na szczyt Skrzycznego (1257 m n.p.m.). Zawody odbyły się w lutym w Szczyrku w prawdziwie zimowej scenerii.

Organizatorzy przygotowali trzy dystanse czasowe: 6, 12 i 24 godziny. Zawodnicy pokonywali około 15-kilometrową pętlę prowadzącą na Skrzyczne.

Grzegorz Walasek wybrał najdłuższy wariant, czyli bieg 24-godzinny.

- *Po raz pierwszy robiłem to w 2022 roku. Wtedy umówiony byłem na drogę powrotną z ziomkami z Warszawy, którzy chcieli wcześniej wracać i zamierzali zrobić tylko 5 okrążeń. Ja pokonałem w tym czasie 7 kółek, ale pamiętam, że czułem się „niedopieszczony" i już wtedy postanowiłem, że tu wrócę po co najmniej osiem kółek. Tak też się stało. Ale tym razem warunki były dużo trudniejsze niż cztery lata temu* - mówi ultramaratończyk.

TRUDNY POCZĄTEK I ZAŁAMANIE POGODY

Start biegu nastąpił w piątek o godz. 18. Na początku pogoda wydawała się dość łaskawa i niewielu zawodników brało poważnie pod uwagę ostrzeżenia o możliwym pogorszeniu warunków w wyższych partiach trasy.

Rzeczywistość okazała się jednak zupełnie inna. Na górze panowały momentami niemal apokaliptyczne warunki. Wiał bardzo silny wiatr, panował mróz i przenikliwe zimno. Po dotarciu do schroniska zawodnicy wyciągali z plecaków wszystko, co mieli, aby dołożyć kolejne warstwy odzieży.

- *Gdy widziałem co się dzieje z każdym kilometrem topniały moje ambitne plany. Początkowo zakładałem pokonanie ośmiu, a nawet dziewięciu okrążeń. Jednak po trzech, czterech pętlach byłem już bardzo zmęczony i niemal przekonany, że zakończę rywalizację na pięciu* - mówi Grzegorz Walasek.

NADZIEJA O ŚWICIE

Sytuacja zmieniła się wraz z nadejściem poranka.

- *W świetle dnia biegło mi się nieco lżej. Na trasie pojawili się zawodnicy startujący w biegu 12-godzinnym, który rozpoczął się o godz. 6 rano w sobotę. Ich świeżość i energia dodały mi motywacji* - dodaje.

Mimo zmęczenia Walaskowi udało się pokonać szóste i siódme okrążenie. Wtedy pojawiło się pytanie, czy spróbować jeszcze jednej pętli. W podjęciu decyzji pomogli kibice i wolontariusze, którzy dopingowali zawodników na różne sposoby. Sędzia startowy także przekonywał, że czasu jest jeszcze wystarczająco dużo.

NAJTRUDNIEJSZA PĘTLA

- *Decyzja nie była łatwa. Nogi wyraźnie mówiły mi „dość". Za mną była nieprzespana noc i niemal sto kilometrów w nogach pokonanych w bardzo trudnych zimowych warunkach. Na trasie zalegały duże ilości grząskiego śniegu, podejścia były wymagające, a strome zbiegi wyślizgane i niebezpieczne. Musiałem zadbać o swoje bezpieczeństwo, by na koniec nie złapać kontuzji. Chęć zrobienia ósmej pętli była ogromna. Serce mówiło „biegnij", rozum „to koniec. Schodzisz"* - opowiada.

Ostatnia, ósma pętla była dla niego najtrudniejsza. Wymagała ogromnego wysiłku, determinacji i uporu.

- *Choć kosztowała mnie bardzo dużo energii, ani przez chwilę nie żałowałem podjętej decyzji. Pomimo skrajnego zmęczenia czułem jednocześnie satysfakcję i dumę z osiągniętego celu. Na metę wbiegłem, a właściwie wszedłem zaledwie sześć minut przed końcem regulaminowego czasu. Jeszcze chwila i to okrążenie nie zostałoby zaliczone* - mówi biegacz.

WYNIK I SPORTOWA SATYSFAKCJA

W klasyfikacji końcowej, wśród 83 zawodników startujących w biegu 24-godzinnym, Grzegorz Walasek zajął 12. miejsce. Osiem okrążeń ukończyło łącznie ośmiu biegaczy. Trzech zawodników pokonało dziewięć pętli, a zwycięzca zaliczył ich dziesięć.

Walasek pokonał łącznie około 115 kilometrów, a suma podbiegów wyniosła 7160 metrów.

Część uczestników zakończyła rywalizację po siedmiu pętlach, inni po jednej lub dwóch. W tym roku to właśnie pogoda była największym wyzwaniem.

- *Dlatego nawet gdybym ukończył tylko pięć pętli, w tak trudnych warunkach ich wartość byłaby porównywalna z siedmioma okrążeniami sprzed kilku lat. Jedno jest pewne. Ten bieg na długo pozostanie w pamięci* - podsumowuje Grzegorz Walasek.

mn

REKLAMA

eprasa.pl 03d423f6f3

Twój Głos nr 11(1152) | 17 marca 2026 | www.twojglos.pl

FELIETON

Ludzie są zranieni

Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Wystarczy chwila w porannym korku, nerwowa wymiana zdań przy rodzinnym obiedzie, spotkanie w pracy z kimś, kto „zawsze wie lepiej", albo spięcie w czasie zakupów, żebyśmy zaczęli w myślach przyklejać ludziom łatki. Ten jest bezczelny, tamta roszczeniowa, z tym facetem nie da się wytrzymać, a z tamtą w ogóle nie idzie się dogadać.

Wzdychamy ciężko i kwitujemy: „trudny człowiek". Nasza głowa uwielbia takie drogi na skróty. Ocenianie przychodzi nam bardzo łatwo i nie wymaga wysiłku. Zwalnia nas z myślenia, a co gorsza - zwalnia nas z wrażliwości na drugiego człowieka.

Kiedy pacjenci w gabinecie, albo znajomi przy kawie rzucają: „Mój mąż jest nie do zniesienia", „Z moją matką po prostu nie da się normalnie porozmawiać", albo „Mój szef to koszmar" - rzadko słyszę w tym chłodną diagnozę. Słyszę raczej bezradność. I potworne, ludzkie zmęczenie. Słowo „trudny" działa tu jak najwygodniejsza wymówka. Chwytamy się jej, zamykamy drzwi i ucinamy temat. Stawiamy twardą kropkę dokładnie tam, gdzie tak naprawdę nasza opowieść dopiero powinna się zacząć.

Spędzam w fotelu terapeutycznym dziesiątki godzin. Słucham ludzkich historii, które czasem łamią serce. I wiecie, czego uczy mnie ta praca, a co potem i tak nierzadko weryfikuje moja własna codzienność - życie męża, ojca i po prostu faceta, który też nieraz gubi się we własnych emocjach? Uczy mnie tego, że my, ludzie - choć potrafimy być skomplikowani, zagubieni i momentami koszmarnie irytujący - bardzo rzadko jesteśmy z natury „zepsuci" czy źli. Znacznie częściej jesteśmy po prostu głęboko zranieni.

To prawda, która ciągle do mnie wraca, gdy opadają maski.

Lękliwość, złośliwa ironia, chłód emocjonalny czy ciągła chęć kontrolowania wszystkiego dookoła - to rzadko są wrodzone wady charakteru. To po prostu grube zbroje. Zakładamy je, żeby poradzić sobie z bólem, którego nikt kiedyś nie zauważył, nie nazwał i nie utulił. Nikt z nas nie przychodzi na świat z kolcami. Te kolce rosną z czasem, gdy musimy się przed czymś bronić.

Dziecko, którego nikt nie chciał słuchać, uczy się krzyczeć, żeby w ogóle ktoś zwrócił na nie uwagę, albo milknie i ucieka w swój własny bezpieczny świat. Dziecko, które ciągle krytykowano i zawstydzano, jako dorosły wytyka błędy innym, żeby samemu znów nie dostać ciosu. Dziecko, które musiało ciężko zapracować na najmniejszą pochwałę, w dorosłym życiu nie potrafi uwierzyć, że ktoś może je kochać po prostu, bez żadnych warunków. Będzie sprawdzać swoich bliskich, prowokować kłótnie i odrzucenie, byle tylko udowodnić sobie: „A nie mówiłem? Nikt mnie nie kocha". Albo podporządkuje się zapominając o tym, że też jest ważne.

Jako ojciec dobrze wiem, że kiedy moje dziecko nagle wpada w złość, rzuca zabawkami albo krzyczy, to pod tą burzą zazwyczaj kryje się po prostu zmęczenie, strach albo poczucie, że nikt go nie rozumie. My, dorośli, robimy dokładnie to samo, tylko mamy inne „zabawki".

Naszymi zabawkami są ostre słowa, trzaskanie drzwiami, złośliwe docinki czy długie ciche dni.

Rany z przeszłości nie znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki tylko dlatego, że ktoś skończył osiemnaście lat, założył rodzinę, dostał awans albo założył koloratkę. One po prostu zmieniają ubranie. Wchodzą w eleganckie garnitury i sukienki.

Wkradają się po cichu do naszych małżeństw, do pracy, szkół i parafii. Widać je, gdy ktoś obraża się o byle słowo, gdy zawsze musi postawić na swoim, gdy panicznie boi się bliskości albo ciągle trzyma innych na dystans. I wtedy mówimy z politowaniem: „ciężki przypadek". To o wiele łatwiejsze niż zatrzymać się i zapytać samego siebie: co tego człowieka tak strasznie boli, że musi się przed światem aż tak bardzo bronić?

Oceniamy innych, bo to daje nam poczucie bezpieczeństwa. Kiedy kogoś wrzucimy do szufladki z napisem „drań" albo „nerwus", mamy problem z głowy. Nie musimy się angażować. Nie musimy otwierać serca. Pytanie o przyczynę wymaga jednak zatrzymania się. A to bywa trudne, bo słuchając cudzej historii, możemy poczuć ukłucie we własnym sercu. Jeśli naprawdę spróbujemy spojrzeć na drugiego człowieka z łagodnością, nagle możemy zobaczyć w nim… kawałek samych siebie. Nasze własne strachy, nasze własne ukryte blizny i nasze własne ucieczki.

Zmienia się absolutnie wszystko, gdy w naszych relacjach zamiast pytania: „Co z nim jest nie tak?", pojawia się inne, pełne po prostu ludzkiej czułości: „Co mu się w życiu przydarzyło?".

Gdy zaczynamy tak patrzeć na świat, czyjś gniew przestaje być złośliwym atakiem na nas, a staje się rozpaczliwym wołaniem o pomoc.

Zamknięcie w sobie nie jest już zadzieraniem nosa, tylko tarczą obronną. Krzykliwy szef okazuje się zagubionym chłopcem, któremu ojciec zawsze wmawiał, że jest do niczego. Złośliwa ciotka przy świątecznym stole staje się nagle potwornie samotną kobietą, która nie potrafi zwrócić na siebie uwagi inaczej, niż wywołując kłótnie.

Oczywiście, to wcale nie znaczy, że mamy godzić się na zło. Fakt, że ktoś cierpi, nie daje mu prawa do krzywdzenia innych. Nasze granice są ważne i trzeba ich bronić. Ale kiedy rozumiemy, skąd bierze się czyjś ból, bronimy się inaczej. Już nie z chęcią zemsty, pogardą czy zaciśniętymi pięściami, ale ze spokojem. Zamiast iść na wojnę, możemy powiedzieć: „Nie zgadzam się, żebyś tak do mnie mówił, ale widzę, że jest ci ciężko". To zrzucenie wygodnych łatek i wybranie drogi trudniejszej, lecz dużo bardziej ludzkiej.

Patrzenie na ludzi przez pryzmat ich trudnych historii nie robi z nas naiwniaków. Uczy nas uważności na drugiego człowieka. A tego dzisiaj brakuje najbardziej. W świecie, który pędzi, ocenia w trzy sekundy i hejtuje w pięć, brakuje czasu na cierpliwe, ciche wysłuchanie. A przecież tak często pod maską „trudnego charakteru" kryje się prosta, choć bardzo bolesna prawda: nikt mnie kiedyś nie zauważał. Nikt mnie nie kochał tak, jak tego potrzebowałem. Dla nikogo nie byłam ważna.

Być może prawdziwa dojrzałość życiowa i duchowa wcale nie polega na tym, by otaczać się samymi idealnymi, uśmiechniętymi ludźmi, z którymi nie ma problemów. Może prawdziwą dojrzałością jest odwaga, by spotkać się z tymi poranionymi - także z tym poranionym wewnątrz. Przecież każdy z nas niesie przez życie swój własny, niewidzialny plecak. Jedni dźwigają w nim kamienie dawnych upokorzeń i łez, inni - zasuszone kwiaty próśb, których nikt nie wysłuchał. I każdy z nas pod ciężarem tego plecaka może się kiedyś stać dla kogoś „trudny".

Pytanie więc nie brzmi, jak uciekać przed takimi ludźmi, ale czy potrafimy dostrzec w nich coś więcej niż tylko ostre kolce. Bo gdy przestajemy patrzeć na drugiego człowieka jak na problem, który trzeba rozwiązać albo ominąć, a zaczynamy widzieć historię, którą warto wysłuchać - wydarza się coś wielkiego. Zmienia się nie tylko nasza relacja. Zmienia się także coś w nas samych. Zbliżamy się do Tego, który zamiast rzucać kamieniem, zawsze pierwszy wyciągał rękę.

Ludzie naprawdę nie są trudni. Są po prostu zranieni.

REKLAMA

eprasa.pl 03d423f6f3

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Czy małżeństwo będzie można zakończyć przy okienku?

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.

Od czasu do czasu w Sejmie pojawiają się pomysły, które mają „uprościć życie obywatelom". Jednym z takich pomysłów jest właśnie przyjęta przez Sejm nowelizacja Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, wprowadzająca tzw. rozwód pozasądowy. Ustawa została już uchwalona przez posłów, ale - jak to w Polsce bywa - na razie nie wiadomo jeszcze, czy podpisze ją prezydent. Jeśli tak się stanie, nowe przepisy mogłyby wejść w życie od 1 stycznia 2027 roku.

O co chodzi? W największym skrócie - o możliwość rozwodu bez udziału sądu. Zamiast do sądu okręgowego małżonkowie mieliby udać się do urzędu stanu cywilnego i tam przed kierownikiem USC zakończyć swoje małżeństwo.

Ale uwaga - nie będzie to rozwiązanie dla wszystkich. Ustawodawca przewidział kilka warunków. Po pierwsze: małżeństwo musi trwać co najmniej rok. Po drugie: małżonkowie nie mogą mieć wspólnych małoletnich dzieci. Po trzecie: oboje muszą być zgodni co do tego, że ich związek się definitywnie rozpadł i chcą się rozstać. Jeżeli któryś z tych warunków nie będzie spełniony - sprawa nadal będzie trafiała do sądu.

Jak miałaby wyglądać taka procedura w praktyce? Najpierw małżonkowie zgłoszą się do wybranego urzędu stanu cywilnego i złożą pisemne oświadczenia, że między nimi nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia. Kierownik USC ma wtedy wyjaśnić im znaczenie małżeństwa, poinformować o skutkach rozwodu i przekazać informacje o możliwych formach wsparcia w kryzysie małżeńskim.

Potem przyjdzie czas na refleksję - przepisy przewidują miesięczny okres do namysłu. Dopiero po jego upływie małżonkowie mogą ponownie spotkać się w urzędzie i złożyć ostateczne oświadczenia o rozwiązaniu małżeństwa. Zostanie sporządzony protokół, a przy akcie małżeństwa pojawi się odpowiednia wzmianka o rozwodzie. Przy tej samej okazji można też wrócić do nazwiska sprzed ślubu.

Koszt? Projekt przewiduje opłatę w wysokości około 620 zł - po 300 zł od każdej ze stron plus niewielkie opłaty administracyjne. Dla porównania: opłata sądowa za pozew rozwodowy wynosi dziś 600 zł.

W teorii wszystko wygląda więc na szybką i prostą procedurę. Zwolennicy zmian mówią wprost: skoro małżonkowie są zgodni, nie mają dzieci i chcą się rozstać, to po co angażować sąd i czekać miesiącami na rozprawę.

Ale przeciwnicy tej koncepcji podnoszą kilka poważnych argumentów. Po pierwsze - sprawy rodzinne są często bardziej skomplikowane, niż się wydaje na pierwszy rzut oka. Sędziowie sądów okręgowych mają duże doświadczenie w takich sprawach i potrafią wychwycić sytuacje, w których jedna ze stron działa pod presją, w emocjach albo nie rozumie w pełni konsekwencji swojej decyzji.

Po drugie - urzędnik stanu cywilnego nie jest ani sędzią, ani specjalistą od prawa rodzinnego. Jego rola polega dziś głównie na rejestrowaniu zdarzeń stanu cywilnego, takich jak śluby czy urodzenia dzieci. Teraz miałby także rozstrzygać sprawę o rozwiązanie małżeństwa - a to już zupełnie inna waga sprawy.

Dlatego ustawodawca zostawił pewien „bezpiecznik". Jeśli okaże się, że rozwód został przeprowadzony w sytuacji, gdy np. małżonek działał pod wpływem groźby, błędu albo nie był w stanie swobodnie podjąć decyzji, będzie można wystąpić do sądu o unieważnienie takiego rozwodu.

Czy to dobra zmiana? Jak zwykle w prawie - wszystko zależy od konkretnej sytuacji. Dla części małżonków może to być rzeczywiście szybkie i cywilizowane zakończenie związku, który już dawno przestał istnieć. Z drugiej strony pojawia się pytanie, czy sprawy tak poważne jak rozwiązanie małżeństwa powinny być załatwiane przy biurku urzędnika.

Jedno jest pewne: nawet jeśli nowe przepisy wejdą w życie, sądowa droga rozwodu pozostanie. A to oznacza, że każdy będzie mógł wybrać - czy chce przejść przez klasyczną procedurę w sądzie, czy spróbować nowego rozwiązania w urzędzie.

Jak to często bywa z reformami prawa - dopiero praktyka pokaże, czy był to krok w dobrą stronę. Bo jedno w małżeństwie jest pewne: o ile ślub bierze się zwykle z wielkich emocji, o tyle rozwód najlepiej podejmować już na chłodno i z pełną świadomością konsekwencji.

I właśnie o tę świadomość - niezależnie od procedury - powinno chodzić najbardziej.

O ZDROWIU

Niedobór ruchu

Leszek Marek Krześniak

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

www.drkrzesniak.pl

Do najważniejszych czynników mających wpływ na rozwój wielu chorób zalicza się niedobór ruchu. Jego skutkiem jest szybszy rozwój schorzeń układu krążenia oraz chorób metabolicznych, takich jak nieprawidłowa tolerancja glukozy i cukrzyca, a także nadwaga, otyłość i wszystkie ich konsekwencje. Uważa się, że niedobór ruchu sprzyja rozwojowi aż 14 jednostek chorobowych.

Jaka jest minimalna ilość ruchu dla zachowania zdrowia? Potrzeba co najmniej 150 do 300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo lub 75 do 150 minut wysiłku intensywnego. Ponieważ niepoddawane treningowi mięśnie zanikają, warto wzbogacać aktywność o pobudzanie dużych grup mięśni przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Gdy aktywność mięśni zmniejsza się lub zanika, dochodzi do podwyższenia stężenia glukozy we krwi i pojawia się insulinooporność. Nadmiar glukozy, która nie jest wykorzystywana przez mięśnie, odkłada się w postaci tłuszczu. Dlatego codzienna aktywność ruchowa jest niezbędna dla ludzi cierpiących na cukrzycę i otyłość. Regularnie wykonywane ćwiczenia w połączeniu z treningiem siłowym są w stanie hamować rozwój cukrzycy i przeciwdziałać otyłości, choć oczywiście nie zwalnia to z zachowania odpowiedniej diety.

U osób wykonujących przez wiele godzin pracę w pozycji siedzącej niezbędne dla zdrowia są krótkotrwałe przerwy. W ich czasie powinno się wykonywać proste ćwiczenia oraz chodzić, zwłaszcza po schodach. Czasu tego nie wlicza się do tygodniowej puli niezbędnego wysiłku ruchowego, jednak przerwy te mają istotny wpływ na pobudzanie przemiany materii i przeciwdziałanie nadwadze.

Brak aktywności ruchowej sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia. Pod wpływem ruchu naczynia krwionośne rozszerzają się, a ciśnienie tętnicze obniża. Człowiek wytrenowany ma zwykle wolniejsze tętno i lepszą zdolność do wykonywania wysiłków fizycznych. Korzystne zmiany zachodzą także w składzie lipidów we krwi: zwiększa się stężenie cholesterolu HDL, który ma właściwości ochronne przed rozwojem miażdżycy oraz obniża się stężenie trójglicerydów, uważanych za niezależny czynnik rozwoju choroby wieńcowej.

Ruch sprzyja poprawie nastroju i zmniejszeniu objawów depresyjnych, pobudza bowiem wydzielanie endorfin i serotoniny (hormonu szczęścia), a także poprawia koncentrację uwagi.

Ruch należy do podstawowych elementów niezbędnych dla zachowania zdrowia i zapobiegania wielu chorobom. Jak dotąd nie znamy żadnego leku, który byłby w stanie go zastąpić, ale to właśnie ruch jest w stanie eliminować konieczność przyjmowania wielu medykamentów. Jest też jednym z najtańszych sposobów profilaktyki - wymaga tylko regularnego stosowania.

eprasa.pl 03d423f6f3

Objazdowy sąd siał strach i śmierć

80 lat temu w Rykach odbył się proces przed tzw. sądem doraźnym. Wyroki miały zastraszyć społeczeństwo i uderzyć w podziemie niepodległościowe

Na terenie dawnego powiatu garwolińskiego głównymi podsądnymi byli partyzanci mjr. Mariana Bernaciaka „Orlika". Zdjęcie ze zbiorów Instytutu Pamięci Narodowej

O procesach doraźnych KBW opowiedział na spotkaniu w Rykach historyk Paweł Wąs z łódzkiego oddziału Instytutu Pamięci Narodowej

Byli szybcy, brutalni, a ich wyroki miały sterroryzować społeczeństwo. Sądy doraźne Korpusu Bezpieczeństwa Publicznego zapisały się złą sławą w okresie stalinowskim.

Po II wojnie światowej głównym celem komunistycznej władzy było zniszczenie silnej jeszcze partyzantki antykomunistycznej. Wprowadzono więc specjalne, pokazowe procesy, w których likwidowano oddziały poakowskie. Jeden z takich procesów odbył się 80 lat temu w Rykach.

Z tej okazji 5 marca miasto odwiedził Paweł Wąs z oddziałowego Biura Badań Historycznych Instytutu Pamięci Narodowej w Łodzi. Historyk opowiedział o powstaniu sądów doraźnych i ich działalności w naszym regionie.

NA NIEMIECKICH WZORCACH

Podstawą utworzenia sądownictwa KBW był dekret z 16 listopada 1945 roku o postępowaniu doraźnym. Dokument zakładał pomoc w walce z podziemiem niepodległościowym. Wyroki miały zapadać szybko i być bardzo surowe.

Jak podkreśla historyk z IPN, komuniści nie byli pionierami w takim sądownictwie.

- *Korzystali z wzorców niemieckich w okresie okupacji i przepisów prawa II Rzeczypospolitej, które zmienili tak, by jak najwięcej czynów było zagrożonych karą śmierci* - zauważa Paweł Wąs.

Miesiąc po wprowadzeniu dekretu przy sądach okręgowych powstały specjalne wydziały do spraw doraźnych.

- *W rzeczywistości te wydziały były „podpięte" pod sądy okręgowe tak, że ich sędziowie nie wiedzieli nawet, że w ich imieniu ktoś skazuje. Z tego powodu powstawało duże zamieszanie* - zaznacza historyk.

Sądy doraźne najczęściej orzekały w składzie jednego sędziego, zwykle wojskowego. Wprowadzono też ławników wskazywanych przez wojewódzkie rady narodowe, jednak w praktyce byli to również żołnierze.

DROBIAZGOWE PRZESZUKIWANIA

Samo powołanie sądów nie wystarczyło. Partyzantów trudno było schwytać, nawet podczas pacyfikacji wsi. Dlatego komunistyczne władze zaplanowały specjalną operację obejmującą województwa najbardziej związane z podziemiem: warszawskie, lubelskie i białostockie.

Operację przygotowano na przełom 1945 i 1946 roku.

- *W momencie zaczęcia operacji, żołnierze KBW i Ludowego Wojska Polskiego oraz funkcjonariusze Urzędu Bezpieczeństwa dysponowali listami prospekcyjnymi z listą aresztowania. Najpierw otaczano całe wioski, następnie przeszukiwano zabudowanie po zabudowaniu w poszukiwaniu jakiejś ukrytej broni czy zbyt dużej ilości żywności, która wskazywałaby na wspieranie oddziałów podziemia* - opisuje Paweł Wąs.

Działania te łączono także ze ściąganiem obowiązkowych kontyngentów.

- *W okresie okupacji niemieckiej te kontyngenty były bardzo uciążliwe dla społeczeństwa. Za to wielu chłopów poniosło karę śmierci. Komuniści natomiast straszyli opornych sądami doraźnymi. Było wiele takich przypadków, że za nieoddanie kontyngentów można było trafić do obozu pracy czy więzienia* - dodaje historyk.

BILI, A POTEM PRZESŁUCHIWALI

Aresztowanych partyzantów szybko stawiano przed sądem.

- *System stalinowski charakteryzował się tym, że podsądnych najpierw bito do nieprzytomności, a potem zadawano pytania, aby szybko aresztować kolejne osoby. Takie, kolejne aresztowania następowały, bo bite osoby nie wytrzymywały tortur* - tłumaczy Paweł Wąs.

Prokuratorzy najczęściej oskarżali partyzantów o tzw. czyny bandyckie: napady, przechowywanie broni, udział w ćwiczeniach czy transport żywności dla oddziałów podziemia.

Procesy trwały krótko, a wyroki były surowe.

- *Gdy sędziowie wydali wyrok śmierci, zawsze przestrzegali zasady zwracania się telefonogramem do prezydenta Bieruta o łaskę. Odpowiedź przechodziła nawet jeszcze tego samego dnia. Gdy była odmowna, następowało wykonanie wyroku* - mówi historyk.

Po procesach w okolicy rozwieszano afisze z informacją o wyrokach, aby zastraszyć mieszkańców.

SĘDZIA SMOCZYK KATEM AKOWCÓW

Pierwszy proces doraźny w stalinowskiej Polsce odbył się 7 lutego 1946 roku w Sokołowie Podlaskim. Wówczas sędzia mjr Bronisław Ochnio, orzekając w czterech sprawach, skazał pięć osób na śmierć. Wyroki wykonano już następnego dnia.

Na terenie powiatu garwolińskiego ponurą sławą zapisali się sędzia Witold Smoczyk oraz 23-letni prokurator i zagorzały komunista Ireneusz Boliński. Smoczyk rozpoczął swoją krwawą misję w Żelechowie, gdzie 12 i 14 lutego wydał cztery wyroki śmierci oraz jeden wyrok 15 lat pozbawienia wolności. Kolejnym przystankiem na jego trasie były Ryki. Proces, który odbył się 16 lutego w reprezentacyjnej sali pałacu w parku (dzisiejsza sala ślubów), zakończył się skazaniem dwóch żołnierzy AK. Obaj usłyszeli najwyższy wymiar kary.

22 lutego obwoźny sąd zawitał do Garwolina. Aby spotęgować efekt propagandowy, rozprawę zorganizowano w sali starostwa. W wyniku trzech procesów orzeczono dwie kary śmierci i trzy kary więzienia (jeden ze skazanych zmarł później w zakładzie karnym w Rawiczu). Działalność Smoczyka w regionie nie skończyła się jednak w lutym - 31 maja sędzia pojawił się w Dęblinie (Irenie), a w czerwcu ponownie w Garwolinie. Także i tam zapadały wyroki śmierci, a Bolesław Bierut w żadnym z tych przypadków nie skorzystał z prawa łaski.

Z czasem zasięg sądów doraźnych KBW objął kolejne województwa: łódzkie, kieleckie, poznańskie, rzeszowskie i krakowskie. Tego typu sądy funkcjonowały do czerwca 1946 roku. W tym krótkim czasie osądzono łącznie 800 osób, z czego aż 368 skazano na karę śmierci.

Tomasz Kępka

Skazani

Żelechów (12, 14 lutego 1946): Józef Cegłowski - kara śmierci, Henryk Kępka - 15 lat więzienia, Wiktor Laskowski - k.s., Piotr Supieta - k.s., Stanisław Serzysko - k.s.

Ryki (16 lutego 1946): Edward Przybysz ps. Nowina - k.s., Leon Kruk ps. Oset - k.s.

Garwolin (22 lutego 1946): Józef Młot - 8 lat, Jan Młot - 10 lat (zmarł 11 lutego 1947 w Rawiczu), Narcyz Bryner - 5 lat, Czesław Kowalski - k.s., Kazimierz Rybak - k.s.

Dęblin/Irena (31 maja 1946): Henryk Nosowski - k.s., Henryk Moryc - k.s., Jan Klimek - 5 lat, Tadeusz Wojdat - 2 lata, Zdzisław Sieńka - uniewinniony, Stefan Proczek - k.s., Henryk Radzik - 15 lat

Garwolin (6 czerwca 1946): Józef Tlak - k.s., Jan Pawlik - k.s., Bronisław Giza - 12 lat, Józef Giza - 15 lat, Bogumił Maćkula - k.s., Stanisław Pawłowski - 10 lat, Zdzisław Graboń - 10 lat, Bolesław Budyta - 10 lat

eprasa.pl 03d423f6f3

Jako 17-latek założył Organizację Krzyża i Miecza

Choć jego partyzancka walka zakończyła się w 1947 roku, misję dokumentowania historii regionu kontynuował do końca swoich dni

Grupa AK „Wara" przed ujawnieniem i zdaniem broni w Garwolinie w kwietniu 1947 r. Trzeci od lewej stoi oparty o samochód Lucjan Konieczny „Słowik", dalej: Tadeusz Masłowski „Sójka", Ryszard Włodarczyk „War", Zenon Baranowski „Słoń". Pierwszy od prawej siedzi Jerzy Szałajko „Samuraj". Fotografia pochodzi ze zbiorów rodzinnych Ryszarda Włodarczyka

dawny żelechów

lelewel.zelechow.net

Delegacja Liceum Ogólnokształcącego w Żelechowie wzięła udział w uroczystościach pogrzebowych śp. ppłk. Ryszarda Włodarczyka - żołnierza Armii Krajowej i niezłomnego kustosza pamięci o bohaterach ziemi żelechowskiej. W uroczystościach w Zielonce szkołę reprezentował poczet sztandarowy w składzie: Dominika Półtorak, Wiktoria Majewska i Mateusz Goliszewski, pod opieką Sylwii Tomaszek i Andrzeja Głodka

Wiosną 1942 r. Ryszard Włodarczyk ps. „War", mając 17 lat, założył konspiracyjną Organizację Krzyża i Miecza, która swoim zasięgiem organizacyjnym obejmowała miasto Żelechów oraz okoliczne wsie.

Pod koniec stycznia 1943 r. Organizacja Krzyża i Miecza podporządkowała się komendzie 2 Rejonu AK w Żelechowie i od tej pory działała jako tzw. grupa „Wara". Grupa ta przeprowadziła wiele akcji sabotażowych i dywersyjnych.

W czasie akcji „Burza" 21 lipca 1944 r. Ryszard Włodarczyk wszedł w skład Oddziału Specjalnego AK Żelechów jako dowódca 3 drużyny. 27 lipca 1944 r. został dowódcą 3 plutonu 15 pułku piechoty AK.

Od połowy 1946 r. aż do ujawnienia w kwietniu 1947 r. dowodził żelechowskim oddziałem

lelewel.zelechow.net

Ppłk Włodarczyk przez dziesięciolecia był blisko związany z „Lelewelem". Gościł na najważniejszych szkolnych uroczystościach, a wspólnie organizowane zjazdy akowców oraz praca nad książką „Żelechów - tradycje patriotyczne" na zawsze wpisały się w historię liceum. To dzięki Jego inicjatywie powstała symboliczna mogiła AK na miejscowym cmentarzu, przy której uczniowie co roku pełnią wartę honorową

W 1976 r. zapoczątkowało działalność Środowisko Żołnierzy AK Rejonu Żelechów. Za stałe miejsce spotkań tego środowiska wybrano dom „Wara" w Zielonce. Przez kolejne lata Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość".

kombatanci podjęli wiele inicjatyw służących upamiętnianiu i dokumentowaniu wysiłku zbrojnego żołnierzy 2 Rejonu oraz przybliżaniu mieszkańcom Żelechowa działalności podziemia niepodległościowego lat 1939-1947.

Ppłk Ryszard Włodarczyk zmarł 7 marca 2019 r. 14 marca 2019 r. w Zielonce odbył się jego pogrzeb. Cześć Jego Pamięci!

Michał Sztelmach, Dawny Żelechów

eprasa.pl 03d423f6f3

Twój Głos nr 11(1152) | 17 marca 2026 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

Otworzyć się na spotkanie

Piotr Strzeżysz

Malezja, wreszcie. Chyba jeszcze do końca do mnie nie dotarło, że jestem na Borneo, trzeciej co do wielkości wyspie na świecie. Powietrze pachnie wilgocią, a w porannym świetle liście drzew połyskują niczym ciemnozielone lustra. Trudno mi opisać ulgę, jaką czuję po opuszczeniu Filipin. Ulgę, ale jednocześnie ogromne zmęczenie. Może dlatego wciąż nie mogę ruszyć i od trzech dni przekładam wyjazd na kolejny poranek, jakby czas miał mi dać przestrzeń do zebrania myśli, do wejścia w rytm drogi.

Wyspa Mindanao, a szczególnie miasto Zamboanga i sąsiadujące z nim tereny, przed którymi ostrzegali mnie zarówno mieszkańcy Filipin (którzy notabene nigdy na Mindanao nie byli, powielali tylko medialne informacje), jak i spotkani przeze mnie Polacy, okazała się oazą spokoju. Był to zdecydowanie najciekawszy i najbardziej sprzyjający mi rejon Filipin. Nikt mnie nie okradł, nie napadł, nie porwał dla okupu, nie odciął głowy, nie wyrzucił z łodzi za burtę. Jedyne czego doświadczyłem, to szczere zainteresowanie moją osobą, ciekawość, życzliwość, troska i dobre słowa.

Oczywiście, nie neguję, że Mindanao jest zupełnie bezpiecznie. Jeszcze niedawno na tej wyspie dochodziło do różnych aktów terroru. Najbardziej znane, to rebelie Moro, czyli muzułmańskiej ludności południowych Filipin, która domagała się autonomii lub niepodległości. Zdarzały się porwania dla okupu, zamachy bombowe i ataki na turystów. Poza konfliktami zbrojnymi istniała też wysoka przestępczość. Potencjalne zagrożenie nie minęło. Na jednym z odcinków przez Zamboangą, przez trzydzieści kilometrów miałem policyjną eskortę. W praktyce wyglądało to tak, że jechałem rowerem, a za mną jechał wóz policyjny. Przypominało mi to fragment Pakistanu, kiedy otrzymywałem policyjną eskortę nie tylko z uwagi na niebezpieczeństwo, ale również jako formę okazania szacunku i pewnego rodzaju gościnności. Spójrz, jaki jesteś tutaj ważny - często słyszałem od policjantów. Dostajesz eskortę, abyś czuł się bezpiecznie.

Pomimo tej gościnności i otwartości, cieszę się, że jestem już w innym kraju. Filipiny potwornie mnie zmęczyły. Hałasem, tłokiem, ściskiem, brakiem słońca, niemal permanentnym deszczem, rozczarowującym jedzeniem, wysokimi cenami, by wymienić tylko kilka z tych elementów, które nie pozwalały zbyt często poczuć radości z bycia w drodze.

Malezja początkowo nie była w planie. Postanowiłem, że spróbuję się dostać do tego kraju, płynąc promem. Niestety, kiedy dojechałem do portu w mieście Zamboanga, okazało się, że na skutek zatonięcia statku firmy Aleson (obsługującej połączenie między Filipinami a Malezją), wszystkie połączenia zostały zawieszone do odwołania.

Zacząłem więc szukać innych możliwości, co rozpoczęło serię prób i poszukiwań, labirynt biurokracji i przypadkowych spotkań: wizyty w firmach promowych, policji, straży granicznej, urzędzie miasta, biurze turystycznym. Jedyną opcją była wieloetapowa przeprawa przez archipelag wysp Sulu: Jolo, Tawi-Tawi, a stamtąd - przy odrobinie szczęścia - podróż promem do Malezji.

Z Zamboangi do Jolo wypłynęliśmy z dwugodzinnym opóźnieniem. Jeszcze nigdy nie płynąłem po tak spokojnym morzu. Niemal jak po jeziorze przy dobrej pogodzie. Fale były niemal niezauważalne, statek w ogóle nie bujał. Na promie zupełnym przypadkiem poznałem trzech mężczyzn, z którym jeden - Johnson Tan - okazał się wnukiem wicegubernatora archipelagu wysp Sulu. Johnson nie tylko zorganizował mi nocleg po przybyciu na wyspę, ale pomógł w załatwieniu wszystkich formalności związanych z przedostaniem się na Tawi-Tawi.

Podróż łodzią motorową - lanchą - była doświadczeniem zmysłowym. Ludzie, całe rodziny, wiozący swoje życie w workach, skrzynkach, koszach - koguty, kaczki, worki ryżu, warzywa, sprzęt AGD, przedmioty o nieznanym mi przeznaczeniu - poruszali się w rytmie, który trudno było uchwycić, a który stał się częścią podróży. Woda uderzała o kadłub, wiatr mieszał zapachy ryb, soli i ziemi, słońce chyliło się ku zachodowi, a ja obserwowałem świat z perspektywy, której wcześniej rzadko miałem okazję doświadczać.

Do Bongao na Tawi-Tawi dopłynęliśmy nocą. Następnego dnia wieczorem odpływał prom do Malezji. Z polskim paszportem nie było problemów - biurokracja zadziałała sprawnie, a ja mogłem spokojnie wsiąść na pokład. Filipiny pożegnały mnie deszczem, choć teoretycznie wciąż trwa pora sucha...

Czy polecałbym komukolwiek Filipiny na rowerze? Może napiszę tylko tyle, że trudno mi sobie wyobrazić powód, dla którego ja sam miałbym tam kiedykolwiek wrócić. Ale oczywiście - ludzie są różni, i to, co mnie przeszkadzało, dla kogoś innego może być atrakcyjne, a zresztą - niemal wszystko jest względne. Wystarczy zmienić punkt widzenia. Jak w Manil, małej wiosce na Mindanao, gdzie spałem na szkolnym boisku. Rankiem obudziły mnie dzieci. Wyszedłem do nich, ustawiłem kamerę na statywie i poszedłem składać namiot. Nagrywało się samo, albo inaczej - biegające wokół dzieci nagrywały siebie. Ja stałem z boku, ale mnie tam nie było, oddałem swój punkt widzenia. Wybrałem kierunek, ale to, co utrwalał obiektyw, żyło własnym rytmem: śmiechy, kroki, trzaski, muzyka z nadmiernie rozkręconych głośników, taniec, wygłupy, najróżniejsze gesty. Jest taki fragment na nagraniu, jak podchodzi dziewczynka, wkłada oko w nieruchomy aparat, spogląda w moje miejsce, nagrywającego, patrzy na mnie, nieobecnego.

Oddać narrację, usunąć się, stanąć z boku, a potem złożyć namiot, wsiąść na rower, jechać dalej. Dostroić sumienie do kolejnych dni, spontanicznych spotkań, otworzyć na nowe, jeszcze nieznane.

eprasa.pl 03d423f6f3

20-26 marca 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 12

Piątek

22:35 TVP 1

Różyczka
Dramat, Pol., 2011

Opowieść zainspirowana prawdziwymi wydarzeniami (m.in. historią Pawła Jasienicy i jego związku z Zofią O'Bretenny, drugą żoną, która po latach okazała się być donoszącą na niego agentką SB). Niebezpieczna gra uczuć między cenionym pisarzem, jego piękną młodą żoną oraz jej kochankiem, rozgrywająca się w burzliwych latach 60.
INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 01:05

Sobota

22:05 TV PULS

Uprowadzona
Akcja, Francja, USA, 2008

Bryan (Liam Neeson) jest emerytowanym agentem. Odszedł z CIA, aby spędzać więcej czasu ze swoją córką, która jest dla niego całym światem. Kim (Maggie Grace) mieszka w Kalifornii ze swoją matką Lenore (Famke Janssen) i bogatym ojczymem Stuartem. Bryan daje się przekonać córce, by puścić ją wraz z koleżanką same do Paryża. Dziewczyny wyjeżdżają a na miejscu dzielą taksówkę z nieznajomym. To niefortunne spotkanie skutkuje porwaniem dziewczyn przez albański gang handlarzy ludźmi. Bryan będzie musiał wykorzystać wszystkie swoje umiejętności agenta, aby odnaleźć i uratować córkę...

Niedziela

17:25 TVN 7

Pamiętnik
Melodramat, USA, 2004

Siedemnastoletnia Allie Hamilton (Rachel McAdams) przyjechała na wakacje do Seabrook w Karolinie Północnej. Poznała Noaha Calhouna (Ryan Gosling) i od tego momentu życie obojga diametralnie się zmieniło. Choć wkrótce rozdzieliła ich zdecydowana postawa matki Allie, która nie akceptowała chłopaka z klasy robotniczej, a także wybuch II wojny światowej, młodzi kochankowie wciąż o sobie myśleli. Jednak gdy Noah wrócił z frontu, Allie była już zaręczona. Minęło kilkadziesiąt lat. W domu spokojnej starości mężczyzna czyta wyblakły pamiętnik kobiecie chorej na Alzheimera.

Poniedziałek

21:40 POLSAT

Oppenheimer
Biograficzny, dramat, sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2023

Ten film to historia triumfu i tragedii genialnego fizyka J. Roberta Oppenheimera. Opowiada o roli tego amerykańskiego naukowca w opracowaniu bomby atomowej, która pomogła zakończyć II wojnę światową, i jego żarliwej działalności na rzecz ograniczenia rozprzestrzeniania się broni jądrowej z obawy, że wyścig zbrojeń nuklearnych może zniszczyć świat. Widzimy jego życie od czasów uniwersyteckich do powojennych i narodzin Zimnej Wojny, gdy został uwikłany w polityczne machinacje i oskarżany przez amerykański rząd i służby o powiązania z ruchem komunistycznym oraz działalność szpiegowską.

Wtorek

20:00 TVP KULTURA

Zbrodnia i kara
Teatr Telewizji, 1987

Premiera „Zbrodni i kary" w reżyserii Andrzeja Wajdy odbyła się w Starym Teatrze w Krakowie 5 października 1984 roku. Zanim przedstawienie zostało zarejestrowane na potrzeby Teatru Telewizji, wzbudziło szeroki oddźwięk na całym świecie. Z zachwytem przyjmowano zwłaszcza wspaniały „pojedynek" aktorski dwóch Jerzych: Radziwiłowicza i Stuhra. Andrzej Wajda, adaptując powieść Dostojewskiego, okroił ją niemal wyłącznie do rozmów między protagonistami, będących w rzeczywistości pasjonującą rozgrywką psychologiczną.

Środa

00:50 POLSAT

Dwóch gniewnych ludzi
Komedia, USA, 2003

Niezwykle spokojny biznesmen Dave Buznik (Adam Sandler) w wyniku nieszczęśliwego splotu wypadków zostaje uznany za agresywnego psychopatę. Dave zostaje oskarżony o atak na stewardesę, podczas podróży samolotem i skierowany przez sąd na terapię do doktora Buddy'ego Rydella (Jack Nicholson), która ma mu pomóc w kontrolowaniu napadów złości. Okazuje się jednak, że ekscentryczny doktor stosuje bardzo niekonwencjonalne metody leczenia, które wplątują Dave'a w kolejne tarapaty.

Czwartek

23:45 TVP KULTURA

Zimna wojna
Dramat, Wielka Brytania, Polska, Franc., 2018

Akcja filmu rozpoczyna się w zniszczonej, powojennej Polsce, a potem przenosi do największych europejskich miast. Trwają przesłuchania do ludowego zespołu „Mazurek". Jedną z kandydatek jest urocza Zula, która swoim wdziękiem i talentem przykuwa uwagę kompozytora Wiktora. Między młodą, prostolinijną dziewczyną z prowincji a znanym artystą nawiązuje się płomienny romans. Za jego namową Zula decyduje się na wyjazd z komunistycznej Polski. Ale życie na obczyźnie też nie jest usłane różami...
INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 20:00

PIĄTEK • 20 marca

TVP 1

06:20 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
08:50 Ranczo - serial kom., 2015
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:30 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce - Borneo - cudowna dżungla - dok., Franc., 2024
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda

17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Glina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025
21:30 Sekielski wieczorową porą - talk-show
22:35 Różyczka - dramat, Polska, 2011 ●
00:40 Wojna zastępcza - serial
01:40 Wyrok na Franciszka Kłosa - wojenny, Pol., 2000
03:25 Sekielski wieczorową porą
04:20 Wykrywacz kłamstw - mag.
04:40 Pytanie dnia - rozmowa
05:00 Reporterzy - magazyn
05:10 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial obyczajowy
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - rozmowa
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:40 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:10 Wstęp Wolny - felieton
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial

16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz.
18:10 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu
20:05 Barwy szczęścia - serial
20:45 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa
22:20 Postaw na milion - teleturniej
23:20 To jest grane - magazyn muzyczny
23:55 Uwięzieni w raju - fab., Niemcy, 2017. Anna Krueger straciła męża i wciąż nie może się otrząsnąć po jego tragicznej śmierci.
01:40 Ślub na medal - fab., Kan., 2023
03:20 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 - Dzisiaj zostaniemy zaproszeni do restauracji „Cuda wianki" w Krakowie oraz pizzerii „Pizzalover" w Lublinie.
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Bliźniak - film, USA, Chiny, 2019. Elitarny zabójca zostaje zaatakowany przez młodego mężczyznę, który potrafi przewidzieć każdy jego ruch.
22:40 W nieskończoność - film, USA, 2021
00:50 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 Ej, Stara! - program poradnikowy
04:50 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Mężczyzna zostaje zastrzelony tuż przed swoim domem. Jego trafiona rykoszetem partnerka trafia do szpitala w ciężkim stanie, jest w śpiączce. Zabójca strzelał z samochodu byłej dziewczyny denata.
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
19:20 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:25 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Farma - reality show
21:00 Must Be The Music - program muzyczny
23:05 Predator: Prey - sens., USA, 2022. Młoda kobieta z indiańskiego plemienia stanie do walki przeciw drapieżcy z kosmosu.
01:15 Człowiek z Toronto - kom., USA, 2022
03:40 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy, Polska, 2017
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Janda - magazyn
07:40 Prezydenckie siedziby - dokument, Polska, 2015
08:20 Wydarzenie aktualne
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 Siedmiu wspaniałych nadjeżdża - western, USA, 1972
11:50 Portrety - Franz Kafka - dokument, Austria, 2018
12:55 Kulturalni - magazyn
13:50 Ogłoszenie matrymonialne - obycz., Polska, 1972
14:55 Retro kino - Paryżanka - dram., USA, 1923
16:35 Irena Kwiatkowska - widowisko kameralne, 1996
17:20 Popis mistrzowski Ireny Kwiatkowskiej - 1994
18:30 Kolekcja - Ryszard Winiarski - felieton
18:50 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Johnny Cash - dok., Wlk. Bryt., 2018

19:25 Video Killed the Radio Star - Kevin Godley, Wlk. Bryt., 2009
20:00 Anatomia morderstwa - dramat sądowy, USA, 1959
22:55 Tygodnik Kulturalny - magazyn
23:50 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, Wlk. Bryt., 1984
00:55 Pan Tadeusz - dram. historyczny, Polska, Franc., 1999
03:45 Noc krótkich filmów - Ptak na półwyspie - anim., Franc., Jap., 2022
04:15 Kino nocne - Ziarno fotografii - film TVP, 1983
05:20 Porozmawiajmy szczerze - Jan Englert - rozmowa

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial kryminalny
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Gunner - akcja, USA, 2024. Były pułkownik i weteran sił specjalnych Lee Gunner (Luke Hemsworth) zabiera swoich dwóch synów na wyprawę kempingową. Przypadkowo natrafiają na nielegalną operację narkotykową...

22:10 Rambo 2 - akcja, USA, 1985. John Rambo (Sylvester Stallone), weteran wojny wietnamskiej, ma uwolnić amerykańskich jeńców nadal znajdujących się w Wietnamie.
00:05 Ostateczna rozgrywka - akcja, Wlk. Bryt., 2018
02:15 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:15 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
03:35 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Siódmoklasistka Dominika Graboś robi wszystko, żeby jej mama nie wyjechała za granicę do pracy. Jest przekonana, że...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - paradokument
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy

20:00 Wielki Mike - obycz., USA, 2009. Michael Oher, czarnoskóry chłopiec z bardzo biednej rodziny zostaje zaadoptowany przez białą bogatą rodzinę. Dzięki wsparciu nowych rodziców, Michael zaczyna dobrze się uczyć i robić karierę w sporcie.
22:40 Królowa przetrwania - reality show
00:05 Z ust do ust - kom., USA, Australia, 2005. Sarah Huttinger nie wie, co robić. Zgodziła się wyjść za swojego chłopaka, Jeffa, lecz teraz z przerażeniem zastanawia się, jak przez to przejdzie.
02:10 Hotel Paradise - reality show
03:15 Fachowcy - paradokument
03:55 Dorota was urządzi

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** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:50** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** A na deser... **20:05** Diamentowa afera - sens., USA, Niemcy, 1999 **22:05** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **00:05** STOP Drogówka - serial policyjny **01:05** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:10** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

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** Artystyczna dusza **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Canillitas **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 **16:25** Św. Józef - patron na trzecie tysiąclecie **16:40** Zniewolenie **16:55** 40 dni ze św. Franciszkiem **17:00** Droga Krzyżowa **17:30** Łączy Nas Historia **17:55** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **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** Informacje dnia

eprasa.pl 03d423f6f3

SOBOTA • 21 marca

TVP 1

05:45 Tacy byliśmy Jak budowaliśmy... - reportaż
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2015
09:55 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial
11:50 Gwiazdy w południe - Porwana przez Komanczów - western, USA, 1960
13:15 Las Kolorów - Góry Tenasserim - dok., Hiszp., 2024
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
15:00 Sanatorium miłości - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial

17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial krym.
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex - serial krym.
21:25 Hit na sobotę - Protektor - akcja, USA, 2012
23:10 Rambo: Ostatnia krew - akcja, USA, 2019
01:05 Różyczka - dram., Polska, 2011 ●
03:10 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:05 Pył - dok., Polska, 2023
04:50 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

05:10 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
11:25 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - Poleski
12:10 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
12:45 Dobre strony - Natalia Przybysz i Damian Kocur - rep.
13:05 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial obycz., 2026

17:20 Panna młoda - serial obycz., 2024
18:05 Słowo na niedzielę - rozmowa
18:15 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu
20:00 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:30 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza - magazyn muzyczny
23:45 Kino relaks - Cwaniaki z Hollywood - kom., USA, 2020
01:40 Uwięzieni w raju - fab., Niemcy, 2017
03:25 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj Magda Gessler zaprasza nas do „Restauracji pod Orzechem" na obrzeżach Bytomia.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:25 Ella zaklęta - film, Irlandia, Wlk. Bryt., USA, 2004
15:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:45 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Vikersund
19:15 Fakty
19:40 Pogoda

19:45 Mam talent - program rozrywkowy
21:45 Cudowny chłopak - film, USA, Hong Kong, Kanada, 2017. Urodzony z licznymi deformacjami twarzy 10-letni Auggi, dotąd uczył się w domu pod okiem mamy. Teraz jednak zaczyna 5 klasę w normalnej szkole, ma nadzieję, że koledzy potraktują go jak zwyczajnego chłopca.
00:05 Obecność II - horror, USA, 2016
02:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:00 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

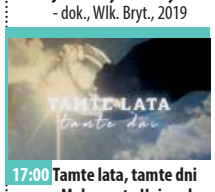
POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Ewa gotuje - program kulinarny
12:00 Rolniczki - serial dokument.
13:00 Karate Kid 2 - sens., USA, 1986. Pan Miyagi (Pat Morita) wraz ze uczniem Danielem (Ralph Macchio) wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca.
15:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

21:55 Szybcy i wściekli 7 - sens., USA, Chiny, Jap., 2015. Brian O'Conner (Paul Walker) i reszta załogi myśleli, że porzucili kryminalne życie. Ale teraz Deckard Shaw (Jason Statham) z zemsty zabija członków ekipy jeden po drugim.
00:55 Predator: Prey - sens., USA, 2022. Młoda kobieta z indiańskiego plemienia stanie do walki przeciw drapieżcy z kosmosu z zaawansowanym technicznie arsenałem.
03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Weiser - dram. psych., Polska, Niemcy, Dania, 2000
07:55 Ogłoszenie matrymonialne - obycz., Polska, 1972
09:00 Wydarzenie aktualne
09:40 Informacje kulturalne - magazyn
10:10 Co nam w duszy gra - Nie bójmy się wiosny - prog. rozrywkowy, 2000
11:10 Kolekcja - Ryszard Winiarski - felieton
11:30 Dokument tygodnia - Giganci sztuki - dok., Niemcy, 2021
12:35 Z biegiem lat, z biegiem dni - Kraków, 1901 - serial, 1980
13:50 Cztery pory tańca - koncert, Franc., 2025
14:45 Wydarzenie aktualne
15:20 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy - dok., Wlk. Bryt., 2019



17:00 Tamte lata, tamte dni - Małgorzata Hajewska - magazyn
17:40 Retro kino - Paryżanka - dram., USA, 1923
19:20 Dzień z życia artysty - Jan Kanty Pawluśkiewicz - magazyn
20:00 Człowiek, który sprzedał swoją skórę - dram., Szwecja, 2020
22:00 Ella Fitzgerald: Live At Montreux - Wlk. Bryt., 1969
23:20 Wieczór kinomana - Anatomia morderstwa - dram., USA, 1959
02:10 Dobry tytuł - magazyn literacki
02:50 Kino nocne - Szef roku - kom., Hiszp., 2021
05:00 Cztery pory tańca - koncert, Franc., 2025

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Policjantom udaje się schwytać seryjnego zabójcę, Hendrika Larsena...
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
09:35 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - Tym razem Wojciech Cejrowski odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji. Skosztuje także wyjątkowej yerby i opowie o tym jak wyrabia się naczynia do jej picia.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 16-letni Patryk to nieśmiały samotnik, który zupełnie nie umie obchodzić się z dziewczynami, w tym ze swoją najbliższą koleżanką Adą, na której mu zależy.

20:00 Rambo 3 - akcja, USA, 1988. Dawny dowódca i przyjaciel Johna Rambo wyrusza z tajną misją do Afganistanu. Wkrótce nadchodzi wiadomość, że został on pojmany i uwięziony w radzieckiej bazie wojskowej.
22:05 Uprowadzona - akcja, Franc., USA, 2008 ●
23:55 21 mostów - akcja, USA, 2019. Detektyw z nowojorskiej policji Andre Davis zostaje wyznaczony do aresztowania dwóch niebezpiecznych zabójców.
02:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
02:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:50 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:00 Szkoła - Zuza Szarek nie depiluje nóg. Koleżanki z klasy są tym oburzone. Chcą zmusić licealistkę, by pozbyła się włosów i zabierają jej spodnie.
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 Bugs Bunny Builders - animacja
07:10 Duma: Podróż do domu - przygod., USA, 2005. Film opowiada przygodę o nierozerwalnej sile przyjaźni pomiędzy gepardem Duma i nieustraszonym młodym chłopcem o imieniu Xan...
09:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 Mówię Wam - talk-show
12:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Detektywi - program kryminalny
15:40 The Floor - teleturniej

16:55 Wakacje w krzywym zwierciadle - kom., USA, 1983
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy - miniserial, USA, N. Zel., Kan.
23:05 Black Adam - SF, USA, Kan., N. Zel., Węgry, 2022. Prawie 5000 lat po otrzymaniu mocy starożytnych bogów Black Adam zostaje uwolniony z ziemskiego grobowca. Teraz jest gotów wymierzyć współczesnemu światu osobliwie pojmowaną sprawiedliwość.
01:35 Blade: Mroczna trójca - horror, USA, 2004
03:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** A na deser... **09:35** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **09:55** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:55** Quest - sens., USA, 1996 **14:55** 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 Stella **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 **13:10** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **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** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europ. **17:30** Przełamując bariery **17:55** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog.

NIEDZIELA • 22 marca

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 - magazyn
08:30 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
08:55 Zmiennicy - serial, 1986
10:05 Ojciec Mateusz - serial
11:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Nowe życie - Amelia - rep.
13:05 Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:10 Dom - serial, 1982
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Andrzej Krzywy - talk-show

18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:05 Sport; Pogoda
20:25 Wojna zastępcza - serial
21:25 Sanatorium miłości - reality show
22:15 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton
22:20 Życie po Sanatorium miłości - reportaż
22:45 Smaki miłości - obycz., USA, 2007
00:40 Protektor - akcja, USA, 2012
02:25 Rambo: Ostatnia krew - akcja, USA, 2019
04:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
05:00 Król Karol III - dok., Wlk. Bryt., 2023
05:55 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn. W odcinku: styl wypowiedzi Przemysława Czarnka
11:50 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne

16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
17:15 Lekkoatletyka - Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu
21:20 Kwiatki Polskie duże - widowisko publicystyczne, 2026
22:20 Gwiazdy w akcji - Gorący pościg - komedia, USA, 2015. Policjantka Rose otrzymuje od przełożonego tajne zadanie. Ma wspierać agenta Jacksona podczas eskortowania do sądu świadka koronnego...
24:00 Krucjata - Znak bliźniąt - serial krym., Polska, 2024
01:00 Cwaniaki z Hollywood - komedia, USA, 2020
02:55 Prezent - fabularny, Polska, 2004

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Bitwa o gości - program rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy. W nowym sezonie swojego programu Marcin Prokop odwiedza Alaskę, Hawaje i Portoryko. To najdalsze krańce Stanów Zjednoczonych, nie tylko w sensie geograficznym.
12:35 Co za tydzień - program rozrywkowy
13:10 Mam talent - program rozrywkowy
15:10 Kraina cudów - film, USA, Hiszp., 2019. Młoda June niespodziewanie odkrywa nieprawdopodobne, ukryte w lesie wesołe miasteczko...

16:55 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Vikersund
19:20 Fakty
19:45 Pogoda
19:50 The Traitors. Zdrajcy - reality show
21:35 Piłkarski poker - film, Polska, 1988
23:45 Wesele - obycz., Polska, Łotwa, 2021. Wesele jakich wiele, jednak pod pozorem dobrej zabawy kryje się gorzka prawda o nas.
02:30 Superwizjer - magazyn reporterów
03:05 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

POLSAT

06:00 Nowy dzień - pasmo, które idealnie pasuje do porannej kawy.
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
12:00 Hotel Transylwania 3 - anim., USA, Korea Południowa, 2018. Paka Draka wybierze się na ekskluzywne wakacje. Będą podróżować luksusowym potwornym statkiem.
14:05 Must Be The Music - program muzyczny
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:25 Pogoda
19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny

19:55 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami - program taneczno-rozrywkowy
22:45 Ojcostwo - obycz., USA, 2021. Ojciec samotnie wychowuje swoją córeczkę po nieoczekiwanej śmierci swojej żony, która zmarła dzień po narodzinach ich dziecka. Pierwsze miesiące opieki nad niemowlęciem są trudne...
01:05 Być jak Kazimierz Deyna - kom., Polska, 2012
03:10 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy, Polska, 2017
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:10 35 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '98
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Krzysztof Zalewski
07:50 Bajnutki - Chłopiec z odkurzaczem - widowisko
08:00 Liturgia prawosławna w Fastach
09:05 Przystań nad Biblią - program religijny
09:25 Paryska 27 - dokument, Polska, 2026
10:05 Piotruś i Wilk - anim., Wlk. Bryt., 2023
10:50 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
11:55 Dokument tygodnia - Giganci sztuki - dok., Niemcy, 2021
13:00 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
13:40 Ogłoszenie matrymonialne - obycz., Polska, 1972
14:45 Siedmiu wspaniałych nadjeżdża - western, USA, 1972

16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Natalią Kukulską - reportaż; widowisko muzyczne
20:00 Dziewczyna z perłą - obycz., Wlk. Bryt., Luks., 2004
21:50 Kulturalni - magazyn
22:45 Więcej niż fikcja - Michel Gondry - zrób to sam - dok., Franc., 2023
00:20 Noc krótkich filmów - Rondo • Uśmiech • Widzę otchłań - filmy anim.
00:55 Ella Fitzgerald: Live At Montreux - 1969, Wlk. Bryt., 1969
02:15 Człowiek, który sprzedał swoją skórę - dramat, Szwecja, 2020
04:15 Niedziela z... Natalią Kukulską

TV Puls

06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:40 Kobra - oddział specjalny - Turecki biznesmen Naas zostaje zamordowany na autostradzie. Jego śmierć powoduje trudności finansowe rodziny Semira.
08:50 Ranczo - serial komediowy
13:50 Był sobie pies - familijny, USA, Indie, 2017. Pies odkrywa sens swojego istnienia, obserwując ludzi. Przez pięćdziesiąt lat odradza się w różnych wcieleniach jako różne rasy i trafia do kolejnych właścicieli.
15:55 Był sobie pies 2 - familijny, Chiny, Indie, Hongkong, USA, 2019.
18:20 Taxi 2 - kom., Franc., 2000. Japoński minister obrony kraju odwiedza Francję. Zostaje porwany przez ludzi pracujących dla yakusa, mafii z Japonii.

20:00 Uprowadzona 2 - akcja, Franc., USA, Turcja, Niemcy, 2012. Emerytowany agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson) zaprasza swoją nastoletnią córkę Kim (Maggie Grace) i byłą żonę Lenore (Famke Janssen), na kilka dni do Stambułu, gdzie obecnie pracuje. Tymczasem przywódca albańskich handlarzy ludźmi...
21:55 Atomic Blonde - akcja, USA, 2017
00:05 Bez twarzy - akcja, USA, 1997
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:40 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - Licealistka z 3b, Sabina Kopacka jest zaręczona z Michałem Dawidziukiem. Dziewczyna zaczyna sobie jednak uświadamiać, że nie jest gotowa, żeby spędzić z nim całe życie...
06:00 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:55 Bugs Bunny Builders - animacja
07:25 Kosmiczny mecz - film rodzinny, USA, 1996
09:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:10 Detektywi - program kryminalny. 12 godzin Detektywi razem z policją poszukują 18-latka, uprowadzonego z firmy jego ojca. Rozpoczyna się wyścig z czasem...
16:10 The Floor - teleturniej
17:25 Pamiętnik - melodramat, USA, 2004 ●

20:00 Batman - przygod., USA, 2022. Dwa lata przemierzania ulic zaprowadziły Bruce'a Wayne'a głęboko w cień Gotham City. Samotny strażnik stał się jedynym ucieleśnieniem zemsty wśród swoich współobywateli.
23:40 Dobry chłopiec - making of
23:55 Inwazja - SF, USA, Australia, 2007. Psychiatra stanu Washington, wydelegowana do zbadania nieznanej epidemii odkrywa, że jej źródło nie pochodzi z naszej planety.
02:05 Small World - sens., Polska, 2021
04:25 Fachowcy - program paradokumentalny

TV 4

06:00 Samochody, które podbiły świat **06:55** Oto Ameryka XXL - życie bez umiaru - dok., Franc., 2024 **08:05** Ewa gotuje - program kulinarny **08:35** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **10:40** Robin Hood: książę złodziei - sens., USA, 1991 **13:40** Diamentowa afera - sens., USA, Niemcy, 1999 **15:40** Czasy ostateczne: Pozostawieni - sens., Kan., USA, 2014 **17:55** Uroczysko - serial kryminalny **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:00** Koszty wojny **02:15** Powrót do przeszłości **03:15** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:15 Manna z Nieba **09:25** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:40** Krakowianka o modrych oczach **11:00** Głos serca **11:45** Jestem... czyli nasze życie pod sercem Mamy **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:50** Serce ojca **14:25** Dęby w Polsce **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Gorzkie żale **17:30** Sól ziemi **17:55** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Baśniowy teatr lalek **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 **22:45** Jak wygrać małżeństwo?

eprasa.pl 03d423f6f3

PONIEDZIAŁEK • 23 marca

TVP 1

06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial kom., 2015
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Serengeti - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Rewizor - spektakl teatralny, 1977
22:30 Balans bieli - magazyn
23:15 Tętno 3 - dok., Polska, 2024
00:25 Zwerbowana miłość - dram., Polska, 2009
02:05 Porwana przez Komanczów - western, USA, 1960
03:25 Ogród - dok., Polska, 2021
04:10 Raport specjalny - mag.
04:55 Wykrywacz kłamstw - magazyn
05:15 Pytanie dnia - rozmowa
05:40 Reporterzy - magazyn
05:50 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Rodzina (nie od) święta - Jak, będąc w małżeństwie, przeżywać przyjaźnie z osobami przeciwnej płci? - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:15 Kolekcja - Tadeusz Kantor - felieton
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Panna młoda - serial obycz., 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" -
20:55 M jak miłość - serial, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Na przekór losowi - wojenny, Włochy, 2023
23:55 Judy - fab., Wlk. Bryt., 2019
02:05 Instynkt - serial krym., Polska, 2011
02:55 Akacjowa 38 - serial
03:50 Rodzinka.pl - serial kom.

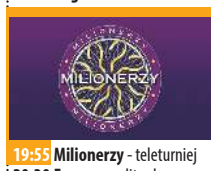
TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
22:40 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj - film, USA, Chiny, 2016. Gdy następczyni Jack Reachera w armii, major Susan Turner zostaje niesłusznie oskarżona o zdradę, pragnący udowodnić jej niewinność Reacher odkrywa, że...
01:05 Bliźniak - film, USA, Chiny, 2019
03:30 Co za tydzień - program rozrywkowy
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

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 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 Mega hit - Oppenheimer - sens., USA, Wlk. Bryt., 2023. Ten film to historia triumfu i tragedii genialnego fizyka J. Roberta Oppenheimera. Opowiada o roli tego amerykańskiego naukowca w opracowaniu bomby atomowej, która pomogła zakończyć II wojnę światową. Widzimy jego życie od czasów uniwersyteckich do powojennych i narodzin Zimnej Wojny ●
01:20 Mumia - sens., horror, USA, Chiny, Jap., 2017
03:45 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:10 Od ucha do ucha - Mój dziadek się schował • Ryś w mieście • Kajak
07:40 Piękno wykute w stali - dokument, Polska, 2015
08:25 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
10:15 Młyn i krzyż - kostium., Polska, Szwecja, 2010
12:00 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy - dok., Wlk. Bryt., 2019
13:35 Skutki noszenia kapelusza w maju - obycz., Polska, 1995
15:10 Dobre strony - Sarsa i Pablopavo - reportaż
15:25 Tamte lata, tamte dni - Małgorzata Hajewska
16:05 Profesor na drodze - film TVP, 1973
17:15 Pogranicze w ogniu - serial, 1991

18:25 Tygodnik Kulturalny - magazyn
19:20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Nauczki Leonarda - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
20:00 Poniedziałek z Bondem - Diamenty są wieczne - sens., Wlk. Bryt., 1971
22:10 Porozmawiajmy szczerze - Jacek Fedorowicz
22:50 Dziewczyna z perłą - obyczajowy, Wlk. Bryt., Luks., 2004
00:40 Dzień z życia artysty - Jan Kanty Pawluśkiewicz - magazyn
01:20 Samowolka - dramat, obycz., Polska, 1993
02:35 Więcej niż fikcja - Michel Gondry - dok., Franc., 2023
04:15 Kulturalni - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Gangster przechodzi operację plastyczną, ale ktoś kradnie zdjęcia „przed" i „po". Pielęgniarka, która asystowała przy zabiegu, zostaje zamordowana.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Ben i Semir tropią Olive'a Quinna, który wykorzystywał hipnozę i iluzję aby okradać hotelowe sejfy. Złodziej nie był świadomy, że w kasetce znajdował się cenny dysk twardy.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Eskorta - akcja, USA, 201. Agent specjalnej elitarnej jednostki i weteran amerykańskiej piechoty morskiej James Silva (Mark Wahlberg), wspomagany przez grupę taktyczną, eskortuje na pokład samolotu Li Noora. Trasa nie należy do najłatwiejszych...
22:00 Gunner - akcja, USA, 2024
00:05 Polowanie na łowcę - thriller, USA, 2013
02:10 Dzielnica strachu - serial
03:10 Menu na miarę - program kulinarny
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:25 Menu na miarę
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Kasia Stroińska z ósmej klasy okłamuje koleżanki, że jej mama pracuje w modnym butiku w Londynie. W rzeczywistości mama Kasi opiekuje się starszymi osobami w ośrodku spokojnej starości.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Godzina zemsty - sens., USA, 1999. Kradzież gotówki, zaplanowana przez dwóch złodziei nie należała do trudnych zadań. Gdy nadchodzi czas podziału gotówki...
23:15 Kac Vegas III - kom., USA, 2013
01:25 Skok na głęboką wodę - reality show
02:30 Mówię Wam - talk-show
03:40 Fachowcy - program paradokumentalny
04:20 Dorota was urządzi - 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** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Azyl - sens., USA, 2002 **00:55** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:00** Hardkorowy lombard **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:55 Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Kazania wielkopostne **11:05** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Skazani na Sybir **13:00** Spór o Morskie Oko **13:30** Msza św. **14:30** Polka **15:00** Niebieskooki Anioł **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Sanktuaria polskie **16:30** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Świadkowie **17:30** Moja parafia **17:55** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **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. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

WTOREK • 24 marca

TVP 1

06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
09:00 Ranczo - serial kom., 2015
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Nurt życia. Opowieść o rzece - dok., Niemcy, 2024
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska

18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Szyfry wojny - dram. wojenny, USA, 2002
23:45 Igła - sens., USA, 1981
01:45 Smaki miłości - obycz., USA, 2007
03:40 To działa. Polskie innowacje bez granic - 2025
05:00 Wykrywacz kłamstw - magazyn
05:15 Pytanie dnia - rozmowa
05:40 Reporterzy - magazyn
05:55 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Przystań nad Biblią - program religijny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:15 Którędy po sztukę - Jerzy Durakiewicz • Andrzej Wróblewski - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., 2024

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
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 Stan wyjątkowy - kom., Chorwacja, Polska, Serbia, 2019
01:30 Gorący pościg - kom., USA, 2015
03:10 Kokainowy raj - dok., Australia, 2023

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
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Zostajemy zaproszeni do restauracji „Biała karczma" w Grudziądzu oraz pizzerii „La Farina" w Mysłowicach.
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny

19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Skok na głęboką wodę - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:40 Superwizjer - magazyn reporterów
00:15 Obecność II - horror, USA, 2016
03:00 Uwaga! - program interwencyjny
03:15 The Traitors. Zdrajcy - reality show
04:45 Kto was tak urządził - program poradnikowy

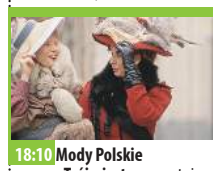
POLSAT

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 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Ninja vs Ninja - program rozrywkowy
23:35 Predatorzy - sens., USA, 2010. Royce (Adrien Brody) odzyskuje przytomność w trakcie skoku spadochronowego. Na miejscu lądowania spotyka kilka innych osób, także tam zrzuconych. Wkrótce odkrywają szokującą prawdę - nie stąpają po Ziemi.
02:00 Nie oddychaj - sens., USA, Węgry, 2016. Troje nastolatków włamuje się do domu niewidomego samotnika. Są przekonani, że łatwo zdobędą łup...
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki - teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Titkow - magazyn
07:35 Podróże z historią - Gorączka srebra - dok., Polska, 2016
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
10:05 Pavoncello - obyczajowy, Polska, 1967
10:45 Profesor na drodze - obyczajowy, Polska, 1973
12:00 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Nauczki Leonarda - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
12:40 Carmen - dram., Hiszp., 1983
14:30 Hala odlotów - talk-show
15:30 Cyrk - kom., USA, 1928
16:55 Pogranicze w ogniu - serial, 1991



18:10 Mody Polskie - Trójmiasto - reportaż
18:50 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą - dok., Polska, 2014
20:00 Zbrodnia i kara - Teatr Telewizji, 1987 ●
22:20 Dziewczyny do wzięcia - kom. obycz., Polska, 1972
23:20 Nocny dokument - Johnny i ja - podróż w czasie z Johnem Heartfieldem - dok., Niemcy, 2023
01:15 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
01:55 Diamenty są wieczne - sens., Wlk. Bryt., 1971
04:05 Którędy po sztukę - Mirosław Bałka - magazyn
04:20 Tygodnik Kulturalny
05:10 Przystań nad Biblią - program religijny

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Kiedy szef policji umiera, Nash za wszelką cenę chcę znaleźć winowajców. W tym celu policjanci przesłuchują biznesmena, który pod przykrywką prowadzi nielegalny przemyt do Las Vegas.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Bezdomny znajduje walizkę z milionem euro i postanawia ją przywłaszczyć.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

20:00 Joker - akcja, USA, 2015. Nick Wild (Jason Statham) jest ochroniarzem. Kiedy jego przyjaciółka zostaje pobita, Nick pomaga jej w przygotowaniu zemsty.
21:50 Oczy smoka - akcja, USA, 2012
23:30 Na tropie zabójcy - thriller, USA, Wlk. Bryt., 2024
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:35 Menu na miarę - program kulinarny
04:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los
05:55 Szkoła - Uczennicy gimnazjum Zuzie Machnickiej imponuje to, że podrywa ją starszy kolega, Marcin Hos. Dziewczyna, mimo ostrzeżeń starszej siostry, umawia się z nim na randkę.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - paradokument
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.

19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Ptaki nocy - przygod., USA, 2020. Kiedy bandziory Gotham, Roman Sionis oraz Victor Zsasz biorą na cel niejaką Cass, całe miasto angażuje się w poszukiwanie dziewczyny.
23:20 Blade: Mroczna trójca - horror, USA, 2004. Daleko na odludziu, wampiry przywracają do życia swego idola.
01:45 Hotel Paradise - reality show
02:45 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
04:05 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

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** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **22:40** Air Force One - sens., USA, Niemcy, 1997 **01:10** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:20** Hardkorowy lombard **02:50** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:40 Św. na każdy dzień **09:45** Tyle krzywdy **10:00** Obchody Narodowego Dnia Pamięci Polaków ratujących Żydów pod okupacją niemiecką **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** Historia Obrazu Matka Boska AK **13:00** Ulmowie **13:30** Msza św. **14:30** Z Zacisza na Syberię **15:00** Ratuję człowieka **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** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 03d423f6f3

ŚRODA • 25 marca

TVP 1

06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:25 Zaraz wracam - serial, 2026
09:05 Ranczo - serial obycz.
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Program rolny
12:55 Natura w Jedynce - Dzika Argentyna - dok., Niemcy, 2023
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda

17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
21:20 Czas zemsty - akcja, USA, 2013
23:30 Andrzej Wajda - Brzezina - dram., Polska, 1970
01:15 Szyfry wojny - dram. wojenny, USA, 2002
03:40 Magazyn Ekspresu Reporterów
05:00 Wykrywacz kłamstw
05:20 Pytanie dnia - rozmowa
05:40 Reporterzy - magazyn
05:55 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:10 Rzecz Polska - Hodowla Zwierzątek Karola Borsuka - dokument, 2018
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., 2024

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial obycz., 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2022
00:05 Ciasteczko dla księcia - fab., USA, Kan., 2023
01:45 Na przekór losowi -, Włochy, 2023
02:45 Syryjskie piekło Kurdów - dok., Wlk. Bryt., 2023
03:45 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Królowa przetrwania - reality show
22:55 Tammy - komedia, USA, 2014
01:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:10 Uwaga! - program interwencyjny
03:25 Perła Kataru - najbardziej luksusowa wyspa świata - dok., Wlk. Bryt., 2022
04:30 Ej, Stara! - program poradnikowy
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Syn klienta detektywów wyprowadził się kilka miesięcy temu z domu, zrywając z ojcem wszelkie kontakty. Ojciec uznał, że za tym wszystkim stoi...
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - W lesie obok podwarszawskiej miejscowości nastolatek pada ofiarą śmiertelnego potrącenia. Okazuje się, że...
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 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Bez pudru czyli Kabaret plus...
22:45 Komediowa środa - Gang Dzikich Wieprzy - kom., USA, 2007
00:50 Dwóch gniewnych ludzi - kom., USA, 2003 ●
03:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Marian Opania - magazyn
07:40 Podróże z historią - Turniej o róg królowej - dok., Polska, 2016
08:20 Porozmawiajmy szczerze - Jacek Fedorowicz
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
10:15 Cyrk - kom., USA, 1928
11:35 Pavoncello - film TVP, 1967
12:20 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą - dok., Polska, 2014
13:25 Parasolki, Hiszp., Franc., 2020
13:45 Tygodnik Kulturalny
14:40 Dziewczyna i gołębie - film TVP, 1973
15:40 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - film TVP, 1973
16:50 Pogranicze w ogniu - serial, 1991

18:05 Dobre strony - Natalia Przybysz i Damian Kocur - reportaż
18:30 Informacje kulturalne - magazyn
20:00 Zimna wojna - dram., Wlk. Bryt., Polska, Franc., 2018 ●
21:40 Przygody Sherlocka Holmesa - serial, Wlk. Bryt., 1984
22:50 Hala odlotów - talk-show
23:50 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006
01:35 Dziewczyny do wzięcia - kom. obycz., Polska, 1972
02:35 Informacje kulturalne - magazyn
03:05 Johnny i ja - podróż w czasie z Johnem Heartfieldem - dok., Niemcy, 2023

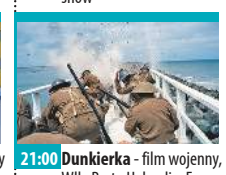
TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe przyjeżdżają do Las Vegas i odnajdują zabójcę Franka Girarda. Ciężarówka przewożąca cenny towar zostaje porwana. Czy policjantom uda się ją odzyskać?
08:00 Kobra - oddział specjalny - Do kontroli na autostradzie zostaje zatrzymana kobieta, która jak się okazuje ma na koncie morderstwa policjantów. Niespodziewanie zaczyna strzelać do inspektora Dietera Bonratha.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Jestem Bogiem - akcja, USA, 2011. Pisarz, Eddie Morra, jest nieudacznikiem zarówno w swojej pracy, jak i w życiu uczuciowym. Wszystko zmienia się, gdy spotyka byłego męża swojej siostry
22:05 57 sekund - thriller, USA, 2022
00:00 Kod zła - horror, Kan., USA, 2024
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:20 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - serial obyczajowy
05:55 Szkoła - Uczeń klasy 3 liceum, Jacek Jurasik, nadaje w internecie video o szkole, jako „Szkolny Rebeliant"...
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show



21:00 Dunkierka - film wojenny, Wlk. Bryt., Holandia, Franc., USA, 2017. Akcja rozgrywa się na lądzie, na morzu i w powietrzu. Oddziały uwięzione na plaży, między morzem a siłami przeciwnika, muszą stawić czoła niemożliwemu.
23:20 Godziny szczytu - sens., USA, 1998. FBI bada sprawę uprowadzenia córki chińskiego dyplomaty.
01:30 Hotel Paradise - reality show
02:35 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:55 Fachowcy - program paradokumentalny
04:35 Dorota was urządzi - 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** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:40** Purpurowe rzeki - sens., Franc., 2000 **00:50** Love Island. Wyspa miłości - reality show **01:55** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

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** Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **13:05** Tam Ktoś jest! **13:30** Msza św. **14:40** Bawer - Moja Walka **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Ukryci w łonie Matki **17:00** Po stronie prawdy **17:55** VI Tydzień modlitw o ochronę życia **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:20** Odnaleźć siebie **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Bóg z nami **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Przetrwaliśmy **22:30** Nie pokonasz miłości

CZWARTEK • 26 marca

TVP 1

06:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2026
09:00 Ranczo - serial kom., 2016
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Dzika Argentyna - dok., Niemcy, 2023
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

17:55 Klan - telenowela, Polska
18:20 Zaraz wracam - serial, 2026
18:55 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Piłka nożna - Polska-Albania
23:15 Mundial biało-czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska - dok., Polska, 2006
00:20 Glina. Nowy rozdział - serial krym., Polska, 2025
01:20 Igła - sens., USA, 1981
03:20 Sprawa dla reportera
04:40 Wykrywacz kłamstw - magazyn
05:00 Pytanie dnia - rozmowa
05:25 Reporterzy - magazyn
05:35 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2023
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
11:40 Dzień z życia artysty - Vadim Brodski - magazyn
12:10 Informacje kulturalne - magazyn
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Panna młoda - serial obycz., 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Przepis dnia
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! - Poleski
21:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:15 Program rozrywkowy
22:45 Syn - serial, USA, 2017
00:20 Rodzinka.pl - serial kom.
01:00 Stan wyjątkowy - kom., Chorwacja, Polska, Serbia, 2019
03:05 Lepsza połowa - serial, 2020
03:35 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - 34-letnia Marta i 36-letni Tomek właśnie się pobrali. Marta byłaby absolutnie szczęśliwa, gdyby nie...
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport; Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 The Floor - teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Godziny szczytu II - sens., USA, 2001
00:35 Skok na głęboką wodę - reality show
01:40 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
02:45 Uwaga! - program interwencyjny
03:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
04:00 Ej, Stara! - program poradnikowy
04:35 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

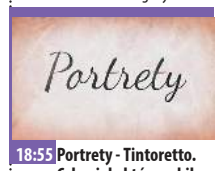
POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Gdy po wielu latach nieobecności w domu Urszuli pojawia się ojciec jej córeczki, Rafał, wszystko wskazuje na to, że rodzina znowu będzie w komplecie. Jednak czy Rafał rzeczywiście jest tym, za kogo się podaje?
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - Do mediów zostaje rozesłany list, zapowiedziane są zabójstwa...
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 - W pobliżu klubu Adama dochodzi do serii kradzieży rowerów - przestępcy stają się tak zuchwali, że atakują jednego z kadetów z klubu judo Adama, który broni się i trafia do szpitala.
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 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
22:55 Sortownia - serial obycz.
01:00 Przerwa techniczna

TVP Kultura

06:10 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Joanna Szczepkowska
07:35 Smak Torunia - dokument, Polska, 2016
08:10 Przystań nad Biblią
08:30 Informacje kulturalne
09:00 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
10:10 Dziewczyna i gołębie - film TVP, 1973
11:15 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - kom., Pol., 1973
12:20 Reżyserzy - Spike Lee - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:10 Kolekcja - Teresa Pągowska - felieton
13:20 Wydarzenie aktualne
13:55 Niedziela z... twórczością Wojciecha Młynarskiego
14:55 Statyści - kom., Polska, 2006
17:05 Pogranicze w ogniu - serial
18:10 Wydarzenie aktualne
18:40 Którędy po sztukę - Yael Bartana - magazyn



18:55 Portrety - Tintoretto. Człowiek, który zabił malarstwo - dok., Włochy, Niemcy, 2019
20:00 Hala odlotów - talk-show
21:00 Tatarak - dram. obycz., Polska, 2009
22:40 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Elvis Presley - dok., Wlk. Bryt., 2018
23:10 Video Killed the Radio Star - Steve Barron - 2009
23:45 Zimna wojna - dram., Wlk. Bryt., Polska, Franc., 2018 ●
01:30 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006
03:10 Dzień z życia artysty - Jan Kanty Pawluśkiewicz
03:50 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
04:30 Pavoncello - film TVP, 1967

TV Puls

06:00 Nash Bridges - okazuje się, że były gliniarz i jednocześnie wróg Nasha uciekł z więzienia. Mężczyzna grozi, że zdetonuje bombę.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Młoda kobieta jest przekonana, że jej dziecko nie żyje. Wkrótce dzwoni do niej położna z informacją, że jest inaczej i ona ma na to dowód.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial komediowy
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Taxi 3 - kom., Franc., 2003. Główny bohater cyklu, taksówkarz Daniel jeździ super wyposażonym samochodem, który umożliwia mu błyskawiczne przewożenie pasażerów.
21:45 Pan i Pani Kiler - kom., USA, 2010
23:40 Ekstrakt - kom., USA, 2009
01:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:20 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obyczajowy
05:55 Szkoła - Ela Nowik odkąd zrobiła karierę w zespole disco polo, pogorszyła się w nauce.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - program kryminalny
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny
18:00 Opowieści małżeńskie - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show

21:00 Zanim odejdą wody - kom., USA, 2010. Peter Highman za pięć dni ma po raz pierwszy zostać ojcem. Spieszy się na samolot z Atlanty do domu, gdyż pragnie towarzyszyć żonie podczas porodu. Jego plany legną jednak w gruzach, gdy...
23:10 Wielki Mike - obycz., USA, 2009. Michael Oher, czarnoskóry chłopiec z bardzo biednej rodziny zostaje zaadoptowany przez białą bogatą rodzinę. Zaczyna odnosić sukcesy w sporcie...
01:50 Hotel Paradise - reality show
02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
04:15 SOS Ekipy w akcji - program policyjny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **08:55** **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Dlaczego ja? - serial paradokumentalny **12:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **20:30** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **21:30** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **22:40** Piekarz - sensacyjny, Kanada, USA, 2023 **00:50** Interwencja - magazyn reporterów **01:00** Przerwa konserwacyjna

TV Trwam

09:20 Bóg z nami **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć **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** Wykłady z kongresu **12:50** Mateczniki Polskości **13:00** Znak Nadziei **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Trufle w Polsce **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **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. **21:20** Informacje dnia

eprasa.pl 03d423f6f3

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

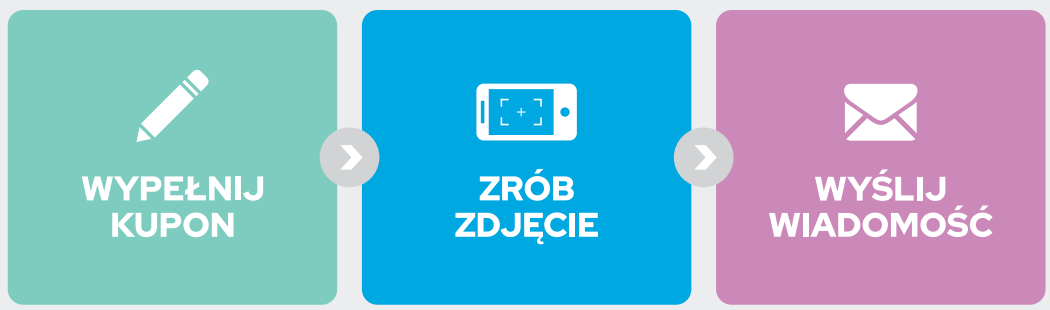
☒ **MIESZKANIE** na os. Wiślana w Dęblinie, pow. 44 mkw, 2 pokoje + wnęka, kuchnia, łazienka, balkon. Junkers + kuchnia gazowa, do zamieszkania. Cena 275.000 zł. Tel. 509 851 846.

DOM
SPRZEDAM

☒ **DOM** drewniany z bali do przewiezienia lub na opał. Rokitnia Stara. Cena do uzgodnienia po oględzinach. Tel. 692 837 802

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 27 marca

eprasa.pl 03d423f6f3

HURTOWNIA SPOŻYWCZA
Maria Pawlak u Heleńki
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 dęba na pniu
- stęple budowlane

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

DOM - pół bliźniaka po remoncie, Ryki Jarmołówka, cena 820.000 zł do neg. Tel. 667 110 778.

DOM murowany w Dęblinie na osiedlu Żwica, pow. działki 538 mkw, pow. użytkowa domu 175 mkw. Możliwość prowadzenia drobnej działalności gospodarczej. Cena 359.000 zł do neg. Tel. 724 340 040.

DO WYNAJĘCIA
POSIADAM

DOM wolnostojący , 50 mkw, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, częściowo umeblowane. Ryki ul. Królewska. Tel. 600 858 407.

MIESZKANIE - 3 pokoje, w Warszawie przy metrze Ursynów z oddzielną kuchnią. ul. Wiolinowa, 60 metrów. Cena 3.900 zł za miesiąc plus liczniki prąd i woda. Wolne od 1 kwietnia. Tel. 452 040 212 3x

HALA WARSZTATOWA w Maciejowicach 400 mkw, cena 5.000 zł. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303.

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

UMEBLOWANE MIESZKANIE w Rykach na pierwszym piętrze, jeden pokój, przedpokój, kuchnia i łazienka . Tel. 796 914 058.

DZIAŁKA POLE
SPRZEDAM

LAS pow. 2,83 ha miejscowość Kruszyna, cena 130.000 zł. Tel. 607 607 700.

DZIAŁKA BUDOWLANA z siedliskiem o łącznej powierzchni 1710 m2 przy ul. Macieja Rataja w Garwolinie. Wszystkie media doprowadzone do działki: gaz, woda, kanalizacja, światło. Cena: 730 tys. TEL.608 522 606

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

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

DZIAŁKI budowlane 10 ar. częściowo uzbrojone (prąd). Ryki wjazd od ul. Janiszewskiej. Tel. 506 167 645 lub 503 112 430.

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

ODDAM 4 ha ŁĄKI do wykoszenie, w miejscowości Ułęż. Tel. 600 153 374.

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

DZIAŁKI budowlana w Rykach, pow. 15 arów. Tel. 600 858 407.

DZIAŁKA 40 arów w Rykach przy ul. Swatowskiej. Cena do uzg. Tel. 600 379 329.

ODDAM łąkę w dzierżawę. Białki Górne. Kontakt w godzinach wieczornych, Tel: 721 850 132

LAS 35-letni, 2 hektary. Żelazna, gm. pilawa. 4,50 zł/m2. Tel: 667 011 776

ODDAM pole w dzierżawę. Gmina Kłoczew. Tel: 609 635 033

DZIAŁKI BUDOWLANE , wszystkie media, dogodne położenie, bardzo dobry dojazd, Ryki ul. Myśliwska. Cena do uzg. Tel. 500 190 674.

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

POLĘ wezmę w dzierżawę, w Rososzy, Leopoldowie, Lasocinie, Budkach, Krukowie, Zalesiu, warunki do uzgodnienia. Tel. 510 051 435.

DZIAŁKA rolna, pole o pow. od 4 do 10 ha, położoną nie więcej niż 20km od Ryk, klasa ziemi bez znaczenia. Tel: 600 248 257 / 600 766 118

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

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

ALFA ROMEO Giulietta 1.4 TB 83KW prod. 2012r. 200 tys.km. stan bdb, cena do uzg. Ryki. Tel. 693 340 790.

AUDI A5 sportback, 2.0 TDI, 170km, quattro, 2011r., 350 tys. km przebiegu, stan bdb. Tel: 512 238 153

FIAT panda, 2004r., stan dobry, 160 tys. km przebiegu. Grabina. Cena do uzgodnienia. Tel: 508 634 179 / 505 577 085

OPEL COMBO VAN 1.3 diesel 2007r. przeb 169 tys.km. org. stan bdb, przegląd ważny do 03.2027r. ubezpieczenie do 12.12.2026r. po wymianie rozrządu, sprawny technicznie, cena 10.500 zł. Ryki. Tel. 692 168 605.

OPEL CORSA 1.2 benzyna + gaz, prod. 2013r. kolor szary met. Ryki. Tel. 731 125 600, 609 334 333.

PEUGEOT 208 GT hybryd z 2024r. ładuje się sam podczas hamowania, poj. 1199 cm3, przebieg 9000 km, stan idealny, automat, kolor biały, nie wymaga wkładu finansowego, wbudowana nawigacja, czujniki parkowania, funkcja utrzymania pasa ruchu, cena 87.900 zł. Ryki. Tel. 695 571 745.

PEUGETO 508 prod. 2012r. silnik 2.0 DIESEL, przebieg 240 tys.km. kolor biały, stan bdb, skrzynia 6-biegowa, koła aluminiowe opony letnie 17 i zimowe 16, cena 24.000 zł do neg. Okolice Ryki. Tel. 603 229 632.

TOYOTA AURIS 2007r. 1.4 D4D srebrny metalik, klima, hak, stan bdb, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 10.900 zł. Ryki. Tel. 668 275 449.

TOYOTA AVENSIS LIFTBACK 1.8 WT 2004r. przebieg 201 tys.km. kolor zielony, benzyna, sedan, manual, hak, bogate wyposażenie, klima działa, 2 kpl kół, nowe klocki, amortyzatory, przód, tłumik, oc i przegląd ważne. Cena 8.800 zł do neg. Ryki. Tel. 505 247 310.

VOLVO v70, diesel, 2003r., stan dobry, przegląd i oc do IV 2026, opony zimowe i letnie, w ciągłym użytkowaniu. Gończyce. Cena do uzgodnienia. Tel: 600 942 748

VW Golf Plus 1.6, benzyna i gaz, elektryczne szyby x4, czujniki cofania, klimatyzacja, Isofix, podgrzewane przednie siedzenia, przyciemnione tylne szyby, alufelgi i hak, 15.400 zł. Tel. 793 502 842

SAMOCHÓD
KUPIĘ

KUPIĘ samochody w każdym stanie do 5000 zł. Tel: 780 142 907

MOTOCYKL
SPRZEDAM

HONDA cbr 125, 2009r., stan dobry. Tel: 505 984 852

MOTOCYKL
KUPIĘ

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

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

ALUFELGI 17 cali, 4 szt. Opel Insignia, cena 1.000 zł. Podebłocie. Tel. 667 495 008.

ALUFELGI oryginalne Citroen 4x108 śrub, średnica 17 cali, cena 1399 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

CZĘŚCI do Fiata Uno, 1999r. w oryginalnej jakości. Dobra cena. Tel: 789 295 934

GŁOWICA do ciągnika C-360 używana w dobrym stanie. Tel. 783 525 405.

NOWE OPONY LOTNICZE z dętka o wym. 595x185 wys. 59,50 szer. 18,50 otwór pod felga fi.27,5 cm, od samolotu Iskra , opony fabrycznie nowe, nigdy nieużywane. kontakt cały dzień . Tel. 663 647 909.

OPONY 4szt. 16x245x70 bieżnik około 6mm. cena 50 zł/szt. Tel. 692 945 589.

OPONY - komplet nowych opon Bridgestone 205/45 R17, cena 999 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

OPONY letnie Dunlop 2 szt. 185/60 R15. Tel. 662 596 281.

OPONY letnie Hankook kpl 4 szt. 205/55 R16. Tel. 662 596 281.

OPONY letnie Michelin Pilot Sport 3 235x45x18 4 szt. w dobrym stanie,

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 czyste powietrze zdrowy wybór
604 566 208
08-550 Kłoczew, Sosnówka 23

eprasa.pl 03d423f6f3

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

cena 350 zł. Okrzeja okolice. Tel. 604 891 618.

☒ **OPONY** letnie Nexen, kpl. 4 sztuki, 215/55 R17 Tel. 662 596 281.

☒ **OPONY** LOTNICZE z dętką o wym. 595x185, wys. 59,5 cm szer. 18,5 cm. Otwór pod felgę fi. 27,5cm. Opony fabryczne nowe - nigdy nie używane. Kontakt cały dzień. Tel. 663 647 909.

☒ **PRZYCZEPKA** samochodowa, rama ocynk, wszystkie burty alu otwierane, 750 kg DMC, wym. 260x160 światła LED, zarejestrowana, cena 4.700 zł. Ryki. Tel. 508 734 252.

☒ **NAJAZDY** aluminiowe do lawety 3.5m i 5.2T nośności na parę. Są nowe nieużywane. Odbiór osobisty. Ryki. Grzegorz tel. 663 436 660.

MASZYNY ROLNICZE
SPRZEDAM

☒ **CIĄGNIK** nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 30.000 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, wóz 5.000 zł i piekarnik. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

☒ **KOMBAJN** Claas Mercator 75 heder 3,60 , kabina rura hydrauliczna, cena do uzg. Tel. 694 827 734.

☒ **CIĄGNICZEK** jednoosiowy poj. 196 wraz z osprzętem (glebogryzarka, pilnik itp), stan bdb. Cena do uzg. Tel. 514 286 554.

☒ **JOHN** deere 1140, stan dobry, bez przedniego napędu. Gończyce. 17 000 zł. Tel: 600 942 748

☒ **SIEWNIK** zbożowy Poznaniak, prod. 1989r. stan dobry. Tel. 511 079 554.

☒ **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

☒ **PRZYCZEPA** ROLNICZA 6 tonowa, nowa, cena do uzg. ok. Maciejowic. Tel. 605 454 369.

☒ **SIECZKARNIA** ręczna, rama drewniana + silnik trójfazowy. Razem lub osobno. Stężyca. Tel. 517 120 621.

☒ **WÓZEK** KOLEBA (ciągniczek) spalinowy, wywrotka, duża koleb, koła 16, stan bdb, okolice Garwolina. Tel. 500 446 562.

☒ **SPRZĘT** ROLNICZY - siewnik do nawozu, brony trójki, płuszki trójki, klatka do przewozu zwierząt, glebogryzarka do truskawek japońska. Tel. 661 854 304.

SALONY OPTYCZNE
OPTYKA RĘKAS Agnieszka Rękas
RYKI
ul. Warszawska 100
Medivita, tel. 509 728 764
DĘBLIN
ul. Krzywa 2/4
Przychodnia rodzinna, tel. 509 728 638
czynne: od pon. do piątku w godz. 10-18
szkła korekcyjne
szkła przeciwsłoneczne
soczewki kontaktowe
duży wybór oprawek
Fachowa i miła obsługa
tel. 504 086 922

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

☒ **PŁUG** 3-skibowy, brona talerzowa (8), aparat do rozrzutnika na 2 wałki, pompa wtryskowa do ciągnika C360, tryjer do czyszczenia boża. Tel. 694 825 530.

☒ **SADZARKA** do ziemniaków. Siewnik 23 Meprozet, Poznaniak 2,7. Pługi 2/4. Agregat uprawowy 2,1. Kultywator z wałkiem 1,8 / 2,1 / 2,4. Tel. 784 063 070.

☒ **SIEWNIK** amazone, 2 talerze, 400 kg pojemności. Okolice Garwolina. Cena do uzgodnienia. Tel: 667 495 651

☒ **SADZARKA** do ziemniaków, na dwa koła. 1550 zł. Tel: 724 111 557

☒ **KOSIARKA** osa, stan bdb. Tel: 724 111 557

☒ **LEJEK** do nawozu. Tel: 692 290 910

☒ **BRONA** talerzowa 2x10, międzyrzec, 2000r. Tel: 692 290 910

☒ **SIEWNIK** poznaniak, garażowany, stan bdb. Maciejowice. Cena do uzgodnienia. Tel: 798 524 880

☒ **AGREGAT** uprawowy 3.8, podwójne walki, nowe zęby. Tel: 721 330 269

☒ **CIĄGNIK** c360 3p, 1990r, stan bdb. 26 900 zł. Tel: 692 251 139

☒ **PRASA** simpa, 1997r., czerwona, wszystko w oryginale, wałeki, drabinka. Tel: 692 290 910

☒ **OPRYSKIWACZ** ciągnikowy zawieszany PROMAR 400 litr, lance 10m, stan bdb, cena 2.300 zł do uzg. Ok. Ryk. Tel. 794 746 840.

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

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

☒ **SIEWNIK** 15 i 17. Tel: 692 290 910

☒ **KOPACZKA** do ziemniaków, talerzówka i przyczepa rolnicza. Tel: 666 941 477

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

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

☒ **KOWADŁO** kowalskie waga około 100 kg i 210 kg, stan bdb, cena 1.500 złza 100kg. Ryki. Tel. 600 449 265.

☒ **SILNIKI** elektryczne 2 KW, 3 KW, 5,5 KW 7,5 kW i większe. WIERTARKA stołowa WS 15 400V. Tel. 603 346 594.

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

☒ **ZIEMNIAKI** jadalne i sadzeniaki, paszowe. Odmiamy białe: catania, irys. Odmiany żółte : michalina, jurek, wineta, denar, owacja, soraja. Cena od 0,40 zł/kg. Możliwość dowozu do klienta. Potok k/Ryk. Tel. 607 525 408.

☒ **SIANO** w kostkach, pierwszy pokos, pogodne. Okolice Garwolina. Cena do uzgodnienia. Tel: 506 290 093

☒ **SIANO** belowane oraz belowane słomę. Belowane 120 po prasie pasowej, 150 zł za belę. Słoma belowana sucha 60 zł za bele. Anielów gmina Sobolew. Tel: 730 019 454

☒ **ŁUBIN** caro czyszczony, cena do uzg. Kletnia. Tel. 600 810 053.

☒ **RZODKIEW** OLEISTA czyszczona. Kletnia. Tel. 600 810 053.

☒ **WYKA** siewna, czyszczona, Klet-

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

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

DYWANY
WYKŁADZINY
NAJNOWSZE KOLEKCJE
WYSOKA JAKOŚĆ
OBSZYWANIE NA MIEJSCU
Największy wybór w regionie...
FOLIE OGRODOWE I BUDOWLANE
konkurencyjne ceny
SPRZEDAJEMY DYWANY
NIE ZDJĘCIA Z INTERNETU...
F.H.U. RINGO
Ryki - Julin (baza GS), ul. Przemysłowa 1, tel. 81 865 36 24

eprasa.pl 03d423f6f3

nia. Tel. 600 810 053.

☒ **PSZENICA** ozima, czyszczona, Kletnia. Tel. 600 810 053.

☒ **SIANOKISZONKA** w belach 125x130cm po prasie McHale, bele po 15stu nożach, z łąk sianych. Cena 170 zł/szt. Przykwa. Tel. 663 855 914

☒ **SIANO** w belotach 120x120, pierwszy i drugi pokos 2025 roku. SŁOMA w belotach (pszenżyto). PSZENŻYTO około 1 tony, cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 785 450 297.

☒ **SŁOMA** w belach 150 x 150. Tel: 783 525 405

☒ **OWIES** rok po centrali, odmiana rambo, cena do uzg. Gmina Ułęż. Tel. 576 979 995.

☒ **MARCHEW** ekologiczna. Buraczki czerwone. Cebula. Cena 2 zł/kg. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

☒ **SPRZEDAM** łubin gorzki, odwietrzony, zbiór 2025 r. nie pryskany. Tel. 663 612 464.

☒ **ZBOŻE:** Pszenica jara Telimena. Jęczmień jary Stratus. Łubin gorzki Karo. Ziemniaki sadzeniaki Katania i Jurek. Pszenica i pszenżyto ozime na paszę. Zalesie Kolonia 16. Tel. 722 066 555.

☒ **OWIES** Bingo 60 zł/100 kg. Tel. 607 545 514

☒ **ZIEMNIAKI** paszowe, odpadowe dla zwierząt oraz ziemniaki kaliber sadzeniakowy 35-45. Odmiany Catania, Jurek, Mariola, Melody, Ricarda, Bellarosa. Tel. 608 107 393

☒ **SŁOMA** owsiana i pszeniczna w belach. Cena 70 zł, możliwość negocjacji. Tel. 665 085 181, okolice Kłoczewa.

☒ **JAJA** wiejskie świeże, cena 1,20 zł. Okolice Nowodworu. Tel. 693 117 326.

☒ **SADZONKI** TRUSKAWEK odmiana honey, cena 50 gr/szr. Tel. 608 887 301.

☒ **SŁOMA** w belach 120/130. Kruszyna. Tel. 660 387 436.

☒ **MIESZANKA** zbożowa, cena 65 zł/q. Rososz. Tel. 786 855 176.

☒ **GRYKA** niepryskana, na siew, obróbka. Nowy Bazanów. Tel. 693 550 735.

☒ **PSZENŻYTO** ozime,. zboża jare: mieszanka, owies Bingo, jęczmień Kucyk, pszenica Aura. Słoma i siano w belach po pasówce, rozmiar 120 cm. Cena do uzgodnienia. Okolice Trojanowa. Tel. 606 218 814.

☒ **PSZENŻYTO,** cena do uzg. Maciejowice. Tel. 606 684 935.

☒ **KUKURYDZA** sucha, cena 90 zł/100kg. Oszczywilk. Tel. 514 992 553.

☒ **OWIES** bingo, gotowy do siewu, dobrze plonuje, cena 60 zł/m. Stara Rokitnia. Tel. 884 778 346.

☒ **ŁUBIN** biały gorzki, ekologiczny, czysty młynkowany, kiełkowanie 97%, bez oprysków przyspieszających dojrzewanie, zbiór 2025, gotowy do wysiewu, cena 1,50 zł/kg minimum 25kg. Ryki. Tel. 608 521 984.

☒ **SIANO** w belach, 10 szt. Tel. 513 483 589.

☒ **KISZONKA** z sianych łąk, okolice Nowodworu. Tel. 784 566 854.

☒ **ZBOŻE** - żyto, pszenżyto, owies, mieszanka zbożowa, Słoma w belach 120, Siano w kostkach. Nowodwór. Tel. 694 825 530.

☒ **OWIES** dobrej jakości, dobry do rozsiewu. Cena do uzgodnienia. Wola Starogrodzka. Tel: 513 763 792

☒ **SIANO** w kostkach - 6 zł/szt, siano luzem, pierwszy pokos i potraw. Wola Starogrodzka. Tel: 513 301 591

☒ **SIANO** i słoma w belach z dowozem na miejsce. Cena do uzgodnienia. Tel: 662 824 902

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

☒ **PSZENŻYTO** oraz łubin biały gorzki oskar. Cena do uzgodnienia. Tel: 781 871 580

☒ **KUKURYDZA** cała i mielona. Wylezin. Tel: 600 365 940

☒ **OWIES** na siew, odmiana figaro, po centrali. Okolice Kłoczewa. Tel: 692 251 139

☒ **OWIES** i żyto. Kletnia. Tel: 726 892 048

☒ **PSZENŻYTO** jare dublet na siew. Okolice Ryk. Tel: 782 158 933

☒ **MIESZANKA** zbożowa i siano w kostkach. Okolice Łaskarzewa. Tel: 507 735 033

☒ **ŁUBIN** gorzki zeus i gryka, nie pryskane herbicydami przed zbiorem, wschodowość na poziomie 99% .Okolice Sobolewa. Cena do uzgodnienia. Tel: 660 972 906.

☒ **ZBOŻE:** owies Bingo i Szakal, mieszanka zbożowa, pszenica, Ownia. Tel. 604 154 734.

☒ **ŁUBIN** biały gorzki „oskar", niepryskany przed zbiorem. Swaty. Tel. 697 776 145.

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

☒ **SIANOKISZONKA** w belach. Łubin biały. Czernic. Tel. 660 844 118.

☒ **ZIEMNIAKI** jadalne, odmiana owacja. Uprawiane tylko na oborniku duże i średnie. Cena do uzg. Możliwość dowozu Ryki - Dęblin. Tel. 603 437 844.

☒ **OWIES** sprzedam, cena , 50 zł/100kg. okolice Ryk. Tel. 81 8654972.

☒ **SADZINKI** MALIN letnich i jesiennych, jeżyna wielkoowocowa bezkolcowa, Sadzonki wolne od chorób, nawodniona plantacja. Tel. 664 366 193.

☒ **GRYKA** sucha czysta, cena 2 zł/kg. Ryki. Tel. 782 428 111.

☒ **BALE** sianokiszonki z sianych łąk, 120x120, cena 140 zł bela. Przykwa. Tel. 607 231 715.

☒ **OWIES,** różne odmiany, po centrali. Cena do uzg. Ryki. Tel. 605 340 777.

☒ **ZIEMNIAKI** jadalne, różne odmiany (denar, catania, owacja i rykarda). Na terenie Ryk i okolic możliwy transport gratis. Cena do uzgodnienia. Ryki Tel. 605 340 777.

☒ **JĘCZMIEŃ** OZIMY, sprzedam 7 metrów, ładny gruby, cena do uzg. Kłoczew. Tel. 724 988 325.

☒ **OWIES** odmiana „Bingo plus", młynkowany, cena do uzg. Okolice Parysowa. Tel. 669 425 162.

☒ **SIANO** w belach, cena do uzg. Tel. 512 189 456.

☒ **SIANO,** SŁOMA. po prasie pasowej , baloty 120x130, baloty suche składowane w stodole. OWIES do siewu. Stara Rikitnia. Tel. 667 818 770.

☒ **ŁUBIN** gorzki wąskolistny. Cena-:1.50zł za kilogram Tel: 607 952 525

☒ **SŁOMA** w belach i owies. Tel: 724 114 573

OPAŁ
SPRZEDAM

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

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

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

☒ **DREWNO** opałowe suche, mieszane dąb, grab. Tel. 600 824 588.

☒ **DREWNO** opałowe, rąbane i w wałkach, róże gatunki. Możliwy transport. Tel. 691 312 727.

☒ **DREWNO** w walkach sosna, dąb lub osika, możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Tel: 663 953 782

AGD RTV
SPRZEDAM

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

☒ **KUCHNIA** gazowa 4-palnikowa z piekarnikiem gazowym oraz kuchnia gazowa 4-palnikowa naszafkowa. cena do uzg. Tel. 795 862 073.

☒ **PRALKA** typu Frania, cena do uzg. ok. Maciejowic. Tel. 508 644 245.

KOMPUTER
SPRZEDAM

☒ **LAPTOP** LENOVO używany, roczny. Laptop HP nowy. Cena do uzg. Tel. 514 286 554.

MEBLE
SPRZEDAM

☒ **MEBLE** - wersalka, 2 fotele, ława, w dobrym stanie, cen do uzg. Tel. 507 114 046.

☒ **MEBLE** - stoły, krzesła, komoda, fotele, wersalka, szafa. Możliwy transport. Ryki. Tel. 662 271 795.

☒ **WERSALKA** i 2 fotele, stan dobry, kolor niebieski, cena do uzg. Swaty. Tel. 509 687 931.

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

☒ **PARKIET** BUKOWY o wym. 40x7 cm, gr 2,20 cm. ilośc 28 mkw, Cena 30 zł/mkw. Tel. 507 114 046.

☒ **CEGŁA** pojedyncza biała 6000 szt. Cena 80 gr/szt. Tel. 606 805 581.

☒ **PRĘTY** żebrowane fi.8 i fi.10 dł. do 6mb, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **PRĘTY** żebrowane fi.12, cena 38

SKUP AUT. KASACJA
Dobre ceny. Dojazd gratis
Gotówka od ręki
660 454 255

SKUP KONI
w każdej kondycji
Szybka płatność - dwa dni

517 055 016
506 385 510

SKUP BYDŁA I CIELĄT
KONKURENCYJNE CENY
- byki - jałówki - krowy - konie
wysyłam na export
ODBIÓR Z GOSPODARSTWA W KAŻDEJ KONDYCJI
PŁATNOŚĆ GOTOWKĄ LUB SZYBKIM PRZELEWEM

tel. 519 136 146, 506 385 510

SKUP ZBÓŻ
RÓWNIEŻ Z PRZEZNACZENIEM NA GORZELNIĘ / MINIMUM 10 TON
Zapewniam transport i odbiór z gospodarstwa
518 048 715

SKUP ZBOŻA
• żyto • owies
• pszenżyto i inne
Magazyn Żelechów lub odbiór z gospodarstwa
508 151 622

eprasa.pl 03d423f6f3

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, przemysłowe, deszczówkę, gnojowicę

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

zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA ocynkowana w kręgach 0,5mm x 315mm 10 ton, cena 3,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie, cena 79 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPY na wiaty używane fi.219x5, cena 2,40 zł//kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SIATKI LEŚNE od 120cm do 200cm, cena od 3 zł/mb. Garwolin Stawex. Tel. 600 126 019.

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

BLACHA akrylowa biała trapezowa T18 660mm szer. dł. 200cm, 250cm, 540cm, cena 15 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

BLACHA na rozrzutniki 3mm 2x6mb docinamy na wymiar , cena 120zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,3 II gat. cena 5 zł/mb. Ryki Stawex. Tel. 502 375 285, 888 302 303.

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,3 pierwszy gat. cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane z rury fi .42x1,5 cena 10 zł/mb. Maciejowice Garwolin Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

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

PŁYTY drogowe nowe (3,0x1,0x0,15) Cena 350 zł. Żelechów. Tel. 531540147

PSZENICA jara gotowa do siewu, cena 900 zł/t. Przykwa. Tel. 607 231 715.

SZTACHETY z blachy akrylowej 0,8mm x 8cm x 142cm, 3x taniej jak na giełdzie w Słomczynie, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY OCYNKOWANE 1mm 8cm x 135cm, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA ocynkowane różne wymiary, cena 6 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PANELE ocynkowane na poziome ogrodzenia, bardzo ładne, tanie o szer. 25cm dł. 200cm. cena 9 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPY na wiaty, fi.159x5, cena 75 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

SŁUPKI z rury fi.40x2 nowa rura, 2mb. cena 18 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

SŁUPKI z profila 40x40x3, cena 12 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI z profila 50x50x1,5 cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA czarna 2mm 1x2 gorącowalcowana, cena 140 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA zimnowalcowana 2mm 1x2, cena 175 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA na rozrzutniki 3mm 2x4 cena 100 zł. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

PODESTY ocynkowane do rusztowań warszawskich, wyprzedaż za pół ceny. Cena 50 zł/szt. Stawex Maciejowice. Tel. 888 302 303, 48 614 50 69.

PODESTY do rusztowań, nowe metalowe, cena 100 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRETY żebrowane fi.8 dł. 6mb, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPY do wiat zdjęte z konstrukcji 530cm 3 szt. cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURA na słupy do wiat fi.219x5 używane, cena 2,30 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA czarna 6mm 1x2 cena 4,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

KACZORY i kaczki, sprzedam. Tel. 783 525 405.

PIES american bully, wiek 1,5 roku, Brusów. Tel. 537 380 652.

JAŁÓWKA simental, po wycieleniu, mleczna, cena do uzg. Okolice Trojanowa. Tel. 666 252 509.

PROSIACZKI rejestrowane, Paprotnia. Tel. 606 394 380.

ZARYBIENIE do stawu karp amur lin tołpyga karaś pospolity i srebrzysty sandacz sum miętus i inne. Gos. Rybackie Tel. 669 926 255

TUCZNIK świnie waga 110-120kg, ubój. Cena do uzg. Sobolew. Tel. 504 637 577.

INDORY, cena do uzg. Tel. 513 483 589.

GOŁĘBIE mewki staropolskie rzeszowskie, cena do uzg. Okolice Nowodworu. Tel. 784 566 854.

KLACZKI - KONIKI POLSKIE, dopłatowe, roczne klaczki, cena 2.200 zł. Stary Miastków. Tel. 606 442 236.

PROSIĘTA wykastrowane do dalszego chowu. Grabów. Tel: 694 087 992

BYCZEK 2-tygodniowy. Tel: 509 056 183

TUCZNIKI duże. Ownia. Tel. 604 154 734.

KURY nioski 70 tygodniowe, niosące, cena 22 zł/szt. Tel. 509 348 264.

TUCZNIK, waga okólo 120 kg. Okolice Ryk. Tel. 669 117 575

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

KOZA MLECZNA w ciąży, okolice Ryk. Tel. 693 515 461.

KOZA mleczna, najchętniej zakoconą, kupię. Tel. 693 515 461.

ZWIERZĘTA
ODDAM

ODDAM MAŁE PIESKI, 2-miesięczne szczeniaki, matka z małych psów. Nowodwór. Tel. 692 515 086.

ZAADOPTUJ ślicznego SZCZENIAKA. Okolice Maciejowic. Tel. 500 874 431.

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

AKORDEON WELTMEISTER STELLA 120 basów, po remoncie i strojeniu, cena 2.000 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

ROWER górski , kolor srebrny, hamulce tarczowe, amortyzatory, przerzutki sumano 7/3 stan b.dobry, cena do uzg. Tel. 692 945 589.

ROWER dla dziecka Holenderski, z kółkami. ROWER dziecięcy na kołach 20cm Pegazus przerzutki w piaście. ROWER dziecięcy Giant z przerzutkami, opona 20cm kolorowe. Rowery jak nowe. Ryki. Tel. 508 166 170.

BUTY Piłkarskie Adidas KAISER 5 (Turfy Orlik) - rozmiar 42. Nowe (po jednej gierce) bez śladów użytkowania. Cena do uzg. Tel. 505 049 182.

KONTENERY BUDOWLANE , barakowozy, na kurnik, na działkę itp. Ryki. Tel. 602 702 043.

BUDY dla pasa, ładne, ocieplone, różne rozmiary. Żelechów. Tel: 791 711 247

ROWER 26, kolor fuksja z białym koszykiem. Dęblin. 150 zł. Tel: 782 264 646

DARBUD BUDOWNICTWO DROGOWE
SPRZEDAŻ KOSTKI BRUKOWEJ
MOSZCZANKA 71

PROJEKT KOSTKI BRUKOWEJ GRATIS !
695 394 850
kostka brukowa • obrzeża • palisady
płyty tarasowe • stopnie • ogrodzenia
kruszywo • produkty przemysłowe
Polbruk BRUK-BET JADAR galabeton buszrem
facebook.com/darbud.eu
darbud.eu

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

- Stoły, Krzesła
- Ławostoły
- Drewno wykończeniowe (listwy, boazeria, kantówki)
- Deska elewacyjna
- Schody, tralki, poręcze
- Parapety, podłogi, sklejka

www.sek.sklep.pl
RYKI ul. Przemysłowa 90 660 71 16 70 606 14 12 10

eprasa.pl 03d423f6f3

ROWEREK 16 dla chłopca bądź dziewczynki, kolor szary. Dęblin. 100 zł. Tel: 782 264 646

MONETY 2000 szt, medale 1000 szt., porcelana. Ziębice. Tel: 696 603 869

KOJEC dla psa 4x2m, wys. 1,6m, nowy, solidnie i estetycznie wykonany. 1800 zł. Tel: 507 271 071

TRAMPOLINA duża firmy Geosport, cena do uzg. Ryki. Tel. 504 401 925.

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

KUPIĘ klika dębów. Tel. 604 902 433.

STAROCIE pilnie kupię. Stare młynki do kawy. Kryształy, szkło z PRL, porcelana. Lampy naftowe i inne. Czapki służb mundurowych. Wyroby z miedzi i mosiądzu. Obrazy, zegary, wagi szalkowe. Wszystko co stare i zbędne. Płatne gotówką. Dojazd do klienta. Kontakt cały dzien. Tel. 663 647 909.

PRACA
DAM

PRACA dla mężczyzn w gospodarstwie sadowniczym, mieszkanie na miejscu. Sobienie Jeziory. Tel: 602 357 597

RODZINNY Park Tematyczny Las Odkrywców w Ułężu zatrudni pracowników na stanowiska: Pracownik Obsługi Parku, Pomoc Kucharza oraz Pracownik Serwisu Sprzątającego. Jeśli jesteś osobą otwartą, uśmiechniętą, lubisz kontakt z ludźmi i cenisz pracę w otoczeniu przyrody – dołącz do naszego zespołu! Nie wymagamy doświadczenia – wszystkiego Cię nauczymy. Zadzwoń lub wyślij CV: 507 102 548, praca@lasodkrywcow.pl. Czekamy właśnie na Ciebie.

PRACA przy elewacjach i docieplениach. Atrakcyjne wynagrodzenie. Możliwość długotrwałej współpracy. Osoby tylko z doświadczeniem. Szczegóły pod numerem telefonu. Tel. 695 725 656 .

ZATRUDNIĘ kamieniarzy z doświadczeniem. Ryki. Atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 536 053 072.

SZUKAM opiekunki do osoby starszej 3-4 godziny dziennie, lub tylko sobota-niedziela. Ryki. Tel. 887 230 545.

AKZONOBEL z siedzibą w Pilawie poszukuje osób do pracy na stanowisku Operator Linii Produkcyjnej. Praca w systemie 3-zmianowym, umowa o pracę. Zgłoszenia: rekrutacja@akzonobel.com lub tel. 661 990 082.

ZATRUDNIĘ kierownika budowy z uprawnieniami. Praca na etat. Zainteresowane osoby proszę o kontakt. Tel. 695 725 656

PIEKARZA zatrudnię do pracy w Parysowie. Praca na pełny etat od godziny 16. Tel 503 120 454

PRACA przy układaniu kostki brukowej. Samogoszcz. Tel: 792 633 883

PRZYJMĘ do pracy na skład budowlany w Rykach. Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

ZATRUDNIĘ osobę do pracy w szkółce krzewów ozdobnych w Rębkowie. Praca dodatkowa. Tel. 694 331 373

ZATRUDNIMY Mechanika Samochodowego do samodzielnych napraw, prac eksploatacyjnych, współpracy z doradcami. Wymagane min. 2 lata doświadczenia, dokładność, dobra organizacja i prawo jazdy kat. B. Tel. (22) 541-14-90

USŁUGI

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.

USŁUGI elektroinstalacyjne i remontowo-budowlane. Tel. 609 787 163.

MALOWANIE dachów i wymiana orynnowania. Tel. 518 746 036.

REMONTY i wykończenia wnętrz – M&M Services. Łazienki, kuchnie, mieszkania pod klucz. Solidnie i w rozsądnej cenie. Wolne terminy. Bezpłatna wycena w 1–2 dni. Tel. 600 271 431

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.

NAPRAWA ekspresów do kawy: Jura, Nivona, Siemens, Bosch, Philips, Saeco, Delonghi, Melita. Trojanów. Tel. 575 874 124.

MALOWANIE ŚCIAN , solidnie i w dobrej cenie, szybkie terminy, dokładne wykonanie. Ryki. Tel. 511 548 087.

OFERUJEMY profesjonalną dostawę oraz montaż: klimatyzacji, wentylacji, rekuperacji . Zapraszamy do kontaktu tel. 607 971 769 w celu bezpłatnej wyceny i konsultacji. Wystawiamy FV.

DOCIEPLENIA poddaszy pianą pur certyfikowany produkt piana niemiecka jakość otwarto komórkowa. Tanio szybko i solidnie! Szczegóły pod nr telefonu 695 725 656

USŁUGI koparko ładowarką, szeroki zakres prac ziemnych, okolice Ryki Nowodwór. Tel. 726 389 778

TOWARZYSKIE

MĘŻCZYZNA pozna Kobietę do 65 lat, wolny, bez nałogów. Tel: 609 696 311

ODDAM
ZA DARMO

FOTELIK samochodowy , oddam za darmo. Tel. 514 286 554.

SKRZYNKI drewniany po jabłkach, dam bezpłatnie, wym. 60x40x20, po jabłkach, Tel. 507 114 046.

USŁUGI KOMINIARSKIE

FREZOWANIE KOMINÓW

- czyszczenie mechaniczne
- wkłady kominowe
- ceramika izolowana
- odbiory, przeglądy
- sprzedaż pelletu

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ 783 493 576

INFORMACJA

Wójt Gminy Ułęż informuje, że dnia **17 marca 2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Ułęż, na okres **21 dni** został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących zasób Gminy Ułęż, przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym.

Wójt Gminy Ułęż
/-/ Izabela Kulik

OGŁOSZENIE O PRZETARGU!

WÓJT GMINY GARWOLIN

Ogłasza przetarg ustny nieograniczony
Na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Garwolin

1. **Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Rębków, oznaczona jako: działka nr 1712/1, o powierzchni 1279 m2. Cena wywoławcza wynosi: 124.000,00 zł netto w przetargu zostanie doliczony VAT.**
2. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w gotówce w PLN w wysokości **12.400,00zł,** na konto Banku Spółdzielczego w Garwolinie Nr 42 9210 0008 0000 0055 2000 0010, w terminie do dnia **8 kwietnia 2026 r.** Przy wpłacie wadium należy określić, dotyczy działki **1712/1** w Rębkowie.
3. **Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Rębków, oznaczona jako: działka nr 1712/3, o powierzchni 1290 m2. Cena wywoławcza wynosi: 127.000,00 zł netto w przetargu zostanie doliczony VAT.**
4. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w gotówce w PLN w wysokości **12.700,00zł,** na konto Banku Spółdzielczego w Garwolinie Nr 42 9210 0008 0000 0055 2000 0010, w terminie do dnia **8 kwietnia 2026 r.** Przy wpłacie wadium należy określić, dotyczy działki **1712/3** w Rębkowie.
5. Przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu **16 kwietnia 2026 r. o godz. 10:00** w siedzibie Urzędu Gminy wGarwolinie przy ul. Mazowieckiej 16 (pokój nr 202 na 2 piętrze).
6. **Przetarg może być odwołany z ważnych powodów. Dodatkowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Garwolin – tel. (25) 682 05 60 w. 37**
7. **Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie Internetowej Urzędu – www.garwolin-gmina.pl oraz na tablicy ogłoszeń.**

Wójt Gminy Garwolin
/-/
Marcin Kołodziejczyk

Wyciąg z ogłoszenia o drugim ustnym przetargu nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości – niezabudowanych działek gruntu stanowiących własność Powiatu Ryckiego wraz z udziałami w prawie własności działki stanowiącej drogę wewnętrzną, położonych w Sobieszynie, gmina Ułęż

Najważniejsze Informacje
Ogłaszający - Powiat Rycki
Województwo - lubelskie
Miejscowość – Sobieszyn, gmina Ułęż
Tryb – przetarg ustny nieograniczony
Rodzaj transakcji - sprzedaż

Szczegóły:

1. Nieruchomości – niezabudowane działki gruntu, położone w obrębie 0009 – Sobieszyn, gmina Ułęż, zlokalizowane w bezpośrednim otoczeniu gruntów rolnych i terenów o potencjale inwestycyjnym. Działki znajdują się w obszarze oznaczonym w m.p.z.p symbolem „M2" z podstawowym przeznaczeniem pod zabudowę jednorodzinną. Dodatkowo działki oznaczone nr 1371/16 i 1371/17 odpowiednio w 2,9 % i 2,4 % znajdują się w obszarze oznaczonym symbolem „RP" z przeznaczeniem pod uprawy rolne bez prawa zabudowy. Działki posiadają dostęp do drogi publicznej poprzez bezpośredni dostęp do wewnętrznej drogi dojazdowej o nieutwardzonej nawierzchni. Działka o nr 1371/22 o pow. 0,0944 ha stanowiącą drogę dojazdową będzie stanowiła przedmiot współwłasności właścicieli działek oznaczonych w poniższym zestawieniu tabelarycznym. Działka o nr 1371/22 znajduje się w terenie przeznaczonym pod zabudowę jednorodzinną (68,9%) oraz w terenie upraw rolnych bez prawa zabudowy (31,1%). Nieruchomości przeznaczone do sprzedaży określone są następującymi nr i zostały dla nich ustalone niżej wymienione ceny wywoławcze:

Nr działki	Powierzchnia w ha.	Cena wywoławcza w zł.	Wysokość wadium w zł.
1371/16 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1008	67 380,00	6 800,00
1371/17 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1022	72 380,00	7 300,00
1371/18 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1001	63 380,00	6 400,00
1371/19 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1000	67 380,00	6 800,00
1371/20 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1016	68 380,00	6 900,00
1371/21 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1000	67 380,00	6 800,00
1371/23 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1001	64 380,00	6 500,00
1371/24 wraz z udziałem w działce nr 1371/22	0,1002	68 380,00	6 900,00

Cena wywoławcza nieruchomości gruntowych jest ceną netto.
Do ceny sprzedaży netto ustalonej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT, naliczony zgodnie z przepisami ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towaru i usług (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 775 ze zm.).

2. Nieruchomości przeznaczone są do sprzedaży.
3. Dla przedmiotowych nieruchomości IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Rykach prowadzi księgę wieczystą nr – KW. LU1Y/00023781/6
4. Termin przetargu – 21 kwietnia 2026 r. o godz. 12:00.
5. Miejsce przetargu – Sala konferencyjna na I piętrze budynku Starostwa Powiatowego w Rykach, ul. Wyczółkowskiego 10 A, 08-500 Ryki.
6. Termin wniesienia wadium – do 16 kwietnia 2026 r.
7. Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na urzędowej tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Rykach, tablicach ogłoszeń urzędów gmin z terenu Powiatu Ryckiego, na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Rykach a także na stronie www.spryki.bip.lubelskie.pl.
8. Dodatkowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Starostwie Powiatowym w Rykach pokój 211 lub pod telefonem (81) 8657475, osobą upoważnioną do kontaktów jest naczelnik Wydziału Rozwoju i Zarządzania Mieniem Powiatu Starostwa Powiatowego w Rykach mgr Aneta Ochal.

eprasa.pl 03d423f6f3

AMELIA MISTRZYNIĄ PIĘKNEGO CZYTANIA

20 uczniów stanęło do rywalizacji w konkursie pięknego czytania w ryckim „Mechaniku". Najlepsza okazała się Amelia Dziewit, która zaprezentowała „Redutę Ordona" Adama Mickiewicza

Zwyciężczyni tegorocznej edycji Konkursu Pięknego Czytania - Amelia Dziewit zaprezentowała fragment „Reduty Ordona" Adama Mickiewicza

Od cytatu Józefa Czechowicza - „Kto czyta żyje wielokrotnie. Kto zaś z książkami obcować nie chce, na jeden żywot jest skazany" - rozpoczął się Szkolny Konkurs Pięknego Czytania w ryckim „Mechaniku". Była to już 12. edycja wydarzenia promującego czytanie książek wśród młodzieży.

OKAZJA DO PROMOCJI CZYTANIA

W tym roku o tytuł najlepszego lektora walczyło 20 uczniów.

- *Jestem dumna, że konkurs cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem, że nie ma problemu ze znalezieniem uczniów chętnych do wzięcia w nim udziału. Ten konkurs to nie tylko kształtowanie czytelniczych zainteresowań młodzieży i promowanie czytelnictwa, ale też okazja do zaprezentowania swoich umiejętności i do przełamywania tremy przed publicznymi wystąpieniami* - mówi Elżbieta Lipska, organizatorka konkursu w ZSZ nr 1 w Rykach.

Uczniowie czytali fragmenty różnych książek. Były nowości, ale też klasyka, bestsellery i utwory mniej znane. Pojawiły się powieści obyczajowe, młodzieżowe oraz fantastyka.

Podczas występów jury oceniało m.in. płynność czytania, dykcję, interpretację tekstu i wrażliwość na słowo.

- *Wszyscy uczestnicy z dużym zaangażowaniem i odwagą stanęli przed publicznością, udowadniając, że czytanie może być prawdziwą sztuką* - podkreśla Elżbieta Lipska. - *Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział, a nauczycielom za przygotowanie uczniów do konkursu* - dodaje.

OD TRZECIEGO MIEJSCA DO MISTRZOSTWA

Po wysłuchaniu wszystkich prezentacji jury złożone z nauczycieli „Korżyka" uznało, że tytuł Mistrza Pięknego Czytania należy się Amelii Dziewit, uczennicy III klasy technikum informatycznego.

- *Lubię czytać książki, najprzeróżniejsze, ale głównie czytam poezje. Interesuję się również literaturą rosyjską z XIX wieku* - mówi Amelia.

Dla uczennicy był to już trzeci start w konkursie. W pierwszej klasie zajęła trzecie miejsce za własny tekst „O uczuciu pięknym i nagłym". W drugiej klasie czytała wiersz Adama Mickiewicza „Do M…", zdobywając drugie miejsce.

Tym razem zwyciężyła, prezentując „Redutę Ordona".

- *Bardzo podoba mi się to opowiadanie już od jakiegoś czasu. Sama z siebie nauczyłam się go na pamięć. Jak zobaczyłam ogłoszenie o konkursie, to od razu pomyślałam, że w tym roku właśnie zaprezentuję dzieło Adama Mickiewicza* - mówi zwyciężczyni.

Za rok Amelia zapowiada kolejny start w konkursie.

- *Na pewno wezmę udział za rok, no i zobaczymy, czy uda się to pierwsze miejsce powtórzyć. Chciałabym* - przyznaje.

Jak dodaje, rywalizacja była bardzo wyrównana.

- *Było kilka osób naprawdę dobrze przygotowanych. Miałam nawet chwile zwątpienia czy uda się zdobyć pierwsze miejsce, ale z drugiej strony muszę powiedzieć szczerze, że byłam dość pewna siebie, bo dobrze znałam „Redutę Ordona". Myślałam o tym, że będę na podium, ale pierwszego miejsca do samego końca nie spodziewałam się* - wyznaje trzecioklasistka.

Zbigniew Jończyk

Wyniki

1. Amelia Dziewit z kl. III dt, „Reduta Ordona" A. Mickieiwcz
2. Kuba Kepka z kl. III et, „Czekoladki dla prezesa" S. Mrożek
3. Łukasz Kaczorek z kl. III et, „Lalka" B. Prus
4. Mateusz Bieńczyk z kl. V et, „Dobranoc dla dorosłych" J. Wilińska
5. Patryk Cuch z kl. V act, „Krótkie, ale całe historie" S. Mrożek
5. Michał Kubak z kl. IV et, „Kapitan Jamróz" M. Ciszewski
6. Michał Jędrych z kl II dt, „Piosenka na jedną strunę" Cz. Miłosz

W konkursie wzięło udział 20 uczestników. Uczniów oceniało jury w składzie: Anita Posim-Kryczka, Agnieszka Jaroń, Jarosław Lipski i Elżbieta Lipska

Sukcesy ósmoklasistek z Dęblina

Uczennica klasy 8a Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3, Maja Magiera zdobyła tytuł laureatki wojewódzkiego etapu konkursu przedmiotowego z języka niemieckiego zorganizowanego przez Kuratorium Oświaty. - To wyróżnienie potwierdza wyjątkowe zdolności językowe Mai oraz jej systematyczną pracę. Serdecznie jej gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów oraz nieustającej pasji w rozwijaniu kompetencji językowych - mówi Joanna Rybicka-Walendzik, nauczycielka jęz. niemieckiego (fot. ZSP nr 3 Dęblin)

Joanna Kosik, uczennica klasy 8a Szkoły Podstawowej nr 4 została laureatką Kuratoryjnego Konkursu Przedmiotowego z Geografii. - Gratulujemy naszej utalentowanej uczennicy i życzymy dalszych sukcesów - cieszy się nauczycielka geografii Anna Kiliszek, pod kierunkiem której Joasia przygotowywała się do konkursu (fot. SP nr 4 Dęblin)

Barwy, emocje i pasja

KŁOCZEW Gminny Ośrodek Kultury zaprasza do obejrzenia prac z wystawy „Barwy, emocje i pasja zamknięta w obrazach" autorstwa kłoczewianki Elżbiety Pleskot. Wystawa po raz pierwszy była prezentowana podczas Gminnego Święta Kobiet. Prace artystki do końca marca można oglądać w holu Gminnego Ośrodka Kultury. - Zachęcamy do skorzystania z tej okazji. Być może będą inspiracją dla innych osób dorosłych, seniorów, którzy dołączą do grupy, aby twórczo i kreatywnie spędzić czas wolny - zachęca Longina Cybulska, dyrektor GOK. Prace powstały podczas zajęć rysunku i malarstwa pod okiem instruktor Wioletay Rzążewskiej (fot. GOK Kłoczew)

eprasa.pl 03d423f6f3

» POD MEDIALNYM PATRONATEM TWOJEGO GŁOSU

DĘBLIN TO NIE TYLKO STOLICA POLSKICH

Zaczęło się od kilku dziewczynek i marzenia o tańcu. Dziś Mała Rewia Taneczna z Dęblina to ponad 100 tancerzy i wiele sukcesów w kraju i za granicą. W tym roku zespół świętuje 25 lat działalności

Gala była okazją do podziękowania instytucjom i osobom, które wspierają Małą Rewię Taneczną. - W pojedynkę nie dalibyśmy rady mieć takich osiągnięć. Od 3 lat jestem świadkiem wyjątkowego zaangażowania pani Małgosi, które wymaga dużego poświecenia, serca, dbania o to, aby poziom występów był coraz wyższy. To niebywałe osiągnięcie, aby w tak niewielkim środowisku zbudować tak wspaniały zespół na tak wysokim poziomie - mówiła Anna Żaczek, dyrektor MDK

Mała Rewia Taneczna działająca przy Miejskim Domu Kultury w Dęblinie powstała w 2001 roku. Jego założycielką jest Małgorzata Knieć-Sprawka. Jako młoda instruktorka zebrała kilka dziewczynek, których marzeniem był taniec. Z roku na rok chętnych było coraz więcej, a z czasem powstało kilka grup tanecznych.

- *Zakładając Małą Rewię Taneczną w ogóle nie myślałam o tym, że doczekamy jubileuszu 25-lecia istnienia. Nie myślałam też, że z czasem będzie to aż tak duży zespół. Było kilka dziewczynek, dlatego wymyśliłam nazwę Mała Rewia Taneczna. Później rozrosła się tak, że mnie samą to zaskoczyło* - przyznaje założycielka MRT.

PRACOWITOŚĆ, TALENT I AMBICJA

Pierwsze prezentacje zespołu odbywały się podczas wydarzeń MDK oraz miejskich i szkolnych uroczystości. Z czasem zaczęły pojawiać się kolejne talenty taneczne, a młodzi tancerze zaczęli brać udział w festiwalach i konkursach. Początkowo nieśmiało podglądali bardziej znane i utytułowane zespoły, marząc, by kiedyś MRT również tak się prezentowała.

Tak też się stało. Pracowitość, talent i ambicja przyniosły efekty. Godziny spędzone na warsztatach, udział w obozach tanecznych i indywidualna praca sprawiły, że poziom zespołu stale rośnie. Mała Rewia Taneczna stała się rozpoznawalną formacją już nie tylko w Dęblinie czy powiecie, ale także w całej Polsce.

- *Małą Rewię Taneczną śledzę od lat, ale teraz jestem pewna, że Dęblin można nazwać stolicą tańca* - uważa Agnieszka Bazyluk.

W 2019 roku MRT uczestniczyła w Międzynarodowym Festiwalu Tańca w Nessebar w Bułgarii, gdzie zdobyła II miejsce jako grupa oraz dwa drugie miejsca za pokazy solowe. W 2020 roku tancerka Mercedes Szulen zdobyła mistrzostwo świata w tańcu sportowym, a w ubiegłym roku została finalistką programu „You Can Dance - Po prostu tańcz".

MAŁA REWIA TANECZNA ZROBIŁA SIĘ DUŻA

Dziś na zajęcia w ramach MRT uczęszcza ponad 100 osób. W sześciu grupach wiekowych są 94 utalentowane tancerki i jeden tancerz, którzy zdobyli dziesiątki nagród i wyróżnień. Jest też 16 solistów reprezentujących zespół w różnych stylach na turniejach i festiwalach, zdobywając najwyższe miejsca.

W ciągu lat przez zespół „przewinęło się" już około tysiąca młodych osób - nie tylko z Dęblina.

- *Mamy dzieci m.in. z Ryk i powiatu, Maciejowic, Borowej, Zajezierza, Podebłocia. „Przygarniamy" wszystkie chętne, utalentowane i pracowite osoby* - mówi Małgorzata Knieć-Sprawka.

Mimo że zespół znacznie się rozrósł, nie ma planów zmiany nazwy.

- *Były nawet rozmowy, ale ostatecznie stwierdziliśmy, że to jest nazwa, która ma swoją historię, a historii nie można zmieniać. Natomiast poszczególne grupy same ustalają swoje nazwy - przydomki* - tłumaczy instruktorka.

TO NIE TYLKO TANIEC

Ważnym wydarzeniem dla obecnych i byłych członków zespołu była gala z okazji 25-lecia jego istnienia. W sobotni wieczór na scenie Klubu Uczelnianego LAW spotkali się najmłodsi tancerze, młodzież oraz absolwenci.

Było uroczyście, kolorowo i tanecznie. Spotkanie było okazją do wspomnień, wzruszeń i podziękowań dla wszystkich, którzy przez lata tworzyli Małą Rewię Taneczną.

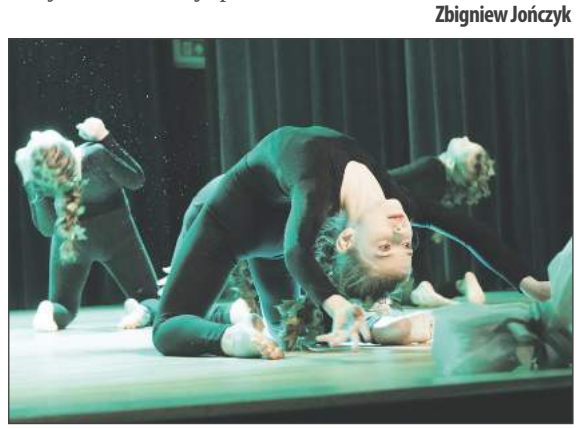
- *To był wieczór wspaniałych doznań artystycznych, pełny pasji, zaangażowania, talentu* - ocenił burmistrz Dęblina Roman Bytniewski, który oglądał występy razem z przewodniczącym rady miasta **Tomaszem Mikuskiem**.

- *Jestem pełen podziwu i bardzo dumny. Dziękuję wszystkim artystom, tancerzom, którzy zaprezentowali przepiękny koncert, jak również tym, którzy przez 25 lat występowali, promowali Dęblin na różnych estradach. Byli i są wspaniałymi ambasadorami naszego miasta* - dodał burmistrz.

Włodarz zadeklarował też dalsze wsparcie dla zespołu.

- *To nie tylko taniec, ale również wychowanie kolejnych pokoleń dęblinian a dzięki ich działalności symbolem naszego miasta może być nie tylko lotnictwo, ale również taniec* - podkreślił Roman Bytniewski.

Zbigniew Jończyk



„Bluszcz" w wykonaniu jednej z grup pokazał jak duże umiejętności i predyspozycje wymagane są od tancerek

- To właśnie te dzieci i ta młodzież, zdolni i pracowici poświęcający każde popołudnie i wolną chwilę na trening. Wtedy kiedy inni biegają beztrosko, jeżdżą rowerami oni o umówionej godzinie stawiają się na treningu. Kłaniam się bardzo nisko rodzicom, bo bez nich nie byłoby tych dzieci na treningu. Jesteśmy jedną wielką rodziną. Ja sama nie byłabym w stanie nic stworzyć. Nie wystarczy sama wizja, bo do niej trzeba jeszcze mieć kogoś do jej realizacji. Przez te wszystkie lata udało mi się zebrać bardzo dużą rodzinę i jestem szczęśliwa - mówi Małgorzata Knieć-Sprawka

Przed publicznością zaprezentowała się jedna z absolwentek MRT, utalentowana Mercedes Szulen. W 2020 roku tancerka zdobyła Mistrzostwo Świata w tańcu sportowym, a w roku ubiegłym została finalistką programu „You Can Dance

Ruben Kośla jest jedynym tancerzem w MRT. Mimo, że ma dopiero 11 lat zdołał już wywalczyć wiele tytułów tanecznych. W koncercie galowym nie mogło zabraknąć jego solowego występu

Grupa „Owce"

eprasa.pl 03d423f6f3

SKRZYDEŁ, ALE RÓWNIEŻ TAŃCA

Koncert Galowy był również okazją do symbolicznego pożegnania się z zespołem przez najstarsze uczestniczki MRT, które w tym roku już niedługo będą pisać maturę, a później pójdą na wymarzone studia. Pożegnanie nie było łatwe. Łezka zakręciła się w niejednym oku. Na pocieszenie nie mogło zabraknąć tradycyjnego „przytulaska". Wszyscy są pewni, że dziewczęta, które niedługo już opuszczą MRT, jeszcze nie raz spotkają się na wspólnym występie

W Dęblinie można było zobaczyć również sceny z musicalu „La La Land"

Dwie Grupy „Teatr"

Publiczność była pod ogromnym wrażeniem koncertu przygotowanego z okazji 25-lecia działalności Małej Rewii Tanecznej

Grupa MRT w układzie „Planety"

Najmłodsza grupa MRT wcieliła się w role misiów

Układ „Sarna" na scenie jubileuszowej Gali

Absolwentki MRT zaprezentowały „Szybki Jazz"

eprasa.pl 03d423f6f3

BYŁO KOBIECO, SŁODKO I ARTYSTYCZNIE

Były życzenia, słodkie upominki i muzyka. Seniorzy ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Dęblinie spotkali się, by wspólnie uczcić Dzień Kobiet

Każda z pań otrzymała od męskiej części Związku słodki prezent w postaci czekolady

Kwiaty dla prezes, tabliczka czekolady dla każdej z pań i występ lokalnego artysty - tak seniorzy ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Dęblinie świętowali Dzień Kobiet. Spotkanie odbyło się 11 marca.

Miłą uroczystość dla pań przygotowali - przy pomocy kobiet - Jacek Dobraczyński, Zbigniew Grzegorzewski, Dariusz Kowalski i Adolf Długosz. Z zaproszenia skorzystało wiele pań, które tego dnia były w centrum uwagi.

- *Dzień kobiet to okazja, by podziękować wam drogie panie za waszą mądrość, doświadczenie i ciepło, które wnosicie w życie naszego związku i za to, że jesteście dla nas wsparciem i inspiracją. Z okazji waszego święta życzymy zdrowia, pogody ducha i byście każdego dnia czuły się doceniane i kochane* - mówił Jacek Dobraczyński.

Adolf Długosz rozbawił zebranych krótkim monologiem. Panowie wręczyli też każdej z pań słodki upominek - tabliczkę czekolady.

BEZ WAS ŻYCIE BYŁOBY MNIEJ CIEKAWE

Życzenia dla pań złożyli również zaproszeni goście.

- *Składam wszystkim paniom życzenia zdrowia, szczęścia i uśmiechu, żebyście były szczęśliwe, pogodne i miały czas na wasze pasje* - powiedziała Aneta Sztobryn, kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Dęblinie. Nie zapomniała też o mężczyznach, którzy swoje święto obchodzili 10 marca.

Podziękowania za życzenia i kwiaty przekazała także prezes Związku.

- *Wszystkim mężczyznom życzę, by służyli kobietom siłą, by posiadali super moc, gdy coś się zepsuje, by służyli nam śmiechem, gdy życie zacznie nas wkurzać i służyli ciałem, gdy zapragniemy ciepła i przytulania* - mówiła Grażyna Szczepaniak.

W spotkaniu uczestniczył również burmistrz Dęblina Roman Bytniewski.

- *Życzę dużo szczęścia, pomyślności, radości i zadowolenia. Bez was, drogie panie, życie byłoby mniej ciekawe i mniej urozmaicone. Dzięki wam my, mężczyźni mamy po co żyć* - powiedział włodarz miasta.

Burmistrz zachęcał też seniorów do odbierania Karty Seniora i korzystania z Karty Dębliniaka oraz nowo uruchamianej komunikacji miejskiej.

SENIORZY CHCĄ MIEJSCA SPOTKAŃ

Zastępca prezesa Związku zwrócił uwagę na potrzebę stworzenia miejsca spotkań dla seniorów.

- *Jest nas w Związku dużo, a jakby został zamknięty zajazd na Towarowej, mielibyśmy trudności z organizacją takich wydarzeń jak dzisiejsze* - zauważył Zbigniew Grzegorzewski.

Burmistrz zapewnił, że miasto planuje inwestycje dla seniorów.

- *Planujemy modernizację budynku przy ul. 1 Maja, znajdzie się w nim miejsce na 60 osób. Poza tym zrobimy kawiarnię i wiatę przy domu kultury* - zapowiedział Roman Bytniewski.

ODZNACZENIE DLA JOLANTY KIEBZAK

Podczas spotkania poruszono także sprawę zniesienia podatku od emerytur. Zbigniew Grzegorzewski podkreślił zaangażowanie członkini Związku Jolanty Kiebzak w działania na rzecz seniorów.

W dowód uznania wręczył jej odznakę Związku Żołnierzy Wojska Polskiego za działalność i współpracę.

Na zakończenie przyszedł czas na część artystyczną. Dla zebranych wystąpił Grzegorz Joński, który wykonał kilka polskich i zagranicznych utworów o kobietach. Niektórzy uczestnicy spotkania ruszyli nawet do tańca.

Tomasz Kępka

Atrakcyjny program spotkania i upominki sprawiły, że kobietom dopisywał dobry humor. Na zdjęciu panie: Danuta, Janina i Barbara

Dzień kobiet był okazją do rozmów, zabawy i radości. Na zdjęciu: Leokadia Tomiczek, Wiesława Krupa, Teresa Szczepaniak i Elżbieta Olek

Tego dnia na Towarowej rządziły kobiety. Buławę wręczoną przez wiceprezesa Związku dzierżyła prezes Grażyna Szczepaniak

Szczególnie doceniona podczas święta kobiet została Jolanta Kiebzak. Członkini Związku i radna powiatowa otrzymała wojskowe odznaczenie. Na zdjęciu z burmistrzem Romanem Bytniewskim

Kobiety zdominowały środowe spotkanie w Zajeździe na Towarowej. Na zdjęciu: Bożena Wasiak, Beata Świk, Iza Zielińska i Irena Karpińska

Święto kobiet w Związku Emerytów wpisało się jako stałe i wyczekiwane wydarzenie. Na zdjęciu: Grażyna Nowakowska, Wiesława Zaremba, Adam Bakuła i Danuta Sadowska

eprasa.pl 03d423f6f3

Zabrakło kwadransa

PIŁKA NOŻNA - IV LIGA

Ruch Ryki przegrał 0:3 z Ładą Biłgoraj w pierwszym wiosennym meczu w IV lidze, a gole padły w ostatnich piętnastu minutach

Piłkarze Ruchu Ryki nie najlepiej rozpoczęli walkę o utrzymanie w IV lidze. Rywalem podopiecznych trenera Sebastiana Kozdroja była Łada Biłgoraj, która zajmuje czwarte miejsce w tabeli lubelskiej IV ligi. Jak opowiadali obserwatorzy tego meczu, to piłkarze Ruchu mieli kilka dobrych okazji do zdobycia gola, ale nie udało się pokonać bramkarza gospodarzy. Stare piłkarskie porzekadło mówi, że „niewykorzystane sytuacje mszczą się" i tak też się stało w Majdanie Starym (z powodu złego stanu boiska w Biłgoraju tam zostało rozegrane to spotkanie). Na kwadrans przed końcem regulaminowych dziewięćdziesięciu minut gospodarze po raz pierwszy pokonali Igora Ozoga, a kilka minut później było już 2:0. Ostatecznie Biłgorajanie dorzucili jeszcze jedno trafienie i wygrali 3:0.

W najbliższą sobotę kolejny mecz operacji „IV Liga zostaje w Rykach". I też nie będzie to łatwe zadanie, bowiem do Ryk przyjedzie Lewart Lubartów, który zajmuje drugie miejsce w tabeli IV ligi. Jesienią w Lubartowie było 6:0 dla Lewartu. Czy w sobotę podopieczni trenera Sebastiana Kozdroja są w stanie sprawić niespodziankę i urwać punkty faworytowi z Lubartowa?

WYNIKI 16 KOLEJKI

14-15 marca

Łada Biłgoraj	**3 (0)**
Ruch Ryki	**0 (0)**

Gole: 1:0 (74') Dorosz, 2:0 (78') Dorosz, 3:0 (85') Proć
Ruch: Ozóg - Kuchnio (85. Tchórzewski), B. Piotrowski, Rafeld, Oleksiuk (80. Głodek), Gąska, Żelazko, Donda (75. Eze), Kuta (46. J. Wasilewski), Woźniak (82. Piskorz), Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój

Granit - Tur	0:1
Tanew - Start	0:1
Lewart - Motor II	1:1
Lublinianka - Tomasovia	0:3
Bug - Janowianka	0:0
Huragan - Orlęta R.P.	1:3
Hetman Z. - Orlęta Ł.	6:0

TABELA

1. Hetman	16	46	61-6
2. Lewart	16	40	43-13
3. Tomasovia	16	33	40-19
4. Łada	16	33	44-17
5. Orlęta R.P.	16	32	38-26
6. Janowianka	16	28	35-23
7. Lublinianka	16	25	33-21
8. Motor II	16	22	26-25
9. Start	16	21	23-37
10. Tur	16	19	28-30
11. Granit	16	16	19-33
12. Bug	16	15	24-30
13. Ruch	16	14	25-45
14. Orlęta Ł.	16	13	17-37
15. Tanew	16	7	14-46
16. Huragan	16	1	10-72

NASTĘPNE MECZE

21 marca (sobota)

Ruch Ryki - Lewart Lubartów (15:00), Hetman Zamość - Granit Bychawa, Orlęta Łuków - Huragan Międzyrzec Podlaski, Motor II Lublin - Tanew Majdan Stary, Start Krasnystaw - Tur Milejów

22 marca (niedziela)

Bug Hanna - Orlęta Radzyń Podlaski, Janowianka Janów Lubelski - Lublinianka Lublin, Tomasovia Tomaszów Lubelski - Łada Biłgoraj

Rząd górny (od lewej): Bartosz Lipiec, Chijoke Cletus Eze, Igor Belka, Igor Ozóg, Bartłomiej Kałaska, Bartosz Woźniak, Błażej Woźniak. Rząd środkowy: Robert Gałązka (gospodarz klubu), Sebastian Kozdrój (trener), Borys Piotrowski, Kacper Koźlak, Aleksander Piotrowski, Szymon Rafeld, Daniel Tchórzewski, Lukas Łukjan, Elżbieta Kuchnio (prezes klubu). Rząd dolny: Franciszek Kuta, Bartłomiej Bułhak, Uladislau Perekladau, Wojciech Żelazko, Kacper Oleksiuk, Bartłomiej Donda, Tomasz Kuchnio, Bartłomiej Gąska. Na zdjęciu brak: Kajetana Nastalskiego, Jakuba Wasilewskiego, Dawida Beczka, Marcela Gałązki, Kacpra Piskorza, Ryszarda Kostyry (kierownika drużyny)

Rozpoczyna się piłkarska wiosna

IV liga z Ruchem Ryki już gra, a A klasa z trójką zespołów z powiatu ryckiego rusza w ostatni weekend marca

Piłkarze i kibice klubów z niższych klas od połowy listopada czekają, aż ich ulubione zespoły wrócą do gry o punkty. W powiecie ryckim jest sześć zespołów walczących w rozgrywkach Lubelskiego Związku Piłki Nożnej. Najwyższą klasą rozgrywkową, w jakiej można trafić na „naszych" jest IV liga i walczący o utrzymanie na tym poziomie rozgrywkowym Ruch Ryki. Podopieczni trenera Sebastiana Kozdroja już rozpoczęli operację „Utrzymanie się w IV lidze", natomiast inauguracje w A i B klasie jeszcze przed nami.

W drugiej grupie A klasy występują trzy zespoły z powiatu ryckiego. I one do rywalizacji przystąpią w ostatni weekend marca (28-29.03.). Czarni Dęblin i Mazowsze Stężyca w pierwszej wiosennej kolejce zagrają u siebie, a Amatora Leopodów/Rososz czeka wyjazd. W tabeli II grupy A klasy Czarni są na pierwszym miejscu, mając tyle samo punktów (33), co drugie Orły Kazimierz. Podopieczni trenera Daniela Cienkowskiego walczą o powrót do „okręgówki". Oby z powodzeniem.

Amator Leopoldów/Rososz zajmuje 4 miejsce i ma 7 „oczek" straty do prowadzącej dwójki liderów. Mazowsze Stężyca jest jest na czwartej pozycji z dorobkiem 15 punktów.

W B klasie, która do gry o punkty przystąpi już Świętach Wielkanocnych (11/12 kwietnia), występują dwie drużyny - Orlęta Nowodwór (9 miejsce i 11 punktów) oraz Ruch II Ryki (6 pozycja i 14 „oczek".

Ruch Ryki - wiosna 2026

KADRA

Bramkarze

Borys Belka (22 lata), Bartłomiej Kałaska (26), Igor Ozóg (24)

Obrońcy

Bartłomiej Gąska (27), Kornel Głodek (24), Tomasz Kuchnio (24), Kajetan Nastalski (23), Borys Piotrowski (23), Kacper Piskorz (17), Daniel Tchórzewski (21)

Pomocnicy

Bartłomiej Donda (21), Marcel Gałązka (22), Kacper Koźlak (25), Franciszek Kuta (18), Bartosz Lipiec I (17), Kacper Oleksiuk (21), Szymon Rafeld (21), Jakub Wasilewski (29), Bartosz Woźniak (19), Błażej Woźniak (17), Wojciech Żelazko (17)

Napastnicy

Bartłomiej Bułhak (28), Chijioke Cletus Eze (24), Aleksander Piotrowski (22)

Pierwszy trener: Sebastian Kozdrój
Asystent i trener Ruchu II: Borys Piotrowski
Kierownik drużyny: Ryszard Kostyra
Przyszli do klubu: Bartłomiej Donda (Avia Świdnik), Chijioke Cletus Eze (Opolanin Opole Lubelskie), Franciszek Kuta (Wisła Puławy), Kacper Piskorz (Orlęta Łuków)
Odeszli: Kamil Cholewa (Zryw Sobolew), Rafał Cholewa (AKS SMS Łódź)

SPARINGI

24 stycznia

Ruch Ryki	0
MZKS Kozienice	4

Ruch: Ozóg - Kuchnio, Błażej Woźniak, K. Cholewa, zawodnik testowany I, Oleksiuk, Koźlak, Żelazko, Gałązka, J. Wasilewski, Bułhak. Ponadto grali: R. Cholewa, Bartosz Lipiec, Kornel Głodek, Łukjan

31 stycznia

Ruch Ryki	4
Polesie Kock	1

Gole dla Ruchu: Bartłomiej Bułhak 1, Marcel Gałązka 1, Bartosz Woźniak 1, zawodnik testowany II 1
Ruch: Ozóg - Tchórzewski, Nastalski, Gąska, Bartosz Woźniak, Oleksiuk, Koźlak, R. Cholewa, zawodnik testowany I, Gałązka, Bułhak. Ponadto grali: Belka, K. Cholewa, Łukjan, Żelazko, Błażej Woźniak, zawodnik testowany II, zawodnik testowany III, Rogowski, Bartosz Lipiec

4 lutego

Ruch Ryki	3
Eko Różanka	2

Gole: Bartłomiej Bułhak 2, zawodnik testowany I 1
Ruch: Belka - Nastalski, Tchórzewski, Gąska, Oleksiuk, zawodnik testowany I, Żelazko, R. Cholewa, zawodnik testowany II, Bułhak, zawodnik testowany III. Ponadto grali: Ozóg, K. Cholewa, Koźlak, zawodnik testowany IV, Łukjan

7 lutego

Ruch Ryki	3
Sęp Żelechów	2

Gole: Bartosz Woźniak 2, zawodnik testowany I 1
Ruch: Ozóg - Kuchnio, Nastalski, Gąska, Bartosz Woźniak, Beczek, Koźlak, zawodnik testowany II, Gałązka, zawodnik testowany I, zawodnik testowany III. Ponadto grali: Belka, Tchórzewski, Łukjan, Kornel Głodek, Żelazko, Żelazko, R. Cholewa, Bartosz Woźniak, Rogowski, Oleksiuk

14 lutego

Ruch Ryki	2
Powiślak Końskowola	1

Gole: Bartłomiej Bułhak 1, Marcel Gałązka 1
Ruch: Belka - Kuchnio, Tchórzewski, Gąska, Nastalski, Bartosz Woźniak, zawodnik testowany I, Żelazko, Bułhak, Gałązka, zawodnik testowany II. Ponadto grali: Ozóg, Bartosz Lipiec, Łukjan, Koźlak, Oleksiuk, Beczek

17 lutego

Ruch Ryki	6
Promnik Gończyce	2

Gole: Bartłomiej Bułhak 2, zawodnik testowany II 2, zawodnik testowany I 1 Kacper Oleksiuk
Ruch: Ozóg - B. Piotrowski, Kornel Głodek, Kuchnio, Oleksiuk, Beczek, Koźlak, Żelazko, Bartosz Lipiec, Bułhak, zawodnik testowany I. Ponadto grali: Belka, Nastalski, Tchórzewski, zawodnik testowany II, zawodnik testowany III

24 lutego

Ruch Ryki	3
Powiślanka Lipsko	1

Gole: Bartosz Woźniak 1, zawodnik testowany I 1, zawodnik testowany III 1
Ruch: Belka - B. Piotrowski, Nastalski, Gąska, Bartosz Woźniak, zawodnik testowany I, zawodnik testowany II, Błażej Woźniak, Gałązka, Żelazko, Bułhak. Ponadto grali: zawodnik testowany III, zawodnik testowany IV, Tchórzewski, Rafeld, Koźlak

28 lutego

Ruch Ryki	0
Wilga Garwolin	3

Ruch: Ozóg - B. Piotrowski, Gąska, Kuchnio, Kuta, Oleksiuk, Koźlak, zawodnik testowany I, J. Wasilewski, Bułhak, zawodnik testowany II. Ponadto grali: Nastalski, Żelazko, Rafeld, Kornel Głodek, Łukjan, zawodnik testowany III

7 marca

Ruch Ryki	0
Sygnał Lublin	0

Ruch: Belka - B. Piotrowski, Rafeld, Nastalski, Gąska, Oleksiuk, Koźlak, zawodnik testowany I, Kuta, Żelazko, Bułhak. Ponadto grali: Ozóg, Tchórzewski, Kornel Głodek, A. Piotrowski, zawodnik testowany II, zawodnik testowany III

eprasa.pl 03d423f6f3

Twój Głos nr 11(1152) | 17 marca 2026 | www.twojglos.pl

Garwolin po raz pierwszy, Wojcieszków wraca na tron

Obejrzyj galerię zdjęć na naszym portalu
www.twojglos.pl

AMATORSKA LIGA SIATKÓWKI W RYKACH

SPS 4CV Garwolin mistrzem w lidze mężczyzn ALS, a wśród pań wygrał Dragon Wojcieszków

Hala Sportowa Ryki w sobotę 14 marca została opanowana przez siatkarki i siatkarzy rywalizujących w Amatorskiej Lidze Siatkówki w Rykach.

Najpierw do walki o medale przystąpiły panie. W meczu o trzecie miejsce zagrały ubiegłoroczne mistrzynie, czyli DD Team z No Mercy Unin. Pierwszego seta wygrały dziewczęta z No Mercy do 21, a w drugiej partii tryumfował DD Team do 17. W tie-breaku No Mercy okazało się lepsze i wygrało do 13, a cały mecz 2:1.

Dragon Wojcieszków tryumfował w ryckich rozgrywkach przed dwoma laty, a rok temu przegrał w finale z DD Teamem. Teraz w meczu o złoto Wojcieszkowianki zmierzyły się z Sępem Żelechów i pewnie wygrały w dwóch setach do 18 i 20. Po tym meczu nastąpiła dekoracja najlepszych drużyn w żeńskiej ALS. Puchary, dyplomy i nagrody wręczali Grzegorz Kapusta - patron rozgrywek, zastępca dyrektora Agencji Mienia Wojskowego w Lublinie, Dariusz Szczygielski - starosta rycki, Mariusz Grzelak - dyrektor LO w Rykach oraz Kinga Kisiel, pomysłodawczyni rozgrywek kobiecych.

- *Kiedy w 2012 roku przyszła do mnie Kinga z propozycją, żeby obok ligi mężczyzn swoje rozgrywki miały też panie, to patrzyłem na ten pomysł lekko sceptycznie* - mówi Mariusz Nastalski, pomysłodawca i organizator ALS. - *Nie wierzyłem, że dziewczęta będą chciały zebrać się, żeby rywalizować w naszych rozgrywkach. W tym roku do ALS Kobiet zgłosiło się dziesięć zespołów, czyli tyle samo, co do męskiej ligi.*

Starosta Dariusz Szczygielski - patron ALS Mężczyzn - wręcza puchar za 1 miejsce drużynie SPS 4CV Garwolin

Grzegorz Kapusta - patron ALS Kobiet - wręcza puchar za 1 miejsce drużynie Dragon Wojcieszków

AWP Development, mistrzowie sprzed roku, w tegorocznej edycji zajęli 4 miejsce

- *Jestem od początku z ligą kobiet i będę wspierał te rozgrywki jak tylko będę mógł* - zapowiedział Grzegorz Kapusta, zastępca dyrektora AMW w Lublinie, patronujący lidze kobiet od samego początku. - *Widzę, że poziom rozgrywek z roku na rok się poprawia i te mecze są coraz bardziej interesujące. Gratuluję wszystkim siatkarkom dobrej gry i do zobaczenia za rok.*

Ubiegłoroczne mistrzynie - DD Team - w tym roku zajęły 4 miejsce

ZWYCIĘSKI GARWOLIN

Po zakończeniu rywalizacji pań na parkiet weszli panowie, żeby powalczyć o medale i nagrody. W meczu o trzecie miejsce AWP Development, czyli mistrzowie sprzed roku, grali z Powiślakiem Końskowola. Dwie pierwsze partie pewnie wygrali siatkarze z Końskowoli - do 21 i 23 - i wydawało się, że to spotkanie rozstrzygnie się w trzech setach. Ale w trzeciej partii przebudzili się mistrzowie sprzed roku i wygrali ją do 21. W czwartym secie Developmentowi poszło jeszcze lepiej, bo wygrał 25:16. O „brązie" decydować miał tie-break. Kiedy AW Development prowadził 13:10, to wydawało się, że sprawa trzeciego miejsca jest już rozstrzygnięta, ale ostatnich pięć słów należało do Powiślaka, który wygrał tego seta do 13, a cały mecz 3:2.

Do meczu o złoto przystąpiły zespoły Seta Górzno (mistrz ALS w 2018 roku) oraz SPS 4CV Garwolin, debiutant w ryckiej lidze. Pierwszego seta Set wygrał do 16, dominując na boisku. Kolejne partie to już powoli rosnąca przewaga Garwolina, który przede wszystkim znakomicie zagrał w obronie. Drugiego seta Garwolinianie wygrali do 19, a trzecią i czwartą partię do 23.

Nagrody najlepszym w męskiej lidze wręczali starosta rycki Dariusz Szczygielski - patron męskiej części ALS oraz Hanna Markiewicz, dyrektor ZSZ nr 2 w Rykach.

- *Gratulacje dla wszystkich uczestników Ligi siatkarzy* - mówił na zakończenie ALS 2025/26 Dariusz Szczygielski. - *Z wielką przyjemnością oglądałem mecze o medale w tej imprezie, bo naprawdę były na wysokim poziomie. Myślę, że spotkamy się za rok, na dwudziestej piątej, jubileuszowej edycji tych rozgrywek.*

- *Już teraz myślimy, żeby przyszłoroczne rozgrywki były bardziej atrakcyjne ze względu na ten piękny jubileusz* - mówił Mariusz Nastalski.

XII edycja Amatorskiej Ligi Siatkówki Kobiet w Rykach pod patronatem Grzegorza Kapusty, zastępcy dyrektora Agencji Mienia Wojskowego w Lublinie

Mecz o III miejsce

No Mercy Unin	2
DD Team	1

(25:21, 17:25, 15:13)

No Mercy: Magdalena Mikulska, Dorota Paziewska, Natalia Szeląg, Edyta Rejnik, Joanna Szulc, Daria Belkiewicz, Magdalena Przybysz, Natalia Grzywacz, Aleksandra Dąbrowa

DD Team: Anna Fedotova, Alicja Filipek, Katarzyna Fijoł, Agnieszka Gogacz, Sylwia Mateńka, Kinga Michałek, Masha Tsaparenko, Nikola Wojtal

Finał

Dragon Wojcieszków	2
Sęp Żelechów	0

(25:18, 25:20)

Dragon: Aleksandra Latoch, Julia Latoch, Karolina Latoch, Oliwia Rzewuska, Jagoda Dzido, Natalia Wyskokińska, Julia Kisiel, Maja Wiąckiewicz, Maja Jóźwik, Dominika Zdunek, Magdalena Zdunek, Paulina Duchowicz, Jessica Skwarek, Emilia Chudzik

Sęp: Aleksandra Prządka, Olga Gendek, Kinga Włodarczyk, Amelia Kaczor, Alicja Pilarska, Maja Kozłowska, Marta Kozłowska, Julia Krzyśpiak, Wiktoria Krzyśpiak, Maja Gajownik, Rozalia Majek, Ola Kaczmarczyk, Wiktoria Bytniewska

KOŃCOWA KOLEJNOŚĆ

1. Dragon Wojcieszków
2. Sęp Żelechów
3. No Mercy Unin
4. DD Team

NAJLEPSZE SIATKARKI TURNIEJU

Amelia Kaczor (Sęp)
Julia Latoch (Dragon)

XXIV edycja Amatorskiej Ligi Siatkówki Mężczyzn w Rykach pod patronatem Dariusza Szczygielskiego, starosty ryckiego

Mecz o III miejsce

Powiślak Końskowola	3
AWP Development	2

(25:21, 25:23, 21:25, 16:25, 15:13)

Powiślak: Tomasz Kowalczyk, Michał Chuszcz, Karol Szymanek, Łukasz Joński, Mateusz Stonio, Jakub Polak, Marek Turbiasz, Damian Pietrasiak, Rafał Kozak, Damian Siudaj, Bogdan Skrzyński

AWP Development: Piotr Jaśkowski, Dariusz Gogacz, Mateusz Adamiec, Łukasz Przybysz, Rafał Szlendak, Tomasz Potyra, Maciej Guła, Maciej Marczyk, Michał Erbel, Michał Fotyga, Marcin Przybysz, Krzysztof Popis

Finał

SPS 4CV Garwolin	3
Set Górzno	1

(16:25, 25:19, 25:23, 25:23)

SPS 4CV: Krzysztof Kisiel, Kamil Trzpil, Marcin Ozimek, Jakub Majewski, Marcin Włodarczyk, Sebastian Pietrzak, Marcin Robakowski, Łukasz Małek, Mikołaj Wielgosz, Filip Przybysz, Przemysław Kowalczyk, Andrzej Zawisza

Set: Sebastian Matysiak, Marcin Banaszek, Marcin Woźniak, Mateusz Figielski, Filip Ziomek, Tomasz Rosłaniec, Kamil Mikulski, Miłosz Przybysz, Szymon Kozicki, Cezary Banaszek

KOŃCOWA KOLEJNOŚĆ

1. SPS 4CV Garwolin
2. Set Górzno
3. Powiślak Końskowola
4. AWP Development

NAJLEPSI SIATKARZE TURNIEJU

Tomasz Rosłaniec (Set)
Kamil Trzpil (SPS 4CV)

NAGRODA FAIR PLAY

Michał Fotyga (AWP Development)

eprasa.pl 03d423f6f3

Ruch Ryki zaprezentował drużyny

Miejski Klub Sportowy Ruch Ryki przedstawił przed rundą wiosenną zawodników i trenerów. W Hali Sportowej Ryki przed kibicami zaprezentowały się dwie drużyny seniorskie - grające w IV lidze oraz w B klasie. Pokazano także osiem grup dziecięcych i młodzieżowych, które na co dzień trenują w klubie. Łącznie to blisko dwustuosobowa piłkarska rodzina biało-zielonych

Żak (2016-2017). Trener: Borys Piotrowski. Kadra: Stanisław Lisiecki, Filip Kapusta, Jakub Ściślak, Wojtek Kaczmarczyk, Marcel Siwek, Miłosz Kalbarczyk, Antoni Jaśkiewicz, Leon Osipiak, Laura Osipiak, Wojciech Gogacz, Kinga Dobiasz, Kacper Pawlak, Marek Chmielewski, Oliwer Mucha, Marcel Flont, Alicja Jaśkiewicz, Natalia Graczyk

Trampkarz Młodszy (2012-2013), grupa II. Trener: Paweł Warda. Kadra: Antoni Skwarek, Jakub Grzegrzółka, Mateusz Gruza, Paweł Cuch, Kacper Majek, Filip Szlendak, Jakub Romański, Antoni Gogacz, Kacper Buczek, Jakub Buczek, Jakub Jabłoński, Krystian Wolszczak, Alan Leśko, Antoni Stoń, Antoni Chmielewski, Maciej Ostrzyżek, Alicja Szulakowska, Szymon Pomianowski, Jakub Filiks, Szymon Koczański, Fabian Kisiel

Żak (2018-2019). Trener: Borys Piotrowski. Kadra: Mikołaj Szewczyk, Hieronim Majewski, Szymon Sarzyński, Franciszek Warowny, Maksymilian Głaczkowski, Jan Kruszewski, Leon Miłosz, Anna Buczek, Stanisław Czyżewski, Antoni Lipiec, Tymon Łagodziński, Adam Sienkiewicz, Kornel Głowienka, Michał Dudzik

Młodzik Młodszy (2014-2015). Trener: Wojciech Kępka. Kadra: Błażej Buczek, Franek Witek, Bartek Młotkowski, Julian Niebrzydowski, Kuba Warowny, Wojtek Burek, Olek Żaczek, Ksawery Szlendak, Antek Jakubik, Dominik Czerski, Filip Pastuszka, Filip Matyka, Filip Walaszek, Michał Dąbrowski, Ignacy Wiącek, Szymon Turski, Kamil Całka, Sasza Fałek, Dawid Kłusek, Michał Wójcicki, Bartek Kupiec, Kajtek Lipiec, Szymon Miluski, Kuba Karaś, Adam Kapusta, Wojtek Mateńka, Marek Włodarczyk, Marcel Grzechnik, Kamil Pioterczak, Mikołaj Lipiec, Antek Piszczek, Olek Kostyra, Franek Kępka, Leon Kwiatkowski, Antek Kołodziejek, Kuba Wardal, Szymon Kolek, Wojtek Buczek, Kuba Więszyk, Wiktor Lasek

Trampkarz Młodszy (2012-2013), grupa I. Trener: Paweł Warda. Kadra: Jan Janaszek, Igor Oleś, Radosław Filipek, Paweł Cygan, Natan Bany, Szymon Sikora, Mateusz Marchlak, Aleksander Walasek, Adrian Strachota, Franciszek Tor, Borys Majewski, Szymon Filiks, Hubert Wójcicki, Franciszek Piwoński, Bartosz Jancz, Szymon Grzęda, Eryk Lasek, Dawid Sowa, Piotr Łukasiak, Radosław Kozłowski, Basia Olszak, Alan Majchrzak

Junior Młodszy (2009-2011). Trener: Mariusz Nastalski. Kadra: Igor Wojdat, Alan Szponder, Paweł Pasik, Ernest Białach, Oliwier Lasek, Maciek Rogowski, Bartłomiej Wardal, Franciszek Janaszek, Stanisław Łabędzki, Tomasz Bakiera, Jakub Białas, Filip Kalbarz, Gabriel Banach, Jakub Pietryka, Adam Hajlaoui, Stanisław Kopka, Igor Storczyk, Szymon Walaszek, Beniamin Zawadzki, Bartłomiej Ochal, Mateusz Warowny, Maciej Jaworski, Mateusz Iwanek

eprasa.pl 03d423f6f3

Twój Głos nr 11(1152) | 17 marca 2026 | www.twojglos.pl

Strażacy przenieśli bocianie gniazdo

Niewiele brakowało, a bociany wracające po zimie nie miałyby swojego miejsca do życia. Dzięki strażakom ze Swat ich gniazdo zostało uratowane

Dzięki pomocy strażaków, betonowy słup szybko stanął nieopodal stajni gospodarstwa „Kasztanka" w Swatach (fot. OSP Swaty)

W montażu gniazda na słupie pomógł wysięgnik (fot. OSP Swaty)

7 marca strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Swatach wzięli udział w nietypowej akcji. Zostali poproszeni o przeniesienie bocianiego gniazda.

- *Pracownik Urzędu Miejskiego w Rykach Ireneusz Kurek poprosił, żebyśmy przenieśli bocianie gniazdo w Swatach. Za mojej prezesury jeszcze nie mieliśmy podobnego wezwania* - przyznaje Paweł Kawka, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Swatach.

SZYBKA REAKCJA URZĘDU

W Swatach od lat działa ośrodek jeździecki „Kasztanka". Słynie z hodowli koni, którymi opiekuje się Anna Hołownia. Gospodarstwo jest jednak otwarte także na inne zwierzęta. Rok temu pomogło czapli, a od kilku lat pojawia się tam bociania rodzina.

- *Siedem lat temu, a może więcej ptaki zaczęły przylatywać na naszą starą lipę. Mój tato umieścił na drzewie drewniany stelaż i uwiły sobie gniazdo. Później jeden znajomy pan z Korzeniowa wykonał stelaż bardziej stabilny, metalowy i służył do teraz* - opowiada właścicielka ośrodka.

Bociany wracały tu każdej wiosny. Zdarzało się też ratować młode ptaki.

- *Bociany przylatywały każdego roku. Kilka razy ratowaliśmy małe bocianiątka, które wypadły z gniazda. Odwoziliśmy je do fundacji „Szansa dla bociana" i dzięki temu przeżyły* - tłumaczy Anna Hołownia.

Po latach problemem stało się jednak drzewo. Stara lipa zaczęła próchnieć i przechyliła się nad stajnię. Gniazdo mogło spaść na ziemię. Właścicielka ośrodka zdobyła betonowy słup i poprosiła o pomoc urząd miejski.

- *Zadziałali natychmiast. Szczególnie wdzięczna jestem panu Ireneuszowi Kurkowi* - mówi.

NOWY „DOM" JUŻ CZEKA

Urzędnik poinformował o sprawie strażaków ze Swat. Druhowie szybko pojawili się na miejscu.

- *Gdy przyjechaliśmy na miejsce, nasza praca polegała na wykopaniu dołu pod słup i jego ustawienie. Pomógł w tym specjalistyczny sprzęt lokalnej firmy „Agro-Far" Łukasza Wąsika. Dzięki niemu akcja została wykonana szybko i sprawnie. A nam przypadło jeszcze tylko przeniesienie gniazda* - relacjonuje Paweł Kawka.

W akcji brali udział: Paweł Kawka, Radosław Zapora, Paweł Rafałko, Bartłomiej Rafałko i Bartosz Kawka, a także właściciel firmy pomagającej przy ustawieniu słupa.

Z pomocy bardzo cieszy się właścicielka ośrodka „Kasztanka".

- *Cała moja nadzieja była w strażakach. Szybko zainterweniowali, podobnie jak gmina. Dziś gniazdo stoi pięknie i czeka na bociany. Nie mogę się doczekać, kiedy przylecą do swojego „nowego" domu* - przyznaje Anna Hołownia.

Zadowolone z pomocy strażaków są też gospodynie ze Swat. Druhowie oczyścili dach siedziby koła (fot. OSP Swaty)

Tego samego dnia strażacy pomogli także kołu gospodyń w Swatach.

- *Na budynku siedziby KGW wyczyściliśmy dach i rynny odprowadzające wodę. Dziękuję wszystkim druhom biorących udział w obu sobotnich akcjach* - dodaje prezes OSP.

Tomasz Kępka

Ruch Ryki zaprezentował drużyny

Skrzat (2000 i młodsi). Trener: Tomasz Kuchnio. Kadra: Stanisław Cichowicz, Aleksander Ćwikła, Jakub Jaworski, Tomek Korda, Kuba Korda, Adrian Konopka, Szymon Leszek, Wiktor Poterek, Patryk Pryjomski, Kazimierz Skwarek, Aleksander Iwaniec, Antoni Warowny

Orlik Młodszy (2016-2017). Trener: Wojciech Kępka. Kadra: Franek Buczek, Marcel Kamiński, Franek Krukowski, Krzyś Wasilewski, Kacper Lipiec, Bartek Więch, Krzyś Pawelec, Kacper Stachurski, Franek Bichta, Marcel Pawelec, Leon Cybulski, Max Błachnio, Jaś Kosiński, Mateusz Ryszkowski, Leon Pietrzak, Mikołaj Bany, Wojtek Sadura, Paweł Prządka, Kuba Kuźma, Szymon Czajka, Adam Łukasiak, Antek Ozóg, Rafał Miluski

eprasa.pl 03d423f6f3