21 lat pracy dla Stężycy. Jarosław Ptaszek żegna się z funkcją prezesa

Jarosław Ptaszek podsumowuje swoją działalność w Towarzystwie Przyjaciół Stężycy. Za najważniejsze osiągnięcie uznaje budowę kompleksu „Wyspa Wisła”

STR. 4



Robert Kępka odkrył góry i udowadnia, że każdy ma swój własny bieg

STR. 30



Nr 31 (1172)
4 sierpnia 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 10 sierpnia 2026 r.

TWÓJ Głos

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO



STR. 8

Jakub Kałaska mistrzem Europy!

W NUMERZE:

DĘBLIN
Policja zatrzymała dwoje podejrzanych o kradzież 20 tys. zł z domu starszej kobiety STR. 3

GM. UŁĘŻ
Kolejny wypadek na „kockiej” STR. 3

RYKI
Są pieniądze na przebudowę mostu i odcinka ul. Janiszewskiej STR. 6

GM. KŁOCZEW
Kłoczew uczcił 82. rocznicę Powstania Warszawskiego STR. 7

DĘBLIN
Osiem zastępów straży gasiło pożar domu STR. 8

SPORT
Powstaje Nadwiślańska Akademia Taekwon-do STR. 31

GLEJAK ZABIERA MU ŻYCIE. STRAŻACY PROSZĄ O POMOC DLA ŁUKASZA



Łukasz Walaszek: - Gdybym przestał się rehabilitować, straciłbym wszystko, o co walczę każdego dnia.

Jeszcze kilka lat temu miał plany i patrzył w przyszłość z optymizmem. Dziś 39-letni Łukasz Walaszek z Ryk każdego dnia walczy z agresywnym nowotworem mózgu - glejakiem IV stopnia. W pomoc włączyli się strażacy z OSP Ryki, którzy apelują o wsparcie leczenia i rehabilitacji swojego kolegi

STR. 2

Pocisk spadł na Lubelszczyźnie. Wraca temat jednostki w Sobieszynie



STR. 7

W Stężycy Kawalerowie górą!

STR. 29

REKLAMA

USŁUGI KOMINIARSKIE
FREZOWANIE KOMINÓW
- czyszczenie mechaniczne
- wkłady kominowe
- ceramika izolowana
- odbiory, przeglądy
- sprzedaż pelletu 1550 zł/paleta

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ 783 493 576

ISSN 1641-7038 nr indeksu 27805X

eprasa.pl 130e387c51

GLEJAK NIE ODPUSZCZA. ŁUKASZ Z RYK WALCZY O ŻYCIE

- Złośliwy nowotwór każdego dnia zabiera mi życie. Nie wiem, czy jest jeszcze dla mnie jakiś ratunek... Proszę, pomóż mi - apeluje Łukasz Walaszek. 39-latek od kilku lat walczy z jednym z najbardziej agresywnych nowotworów mózgu

Teraz o pomoc w zbiórce na leczenie i rehabilitację apelują do mieszkańców druhny i druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej.



- Jestem młodym człowiekiem i choć walczę ze śmiertelną chorobą, marzę o tym, by móc normalnie żyć i funkcjonować. Niestety, bez odpowiedniego leczenia, rehabilitacji i specjalistycznego sprzętu to nie jest możliwe - dzieli się smutną prawdą Łukasz Walaszek (fot. siepomaga.pl)

CHOROBA PRZYSZŁA ZNIENACKA

- Zawsze starałem się dawać sobie radę sam. Ci, którzy mnie znają wiedzą, że byłem wesołym człowiekiem, pełnym energii, chęci do życia i działania. Z optymizmem patrzyłem w przyszłość - zaznacza Łukasz.

Pierwsze objawy pojawiły się kilka lat temu, gdy mieszkał i pracował w Holandii. Nagle zaczął się źle czuć. Na początku wydawało się, że to nic groźnego - przemęczenie, przepracowanie. Niepozorne zawroty głowy, omdlenia. Z dnia na dzień dolegliwości jednak się nasilały, aż do udaru.

- Trafiłem do neurologa. Przeprowadzone badania nie wykazały czegoś niepokojącego. Wydawało się, że to najgorsze, co może mnie spotkać i że będzie tylko lepiej - wspomina mieszkaniec Ryk.

Kilka miesięcy później objawy wróciły ze zdwojoną siłą. Po utracie przytomności trafił do szpitala w Holandii, gdzie przeszedł operację - pobrano mu wtedy fragment tkanki mózgowej do badań. Dwie doby po zabiegu doszło do wylewu w miejscu pobranej tkanki, co wymagało natychmiastowej, kolejnej operacji. Jej skutkiem był paraliż lewej strony ciała.

Wyniki badań potwierdziły najgorsze przypuszczenia - glejak IV stopnia, nowotwór trudny do leczenia i o wysokiej złośliwości. - *Mój świat się zawalił, a wszystko, co było wcześniej, przestało mieć znaczenie* - wyznaje Ryczanin. W holenderskiej placówce zaproponowano rodzinie umieszczenie chorego w hospicjum, bez dalszego planu leczenia. Rodzina zdecydowała się na natychmiastowy transport Łukasza do Polski.

KOSZTOWNA TERAPIA JEDYNĄ SZANSĄ

W szpitalu w Lublinie zaproponowano choremu terapię nanotermiczną - metodę leczenia, w której specjalne nanocząsteczki mają hamować wzrost guza, a nawet prowadzić do jego zmniejszenia. Leczenie to nie jest refundowane, a jego koszt przekracza 200 tysięcy złotych.

Obecnie mężczyzna porusza się wyłącznie z pomocą innych osób - lewa strona jego ciała pozostaje sparaliżowana. Na co dzień towarzyszą mu badania, konsultacje specjalistyczne, leki i rehabilitacja, w której pomaga mu przede wszystkim mama. Dotychczas zebrane środki pozwoliły sfinansować transport medyczny z Holandii do Polski, ortezy, prywatne wizyty u specjalistów oraz sprzęt do rehabilitacji - między innymi rower stacjonarny i łóżko rehabilitacyjne.

Teraz Łukasz Walaszek zbiera pieniądze na dalsze leczenie oraz zakup bieżni rehabilitacyjnej, która ma pozwolić na intensywniejsze ćwiczenia i zwiększyć szanse na samodzielne poruszanie się. - *Gdybym przestał się rehabilitować, to straciłbym wszystko, o co do tej pory walczę każdego dnia* - mówi chory.

APEL STRAŻAKÓW Z RYK

Do zbiórki włączyli się druhny i druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Rykach, z którą Łukasz Walaszek jest związany od najmłodszych lat.

- *Nasz wieloletni kolega, z którym wielu z naszej braci strażackiej wychowywało się od najmłodszych lat, potrzebuje pomocy. Wierzymy, że po raz kolejny pokażecie, iż potraficie pomagać drugiemu człowiekowi w potrzebie. Każda złotówka i każde udostępnienie mogą bardzo pomóc Łukaszkowi w walce z jego ciężką chorobą* - napisali strażacy w swoim apelu.

JAK POMÓC

Wpłat można dokonywać za pośrednictwem strony siepomaga.pl (zbiórka: Guz mózgu jest jak wyrok śmierci - pomóż Łukaszowi wygrać z glejakiem i ŻYĆ!) lub wysyłając SMS pod numer 75365 o treści 0183657. Strażacy z OSP Ryki proszą nie tylko o wsparcie finansowe, ale też o udostępnianie informacji o zbiórce, by dotarła do jak największej liczby osób.

Wpłat można dokonywać za pośrednictwem strony siepomaga.pl

Symboliczne domknięcie sprawy

Blisko pięć lat po podjęciu uchwały na rondzie w Stężycy pojawiło się w końcu oznakowanie z nazwą - Towarzystwa Przyjaciół Stężycy. To jedyne rondo w tej miejscowości

Uchwałę o nadaniu nazwy rondu Rada Gminy Stężyca podjęła 28 grudnia 2021 roku. Dokument opublikowano w Dzienniku Urzędowym w 2022 roku, jednak przez kolejne lata rondo pozostawało nieoznakowane. Dopiero teraz, blisko pięć lat od decyzji radnych, w przestrzeni gminy pojawiła się tabliczka z nazwą.

Chodzi o rondo na skrzyżowaniu drogi wojewódzkiej 801 i ulicy Rokickiej, która jest drogą powiatową. To jedyne tego typu skrzyżowanie w Stężycy. Pojawienie się tabliczki to zwieńczenie wieloletniej decyzji rady gminy. Jak podkreślają mieszkańcy związani z organizacją: - *Wszyscy członkowie i sympatycy Towarzystwa Przyjaciół Stężycy mają powód do świętowania.*

Nazwa ronda od teraz będzie już na stałe widoczna w przestrzeni gminy - jako trwały ślad działalności Towarzystwa Przyjaciół Stężycy.



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 2850 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 130e387c51

20 TYSIĘCY ZŁOTYCH ZA SZKLANKĘ HERBATY. KOBIETA OKRADŁA SENIORKĘ

Policja zatrzymała dwoje mieszkańców Kalisza podejrzanych o kradzież 20 tysięcy złotych z domu starszej kobiety w Dęblinie. Sprawców namierzyli kryminalni z miejscowego komisariatu





W celu zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania Prokurator Rejonowy w Rykach zastosował wobec podejrzanych wolnościowe środki zapobiegawcze. Oboje zostali objęci dozorem Policji oraz poręczeniem majątkowym na łączną kwotę kilkudziesięciu tysięcy złotych (fot. KPP Ryki)

Do zdarzenia doszło pod koniec marca. Ktoś zapukał do domu seniorki w Dęblinie. Po otwarciu drzwi nieznajoma kobieta, zapytała o jakiegoś mężczyznę. Podała nazwisko, ale seniorka odpowiedziała, że nie zna nikogo takiego. Wtedy kobieta poprosiła o szklankę herbaty. Na swoje nieszczęście seniorka wpuściła ją do środka, a po wyjściu nieznajomej okazało się, że z domu zniknęło 20 tysięcy złotych w gotówce.

ZATRZYMANIE PODCZAS KONTROLI DROGOWEJ

Sprawą zajęli się policjanci pionu kryminalnego z Komisariatu Policji w Dęblinie. W wyniku intensywnych czynności operacyjnych funkcjonariusze ustalili istotne informacje dotyczące sprawców przestępstwa. Efektem ich pracy było zatrzymanie przez policjantów Komendy Powiatowej Policji w Polkowicach dwojga mieszkańców Kalisza podczas rutynowej kontroli drogowej. Zatrzymani to 61-letni mężczyzna i 58-letnia kobieta, oboje mieszkańcy Kalisza.

Podejrzani zostali przewiezieniu do Komendy Powiatowej Policji w Rykach, gdzie przeprowadzono z nimi czynności procesowe. Usłyszeli zarzuty wspólnej kradzieży 20 tysięcy złotych na szkodę seniorki. Prokurator Rejonowy w Rykach zastosował wobec nich dozór Policji oraz poręczenie majątkowe na łączną kwotę kilkudziesięciu tysięcy złotych. Za kradzież grozi im do 5 lat więzienia.

JAK NIE DAĆ SIĘ OKRAŚĆ

Policja apeluje o ostrożność wobec obcych osób, które pod różnymi pretekstami próbują dostać się do domu. - *Sprawcy często wykorzystują życzliwość i chęć pomocy, licząc zwłaszcza na zaufanie osób starszych. Prośba o szklankę wody, pytanie o sąsiada czy chęć skorzystania z telefonu mogą być tylko pretekstem, by odwrócić uwagę domowników* - przestrzega st. asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.



st. asp. Łukasz Filipek

Zachowujmy czujność

Nie wpuszczajmy do mieszkań i domów nieznajomych, jeśli nie mamy pewności, kim są i jaki jest cel ich wizyty. Zachowujmy czujność, zamykajmy drzwi wejściowe i nie pozostawiajmy obcych osób bez nadzoru. Rozmawiajmy również z seniorami o metodach działania złodziei i oszustów, ponieważ świadomość zagrożeń i ostrożność mogą uchronić przed utratą oszczędności życia. W przypadku jakichkolwiek podejrzeń lub niepokojących sytuacji nie zwlekajmy z powiadomieniem Policji, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Zamknęli kolejny nielegalny salon gier w Dęblinie

Policjanci z Ryk i Dęblina razem z celnikami skarbowymi zlikwidowali kolejny nielegalny salon gier. W lokalu znaleziono pięć automatów i ponad 4500 złotych gotówki, a 68-letni mężczyzna usłyszał zarzuty



Akcję przeprowadzili funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Rykach wspólnie z pracownikami Lubelskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Białej Podlaskiej (fot. KPP Ryki)

Akcję przeprowadzili funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Rykach, którzy na co dzień zajmują się zwalczaniem przestępczości gospodarczej. Kilka dni temu wspólnie z pracownikami Lubelskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Białej Podlaskiej wkroczyli do lokalu na terenie Dęblina.

Jak ustalili wcześniej funkcjonariusze, w miejscu tym prowadzono działalność związaną z organizowaniem nielegalnych gier hazardowych. Gdy służby weszły do środka w godzinach popołudniowych, zastały tam 68-letniego obywatela Ukrainy.

CO ZNALEZIONO W LOKALU

Podczas przeszukania funkcjonariusze zabezpieczyli pięć automatów do gier hazardowych oraz gotówkę w kwocie ponad 4500 złotych. Mężczyzna został zatrzymany. Automaty i pieniądze posłużą jako dowody w toczącym się postępowaniu.

68-latek usłyszał zarzuty urządzania gier hazardowych wbrew przepisom ustawy o grach hazardowych. Za to przestępstwo grozi mu wysoka grzywna, kara do 3 lat pozbawienia wolności albo obie te kary łącznie.

To kolejna tego typu akcja służb na terenie powiatu ryckiego - jak podkreślają policjanci, nielegalny hazard pozostaje jednym z priorytetów w walce z przestępczością gospodarczą w regionie.

Zderzenie dwóch skód na „kockiej”



SOBIESZYN Na drodze krajowej nr 48 doszło w piątek, 31 lipca, do wypadku z udziałem dwóch samochodów. Na miejsce wezwano policję i służby ratunkowe. Jeden pas jezdni został zablokowany. Ruch odbywał się wahadłowo. Do zdarzenia doszło, gdy 37-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący skodą, wyjeżdżał z drogi podporządkowanej na DK48. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policji, nie ustąpił on pierwszeństwa prawidłowo jadącej skodzie fabii, którą kierował 21-letni mieszkaniec województwa warmińsko-mazurskiego. Jeden z samochodów wpadł do rowu. Policja apeluje do kierowców o zachowanie szczególnej ostrożności na drogach (fot. KPP Ryki)

eprasa.pl 130e387c51

21 LAT PRACY DLA STĘŻYCY. JAROSŁAW ŻEGNA SIĘ Z FUNKCJĄ PREZESA

Jarosław Ptaszek podsumowuje swoją działalność w Towarzystwie Przyjaciół Stężycy. Za najważniejsze osiągnięcie uznaje budowę wartego około 20 mln zł Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego „Wyspa Wisła".



- Firma JMP Flowers, którą od podstaw budowałem wspólnie z moją małżonką, naszymi dziećmi i pracownikami, odniosła znaczący sukces rynkowy. Sukces ten utwierdził mnie w przekonaniu, że część zdobytego doświadczenia, możliwości organizacyjnych i środków należy przeznaczyć na rozwój naszej miejscowości - mówi Jarosław Ptaszek. Podczas Dni Stężycy ogłosił rezygnację z funkcji prezesa TPS, którym był przez 21 lat

Na czele Towarzystwa Przyjaciół Stężycy Jarosław Ptaszek stanął w 2005 r. - *Stężyca zawsze była mi szczególnie bliska. Dlatego postanowiłem aktywnie zaangażować się w realizację przedsięwzięć, które poprawiałyby jakość życia mieszkańców, tworzyły nowe możliwości wypoczynku, edukacji i uprawiania sportu, a jednocześnie zwiększały atrakcyjność naszej miejscowości* - oznajmia przedsiębiorca. Po 21 latach, podczas tegorocznych Dni Stężycy poinformował, że przyszła pora, aby ustąpić miejsca młodszym i rezygnuje z prezesowania TPS. Żegnając się z funkcją podkreśla, że wszystkie zrealizowane w tym czasie inwestycje były efektem współpracy Towarzystwa, Wspólnoty Gruntowej, władz samorządowych i mieszkańców Stężycy.

WYSPA WISŁA - FLAGOWA INWESTYCJA

Budowa Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego „Wyspa Wisła" była największym przedsięwzięciem zrealizowanym w okresie prezesury Ptaszka. Łączna wartość inwestycji wyniosła około 20 mln zł netto, a dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej pokryło ok. 60% kosztów. Jak zaznacza były już prezes, było to jedno z największych w Polsce przedsięwzięć inwestycyjnych realizowanych przez organizację pożytku publicznego. Rodzina Ptaszków przeznaczyła na realizację kompleksu ponad 4 mln zł prywatnych środków. Sfinansowała m.in. projekty budowlane i wykonawcze, raport oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko oraz dokumentację potrzebną do ubiegania się o dofinansowanie unijne.

W ramach inwestycji pogłębiono starorzecze Wisły o około 1,5 metra, poszerzono akwen o kilkadziesiąt metrów i ukształtowano teren rekreacyjny. Usypano też wzniesienie o wysokości około 15 metrów, przeznaczone między innymi do jazdy na sankach i nartach, a także przygotowano infrastrukturę służącą wypoczynkowi, rekreacji i organizacji wydarzeń.

NOWA DROGA WOJEWÓDZKA I OBWODNICA STĘŻYCY

- *Jako prezes TPS podejmowałem również działania mające na celu przyspieszenie modernizacji drogi wojewódzkiej nr 801, nazywanej Nadwiślanką, w tym celu zaprosiłem do kompleksu „Wyspa Wisła" ówczesnego marszałka województwa lubelskiego **Sławomira Sosnowskiego** oraz marszałka województwa mazowieckiego **Adama Struzika*** - mówi Ptaszek. W spotkaniu, w obecności mediów, wzięli udział także wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast i starostowie z terenów między Warszawą a Puławami.

Obaj marszałkowie zadeklarowali wówczas podjęcie działań zmierzających do modernizacji trasy. Po kilku latach zapowiedzi zostały zrealizowane - powstała obwodnica Stężycy i Dęblina. - *Jestem przekonany, że wspólne i konsekwentne działania samorządów oraz środowisk lokalnych miały istotny wpływ na przyspieszenie tej inwestycji* - ocenia Jarosław Ptaszek i podkreśla, że obwodnica poprawiła bezpieczeństwo mieszkańców, ograniczyła ruch tranzytowy w centrum Stężycy i stworzyła lepsze warunki do dalszego rozwoju miejscowości.

CENTRUM EDUKACYJNO -SPORTOWE

Towarzystwo wspierało również budowę Centrum Edukacyjno-Sportowego Gminy Stężyca wraz z pełnowymiarową halą sportową. Dzięki środkom przekazanym przez rodzinę Ptaszków oraz Wspólnotę Gruntową sfinansowano projekt budowlany i studium wykonalności inwestycji.

W pierwszym postępowaniu projektowi zabrakło jednego punktu do otrzymania dofinansowania. Ptaszek, pełniący funkcję Ambasadora Województwa Lubelskiego, zwrócił się wówczas do władz województwa o zwiększenie puli środków przeznaczonych na rozwój edukacji i infrastruktury sportowej. Środki zostały zwiększone, gmina otrzymała dofinansowanie, a inwestycja powstała. Centrum służy dziś dzieciom, młodzieży, szkołom i klubom sportowym.

WSPARCIE DLA ROZWOJU CAŁEJ GMINY

Jako przedsiębiorca i największy prywatny pracodawca w powiecie ryckim Ptaszek angażował się także w rozmowy z władzami samorządowymi i wojewódzkimi na rzecz rozwoju całej gminy Stężyca. Jak podkreśla, istotny wkład w te zmiany wniósł wójt gminy **Zbigniew Chlaściak**, a także pracownicy Urzędu Gminy, radni, członkowie Wspólnoty Gruntowej, organizacje społeczne, przedsiębiorcy i mieszkańcy.

Ptaszek wyróżnia osoby, które bezinteresownie pracowały przy sadzeniu drzew i krzewów na terenie kompleksu „Wyspa Wisła", przy budowie stadionu oraz przy realizacji gazociągu w Stężycy.

WAŁY PRZECIWPOWODZIOWE...

Towarzystwo zaangażowało się też w inwestycje związane ze wzmocnieniem wałów przeciwpowodziowych i poprawą stosunków wodnych na starorzeczu Wisły. W latach 2011-2012 wzmocniono wał na odcinku Dęblin-Stężyca wraz z budową śluzy wałowej w Młynkach, a w latach 2019-2020 zrealizowano kolejny etap na odcinku Stężyca-Prażmów, gdzie powstały pompownia i przepust wałowy. Dzięki tym pracom powstało ponad 8 kilometrów utwardzonych tras na koronie wału.



Budowa Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego „Wyspa Wisła" była największym przedsięwzięciem zrealizowanym w okresie prezesury Jarosława Ptaszka

eprasa.pl 130e387c51

PTASZEK

W rozmowach z władzami województwa uczestniczył też szwagier Ptaszka, **Marek Michalik**, wówczas radny Sejmiku Województwa Lubelskiego. Kluczowe okazały się rozmowy ze **Stanisławem Jakimiukiem**, dyrektorem Wojewódzkiego Zarządu Melioracji i Urządzeń Wodnych w Lublinie oraz z **Andrzejem Pichlą**, głównym projektantem inwestycji. Pierwotnie na koronie wału planowano nawierzchnię z betonowych płyt ażurowych. Ptaszek zaproponował zamiast tego bezfazową kostkę brukową, argumentując, że powstanie w ten sposób nie tylko droga techniczna, ale i atrakcyjna trasa rowerowa i rolkarska.

Dyrektor Jakimiuk początkowo był przeciwny tej propozycji, obawiając się wzrostu kosztów. Szczegółowe wyliczenia kosztorysowe pokazały jednak, że kostka brukowa podniesie koszt całej inwestycji jedynie o około 1,5%. Argument ten przekonał kierownictwo WZMEL, a rozwiązanie poparł także marszałek Sosnowski. Dziś utwardzona trasa na wale jest chętnie wykorzystywana przez rowerzystów, rolkarzy, spacerowiczów i rodziny.

...I 40 KM TRAS ROWEROWYCH

Kolejnym przedsięwzięciem było pogłębienie i oczyszczenie starorzecza Wisły, tzw. Łachy Wiślanej, na odcinku od Dęblina przez Młynki, Stężycę i Brzeźce w kierunku Prażmowa. Prace przeprowadziło Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie, głównie w latach 2021-2022, z inicjatywy mieszkańców Stężycy i władz gminy. Usunięto namuły, osady denne i roślinność utrudniającą przepływ wody, co miało poprawić zdolności retencyjne starorzecza i ochronić ten cenny przyrodniczo obszar.

Towarzystwo wytyczyło i oznakowało również sieć około 40 kilometrów tras rowerowych w Stężycy i sąsiednich miejscowościach. Duży wkład w to przedsięwzięcie miał syn Jarosława, **Jacek Ptaszek**, odpowiedzialny za przygotowanie przebiegu tras, ich oznakowanie i organizację prac. Trasy wykorzystują drogi polne, lokalne drogi asfaltowe, drogi leśne i eksploatacyjne oraz koronę wału przeciwpowodziowego. Wśród nich znalazły się m.in. odcinek Stężyca-Młynki-Dęblin, pętla przez okolice Jeziora Palenickiego, Brzeźce, Prażmów, Kletnię, Nową i Starą Rokitnię, a także trasa w kierunku Dęblina, Rycic, Krukówki, Borowiny i Rokitni.

CO DALEJ Z TOWARZYSTWEM

- *Dzisiaj Stężyca jest piękną, rozwijającą się i bezpieczną miejscowością, która zapewnia mieszkańcom coraz lepsze warunki do życia, nauki, pracy, wypoczynku i uprawiania sportu. Osobiście odczuwam ogromną satysfakcję, że wraz z moją rodziną, członkami Towarzystwa Przyjaciół Stężycy, Wspólnotą Gruntową, władzami gminy, jej pracownikami i wieloma mieszkańcami mogłem wnieść istotny wkład w rozwój naszej miejscowości* - podkreśla Jarosław Ptaszek, dziękując wszystkim za wieloletnie zaufanie. - *Minione 21 lat było czasem intensywnej pracy, odpowiedzialności, ale również wielu ważnych osiągnięć. Wszystkie zrealizowane przedsięwzięcia były efektem wspólnego wysiłku wielu osób, którym leżało na sercu dobro Stężycy* - podsumowuje nasz rozmówca.

Zbigniew Jończyk

ZAJEZDNIA PKS W RYKACH ZMIENIA SIĘ DLA PASAŻERÓW

Na dworcu przy ul. Warszawskiej w Rykach ruszyła rozbiórka stanowisk autobusowych. To początek dużej przebudowy, która obejmie także zakup autobusu elektrycznego i modernizację 43 przystanków w całej gminie



W ubiegłym tygodniu ruszyła inwestycja na placu PKS Ryki. W pierwszej kolejności przystąpiono do rozbiórki starych stanowisk autobusowych. Podróżni muszą liczyć się z pewnymi niedogodnościami, ale po oddaniu inwestycji do użytku komfort oczekiwania na autobus znacznie się podniesie

W ubiegłym tygodniu na teren PKS Ryki wkroczyła firma budowlana. Prace rozpoczęły się od rozbiórki części dotychczasowych stanowisk autobusowych. Głównym elementem inwestycji jest budowa placu manewrowego dla autobusów wraz z miejscami postojowymi. - *Najważniejszym dla nas celem jest poprawa estetyki i funkcjonalności dworca poprzez przeniesienie stanowisk w nowe miejsce, tak aby uwolnić przestrzeń, którą chcemy wykorzystać do innych celów* - mówi burmistrz **Jarosław Żaczek**. Koszt tej inwestycji to ponad 3,6 mln zł. Zakres robót obejmuje: rozbiórkę stalowej wiaty autobusowej oraz murowanego budynku handlowego, ułożenie kablowej linii oświetleniowej, budowę wiaty autobusowej o konstrukcji stalowej, wykonanie ciągów pieszych utwardzonych kostką betonową, wykonanie utwardzonych miejsc przystankowych dla autobusów, wykonanie utwardzonego placu manewrowego, wykonanie instalacji oświetlenia terenu i instalacji odgromowej.

NOWA ZAJEZDNIA Z PIĘCIOMA ZATOKAMI

Pomysł pojawił się już 3 lata temu. - *Wyszedł od pana burmistrza i wynikał z potrzeby unowocześnienia oraz zapewnienia podróżnym bezpieczniejszych warunków. Śnieg, deszcz i wiatr nie będą już przeszkadzać pasażerom. Dotychczasowe wiaty są już przestarzałe i nie zapewniają odpowiedniej ochrony* - podkreśla **Ryszard Nowak**, prezes PKS Ryki.

Nowa zajezdnia będzie miała pięć zatok autobusowych - to około połowa obecnej liczby stanowisk. Jak zaznacza prezes spółki, nie jest to problem. - *Poprzednie stanowiska powstały dziesiątki lat temu, kiedy rycki oddział PKS Puławy miał znacznie więcej kursów, w tym dłuższych niż obecnie* - wyjaśnia Ryszard Nowak.

Nowy obiekt stanie przy wjeździe na plac dworca, a nie w jego głębi jak dotychczas. Wszystkie pięć stanowisk będzie zadaszonych, podobnie jak przejście do poczekalni w głównym budynku. - *Planujemy także montaż wyświetlaczy, aby podróżni mogli na peronach i w budynku dworca sprawdzić dostępne kursy i ich godziny. Docelowo chcemy wprowadzić wyświetlacze także w autobusach, które będą informować o zbliżających się przystankach* - mówi prezes PKS Ryki.

Cały projekt, bo w planach jest również budowa nowej wiaty autobusowej, która zastąpi zniszczoną halę ma być zrealizowany do 31 października 2027 r., a jego finansowe rozliczenie ma się zakończyć do 30 listopada 2027 r. Jego wartość to 8,8 mln zł, z czego 7,5 mln zł pochodzi z dofinansowania unijnego.

NOWY AUTOBUS I WYMIANA PRZYSTANKÓW

Inwestycji w poprawę funkcjonowania ryckiego PKS jest więcej. Spółka kupi fabrycznie nowy autobus elektryczny, który ma poprawić komunikację na terenie gminy. Ma też ułatwić dostęp do transportu publicznego mieszkańcom Ryk i okolic, gdzie do tej pory połączenia były ograniczone. Autobus wraz z przenośną ładowarką typu plug-in dostarczy spółka Ecovia z Redzikowa. Wartość całego zadania to prawie 2,4 mln zł. Zakup autobusu elektrycznego jest częścią szerszego projektu. Projekt ten umożliwi także remont lub wymianę niemal wszystkich wiat przystankowych na terenie gminy. Głównym celem jest poszerzenie oferty usług transportu zbiorowego, w tym uruchomienie nowej linii, która obejmie teren miasta i połączy je z Dęblinem, odpowiadając na postulaty mieszkańców.

Autobusu jeszcze nie ma, ale trwa wymiana i modernizacja 43 przystanków autobusowych w blisko 20 miejscowościach gminy Ryki. - *Dzięki realizacji całej inwestycji transport publiczny na terenie gminy stanie się bardziej dostępny, przyjazny środowisku i komfortowy dla mieszkańców - w tym dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. Ma być funkcjonalnie, bezpiecznie i estetycznie* - podkreśla burmistrz Żaczek.

GMINA RATOWAŁA PKS PRZED LIKWIDACJĄ

Spółka PKS Ryki powstała w 2016 roku, gdy realne stało się zamknięcie dworca przy ul. Warszawskiej. Upadek PKS Puławy, do którego należał rycki oddział, zagroził likwidacją miejsc pracy dla ponad 30-osobowej załogi.

Gmina zdecydowała się wtedy na utworzenie własnej spółki - najpierw dzierżawiła część majątku puławskiego PKS, a po jego upadłości wykupiła nieruchomość, w tym dworzec, zajezdnię i część taboru. Dzięki temu niemal 3 hektary w centrum miasta wróciły do zasobów gminy.

Zbigniew Jończyk

eprasa.pl 130e387c51

Załóż skrzynkę pocztową

GM. UŁĘŻ Podczas sesji Rady Gminy Ułęż padł apel skierowany do wszystkich mieszkańców w sprawie doręczania faktur za wodę. Osoba odpowiedzialna za wystawianie rachunków niejednokrotnie napotyka na trudności związane z brakiem skrzynek pocztowych przy budynkach mieszkalnych.

Zgodnie z przepisami prawa pocztowego każdy mieszkaniec ma obowiązek posiadania skrzynki na listy. Tymczasem, jak zgłaszano na sesji, brak takiego miejsca sprawia, że pozostawione dokumenty giną - ulegają zniszczeniu pod wpływem deszczu lub wiatru, co prowadzi do nieporozumień związanych z rozliczeniami za wodę.

Masz Temat?
Zadzwoń
505 049 182

MOST PRZEZ BUKSĘ BĘDZIE SZERSZY

Powiat rycki pozyskał pieniądze na przebudowę mostu i odcinka drogi na ul. Janiszewskiej w Rykach. Dla kierowców i mieszkańców oznacza to bezpieczniejszy przejazd, choć na czas budowy trzeba liczyć się z utrudnieniami



Po przebudowie jezdnia będzie miała 6 metrów szerokości, a w rejonie mostu poszerzy się do 7 metrów. Wzdłuż ul. Janiszewskiej powstanie droga pieszo-rowerowa o szerokości 2,5 metra

O pieniądze na inwestycję ryckie starostwo ubiegało się w ministerstwie infrastruktury z tzw. jednoprocentowej rezerwy subwencji ogólnej na zadania mostowe. Wniosek uplasował się na wysokiej, 11. pozycji wśród 66 powiatów z całego kraju.

NA CO PÓJDĄ PIENIĄDZE

Dofinansowanie pokryje przebudowę mostu w ciągu ul. Janiszewskiej wraz z odcinkiem drogi prowadzącym od ulicy Brzezinka do ul. Lubelskiej - dawnej drogi krajowej nr 17 (obecnie droga wojewódzka). Inwestycja obejmuje też przebudowę zjazdów i skrzyżowań, budowę ciągu pieszo-rowerowego oraz remont przepustów pod drogą, czyli podziemnych kanałów odprowadzających wodę spod jezdni. Zarząd Powiatu Ryckiego podkreśla, że celem prac jest przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa - zarówno kierowców, jak i rowerzystów oraz pieszych.

DROGA W ZŁYM STANIE

Nawierzchnia na remontowanym odcinku od dawna wymaga naprawy. Mimo wielu doraźnych łatań widać na niej deformacje, pęknięcia i ubytki, a miejscami jezdnia jest wyraźnie zaniżona. Po deszczu tworzą się na niej kałuże, bo brakuje odpowiedniego spadku, a pobocza są zbyt wysokie w stosunku do jezdni. Zły stan techniczny dotyczy również samego mostu na ul. Janiszewskiej, który zostanie w pełni przebudowany.

Po przebudowie jezdnia będzie miała 6 metrów szerokości, a w rejonie mostu poszerzy się do 7 metrów. Wzdłuż ul. Janiszewskiej powstanie droga pieszo-rowerowa o szerokości 2,5 metra. Wymienione zostaną wszystkie przepusty pod drogą. W ramach prac wycięte zostaną drzewa, krzewy i zarośla kolidujące z planowaną inwestycją. Woda z drogi nadal będzie odprowadzana powierzchniowo do przydrożnych rowów.

WIĘCEJ DO ZROBIENIA

Powiat złożył wniosek na roboty mostowe wartości 8 mln zł. Najtańsza oferta w przetargu to 4,7 mln zł, a to oznacza oszczędności. Jest szansa, że za oszczędności uda się zrobić dłuższy odcinek ul. Janiszewskiej. - *W tym programie jest inaczej, niż w funduszu rozwoju dróg samorządowych, gdzie ewentualne oszczędności wracają do budżetu państwa* - mówi **Dariusz Szczygielski**, starosta rycki. W tym przypadku oszczędności mogą „zostać w Rykach". - *Jest bardzo duża szansa, bo wniosków, które samorządy miały przygotowane na obiekty mostowe, było bardzo mało. Rozmawiałem z panem burmistrzem i gmina Ryki dołoży połowę wkładu własnego* (40% wartości inwestycji - przyp. red.). *Ten program zakładał, że trzeba było zrobić modernizację od pierwszego skrzyżowania do drogi i mostu, czyli od skrzyżowania z Brzezinką do drogi wojewódzkiej. Gdybyśmy dostali te środki z oszczędności, a prawdopodobnie tak będzie, to wtedy moglibyśmy „pójść" dalej w stronę Piaskowej co będzie częścią planowanej rewitalizacji stawu Buksa* - zaznacza starosta.

Zbigniew Jończyk

Odeszli od nas



19 lipca 2026 r. zmarł
Stanisław GŁOWSKI
z Ryk
przeżył 70 lat

24 lipca 2026 r. zmarł
Mirosław WAROWNY
z Rososzy
przeżył 64 lata

24 lipca 2026 r. zmarła
Barbara PIECYK
z Zalesia
przeżyła 86 lat

25 lipca 2026 r. zmarł
Jerzy RACZYŃSKI
z Dęblina
przeżył 90 lat

26 lipca 2026 r. zmarła
Izabela PAWLUK
z Zalesia
przeżyła 64 lata

27 lipca 2026 r. zmarł
Mirosław Stanisław MADEJ
z Sokoli
przeżył 72 lata

28 lipca 2026 r. zmarła
Jadwiga STRUMNIK
z Dęblina
przeżyła 78 lat

29 lipca 2026 r. zmarł
Zenon MIŁOSZ
z Ryk
przeżył 77 lat

eprasa.pl 130e387c51

ROSYJSKI POCISK SPADŁ NA LUBELSZCZYŹNIE. WRACA TEMAT JEDNOSTKI W SOBIESZYNIE

Pocisk manewrujący, który w nocy ze środy na czwartek naruszył polską przestrzeń powietrzną i spadł w Tarnawie-Kolonii w powiecie biłgorajskim, ponownie wywołał dyskusję o bezpieczeństwie wschodniej Polski



Wiosną 2024 roku Sobieszyn odwiedzili politycy PiS na czele z byłym ministrem obrony narodowej Mariuszem Błaszczakiem i posłem Michałem Moskalem. Już wtedy przedstawiciele prawicy krytykowali odejście od pomysłu stworzenia w tym miejscu jednostki przeciwlotniczej i przeciwrakietowej (fot. archiwum TG)

Do sprawy wrócił były minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak, przypominając o niezrealizowanych planach utworzenia dywizjonu przeciwlotniczego i przeciwrakietowego w Sobieszynie w powiecie ryckim.

SZEŚĆ MINUT NAD POLSKĄ

Jak poinformowały władze państwowe, rosyjski strategiczny pocisk manewrujący Ch-101 przekroczył granicę Polski około godziny 3:40. Obiekt leciał w kierunku zachodnim, a w stan gotowości postawiono myśliwce F-16. Po około sześciu minutach lotu rakieta spadła na pole w Tarnawie-Kolonii w powiecie biłgorajskim.

Nikt nie odniósł obrażeń. W miejscu uderzenia powstał około 10-metrowy krater, a szczątki pocisku zostały rozrzucone w promieniu około 200 metrów. Na miejscu pracowali wojskowi, Żandarmeria Wojskowa oraz prokuratura, która prowadzi śledztwo. Zabezpieczono elementy napędu rakiety i próbki ziemi.

Pocisk Ch-101 jest jedną z podstawowych rakiet manewrujących rosyjskiego lotnictwa strategicznego. Ma zasięg około 4 tys. kilometrów, długość blisko 7,5 metra, waży ponad dwie tony i może przenosić głowicę bojową o masie około 400 kilogramów.

DLACZEGO RAKIETA NIE ZOSTAŁA ZESTRZELONA?

Po incydencie pojawiły się pytania, dlaczego Wojsko Polskie nie zestrzeliło pocisku.

Dowództwo wyjaśniło, że obowiązujące procedury wymagają wizualnego potwierdzenia celu przez pilota przed użyciem uzbrojenia. Ma to zapobiec przypadkowemu zestrzeleniu statku powietrznego niezwiązanego z zagrożeniem. W tym przypadku identyfikację utrudniły nocna pora, niska widoczność oraz bardzo krótki czas przebywania rakiety nad Polską.

Wyjaśnień od rządu domagają się politycy opozycji. Były minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak podkreśla, że pocisk powinien zostać zniszczony zaraz po przekroczeniu granicy. - *Wojsko Polskie od czasu rządu Prawa i Sprawiedliwości ma odpowiednią broń, jest cały system obrony przeciwlotniczej i przeciwrakietowej, są samoloty uzbrojone w odpowiednie rakiety, więc dlaczego ten obiekt nie został strącony, choć na radarach widać było, że przekroczył polską granicę* - mówił w Polsat News.

WRACA TEMAT SOBIESZYNA

Były szef MON ponownie poruszył również sprawę planowanej jednostki wojskowej w Sobieszynie w powiecie ryckim.

Jeszcze w 2023 roku, za rządów Prawa i Sprawiedliwości, zapadła decyzja o utworzeniu tam dywizjonu przeciwlotniczego i przeciwrakietowego w strukturach 18. Dywizji Zmechanizowanej. Samorząd powiatu ryckiego przekazał na ten cel działkę i rozpoczęto przygotowania do inwestycji.

Po zmianie rządu Ministerstwo Obrony Narodowej zweryfikowało jednak plany. Zamiast budowy jednostki bojowej teren w Sobieszynie przekazano Lotniczej Akademii Wojskowej w Dęblinie z przeznaczeniem na dodatkowe lądowisko szkoleniowe dla pilotów.

- *Nieruchomości resortu obrony narodowej zlokalizowane w Sobieszynie przekazano Lotniczej Akademii Wojskowej w Dęblinie z przeznaczeniem na dodatkowe lądowisko/lotnisko, celem zwiększenia zdolności procesu szkolenia pilotów* - wyjaśnił wiceminister obrony narodowej Paweł Bejda.

SPÓR O BEZPIECZEŃSTWO REGIONU

Decyzja o rezygnacji z budowy dywizjonu stała się przedmiotem politycznego sporu. Mariusz Błaszczak uważa, że jednostka w Sobieszynie powinna powstać właśnie ze względu na położenie województwa lubelskiego i zagrożenia wynikające z wojny za wschodnią granicą.

Podobne stanowisko prezentują lubelscy parlamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości. Poseł Michał Moskal ocenił, że rezygnacja z inwestycji oznacza osłabienie bezpieczeństwa regionu, argumentując, że Lubelszczyzna potrzebuje skutecznej osłony przeciwlotniczej ze względu na bliskość granicy z Ukrainą i Białorusią.

Ministerstwo Obrony Narodowej odpowiada natomiast, że zmiany są efektem przeglądu inwestycji rozpoczętych przez poprzednie kierownictwo resortu i dostosowania infrastruktury do aktualnych potrzeb szkoleniowych oraz logistycznych Sił Zbrojnych RP.

Incydent z rosyjskim pociskiem sprawił jednak, że temat Sobieszyna po raz kolejny wrócił do publicznej debaty, stając się jednym z głównych argumentów w dyskusji o bezpieczeństwie wschodniej części kraju.

Zbigniew Jończyk

Kłoczew uczcił 82. rocznicę Powstania Warszawskiego

GM. KŁOCZEW Uroczystości upamiętniające 82. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego odbyły się 1 sierpnia przy Pomniku Niepodległości „Gloria Victis" w Kłoczewie. Obchody rozpoczęły się punktualnie o godz. 17:00, gdy w całym kraju rozbrzmiały syreny alarmowe przypominające o godzinie „W". Uczestnicy zgromadzili się na skwerze przy pomniku, aby uczcić pamięć poległych. Odśpiewano hymn państwowy, a następnie przedstawiciele samorządu, instytucji i mieszkańców złożyli wiązanki kwiatów pod pomnikiem, oddając hołd uczestnikom Powstania Warszawskiego oraz wszystkim walczącym o wolność Polski. Organizatorami obchodów byli wójt gminy Kłoczew oraz Gminny Ośrodek Kultury (Gmina Kłoczew)



eprasa.pl 130e387c51

WYCHOWANEK RUCHU RYKI AKADEMICKIM MISTRZEM EUROPY

To jeden z największych sukcesów w karierze Jakuba Kałaski i powód do dumy dla ryckiego środowiska piłkarskiego. Wychowanek MKS Ruch Ryki zdobył tytuł Akademickiego Mistrza Europy w piłce nożnej



Tytuł Akademickiego Mistrza Europy w piłce nożnej to jeden z największych sukcesów w karierze Jakuba Kałaski i powód do dumy dla ryckiego środowiska piłkarskiego (fot. Jakub Kałaska)

Reprezentacja Uniwersytetu Rzeszowskiego triumfowała podczas European Universities Games 2026 we włoskim Salerno.

Dla zawodników z Rzeszowa sam wyjazd na turniej był czymś wyjątkowym. Reprezentowali nie tylko swoją uczelnię, ale również Polskę.

- *W głowie głównie pojawiały się myśli, że jedziemy reprezentować Polskę i to dodawało ogromnej motywacji do grania. Czuliśmy dumę z tego, że możemy występować z Orzełkiem na piersi* - mówi **Jakub Kałaska**.

Droga do złotego medalu nie była łatwa. Uniwersytet Rzeszowski wywalczył awans na europejski turniej jako Akademicki Mistrz Polski, a następnie z powodzeniem przeszedł fazę grupową. Polacy pokonali Polytechnic Institute of Coimbra (Portugalia) 1:0 i Politecnico di Torino (Włochy) 5:1, a także zremisowali z University of Huelva (Hiszpania) 0:0, zajmując pierwsze miejsce w grupie.

Jak przyznaje Kałaska, pierwszy mecz był najtrudniejszy pod względem mentalnym. - *Jechaliśmy jako debiutanci na takiej imprezie i nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać. W pierwszym meczu było widać stres związany z debiutem. To nie był piękny mecz, ale dzięki determinacji wygraliśmy z Portugalią 1:0 i wtedy już wiedzieliśmy, że chcemy więcej* - wspomina.

Remis z Hiszpanami i wysokie zwycięstwo nad Włochami sprawiły, że zespół nabrał pewności siebie przed fazą pucharową.

W ćwierćfinale Uniwersytet Rzeszowski pokonał 1:0 Kyiv National University of Construction and Architecture (Ukraina). Jeszcze więcej emocji przyniósł półfinał z University of Split (Chorwacja). Po bezbramkowym remisie o awansie zdecydowały rzuty karne, które Polacy wygrali 5:4.

Choć finał przeszedł do historii, Kałaska za najważniejszy moment turnieju uważa wydarzenie z półfinału. - *Zdecydowanie interwencję **Mikołaja Szczurka** na linii bramkowej w ostatniej minucie meczu z Chorwacją. Byłem przekonany, że to koniec. Nigdy wcześniej nie widziałem tak ofiarnej obrony. Jestem przekonany, że gdyby to był zwykły mecz ligowy, a nie gra dla Polski, ta sytuacja zakończyłaby się bramką. Dzięki temu mogliśmy dalej walczyć o złoto* - opowiada.

Prawdziwy thriller kibice obejrzeli jednak w finale. Rywalem reprezentacji Uniwersytetu Rzeszowskiego był University of Würzburg z Niemiec. Po regulaminowym czasie gry i dogrywce na tablicy wyników widniał remis 3:3. Bramki dla polskiego zespołu zdobyli **Konrad Buć**, **Michał Smoleń** i **Mateusz Chmielowiec**.

O losach złotego medalu przesądziła seria rzutów karnych. Piłkarze z Rzeszowa zwyciężyli 6:5, a jedną z jedenastek pewnie wykorzystał Jakub Kałaska. Chwilę później zawodnik niemieckiej drużyny trafił w słupek i rozpoczęła się euforia.

- *Kiedy zobaczyłem, że piłka nie wpadła do bramki po rzucie karnym zawodnika z Niemiec, a ja chwilę wcześniej wykorzystałem swoją jedenastkę, trudno było opanować emocje. Biegaliśmy po całym boisku, ciesząc się ze zwycięstwa. Pojawiły się nawet łzy szczęścia. To było coś pięknego i właśnie dla takich chwil gra się w piłkę* - przyznaje wychowanek Ruchu Ryki.

Dla Jakuba Kałaski to kolejne ważne osiągnięcie w sportowej karierze, a dla jego macierzystego klubu i lokalnego środowiska piłkarskiego powód do dumy.

Triumf w Salerno ma także wymiar historyczny. Uniwersytet Rzeszowski po raz pierwszy zdobył tytuł Akademickiego Mistrza Europy w piłce nożnej. Polacy zakończyli turniej z imponującym bilansem - przez sześć spotkań stracili tylko jedną bramkę, a dopiero finał z Niemcami przyniósł prawdziwą wymianę ciosów i zakończył się remisem 3:3. W decydującej serii rzutów karnych zespół zachował jednak stuprocentową skuteczność, sięgając po historyczne złoto, do którego ważną cegiełkę dołożył wychowanek MKS Ruch Ryki.

m

Osiem zastępów straży gasiło pożar domu

Blisko cztery godziny trwała akcja gaśnicza pożaru budynku mieszkalnego przy ul. Lipowej w Dęblinie



OSP KSRG Stężyca

Blisko cztery godziny trwała akcja gaśnicza pożaru budynku mieszkalnego przy ul. Lipowej w Dęblinie

Ogień objął poddasze domu, a z uwagi na silne zadymienie strażacy prowadzili działania w aparatach ochrony dróg oddechowych. Do akcji skierowano osiem zastępów straży pożarnej oraz dwa patrole policji.

Zgłoszenie o pożarze wpłynęło 29 lipca około godziny 16. Po przybyciu na miejsce strażacy zastali rozwinięty pożar obejmujący przede wszystkim poddasze budynku mieszkalnego.

TRUDNE WARUNKI PODCZAS AKCJI

Jak informuje OSP KSRG Stężyca, wysokie temperatury oraz gęste zadymienie znacznie utrudniały prowadzenie działań. Ratownicy mogli pracować wewnątrz budynku wyłącznie w aparatach ochrony dróg oddechowych.

Akcja prowadzona była jednocześnie na kilku odcinkach. Strażacy gasili ogień, wynosili z poddasza nadpalone wyposażenie i inne przedmioty, a następnie oddymiali budynek przy użyciu wentylatorów. Po opanowaniu pożaru przystąpiono do dogaszania oraz dokładnego sprawdzenia konstrukcji budynku w poszukiwaniu ukrytych zarzewi ognia.

PRAWDOPODOBNĄ PRZYCZYNĄ BYŁY PRACE NA DACHU

Według wstępnych ustaleń przyczyną pożaru mogły być prace prowadzone na dachu.

- *Według wstępnych informacji prawdopodobną przyczyną pożaru były prace prowadzone na dachu związane z kryciem papą* - poinformowała OSP KSRG Stężyca.

OSIEM ZASTĘPÓW NA MIEJSCU ZDARZENIA

Do działań zadysponowano cztery zastępy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Rykach oraz jednostki OSP KSRG ze Stężycy, Dęblina-Masowa, Ryk i Bobrownik. Na miejscu pracowały również dwa patrole policji.

Akcja gaśnicza wraz z dogaszaniem pogorzeliska trwała blisko cztery godziny.

eprasa.pl 130e387c51

TAM, GDZIE ROSŁY BARYKADY

Na dzień przed 82. rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego w Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie można było przenieść się do okupowanej Warszawy



Wymownym powstańczym akcentem była imitacja barykady

W przestrzeniach muzealnych stanęła barykada, zaprezentowano kilkadziesiąt replik broni używanej przez powstańców, a historycy opowiadali o wydarzeniach z sierpnia 1944 roku. Była to pierwsza tak rozbudowana ekspozycja poświęcona Powstaniu Warszawskiemu przygotowana przez dęblińską placówkę.

Wydarzenie odbyło się pod hasłem „Tam, gdzie rosły barykady". Oprócz wystawy zwiedzający mogli wysłuchać prelekcji pracowników Muzeum Sił Powietrznych oraz Muzeum Czynu Bojowego Kleeberczyków w Woli Gułowskiej. Dodatkową atrakcją była przygotowana przez projekt „Broniowy Zakątek" rekonstrukcja powstańczej barykady oraz ekspozycja replik uzbrojenia wykorzystywanego podczas walk w Warszawie.

DECYZJA, KTÓREJ NIE MOŻNA OCENIAĆ Z PERSPEKTYWY WSPÓŁCZESNOŚCI

O realiach okupacyjnego życia i okolicznościach podjęcia decyzji o rozpoczęciu powstania mówił zastępca dyrektora Muzeum Sił Powietrznych **Jakub Mitek**.

- *Dowództwo polskiego podziemia pod koniec lipca 1944 roku musiało zmierzyć się z niezwykle trudną decyzją. Była ona ryzykowna zarówno pod względem militarnym, jak i ludzkim. Trudno jednak wyobrazić sobie sytuację, w której powstanie w ogóle by nie wybuchło. Prędzej czy później doszłoby do niego, nawet spontanicznie, z udziałem części żołnierzy i mieszkańców Warszawy* - podkreślał.

Jak zaznaczył, ocena decyzji o wybuchu Powstania Warszawskiego z dzisiejszej perspektywy nie jest sprawiedliwa wobec ludzi, którzy podejmowali ją w realiach wojny.

- *Oni nie dysponowali wiedzą, którą mamy dzisiaj. Powstanie Warszawskie z pewnością wpłynęło na kształt państwa, w którym obecnie żyjemy, a bohaterom tamtych dni należy się cześć i chwała* - mówił.

ŻOŁNIERZE KLEEBERGA W POWSTANIU WARSZAWSKIM

Inny fragment historii przybliżyła **Monika Zaręba** z Muzeum Czynu Bojowego Kleeberczyków w Woli Gułowskiej. Opowiedziała o żołnierzach Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Polesie", którzy po kampanii 1939 roku walczyli także w Powstaniu Warszawskim.

- *Wiemy o kilkudziesięciu żołnierzach tej formacji, którzy wzięli udział w powstaniu. O kilkunastu wiadomo, że polegli podczas walk* - zaznaczyła.

Największym zainteresowaniem cieszyła się ekspozycja przygotowana przez **Damiana Kurka**, pracownika Muzeum Sił Powietrznych i założyciela projektu „Broniowy Zakątek". Na wystawie znalazły się repliki broni używanej przez powstańców.



Wśród replik broni z okresu Powstania Warszawskiego można było zobaczyć np. popularnego stena i błyskawicę

- *Około 30 procent uzbrojenia stanowiła broń polskiej produkcji z 1939 roku. Przykładem jest karabin przeciwpancerny Ur, który choć był zbyt długi do walk ulicznych, dobrze sprawdzał się na barykadach. Powstańcy wykorzystywali także broń produkowaną w konspiracji, zdobywaną na Niemcach oraz pochodzącą ze zrzutów alianckich* - wyjaśniał.

Jak podkreślił, nie wszystkie zrzuty okazywały się jednak pomocne.

- *Szczególnie broń zrzucana pod koniec powstania przez Sowietów często była transportowana w zwykłych workach jutowych, bez odpowiedniego zabezpieczenia i spadochronów. Po uderzeniu o ziemię wiele egzemplarzy nie nadawało się do użycia* - mówił.

WARSZAWSKIE BARYKADY ODTWORZONE W DĘBLINIE

Obok uzbrojenia zwiedzający mogli zobaczyć także imitację powstańczej barykady oraz stanowisko bojowe z mapą Warszawy, na której zaznaczono pozycje powstańców i wojsk niemieckich.

- *To rekonstrukcja oparta na tym, jak naprawdę wyglądały barykady. Warszawiacy budowali je z wszystkiego, co mieli pod ręką - mebli, drzwi, kostki brukowej czy worków z piaskiem* - wyjaśniał Damian Kurek.

Wystawa „Tam, gdzie rosły barykady" była dostępna dla zwiedzających przez trzy dni - od 1 do 3 sierpnia. Dzięki połączeniu historycznych prelekcji z realistyczną ekspozycją pozwoliła lepiej zrozumieć realia walk toczonych na ulicach Warszawy w sierpniu 1944 roku.

Tomasz Kępka



Wielu uczestników wydarzenia miało na ramieniu biało-czerwone opaski



Opowieść Damiana Kurka o powstańczej broni zaciekawiła uczestników

eprasa.pl 130e387c51

FELIETON

Jeden dom



Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Był upalny sierpniowy wieczór. Pół świata wyjechało nad wodę, a drogi stały puste i rozgrzane. Wędrowiec szedł sam. Nie miał dokąd, więc szedł przed siebie, a jedynym towarzyszem był mu żwir chrzęszczący pod butami.

Przy drodze czekał ktoś, kogo chwilę wcześniej tam nie było.

- Chodź - powiedział. - W taki wieczór wolno zobaczyć więcej niż zwykle. Pokażę ci dwa domy.

Weszli do wielkiej, jasnej sali. Na środku stał długi stół i uginał się od jedzenia. Bochenki chleba o pękającej skórce, jeszcze ciepłe. Półmiski pieczonego mięsa. Młode ziemniaki z koperkiem, śliwki i papierówki w miskach, dzbanki zimnego kompotu. A pośrodku tego wszystkiego parował wielki gar pełen zupy tak pachnącej, że kręciło się w głowie.

Wokół siedzieli ludzie, każdy z łyżką albo widelcem w dłoni. Ale siedzieli daleko, na ławkach odsuniętych od stołu o dobre dwa kroki. Ławki nie dawały się przysunąć, jakby wrosły w podłogę. Ręką nikt nie sięgał nawet brzegu obrusa. Sięgały tylko łyżki i widelce o trzonkach długich jak wiosła. Takim trzonkiem dało się dosięgnąć każdej miski i samego gara. Tylko własnych ust nie.

Wędrowiec przyjrzał się im i cofnął się o krok.

Byli wychudzeni. Sini. Wściekli. Krzyczeli jeden na drugiego, rozpychali się łokciami, szarpali się za rękawy. Każdy nabierał pełną łyżkę i wyginał rękę na wszystkie strony, byle donieść ją do siebie. I za każdym razem zupa lała się na podłogę. Nikt nie przełknął ani kropli. Chleb stygł nietknięty. A gar był pełny. Wciąż pełny.

- To pierwszy dom - powiedział przewodnik. Nie dodał nic więcej.

Przeszli do drugiej sali. Była taka sama. Ten sam zastawiony stół, ten sam parujący gar, te same odsunięte ławki i te same za długie łyżki, którymi nikt nie nakarmi samego siebie.

Ale tu było ciepło. Ktoś się śmiał, ktoś się przesuwał, żeby zrobić miejsce. Ludzie byli syci i spokojni.

Wędrowiec patrzył długo, bo nie rozumiał. Łyżki takie same. Gar ten sam. Skąd różnica?

Aż zobaczył.

Nikt tu nie karmił siebie. Każdy nabierał zupy i podawał ją przez stół temu naprzeciwko, a tamten, najedzony, sięgał łyżką i karmił jego. Kęsy chleba i mięsa wędrowały na długich widelcach nad półmiskami, zawsze do cudzych ust. Ta sama łyżka, która w pierwszym domu była przekleństwem, tu okazała się po prostu za długa na jednego. W sam raz na dwoje.

Wędrowiec odetchnął. Uznał, że rozumie.

- To jest niebo - powiedział. - A tamto to piekło. Zaprowadź mnie z powrotem, już wiem wszystko.

Przewodnik pokręcił głową.

- Nie zrozumiałeś. To był jeden dom.

Wędrowiec spojrzał na niego.

- Ten sam gar. Ten sam stół. Ci sami ludzie - powiedział cicho przewodnik. - Nie ma dwóch sal. Jest jedna. Piekłem albo niebem robi ją jeden ruch ręki: czy niesiesz łyżkę do siebie, czy do drugiego.

- Więc dlaczego jedni podają, a drudzy nie? - spytał wędrowiec. - Skoro to ta sama sala i ci sami ludzie.

- Bo ktoś musi zacząć - odparł przewodnik. - Ktoś musi wyciągnąć łyżkę pierwszy, nie wiedząc, czy ktokolwiek naprzeciwko odpowie. Czasem podasz, a sam zostaniesz głodny. Tak też bywa. To najtrudniejsza rzecz pod słońcem: nakarmić drugiego, zanim ktokolwiek nakarmi ciebie. W pierwszym domu każdy czeka, aż zacznie ten obok. I czeka całą wieczność.

Zrobiło się cicho, a wędrowiec został sam na drodze. Wieczór wciąż pachniał nagrzaną ziemią, gdzieś w trawie cykały świerszcze.

Poszedł przed siebie i doszedł do domu, w którym się urodził. W ogrodzie, pod starym orzechem, stał długi stół, a wokół niego siedziała rodzina, która zjechała się z pół kraju na sierpniowe święto. Znał ich wszystkich. Ojca, który nigdy nie przepraszał, i całą tę ciszę, która narastała między nimi latami. Na obrusie leżały łyżki. Za długie. Dokładnie takie jak w wizji.

Usiadł na swoim miejscu. Wokół było jak zawsze. Stół zastawiony, gar pełny, a wszyscy głodni. Każdy trzymał łyżkę zwróconą do siebie i każdy siedział jakby o dwa kroki za daleko, choć krzesła stały tam, gdzie zawsze. I każdy czekał, aż zacznie ten drugi.

Wędrowiec długo patrzył na człowieka siedzącego naprzeciwko. Na ojca.

Potem nabrał pełną łyżkę.

I wyciągnął ją przez stół, pierwszy, nie wiedząc jeszcze, czy tamten odpowie.

O ZDROWIU

O cholinie



Leszek Marek Krześniak

Specjalista chorób wewnętrznych,

www.drkrzesniak.pl

Cholina jest organicznym związkiem chemicznym, który jest określany mianem witaminy B4.

Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Na bazie choliny jest syntetyzowana w organizmie acetylocholina, która jest neuroprzekaźnikiem niezbędnym dla prawidłowej pracy mózgu i mięśni oraz odgrywa ważną rolę w wątrobie w przemianach tłuszczów, zapobiegając stłuszczeniu wątroby. Acetylocholina odpowiada za pamięć, koncentrację uwagi oraz stan błon komórkowych, a także jest ważna dla rozwoju płodu w łonie matki.

Niedobory choliny mogą powodować takie objawy, jak: osłabienie ogólne i uczucie ciągłego zmęczenia, osłabienie funkcji poznawczych, różnego rodzaju objawy neurologiczne, osłabienie pamięci i obniżenie nastroju, a ponadto sztywność mięśni i stawów. U kobiet w okresie rozrodczym mogą powodować trudność zajścia w ciążę. Ponieważ cholina ma wpływ na przemiany homocysteiny, jej niedobory mogą być przyczyną zaburzeń w układzie krążenia i nasilenia procesów wykrzepiania w naczyniach krwionośnych. Sprzyjają także procesom stłuszczenia wątroby.

Do niedoborów choliny w organizmie prowadzą: dieta uboga w produkty zawierające cholinę, a więc taka, z której wyłączono żółtka jaj, wątróbkę i podroby, ryby, takie jak łosoś, dorsz, tuńczyk czy owoce morza, mleko i produkty mleczne, czerwone mięso, soję, warzywa takie jak: brokuły, szpinak, kalafiory, pomidory, kapustę i sałaty, otręby pszenne i sery.

Do niedoborów choliny prowadzą także choroby wątroby i nerek, ciąża i karmienie piersią, bo są to okresy wzmożonego zapotrzebowania na cholinę. Niedobory choliny u kobiet w ciąży mogą być przyczyną przedwczesnych porodów, wad rozwojowych mózgu u dzieci w łonie matki, a po urodzeniu zmniejszeniu funkcji poznawczych i opóźnionego rozwoju ruchowego, a także zaburzeń metabolicznych u dzieci. U niektórych osób z niedoborami choliny stwierdza się mutacje genetyczne, które mają wpływ na metabolizm choliny w organizmie.

Aby potwierdzić niedobory choliny wykonuje się badanie laboratoryjne jej stężenia w krwi oraz wydalania jej metabolitów z moczem.

U osób w wieku senioralnym, zwłaszcza z objawami postępującej demencji i pogorszenia się funkcji poznawczych stwierdza się często niskie stężenia choliny przede wszystkim w mózgu.

Dobowe zapotrzebowanie na cholinę wynosi około 550 mg dla mężczyzn i 425 mg dla kobiet. 100 gramów żółtek jaj to 680 mg choliny, a 100g wątroby wołowej lub drobiowej zawiera 420 mg choliny.

Warto pamiętać o uzupełnianiu naszej diety choliną. Może to pozwolić na ustąpienie wielu nieprzyjemnych objawów oraz zapobiec rozwojowi wielu chorób.

eprasa.pl 130e387c51

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Renta wdowia. Trzy mity, które mogą kosztować Cię pieniądze



Mecenas
Tomasz Ośko

Radca prawny z ponad 20-letnim doświadczeniem prawniczym. Zajmuje się sporami, doradztwem prawnym, umowami i negocjacjami, reprezentując klientów przed sądami i urzędami. Prowadzi kancelarię w Niesadnej 27A. Tel. 501 011 773, e-mail: tomasz@osko.legal

Kilka dni temu zadzwoniła do mnie sąsiadka z pytaniem, które zadaje sobie wiele osób. „Panie Mecenasie, podobno należy mi się piętnaście procent po mężu. Tak mi ktoś powiedział. To prawda?" Zanim zdążyłem odpowiedzieć, usłyszałem jeszcze: „Tylko chyba i tak jest już za późno, bo mąż zmarł piętnaście lat temu". Pomyślałem wtedy, że w tych dwóch zdaniach zawarte są dwa najczęściej powtarzane mity dotyczące tzw. renty wdowiej. Co więcej, oba są na tyle powszechne, że wiele osób może przez nie zrezygnować z pieniędzy, które rzeczywiście mogłyby im przysługiwać.

Pierwszy mit brzmi: „należy mi się piętnaście procent emerytury po mężu". To bardzo uproszczony przekaz, który zrobił ogromną karierę w mediach i rozmowach sąsiedzkich, ale z prawnego punktu widzenia jest nieprecyzyjny. Polskie prawo nie przewiduje bowiem żadnego świadczenia polegającego na automatycznym dopisaniu wdowie czy wdowcowi 15 procent emerytury zmarłego małżonka. Takiego uprawnienia po prostu nie ma. To, co potocznie nazywamy rentą wdowią, jest zupełnie innym rozwiązaniem. Polega ono na możliwości łączenia własnego świadczenia z rentą rodzinną po zmarłym małżonku. Innymi słowy, nie otrzymujemy „części emerytury męża", lecz korzystamy z mechanizmu przewidzianego przez ustawodawcę dla osób, które mają prawo do dwóch różnych świadczeń. Obecnie możliwe jest pobieranie jednego z nich w pełnej wysokości i 15 procent drugiego, a od 1 stycznia 2027 r. wskaźnik ten wzrośnie do 25 procent!

To prowadzi do drugiego, jeszcze ważniejszego mitu. Bardzo często słyszę: „Po co mam iść do ZUS? Przecież mąż zmarł kilkanaście lat temu. Gdyby coś mi się należało, już dawno bym to dostała". Tymczasem prawo nie zawsze działa w tak prosty sposób. Kluczowe znaczenie ma przede wszystkim odpowiedź na pytanie, czy dana osoba spełnia warunki do uzyskania renty rodzinnej. To właśnie renta rodzinna jest fundamentem całego mechanizmu. Dopiero gdy istnieje prawo do tego świadczenia, można rozważać zastosowanie nowych zasad dotyczących renty wdowiej. Sam upływ czasu od śmierci małżonka nie zawsze przekreśla możliwość wystąpienia o rentę rodzinną. Oczywiście nie oznacza to, że świadczenie zostanie wypłacone za kilkanaście minionych lat, ale w wielu przypadkach warto sprawdzić swoją sytuację, zamiast z góry zakładać, że temat jest definitywnie zamknięty.

Jest jeszcze trzeci mit, który spotykam równie często. Wiele osób uważa, że skoro pobiera własną emeryturę wyższą od tej, którą otrzymywał zmarły małżonek, to renta rodzinna i renta wdowia w ogóle ich nie dotyczą. To również zbyt daleko idące uproszczenie. W prawie emerytalnym bardzo rzadko wystarczy odpowiedzieć na jedno pytanie. Znaczenie ma nie tylko wysokość świadczeń, ale również to, czy zostały spełnione ustawowe warunki do uzyskania renty rodzinnej, z jakiego systemu pochodzą poszczególne świadczenia oraz jakie przepisy mają zastosowanie w konkretnej sprawie. Zdarza się, że dwie osoby otrzymują bardzo podobne kwoty, a mimo to ich sytuacja prawna jest zupełnie inna.

W praktyce szczególne znaczenie mają również sytuacje, w których jedna z emerytur pochodzi z ZUS, a druga z KRUS albo z jednego z systemów zaopatrzeniowych służb mundurowych. Dla przeciętnego obywatela różnica wydaje się niewielka - liczy się przecież to, ile pieniędzy wpływa na konto. Poszczególne systemy mają jednak własne regulacje, a sposób ustalania prawa do świadczeń i ich łączenia może się różnić. Właśnie dlatego odpowiedź udzielona jednej osobie nie zawsze będzie prawidłowa w sprawie jej sąsiada czy nawet rodzonego rodzeństwa.

Nie można również zapominać, że przepisy nie oznaczają pełnej dowolności. Ustawodawca wprowadził limity wysokości łączonych świadczeń, dlatego nie każdy odczuje identyczny wzrost miesięcznych dochodów. W jednych przypadkach korzyść będzie bardzo wyraźna, w innych okaże się niewielka, a czasem zastosowanie znajdzie ustawowy limit. To kolejny argument za tym, aby nie opierać swoich decyzji na zasłyszanych opiniach, lecz sprawdzić własną sytuację.

Piszę o tym wszystkim z jednego powodu. Od lat obserwuję, że największe straty finansowe nie wynikają z niekorzystnych przepisów, lecz z błędnego przekonania, że „na pewno nic mi się nie należy". Tymczasem wystarczy kilka pytań: czy przysługuje mi renta rodzinna, czy spełniam warunki ustawowe, jakie świadczenia pobieram i z jakiego systemu pochodzą, aby spojrzeć na swoją sytuację zupełnie inaczej. Czasami pół godziny spokojnej analizy dokumentów pozwala odkryć uprawnienie, o którym nikt wcześniej nie pomyślał. Dlatego zanim zrezygnujemy z dochodzenia swoich praw, warto najpierw upewnić się, jakie one naprawdę są. W prawie - jak powtarzam od lat - bardzo często nie wygrywa ten, kto najgłośniej mówi, że „na pewno mu się należy", ale ten, kto najpierw sprawdzi, co rzeczywiście wynika z przepisów i jak to się ma do jego sytuacji.

REKLAMA

ukwaś sam



JOGURT
probiotyczny

posiada największą liczbę kultur ze wszystkich Zakwasek

zrób jogurt bez oleju palmowego, konserwantów i GMO

Więcej informacji
www.jogurt-domowy.pl

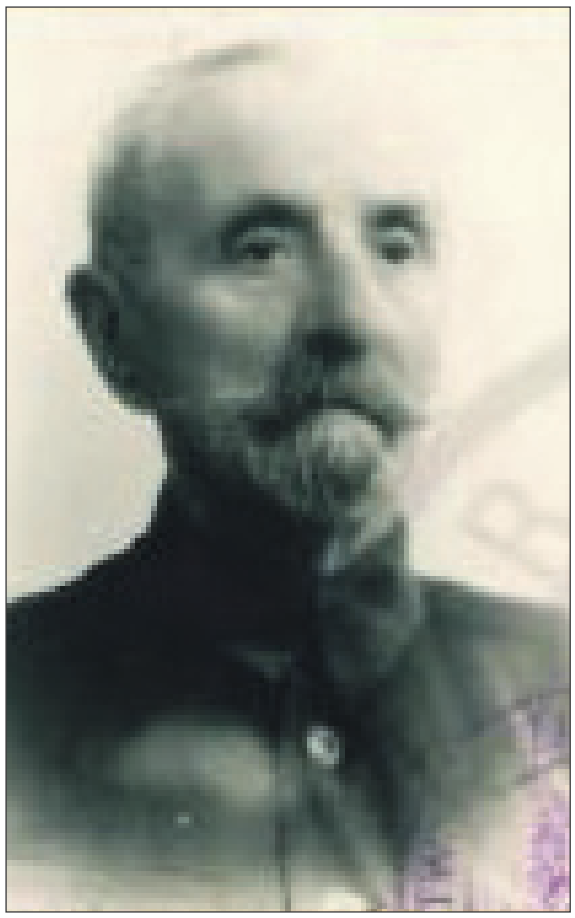
Kupisz w Internecie, ponad 300 sklepach stacjonarnych lub pod tel. 600-58-99-79

eprasa.pl 130e387c51

Szanowany dowódca. Ostatnie lata życia generał spędził pod Rykami (cz. II)

Walczył z Japończykami, bolszewikami i Niemcami, a za służbę otrzymał liczne odznaczenia. Generał Bolesław Frej, dziś niemal zapomniany, ostatnie lata życia spędził w Karasiówce koło Staw. Był związany z terenem powiatów ryckiego i garwolińskiego

W drugiej części przedstawiamy jego drogę przez wojnę polsko-bolszewicką oraz związki z Dęblinem i ziemią ryck ą.



Generał Bolesław Frej w trakcie swojej długiej służby wojskowej był wielokrotnie odznaczany. Otrzymał Krzyż Walecznych, Virtuti Militari, Medal Interallite, Medal 10-lecia Odzyskania Niepodległości, Medal za Wojnę 1918-1921 i Krzyż Niepodległości (fot. WBH)

DOWÓDCA ZAŁOGI WOŁKOWYSKA

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości Bolesław Frej natychmiast wstąpił do Wojska Polskiego. W lutym 1919 roku, po podpisaniu porozumienia z Niemcami dotyczącego przemarszu polskich wojsk przez strefę ewakuacyjną Ober-Ostu, jego oddziały ruszyły w kierunku Wołkowyska, aby powstrzymać nacierających bolszewików.
13 lutego płk Frej objął dowództwo załogi Wołkowyska. W mieście szybko wprowadził rygorystyczne przepisy porządkowe - zakazał organizowania pochodów i wieców, a na potrzeby wojska mógł rekwirować prywatne samochody, motocykle i rowery.
Niedługo później jego żołnierze zdobyli Słonim. Frej został dowódcą załogi miasta i frontu nad rzeką Szczarą, prowadząc jednocześnie nieustanne walki z bolszewikami nacierającymi od wschodu. W raportach podkreślał odwagę i waleczność swoich podkomendnych. Pod koniec marca 1919 roku przekazał dowództwo frontu gen. Adamowi Mokrzeckiemu, po czym został skierowany do Białegostoku, gdzie powierzono mu dowodzenie grupą kilku jednostek wojskowych.

OD GRODNA PO MIŃSK LITEWSKI

11 kwietnia 1919 roku grupa Freja została wysłana do Skidla koło Grodna z zadaniem obsadzenia linii demarkacyjnej z wojskami niemieckimi. Kilka dni później osłaniała słynną wyprawę wileńską dowodzoną przez ppłk. Władysława Belinę-Prażmowskiego.
Jeszcze w tym samym miesiącu oddziały Freja zajęły Grodno, a w kolejnych tygodniach skutecznie walczyły także z Niemcami. Dowództwo powierzyło mu następnie zajęcie południowej części Suwalszczyzny pozostającej pod niemiecką kontrolą.
Wkrótce pułkownik został przerzucony na kolejny odcinek frontu - w kierunku Mińska Litewskiego. Tam ponownie walczył z bolszewikami. Kolejne zwycięstwa sprawiły, że został dowódcą załogi Mińska, a wojska polskie zepchnęły przeciwnika za Berezynę.
Po zakończeniu tej operacji Frej wrócił na Suwalszczyznę. Jako dowódca nowej grupy wojsk odpowiadał za stłumienie powstania sejneńskiego, wywołanego przez Litwinów sprzeciwiających się przekazaniu części regionu Polsce.
Jesienią 1919 roku został zastępcą dowódcy Okręgu Generalnego w Grudziądzu.

OCHRONA ZAPLECZA FRONTU

Po kilku miesiącach służby w Grudziądzu powierzono mu Dowództwo Okręgu Etapowego Tarnopol na Froncie Galicyjskim.
Oddziały etapowe nie walczyły bezpośrednio na pierwszej linii, ale odpowiadały za funkcjonowanie całego zaplecza armii. Chroniły linie kolejowe, mosty, drogi, magazyny, transporty żywności i amunicji, zajmowały się jeńcami wojennymi oraz zwalczały dywersję i bandytyzm.
W czerwcu 1920 roku, gdy Armia Czerwona rozpoczęła wielką ofensywę, Frej alarmował przełożonych o pogarszającej się sytuacji. Meldował o odwrocie polskich wojsk i nasilającej się agitacji bolszewickiej.
- Ogniskiem tajnego ruchu bolszewickiego jest siedziba wyższych władz ukraińskich (...). Przewrotowym objawem są również luźne bandy chłopskie tworzące się i ukrywające po lasach - pisał w jednym z raportów.
10 lipca wprowadził pogotowie alarmowe i postawił wszystkie podległe oddziały w stan gotowości.

POD NAPOREM ARMII KONNEJ BUDIONNEGO

Wraz z pogarszającą się sytuacją wojenną dowództwo etapowe zostało przeniesione do Tarnopola, a część oficerów wycofano do Przemyśla. Zadaniem Freja stało się przygotowanie punktów oporu chroniących tyły frontu oraz zabezpieczenie mostów, linii kolejowych i sieci łączności.
Choć ofensywa Armii Konnej Siemiona Budionnego pokrzyżowała wiele planów, po zwycięskiej Bitwie Warszawskiej i kontrofensywie znad Wieprza służba etapowa została szybko odbudowana.
Przełożeni wysoko oceniali pracę Freja.
Gen. Jan Romer pisał, że „okazał zadowalającą inicjatywę, energię i talent organizacyjny", natomiast gen. Wacław Iwaszkiewicz podkreślał jego powagę, autorytet i troskę o dobro służby.

DOWÓDCA TWIERDZY DĘBLIN

Po zakończeniu wojny polsko-bolszewickiej Bolesław Frej został dowódcą Obozu Warownego w Dęblinie, czyli Twierdzy Dęblin.
Do jego obowiązków należało uporządkowanie zniszczeń wojennych oraz organizacja funkcjonowania garnizonu. W tym czasie do Dęblina przybyły m.in. 15. Pułk Piechoty, 28. Pułk Artylerii Polowej oraz oficerowie 5. Dywizji Syberyjskiej.
Szczególną uwagę poświęcał 15. Pułkowi Piechoty, do którego został przydzielony jako do swojego oddziału macierzystego.
Dowódca Okręgu Generalnego Lublin gen. Władysław Jędrzejewski oceniał go krótko: „Prawy charakter, dobry organizator, obowiązkowy, rozumny. W oddziałach garnizonu utrzymuje należytą dyscyplinę i porządek. Nadaje się na samodzielne stanowisko."

OSTATNIE LATA POD RYKAMI

Tuż przed przejściem w stan spoczynku Bolesław Frej otrzymał awans generalski.
Osiadł w wybudowanym przez siebie domu w Karasiówce koło Staw. Działkę kupił z własnych środków, a materiał budowlany stanowiły między innymi cztery skrzynie po samolotach typu Spad, pozyskane z wojska.
Ostatnie lata życia nie były jednak łatwe. W czasie ewakuacji w 1944 roku ge. Frej stracił większą część nogi, a działania wojenne odebrały mu również żonę. Jako inwalida nie mógł podjąć pracy. Utrzymywał się głównie dzięki pomocy dwóch synów, którzy również byli wojskowymi.
Po wojnie bezskutecznie starał się o emeryturę odpowiadającą stopniowi generalskiemu. Schorowany trafił do szpitala w Sulbinach, gdzie zmarł 29 czerwca 1950 roku w wieku 76 lat.
Choć przez całe życie służył Polsce na najważniejszych frontach swojej epoki, dziś generał Bolesław Frej pozostaje jedną z najmniej znanych postaci związanych z historią naszego regionu. Jego wojskowy dorobek oraz opinie pozostawione przez przełożonych pokazują jednak, że był dowódcą cieszącym się dużym autorytetem i uznaniem.

Tomasz Kępka

eprasa.pl 130e387c51

Powstańcze losy ludzi związanych z Żelechowem

Sanitariuszka, łączniczka, żołnierze elitarnych oddziałów Armii Krajowej i bohaterowie odznaczeni najwyższymi wojskowymi odznaczeniami



Liceum Ogólnokształcące im. J. Lelewela w Żelechowie

Na cmentarzu parafialnym w Żelechowie spoczywa Edward Głowacki - żołnierz Armii Krajowej, uczestnik Powstania Warszawskiego

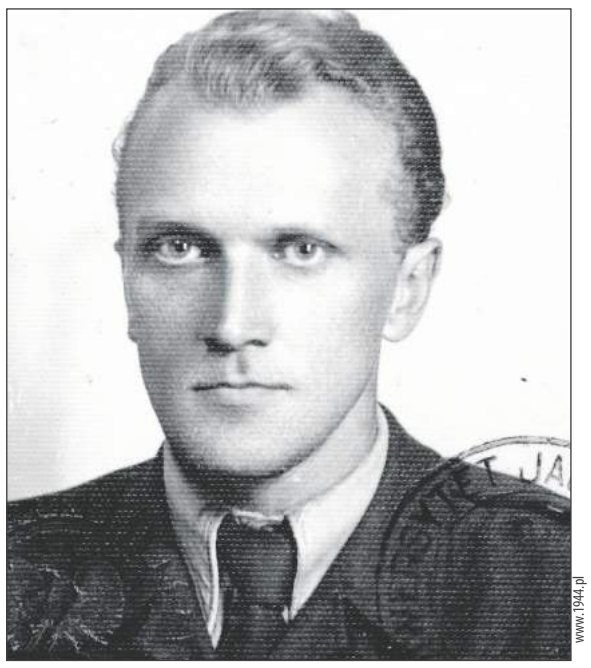


Liceum Ogólnokształcące im. J. Lelewela w Żelechowie

Na cmentarzu parafialnym w Żelechowie spoczywa Anna Skolimowska ps. „Tekla", „Anisia" - sanitariuszka Powstania Warszawskiego


www.1944.pl

Jadwiga Zielińska (po mężu Krzyżewska) urodziła się 24 stycznia 1924 r. w Żelechowie, uczestniczka Powstania Warszawskiego


www.1944.pl

Uczestnikiem Powstania Warszawskiego był Jerzy Krzymowski. Urodził się 1 sierpnia 1920 r. w Żelechowie

W 82. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego strona „Dawny Żelechów" przypomina biogramy osób związanych z miastem, które walczyły o wolność stolicy. Każda z tych historii pokazuje inny wymiar powstańczej służby i wojennych losów mieszkańców regionu.

Jedną z przypomnianych postaci jest Jadwiga Zielińska, po mężu Krzyżewska. Urodziła się 24 stycznia 1924 roku w Żelechowie jako córka Andrzeja i Marianny z domu Chabrowskiej. W dzieciństwie straciła rodziców, a opiekę nad nią przejęła siostra matki, Helena Pioruńska. Od 1935 roku mieszkała w Warszawie.

W czasie Powstania Warszawskiego pełniła służbę jako sanitariuszka i łączniczka pod pseudonimem „Zielonka". Walczyła w szeregach pułku „Baszta" na Mokotowie. Zmarła 14 kwietnia 2018 roku i została pochowana na Cmentarzu Bródnowskim w Warszawie. Na stronie Muzeum Powstania Warszawskiego dostępny jest zapis rozmowy, w której opowiada o swoim życiu, działalności konspiracyjnej i powstańczych doświadczeniach.

BRAT POLEGŁ NA MOKOTOWIE

Powstańcem był również brat Jadwigi - Tadeusz Zieliński. Urodził się 15 maja 1920 roku w Żelechowie. Podobnie jak siostra walczył w pułku „Baszta", używając pseudonimu „Uduś". Brał udział w walkach na Mokotowie, gdzie zginął 14 września 1944 roku.

WALCZYŁ W „MIOTLE" I „ZOŚCE"

Jedną z najbardziej niezwykłych biografii przypomnianych przez stronę „Dawny Żelechów" jest historia Jerzego Krzymowskiego.

Urodził się 1 sierpnia 1920 roku w Żelechowie w rodzinie prawniczej. Był uczniem szkół w Zamościu, Puławach i Garwolinie. W czasie okupacji mieszkał w Warszawie, studiował w Szkole Budowy Maszyn i Elektrotechniki im. Wawelberga, a od 1942 roku działał w konspiracji. Przeszedł szkolenie w Szkole Podchorążych AK i używał pseudonimu „Jodła".

Służył w Kedywie Okręgu Warszawskiego, uczestnicząc przed powstaniem w wielu akcjach bojowych, m.in. przy ul. Belwederskiej, w rejonie Alei Ujazdowskich oraz w Puszczy Kampinoskiej.

Podczas Powstania Warszawskiego walczył początkowo w Kolegium „A" przy batalionie „Miotła", a od połowy sierpnia w słynnym batalionie „Zośka". Został ciężko ranny podczas walk o Polską Wytwórnię Papierów Wartościowych. Ewakuował się kanałami do Śródmieścia, a następnie ponownie wrócił do walk na Czerniakowie. W nocy z 17 na 18 września został ewakuowany wraz z grupą rannych na prawy brzeg Wisły.

Po wojnie ukończył Akademię Górniczo-Hutniczą w Krakowie i pracował jako inżynier oraz projektant. Za swoją służbę został odznaczony Krzyżem Srebrnym Orderu Virtuti Militari, Krzyżem Walecznych i Warszawskim Krzyżem Powstańczym. Zmarł w 2003 roku.

POWSTANIEC SPOCZYWA W ŻELECHOWIE

Strona przypomina także postać Edwarda Głowackiego, którego grób znajduje się na cmentarzu parafialnym w Żelechowie. Urodzony w 1927 roku w Stołpcach na Kresach Wschodnich żołnierz Armii Krajowej działał w Okręgu Nowogródek. W Powstaniu Warszawskim walczył w Grupie „Kampinos" w składzie 78. pułku piechoty. Po opuszczeniu Puszczy Kampinoskiej kontynuował walkę w 25. pułku piechoty AK Ziemi Piotrkowsko-Opoczyńskiej. Używał pseudonimów „Wieczór" i „Edek".

W konspiracji uzyskał stopień plutonowego, a po wojnie starszego sierżanta. Odznaczono go m.in. Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Walecznych, Warszawskim Krzyżem Powstańczym, Krzyżem Partyzanckim oraz trzykrotnie Medalem Wojskowym. Zmarł 23 listopada 2011 roku.

SANITARIUSZKA Z REDUTY WAWELSKIEJ

Wśród osób związanych z Żelechowem, które zapisały się w historii Powstania Warszawskiego, była również Anna Skolimowska, ps. „Tekla" i „Anisia", spoczywająca dziś na cmentarzu parafialnym w Żelechowie.

Urodziła się 26 lipca 1921 roku w Łukowie. W czasie okupacji należała do IV Obwodu Ochota Armii Krajowej, dowodzonego przez ppłk. Mieczysława Sokołowskiego „Grzymałę". Podczas Powstania Warszawskiego pełniła służbę sanitariuszki w oddziale broniącym słynnej Reduty Wawelskiej - jednego z najdłużej utrzymujących się punktów oporu na Ochocie.

Reduta, mieszcząca się w kwartale kamienic przy ulicach Wawelskiej, Pługa, Mianowskiego i Uniwersyteckiej, przez wiele dni skutecznie odpierała niemieckie ataki. Powstańcy zadawali przeciwnikowi dotkliwe straty, niszcząc między innymi niemiecki czołg. Gdy wyczerpały się zapasy amunicji, a dalsza obrona stała się niemożliwa, podjęto decyzję o ewakuacji.

Jedyną drogą odwrotu były kanały. Po dwóch dniach przygotowań, 11 sierpnia 1944 roku, 83 obrońców Reduty Wawelskiej przedostało się kanałami do Śródmieścia. Było to pierwsze w historii Powstania Warszawskiego udane przejście zwartą grupą kanałami. Anna Skolimowska ostatecznie opuściła Warszawę wraz z ludnością cywilną.

Publikowane przez stronę „Dawny Żelechów" biogramy przypominają, że wśród uczestników Powstania Warszawskiego byli także mieszkańcy i osoby związane z Żelechowem. Ich wojenne losy prowadziły przez barykady Mokotowa, Starego Miasta, Czerniakowa i Puszczy Kampinoskiej, a po zakończeniu wojny wielu z nich wróciło do zwyczajnego życia, pozostawiając po sobie świadectwo odwagi i służby Ojczyźnie.

źródło: Dawny Żelechów, opr. red.

eprasa.pl 130e387c51

NasTroje w Literaturze

Słowa ze Słońca



Piotr Strzeżysz

Jeszcze niedawno (a przynajmniej w moim przypadku) największym problemem podczas pisania było wymyślanie. Każdy, kto próbował stworzyć coś więcej niż służbowego maila wie, ile kosztuje zapisanie pierwszego zdania. George Orwell porównywał ten proces do długiej choroby, Hunter S. Thompson twierdził, że pisanie jest przeciwieństwem cielesnego zbliżenia: dobre staje się dopiero wtedy, gdy się skończy. Dziś ten wysiłek w dużej mierze przejęły modele AI, czyli modele sztucznej inteligencji. Wystarczy jedno polecenie wpisane w okienko Czat-a GPT, by w kilka sekund otrzymać tekst, którego napisanie człowiekowi zajęłoby dni, albo nawet i tygodnie.

Temat wykorzystania AI podczas pisania podejmuje Caitlin Talbot w najnowszym numerze „The Economist" (9509/2026), w artykule AI is getting better at writing. Humans must get better at editing. Autorka przekonuje, że wraz z rozwojem modeli językowych, środek ciężkości przesuwa się z pisania na redagowanie. Samo wygenerowanie tekstu przestaje być problemem. Coraz większym wyzwaniem staje się samo wymyślenie tekstu, jego początek oraz dostrzeżenie tego, co w nim nie działa poprawnie: banałów, rozwlekłości, sztucznej uprzejmości, moralizowania.



Jeszcze niedawno człowiek godzinami walczył z pustą kartką. Dzisiaj częściej walczy z nadmiarem. AI potrafi zasypać nas słowami, lecz to nadal człowiek musi zdecydować, które z nich mają sens, które trafią do czytelnika, które wzbudzą emocje. Paradoks polega na tym, że w świecie, w którym napisanie tysiąca słów może trwać kilka sekund, wartością staje się umiejętność usunięcia dziewięciuset.

Artykuł kończy się przewrotnym nawiązaniem do powiedzenia: „Write drunk, edit sober", czyli „pisz pijany, edytuj trzeźwy". Dawniej oznaczało ono, że pierwszą wersję należy pisać odważnie i bez zahamowań, a poprawiać ją dopiero z chłodną głową. Dziś, jak pisze Caitlin Talbot z wyraźną ironią: „the AIs will have all the fun", czyli to maszyny będą miały całą frajdę z wymyślania kolejnych wersji tekstu, a ludziom pozostanie mniej efektowna, mozolna praca redaktora.

A jednak, pomimo tych mrocznych prognoz, jakoś nie potrafię uwierzyć, że sztuczna inteligencja szybko zastąpi literaturę, zwłaszcza tę osobistą, a już na pewno nie zastąpi szybko poezji. Poezja nie rodzi się przecież z poprawnie zestawionych słów. Wiersz powstaje gdzieś pomiędzy. Pomiędzy doświadczeniem, pamięcią i skojarzeniami, których nie da się „zapromptować", zaprogramować prostym poleceniem.

Swoje książki zazwyczaj kończyłem poza domem. „Powidoki" powstały w Meksyku, „Sen powrotu" w Kolumbii, a „Zaistnienia" w Tajlandii, tuż przy granicy z Birmą. Czymś, co łączyło te miejsca, był nieznośny upał. Może to był taki mój odpowiednik sztucznej inteligencji. Taki, któremu nawet tegoroczne polskie lato nie dorówna. Powietrze było tam gęste, lepkie, wilgotne. Każdy ruch kosztował więcej niż zwykle, ciało domagało się odpoczynku, a jednak głowa pracowała z niezwykłą intensywnością. Dziwny paradoks: im bardziej słońce odbierało mi siły, tym łatwiej przychodziły słowa.

Może ze słowami jest jak z barwami u Czesława Miłosza, który w jednym z wierszy napisał, że „barwy ze słońca są". Może słowa także są ze słońca. A jeśli tak, to rzeczywiście „cała ziemia jest niby poemat". Trzeba tylko umieć się zatrzymać i „twarz ku trawie schylić". Tam wciąż można znaleźć coś, czego żaden model językowy jeszcze nie potrafi wygenerować: własne zadziwienie światem.

„Kto chce malować świat
w barwnej postaci,
niechaj przyklęknie, twarz
ku trawie schyli.
I patrzy w promień od
ziemi odbity.
Tam znajdzie wszystko,
cośmy porzucili
Gwiazdy i róże, i zmierzchy, i świty".

Nasi najmłodsi mieszkańcy

Zosia, Nikodem, Maja, Borys, Wiktoria, Pola, Nel, Franek, Nina i Łucja. Poznajcie naszych nowych mieszkańców. We współpracy ze stroną „Rodzę w Garwolinie" publikujemy zdjęcia noworodków z garwolińskiego szpitala. Gratulujemy szczęśliwym rodzicom



22 lipca 2026 r. o godz. 21:00 urodziła się Pola. Ważyła 3570 g i mierzyła 53 cm. Jest córką Dominiki Kot i Dawida Salamończyka z Unina-Kolonii



20 lipca 2026 r. o godz. 18:15 urodziła się Maja. Ważyła 3900 g i mierzyła 56 cm. Jest córką Klaudii i Wojciecha Woźniaków z Samorządek



24 lipca 2026 r. o godz. 10:28 urodziła się Łucja. Ważyła 3120 g i mierzyła 51 cm. Jest córką Izabeli Wójcik i Adriana Nalewajka z Żelechowa



23 lipca 2026 r. o godz. 13:05 urodziła się Nel. Ważyła 3550 g i mierzyła 54 cm. Jest córką Pauliny Tomaszek i Daniela Kowalczyka z Łaskarzewa.



18 lipca 2026 r. o godz. 9:15 urodziła się Zosia. Ważyła 3490 g i mierzyła 56 cm. Jest córką Moniki i Dominika Lasockich z Woli Władysławowskiej



23 lipca 2026 r. o godz. 22:50 urodził się Franek. Ważył 3450 g i mierzył 53 cm. Jest synem Weroniki i Pawła Majsterków z Chotyni



21 lipca 2026 r. o godz. 13:20 urodził się Borys. Ważył 3530 g i mierzył 53 cm. Jest synem Eweliny i Jarosława Zająców z Łąk



24 lipca 2026 r. o godz. 00:05 urodziła się Nina. Ważyła 3870 g i mierzyła 56 cm. Jest córką Martyny i Jacka Kępków z Lipówek



19 lipca 2026 r. o godz. 15:20 urodził się Nikodem. Ważył 3040 g i mierzył 52 cm. Jest synem Wiktorii Zowczak i Szymona Zielińskiego z Krystyny



21 lipca 2026 r. o godz. 13:30 urodziła się Wiktoria. Ważyła 3800 g i mierzyła 53 cm. Jest córką Angeliki i Mateusza Piędziów z Parysowa

eprasa.pl 130e387c51

7-13 sierpnia 2026



Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura, Canal Plus
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 32

Piątek



22:00 TV 4

Leon zawodowiec

Sensacyjny, Francja, USA, 1994

Leon (Jean Reno) jest najlepszym płatnym zabójcą w Nowym Jorku. Wydaje się niezniszczalny, bo nie łączą go żadne ludzkie więzi z drugą osobą. Żyje samotnie i pozostaje całkowicie wyobcowany. Jednak pewnego dnia łamie swoje reguły i otwiera drzwi Matyldzie (Natalie Portman), dziewczynce, której skorumpowani policjanci pod wodzą szalonego Stansfielda (Gary Oldman) zabili całą rodzinę. Leon wprowadza Matyldę w tajniki swojego „fachu", a ona w zamian uczy go czytać. Rodzi się więź, która powoduje, że Leon staje się innym człowiekiem.

INNE DATY EMISJI: ŚRODA, 23:00

Sobota



22:00 STOPKLATKA

Efekt motyla

Thriller, Kanada, USA, 2004

Młody Evan Treborn (Ashton Kutcher) od dziecka ma problemy z pamięcią i poczuciem czasu. Przed laty psycholog zalecił mu, by codziennie notował ważne wydarzenia. Chłopak, czytając dawne zapiski, odkrywa, że może przenosić się w przeszłość i wpływać na losy innych ludzi. Postanawia pomóc swoim przyjaciołom, którzy w dzieciństwie byli molestowani seksualnie przez swojego ojca. Zamierza przenieść się w czasie i zapobiec dramatycznemu rozwojowi wydarzeń. Szybko jednak odkrywa, że każda zmiana dokonana w przeszłości może przynieść katastrofalne skutki...

Niedziela



01:35 TVN 7

Kursk

Sensacyjny, Francja, Belgia, Luksemburg, Rumunia, Kanada, USA, 2018

10 sierpnia 2000 roku okręt podwodny Kursk, stalowy kolos o rozmiarach pary jumbo jetów i długości dwóch boisk piłkarskich, wyrusza na pierwsze od dekady ćwiczenia wojenne. W wielkich manewrach Floty Północnej niezatapialna duma rosyjskiej marynarki bierze udział w towarzystwie 30 okrętów i trzech innych łodzi podwodnych. Dwa dni później potężna eksplozja, którą zarejestrowały nawet sejsmografy na Alasce, posyła Kursk na dno arktycznych wód Morza Barentsa.

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 20:00

Poniedziałek



20:00 TVP KULTURA

Ptasiek

Dramat, USA, 1984

Ptasiek (Matthew Modine) i jego przyjaciel Al Columbato (Nicolas Cage) dorastają razem w podłej dzielnicy Filadelfii. Są beztroscy i szczęśliwi, pełni najrozmaitszych zwariowanych pomysłów. W szkole średniej romantycznego Ala pociągają dziewczyny, jego przyjaciela nadal fascynują tylko ptaki. Konstruuje skrzydła, wierząc że pewnego dnia uda mu się poszybować w górę. Wojna w Wietnamie przekreśli na zawsze szczęśliwe chwile. Ze służby wojskowej Al wraca ranny, szpecące blizny na twarzy ukrywa pod bandażami. Okaleczony wraca również Ptasiek...

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 01:25

Wtorek



20:00 TVP KULTURA

Kompozycja na cztery ręce

Teatr Telewizji - Kobra, 1974

Nora Hansen (w tej roli Zofia Rysiówna) jest świadkiem zbrodni - nie może jednak wyjawić prawdy, gdyż w wyniku wypadku jest całkowicie sparaliżowana. Nora jest intensywnie leczona, więc morderca spodziewając się szybkiego zdekonspirowania usiłuje doprowadzić ją do całkowitego rozstroju nerwowego. Aranżuje w tym celu, w okresach kiedy Nora pozbawiona jest opieki, makabryczne i wstrząsające seanse. Coraz dziwniejsze zachowanie się chorej doprowadza do dyskretnej obserwacji przez przyjaciół jej pokoju, a w konsekwencji do ujęcia mordercy - organizatora maskarady, którym okazuje się...

Środa



22:05 POLSAT

50 pierwszych randek

Komedia romantyczna, USA, 2004

Henry Roth (Adam Sandler) wiedzie godne pozazdroszczenia życie. Jest weterynarzem, mieszkającym na Hawajach. Spędza miło czas w towarzystwie odpoczywających na wyspie kobiet i ani myśli o stałym związku. Jednak kiedy poznaje Lucy (Drew Barrymore), po raz pierwszy w życiu naprawdę zakochuje się i porzuca pozę playboy'a. Jest tylko jedna przeszkoda stojąca na drodze do pełnego szczęścia. Lucy cierpi na częste utraty pamięci i nie pamięta poprzednich dni. Henry postanawia spotykać się z Lucy codziennie, mając nadzieję, że pewnego dnia dziewczyna przypomni go sobie i odwzajemni jego uczucie...

Czwartek



20:00 TVN 7

Gliniarz z Beverly Hills

Komedia, USA, 1984

Policjant z Detroit, Axel Foley bez przerwy popada w tarapaty. Jego ostatnia tajna operacja również kończy się wielkim niepowodzeniem. Na szczęście, po kolejnej porażce Axel przez chwilę może zapomnieć o troskach. Jego przyjaciel Mikey ostatnio się wzbogacił i z tej okazji organizuje huczne przyjęcie. Axel dowiaduje się, że Mikey wzbogacił się w nielegalny sposób. Tej samej nocy zostaje zamordowany. Wzburzony jego śmiercią, Axel postanawia osobiście ująć zabójców. W tym celu jedzie do Los Angeles, aby w luksusowym Beverly Hills sprawdzić firmę, w której pracował.

PIĄTEK • 7 sierpnia

TVP 1

05:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Welon, fura i brawura - reality show
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972
09:15 Ranczo - serial kom., 2013
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Włochy - ostatnie dzikie zakątki - Sardynia. Zaginiony ląd Tyrrenii - dokument, Włochy, 2023
14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Kolarstwo - Tour de Pologne - Etap 5: Opole-Kocierz



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:05 Reporterzy - magazyn
18:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Drelich - serial, Polska, 2025
22:15 Tour de Pologne - kroniki
22:25 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Polska, 2024
00:05 Operacja Mincemeat - dram., Wlk. Bryt., USA, 2021
02:20 Morderstwa na Cote Bleue - krym., Franc., 2024
03:55 Wykrywacz kłamstw
04:15 Pytanie dnia - rozmowa
04:35 Reporterzy - magazyn
04:50 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - O czym nie mówimy - serial, Polska, 2024
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024
06:25 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:30 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:00 Rodzinka.pl - serial kom.
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej



17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:05 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:40 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Poddębice - widowisko artystyczne
22:50 To jest grane - magazyn muzyczny
23:30 Kabaretowa Noc Pod Gwiazdami - Lidzbark Warmiński- widowisko artystyczne, 2025
01:45 9. życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016
03:40 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:25 Babski biznes - program lifestylowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Detektywi - W centrum miasta nieznany sprawca próbuje zgwałcić studentkę. Dziewczyna prosi detektywów o ustalenie, kim jest sprawca.
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Młode gliny - serial krym., Polska
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:50 Uwaga! - program interw.
20:00 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - przygod., Franc., 2017. Valerian (Dane DeHaan) i Laureline (Cara Delevingne) to kosmiczni agenci, odpowiedzialni za utrzymanie porządku na terytoriach zamieszkałych przez ludzi.
23:00 Mad Max: Na drodze gniewu - przygod., USA, Australia, 2015. Max Rockatansky (Tom Hardy), prześladowany przez swoją mroczną przeszłość, zaczyna wierzyć, że najlepszym sposobem na przetrwanie jest samotność...
01:25 Batman - przygod., USA, 2022
05:00 Uwaga! - program interw.
05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
09:15 Malanowski i Partnerzy - Zaniepokojona matka prosi Malanowskiego o pomoc: klientka obawia się, że jej szesnastoletni syn Dawid wdał się w romans z dorosłą kobietą.
10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:20 Gliniarze - serial paradokumentalny
13:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24
15:50 Pogoda
15:55 Milionerzy - teleturniej
16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Piąty element - sensacyjny, SF, Franc., Wlk. Bryt., 1997
22:45 W jak morderstwo - sens., Polska, 2021. Magda Borowska (Anna Smołowik) odkrywa w parku ciało zamordowanej kobiety.
01:00 Mega hit - Świat w płomieniach - sens., USA, 2013. John Cale (Channing Tatum) stara się o pracę w służbach specjalnych. Nieoczekiwanie prezydencka siedziba zostaje zaatakowana przez grupę terrorystów.
03:55 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:20 Halina Kunicka - reportaż
06:50 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
07:30 Rawhide - Incydent z fajerwerkami - western, USA, 1959
08:35 Kolekcja - Ewa Kuryluk - felieton
09:00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa - serial przygod. TVP, 1966
09:25 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978
10:00 Retro kino - Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
12:20 Tajemnicza Claudia Cardinale - dok., Franc., 2019
13:25 Bo we mnie jest seks - piosenki Kaliny Jędrusik - koncert, 2006
14:30 Niebywała kariera Taylor Swift - dok., Wlk. Bryt., 2024
15:25 U Pana Boga za piecem - komedia, Polska, 1998



17:15 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978
18:20 Video Killed the Radio Star - Def Leppard - dok.
18:55 Rawhide - Incydent z odkażaniem bydła - western, USA, 1959
20:00 Pani Bovary - fab., Franc., 1991
22:30 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, 1986
23:40 Powidoki - dram., Pol., 2016
01:40 Noc krótkich filmów - Poza biurem
02:15 Nocny dokument - Kod Hanekego - dok., Franc., 2022
03:20 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
04:05 Na torach historii - dok., Polska, 2016
04:45 Teledysk

Stopklatka

06:00 Kabaretowe hity - prog. rozrywk., Polska, 2024
06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009. Wojciech Cejrowski oprowadza widzów po egzotycznych zakamarkach świata.
07:50 Robert Makłowicz - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021
12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025
16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kan.
19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013



20:00 Brunet wieczorową porą - kom., Polska, 1976. Cyganka przepowiada głównemu bohaterowi, że zamorduje on bruneta, który wieczorem przyjdzie do jego domu...
22:05 Poltergeist - horror, USA, 2015. Eric (Sam Rockwell) i Amy (Rosemarie DeWitt) Bowenowie wprowadzają się do domu na przedmieściach. Nie wiedzą, że budynek został postawiony na terenie dawnego cmentarza.
23:55 Ekstradycja - serial krym., Polska, 1995
02:40 Skrzydlate świnie - kom., Polska, 2010
04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024

TVN 7

05:20 Ten moment - program opowiada o ludziach i chwilach, które na zawsze odmieniły ich los.
05:55 Szkoła - program obycz.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Kryminalni - serial krym.
15:00 Szpital - program obycz.
17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
18:00 SOS Ekipy w akcji - serial
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 After II - obycz., USA, 2020
22:20 Nad życie - obycz., Polska, 2012
00:20 Gremliny rozrabiają - SF, USA, 1984
02:40 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:35 Fachowcy - paradokument
04:10 Usterka - poradnik

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 **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:00** Leon zawodowiec - sens., Franc., USA, 1994 ● **00:20** STOP Drogówka - serial policyjny **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014
12:00 Nie igraj z aniołem - serial
13:00 Wspaniałe stulecie - serial
14:00 Kurierzy - paradokument
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Kurierzy - paradokument
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Puls Kabaret - widowisko rozrywkowe, Polska, 2026
00:00 Kobiety mafii - akcja, Polska, 2018
02:55 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń
04:35 Menu na miarę
05:00 Dyżur - serial medyczny

TV Trwam

09:45 Jestem mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Bawer - Moja Walka **11:25** Powstanie Warszawskie **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** Dar powołania **13:30** Msza św. **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:40** Polacy w Bitwie o Anglię **17:25** Akademia pro-life **17:30** Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Historie Starego Testamentu **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl 130e387c51

SOBOTA • 8 sierpnia

TVP 1

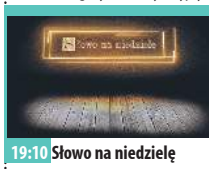
05:20 Film dokumentalny
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie; Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial kom., 2013
09:50 Komisarz Alex - serial krym.
10:50 Ojciec Mateusz - serial
11:45 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu - Opowieść o muchach - dokument, Franc., 2023
12:50 Gwiazdy w południe - 15:10do Yumy - western, USA, 1957
14:30 Rozmowy na medal - magazyn
15:15 Kolarstwo - Tour de Pologne - Etap 6: Bukowina Resort- -Bukowina Tatrzańska



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Rolnik szuka żony - reality show
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Gra z Cieniem - serial, Polska, 2024
21:20 Władza - thriller, USA, 2013
23:20 80 milionów - sens., Polska, 2011
01:15 Baby Boom, czyli Kogel Mogel 5 - kom., Polska, 2024
02:55 Aida - dram., Franc., Nor., Niemcy, Rum., Austria, Niderl., Boś. i Herc., 2020
04:40 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

04:40 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:10 Przed ekranem
11:20 Górna półka smaku - cykl kulinarno- -detektywistyczny
11:55 Zmiennicy - Krzyk ciszy - serial, Polska, 1986
13:05 Panna młoda - serial obycz.
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 - Moja Nemezis - serial, Polska, 2026
17:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:10 Va Banque - teleturniej
18:45 Wyższa Szkoła Jazdy - magazyn motoryzacyjny



19:10 Słowo na niedzielę - rozmowa
19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy
20:00 Lato z Radiem i Telewizją Polską - Lublin - widowisko
22:15 Piknik Country - Polskie Przeboje Festiwalu w Mrągowie - widowisko
23:05 Nigdy nie mów nigdy - kom., Polska, 2009. Bohaterka miłosnej historii to 30-letnia Ama, prawdziwa kobieta sukcesu. Wytchnienie od stresującej pracy znajduje w nocnych klubach...
01:00 Whitney - dokument, USA, 2018
03:10 9. życie Louisa Draxa - fab., Kan., USA, 2016

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:30 Młode gliny - serial krym., Polska. Znika ciężarna kobieta. Policjantki szybko dochodzą do wniosku, że musiała wyczuwać zagrożenie, bo ukryła dwójkę swoich dzieci w szafie...
14:40 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985
16:45 Wyobraź sobie - kom., USA, Niemcy, 2009
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:45 Uwaga! - program interw.
20:00 Weź mnie za rękę - obycz., Australia, 2024. U mieszkającej w Londynie, u szczytu swojej kariery, matki trójki dzieci zostaje zdiagnozowane stwardnienie rozsiane...
22:15 Kobiety pragną bardziej - kom., USA, Niemcy, Holandia, 2009. Znudzona żona (Jennifer Connelly) rozważa, czy nie odejść od męża (Bradley Cooper), który ją zaniedbuje...
00:55 Constantine - horror, USA, Niemcy, 2005
03:25 Uwaga! - program interwencyjny
03:40 Wallander 2 - serial, Szw., Niemcy, Dania, Nor., Fin.
05:20 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno- -rozrywkowy
11:20 Farma - reality show
14:35 Sezon na misia 3 - anim., USA, 2011
16:10 Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997. Dla pary głównych bohaterów rejs na Karaiby miał być niczym wycieczka do raju: uroczo nudny. Ale statek pasażerski, którym podróżują, nagle zbacza z kursu...
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 - program rozrywkowy, Polska, 2026



22:05 Szybcy i wściekli 5 - sens., USA, 2011. W przestępczym świecie egzotycznego Rio de Janeiro łączą swoje siły legendarny mistrz kierownicy (Diesel), Dom Toretto i wyjęty spod prawa glina (Walker)...
00:55 Wodny świat - sens., USA, 1995. Apokaliptyczna wizja - na świecie ocalała jedynie garstka ludzi. Jednym z nich jest Żeglarz (Kevin Costner), samotnie przemierzający wodny świat w poszukiwaniu Stałego Lądu.
03:45 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:25 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:25 XXXI Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz - Recital Martin Garcia Garcia - koncert, 2025
07:35 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau - magazyn
08:15 Od ucha do ucha - Luz i dźwięki - IX Symfonia - Parada • Jak działa jamniczek
08:45 U Pana Boga za piecem - kom., Polska, 1998
10:35 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977
11:40 Dokument w podróży - Fontainbleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023
12:45 Franco Zeffirelli. Obrazy życiem malowane - dok., Wlk. Bryt., 2018
14:00 Zakazane piosenki - film wojenny, 1946



15:55 Noce i dnie - serial, Polska, 1977
17:05 Manifesta - Zagłębie Ruhry - reportaż
17:40 Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957
20:00 Bilet do kina - Jackie Brown - sens., USA, 1997
22:40 Autobiografia - Jubileusz Bogdana Olewicza - koncert, 2026
23:45 Kino nocne - Pani Bovary - fab., Franc., 1991
02:20 Manifesta - Zagłębie Ruhry - reportaż
02:55 Sting. A free man- dok., Francja, 2017
04:05 Tamte lata, tamte dni - Grzegorz Turnau - mag.
04:50 Jak powstała Polska? - dokument, Polska, 2016
05:30 Teledyski

Stopklatka

06:00 Komisarz Rex - serial krym., Austria, Niem., 1999
10:00 Hudson i Rex - serial krym., Kan., 2020
12:00 Robin z Sherwood - serial przyg., Wlk. Bryt., 1984
13:10 Rozmowy kontrolowane - kom., Polska, 1991
15:15 Smoking - kom., USA, 2002
17:25 Ława Przysięgłych - dramat sądowy, USA, 2003. W Stanach Zjednoczonych dochodzi do precedensowego procesu przeciwko producentowi broni, w którym stawką jest wielomilionowe odszkodowanie. Jeden z przysięgłych postanawia wykorzystać sprawę do swoich celów i przy pomocy pięknej wspólniczki nawiązuje kontakt z przedstawicielami obu stron procesu...



20:00 Człowiek mafii - akcja, USA, 2015. Pracownik kasyna Vaughn wszelkimi sposobami stara się zdobyć pieniądze na leczenie śmiertelnie chorej córki. Gdy jego szef odmawia mu pożyczki, w akcie rozpaczy decyduje się obrabować prowadzone przez niego kasyno...
22:00 Efekt motyla - thriller, Kan., USA, 2004. Evan Treborn (Ashton Kutcher) odkrywa, że może przenosić się w przeszłość i wpływać na losy innych ludzi.
00:25 Turbulencje - akcja, USA, 1996
02:40 Szaleństwa panny Ewy - młodzieżowy, Polska, 1984
04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

04:55 Szkoła - program obycz.
05:55 Wiza na miłość - serial
06:50 New Looney Tunes III - animacja
07:35 Psi patrol: Wielki film - kom., USA, Kan., 2023
09:25 Zgłoś remont - program lifestylowy
10:30 Bitwa o gości - program rozrywkowy
11:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:40 Detektywi - program krym.
17:45 Gremliny II - SF, USA, 1990
20:00 Sherlock Holmes: Gra cieni - sens., USA, 2011
22:50 300: Początek imperium - przygod., USA, 2014
00:55 Reich - sens., Polska, 2001
02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:50 Fachowcy - paradokument
04:25 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** Galileo - ciekawostki popularno- naukowe **10:30** Mini Galileo - intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki
10:40 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe **12:45** Królową być - kom., Franc., 2005 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny
00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:05** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu
09:25 Boso przez świat - program podróżniczy Wojciecha Cejrowskiego
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - program paradokumentalny
20:00 12 godzin - akcja, USA, 2012. Były złodziej po wyjściu z więzienia próbuje odzyskać kontakt z córką...
22:00 Ocean ognia - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chiny, Franc., 2018
00:15 Terytorium wroga - akcja, Franc., 2011
02:40 Taki jest świat - przegląd wydarzeń
03:00 Dyżur - serial medyczny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TV Trwam

04:00 Apel Jasnog. **04:20** Inf. dnia **04:40** Polski Punkt Widzenia **05:00** Natura Obiektywnie **05:25** Wykłady z kongresu **06:10** Zgubić z oczu brzeg **06:40** Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **07:25** Sól ziemi
07:55 Powstanie Warszawskie **08:00** Inf. dnia **08:15** Westerplatte Młodych **09:00** Życie lasu. Storczyki **09:40** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:45** Jak wygrać małżeństwo? **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:20** Dzielna niewiasta **10:35** Słowo życia
10:40 Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** 18. Dziękczynienie w Rodzinie **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Warto być ojcem **22:15** Głos serca

NIEDZIELA • 9 sierpnia

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę - rozmowa
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00Tydzień - magazyn
08:35 Stawka większa niż życie - serial sensacyjny
09:40 Kariera Nikodema Dyzmy - serial, Polska, 1980
10:50 Ojciec Mateusz - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Portret Kapłana - ks. Mirek Tykfer - rep.
13:10 Życia nie można zmarnować - dok., Polska, 2015
14:15 Parada oszustów - Jaguar, 1936 - serial, Polska, 1977



15:15 Kolarstwo - Tour de Pologne - Etap 7: Wieliczka-Wieliczka
17:00 Teleexpress
17:35 Żona dla Polaka - reality show
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 Gra z Cieniem - serial, Polska, 2024
21:20 O północy w Paryżu - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
23:10 Dewajtis - serial, 2023
00:05 Władza, USA, 2013
02:00 80 milionów - sens., Polska, 2011
04:15 Sprawdzamy - magazyn

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie
11:15 Dzień z życia artysty - Grażyna Łobaszewska - magazyn
11:50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Lublin - widowisko
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 Akwen Eldorado - serial, Polska, 1988
18:20 Rodzinka.pl - serial komediowy



18:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa
20:20 Postaw na milion - teleturniej
21:20 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego - widowisko
23:35 Harry Wild - serial obycz., Wlk. Bryt., 2022
01:40 Król - serial kostium., 2020
03:00 Nigdy nie mów nigdy - kom., Polska, 2009. Bohaterka miłosnej historii to 30-letnia Ama, prawdziwa kobieta sukcesu. Okazuje się jednak, że ta dumna i traktująca wszystkich z dystansem kobieta ma też swoje tęsknoty i skryte marzenia o macierzyństwie.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Co za tydzień - program rozrywkowy
12:20 Ugotowani - turniej kulinarny
13:30 Gwiezdny pył - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2007. Pewien chłopak obiecał dziewczynie, w której się zakochał, gwiazdkę z nieba. I kiedy gwiazda spadła na ziemię, wyruszył na poszukiwania.
16:10 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - kom., USA, 1989
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno- -rozrywkowy



19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Transformers: Przebudzenie bestii - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., N. Zel., Peru, Węgry, Chiny, 2023. W obliczu grożącego planecie niebezpieczeństwa Transformersi muszą połączyć siły z potężną frakcją Maximali, aby wziąć udział w ostatecznej bitwie o ocalenie Ziemi.
22:25 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - przyg., Franc., 2017
01:10 Laura - obycz., Polska, 2010
02:50 Uwaga! - program interw.
03:05 Herkules - serial krym., Polska
05:00 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

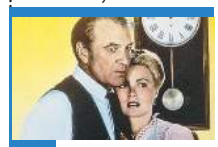
06:00 Nowy dzień
08:30 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno- -rozrywkowy
11:20 Świt jeźdźców smoków - anim., USA, 2014
11:50 Giganci ze stali - sens., USA, 2011
14:40 Komediowa środa - Duże dzieci - kom., USA, 2010
16:50 Park jurajski III - obycz., USA, 2001. Sam Neill powraca jako paleontolog Alan Grant, aby pomóc w poszukiwaniach nastolatka, zagubionego na wyspie, którą opanowały ożywione dinozaury.
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Mister Supranational 2026



22:55 Mayday - serial. Ślub, który Janek ma obsługiwać ze Staszkiem, okazuje się jedną wielką katastrofą. Na domiar złego...
00:55 Wydział zabójstw, Hollywood - sens., USA, 2003. W jednym z nocnych klubów Hollywood doszło do zbrodni. Do sprawy zostają przydzieleni dwaj detektywi, Doświadczony Joe Gavilan (Harrison Ford) oraz K.C. Calden (Josh Hartnett)
03:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:10 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:00 Największe przeboje - 2 plus 1 - koncert, 2021
06:55 Rozmowy (nie)wygodne - Michał Rusinek - 2024
07:50 Od ucha do ucha - Bajnutki - Wielka ucieczka z puszczy
08:00 Luterańskie nabożeństwo kantatowe w Świdnicy
09:00 Przystań nad Biblią - program religijny
09:15 Starokatolicy w Szwajcarii - dokument, 2026
10:15 Dokument w podróży - Fontainbleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023
11:20 Kosmos 1999 - serial, Wlk. Bryt., 1977
12:25 Opole - felieton
12:40 19 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '81 - koncert finałowy



14:25 W samo południe - western, USA, 1952
16:00 Barbara i Jan - serial, 1964
17:15 Niedziela z... twórczością Marii Czubaszek
19:10 Murmurando - film krótkometrażowy TVP
20:00 Młode strzelby - western, USA, 1988
21:55 Kulturalni - magazyn
22:50 W Czerwonym Kręgu - dok., Polska, 2025
24:00 Noc krótkich filmów - Stagnant
00:30 Kino nocne - Jackie Brown - sens., USA, 1997
03:15 Autobiografia - Jubileusz Bogdana Olewicza - koncert, 2026
04:20 Tarcza ukryta w górach - dokument, Polska, 2016
05:05 Teledysk

Stopklatka

06:00 Komisarz Rex - serial krym., Austria, Niem., 1999
10:00 Hudson i Rex - serial krym., Kan., 2020
13:00 Robin z Sherwood - serial przyg., Wlk. Bryt., 1985
14:05 Czarny rumak - przyg., USA, 1979. odczas podróży z ojcem, młody Alec (Kelly Reno) jest zafascynowany tajemniczym, arabskim ogierem, znajdującym się razem z nimi na pokładzie statku...
16:40 Pewnego razu na Dzikim Zachodzie - western, Włochy, USA, 1968. Jill McBain (Claudia Cardinale) przyjeżdża z Nowego Orleanu do swojego męża, który mieszka w małym miasteczku na Dzikim Zachodzie. Kilka dni wcześniej McBain zostaje zamordowany przez bandę Franka (Henry Fonda).



20:00 Ucieczka gangstera - krym., Jap., USA, 1994. Doc McCoy (Alec Baldwin) - to największy spec od napadów rabunkowych. Gdy wpada w tarapaty, jego żona zrobi wszystko, aby go z nich wyciągnąć.
22:30 Kontrakt na zabijanie - krym., USA, 2006. Podczas wycieczki były policjant Ray Keene (John Cusack) oraz jego syn Chris (Jamie Anderson) spotykają płatnego mordercę Cardena
00:10 Anna German. Tajemnica białego anioła - serial biograficzny,
02:45 Anna i wampir - krym., Polska, 1981
04:50 Jak umierają cywilizacje - dokument, Niem., 2024

TVN 7

05:10 Szkoła - program obycz.
06:05 Wiza na miłość - serial
07:00 New Looney Tunes III - animacja
07:30 Tedi i szmaragdowa tablica - przyg., Hiszp., 2022
09:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:25 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:30 Detektywi - program kryminalny
17:35 Nieoczekiwana zmiana miejsc - kom., USA, 1983
20:00 Matrix: Zmartwychwstania - SF, USA, Australia, 2021
23:10 Nocny pościg - sens., USA, 2015
01:35 Kursk - sens., Franc., Belgia, Luks., Rum., Kan., USA, 2018
03:50 Fachowcy - program paradokumentalny
04:25 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Ewa gotuje - program kulinarny **07:30** The Americas - serial dokumentalny **09:25** Galileo - ciekawostki popularno- naukowe **11:30** Asterix kontra Cezar - anim., Franc., 1985
13:00 Liga niezwykłych dżentelmenów - sens., USA, Niemcy, Czechy, Wlk. Bryt., 2003 **15:25** Spider-Man - sens., USA, 2002 **17:55** Uroczysko - serial krym. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny
01:05 Oto Ameryka XXL - głosy prowincji - dok., Franc., 2024 **02:15** Miłość i seks w Ameryce - dok., Franc., 2019 **03:45** Interwencja - magazyn reporterów **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

05:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń
06:15 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:10 Don Matteo: Boski detektyw - serial krym.
09:20 Kurierzy - paradokument
11:15 I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! - kom., 2019
13:35 Bogowie Egiptu - przygod., USA, Australia, 2016
16:00 Puls Kabaret - widowisko rozrywkowe, Polska, 2026
20:00 Najemnik - akcja, USA, 2022
22:05 Poziom mistrza - akcja, USA, 2020
00:00 Poza wszelkimi podejrzeniami - akcja, USA, 2019
02:05 Dyżur - serial medyczny
03:10 Taki jest świat - przegląd wydarzeń
04:00 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TV Trwam

08:30 Pierwszy zmysł **09:00** Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:25** Przegląd Tyg. „Niedziela" **09:30** Msza św. **10:30** Sokolnik **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 **13:15** Najświętsze Serce **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański
18:05 Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Baśniowy teatr lalek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień

eprasa.pl 130e387c51

PONIEDZIAŁEK • 10 sierpnia

TVP 1

05:00 **Splątane losy** - serial, 2024
05:50 **Akacjowa 38** - serial, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Studio Raban** - magazyn
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Chłopi** - serial, Polska, 1972
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2013
10:05 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Rok w ogrodzie Extra**
12:55 **Podróż pelikanów - tajemnica australijskiego outbacku** - dokument, Niemcy, 2021
14:00 **Splątane losy** - serial, Turcja, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**



17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny
18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:15 **Pogoda**
20:30 **Lekkoatletyka - Mistrzostwa Europy**
23:05 **Tour de Pologne** - kroniki
23:15 **Świat bez fikcji - Bruce Willis** - dok., Franc., 2024
00:20 **Miasto z morza** - obycz., Polska, 2009
02:30 **Karta. Archipelag pamięci** - dok., Polska, 2023
03:30 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
03:50 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:10 **Reporterzy** - magazyn
04:20 **Oko na Świat** - magazyn

TVP 2

05:00 **Rodzinka.pl** - serial kom.
05:30 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:25 **Rodzina (nie od) święta** - magazyn
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:30 **Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy** - magazyn kulinarny
12:00 **Wyższa Szkoła Jazdy** - magazyn motoryzacyjny
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024



16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:05 **Omnibus - szybcy i mądrzy** - teleturniej
20:55 **Postaw na milion** - teleturniej
21:50 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
22:55 **Matlock** - serial, USA, 2024
00:40 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:35 **W cieniu śmierci** - serial, Fin., 2018
02:30 **Akacjowa 38** - serial
03:25 **Rodzinka.pl** - serial kom.

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:45 **Detektywi** - program kryminalny
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Młode gliny** - serial krym., Polska
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:15 **Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
20:50 **Szpieg, który mnie rzucił** - kom., USA, Kan., Niemcy, Węgry, Holandia, 2018. Życie Audrey i Morgan zostanie wywrócone do góry nogami, gdy okaże się, że były chłopak Audrey jest tajnym superagentem...
23:20 **Transformers: Przebudzenie bestii** - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., N. Zel., Peru, Węgry, Chiny, 2023
01:50 **Co za tydzień** - program rozrywkowy
02:35 **Uwaga!** - program interw.
02:50 **Wallander 2** - serial, Szwec., Niemcy, Dania, Nor., Fin.
04:45 **Nauka jazdy** - reality show
05:15 **Recepta na stary dom**

POLSAT

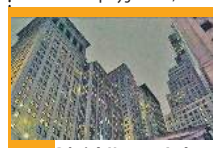
06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - Klientem Malanowskiego jest Paweł Matuszczyk. Mężczyzna chce wiedzieć, czy dziewczyna, z którą chciałby spędzić życie, ma wobec niego również uczciwe jak on zamiary.
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Gliniarze** - paradokument
13:25 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:30 **Wydarzenia** - program informacyjny 24
15:50 **Pogoda**
15:55 **Milionerzy** - teleturniej
16:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Mega hit - Kingsman: Złoty krąg** - sens., USA, Wlk. Bryt., 2017. Gdy londyńska kwatera Kingsmanów zostaje zniszczona, brytyjscy agenci odkrywają, że w USA istnieje organizacja szpiegowska o równie długiej i bogatej historii...
23:05 **Patriota** - sens., USA, Niemcy, 2000. Dobiega końca wojna z Francuzami, w której krwawymi czynami wsławił się kolonista, brytyjski poddany, oficer Benjamin Martin (Mel Gibson)
02:45 **Misjonarz** - sens., USA, 2007
04:50 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:40 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:20 **Gwiazdozbiór TVP Rozrywka - Piotr Szczepanik** - reportaż
06:45 **Tamte lata, tamte dni - Włodzimierz Nahorny**
07:25 **Rawhide - Incydent z odkażaniem bydła** - western, USA, 1959
08:30 **Od ucha do ucha - Kwartecik • Tygrys bez pasków**
09:00 **Rodzina Leśniewskich** - serial przygod. TVP, 1978
10:10 **Hania** - film TVP, 1984
11:50 **Franz Kafka - Pisarz między światami** - dok., Austria, 2018
12:50 **Jak namalować Monę Lisę** - dok., Wlk. Bryt., 2021
14:00 **Kosmos 1999** - serial, Wlk. Bryt., 1977
15:05 **Zakazane piosenki** - film wojenny, 1946
16:55 **Rodzina Leśniewskich** - serial przygod. TVP, 1978



18:10 **Dźwięk Nowego Jorku - Bilal** - serial dok., Wł., 2017
18:55 **Rawhide - Incydent z mistrzem ringu** - western, USA, 1959
20:00 **Alibi na lato - Ptasiek** - dramat., USA, 1984 ●
22:10 **La Gomera** - komedia, Niemcy, Rum., Franc., Szwecja, Szwajc., 2019
24:00 **Muzyka w zabytkach - Muzyka Luwru** - dok., Franc., 2022
01:00 **Kulturalni** - magazyn
01:55 **Młode strzelby** - western, USA, 1988
03:50 **Historia wśród fal** - dokument, Polska, 2016
04:35 **W poszukiwaniu Sir Waltera Scotta** - dok., USA, 2021
05:35 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - program rozrywk., Polska, 2024
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2009
07:50 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Austr., 2015
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Austr., 2015. Doktor Mac informuje panią detektyw, że niedaleko szpitala znaleziono w płytkim grobie ciało chłopca...
14:00 **Zajazd. Będzie się działo** - prog. rozrywk., Pol., 2025
16:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kanada
19:00 **Aukcja w ciemno** - dokument, USA, 2013



20:00 **Szpica** - akcja, Chiny, 2020. Tajna firma ochroniarska jest ostatnią nadzieją na przetrwanie dla księgowego po tym, jak został namierzony przez najbardziej zabójczą organizację najemników na świecie.
22:05 **Ekstradycja** - serial krym., Polska, 1995
00:40 **Bez litości** - serial krym., USA, 2011. Policjanci witają w swoich szeregach nowego członka zespołu, Sarah Montgomery. Jednocześnie próbują rozpracować złożoną sieć dostawców narkotyków w Seattle.
04:40 **Falenicka Atlantyda** - dokument, Polska, 2020

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy**
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **Karol. Człowiek, który został papieżem** - miniserial obycz., Polska, Franc., Kan., Niemcy, Włochy
22:10 **Bez kompleksów** - program rozrywkowy
23:10 **Magic Mike: Ostatni taniec** - kom., USA, 2023
01:35 **After II** - obycz., USA, 2020
03:40 **Fachowcy** - paradokument
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 obycz. **11:55** Dlaczego ja? - serial paradok. **13:55** Trudne sprawy - program obycz. **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:05** Ostra jazda - sens., Franc., Belgia, 2017 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy Iombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny**
10:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fabularny
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk, 2014
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - paradokument
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - paradokument
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Klub zabójców** - akcja, USA, 2023
22:10 **Hooligans 3** - akcja, Wlk. Bryt., 2013
00:00 **Amerykański Sicario** - akcja, USA, 2021
02:05 **Dzielnica strachu** - serial
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń
04:25 **Menu na miarę**
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TV Trwam

09:20 Mateczniki Polskości **09:30** Baśniowy teatr lalek **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Historia Obrazu Matka Boska AK **13:00** Człowiek bez twarzy **13:30** Msza św. **14:30** Republika Pawłowska **15:00** Sanktuarium Maria Schutz **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** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:00** Msza św. **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:25** Serce ojca

WTOREK • 11 sierpnia

TVP 1

05:00 **Splątane losy** - serial, 2024
05:50 **Akacjowa 38** - serial, 2018
07:00 **Transmisja Mszy Świętej**
07:30 **Kościół z bliska**
08:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
08:15 **Chłopi** - serial, Polska, 1972
09:15 **Ranczo** - serial kom., 2015
10:05 **Komisarz Alex** - serial krym.
11:05 **Ojciec Mateusz** - serial
12:00 **Serwis Info**
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:40 **Magazyn Rolniczy**
12:55 **Włochy - ostatnie dzikie zakątki - Wody brachiczne** - dok., Włochy, 2023
14:00 **Splątane losy** - serial, 2024
15:00 **Serwis Info; Pogoda Info**
15:25 **Gra słów. Krzyżówka** - teleturniej
16:00 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Pogoda**
17:25 **Jaka to melodia?** - teleturniej muzyczny



18:05 **Reporterzy** - magazyn
18:25 **Akacjowa 38** - serial, 2018
19:30 **Program inform. 19.30**
19:55 **Pytanie dnia** - rozmowa
20:10 **Sport**
20:20 **Pogoda**
20:30 **07 zgłoś się** - serial krym., 1981
22:00 **BAT 21** - dram., USA, 1988
23:50 **Kate Middleton: życie w fotografiach** - dok., Niemcy, 2024
00:50 **O północy w Paryżu** - komediodramat, USA, Hiszp., Franc., 2011
02:35 **Chłopiec na galopującym koniu** - obycz., Polska, 2006
03:55 **Wykrywacz kłamstw** - magazyn
04:15 **Pytanie dnia** - rozmowa
04:35 **Reporterzy** - magazyn

TVP 2

04:35 **Na dobre i na złe** - serial obyczajowy
05:35 **M jak miłość** - serial, Polska, 2024
06:25 **Kościoły łaski** - reportaż
06:55 **Dla niesłyszących - Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
07:30 **Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz**
11:30 **Rodzinka.pl** - serial kom.
12:35 **Koło fortuny** - teleturniej
13:15 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 **Va Banque** - teleturniej
14:35 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
15:05 **La Promesa** - serial obycz., 2024
16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Panna młoda** - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial obycz., 2026
20:05 **Omnibus - szybcy i mądrzy** - teleturniej
20:55 **Postaw na milion** - teleturniej
21:50 **Na sygnale** - serial fabularyzowany
22:55 **Berlin Ku'damm 59** - serial, Niemcy, 2018
23:50 **Pitbull** - serial policyjny, 2008
00:50 **Karol, władca Hiszpanii** - serial kostiumowy, Hiszp.
01:45 **W cieniu śmierci** - serial, Fin., 2018
02:40 **Bez maski - Michael Jackson** - dok., Wlk. Bryt., 2021
03:35 **Rodzinka.pl** - serial kom.

TVN

05:40 **Uwaga!** - program interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry Wakacje**
11:20 **Doradca smaku** - program kulinarny
11:25 **Kuchenne rewolucje** - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
15:45 **Detektywi** - program kryminalny
16:50 **Szpital św. Anny** - serial obycz., Polska
17:55 **Młode gliny** - serial krym., Polska
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - program interwencyjny



20:15 **Na Wspólnej** - serial obycz., Polska
20:50 **Pod ścianą** - przygod., Wlk. Bryt., 2022. Gdy silna burza zaskakuje wspinaczy i odcina wszelką nadzieję na ratunek, ich jedyną szansą na przetrwanie jest wzajemne zaufanie i instynkt przetrwania.
23:15 **Kuba Wojewódzki** - talk-show
00:25 **Mad Max: Na drodze gniewu** - przygod., USA, Australia, 2015
02:55 **Uwaga!** - program interw.
03:15 **Detektywi** - program kryminalny
04:15 **Nauka jazdy** - reality show
04:50 **Recepta na stary dom** - program edukacyjny

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
09:15 **Malanowski i Partnerzy** - W biurze Malanowskiego zjawiają się Grażyna i Wojciech Gałęzowscy, którzy niepokoją się o swoją dwudziestoletnią córkę, Irminę...
10:20 **Trudne sprawy** - program obyczajowy
11:20 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
13:25 **Dlaczego ja?** - serial paradokumentalny
15:30 **Wydarzenia** - program informacyjny 24
15:50 **Pogoda**
15:55 **Milionerzy** - teleturniej
16:35 **Gliniarze** - serial paradokumentalny
18:50 **Wydarzenia** - program informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń** - rozmowa dnia
19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**



20:00 **Niezniszczalni 3** - sens., USA, Franc., 2014. W Afryce Niezniszczalni atakują ze śmigłowca pociąg, pędzący do więzienia wojskowego. Unicestwiają strażników, aby wydostać z więziennego transportu byłego członka tej grupy, o ksywie Doktor Śmierć (Wesley Snipes)
22:45 **Kokainowy Rick** - obycz., USA, 2018. Nastolatek Rick (Richie Merritt) pochodzi z dość biednej rodziny i imponuje mu życie na granicy prawa.
01:05 **Mega hit - Kingsman: Złoty krąg** - sens., USA, Wlk. Bryt., 2017
04:40 **Disco Gramy** - program muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:15 **Gwiazdozbiór TVP Rozrywka - Piotr Szczepanik** - reportaż
06:45 **Tamte lata, tamte dni - Allan Starski** - magazyn
07:25 **Rawhide - Incydent z mistrzem ringu** - western, USA, 1959
08:30 **Manifesta - Zagłębie Ruhry** - reportaż
09:00 **Rodzina Leśniewskich** - serial przygod. TVP, 1978
10:15 **Złote koło** - film kryminalny, 1971
12:00 **Śpiewała Ewa Demarczyk** - dok., Polska, 2020
13:15 **Dekalog - Dziewięć** - film TVP, 1988
14:25 **Kosmos 1999** - serial, Wlk. Bryt., 1977
15:30 **W samo południe** - western, USA, 1952
17:05 **Rodzina Leśniewskich** - serial przygod. TVP, 1978



18:20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Światło przewodnie, Turner** - serial dok., Wlk. Bryt., 2015
18:55 **Rawhide - Incydent przy studni Jacoba** - western, USA, 1959
20:00 **Teatr Telewizji - Kobra - Kompozycja na cztery ręce** - spektakl, 1974 ●
21:45 **Turysta** - dram., Franc., Nor., Szwecja, 2014
23:55 **Powrót do domu** - dokument, Fin., 2023
01:25 **Kino nocne - Ptasiek** - fab., USA, 1984 ●
03:35 **Kulturalni** - magazyn
04:30 **Podróże z historią - Owczym pędem** - dokument, Polska, 2016
05:15 **Teledyski**

Stopklatka

06:00 **Kabaretowe hity** - program rozrywk., Polska, 2024
06:50 **Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat** - serial podróżniczy, Polska, 2009. Autor przybliża kulturę, wierzenia i zwyczaje ludzi mieszkających w niedostępnych rejonach globu.
07:50 **Robert Makłowicz** - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Austr., 2015
10:55 **Górski lekarz** - serial dramat, Niem., 2021
12:55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** - serial krym., Austr., 2015
14:00 **Zajazd. Będzie się działo** - prog. rozrywk., Pol., 2025
16:00 **Katastrofy w przestworzach** - dokument, Kan.
19:00 **Aukcja w ciemno** - dokument, USA, 2013



20:00 **Kryptonim Banshee** - thriller, USA, 2022. Caleb, były zabójca rządowy pojawia się ponownie, gdy jego równie zabójczy protegowany, znany jako Banshee, odkrywa, że za głowę Caleba wyznaczono nagrodę.
21:55 **Za linią wroga** - dramat, Wlk. Bryt., 2020. Grupa żołnierzy zostaje wysłana za linię wroga z ryzykowną misją - muszą uwolnić z rąk nazistów naukowca, zajmującego się bronią jądrową.
23:50 **Rozmowy kontrolowane** - kom., Polska, 1991
02:00 **Gangsterzy i Filantropi** - kom., Polska, 1962
03:55 **Wielka majówka** - kom., Polska, 1981

TVN 7

05:20 **Ten moment** - program paradokumentalny
05:55 **Szkoła** - program obycz.
08:45 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
11:50 **W-11 Wydział Śledczy** - program kryminalny
13:55 **Kryminalni** - serial krym.
15:00 **Szpital** - program obycz.
17:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** - serial sądowy
18:00 **SOS Ekipy w akcji** - program policyjny
19:00 **Ukryta prawda** - program obyczajowy
20:00 **Kursk** - sens., Franc., Belgia, Luks., Rum., Kan., USA, 2018 ●
22:35 **Matrix: Zmartwychwstania** - SF, USA, Australia, 2021
01:30 **300: Początek imperium** - przygod., USA, 2014
03:35 **Zgłoś remont**
04:30 **Usterka** - program poradnikowy

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 **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:05** Zaułek koszmarów - sens., USA, Meksyk, Kan., 2021 **02:20** Love Island. Wyspa miłości **03:20** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

06:00 **Policjanci z Miami** - serial
08:00 **Kobra - oddział specjalny** - serial kryminalny
10:00 **Zaklinaczka duchów** - serial fabularny
11:00 **Kotka** - serial, Meksyk, 2014
12:00 **Nie igraj z aniołem** - serial
13:00 **Wspaniałe stulecie** - serial
14:00 **Kurierzy** - paradokument
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
17:00 **Kurierzy** - paradokument
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
20:00 **Odwet** - akcja, USA, 2018
22:00 **Ulice zbrodni** - akcja, 2021
23:55 **Poza wszelkimi podejrzeniami** - akcja, USA, 2019
02:00 **Dzielnica strachu** - serial
03:00 **Lombard. Życie pod zastaw** - paradokument
04:00 **Menu na miarę**
04:35 **Taki jest świat** - przegląd wydarzeń
05:00 **Dzielnica strachu** - serial

TV Trwam

09:00 Papież Polak do Rodaków **10:00** Inf. dnia **10:15** Jak my to widzimy **10:45** Zew natury **11:00** Mocni w Wierze **11:35** Słowo życia **11:40** Ma się rozumieć **11:50** Św. na każdy dzień **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Granica **13:05** Blask prawdy **13:30** Msza św. **14:30** O. Rafał, kto go nie zna? **15:00** Zadziwiający świat chrząszczy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Jestem mamą **16:25** Przyroda w Obiektywie **16:40** Zdrowie z Bożej Apteki **17:00** Wierzę w Boga **17:30** Rajd Katyński **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 130e387c51

ŚRODA • 12 sierpnia

TVP 1

05:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972
09:15 Ranczo - serial kom., 2015
10:10 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Włochy - Śródziemnomorski step - dok., Włochy, 2023
14:00 Splątane losy - serial, Turcja, 2024
15:00 Serwis Info; Pogoda Info
15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej



16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:05 Reporterzy - magazyn
18:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 07 zgłoś się - serial krym., 1981
21:45 Czarne złoto - przygod., Katar, Franc., 2011
24:00 Pokolenie - dram., Polska, 1954
01:40 BAT 21 - dram., USA, 1988
03:25 Wykrywacz kłamstw
03:40 Pytanie dnia - rozmowa
04:05 Reporterzy - magazyn
04:15 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2024
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:30 Rodzinka.pl - serial kom.
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz., 2024
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej



18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:05 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej
20:55 Postaw na milion - teleturniej
21:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Berlin Ku'damm 59 - serial, Niemcy, 2018
23:50 Pitbull - serial policyjny, 2008. Joachim oskarżony o pobicie Evy, trafia do aresztu...
00:50 Karol, władca Hiszpanii - serial kostiumowy, Hiszp., 2015
01:45 W cieniu śmierci - serial, Fin., 2018
02:40 Mistrzynie - dok., Polska, 2025

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Detektywi - program kryminalny
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Młode gliny - serial krym., Polska
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 Kogel mogel - kom., Polska, 1988
23:05 Szukając sprawiedliwości - sens., USA, 1991. Od czasu, gdy Richie osiedlił się na Brooklynie i zaczął prowadzić swe interesy, nikt już nie czuł się tu spokojnie...
00:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
02:00 Uwaga! - program interwencyjny
02:15 Wallander 2 - serial, Szwec., Niemcy, Dania, Nor., Fin.
04:10 Detektywi - program kryminalny
05:05 Zamieszkać na plaży - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień
09:15 Malanowski i Partnerzy - Do Malanowskiego zgłasza się zaniepokojony ojciec - zaginęła jego córka.
10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:20 Gliniarze - Gangsterzy przesłuchują swojego dilera - ktoś mu ukradł samochód z dużą ilością towaru. Diler obiecuje dorwać złodzieja.
13:25 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24
15:50 Pogoda
15:55 Milionerzy - teleturniej
16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda



19:55 Komediowa środa - Jeszcze większe dzieci - kom., USA, 2013. Lenny (Adam Sandler) nie może zapomnieć superwakacji sprzed trzech lat, które spędził z przyjaciółmi z dzieciństwa. Nostalgia zwycięża zdrowy rozsądek i razem z żoną i ich dziećmi postanawia przeprowadzić się z Los Angeles do rodzinnego miasteczka
22:05 50 pierwszych randek - kom., USA, 2004
00:15 Jutro będzie futro - kom., USA, 2010
02:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:55 Disco Gramy - program muzyczny
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:20 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka - Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz - reportaż
06:45 Tamte lata, tamte dni - Artur Barciś - magazyn
07:30 Rawhide - Incydent przy studni Jacoba - western, USA, 1959
08:35 Rzecz Polska - Fotel 366 Józefa Chierowskiego - dok., 2018
09:00 Rodzina Leśniewskich - serial przygod. TVP, 1978
10:10 Dekalog - Dziewięć - film TVP, 1988
11:20 Lucyna - obycz., Polska, 1986
12:50 Giganci sztuki - Vincent van Gogh - dok., Niemcy, 2021
14:05 Noce i dnie - serial, Polska, 1977
15:15 Jasminum - obycz., Polska, 2005



17:15 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977
18:15 Psalm stojących w kolejce - Krystyna Prońko - 2013
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Rawhide - Incydent z trzynastym sędzią - western, USA, 1959
20:00 Powrót Sherlocka Holmesa - serial, 1986
21:05 Czerwone maki - fab., Polska, 2024
23:20 Informacje kulturalne
23:50 Turysta - dram., Franc., Nor., Szwecja, 2014
02:00 Enter, Perpetus - koncert
03:00 Muzyka Luwru - dok., 2022
04:00 W świecie Łemków - dokument, Polska, 2016
04:40 Emil Karewicz. Portret aktora - dok., Polska, 2003
05:30 Teledyski

Stopklatka

06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024
06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009
07:50 Robert Makłowicz - serial kulinarny, Polska, 2023. Odwiedzimy bośniackie miasto Livno, słynące z wybornych serów.
09:45 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021
12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025
16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kan.
19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013



20:00 Ława Przysięgłych - krym., USA, 2003. W Stanach Zjednoczonych dochodzi do precedensowego procesu przeciwko producentowi broni, w którym stawką jest wielomilionowe odszkodowanie. Jeden z przysięgłych postanawia wykorzystać sprawę do swoich celów
22:45 Żelazny rycerz - akcja, Wlk. Bryt., 2011. Król Jan zaczyna gromadzić armię na południowym wybrzeżu Anglii, z zamiarem ponownego władania nad baronami oraz krajem.
01:05 Dobre zabijanie - dramat, USA, 2014
03:30 Chłopi - serial obyczajowy
05:35 Kemping - kom., Polska, 2014
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - program paradokumentalny
05:55 Szkoła - program obycz.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Kryminalni - serial krym.
15:00 Szpital - program obycz.
17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
18:00 SOS Ekipy w akcji
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Reminiscencja - sens., USA, 2021
22:35 Nad życie - obycz., Polska, 2012
00:35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985
02:30 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:25 Fachowcy - paradokument
04:00 Usterka - poradnik
04:35 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 **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:00** Leon zawodowiec - sens., Franc., USA, 1994 ● **01:25** Love Island. Wyspa miłości **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014
12:00 Nie igraj z aniołem - serial
13:00 Wspaniałe stulecie - serial
14:00 Kurierzy - paradokument
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Kurierzy - paradokument
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Apocalypto - przygod., USA, Meksyk, Wlk. Bryt., 2006
22:35 Immortals. Bogowie i Herosi - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., 2011
00:55 Nowe imperium - przygod., Włochy, Hiszp., 2006
03:05 Dzielnica strachu - serial
04:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
05:00 Dzielnica strachu - serial

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** Stan wojenny w Polsce **13:00** Polonia **13:30** Msza św. **14:30** Razem możemy wszystko **15:00** Wielkopolanie nad Wisłą - Generał Kazimierz Raszewski **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Rozmowy o edukacji **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:20** Odnaleźć siebie **19:30** Bóg z nami **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

CZWARTEK • 13 sierpnia

TVP 1

05:00 Splątane losy - serial, 2024
05:50 Akacjowa 38 - serial, 2018
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:15 Chłopi - serial, Polska, 1972
09:15 Ranczo - serial kom., 2015
10:10 Komisarz Alex - serial krym.
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Przybysze wśród zwierząt - dok., Franc., 2024
14:00 Splątane losy - serial, 2024
15:00 Serwis Info; Pogoda Info
15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:00 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:05 Reporterzy - magazyn



18:25 Akacjowa 38 - serial, 2018
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia - rozmowa
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Sprawa dla reportera
22:25 Siłaczka - dok., Polska, 2024
23:30 Szabla od komendanta - komediodramat, Polska, 1995
01:25 Pokolenie - dram., Polska, 1954
02:55 Tajemnice królewskiej posiadłości - Clarence House - dok., Wlk. Bryt., 2023
03:40 Wykrywacz kłamstw
04:00 Pytanie dnia - rozmowa
04:20 Reporterzy - magazyn
04:30 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, Polska, 2024
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:30 Rodzinka.pl - serial kom.
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - serial obycz.
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024



18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2026
20:05 63. KFPP w Opolu - Premiery, 2026
20:55 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa
22:30 Czas honoru - Powstanie - „Modlitwa o życie" - serial, Polska, 2014
23:20 Czas honoru - Powstanie - „Dziewczyna z tulipanami" - serial, Polska, 2014
00:15 Pitbull - serial policyjny, 2008
01:15 Ostatnia akcja - kom. sens., Polska, 2009
02:50 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry Wakacje
11:20 Doradca smaku - program kulinarny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Detektywi - Detektyw Maks Adamski jest świadkiem wypadku samochodowego, w którym kierowca potrącił nastoletnią dziewczynkę. Pogotowie zabiera nastolatkę do szpitala.
16:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
17:55 Młode gliny - serial krym., Polska



19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:00 Duchy moich byłych - kom., USA, 2009
00:00 Grunt to rodzinka - kom., Franc., 2004
02:00 Weź mnie za rękę - obycz., Australia, 2024
04:10 Uwaga! - program interwencyjny
04:25 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
05:20 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
09:15 Malanowski i Partnerzy - Magda Dębska spotyka się z Leną, swoją dawną koleżanką. Spotkanie kończy się tragicznie - w mieszkaniu Leny dziewczyny znajdują jej martwą współlokatorkę.
10:20 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:20 Gliniarze - serial paradokumentalny
13:25 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:30 Wydarzenia - program informacyjny 24
15:50 Pogoda
15:55 Milionerzy - teleturniej
16:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Miłość na nowo - kom., USA, 2023. Aby poradzić sobie z utratą narzeczonego, Mira Ray (Priyanka Chopra) wysyła serię romantycznych SMS-ów na jego stary numer telefonu... lecz został on juz przypisany nowemu właścicielowi - Robowi Burnsowi (Sam Heughan).
22:10 Miasto aniołów - obycz., USA, Niemcy, 1998. Anioł zakochuje się w lekarce, która właśnie straciła pacjenta na stole operacyjnym.
00:45 John Tucker musi odejść - kom., USA, Kan., 2006
02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:20 Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz - rep.
06:45 Feliks Falk - magazyn
07:25 Rawhide - Incydent z trzynastym sędzią - western, USA, 1959
08:30 Informacje kulturalne
09:00 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977
10:00 Jasminum - obycz., Polska, 2005
12:00 Reżyserzy - Barry Levinson - dok., 2018
13:00 Jules i Jim - fab., Franc., 1962
14:55 Barbara i Jan - serial, 1964
16:10 Dom moich synów - film TVP, 1975
17:20 Dziewczyna i chłopak - serial, Polska, 1977
18:15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - Elvis Presley - dok., Wlk. Bryt., 2018
18:55 Rawhide - Incydent w nawiedzonych górach - western, USA, 1959



20:00 Stan i Ollie - fab., Wlk. Bryt., Kan., USA, 2018. Rok 1953. Laurel (Steve Coogan) i Hardy (John C. Reilly), najbardziej znany na świecie duet komediowy, wyrusza na wyczerpującą trasę teatralną po Wielkiej Brytanii.
21:45 Blur kontra Oasis, wojna o britpop - dok., Franc., 2014
22:55 Czerwone maki - fab., Polska, 2024
01:10 Kino nocne - Anna i wilki - dram. obycz., Hiszp., 1973
03:00 Informacje kulturalne
03:30 Bursztynowym szlakiem - dok., Polska, 2016
04:15 Film noir. Klasyka noir - serial dokumentalny, Wlk. Bryt., 2022
05:15 Muzyka w sieci
05:35 Teledyski

Stopklatka

06:00 Kabaretowe hity - program rozrywk., Polska, 2024
06:50 Wojciech Cejrowski. Boso przez Świat - serial podróżniczy, Polska, 2009
07:50 Robert Makłowicz - serial kulinarny, Polska, 2023
09:40 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
10:55 Górski lekarz - serial dramat, Niem., 2021
12:55 Zagadki kryminalne panny Fisher - serial krym., Austr., 2015
14:00 Zajazd. Będzie się działo - program rozrywk., Polska, 2025
16:00 Katastrofy w przestworzach - dokument, Kanada. Kulisy najgłośniejszych katastrof lotniczych ostatnich lat.
19:00 Aukcja w ciemno - dokument, USA, 2013



20:00 Alex Cross - krym., USA, 2011. pracujący w FBI detektyw i psycholog Alex Cross zostaje w środku nocy wezwany na miejsce zbrodni. Ofiarą jest młoda kobieta, którą oprawca zamęczył na śmierć.
22:20 Człowiek mafii - akcja, USA, 2015. Pracownik kasyna Vaughn wszelkimi sposobami stara się zdobyć pieniądze na leczenie chorej córki...
00:00 Krzyk - horror, USA, 1996
02:35 Kamerdyner - dramat, Polska, 2018. Mateusz, nisko urodzony i wychowany wśród arystokratów sierota cierpi z powodu zakazanej miłości, podczas gdy trzy narody walczą o kontrolę nad jego okolicą.

TVN 7

05:20 Ten moment - program paradokumentalny
05:55 Szkoła - program obycz.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13:55 Kryminalni - serial krym.
15:00 Szpital - program obycz.
17:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
18:00 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Gliniarz z Beverly Hills - kom., USA, 1984 ●
22:20 Sherlock Holmes: Gra cieni - sens., USA, 2011
00:55 Constantine - horror, USA, Niemcy, 2005
03:25 Zgłoś remont - program lifestylowy
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 **13:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **16:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **18:00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **23:10** Depresja kilera - kom., Franc., 2023 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Puls

06:00 Policjanci z Miami - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
11:00 Kotka - serial, Meksyk, 2014
12:00 Nie igraj z aniołem - serial
13:00 Wspaniałe stulecie - serial
14:00 Kurierzy - paradokument
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
17:00 Kurierzy - paradokument
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Leo: Ogrodnik zawodowiec - akcja, Franc., 2025
22:10 Uliczny wojownik - akcja, USA, Jap., 1994
00:05 Kobiety mafii - akcja, Polska, 2018
02:55 Dzielnica strachu - serial
03:50 Menu na miarę
04:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń
05:00 Dzielnica strachu - serial

TV Trwam

09:30 Warkocz królewny Wisły **09:45** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **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 naukowe **12:50** Mateczniki Polskości **13:00** Wypłyń na głębię **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Zapiski ze świętości Prymasa Tysiąclecia **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** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 130e387c51

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 w bloku 49m2. Ryki, ul. Witosa 16/21. Cena do uzgodnienia. Tel. 507 833 702.

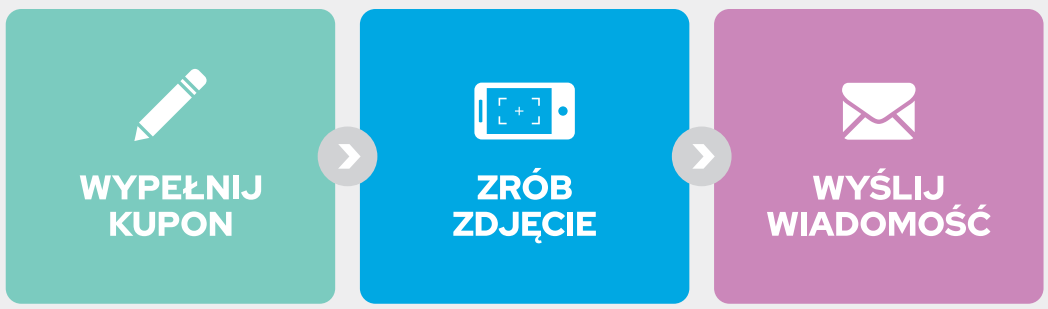
MIESZKANIE ZAMIENIĘ

ZAMIENIĘ mieszkanie w bloku na dom jednorodzinny w Rykach. Mieszkanie znajduje się przy ulicy Witosa blok numer 4. Trzy pokoje, 62,34 m2. Pierwsze piętro. Tel. 886 464 331



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 **14 sierpnia**

eprasa.pl 130e387c51

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

SPRZEDAM

DOM 225 mkw mieszalnego i 120mkw garaże i piwnice, ogrzewanie gazowe i węglowe, ocieplony budynek, wymieniony dach. Bez nakładów remontowych. Ryki ul. Jana Pawła II 34. obok szkoły podstawowej nr 2. Tel. 502 374 110.

DO WYNAJĘCIA

POSIADAM

LOKAL użytkowy do wynajęcia przy ul. Kościuszki 19 w Garwolinie, powierzchnia 28m2, obok apteki. Tel 513 720 590

MIESZKANIE w Dęblinie, w bloku na os. Wiślana, I piętro, umeblowane. Tel. 883 950 238.

LOKAL 36 mkw na parterze i mieszkanie 45 mkw na piętrze. Ryki. Do wynajęcia lub sprzedam. Tel. 691 864 179.

KAWALERKA w Warszawie 27 mkw Al. Solidarności (Wola/Śródmieście), cena 2500 zł + czynsz + media. Tel. 691 528 639.

DZIAŁKA POLE

SPRZEDAM



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

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

DZIAŁKA budowlana pow. 18 arów w Rykach przy ul. Swatowskiej. Cena do uzg. Tel. 600 379 329.

GOSPODARSTWO ROLNE pow. 5,41 plus 0,77 lag, klasa 3 4 ziemi, dom mieszkalny 245 mkw, zabudowania gospodarcze, cena do uzg. Kolonia Przykwa 54. Tel. 785 134 985 lub 785 134 984.

LASY w Słup Drugi. Działka nr. 3/2 las i zadrzewienie o (pow. 1,55ha) oraz pastwisko 0,33ha, razem 1,88ha. Działka nr. 4 las (pow. 0,83ha). Cena razem 200 tyś. PLN. Tel. 662 113 896

DZIAŁKA rolno-przemysłowa w miejscowości Garwolin o numerze 1723-aka kw.k.nr 5 o powierzchni 78 ar. Cena do uzgodnienia. Tel. 664 782 319 .



DZIAŁKI - Na sprzedaż działki budowlane położone w malowniczej części Górzna przy ul. Porannej Rosy (od ul. Mickiewicza). Cena 81 zł/m2 Kontakt: bach@baranowska-bach.eu, Tel. 501 23 23 02.

DZIAŁKA rolno-budowlana. Tel. 783 525 405.

DZIAŁKA 0,34 ha z warunkami zabudowy do 70mkw, w cichej i spokojnej okolicy, okolice Garwolina, cena 120.000 zł. Tel: 664 939 148

DZIAŁKA POLE

KUPIĘ

WEZMĘ w dzierżawę lub kupię pola, grunty orne, Kłoczew i okolice. Warunki do uzgodnienia. Tel. 790 772 445

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

SAMOCHÓD

SPRZEDAM

AUDI A4 rok 1999. Benzyna+ LGP. Stan bardzo dobry. Tel. 501 484 164

CITROEN Berlingo 1,6 HDI, model 2017r. moc 120 KM, najbogatsza wersja S-S XTR, 6 biegów, szklany dach, hak, nawigacja, komputer, opony zima lato, kolor ciemny brąz, pierwszy właściciel salon polska, cena 34.999 zł. Ryki. Tel: 600 449 265

HYUNDAI Tucson 2016 rok klimatronik dwustrefowy, nawigacja, kamera cofania, czujniki parkowania, alufelgi, podgrzewane fotele itp. Tel. 602 605 367

MITSUBISHI CDT7 czarny mat, 1.5 benzyna, prod. 2010/10, przebieg 194 tys.km. rejestracja PL, alufelgi, cz, klimatronic, el.szyby, czujniki parkowania, hak, wielofunkcyjna kierownica, pełne dokumenty, ogumienie i hamulce po wymianie, stan bdb, cena 10.500 zł. Ryki. Tel. 730 992 557.

NISSAN NOTE 1.4 benzyna 2010r. 149 tys.km. stan bdb, nowe opony, cena 11.900 zł. Ryki. Tel. 664 056 613.

OPEL Astra I 1.4 16V 1998r. cena 1500 zł. Ułęż. Tel. 888 343 465.

SEAT CORDOBA 2000r. 1.4 benzyna + gaz, opłacony OC i przegląd, butla ważna 2031r. hak, kolor żółty, stan techniczny dobry, w użytku. Cena 2.400 zł do neg. Dęblin. Tel. 668 358 977.

SKODA FABIA 1.4 benzyna 2000r. przebieg 213700km, koła letnie i zimowe, stan dobry, cena 2900 zł. Okolice Ryk. Tel. 513 788 843.

TOTYOTA YARIS prod. 2012 160 tys.km. silnik 1.4 on, nawigacja, kamera cofania, wymieniony olej, koła letnie i zimowe, cena do uzg. Tel. 605 548 453.

SAMOCHÓD

KUPIĘ

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

MOTO RÓŻNE

SPRZEDAM

ALUFELGI 16 5x112 do Audi A4B8 z ładnymi oponami (zimowe Continental) 225x55x16 4 szt. stan bdb, cena 1100 zł do uzg, okolice Okrzei. Tel. 604 891 618.

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

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

eprasa.pl 130e387c51

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

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

Pracownia Psychologiczna Urszula Siwek
PSYCHOLOGICZNE
BADANIA
KIEROWCÓW
tel. 601 722 982
www.badaniakierowcowryki.pl
Ryki, ul. Warszawska 100 (MEDIVITA)

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

GABINET OKULISTYCZNY
lek. med. Beata Flis
specjalista chorób oczu
czynny w **czwartki** w godz. **16-18**
Rejestracja telefoniczna
od poniedziałku do piątku w godz. 10-18
tel. 512 748 637
08-500 Ryki, ul. Wyczółkowskiego 6

PRZYCHODNIA
LEKARZY SPECJALISTÓW
PRZY ZIELENIAKU
Ortopedia
Poradnia preluksacyjna
USG narządu ruchu
Rehabilitacja
Psychoterapia
Dietetyka
665 664 695
ul. Krótka 1, Garwolin
przychodnia_przy_zieleniaku
www.przychodniaprzyzieleniaku.pl

ALUFELGI 16 cali, KOMPLET, 4x108, oryginalne Citroen, Peugeot, srebrny kolor, ładny wzór, opony gratis. Cena 899 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

ALUFELGI 17 cali, komplet, Citroen Peugeot oryginalne, 4x108 rozstaw śrub, cena 1.299 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

GARAŻ -blaszak rozm.3x5. stan idealny. Cena do uzg. Tel. 796 374 768 lub 725 817 044

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

MASZYNY ROLNICZE
SPRZEDAM

CIĄGNIK nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 28.000 zł. KULTYWATOR nowy, dwa razy używany. BRONY nowe. SIEWNIK stan bdb, łączone dwa w jeden samoróbka. Wóz. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

KOPACZKA ciągnikowa w oryginalnym stanie. Tel: 511 079 554

SIEWNIK zbożowy poznaniak, na przekładni bezstopniowej olejowej, stan bdb. Tel. 511 079 554.

ROZRZUTNIK 1-osiowy, stan dobry, cena do uzg. Okolice Kłoczewa. Tel. 511 595 108.

CIĄGNIK Ursus c-3603P, rok 1987. Nowe opony, zarejestrowany, OC-2026. Przegląd 2 lata. Stan idealny. Zero wkładu finansowego. Mroków. Cena 30.000 zł do uzgodnienia na miejscu. Tel. 692 263 782.

CZĘŚCI do kombajnu Bizon 056 nowy łańcuch gardzieli kompletny, koło jeżowe przednie , akumulatory nowe 180, bagnety nowe. Chotynia. Tel: 600 942 748

ROZRZUTNIK obornika czarna Białostocka 2-osiowy, 1990r. w bdb stanie. PŁUGI 4 obrotowe Gregor, jak nowe. Rozdrabniacz bijakowy silnik 7,5 kw do zboża. Zgrabiarka słoneczko7-gwiazdowa, w dobrym stanie. Przyczepa 1-osiowawywrot na 3 str. Cena do uzg. Gończyce. Tel: 600 942 748

PRASA kostkująca SIPMA Z-224, zółta, cena 4.000 zł. Pogonów. Tel. 451 212 169.

CIĄGNIK T-25A z kabiną, 1986r., garażowany. Okolice Garwolina. 14.500 zł. Tel: 664 939 148

PRZYCZEPA samozbierająca T-055, okolice Kłoczewa. Tel. 509 380 417.

BRONY ciągnikowe, talerzówkę i glebogryzarkę. Tel. 693 106 228.

KULTYWATOR 3m Grudziądzki. Pługi 5-skibowe podorywkowe. Chwytak krokodyl 1.4 na dwa siłowniki, paleciak do tura z widłami i szpilkami. Ryki. Tel. 606 362 739.

MASZYNY - Brona talerzowa 2x9. Brony 3. Pługi 2/4. Opryskiwacz 300 litr. Agregat uprawowy 2,1. Kultywator z wałkiem 1,8/2,1 / 2,4. Kopaczka ciągnikowa. Tel. 784 063 070.

KOSIARKA rotacyjna. Tel. 669 001 078

PRASA Z-224 (Simpa), 1997 r., czerwona, wszystko w oryginale, z wałkiem, z drabinką. Tel: 692 290 910

ROZSIEWACZ do nawozu, otwieranie hydrauliczne, dwa talerze. stan bdb. Tel: 505 900 999

GRUBER 6-łap, 2,6 m, sprężyna, 2015 r., nowe elementy robocze firmy Lemken, ładne talerze plus wał rurowy, stan bardzo dobry. Tel: 505 900 999

PRZYCZEPA 4 tonowa sztywna na szerokim kole, stan dobry. Maciejowice. Tel. 798 524 880

SIEWNIK Poznaniak, garażowany, stan bdb. Maciejowice. Cena do uzgodnienia. Tel: 798 524 880

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

CIĄGNIK rolniczy Ursus C-330 lub C-360 w każdym stanie. Kopaczka do ziemniaków .Tel. 666 941 477

KOPACZKA do ziemniaków Tel. 666 941 477

MASZYNY kupię - glebogryzarka, talerzówka i kopaczka do ziemniaków. Tel. 693 106 228.

CIĄGNIK kupię , C330 C360, lub T25 może być do remontu. Tel. 693 106 228.

MASZYNY rolnicze sprawne i do remontu. Tel: 505 900 999

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

SILNIK 4KW 1400 obrotów. Wałek do heblarki 40, 3 noże z piłą tarczową. Wałki do piły tarczowej (krajzegi) 2szt. Nieużywane. cena do uzg. Tel. 606 141 210.

FREZARKO PILARKA do drewna, możliwość cięcia, blat żeliwny, 400 V, firmowa, cena 1.850 zł. Tel. 787 380 145.

ZBIORNIK hydroforowy 300 litr z oprzyrządowaniem prod. 2024r. na gwarancji, okolice Ryk. Tel. 665 649 705.

ŁUPARKA hydrauliczna do drewna, nacisk 14 ton, silnik 7,5 kw, nowa, cena do uzg. Ryki. Tel. 606 362 739.

KOSIARKA traktorek bez kosza, cena 1.500 zł. Otwock. Tel. 505 617 465.

PODNOŚNIK samochodowy kolumnowy. Niemieckiej marki Romeico. Urządzenie sprawne - do poprawek elektrycznych. Demontaż i transport po stronie kupującego. Tel. 509 559 705

eprasa.pl 130e387c51





PRODUKTY I PŁODY ROLNE

SPRZEDAM

ZIEMNIAKI jadalne, młode - białe i żółte. Kilka odmian do wyboru. Cena od 1,20 zł/kg. Potok k/Ryk Tel. 607 525 408.

JĘCZMIEŃ ozimy , około 4 ton, cena do uzg. Górki. Tel. 515 073 247.

SŁOMA w belach pszenżytnia i pszeniczna, cena do uzg. Okolice Kłoczewa. Tel. 665 085 181.

PSZENŻYTO , okolice Ryk. Tel. 667 643 262.

GRYKA, cena 200 zł/100kg. Brusów. Tel. 696 666 650.

PSZENICA oścista FOXX, rok po centrali, toleruje słabe gleby i susze, na siew, paszę, mąkę. Przykwa. Tel. 663 855 914.

JĘCZMIEŃ ozimy midnight, pszenżyto Liborius, pszenica Banas, Foxx, Pallas, Elektra, po centrali, na siew lub paszę. Przykwa. Tel. 663 855 914.

ŻYTO hybrydowe KWS Igor, rok po centrali, cena 700 zł/t. Przykwa. Tel. 663 855 914.

ŁUBIN gorzki Oskar na poplony. Tel: 693 034 704

SŁOMA, Stara Rokitnia. Tel. 509 056 183

SŁOMA w belach 130-stki żytnia i pszenżytnia. Cena 70 zł/szt. Tel: 609 537 929

OPAŁ

SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE łupany, sosna 250 zł m.p. brzoza 330 zł m.p. Dąb 360 zł m.p. Korytnica. Ceny dotyczą metra przestrzennego narzutowego. Tel. 607 607 700.

DREWNO opałowe, rąbane i w wałkach, różne gatunki. Możliwy transport. Tel. 691 312 727.

DREWNO OPAŁOWE - sosna, dąb, grab. Pocięte. Tel. 600 824 588.

DREWNO opałowe rąbane lub w wałkach. Możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Tel: 663 953 782



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

MEBLE

SPRZEDAM

STÓŁ rozkładany, ława, biurko. w cenie po 150 zł. Ryki. Tel. 507 114 046.

BUDOWLANE

SPRZEDAM

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

TARCICA dębowa 40 mm / 25mm gr. dł 3m, cena 1700 zł m.sz. Korytnica. Tel. 607 607 700.

STOPNIE dębowe, cena od 100 zł. Tel. 607 607 700.

LISTWA przypodłogowa dąb, cena 8 zl/mb. Tel. 607 607 700.

KANTÓWKA 10x10cm 4m długa, cena 70 zł/szt. 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

GRUZ kruszony - betonowy, możliwy transport. Ryki. Tel. 602 702 043.

DŹWIGARY drewniane stropowe 15 szt. 2-2,5 m. 3 szt. 4,5m, 20cm wys. szer główki 8cm. Całość 1.500 zł. Tel. 513 367 255.

BOJLER z wężownicą ocieplany 140 litr 2 szt. pompki cyrkulacyjnych Grudfos d centralnego ogrzewania. Tel. 692 945 589.

SŁUPKI ocynkowane profil 60x40x1,3 II gat. dł. 230cm, cena 4 zł/mb. Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

BLACHA ocynkowana w kręgach 0,5mm x 315, za pół ceny - 3,20 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI z nowej rury fi .40x2,3mm gruba ścianka super cena - 18 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA ocynkowana 0,5x107cmx210cm cena 50 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY ocynkowane 0,5mm x 8cm x 100cm super tanio - 4 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK ocynkowany z/g 40x30x1,5mm cena 3,50 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK z/g 50x20x1,5 dobry na tanie sztachety, cena 3,50 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

PRZĘSŁA z ładnych kształtowników akrylowych 140x200cm, cena 350 zł/szt. Warszawa Stawex. Tel. 888 302 303, 502 280 793.

PRZĘSŁA z ceowników 150cm x 200cm, cena 70 zł/mkw. Garwolin Stawex. Tel. 600 126 019, 888 302 303.

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

KRATKI WEMA masywne 5cm x 100 x 200cm, cena 5 zł/kg. Maciejowice Warszawa Stawex. Tel. 502 280 793, 888 302 303.

KRATKI WEMA ocynkowane 70cm x 140cm, cena 80 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA biała akrylowa 0,5mm x 66cm x 200cm, cena 15 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.











eprasa.pl 130e387c51



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

PRZĘSŁA ogrodzeniowe na kątowniku 120x220cm, tanio 60 zł/szt. Maciejowice, Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

DWUTEOWNIKI HEB 280 cm 6mb, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK HEA 180 cena 3,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK HEA 160 2 szt. po 12mb, cena 3,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SIATKI leśne od 120cm do 200cm, cena 2,50 zł/mb. Kozienice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

GARAŻ ocynkowany nowy na profilach 5x3, cena 3500 zł. Maciejowice Stawex Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHY na rozrzutniki , nowe 3mm x 2x6mb docinamy za dodatkową opłatą. cena 120 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

BLACHY trapezowe używane T18, cena 15 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA 30mm gr. docinamy na wymiar, cena 3,50 zł.kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA 40mm gr. docinamy na wymiar, cena 3,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK hutniczy 140mm używany, dobry na słupy do wiat, tanio 50 zł/mb. Maciejowice Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PROFIL ocynkowany na poziome płoty 120x20, Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane z nowej fi.48,3x1,5mm dł. 230cm, cena 30 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie nowe, cena 80 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

PRĘTY żebrowane nowe dł. do 6mb fi.8 fi.10 fi.16 cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

RURA na wiaty używana 219x5mm, cena 2 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PODESTY do schodów używane gumowe 180cmx33cm, cena 1,20 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SŁUPKI ocynkowane profil 60x40x1,3 za pół ceny I gat. cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DLA DZIECI
SPRZEDAM

WÓZEK dziecięcy głęboki ze spacerówką, koła pompowane, fotelik samochodowy, niezniszczone po 1 dziecku. Tel. 507 533 143.

SPACERÓWKA - Sprzedam lekką i zwrotną spacerówkę marki Kinderkraft, która idealnie sprawdzi się zarówno w mieście, jak i podczas wakacyjnych wyjazdów. Spacerówka była używana sporadycznie (jako drugi wózek), głównie na wyjazdy. Cena 180zł. Tel. 724 002 205.

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

SZCZENIAK, wiek 4 miesiące, z aktualną książeczka szczepień. Oddam w dobre ręce. Okolice Ryk. Tel. 693 515 461.

KLACZ staropolska z pręgą, bez plecy, obłuczona w uprząż, 7 lat. Tel. 605 564 852.

KACZORY i kaczki sprzedam. Tel. 783 525 405.

JAŁÓWKA mleczna 10 miesięcy. Górki. Tel. 515 073 247.

TUCZNIK karmiony własną paszą. Okolice Ryk. Tel. 667 643 262.

PROSIĘTA. Ryki. Tel. 511 791 900.

2 KÓZKI 4-miesięczne, cena do uzg. Grabów Szlachecki. Tel. 668 186 235.

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

OWCE polskie, owce kameruńskie. Kozy mleczne i koziołka rocznego. Ryki. Tel. 504 534 462.

JAŁÓWKA mleczna, wysokocielna. Tel. 505 269 561.

PROSIAKI do dalszego chowu. Tel. 726 736 560

ZWIERZĘTA
ODDAM

KOTKI - mam do oddania 3 figlarne kotki, łowne. Mogą być do domu lub na gospodarstwo. Mają 3 miesiące. Okolice Ryk. Tel. 668 472 189.

PIESKI kundelki oddam w dobre ręce. Okolice Kłoczewa. Tel. 884 091 857.

KOTY młode, ładne, w różnym wieku. Oddam w dobre ręce. Tel. 730 115 971.

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

AKORDEON Hohner 4 120 b. Górzno. Tel. 726

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

MAKLESZ
- wykopy, zasypy, plantowanie
- transport piachu, żwiru, pospółki, ziemi ogrodowej
- transport 20-30 ton
- piasek kwarcowy
- kruszywo betonowe, drogowe i ozdobne
- układanie kostki brukowej
- zamiatanie dróg i parkingów


WAGA 60 ton
08-500 Ryki, ul. Swatowska 20
tel. 602 284 292, 698 642 151

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


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

eprasa.pl 130e387c51

574 281.

BIG BAGI, różne rodzaje. Promocja. Kłoczew. Tel. 661 287 638.

BRAMA + FURTKA po generalnej renowacji, słupki gratis. Dęblin. Tel. 602 179 419.

KOJEC dla psa, cena 1000 zł. Podwierzbie. Tel. 603 329 655.

ROWERY 28 damski i męski, elektryczne. Gwarancja. Cena do uzg. Garwolin. Tel. 502 438 054.

ŁÓŻKO rehabilitacyjne z pilotem do regulacji wysokości, mało używane, cena do uzg. Ryki. Tel. 662 121 322.

ROWER młodzieżowy, koła 26, kolor srebrny, stan b.dobry, cena do uzg. Tel. 692 945 589.

2000 sztuk monety, medale, lustra, meble, 30 zegarów z 1957r. zabawki. Cena 40.000 zł. Ziębice. Tel: 696 603 869

HUŚTAWKA ogrodowa cała z dębowego drzewa. Okolice Trojanowa. Tel: 666 370 310

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

SZKŁO kolorowe z PRL, porcelana, ceramika, kryształy kolorowe. Lampy, obrazy malowane, lampy witrażowe. Militaria. Inne ciekawe przedmioty. Płatne gotówką. Dojazd do klienta. Tel. 663 647 909.

RÓŻNE

ZAGINĄŁ KOCUR - W okolicy ronda w Rykach zaginął 10-miesięczny kocur czarny 4 białe skarpety i biały krawat Tel. 532 441 321

PRACA
SZUKAM

MAM 47 lat zaopiekuję się starszą panią . Mogę zająć się domem (sprzątanie, gotowanie). Mogę też pracować jako pomoc kuchenna. Szukam pracy na terenie Garwolin i okolic. Izabela Tel. 535 245 916

PRACA
DAM

ZATRUDNIĘ pracowników do robót wodno-kanalizacyjnych z praktyką oraz spawacza z praktyką. Zapewniamy dojazdy do pracy. Umowa stała. Zarobki 6-8 tys netto. Możliwość pracy w Niemczech. Tel. 502 690 419

DAM pracę przy elewacjach budynku. Szukam osoby z doświadczeniem. Oferuję możliwość dłuższej współpracy i atrakcyjne wynagrodzenie. Szczegóły pod nr telefonu: 695 725 656

ZATRUDNIĘ kobiety i mężczyzn w gospodarstwie sadowniczym do zbioru jabłek, z mieszkaniem na miejscu. Sobienie Jeziory. Tel. 602 357 597.

PRZYJMĘ do zbioru maliny. Ryki. Tel. 660 025 283.

MECHANIK do warsztatu samochodowego Tel. 690 314 500

ZATRUDNIĘ do pracy przy elewacjach Warszawa i okolice. Dojazd z Garwolina. Tylko z doświadczeniem konkretne osoby. Atrakcyjne zarobki cały rok. Tel. 695 725 656

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.

WYCINKA drzew i krzewów itp. Koszenie zieleni i nieużytków. Prace ogrodowo-podwórkowe. Drobne naprawy i remonty. Glebogryzarka. Tel. 500 463 989 .

SOLIDNE MALOWANIE dachów. Tel. 518 746 036.

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.

DJ . Oprawa muzyczna, nagłośnienie i oświetlenie na wszelkie imprezy okolicznościowe np. urodziny, poprawiny wesel, festyny, rocznice, itp. Tel. 787 168 260.

NAPRAWA BUTÓW i torebek. Tel. 605 671 274.

OSTRZENIE pił widiowych. Tel. 606 141 210.

MALOWANIE domów i mieszkań. Szybko, ładnie i dokładnie. Ryki i okolice. Tel. 511 548 087 .

TOWARZYSKIE

POŚLUBI lub przyjmie do wspólnego zamieszkania skromną, samotną - dla której dziecko będzie najważniejsze a wtedy wystarczy jej przyjaźń - tez samotnego kompozytora. Warszawa. Tel: 735 788 217

MAM 66 lat. Poznam samotną Panią w podobnym wieku. Tel. 519 563 237.

POZNAM fajną dziewczynę kobietę. Tel. 726 623 086

Powiatowy Urząd Pracy w Rykach w dniu 3.08.2026 r. dysponuje następującymi ofertami pracy:

- asystent rodziny K/M
- brukarz K/M
- dyrektor do spraw technicznych K/M
- frezer K/M
- informatyk K/M
- kasjer K/M
- kelner/kelnerka w Dziale Żywienia-Stołówka
- kierowca kat. C+E K/M
- kierowca kategorii C
- kierowca samochodu ciężarowego K/M
- kierowca samochodu dostawczego K/M
- kierowca samochodu osobowego K/M
- kontroler / kontrolerka jakości
- księgowy K/M
- magazynier K/M
- mechanik pojazdów samochodowych K/M
- nauczyciel chemii K/M
- nauczyciel do prowadzenia zajęć rewalidacyjnych K/M
- nauczyciel doradztwa zawodowego K/M
- nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej K/M
- nauczyciel geografii K/M
- nauczyciel języka angielskiego K/M
- nauczyciel logopeda K/M
- nauczyciel logopedii ze specjalnością neurologopedia K/M
- nauczyciel matematyki K/M
- nauczyciel muzyki K/M
- nauczyciel przedmiotów informatycznych K/M
- nauczyciel przedmiotów zawodowych – przedmioty diagnostyczne K/M
- nauczyciel przedmiotów zawodowych – przedmioty mechaniczno-rolnicze K/M
- nauczyciel przedmiotów zawodowych – przedmioty spawalnicze K/M
- nauczyciel przedmiotów zawodowych lotniczych (obsługa statków powietrznych) K/M
- nauczyciel przedmiotów zawodowych teoretycznych i praktycznych elektrycznych K/M
- nauczyciel przedmiotu z zakresu rachunkowości K/M
- nauczyciel przedszkola K/M
- nauczyciel terapeuta K/M
- nauczyciel współorganizujący kształcenie dla dziecka z niepełnosprawnością ruchową K/M
- nauczyciel współorganizujący kształcenie K/M
- nauczyciel współorganizujący kształcenie ucznia z niepełnosprawnością sprzężoną K/M
- nauczyciel współorganizujący proces kształcenia ucznia z Autyzmem w tym z zespołem Aspergera K/M
- operator koparko-ładowarki K/M
- operator węzła betoniarskiego K/M
- opiekun domowy K/M
- opiekun osób starszych K/M
- pedagog K/M
- pedagog specjalny K/M
- piekarz K/M
- pomocniczy robotnik drogowy K/M
- pomocnik brukarza K/M
- pomocnik ciastkarza K/M
- pracownik budowlany K/M
- pracownik cukierni K/M
- pracownik działu kontroli jakości K/M
- pracownik produkcji, operator maszyn – prefabrykaty betonowe K/M
- psycholog K/M
- psycholog szkolny K/M
- referent do spraw zamówień publicznych K/M
- samodzielny księgowy / księgowa
- specjalista do spraw kadr i płac K/M
- spedytor K/M
- sprzedawca K/M
- stanowisko ds. informatyki i promocji K/M
- stanowisko urzędnicze w Wydziale Organizacyjnym Starostwa Powiatowego w Rykach K/M
- szwaczka maszynowa K/M
- technik / techniczka utrzymania ruchu
- tokarz K/M
- urzędnicze stanowisko ds. kultury i organizacji pozarządowych K/M

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA UZYSKAĆ U POŚREDNIKÓW PRACY LUB POD NUMERAMI TELEFONU 81 865-33-46, 81 865-33-48, 81 883-02-26



eprasa.pl 130e387c51

Z MODLITWĄ DO ŚWIĘTEJ ANNY. ODPUST ZGROMADZIŁ WIERNYCH W BOBROWNIKACH

Setki wiernych uczestniczyły w uroczystościach odpustowych ku czci św. Anny w parafii w Bobrownikach



Dla parafian z Bobrownik odpust świętej Anny to coroczna okazja, by na nowo spojrzeć na tradycję sięgającą XVI wieku - i na to, co ona dziś znaczy dla ich wspólnoty

W liturgiczne wspomnienie rodziców Najświętszej Maryi Panny, świętych Joachima i Anny, parafia obchodziła swoje patronalne święto, podtrzymując tradycję sięgającą ponad czterech stuleci.

Mszy św. przewodniczył ks. **Maciej Majek**. W homilii zwrócił uwagę na zagrożenia płynące z nieustannego porównywania się z innymi i zachęcał do wdzięczności za to, co każdy już otrzymał - rodzinę, pracę i codzienne życie. Przypominał również, że odpust jest przede wszystkim okazją do duchowej odnowy.

- *Po co jest odpust św. Anny w Bobrownikach? Może właśnie po to, żeby pójść do spowiedzi i w końcu zobaczyć, ile z tych sieci, które zagarniają dzień w dzień, w naszym życiu „złych ryb" ciągle przytulam* - mówił podczas kazania.

Kaznodzieja, odwołując się do obrazu sieci rybackiej, zachęcał wiernych do regularnego rachunku sumienia i odrzucania tego, co oddala człowieka od Boga.

PONAD CZTERY WIEKI KULTU

Kult św. Anny w Bobrownikach ma długą historię. Trwa nieprzerwanie od 1590 roku, kiedy powstało Bractwo św. Anny. Od tamtej pory patronka parafii jest otaczana szczególną czcią przez kolejne pokolenia mieszkańców.

Choć Ewangelie nie wspominają o rodzicach Maryi, ich życie opisują apokryfy. Według nich Joachim i Anna pochodzili z rodu Dawida i przez wiele lat bezskutecznie modlili się o potomstwo. Dopiero po dwudziestu latach małżeństwa doczekali się narodzin Maryi, którą - zgodnie ze złożonym ślubem - oddali na służbę Bogu.

To właśnie doświadczenie wieloletniej bezdzietności sprawiło, że święci Joachim i Anna są dziś patronami małżonków starających się o potomstwo. Święta Anna jest ponadto patronką rodzin, matek, wdów i kobiet oczekujących narodzin dziecka, a także wielu grup zawodowych, m.in. piekarzy, żeglarzy, stolarzy i górników.

PROCESJA ZAKOŃCZYŁA UROCZYSTOŚCI

Po Eucharystii wierni odmówili Litanię do św. Anny, a następnie uczestniczyli w procesji eucharystycznej wokół kościoła. Odpust zakończyły hymn „Te Deum" oraz błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem. Wspólne liturgiczne wspomnienie świętych Joachima i Anny przypomina również o szczególnej roli dziadków w przekazywaniu wiary i wartości kolejnym pokoleniom.

Zbigniew Jończyk



Podczas uroczystości nie zabrakło również przedstawicieli Ułańskiej Straży Tradycji i Wiary, którzy przygotowują się do XVIII Konnej Pielgrzymki do Kodnia



W należyty przebieg uroczystości włączyło się wielu parafian. Najmłodsze dziewczynki sypały kwiaty przed eucharystycznym Jezusem

KALENDARZ LITURGICZNY

4 sierpnia, wtorek
WSPOMNIENIE ŚW. JANA MARII VIANNEYA, PREZBITERA
- PAPIEŻ ALEKSANDER IV WYDAŁ BULLĘ PRZYZNAJĄCĄ PRAWO ORGANIZOWANIA W GDAŃSKU DOROCZNYCH JARMARKÓW ŚW. DOMINIKA (1260 R.)
- GIUSEPPE MELCHIORRE SARTO ZOSTAŁ WYBRANY 257. PAPIEŻEM I PRZYBRAŁ IMIĘ PIUS X (1903 R.)

5 sierpnia, środa
WSPOMNIENIE ROCZNICY POŚWIĘCENIA RZYMSKIEJ BAZYLIKI NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY

6 sierpnia, czwartek
ŚWIĘTO PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO
- WYRUSZYŁA PIERWSZA PIELGRZYMKA WARSZAWSKA NA JASNĄ GÓRĘ (1711 R.)

7 sierpnia, piątek
WSPOMNIENIE ŚWIĘTYCH MĘCZENNIKÓW SYKSTUSA II, PAPIEŻA, I TOWARZYSZY ALBO WSPOMNIENIE ŚW. KAJETANA, PREZBITERA
- PAPIEŻ PIUS VII WYDAŁ BULLĘ PRZYWRACAJĄCĄ DO ISTNIENIA ZAKON JEZUITÓW (1814 R.)

8 sierpnia, sobota
WSPOMNIENIE ŚW. DOMINIKA, PREZBITERA

9 sierpnia, niedziela
PATRON DNIA: ŚW. EDYTA STEIN - TERESA BENEDYKTA OD KRZYŻA
- KSIĄŻĘ WŁADYSŁAW OPOLCZYK UFUNDOWAŁ KLASZTOR PAULINÓW NA JASNEJ GÓRZE (1382 R.)
- ZAŁOŻONO WYŻSZE SEMINARIUM DUCHOWNE W ŁODZI (1921 R.)
- ZM. EDYTA STEIN , NIEMIECKA KARMELITANKA BOSA, FILOZOF POCHODZENIA ŻYDOWSKIEGO, MĘCZENNICA, ŚWIĘTA (1942 R.)
- MĘCZEŃSKA ŚMIERĆ O. ZBIGNIEWA STRZAŁKOWSKIEGO I O. MICHAŁA TOMASZKA , BŁOGOSŁAWIONYCH FRANCISZKANÓW (1991 R.)

10 sierpnia, poniedziałek
ŚWIĘTO ŚW. WAWRZYŃCA, DIAKONA I MĘCZENNIKA
- POŚWIĘCONO KAPLICĘ ŚW. WAWRZYŃCA NA ŚNIEŻCE (1681 R.)
- W CZĘSTOCHOWIE ROZPOCZĘŁY SIĘ IV ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY (1991 R.)

Najlepsze życzenia



W najbliższą sobotę, 8 sierpnia, swoje imieniny obchodzi ks. Dominik Leśniak, wikariusz parafii Św. Jana Chrzciciela w Kłoczewie. Z tej okazji życzymy czcigodnemu księdzu wielu łask Bożych, szczęścia, zdrowia oraz wszelkiej pomyślności

eprasa.pl 130e387c51

Z KŁOCZEWA DO LOURDES - TYDZIEŃ MODLITWY, GÓR I ATLANTYKU

Dzieci i rodzice z parafii w Kłoczewie spędzili tydzień we francuskim sanktuarium maryjnym w Lourdes. Grupie przewodniczył proboszcz ks. Piotr Paćkowski



To nie pierwsza zagraniczna pielgrzymka z Kłoczewa do miejsc świętych. Rok temu celem była Fatima

Pielgrzymka liczyła dwadzieścioro pięcioro dzieci wraz z rodzicami. Wyjazd rozpoczął się 23 lipca o godzinie 1.00 w nocy - autokarem uczestnicy dotarli do Krakowa, skąd o godz. 6.00 odlecieli samolotem do Francji.

Po przylocie i krótkim odpoczynku pielgrzymi nawiedzili grotę objawień, poznali historię objawień świętej **Bernadetty Soubirous** oraz uczestniczyli we mszy św. w pierwszej kaplicy sanktuarium, wykutej w skale. Dzień zakończyła procesja różańcowa.

24 lipca grupa wzięła udział we mszy św. w grocie massabielskiej - miejscu objawień Matki Bożej - a następnie zwiedziła podziemną bazylikę, mogącą pomieścić 25 tysięcy osób. Pielgrzymi przeszli też „szlakiem" świętej Bernadetty: odwiedzili młyn Boly, gdzie mieszkała do 10. roku życia, kościół z chrzcielnicą, w której ją ochrzczono, małe muzeum poświęcone świętemu ojcu **Maksymilianowi Kolbe** oraz dawną celę więzienną „Le Cachot", w której mieszkała rodzina Soubirous po utracie młyna. Dzień zakończyły procesja eucharystyczna i procesja różańcowa.

GÓRY, ŚWISTAKI I ODPOCZYNEK NAD ATLANTYKIEM

25 lipca pielgrzymi wyjechali w wysokie Pireneje. Mimo obaw o pogodę - dzień wcześniej w Lourdes odnotowano 36 stopni C, a wieczorem przeszła burza z ulewnym deszczem - wyjazd w góry się udał. Uczestnicy wjechali najpierw kolejką linową, a potem wąskotorową, obserwując po drodze świstaki, charakterystyczne dla tego regionu zwierzęta.

26 lipca, w niedzielę, dzień rozpoczął się mszą św. w kaplicy św. Patryka oraz modlitwą w kaplicy Najświętszego Sakramentu, gdzie trwa nieustająca adoracja. Później pielgrzymi pojechali na wypoczynek do Biarritz - znanego kurortu nad Atlantykiem, z którego pochodziła **Coco Chanel**. Mimo początkowego zachmurzenia na miejscu było słonecznie i ciepło, a dzieci mogły korzystać z kąpieli w oceanie. Wieczorem odbyła się ostatnia procesja różańcowa z udziałem chorych i kilku tysięcy pielgrzymów.



Po dotarciu do Lourdes i krótkim odpoczynku, pierwszy kontakt z tajemnicą objawień Beranadecie Soubirous. Nawiedzenie groty objawień

OSTATNI DZIEŃ: KRYPTA, JASKINIE I DROGA POWROTNA

27 lipca był ostatnim dniem pobytu w Lourdes. Po mszy św. w kaplicy św. Gabriela i Drodze Krzyżowej pielgrzymi mieli czas na zakupy dewocjonaliów i napełnienie butelek wodą z Lourdes. Następnie grupa udała się do miejscowości Betharram, gdzie zwiedziła kompleks jaskiń - zeszła około 600 metrów pod ziemię i pokonała blisko 3 km podziemnych korytarzy, częściowo statkiem po podwodnej rzece, a częściowo kolejką. W Betharram pielgrzymi nawiedzili także sanktuarium Matki Bożej, znane od średniowiecza jako punkt na szlaku do grobu św. Jakuba w Hiszpanii.

Po zwiedzaniu grupa udała się na lotnisko. Do Kłoczewa pielgrzymi wrócili we wtorek nad ranem. - *Wszystkim pielgrzymom, szczególnie dzieciom, składam serdeczne podziękowanie za wspólny czas modlitwy i refleksji, a także odpoczynku (intensywnego!). Bogu dzięki za szczęśliwy przebieg pielgrzymki* - podsumowuje wyjazd ksiądz Piotr Paćkowski.

zj, (fot. parafia Kłoczew)

Lourdes to miasto w południowo-zachodniej Francji, u podnóża Pirenejów, które stanowi jeden z najważniejszych na świecie ośrodków kultu maryjnego i cel pielgrzymek milionów katolików. Każdego roku przybywa tu około 6 milionów osób ze 150 krajów. Sława miasta rozpoczęła się w 1858 roku, kiedy to 14-letniej Bernadecie Soubirous objawiła się Matka Boża. Do najważniejszych punktów należą: Grota Massabielle - serce sanktuarium i bezpośrednie miejsce 18 objawień maryjnych. Wewnątrz znajduje się figura Matki Bożej oraz słynne, bezpłatnie dostępne dla wiernych źródło wody.



„Szlakiem" św. Bernadety. Dziś to ulice miasta, a dawniej ścieżki małej osady Lourdes - które przemierzała Bernadetka



W niedzielę wieczorem odbyła się ostatnia procesja różańcowa z udziałem chorych i kilku tysięcy pielgrzymów



Msza św. w pierwszej kaplicy zbudowanej na polecenie Maryi

eprasa.pl 130e387c51

AKTYWNE WSIE Z GMINY STĘŻYCA



W Stężycy dobrej zabawy dostarczyła nowa konkurencja - spodnie trzyosobowe (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)



Tak się cieszą ze swoich wyników zawodnicy sołectwa Długowola (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)

Zakończył się pierwszy Turniej Sołectw Gminy Stężyca „Aktywna Wieś". W klasyfikacji generalnej zwyciężyła Stężyca, przed Brzeźcami i Piotrowicami

W cyklu, który trwał od 4 do 25 lipca, rywalizowało 10 z 15 sołectw gminy. Ostatnia część turnieju odbyła się 25 lipca. Zawodnicy zmierzyli się między innymi w nowej konkurencji - spodniach trzyosobowych, które dostarczyły uczestnikom i publiczności sporo emocji.

Podczas oficjalnego otwarcia Dni Stężycy podsumowano cały cykl - trzy części turnieju rozegrane w Brzeźcach, Piotrowicach i Stężycy. Przedstawiciele wszystkich drużyn otrzymali dyplomy, a trzy sołectwa z najwyższych miejsc w klasyfikacji generalnej - puchary.

Organizatorem i jednocześnie sędzią głównym zawodów był **Mariusz Włodarczyk**. - *Dziękuję wszystkim osobom, które zaangażowały się w pomoc w przeprowadzeniu rywalizacji a przede wszystkim zawodnikom. Dali z siebie bardzo dużo* - mówi Włodarczyk.

Pod wrażeniem rywalizacji jest również wójt Stężycy. - *Zawody były prowadzone w sposób profesjonalny. Jestem pełen uznania i podziwu dla zawodników, a przede wszystkim dla zawodniczek, bo ich była większość. Uczestniczyli sołtysi, radni, radne i za to należą się słowa najwyższego uznania, bo nie jest to tylko jedna konkurencja a kilka. To wymaga dużej sprawności* - podkreśla **Zbigniew Chlaściak**.

JAK ZACZĘŁA SIĘ RYWALIZACJA

Turniej wystartował 4 lipca podczas Pikniku Rodzinnego w Brzeźcach. Uczestnicy zmierzyli się wtedy z ośmioma konkurencjami: rzutem podkową do celu, corn holem, strzelaniem z łuku, slalomem taczką z kostką słomy, dojeniem sztucznej krowy, slalomem na hulajnodze, nartami integracyjnymi i dartem.

Druga część turnieju odbyła się 12 lipca w Piotrowicach, przy okazji Parafialnego Festynu Rodzinnego. Mimo niesprzyjającej pogody rywalizacja przebiegała w dobrej atmosferze. W stosunku do pierwszej odsłony zmieniły się częściowo składy drużyn z Długowoli i Piotrowic, a do rywalizacji dołączyły nowe drużyny - z Paprotni i Pawłowic.

Turniej zorganizowano w ramach programu „Aktywna Wieś" 2026 - nowego otwartego konkursu ofert ogłoszonego przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Jego celem jest wsparcie i zwiększenie atrakcyjności inicjatyw lokalnych na terenach wiejskich.

Zbigniew Jończyk

Klasyfikacja Generalna całego cyklu
1. Stężyca
2. Brzeźce
3. Piotrowice
4. Długowola
5. Brzeziny
6. Rokitnia Stara
7. Rokitnia Nowa
8. Paprotnia
9. Pawłowice
10. Zielonka



Slalom z taczką z kostką słomy, to typowo męska konkurencja (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)



Małgorzata Komosa ze Stężycy odebrała okazały puchar za zwycięstwo sołectwa Stężyca w całym cyklu Turnieju (fot. Zbigniew Jończyk)



Jak zawsze w Turniejach popularnością cieszy się konkurencja dojenia sztucznej krowy (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)



Rzut podkową nie polega na sile, kto dalej, ale wymaga precyzji, aby trafić w matę z tarczą w pole z jak największą ilością punktów (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)



Narty integracyjne, jak sama nazwa wskazuje, nie tylko integrują zawodników, ale wymagają też od nich współpracy (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)



Dobry wzrok w konkurencji łucznictwo to podstawa (fot. FB Długowola Pawłowice Piotrowice)

eprasa.pl 130e387c51

„KUŹNIA UŚMIECHU” PODSUMOWAŁA PIERWSZY ROK DZIAŁALNOŚCI

Przez ostatni rok była miejscem, w którym dzieci mogły rozwijać swoje pasje, budować relacje i korzystać z pomocy specjalistów, a rodzice otrzymywali wsparcie w codziennych problemach



Na podsumowanie rocznej działalności placówki wsparcia dziennego przybyło dziesiątki rodziców z dziećmi

W środę, 29 lipca, placówka wsparcia dziennego „Kuźnia Uśmiechu” w Rykach podsumowała pierwszy rok swojej działalności. Z tej okazji na najmłodszych czekał piknik.

MIEJSCE STWORZONE Z MYŚLĄ O DZIECIACH I RODZINACH

„Kuźnia Uśmiechu” powstała w 2025 roku dzięki dofinansowaniu z funduszy europejskich. Gmina Ryki pozyskała na ten cel 1,2 mln zł, dokładając około 200 tys. zł wkładu własnego. Placówka działa w budynku dawnej świetlicy Orange przy ul. Kościuszki i jest prowadzona przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Rykach.

Jak podkreśla dyrektor OPS **Jolanta Cichocka**, pierwszy rok funkcjonowania potwierdził, że utworzenie takiego miejsca było potrzebne. - *Udało nam się stworzyć miejsce pełne bezpieczeństwa, życzliwości i wsparcia. Miejsce, w którym dzieci mogły rozwijać swoje pasje, budować relacje i wzmacniać poczucie własnej wartości, a rodziny otrzymywały profesjonalną pomoc oraz wsparcie w codziennych wyzwaniach* - mówi.

SETKI GODZIN WSPARCIA

W ciągu roku uczestnicy projektu korzystali z szerokiej oferty zajęć i terapii. Dzieci objęto m.in. 160 godzinami terapii psychologicznej, 160 godzinami terapii pedagogicznej, 160 godzinami socjoterapii, 384 godzinami warsztatów oraz 16 godzinami treningu umiejętności społecznych. Na co dzień mogły również liczyć na wsparcie wychowawców.

Bogata oferta została przygotowana także dla rodziców. Skorzystali oni z 240 godzin indywidualnego poradnictwa psychologicznego, 360 godzin poradnictwa obywatelskiego, 16 godzin Akademii Rodzica oraz 45 godzin treningu cyfrowego.

- *Każda z tych godzin to nie tylko liczba. To rozmowy, uśmiechy, pokonane trudności, odzyskana wiara we własne możliwości i realna pomoc* - podkreśla Jolanta Cichocka.

POMOC DOCENIANA PRZEZ RODZICÓW

O tym, jak ważną rolę odgrywa placówka, najlepiej świadczą opinie rodzin korzystających z jej wsparcia.

- *To dla mnie bardzo duża pomoc. Jestem mamą szóstki dzieci. Prawie wszystkie korzystają z „Kuźni Uśmiechu”, a ja mogę w tym czasie zająć się najmłodszą córką Kają albo po prostu chwilę odetchnąć. Jestem wdzięczna opiekunkom, które bardzo się starają i pomagają dzieciom kreatywnie spędzać czas* - mówi **Agnieszka Noworolnik** z Lasocina.

Działalność placówki docenia także samorząd.

- *To jedna z najlepszych inwestycji, bo inwestycje w dzieci są najważniejsze. Szczególne podziękowania należą się pracownikom placówki, partnerom i wszystkim specjalistom zaangażowanym w realizację projektu* - podkreśla zastępca burmistrza Ryk **Jacek Wasilewski**.

PIKNIK NA ZAKOŃCZENIE ROKU

Roczne podsumowanie działalności połączono z rodzinnym piknikiem, który odbył się na terenie parkowo-pałacowym w Rykach. Dzieci mogły korzystać z dmuchanej zjeżdżalni, rodeo, fotobudki oraz pokazów sprzętu strażackiego i policyjnego. Dużym zainteresowaniem cieszył się również pokaz iluzjonisty Bartosza Rybczyńskiego.

Choć zakończyło się finansowanie projektu ze środków Unii Europejskiej, „Kuźnia Uśmiechu” będzie nadal działać. W sierpniu placówka będzie czynna od godz. 11:00 do 15:00, natomiast od września, przez cały rok szkolny, dzieci będą mogły korzystać z jej oferty od godz. 14:00 do 18:00.

Tomasz Kępka



Możliwość przebierania się sprawiła mnóstwo frajdy Ignacemu i Lenie



Placówka wsparcia dziennego od roku niesie pomoc dziesiątkom rodzin. Jedną z nich są dzieci Agnieszki Noworolnik z Lasocina



Zuzia spróbowała swoich sił w rodeo. Jak mówi, utrzymanie się na grzbiecie byka wcale nie było trudne



Jedną z atrakcji pikniku byłą fotobudka. Skorzystali z niej m.in. Nikola i Szymon



Znikające i pojawiające się jajko zaskoczyło uczestniczącą w pokazie iluzji Jagodę

eprasa.pl 130e387c51

KAWALEROWIE GÓRĄ! MECZ O RÓŻNYM STATUSIE MATRYMONIALNYM



Żonaci często atakowali bramkę kawalerów, ale w ostatecznym rozrachunku to ci bez żon byli górą



Zacięta walka o zwycięstwo trwała do ostatniego gwizdka sędziego

Podczas Dni Stężycy tradycyjnie zmierzyły się ze sobą drużyny kawalerów i żonatych mieszkańców gminy. Mecz zakończył się wynikiem 6:4 dla kawalerów

Piłkarskie starcie kawalerów z żonatymi to wieloletnia tradycja Dni Stężycy. Trybuny nie wypełniły się do ostatniego miejsca, ale dopingu nie brakowało - co i rusz słychać było okrzyki „Tato, gola!”. Żonatych głośno wspierały żony i dzieci, kawalerów - narzeczone. W składach obu drużyn grali byli zawodnicy LKS Mazowsze oraz inni mieszkańcy Stężycy. Choć liczy się przede wszystkim wspólna zabawa i okazja do wspomnień, na boisku nie brakowało zaciętej walki o każdą piłkę. Pierwsza połowa zakończyła się skromnym wynikiem 1:1. Ostatecznie mecz zakończył się wynikiem 6:4 dla kawalerów.

TRUDNY MECZ DO SĘDZIOWANIA

Spotkanie sędziował **Marcin Reda**, czynny zawodnik i działacz LKS Mazowsze Stężyca. Tego dnia sam nie zagrał, bo godzinę później czekał go sparing z drużyną Megawat Świerże Górne (wygrany przez Mazowsze 8:7). - *Wcześniej grałem w tych meczach. W tym roku ze względu na sparing wolałem oszczędzić siły* - wyjaśnia.

Jak sam przyznaje, prowadzenie meczu kawalerów z żonatymi nie należało do łatwych zadań. - *To był trudny mecz do sędziowania* - mówi krótko. Powód? - *Straszną presję zawodnicy wywierali, domagali się spalonego czy innych decyzji* - przyznaje Marcin Reda. Przed meczem organizatorzy reklamowali, że to wyjątkowe spotkanie posędziuje sam **Michał Listkiewicz**. Ostatecznie były sędzia światowego formatu do Stężycy nie dojechał ze względu na kłopoty zdrowotne.

Zastąpienie znanego arbitra wymagało twardej ręki. - *Trzeba było troszeczkę się zmobilizować i nie dać sobie wejść na głowę. Mecz był bardzo zacięty. Obydwie drużyny chciały wygrać. Tak jest co roku* - dodaje sędzia. Zapytany, co bardziej lubi - grać czy sędziować, odpowiada - *Lubię grać, ale sędziować też czasem jest fajnie.*

KAWALER CZY ŻONATY

Sam rozjemca spotkania kawalerowie - żonaci w poprzednich latach grywał w obu drużynach. - *To się zmieniało na przestrzeni lat, najpierw grałem w kawalerach, a później w żonatych. Były lata posuchy, że było mało kawalerów, więcej żonatych, więc czasami zdarzało się, że te składy były trochę mieszane, ale głównie staramy się, żeby było tak jak należy - czyli jak ktoś jest kawalerem, to gra w kawalerach* - tłumaczy zasady doboru zawodników. A w której drużynie gra ktoś rozwiedziony? - *Nawet się nad tym nie zastanawialiśmy* - uśmiecha się Marcin. - *Nie wiem, czy był taki przypadek. Generalnie nikt nie przychodzi na mecz z aktem małżeństwa, żeby sprawdzić stan cywilny. Mecz meczem, wynik wynikiem, ale i tak przede wszystkim chodzi o dobrą zabawę. Po meczu wszyscy razem siadamy przy wspólnym stole i dalej świętujemy Dni Stężycy* - podkreśla nasz rozmówca.

Na kolejne piłkarskie starcie kawalerów z żonatymi trzeba będzie poczekać do ostatniej niedzieli lipca 2027 roku. Pytanie, który z tegorocznych kawalerów za rok nie będzie mógł już wystąpić w swojej dotychczasowej drużynie, pozostaje otwarte.

Zbigniew Jończyk



Kryterium dołączenia do zespołu jest wyłącznie stan cywilny zawodników



Piłkarskie starcie międzypokoleniowe w czasie Dni Stężycy to wieloletnia tradycja



Mecz „Żonaci vs Kawalerowie” na stadionie Henryka Frąckiewicza dostarczył wielkich emocji. W obydwu drużynach zagrali: Rząd górny od lewej: Łukasz Zenderowski, Radosław Kurowski, Piotr Markowski, Andrzej Utnicki, Dominik Szychta, Wojciech Gronczyński, Artur Szymanek, Mariusz Utnicki, Michał Trześniewski, Paweł Zagożdżon, Paweł Czapski, Szymon Grzęda, Adam komosa, Maciej Mańkowski, Karol Trześniewski, Antek Kiliszek, Mikołaj Giza, Filip Skotak, Marcin Reda (sędzia). Rząd dolny od lewej: Mateusz Śmigielski, Wojciech Śmigielski, Marcin Głodek, Bartłomiej Grzęda, Mikołaj Trześniewski, Michał Chlaściak, Krzysztof Głodek, Wojciech Komosa, Antoni Staniak, Witek Lidwin (sędzia)

eprasa.pl 130e387c51

Twój Głos nr 31(1172) | 4 sierpnia 2026 | www.twojglos.pl

Robert Kępka odkrył góry i udowadnia, że każdy ma swój własny bieg

Na szczycie Czernicy rozpętała się burza. Deszcz w kilka minut zamienił górski szlak w potok. Błyskawice przecinały niebo, grzmoty odbijały się echem od górskich zboczy, a przemoczony telefon przestał reagować na dotyk. Robert Kępka z Ryk miał do pokonania jeszcze kilkanaście kilometrów jednego z najtrudniejszych biegów Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich. Największym przeciwnikiem nie był jednak ani deszcz, ani błoto. Był nim oddech



Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich. Do Lądka-Zdroju Robert Kępka (z prawej) pojechał razem z Grzegorzem Walaskiem, jednym z najbardziej doświadczonych ultramaratończyków z regionu (fot. Piotr Balwierczak)

Kilka lat wcześniej lekarze zdiagnozowali u niego astmę. Chorobę, która na pewien czas odebrała mu możliwość biegania i utrudniała nawet zwykłe codzienne funkcjonowanie.

- Nie biegam z innymi. Biegam przede wszystkim przeciwko własnym słabościom - mówi dziś.

Ta historia nie jest jednak opowieścią o wyniku na mecie. To historia zwykłego człowieka z Ryk, który prowadzi firmę, wychowuje troje dzieci i od trzynastu lat udowadnia sobie, że ograniczenia nie zawsze oznaczają koniec marzeń.

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ PRZEZ PRZYPADEK

Robert Kępka nie planował zostać biegaczem.

W 2013 roku został zaproszony na mistrzostwa grupy Biegusiem.pl jako przedsiębiorca z branży reklamowej i sponsor wydarzenia.

- Zobaczyłem atmosferę towarzyszącą zawodom oraz radość, jaką ludzie czerpią z biegania. Dałem się skutecznie namówić do pierwszych treningów.

Nie miał sportowych ambicji ani planów zdobywania medali. Po prostu zaczął biegać.

Od tamtej pory wystartował w blisko 90 zawodach. Najbardziej polubił półmaratony, choć z czasem odkrył, że największą satysfakcję zaczynają dawać mu góry.

NIE BYŁ ZAWODOWCEM

Od początku wiedział, że nigdy nie będzie żył z biegania.

Treningi trzeba było zmieścić między pracą, prowadzeniem firmy i obowiązkami rodzinnymi.

- Mam żonę, troje dzieci i sporo spraw związanych z prowadzeniem firmy. Bieganie nieraz oznaczało pobudkę przed piątą rano albo wyjście na trening mimo deszczu czy mrozu.

Nie opowiada o wyrzeczeniach z nutą bohaterstwa. Raczej spokojnie stwierdza fakt.

Bo właśnie tak wygląda życie większości amatorów.

Nie mają sztabu trenerów, fizjoterapeutów ani sponsorów. Mają budzik nastawiony na świt i godzinę wolnego czasu, zanim zacznie się zwykły dzień.

Z ASFALTU W GÓRY

Przez pierwsze lata biegał głównie po ulicach.

Na górskie szlaki namówili go znajomi z grupy Biegusiem.pl.

To oni wracali z biegów trailowych i ultramaratonów z opowieściami o Bieszczadach, błocie, przewyższeniach i kilometrach spędzonych na szlakach.

- Pomyślałem, że kiedyś też chciałbym tego spróbować.

W 2016 roku stanął na starcie Rzeźniczka w Cisnej.

27 kilometrów i około tysiąca metrów przewyższenia.

- Bieszczadzkie szlaki po raz pierwszy zobaczyłem właśnie podczas zawodów. Później wracał tam wielokrotnie.

Przyszedł czas na Zimowy Maraton Bieszczadzki, Ultramaraton Bieszczadzki i kolejne górskie wyzwania.

Jednocześnie nie przestawał startować w półmaratonach. W 2017 roku razem z kolegami z Biegusiem.pl, wśród których był także Grzegorz Walasek, zdobył Koronę Półmaratonów Polskich.

- Nie była to droga profesjonalnego zawodnika na szczyt. Była to raczej droga zwykłego człowieka, który sprawdzał, gdzie znajduje się granica jego własnych możliwości.

DIAGNOZA

Kilka lat temu wszystko się zatrzymało.

Problemy z oddychaniem zaczęły pojawiać się nie tylko podczas treningów.

- Nie mogłem wykonać pełnego wdechu. Przeszkadzało mi to nie tylko podczas wysiłku, ale także w codziennym życiu i podczas snu.

Diagnoza była jednoznaczna - astma.

Przez pewien czas całkowicie zrezygnował z biegania.

Leki nie przynosiły oczekiwanych efektów.

- Po pewnym czasie postanowiłem jednak spróbować wrócić.

Znalazł trenera i od razu powiedział mu o chorobie.

Plan treningowy został dostosowany do jego możliwości.

Po niespełna roku zauważył pierwszą dużą zmianę.

- Jakość oddychania poprawiła się na tyle, że na co dzień przestałem odczuwać większe problemy.

W 2024 roku znów zdobył Koronę Półmaratonów Polskich.

Rok później, już wyłącznie dla własnej satysfakcji, ponownie zaliczył wszystkie wymagane biegi.

Astma jednak nie zniknęła.

- Do dziś podczas zawodów muszę kilka razy przejść do marszu, żeby uspokoić oddech.

I właśnie wtedy zaczął inaczej patrzeć na sport.

- Czas praktycznie przestał mieć znaczenie. Biegam dla atmosfery, ludzi, endorfin i możliwości zobaczenia nowych miejsc.

GÓRY OKAZAŁY SIĘ SPRZYMIERZEŃCEM

Paradoksalnie to właśnie biegi górskie lepiej dopasowały się do jego obecnych możliwości.

- Na stromych podejściach większość zawodników i tak przechodzi do marszu. Mogę wtedy zwolnić, uspokoić oddech i przy okazji podziwiać widoki.

Jesienią ubiegłego roku wystartował w Borecka Łękuk Trail.

Po tym biegu podjął decyzję.

- Uznałem, że rok 2026 będzie dla mnie stał pod znakiem trailu.

Najpierw były Pieniny.

Później Zakopane.

A następnie Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich.

DWA RÓŻNE WYZWANIA

Do Lądka-Zdroju pojechał razem z Grzegorzem Walaskiem, jednym z najbardziej doświadczonych ultramaratończyków z regionu.

Walasek wybrał Bieg 7 Szczytów.

240 kilometrów.

Ponad 7600 metrów przewyższenia.

Robert zdecydował się na Golden Mountains Trail.

33 kilometry.

1500 metrów przewyższenia.

- Przy takim wyzwaniu moje 33 kilometry mogły wydawać się stosunkowo skromnym dystansem.

Jednak przed startem emocji nie brakowało.

Wieczorem obejrzał wywiad z zawodnikiem, który nazwał tę trasę jedną z najbardziej wymagających technicznie podczas całego festiwalu.

- Dla mnie jedna niepokojąca informacja potrafi uruchomić cały łańcuch kolejnych scenariuszy.

Nie pomagały też prognozy pogody.

Ani fakt, że rano odbierał z trasy zawodnika, który zszedł z 240-kilometrowego biegu po przebiegnięciu 83 kilometrów.

BURZA NA CZERNICY

Początek zawodów przebiegał zgodnie z planem.

Pierwsze problemy z od-

eprasa.pl 130e387c51

dechem pojawiły się już na początkowych podbiegach.
Na 14. kilometrze rozpoczęło się podejście na Czernicę.
Najwyższy punkt trasy.
Wtedy przyszła burza.
- Pojawiły się grzmoty, błyskawice i potężna ulewa. Nawet nagranie krótkiego filmu okazało się niemożliwe, bo przemoczony ekran telefonu przestał reagować.
Sześciokilometrowy zbieg zamienił się w walkę o utrzymanie równowagi.
Śliskie kamienie, błoto i płynąca po szlaku woda nie pozwalały rozwinąć większej prędkości.

NAJTRUDNIEJSZY MOMENT

Po 26 kilometrach organizm zaczął odmawiać posłuszeństwa.
Wilgotne powietrze sprawiło, że problemy z oddychaniem gwałtownie się nasiliły.
- Kilka razy nie mogłem nabrać pełnego wdechu. Usiadłem na złamanym drzewie i próbowałem dojść do siebie.
Drzewo wyglądało, jakby chwilę wcześniej roztrzaskał je piorun.
Zmrok zbliżał się coraz szybciej.
Nie było czasu na dłuższy odpoczynek.
- Powoli ruszyłem dalej.
Ostatnie kilometry pokonywał już z czołówką na głowie.
Szlak zamienił się w błotnistą ślizgawkę.
Między drzewami było widać jedynie światła latarek innych zawodników.
W końcu usłyszał dźwięki mety.
- Po raz pierwszy naprawdę poczułem, że to już koniec.
Po 6 godzinach i 26 minutach przekroczył linię mety.
Zajął 430. miejsce spośród 500 sklasyfikowanych zawodników.
Nie wszyscy ukończyli ten bieg.

DWÓCH BIEGACZY. DWA ZWYCIĘSTWA

Kiedy Robert odbierał medal, Grzegorz Walasek wciąż był na trasie.
Miał już za sobą ponad 30 godzin biegu.
Do mety pozostawało mu jeszcze kilkanaście godzin.
Ostatecznie ukończył 240-kilometrowy Bieg 7 Szczytów po ponad 47 godzinach, znajdując się w gronie zaledwie 102 finiszerów spośród 289 startujących.
- Porównywanie naszych dystansów nie ma większego sensu. Dla mnie przebiegnięcie 240 kilometrów jest czymś niemal niewyobrażalnym. Dla kogoś innego ogromnym wyzwaniem może być pierwszy kilometr albo pierwszy półmaraton.

KAŻDY BIEGNIE WŁASNĄ DROGĄ

Dziś Robert Kępka coraz częściej publikuje w mediach społecznościowych krótkie filmy z treningów i zawodów.
Nie pokazuje tylko biegania.
Pokazuje wschody słońca, górskie szlaki, lasy i miejsca, które dzięki bieganiu zobaczył z zupełnie innej perspektywy.
Najbardziej cieszą go wiadomości od osób, które po obejrzeniu jego relacji same wyszły pobiegać.
- Jeżeli moja zwyczajna historia może kogoś zachęcić do wykonania pierwszego kroku, to znaczy, że warto było ją opowiedzieć.
Na końcu rozmowy nie mówi o kolejnych medalach ani sportowych planach.
Mówi o czymś znacznie prostszym.
- Nie trzeba biegać daleko ani szybko. Czasem największym zwycięstwem jest samo wyjście z domu i zrobienie czegoś dla siebie. Nie chciałbym, żeby ludzie porównywali swoje pierwsze kroki z największymi sukcesami innych. Każdy biegnie własną drogą.
To zdanie najlepiej podsumowuje historię mieszkańca Ryk. Bo choć na mecie każdy zawodnik dostaje taki sam medal, każdy niesie na plecach zupełnie inny ciężar. Robert Kępka od lat udowadnia, że największe zwycięstwa często nie rozgrywają się na trasie, lecz dużo wcześniej - wtedy, gdy mimo wątpliwości, choroby czy zmęczenia po prostu zakłada się buty i wychodzi z domu.

MG

Historyczna próba przepłynięcia Wisły

Po 12 dniach niezwykłej wyprawy Jacek Pałubicki dopłynął do Dęblina



Na odcinku z Góry Puławskiej do Dęblina Jackowi Pałubickiemu (z lewej) towarzyszył mieszkaniec Dęblina Arkadiusz Nowakfot. Nad bezpieczeństwem pływaków czuwali druhowie z OSP w Zosinie (fot. Jarosław Kłos)

Wieczorem 29 lipca zakończył kolejny etap próby, która - jeśli zakończy się sukcesem - przejdzie do historii jako pierwsze jednociągłe przepłynięcie całej Wisły wpław.
Na odcinku z Góry Puławskiej do Dęblina, liczącym około 16 kilometrów, towarzyszył mu mieszkaniec Dęblina **Arkadiusz Nowak**. Nad bezpieczeństwem pływaków na dęblińskim odcinku rzeki czuwali druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Zosinie.
Na przystani przy Miejskim Domu Kultury **Jacka Pałubickiego** powitali mieszkańcy oraz zastępca burmistrza Dęblina **Marek Rak**. Po krótkim spotkaniu przyszedł czas na odpoczynek i kolację przed kolejnym etapem wyprawy.
Pływak rozpoczął swoje wyzwanie 18 lipca przy tzw. kilometrze zero Wisły, w miejscu ujścia Przemszy koło Oświęcimia. Zamierza pokonać wpław 942 kilometry i dotrzeć do ujścia Wisły do Bałtyku najpóźniej 9 sierpnia. Jeśli plan się powiedzie, będzie pierwszą osobą, która przepłynie całą Wisłę w jednym ciągłym etapie.
Wyprawa ma jednak nie tylko sportowy wymiar. Jacek Pałubicki prowadzi zbiórkę na rzecz Fundacji Mały Książę, wspierającej dzieci z FAS i FASD oraz rodziny zastępcze i adopcyjne. Towarzyszy jej kampania #NiePijZaMnie, zwracająca uwagę na skutki spożywania alkoholu w czasie ciąży.
Każdego dnia uczestnik wyprawy pokonuje kolejne kilometry, zmagając się z nurtem Wisły, zmiennymi warunkami pogodowymi i narastającym zmęczeniem. Z Dęblina wyruszył następnego dnia rano, kierując się w stronę Kozienic.
Osoby chcące wesprzeć akcję charytatywną mogą przekazać darowiznę za pośrednictwem serwisu Siepomaga.

Powstaje Nadwiślańska Akademia Taekwon-do

Po wielu latach działalności Dęblińska Szkoła Taekwon-do rozpoczyna nowy etap. Od nowego sezonu klub będzie funkcjonował pod nazwą Nadwiślańska Akademia Taekwon-do



Nowy klub uruchomił również własną stronę internetową: www.akademia-taekwondo.pl

To efekt połączenia dwóch dobrze znanych ośrodków szkoleniowych - Dęblińskiej Szkoły Taekwon-do oraz Puławskiego Klubu Taekwon-do ITF.
Zmiana ma przede wszystkim uporządkować dotychczasową współpracę obu klubów, które od lat działały pod kierunkiem tego samego szkoleniowca i korzystały z tej samej kadry instruktorskiej.
Założycielem i głównym trenerem nowej Akademii pozostaje **Jarosław Bigos** (VI dan) - doświadczony instruktor i pedagog, od lat związany z rozwojem taekwon-do w Dęblinie i Puławach.
Jak podkreślają przedstawiciele klubu, utworzenie Nadwiślańskiej Akademii Taekwon-do jest naturalnym krokiem. Dzięki wspólnej strukturze zawodnicy z obu miast będą mogli występować pod jednym szyldem podczas zawodów, zgrupowań i obozów sportowych.
- Działanie jako jedna organizacja pozwoli sprawniej zarządzać rozwojem obu sekcji i budować silniejszą pozycję w strukturach taekwon-do zarówno w regionie, jak i w kraju - informują przedstawiciele klubu.
Zmiana nazwy nie oznacza końca działalności sekcji w Dęblinie. Treningi nadal będą odbywać się w dotychczasowych lokalizacjach, a zawodnicy i trenerzy będą kontynuować szkolenie już jako członkowie Nadwiślańskiej Akademii Taekwon-do.
Nowy klub uruchomił również własną stronę internetową, na której publikowane są informacje o działalności Akademii, treningach oraz wydarzeniach związanych z taekwon-do.

eprasa.pl 130e387c51





Oderwała się od Kościoła		Hrabstwo w Wielkiej Brytanii	Borys, aktor („Kac Wawa")	Izba mnicha	Siostra Aresa, bogini niezgody	Twórca „Madonny Sykstyńskiej"	Rękawiczka łucznika		Prawa strona statku		Paco ..., marka perfum	Rozsądek	Krasnoludek znany Śnieżce	Pierzynka dla niemowlaka	Tragedia Sofoklesa	Główna – w kościele	Gaz, woda, prąd		Chodnik dla pieszych		Ptak podobny do strusia	Wyspa na O. Indyjskim	Film o złomiarzu	Dekagram w skrócie	Barwnie upierzona papuga
Wyskok chuligana							Między sopranem a tenorem				Długie warzywo, krewny cebuli								... pachnąca, na rabacie						
„Marcin ... Dąbrowskiej							Ciasto pełne bakalii		„Pan Tadeusz"								Jednogarbny wielbłąd							
Sześcioboczna kostka brukowa									Odległość między kołami pojazdu								Sophia, gwiazda włoskiego kina		Długa, luźna bluzka damska					
									„Łuki" ponad oczami					Awaryjny przycisk komputera					Matematyk z Miletu		Gospodyni w dwóch słowach		Milczek w „Zemście" Fredry		Fajtłapa, ofiara
Burt, znany aktor amer.	Np. deweloper		W rękach Hołowczyca	Bożek z koźlimi nogami (mit. gr.)	Litera X				Ulubione drzewo koali		Jedn. powierzchni gruntów				Widzowie w pomieszczeniu	Grecka muza z lirą		Ma krótką trąbę, ssak						Tkanina na obrusy	
Urządzenie w biurze					Imię agentki Scully	„Kierownica" tupolewa					Bielizny, przed prasowaniem		Radiowa przestrzeń (cisza w ...)					Uciekała przed Rumburakiem							
Epopeja Homera							Odcień jakiegoś zapachu						Siatkarska zagrywka		Piłkarski klub z Madrytu					Wynajęcie (np. lokalu)					
						Wcielenie siłą Krymu do Rosji	Leciał wyżej od Dedala					Typ nadwozia osobówki						... Churchill, bryt. mąż stanu		... Szewińska					
Krótka pieśń operowa										Chwast z kolcami					Ssaki na cyrkowej arenie		Łączy hutnika z Gortatem				Motorower z NRD		Ciężka, jednostajna praca	
„Wojenna" część garnituru		Miasto, miejsce akcji „Dżumy"					Moneta wśród łupów Janosika	Pasek do „łapania" much				Np. Spokojny lub Pacyfik		„Psie" wyspy na Atlantyku					Szańce na polu bitwy	Odmiana pszenicy (lub mała ość)				
Czarnowłosa	„Poczekalnia" dla statków	Nagrała płytę „Koncert jesienny"		Imiennik Claptona	W nim przechowuje się okulary					Amer. stan z Des Moines					Jądro plus elektrony	Zielonoskóry Mistrz Jedi	... Campbell, top modelka					Jedzenie (żartobliwie)		Gruby powróz (przeciąganie ...)
								Kaflowy, w kącie pokoju					Szkic, plan czegoś						Kamrat, kolega					
Władca muzułmański					Gniazdo w środku komputera					Krewny szychy, popierany przez nią						„Kabaretowe" imię męskie					Suknia Hinduski			
Może być jednomyślna								... celna lub ... personalna					Kolisty plac z wyspą pośrodku						Gaz o wzorze C_3H_8					
Mocny trunek ryżowy					Bóg wojny, ojciec Erosa					Białko, inaczej ferment						Góry w Ameryce Południowej					Ósemka na pięciolinii				

Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - aforyzm Piotra Szreniawskiego.

eprasa.pl 130e387c51