Najstarsza mieszkanka gminy Wilga obchodziła 105. urodziny

STR 6

Wójt i premier gratulowali stuletniej Jubilatce

STR 7

Młodzi liderzy zainaugurowali swoją działalność

STR 25

Nr 47 (731)
25 listopada 2025 r.
cena 4,00 zł (VAT 5%)
www.egarwolin.pl

Jesteśmy na Facebooku eGarwolin

Numer w sprzedaży 1 grudnia 2025 r.

TWÓJ Głos

GAZETA POWIATU GARWOLIŃSKIEGO

Prezydenckie medale za długoletnie pożycie małżeńskie

STR. 26-27

Jakub Dziechciarz świętuje tytuł Absolutnego Mistrza Polski

STR 9

AKTYWIŚCI ŻĄDAJĄ ZAMKNIĘCIA SCHRONISKA I DYMISJI WÓJTA

STR 3

Protest przed urzędem gminy, „spacer" pod dom Mariana D. i przejazd przed schronisko „Happy Dog", gdzie jeszcze po zmroku aktywiści domagali się wejścia na teren obiektu i wydania psa - w sobotę w Sobolewie i Nowej Krępie było głośno i gorąco. Wydarzenia komentuje wójt gminy i właściciel owianego złą sławą schroniska

W NUMERZE

GARWOLIN
Strażak Magdalena Paradowska złożyła ślubowanie STR 2

GM. PARYSÓW
Co dalej z budynkiem po sklepie w Stodzewie? STR 2

POWIAT
Obowiązuje trzeci stopień zagrożenia terrorystycznego STR 4

GM. BOROWIE
Gospodynie poznały naturalne metody STR 7

GM. GÓRZNO
Seniorzy chcą tańczyć i rozmawiać o bezpieczeństwie STR 8

GM. PILAWA
Szkoła w Pilawie triumfuje w Przeglądzie Spektakli Profilaktycznych STR 29

ŁASKARZEW
Lokalny hołd dla Pawła Jasińskiego STR 32

ISSN 2083-960X nr indeksu 279498
9 772083 960007

10-latka potrącona na pasach

STR 5

eprasa.pl 36bcc00593

Firma Sante przekazała nowoczesny sprzęt dla straży

Wsparcie finansowe od firmy Sante umożliwiło zakup zaawansowanego turbowentylatora akumulatorowego. Nowy sprzęt ma zwiększyć bezpieczeństwo ratowników i mieszkańców powiatu

W piątek, 14 listopada, doszło do przekazania nowoczesnego sprzętu dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Garwolinie. Spotkanie odbyło się w siedzibie firmy Sante Sp. z o.o. w Warszawie. Członek zarządu firmy, **Wojciech Kowalski**, przekazał na ręce komendanta powiatowego PSP w Garwolinie bryg. **Tomasza Biernackiego** nowoczesny turbowentylator akumulatorowy.

Zakup tego zaawansowanego sprzętu był możliwy dzięki środkom finansowym przekazanym przez firmę Sante Sp. z o.o. Kwota darowizny wyniosła 31 500 zł.

Przedstawiciele garwolińskiej komendy PSP złożyli podziękowania firmie Sante za zaangażowanie i zaufanie. Podkreślili, że nabycie tak profesjonalnego urządzenia znacznie zwiększy efektywność realizowanych czynności ratowniczych. Co najważniejsze, nowy sprzęt bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo samych ratowników.

- *Wsparcie firmy Sante, to nie tylko realna pomoc dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Garwolinie, ale również zwiększenie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców naszego powiatu* - podkreśla mł. bryg. Karol Marcinkowski.

MAGDALENA PARADOWSKA ZŁOŻYŁA ŚLUBOWANIE W KOMENDZIE PSP

Nowy strażak wstąpił w szeregi Państwowej Straży Pożarnej

5 listopada w siedzibie Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Garwolinie odbyła się uroczysta zbiórka związana z przyjęciem nowego funkcjonariusza do służby. Ślubowanie złożyła strażak **Magdalena Paradowska**, formalnie wstępując tym samym w szeregi PSP. Rotę ślubowania przyjął komendant powiatowy PSP w Garwolinie bryg. **Tomasz Biernacki**. To ważny moment dla jednostki, gdyż nowi funkcjonariusze wzmacniają gotowość komendy do ratowania życia i mienia.

Str. Magdalena Paradowska złożyła ślubowanie formalnie wstępując w szeregi PSP. Na zdjęciu z komendantem powiatowym bryg. Tomaszem Biernackim (z prawej) i jego zastępcą mł. bryg. Pawłem Sobórem (fot. Aleksandra Rękawek, KP PSP Garwolin)

PRZYSIĘGA OFIARNOŚCI

Akt ślubowania został przyjęty przez komendanta bryg. Tomasza Biernackiego. Zgodnie z tradycją, strażak, podejmując służbę, składa uroczystą przysięgę.

W rocie ślubowania nowy funkcjonariusz Państwowej Straży Pożarnej zobowiązuje się do pełnej odpowiedzialności: „Ja, obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków strażaka, uroczyście ślubuję być ofiarnym i mężnym w ratowaniu zagrożonego życia ludzkiego i wszelkiego mienia - nawet z narażeniem życia. Wykonując powierzone mi zadania, ślubuję przestrzegać prawa, dyscypliny służbowej oraz wykonywać polecenia przełożonych. Ślubuję strzec tajemnic związanych ze służbą, a także honoru, godności i dobrego imienia służby oraz przestrzegać zasad etyki zawodowej”.

Komendant Biernacki, wręczając akt ślubowania, życzył nowo przyjętej strażak w imieniu wszystkich funkcjonariuszy i pracowników Komendy Powiatowej wielu sukcesów w służbie.

Co dalej z budynkiem po sklepie w Stodzewie?

Mimo ponawianych pytań i obaw mieszkańców, los nieużywanego budynku po byłym sklepie GS w Stodzewie nadal jest niepewny

Wójt gminy zapewnia, że gmina monitoruje stan techniczny obiektu i podejmuje działania niezbędne do jego bieżącego zabezpieczenia w miarę swoich możliwości

Sprawa pustostanu po dawnym sklepie w Stodzewie regularnie powraca w pytaniach mieszkańców i na łamach naszej gazety. Budynek, który stoi zamknięty od jesieni 2023 roku, budzi obawy o stan techniczny i marnujący się potencjał. W odpowiedzi na najnowsze zapytania, wójt gminy Parysów, **Bożena Kwiatkowska**, potwierdziła, że gmina analizuje różne możliwości zagospodarowania obiektu, ale na razie nie zapadły żadne ostateczne decyzje.

- *Ewentualne kierunki wykorzystania budynku będą uzależnione m.in. od rozstrzygnięcia kwestii własności oraz opłacalności planowanych działań* - mówi wójt Bożena Kwiatkowska.

PRZETARGI WSTRZYMANE, CHĘTNYCH BRAK

Z wcześniejszych relacji wynika, że choć budynek został przekazany protokołem przez GS, gmina nadal nie posiada do niego pełnego tytułu prawnego. Ten stan prawny paraliżuje wszelkie większe działania: uniemożliwia pozyskiwanie środków zewnętrznych na generalny remont oraz wstrzymuje ogłaszanie nowych przetargów.

Wójt zaznacza, że w ostatnich miesiącach nie ogłaszano nowych przetargów właśnie ze względu na trwające wyjaśnienia dotyczące stanu prawnego. Próby wynajęcia obiektu w przeszłości również nie spotkały się z zainteresowaniem ze strony przedsiębiorców.

- *W Stodzewie mamy dużą, ładną i wyposażoną remizę strażacką, w której działa koło gospodyń wiejskich i odbywają się przyjęcia okolicznościowe. To wystarczające miejsce na różne okazje* - mówiła w kwietniu wójt, odnosząc się do argumentów o braku możliwości zagospodarowania małego obiektu.

CO W PLANACH?

Pani Wójt zapewnia, że gmina monitoruje stan techniczny obiektu i podejmuje działania niezbędne do jego bieżącego zabezpieczenia w miarę swoich możliwości. W trakcie analiz brano pod uwagę różne potencjalne funkcje publiczne, ale dopóki nie zostanie uregulowana własność, nie ma mowy o inwestycjach.

- *Ostateczne rozstrzygnięcia będą możliwe dopiero po uregulowaniu kwestii własności. Na obecnym etapie gmina nie podjęła decyzji o zmianie przeznaczenia, sprzedaży czy innych działaniach dotyczących budynku* - podsumowuje Bożena Kwiatkowska.

Mieszkańcy Stodzewa muszą uzbroić się w cierpliwość. Wydaje się, że budynek po byłym sklepie postoi nieużytkowany do czasu, aż urzędnicy pomyślnie zamkną zawiłości formalne.

Podziękowania

Rodzina Stachowskich składa serdeczne podziękowania dla I Liceum Ogólnokształcącego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Garwolinie za pamięć okazaną 1 listopada przy grobie poety Józefa Stachowsiego.

z wyrazami szacunku Stachowscy

REDAGUJE ZESPÓŁ:
Michał Gawryołek - redaktor naczelny, tel. 505 049 181, e-mail: michal@twojglos.pl;
Jarosław Staszczuk - zastępcaca red. naczelnego, tel. 606 851 510, e-mail: staszczuk@twojglos.pl;
Urszula Ruta - tel. 514 180 801, e-mail: ula.ruta@egarwolin.pl;
Tomasz Kępka - tel. 511 192 743, e-mail: tomaszkepka@twojglos.pl;
Andrzej Ciosek - tel. 508 184 701; **Hubert Gawryołek** - 512 238 153
DZIAŁ SPORTU: Mariusz Nastalski - tel. 502 443 010, e-mail: sport@twojglos.pl
WSPÓŁPRACUJĄ: podkom. Małgorzata Pychner - oficer prasowy KPP w Garwolinie; **mł. bryg. Tomasz Biernacki** - p.o. komendanta powiatowego PSP w Garwolinie; **Nadleśnictwo Garwolin**; **Adam Zboina** - prezes Mazowieckiego Związku Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej
SKŁAD I ŁAMANIE: Michał Gawryołek, Marcin Sadura
WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryołek, ul. Mazowiecka 22, 08-400 Garwolin

DRUK: Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., nakład 3356 egz.
REDAKCJA: GARWOLIN: ul. Mazowiecka 22, 08-400 Garwolin, tel. 500 413 026, e-mail: redakcja@twojglos.pl
REKLAMĘ ZAMÓWISZ: tel. 503 993 383; e-mail: reklama@twojglos.pl, w biurze radekcji - Garwolin, ul. Mazowiecka 22

eprasa.pl 36bcc00593

AKTYWIŚCI ŻĄDAJĄ ZAMKNIĘCIA SCHRONISKA I DYMISJI WÓJTA!

Protest przed urzędem gminy, „spacer" pod dom Mariana D. i przejazd przed schronisko „Happy Dog", gdzie jeszcze po zmroku aktywiści domagali się wejścia na teren obiektu i wydania psa - w sobotę w Sobolewie i Nowej Krępie było głośno i gorąco. Wydarzenia komentuje wójt gminy i właściciel owianego złą sławą schroniska

W Sobolewie odbył się ogólnopolski protest, który przyciągnął aktywistów z całego kraju

W sobotę (22 listopada) w Sobolewie odbył się ogólnopolski protest, który przyciągnął aktywistów z całego kraju. Pod Urzędem Gminy manifestowali oni swój sprzeciw wobec - jak zaznaczają - dramatycznej sytuacji zwierząt przebywających w owianym złą sławą schronisku „Happy Dog" w Nowej Krępie.

Pod hasłem „Stop rozlewowi krwi w Sobolewie!" zgromadziła się grupa osób, którym los czworonogów nie jest obojętny. Organizatorzy - **Edyta Haduch**, **Aneta Guszkiewicz-Węglarz** oraz grupa „Sobolew Pseudo schronisko Happy Dog PROTEST" - zwołali tę akcję, by „oddać głos za tych, którzy sami nie mogą mówić" i doprowadzić do natychmiastowych, realnych zmian w opiece nad potrzebującymi zwierzętami. Protestujący w rękach trzymali banery ze zdjęciami psów, które miały odejść w schronisku oraz transparenty z napisami: „STOP pseudoschronisku Sobolew", „Żądamy interwencji, żądamy kontroli. Stop finansowanej przez państwo śmierci i niedoli", „Milczenie to współudział. Stop znęcaniu się nad zwierzętami. Empatia zamiast obojętności".

PETYCJA DO WÓJTA I RADNYCH

Protestujący zachęcali do podpisywania formalnej petycji, która wpłynie do wójta i radnych gminy Sobolew. Podkreślali, że jest ona kluczowym narzędziem nacisku i wzywa do: natychmiastowego zakończenia współpracy z **Marianem D.**, prowadzącym schronisko „Happy Dog", cofnięcia zezwolenia na prowadzenie placówki i przeprowadzenia niezależnej kontroli z udziałem organizacji prozwierzęcych.

Petycja opiera się na alarmujących relacjach świadków, byłych wolontariuszy i lekarzy weterynarii, wskazując na szereg poważnych zarzutów, w tym zarzuty prokuratorskie. Zaznaczali, że prowadzący schronisko ma postawione zarzuty o znęcanie się nad zwierzętami, a sprawa jest w toku. Zwracali uwagę na dramatyczne warunki bytowe, rażące niezgodności z wymogami prawnymi, brak właściwej opieki weterynaryjnej i niehumanitarne traktowanie, wysoką śmiertelność oraz brak transparentności, spowodowany tym, że schronisko jest zamknięte dla wolontariuszy, a proces adopcji jest utrudniony, co sprzyja nieprzejrzystości działań.

Aktywiści głośno i dobitnie podkreślali, że domagają się położenia kresu domniemanemu cierpieniu zwierząt oraz zarzucają brak odpowiedniego nadzoru nad placówką. „Koniec! Koniec! Koniec!" - krzyczeli, ogłaszając rychłe zamknięcie schroniska „Happy Dog" oraz żądali podania się do dymisji przez wójta gminy. Padały ostre słowa i zarzuty. Protestujący mówili m.in. o taczce, na której wywiozą właściciela schroniska i włodarza gminy.

W proteście wzięły udział przedstawiciele różnych fundacji i organizacji, w tym m.in. Pogotowie dla Zwierząt, Fundacja „Złap Dom" i Dolnośląski Inspektorat Ochrony Zwierząt. Założyciel DIOZ **Konrad Kuźmiński** skandował, że „trzeba pokazywać ryje decydentów". Mężczyzna wyszukał w Internecie zdjęcie wójta Macieja Błachnio i postawił telefon z wyświetlaną fotografią między zniczami, które miały symbolicznie upamiętniać zwierzęta, które odeszły w schronisku. Atmosfera pod urzędem była bardzo gorąca.

„SPACER" POD DOM MARIANA D. I PRZEJAZD PRZED SCHRONISKO

Po oficjalnym zakończeniu protestu pod urzędem gminy, część uczestników udała się na „spacer" pod dom Mariana D. - właściciela schroniska. Ich krzyki wywołały z budynku syna mężczyzny, który podjął się rozmawiania z protestującymi i tłumaczenia im, że to, co mówią jest nieprawdą. Rozemocjonowany tłum postanowił przenieść się przed schronisko, gdzie miał przebywać jego właściciel. Tam, jeszcze w godzinach wieczornych, aktywiści chcieli wejść na teren obiektu oraz domagali się wydania jednego z psów, który - jak zaznaczali - jest w stanie krytycznym i nie jest poddawany leczeniu.

Bramę do obiektu zabezpieczali policjanci. Emocje sięgały zenitu. Aktywiści krzyczeli, że policja powinna umożliwić im wejście do schroniska i odebranie zwierząt. Żądali też wyjścia właściciela obiektu. Na miejscu, m.in. przedstawiciele DIOZ składali zawiadomienia, dotyczące zagrożenia zdrowia i życia psów i kotów, przebywających w „Happy Dog".

Organizatorka protestu przed urzędem gminy Edyta Haduch dziękuje wszystkim za zaangażowanie i udział - ten realny na miejscu i wirtualny - w przestrzeni mediów społecznościowych. Więcej niebawem na naszym portalu eGarwolin.

RODZINA I PRACOWNICY DOSTAJĄ NIEPOKOJĄCE WIADOMOŚCI

Wójt gminy Sobolew uważa, że wydarzyło się za dużo i jest pod wrażeniem działań policji.

- *Uważam, że wszelkie granice dobrego smaku zostały przekroczone. Ja, moja żona, siostra, szwagier, pracownicy urzędu dostają przez weekend bardzo niepokojące wiadomości i komentarze. Jestem pod wielkim wrażeniem profesjonalnego podejścia naszej powiatowej policji. Byłem tego dnia pod schroniskiem i widziałem, z czym musieli się zmagać. Nie zgadzam się z stwierdzeniem, że nie sprawujemy odpowiedniego nadzoru nad schroniskiem. Oprócz nas, schronisko Happy Dog podlega pod instytucje państwowe. Kontrole są zapowiedziane jak i niezapowiedziane* - zapewnia **Maciej Błachnio**.

Przesyła także dwie z wielu wiadomości, które otrzymują wspomniane przez niego osoby: „Módl się o życie", „Ty śmieciu parszywy". Dodaje, że na gminnym Facebooku są setki takich wiadomości i komentarzy.

Właściciel schroniska „Happy Dog" Marian D. w krótkiej rozmowie z nami poinformował, że zamierza podjąć kroki prawne. Zapewnił, że nie utrudnia adopcji zwierząt i przestrzega procedur, które są wymagane przez prawo. Szerszej co do zarzutów, stawianych przez aktywistów i pogłosek o sprzedaży schroniska odniesie się niebawem.

- *Protest zabezpieczała prewencyjnie policja. Sytuacja była dynamiczna. Były wykorzystane siły, adekwatne do zagrożenia* - informuje podkom. Małgorzata Pychner, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Garwolinie.

ur

eprasa.pl 36bcc00593

OBOWIĄZUJE TRZECI STOPIEŃ ZAGROŻENIA TERRORYSTYCZNEGO

W odpowiedzi na niedawne akty dywersji wymierzone w infrastrukturę kolejową, w szczególności na odcinku między Warszawą a Lublinem, prezes Rady Ministrów podjął decyzję o wprowadzeniu trzeciego stopnia zagrożenia terrorystycznego - CHARLIE

Czytelnik Jan

Trzeci stopień zagrożenia terrorystycznego - CHARLIE będzie obowiązywał do końca lutego 2026 roku

Zarządzenie to weszło w życie o północy, 19 listopada, i będzie obowiązywać do końca lutego 2026 roku. Stopień CHARLIE dotyczy ściśle wybranych linii kolejowych zarządzanych przez dwóch strategicznych operatorów: PKP Polskie Linie Kolejowe oraz PKP Linia Hutnicza Szerokotorowa (LHS). Decyzja ta została podjęta na wspólny wniosek szefów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA) oraz Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego (ABW).

CO OZNACZAJĄ PROCEDURY CHARLIE?

Wprowadzenie trzeciego poziomu alarmowego ma na celu znaczące zwiększenie gotowości i zaostrzenie procedur bezpieczeństwa w sektorze transportu kolejowego, który jest traktowany jako infrastruktura krytyczna państwa.

Dla Służb i Administracji stopień CHARLIE oznacza:

- Całodobowe dyżury decyzyjnego personelu w urzędach;
- Wzmożony nadzór nad obiektami, pojazdami oraz wybranymi odcinkami torów;
- Zaostrzone kontrole i szczegółową uwagę na wszelkie pozostawione przedmioty oraz nietypowe zachowania osób w pobliżu infrastruktury kolejowej.

Służby, działające już w ramach stopnia CHARLIE, muszą wdrożyć procedury określone dla niższych stopni ALFA i BRAVO, a także szereg dodatkowych, specjalistycznych działań.

ŻYCIE CODZIENNE BEZ OGRANICZEŃ, ALE Z WIĘKSZĄ CZUJNOŚCIĄ

Rząd uspokaja obywateli, podkreślając, że wprowadzenie trzeciego stopnia alarmowego nie wiąże się z żadnymi ograniczeniami w życiu Polaków ani naruszaniem swobód obywatelskich. Jest to przede wszystkim sygnał dla służb, administracji oraz wezwanie do zwiększonej czujności dla obywateli.

Każdy mieszkaniec powinien teraz ze szczególną uwagą reagować na wszelkie nietypowe sytuacje w pobliżu torów i obiektów kolejowych, taki jak: podejrzanie zachowujące się osoby; pakunki, torby lub plecaki pozostawione bez opieki; samochody, zwłaszcza dostawcze, zaparkowane w nietypowych lub bliskich odległościach od kluczowej infrastruktury kolejowej.

W przypadku stwierdzenia zagrożenia, należy natychmiast poinformować służby, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Warto pamiętać, że poza wytypowanymi odcinkami kolejowymi, na pozostałym terytorium kraju wciąż obowiązuje drugi stopień alarmowy - BRAVO.

KONTROLA POSELSKA W POWIECIE GARWOLIŃSKIM

Tymczasem, w związku z aktami dywersji, w powiecie garwolińskim odbyła się kontrola poselska. Starosta powiatu garwolińskiego **Iwona Kurowska** poinformowała o udziale posłów PiS: **Dariusza Stefaniuka**, **Michała Moskala** i **Sebastiana Łukaszewicza**.

Poseł Dariusz Stefaniuk opublikował w mediach społecznościowych relację, którą nagrał w miejscowości Mika. Parlamentarzysta określił zdarzenie jako „ruski sabotaż". Stwierdził on, że w ramach interwencji poselskiej zastano na peronie Mika: „samochody na białoruskich tablicach, podejrzanych ludzi podających się za włoskich dziennikarzy i wypytujących o to co sądzimy o Putinie, zerwaną policyjną taśmę i absolutny brak służb na miejscu".

Poseł Stefaniuk dodał również, że sprawa została zgłoszona policji i skrytykował działania państwa.

System czterech stopni alarmowych (ALFA, BRAVO, CHARLIE, DELTA) ma służyć do dynamicznego dostosowywania poziomu ochrony infrastruktury krytycznej. W tym systemie niezwykle ważna jest czujność i współpraca obywateli ze służbami.

Rekordowa susza i jemioła masowo zabijają sosny

W Nadleśnictwie Garwolin obserwuje się intensywne i postępujące zamieranie drzewostanów sosnowych. Jest to bezpośredni skutek długotrwałej i wyjątkowo dotkliwej suszy

Nadleśnictwo Garwolin

Poziom wody w śródleśnych zbiornikach obniżył się nawet o metr, a niektóre z nich zupełnie wyschły

Nadleśnictwo Garwolin

Zrudzenie igliwia w koronach to objaw zamierania drzewostanów

W ostatnich tygodniach pracownicy Nadleśnictwa Garwolin zauważyli wyraźne objawy zamierania drzewostanów. Uwidacznia się to przede wszystkim zrudzeniem igliwia w koronach, które jest widoczne nawet z dużej odległości.

W celu precyzyjnej oceny skali problemu, nadleśnictwo prowadzi zobrazowania terenu przy użyciu dronów. Materiał filmowy, wykonany w Leśnictwie Huta, niestety potwierdza rozmiar niepokojących zmian i nie napawa optymizmem.

WODY GRUNTOWE OBNIŻYŁY SIĘ O METR

Wstępne analizy, prowadzone we współpracy z pracownikami Zespołu Ochrony Lasu w Łodzi, wskazują jednoznacznie, że masowe zamieranie sosen jest skutkiem długotrwałej suszy. Tegoroczna susza była wyjątkowo dotkliwa, co spowodowało drastyczne obniżenie się poziomu wód gruntowych. Poziom wody w śródleśnych zbiornikach obniżył się nawet o metr, a niektóre z nich zupełnie wyschły.

Leśnicy na zamierających drzewach nie stwierdzili żerowania szkodników. Niemniej jednak, poważnym czynnikiem pogłębiającym problem jest jemioła. Znaczący odsetek sosen jest porażony przez tego pasożyta. Jemioła dodatkowo pogłębia już istniejący deficyt wody i przyczynia się do obumierania drzew, zwłaszcza tych starszych.

Obecne obserwacje wskazują, że tegoroczna susza oraz nasilone porażenie jemiołą mogą mieć istotny wpływ na kondycję i trwałość lokalnych lasów sosnowych. Leśnicy będą w stanie ocenić pełną skalę szkód dopiero wiosną, kiedy okaże się, które drzewa zdołają wejść w kolejny okres wegetacyjny.

eprasa.pl 36bcc00593

10-LATKA POTRĄCONA NA PASACH

Potrącona w nocy na pasach 10-letnia dziewczynka była pod opieką matki. Dziecko trafiło do szpitala

Małoletnia dziewczynka została przetransportowana do szpitala. Miejsce zdarzenia zabezpieczali i pierwszej pomocy poszkodowanemu dziecku udzielili strażacy

Do groźnego zdarzenia doszło w piątek, 21 listopada, na ulicy Stacyjnej w Garwolinie. Zgłoszenie o potrąceniu dziecka na pasach wpłynęło do służb o godzinie 22:46.

- *Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 26-letni kierowca audi, jadąc w kierunku Garwolina, potrącił przechodzącą przez oznakowane przejście dla pieszych dziewczynkę. 10-latka znajdowała się pod opieką matki* - ustalony przebieg zdarzeń przedstawia podkom. **Małgorzata Pychner**, oficer prasowy komendanta powiatowego Policji w Garwolinie.

Małoletnia dziewczynka została przetransportowana karetką pogotowia ratunkowego do szpitala. Miejsce zdarzenia zabezpieczali i pierwszej pomocy poszkodowanemu dziecku udzielili strażacy. Pojazdem marki audi kierował mieszkaniec powiatu wołomińskiego. Jak zaznacza rzeczniczka garwolińskiej policji, 26-letni mężczyzna był trzeźwy. Policjanci wyjaśniają dokładne przyczyny i okoliczności tego wypadku.

ur

Dożywotni zakaz prowadzenia: 26-latek trafił do więzienia

Mieszkaniec powiatu garwolińskiego skazany na pół roku bezwzględnego więzienia w trybie przyspieszonym

26-letni kierowca został skazany na sześć miesięcy bezwzględnego więzienia za złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów, który obowiązywał go dożywotnio. Funkcjonariusze garwolińskiej drogówki zatrzymali mężczyznę do kontroli w Woli Rębkowskiej, a po weryfikacji danych okazało się, że zignorował on orzeczenia sądu. Policjanci wdrożyli postępowanie w trybie przyspieszonym, dzięki czemu kierowca usłyszał wyrok w krótkim czasie od zatrzymania.

SĄD BYŁ STANOWCZY

Zdarzenie miało miejsce w minioną niedzielę (16 listopada) w Woli Rębkowskiej na ul. Topolowej. Policjanci ruchu drogowego zatrzymali do rutynowej kontroli osobowe audi. Po sprawdzeniu statusu kierowcy w policyjnych systemach, funkcjonariusze ustalili, że 26-latek posiadał dwa aktywne zakazy prowadzenia pojazdów, orzeczone przez sąd w Garwolinie. Jeden z tych zakazów obowiązywał dożywotnio.

Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do policyjnego aresztu. Dzięki wdrożeniu trybu przyspieszonego, podejrzany krótko po zatrzymaniu został doprowadzony do sądu i usłyszał wyrok: kara 6 miesięcy pozbawienia wolności.

Policjanci przypominają, że kierowcy, którzy ignorują nałożone zakazy, stanowią realne zagrożenie dla bezpieczeństwa wszystkich na drodze. Każdy, kto lekceważy zakaz sądowy, musi liczyć się ze stanowczą reakcją policji.

Pościg w Garwolinie: Pijany kierowca z zakazem i dozorem złapany

33-latek uciekał ulicami, stwarzając zagrożenie, i zawisł na nasypie

Policjanci ruchu drogowego w Garwolinie podjęli pościg za kierowcą renault w środę, 19 listopada, po godzinie 18:00. 33-letni mieszkaniec powiatu garwolińskiego, ignorując sygnały do kontroli drogowej, uciekał ulicami miasta, stwarzając poważne zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Mężczyzna był nietrzeźwy, miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów i był objęty elektronicznym dozorem.

UCIECZKA I ZATRZYMANIE

Kierowca, uciekając przed funkcjonariuszami, wyprzedzał inne pojazdy z prawej strony. Próba ucieczki zakończyła się, gdy w rejonie ronda przy ul. Trakt Lwowski, chcąc uniknąć zderzenia z samochodami oczekującymi na wjazd, zjechał z drogi i zawisł na nasypie.

Policjanci natychmiast obezwładnili kierowcę, który mimo to próbował jeszcze kontynuować ucieczkę pieszo. Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. W samochodzie znajdowała się również pasażerka.

Podczas interwencji wyszło na jaw, że 33-latek posiadał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. Dodatkowo kierowca przyznał, że powinien znajdować się w miejscu zamieszkania, ponieważ objęty był dozorem elektronicznym - na jego nodze znajdowała się opaska monitorująca.

Mężczyzna odpowie teraz za szereg poważnych przestępstw i wykroczeń drogowych. Postawione mu zarzuty obejmują kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości pomimo sądowego zakazu oraz niezatrzymanie się do kontroli drogowej. Za popełnione czyny grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policjant po służbie zatrzymał pijanego kierowcę

Funkcjonariusz zatrzymał kierowcę, którego zachowanie wzbudziło podejrzenia, że może być pod wpływem alkoholu. Mężczyzna został zatrzymany na parkingu restauracji tuż przed odebraniem zamówienia.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (17 listopada) około godziny 2:00, kiedy wracający z dyżuru policjant zauważył podejrzanie zachowującego się kierowcę volkswagena, który składał zamówienie w lokalu z obsługą zmotoryzowanych. Policjant, podejrzewając, że mężczyzna może być pod wpływem alkoholu, nie czekał bezczynnie. Skontaktował się z pracownikami restauracji, prosząc, aby dyskretnie opóźnili wydanie zamówienia.

Dzięki temu patrol policji zyskał czas, by dotrzeć na miejsce i zatrzymać 41-letniego kierowcę. Badanie potwierdziło podejrzenia - mężczyzna miał 0,8 promila alkoholu.

Kierowca stracił prawo jazdy, a za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Policja zlikwidowała plantację konopi i zatrzymała dilera

Blisko kilogram marihuany zabezpieczony. 32-latkowi grozi do 10 lat więzienia

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Garwolinie przeprowadzili zdecydowaną akcję, w wyniku której zlikwidowali zewnętrzną plantację konopi. Podczas działań zabezpieczono także blisko kilogram marihuany. Akcja miała miejsce 6 listopada w jednej z miejscowości na terenie gminy Garwolin. W związku ze sprawą zatrzymano 32-letniego mężczyznę, któremu postawiono zarzuty. Zgodnie z prawem grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

SIŁOWE WEJŚCIE I ZABEZPIECZENIE NARKOTYKÓW

Akcja prowadzona przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego miała miejsce na prywatnej posesji. Podczas przeszukania policjanci dokonali siłowego wejścia do jednego z pomieszczeń gospodarczych.

Na miejscu funkcjonariusze zabezpieczyli znaczną ilość środków odurzających - pojemniki, słoje oraz worki wypełnione marihuaną. Ujawniono również zewnętrzną plantację konopi. Krzewy zostały zabezpieczone jako dowód w sprawie.

W związku ze znaleziskami zatrzymany 32-letni mężczyzna usłyszał zarzuty posiadania znacznej ilości środków odurzających oraz nielegalnej uprawy konopi. Czyny te są surowo karane, a podejrzanemu grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl 36bcc00593

NAJSTARSZA MIESZKANKA GMINY WILGA OBCHODZIŁA 105. URODZINY

Henryka Kasprzak z Trzcianki świętowała w gronie rodziny i przedstawicieli samorządu

Gmina Wilga

Podczas jubileuszu nie zabrakło urodzinowego tortu, a sama Jubilatka z radością zdmuchnęła świeczki

Gmina Wilga

Henryka Kasprzak z Trzcianki świętowała w gronie rodziny i przedstawicieli samorządu

W środę 19 listopada **Henryka Kasprzak** z Trzcianki, najstarsza mieszkanka gminy Wilga, świętowała swój wyjątkowy, 105. jubileusz. Zgodnie z tradycją, z życzeniami i listem gratulacyjnym pospieszyli przedstawiciele władz samorządowych.

Długie życie pani Henryki zostało określone przez władze jako cenna skarbnica dla całej lokalnej społeczności.

Jubilatkę odwiedziła wójt gminy Wilga, **Bogumiła Głaszczka**, wraz z zastępcą kierownika Urzędu Stanu Cywilnego. Wójt wręczyła pani Henryce bukiet kwiatów oraz list gratulacyjny.

Henryka Kasprzak cieszy się dobrym humorem i zdrowiem. W jej domu nie zabrakło urodzinowego tortu, a sama Jubilatka z radością zdmuchnęła świeczki w asyście rodziny i znajomych. Wspomniano także jej wcześniejsze, dowcipne komentarze, kiedy to stwierdziła, komentując swoje poprzednie urodziny: „Nie jestem taka stara”.

W tym szczególnym dniu panią Henrykę odwiedził również radny gminy Wilga, **Grzegorz Aniszkiewicz**. Władze gminy Wilga wielokrotnie podkreślały, jak ważna jest rola rodziny w pielęgnowaniu długowieczności. Pani Henryka na co dzień jest otoczona troskliwą opieką swojej córki**, Elżbiety**, z którą mieszka.

Henryka Kasprzak urodziła się w Wildze i była najmłodsza spośród siedmiorga rodzeństwa. Za mąż wyszła w 1939 roku za **Antoniego Kasprzaka**. Wspólnie z mężem doczekała się pięciorga dzieci.

Przedstawiciele urzędu, składając życzenia, wyrazili nadzieję na szybkie spotkanie, życząc pani Henryce zdrowia na kolejne lata życia: „Do zobaczenia za rok!”.

Odeszli od nas

14 listopada 2025 r. zmarła
Marianna ZAJĄC
z Piastow
przeżyła lat

15 listopada 2025 r. zmarła
Józefa DZIUBAK
z Garwolina,
przeżyła 95 lat

15 listopada 2025 r. zmarł
Jerzy PIESIO
z Miętnego
przeżył 74 lata

15 listopada 2025 r. zmarła
Zofia MŁOT
z Pogorzeli
przeżyła 87 lat

16 listopada 2025 r. zmarł
Stefan WINIAREK
z Czyszkówka
przeżył 75 lat

16 listopada 2025 r. zmarł
Sylwester ODZIEMCZYK
z Miastkowa Kościelnego
przeżył 66 lat

17 listopada 2025 r. zmarła
Karolina MIANOWSKA
z Woli Rębkowskiej
przeżyła 93 lata

17 listopada 2025 r. zmarł
Adam KUĆ
z Garwolina
przeżył 87 lat

17 listopada 2025 r. zmarł
Józef DOMARECKI
z Niecieplina
przeżył 85 lat

18 listopada 2025 r. zmarła
Emilia KACZYŃSKA
ze Starej Brzuzy
przeżyła 92 lata

20 listopada 2025 r. zmarł
Remigiusz MALETKA
z Łopacianki
przeżył 75 lat

20 listopada 2025 r. zmarł
Zenon KONDAS
z Woli Żelechowskiej
przeżył 88 lat

21 listopada 2025 r. zmarła
Halina RODAK
z Kamionki
przeżyła 79 lat

eprasa.pl 36bcc00593

WÓJT I PREMIER GRATULOWALI STULETNIEJ JUBILATCE

Elżbieta Jonakowska z Parysowa obchodziła 18 listopada swoje setne urodziny

Elżbieta Jonakowska z Parysowa obchodziła 18 listopada swoje setne urodziny

Gmina Parysów

Pani Elżbieta, w wieku 100 lat, cieszy się dobrym zdrowiem, pogodą ducha i wsparciem bliskich

Uroczystość odbyła się w domu syna Jubilatki, Henryka. Wśród licznych gości byli przedstawiciele władz, a pani Elżbieta otrzymała gratulacje z najwyższego szczebla rządowego. **Alicja Cichoń**, kierownik Siedleckiej Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego, przekazała życzenia od premiera rządu **Donalda Tuska** oraz wojewody mazowieckiego **Mariusza Frankowskiego**. W imieniu władz samorządowych gminy Parysów, wójt **Bożena Kwiatkowska** złożyła pani Elżbiecie serdeczne gratulacje, życząc przede wszystkim zdrowia, pogody ducha i wszelkiej życiowej pomyślności. Życzenia przekazali również przewodniczący rady gminy **Marek Bogusz** oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego **Agnieszka Ponceleusz**.

Kierownik USC przedstawiła zgromadzonym życiorys Jubilatki. Przedstawiciele samorządu wręczyli prezenty, kwiaty, specjalną filiżankę, obraz Matki Bożej Parysowskiej oraz skan oryginalnego aktu urodzenia.

List gratulacyjny od prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, **Dariusza Rohde**, odczytał kierownik Placówki Terenowej w Garwolinie, **Jerzy Piesio**, wręczając przy tym kwiaty. W imieniu parafii życzenia złożył ksiądz wikariusz **Łukasz Sawicki**, który wręczył pamiątkowy prezent i udzielił Jubilatce błogosławieństwa na dalsze lata życia.

WSPOMNIENIA Z WOJENNEJ ZAWIERUCHY

Elżbieta Jonakowska (z domu Łukomska) urodziła się 18 listopada 1925 roku w Parysowie. Jej rodzice, **Jan Łukomski** i **Feliksa** z domu **Zając**, byli rolnikami, a ojciec prowadził także skup mleka. Pani Elżbieta miała pięcioro rodzeństwa, trzech braci: Bartosza, który zginął w czasie wojny, Ignacego i Stefana oraz dwie siostry: Stanisławę i Krystynę. Rozpoczęła naukę w siedmioklasowej szkole powszechnej. Uczyła się i pomagała w gospodarstwie. Z powodu ciężkich czasów zrezygnowała z dalszej nauki.

Jubilatka zachowała doskonałą pamięć na temat działań wojennych w gminie Parysów, gdzie Niemcy utworzyli getto dla Żydów. Szczególnie zapamiętała dzień, w którym ukrywała się przed okupantami i została raniona w nogę odłamkiem bomby. Gdy Niemcy opuszczali Parysów, spalili doszczętnie dobytek jej rodziny, zostawiając ich bez dachu nad głową. Mimo trudności, rodzina się nie poddała, a Pani Elżbieta wierzyła, że nadejdą lepsze czasy.

DUŻA I KOCHAJĄCA RODZINA

Pani Elżbieta zawarła związek małżeński 10 grudnia 1956 roku z **Janem Bogumiłem Jonakowskim**, który zmarł w 2012 roku. Małżonkowie wspólnie prowadzili kilkuhektarowe gospodarstwo rolne. Doczekali się dwóch synów: **Henryka Filipa** i **Krzysztofa Zdzisława**.

Dziś, w wieku 100 lat, pani Elżbieta cieszy się dobrym zdrowiem, pogodą ducha i wsparciem bliskich, nadal mieszkając w Parysowie. Ma bardzo dobrą pamięć, modli się i ogląda msze w telewizji, będąc aktywną i ciepłą rozmówczynią, chętnie wspominającą dawne lata. Jest osobą ciepłą, kulturalną i życzliwą. Jubilatka doczekała się 3 wnuczek (Katarzyny, Karoliny i Beaty) oraz 6 prawnucząt (Eryka, Mateusza, Anastazji, Julii, Alicji i Dawida). Przebywanie w towarzystwie kochającej rodziny daje pani Elżbiecie mnóstwo radości z życia.

Uroczystość uświetnił tort oraz lampka szampana. Miłość i wsparcie najbliższych pozwoliły pani Elżbiecie dotrwać w zdrowiu do setnych urodzin.

m

Gospodynie poznały naturalne metody

Lecznicza moc ziół, domowe sposoby na różne dolegliwości i ćwiczenia rozluźniające, czyli dawka cennej wiedzy, połączona z praktycznymi warsztatami. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chęcinach wzięły udział w inspirującym spotkaniu

Spotkanie zorganizowane zostało przez Koło Gospodyń Wiejskich w Chęcinach, a wzięło w nim udział 18 mieszkanek miejscowości

Jakie zioła mają lecznicze działanie? Jakie ćwiczenia wykonywać po przebudzeniu? Jak przygotować domową sól na reumatyzm? Na te i wiele innych pytań można było znaleźć odpowiedź podczas warsztatów, które odbyły się w sobotę (15 listopada) w Chęcinach. Spotkanie, zorganizowane przez lokalne Koło Gospodyń Wiejskich, miało na celu przybliżyć naturalne metody na bóle stawowo-mięśniowe.

Spotkanie poprowadziła **Urszula Kaczmarek** - dyplomowana fitoterapeutka, zielarka, naturopatka oraz pasjonatka naturalnych metod leczenia oraz medycyny chińskiej.

- *Zmieniam podejście ludzi do życia i pomagam wrócić na dobre tory. Uczę wszystkich, że to jest bardzo proste. Matka-natura to dla nas prawdziwa apteka* - podkreślała na wstępie.

Warsztaty rozpoczęły się od krótkiej rozgrzewki stawów, by następnie płynnie przejść do części teoretycznej, z której gospodynie mogły dowiedzieć się, jak zioła pomagają na bóle stawowo-mięśniowe. Cenna wiedza teoretyczna dodatkowo wzbogacona została o dawne receptury na domowe nalewki, maści, oliwki czy kąpiele.

Każda z uczestniczek spotkania otrzymała skrypty szkoleniowe, by zdobytą wiedzę mieć zawsze pod ręką i móc wykorzystywać ją na co dzień. Spotkanie było również okazją do praktycznych ćwiczeń. Panie własnoręcznie wykonały również wyroby zielarskie - sól na reumatyzm oraz oliwkę magnezową na skurcze.

wz

eprasa.pl 36bcc00593

Ponad 600 metrów nowej nawierzchni

W Garwolinie zakończono pierwszy etap prac przy drodze dojazdowej do gruntów rolnych w rejonie ulicy Księżnej Anny Mazowieckiej

Inwestycja została dofinansowana w ramach programu Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych i Leśnych Samorządu Województwa Mazowieckiego. W bieżącym roku miasto otrzymało dotację na ten cel w wysokości 300 000 zł. Wkład własny wyniósł 310 930,58 zł, co oznacza, że łączne środki na ten etap przekroczyły 610 tys. zł.

Dzięki pozyskanym funduszom wykonano nową nawierzchnię z betonu asfaltowego na powierzchni 3 380 m2. Przełożyło się to na długość 676 metrów zmodernizowanej trasy. Zakres prac obejmował również wzmocnienie podbudowy oraz wykonanie poboczy.

Zrealizowane prace znacząco poprawiły standard użytkowania drogi. Mieszkańcy mogą teraz korzystać z wygodniejszego i bezpieczniejszego przejazdu, a okoliczni rolnicy zyskali znacznie lepszy dostęp do swoich pól.

Burmistrz Garwolina **Marzena Świeczak** podkreśla, że modernizacja całej trasy jeszcze się nie zakończyła. - *Choć to zadanie zostało zakończone, nadal pozostaje odcinek, który wymaga modernizacji, aby docelowo droga tworzyła spójny i bezpieczny ciąg komunikacyjny* - zauważa.

Miasto planuje kontynuację działań. Docelowo, modernizacja całego ciągu ma również częściowo odciążyć inne ulice w tej części Garwolina, tworząc alternatywne połączenie z terenami gminy Garwolin. Z tego powodu samorząd będzie aktywnie starać się o kolejne fundusze zewnętrzne, aby zrealizować następny etap zadania.

MIESZKAŃCY GMINY SOBOLEW ZAGŁOSOWALI NA „TAK”

Konsultacje społeczne zakończyły się niewielką przewagą zwolenników zmiany statusu Sobolewa

Zakończone konsultacje społeczne przyniosły minimalną przewagę głosów popierających nadanie Sobolewowi praw miejskich. Mimo bardzo niskiej frekwencji, władze gminy traktują ten rezultat jako zielone światło do kontynuowania całej procedury.

Frekwencja podczas konsultacji wyniosła zaledwie 8,97%. Mimo to, wyniki zarówno w samym Sobolewie, jak i na terenie całej gminy, dają przewagę zwolennikom zmiany statusu. Szczegółowe dane głosowania prezentują się następująco: „Jestem za” - 51%, „Jestem przeciw” - 49%.

W sołectwie Ostrożeń Drugi z 223 uprawnionych do głosowania mieszkańców nikt nie wziął udziału w konsultacjach.

W sumie oddano 723 głosy przy 8057 uprawnionych do głosowania. Jak podkreśla wójt Błachnio, nawet jeden głos więcej na „tak” oznacza wynik pozytywny w myśl zasady demokracji.

Sołectwo	Uprawnieni	ZA	PRZECIW	WSTRZYMUJĘ SIĘ
Anielów	110	1	4	0
Chotynia	515	5	8	0
Godzisz	375	13	14	2
Gończyce	941	12	32	3
Grabniak	215	22	18	0
Kaleń Drugi	367	12	7	2
Kaleń Pierwszy	176	9	5	1
Kobusy	161	9	4	0
Kownacica	352	0	13	0
Nowa Krępa	64	18	3	2
Ostrożeń Drugi	223	0	0	0
Ostrożeń Pierwszy	226	8	6	2
Przyłęk	119	8	6	2
Sobolew I	1109	115	80	0
Sobolew II	1541	72	59	0
Sobolew III	944	14	54	0
Sokół	402	18	24	1
Trzcianka	176	5	5	0
Razem	8057	346	332	14

KORZYŚCI DLA GMINY

Pozytywny wynik konsultacji oznacza przyspieszenie prac. Następnym krokiem będzie przygotowanie uchwały dla radnych oraz skompletowanie całego wniosku.

Wójt **Maciej Błachnio** wskazuje główne korzyści płynące ze zmiany statusu, na które zwracał uwagę już w lipcu, gdy rada gminy przyjęła uchwałę inicjującą procedurę (stosunkiem głosów 13 do 2) - łatwiejszy proces odrolnienia działek (pod budownictwo indywidualne lub przemysłowe), dostęp do szerszych środków z funduszy europejskich (przeznaczonych dla małych miast do 5 tys. mieszkańców oraz obszarów wiejskich) oraz większe zainteresowanie inwestorów terenami miejskimi.

Wójt odniósł się również do największej obawy mieszkańców - potencjalnego wzrostu podatków lokalnych. Stanowczo zapewnił, że zmiana statusu nie podniesie wielkości opłat lokalnych. Dodał również, że jeśli zgodnie z planem zadłużenie gminy zostanie spłacone w 2027 roku, zaproponuje radnym obniżkę podatków, które i tak są jednymi z najniższych w powiecie garwolińskim.

Jeśli cała procedura zakończy się pomyślnie, Sobolew planuje powitać Nowy Rok jako miasto już podczas Sylwestra 2026/2027. Wójt Maciej Błachnio złożył podziękowania wszystkim, którzy wzięli udział w konsultacjach.

Seniorzy chcą tańczyć i rozmawiać o bezpieczeństwie

Wójt obiecuje wsparcie, a policja uczy, jak unikać oszustw w sieci

Z okazji Dnia Seniora Gminna Biblioteka Publiczna w Górznie - Centrum Wiedzy i Kultury oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej zorganizowały spotkanie dla seniorów z terenu gminy. Zgromadzonych powitał wójt gminy **Waldemar Sabak**, dziękując im za pracę, trud wychowania kolejnych pokoleń i przekazywanie dobrych wartości. Podczas wydarzenia, które uświetnił również ks. kanonik **Eugeniusz Rola**, poruszono ważne kwestie aktywizacji osób starszych oraz bezpieczeństwa.

Gmina Górzno

Z okazji Dnia Seniora Gminna Biblioteka Publiczna w Górznie - Centrum Wiedzy i Kultury oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej zorganizowały spotkanie dla seniorów z terenu gminy

SAMORZĄD STAWIA NA POLITYKĘ SENIORALNĄ

Wójt Sabak zachęcił seniorów do utrzymywania aktywności życiowej i korzystania z możliwości dalszego rozwoju. Zwrócił uwagę na zasadność prowadzenia lokalnej polityki senioralnej i wykorzystania umiejętności, doświadczenia oraz potencjału osób starszych dla rozwoju regionu. Wójt oraz skarbnik gminy **Grażyna Szewczyk** zapewnili o gotowości do wspierania wszelkiej aktywności senioralnej.

Wsparcie zadeklarowali również dyrektor Centrum Wiedzy i Kultury **Agnieszka Mucha** i kierownik GOPS **Katarzyna Kurach**, które zadeklarowały udostępnianie lokalu oraz pomoc w obsłudze spraw formalnych i organizacyjnych.

DEBATA O DOTACJACH I POTRZEBACH

Podczas spotkania poruszono kwestię możliwości starań o środki finansowe z programów unijnych i Ministerstwa Kultury. Wyświetlony reportaż z realizacji takiego projektu w jednej z gmin woj. mazowieckiego pokazał uczestnikom szerokie korzyści z pozyskania finansowania.

W dyskusji seniorzy wyrazili przede wszystkim chęć wyjścia z domu, pogłębienia kontaktów społecznych, rozwijania pasji oraz udziału w spotkaniach kulturalno-rozrywkowych i edukacyjnych. Wśród najbardziej pożądanych form spędzania czasu wolnego wymieniono wieczorki taneczne, pokazy filmowe, koncerty, czytanie literatury i dyskusje. Wśród proponowanych tematów najbliższych spotkań znalazły się również kwestie zdrowia, odżywiania, ziołolecznictwa i rękodzieła.

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU I W SIECI

Ważnym elementem spotkania była prelekcja poświęcona bezpieczeństwu. Młodszy aspirant **Piotr Niemiec**, dzielnicowy gminy Górzno, przedstawił seniorom przykłady różnego rodzaju oszustw i zagrożeń, w tym dotyczących płatności internetowych. Dzielnicowy uczulił na ostrożność, zwłaszcza osoby samotnie zamieszkujące i przypomniał o bezpiecznym poruszaniu się na drodze. Seniorzy mieli okazję opowiedzieć o swoich własnych doświadczeniach i uzyskać doradztwo w radzeniu sobie w niepokojących sytuacjach.

Organizatorzy podziękowali wszystkim gościom za przybycie, życząc, aby dojrzały wiek był czasem aktywnym, pełnym pasji, satysfakcji i spełnienia.

eprasa.pl 36bcc00593

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W CZASIE PANDEMII

Mieszka w Maciejowicach, a na co dzień uczy się w Dęblinie. Jakub Dziechciarz 4 lata temu zaczął przygodę z kulturystyką w siłowni przygotowanej przez swojego tatę, a dziś świętuje tytuł Absolutnego Mistrza Polski

Kulturystyka wymaga ogromnej dyscypliny i konsekwencji w działaniu. Jakub Dziechciarz nigdy nie myślał o tym, żeby zająć się tym sportem. Dziś 18 latek cieszy się potrójnym mistrzostwem Polski, wywalczonym podczas listopadowych zawodów WNBF (World Natural Bodybuilding Federation) Poland, które odbyły się w Grodzisku Mazowieckim.

GDYBY NIE PANDEMIA...

Przygoda młodego chłopaka z Maciejowic z kulturystyką rozpoczęła się 4 lata temu. Można powiedzieć, że trochę przypadkowo. W Polsce i na całym świecie szalał Covid. Szkoły, instytucje, a nawet lasy zostały zamknięte. Wprowadzano kolejne obostrzenia. Ludzie musieli zostać w domach. Nie był to łatwy czas. Wiele osób na różne sposoby próbowało znaleźć dla siebie zajęcie. Kuba miał wtedy 14 lat.

- *Kiedy siedziałem zamknięty w domu, tata zaproponował, żebym skorzystał z siłowni, którą sam kiedyś stworzył dla siebie. Pomyślałem, że to może i dobry pomysł. Zacząłem ćwiczyć i muszę przyznać, że od razu mi się to spodobało* - mówi Kuba. Nie myślał wtedy, że zacznie uprawiać ten sport bardziej wyczynowo. - *Myślałem, że podobnie jak mój tata, będę to robił tak raczej rekreacyjnie, dla poprawienia sylwetki, lepszego samopoczucia. Po prostu z nudy* - opowiada dzisiejszy mistrz Polski.

Zajęcia na siłowni zaczęły wciągać go coraz bardziej. Zwłaszcza, że pojawiały się też efekty ćwiczeń. To tylko jeszcze bardziej motywowało, do dalszej pracy.

Na co dzień Kuba jest uczniem Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Dęblinie przy ulicy Wiślanej. Chodzi do 4 klasy technikum rachunkowości. Domową siłownię już jakiś czas temu zamienił na profesjonalną w Dęblinie, gdzie po lekcjach trenuje pod okiem trenera, z którym współpracuje on-line. - *Na siłownię chodzę cztery razy w tygodniu. Spędzam tam około dwóch godzin. Lekko nie jest, bo mam sporo nauki, ale staram się jakoś to wszystko godzić* - oznajmia 18-latek.

POWOLI DO SUKCESU

W sierpniu wyjechał na zawody do Sopotu. Wywalczył dwa medale - złoty i brązowy. Kolejnym etapem były przygotowania do zawodów WNBF Poland w Grodzisku Mazowieckim. Zakończone ogromnym sukcesem, którego chyba nikt się nie spodziewał. Zdobyciem tytułu Absolutnego Mistrza Polski, czyli trzech złotych medali.

- *Żeby zostać Mistrzem Polski w kulturystyce składa się na to wiele czynników. Przede wszystkim predyspozycje genetyczne, dyscyplina i poświęcenie czasu. Trzeba zakochać się w siłowni* - podkreśla Kuba.

Po sukcesie w Grodzisku Mazowieckim, Kubie przyjęło spore grono kibiców. Dumni z osiągnięcia są m.in. rodzice i jego siostra, którzy nie tylko mu kibicują, ale mocno wspierają w tym co robi. Kulturystyka to sport dla cierpliwych. Musi być ścisła kontrola tego co się robi, a do sukcesu dochodzi się powoli, wtedy jest bezpieczniej.

Zbigniew Jończyk

- Chciałbym stanąć na scenie z profesjonalistami. Medal na mistrzostwach świata to moje marzenie. Warto spróbować się temu poświęcić - mówi Kuba Dziechciarz

Rozmowa z Jakubem Dziechciarzem, Mistrzem Polski WNBF

Za rok planuję pobić tegoroczny wynik

Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas ogłoszenia wyników?
Przy pierwszej kategorii, którą wygrałem, odczułem ogromną radość. Nie dało się lepiej zacząć tych zawodów niż od złotego medalu. Przy drugiej kategorii byłem bardzo zdziwiony. Nie sądziłem, że uda się to osiągnąć. Jestem drugą osobą w historii WNBF Poland, której udało się wygrać 2 kategorie w jednych zawodach. Trzecie zwycięstwo już mnie nie zdziwiło - byłem pewny, że dostanę statuetkę Absolutnego Mistrza Polski.

Który moment zawodów był dla Ciebie najtrudniejszy psychicznie?
Zdecydowanie był to moment przed wyjściem na scenę. Widząc zawodników wychodzących obok mnie cały czas wątpiłem w siebie.

- Żeby zostać Mistrzem Polski w kulturystyce składa się na to wiele czynników. Przede wszystkim predyspozycje genetyczne, dyscyplina i poświęcenie czasu. Trzeba zakochać się w siłowni - podkreśla Kuba Dziechciarz

Co dla Ciebie znaczy zostanie mistrzem Polski w kulturystyce?
Otwiera mi to zupełnie nową drogę w życiu. Sukces spowodował, że wiele osób zaczęło mnie obserwować i wspierać. Jest to również dziwne uczucie. Nie spodziewałem się, że tak się zaangażuję w ten sport, a tym bardziej, że zdobędę tytuł mistrzowski.

Jak wyglądał Twój typowy dzień podczas przygotowań do zawodów?
Wstawałem o szóstej rano do szkoły, po lekcjach jechałem od razu na siłownię, wracałem do domu około 17 i do zrobienia jeszcze miałem przynajmniej godzinę na bieżni (kilka/kilkanaście tysięcy kroków), jedzenie, przygotowanie posiłków na następny dzień, naukę. Musiałem zadbać o odpowiednią jakość i ilość snu. Było bardzo ciężko połączyć to wszystko, ale jakoś dałem radę.

Który element przygotowań był dla ciebie najcięższy?
Zdecydowanie psychika. Chodziłem cały czas głodny, przez co miałem swoje humorki, denerwowały mnie drobiazgi, nie mogłem się na niczym skupić. Potrzebowałem spokoju. Zdarzały się momenty, kiedy myślałem, czy nie odpuścić sobie tych zawodów.

Jak wyglądała Twoja regeneracja (sen, masaże, suplementacja)?
Musiałem spać 7-8 godzin, często odwiedzałem fizjoterapeutę, chodziłem na masaże, brałem masę witamin i zdrowo się odżywiałem. Oczywiście nadal o to dbam. Odpowiednio dopasowany plan treningowy pomaga mi rozłożyć to wszystko w tygodniu.

Jakie są Twoje dalsze cele sportowe?
Za rok planuję pobić tegoroczny wynik. Wydaje mi się to bardzo trudne, ale jestem ambitny. Chciałbym stanąć na scenie z profesjonalistami. Medal na mistrzostwach świata to moje marzenie. Warto spróbować się temu poświęcić.

Czy kulturystyka zmieniła Twoje spojrzenie na życie i zdrowie?
Dzięki niej zrozumiałem, jak ogromny wpływ na energię, samopoczucie i ogólną jakość życia ma regularna aktywność fizyczna. Nauczyła mnie też systematyczności, samodyscypliny i cierpliwości, bo efekty widać po czasie, a nie od razu. Zacząłem bardziej dbać o to, co jem, jak śpię, jak reaguję na stres.

Co Cię motywuje do tak ciężkiej pracy nad sobą każdego dnia?
Cieszy mnie to co robię, czuję przy tym spokój. Mam nadzieję, że pewnego dnia będę mógł na tym zarabiać. To wszystko wpływa na moją motywację.

źródło: ZSZ nr 2 Dęblin

eprasa.pl 36bcc00593

FELIETON

Serce nie jest z gumy, czyli o prawie do niewiedzy

Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Pamiętacie Państwo czasy, gdy listonosz przynosił złe wieści tylko raz na jakiś czas? Gdy gazeta szeleściła przy porannej kawie, a potem lądowała w koszu lub służyła do obierania ziemniaków, a świat toczył się dalej swoim rytmem? Dziś wielu z nas ma wrażenie, że ten rytm został zakłócony. Że listonosz stoi pod naszymi drzwiami przez całą dobę, waląc w nie pięściami i krzycząc o kolejnych katastrofach.

Siedziałem ostatnio z człowiekiem w wieku, w którym siwizna jest oznaką mądrości. Patrzył w monitor telewizora z przerażeniem w oczach.

„Wszystko idzie ku upadkowi. Jaki ten świat jest przerażający" - szeptał. Wyjrzałem przez okno. Na podwórku biegały dzieci, sąsiad właśnie wychodził na spacer, a słońce powoli chowało się za horyzont.

Było cicho. Było bezpiecznie. Skąd więc ten lęk?

Proszę sobie przypomnieć, jak kiedyś wyglądała mapa naszych zmartwień.

Była mała. Kończyła się na płocie sąsiada, obejmowała ewentualnie rodzinę w innym mieście i to, co ksiądz powiedział w niedzielę na kazaniu. Wiedzieliśmy o tym, co działo się w naszej okolicy. Gdy we wsi ktoś złamał nogę, wiedzieliśmy o tym i mogliśmy zanieść słoik miodu na pocieszenie. Gdy wichura zerwała dach dwie wioski dalej, jechało się pomóc. Ludzie ze sobą rozmawiali. Nasze współczucie miało ręce i nogi - było „po coś".

A dzisiaj? Dzisiaj technologia dokonała na nas pewnego okrutnego eksperymentu. Zlikwidowała odległość. Kiedyś, żeby dowiedzieć się o tragedii na drugim końcu świata, musiał minąć miesiąc. Dziś dowiadujemy się o niej w ułamku sekundy, zanim jeszcze opadnie kurz. Media karmią nas każdym draństwem, każdym wypadkiem autobusu w Peru, każdą strzelaniną w Ameryce i każdym morderstwem, które wydarzyło się tysiące kilometrów stąd. Wszystko to ląduje na naszym stole w kuchni, tuż obok talerza z pomidorową.

Bierzemy na swoje barki ciężar całego globu, a przecież nasze barki nie zostały do tego stworzone. Psychologowie mówią, że człowiek jest w stanie głęboko przeżywać losy najwyżej stu pięćdziesięciu osób. Reszta to tłum, którego cierpienia nie jesteśmy w stanie unieść. Nasze serca nie są z gumy. Nie ewoluowały, by pomieścić ból miliardów ludzi.

Musimy zadać sobie brutalnie szczere pytanie: czy to nas dotyczy? Czy fakt, że wiem o kradzieży w sklepie w Nowym Jorku albo o kłótni polityków w parlamencie innego kraju, zmienia cokolwiek w moim życiu?

Czy powinniśmy się tego obawiać, skoro nie mamy na to żadnego wpływu? Ta wiedza robi nam tylko jedną rzecz: kradnie spokój, wpędza w poczucie zagrożenia i bezradności, a w zamian nie daje nic. To tak, jakbyśmy pili słoną wodę, by ugasić pragnienie.

To nie jest egoizm - to konieczna obrona. Proszę pomyśleć o swoim umyśle jak o ogrodzie. Przez całe życie pielęgnowaliście w nim to, co ważne: miłość do dzieci, pamięć o przyjaciołach, drobne radości. Dlaczego teraz pozwalamy, by obcy ludzie wrzucali nam tam chwasty?

Mam propozycję. Nazwijmy ją „powrotem do domu". Kiedy następnym razem poczują Państwo, że serce przyspiesza po przeczytaniu kolejnego dramatycznego nagłówka o końcu świata - proszę się zatrzymać. Proszę odłożyć telefon do szuflady. Proszę wyłączyć telewizję. Niech tak zostanie. Świat się nie zawali, jeśli przez dwie godziny nie będą Państwo wiedzieli o kolejnej aferze.

Mamy prawo nie wiedzieć. Mamy prawo powiedzieć: „To mnie nie dotyczy".

Bo „dotyczy nas" to, co możemy dotknąć lub zmienić. Dotyczy nas uśmiech dziecka. Dotyczy nas kondycja naszego psa. Dotyczy nas to, czy podaliśmy rękę komuś, kto upadł na naszym chodniku. To jest nasza skala. To jest nasz świat.

Wyłączmy ten hałas. Włączmy czajnik. Spójrzmy przez to prawdziwe okno, to ze szkła i drewna. Tam na zewnątrz wciąż jest piękny świat, który na nas czeka. I on jest wystarczająco ważny, by wypełnić nasze życie.

REKLAMA

ukwaś sam

JOGURT
sprzyjający odchudzaniu

zawiera szczep Lactobacillus gasseri znany jako "probiotyk fitnesss"

zrób jogurt bez cukru, 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 36bcc00593

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

„Chcę tylko przepisać działkę…”, czyli słowo, które potrafi narobić zamieszania

Mecenas
Tomasz Ośko

Radca prawny, absolwent studiów prawniczych oraz studiów MBA. Certyfikowany Audytor Wiodący ISO 27001. Prowadzi własną kancelarię w Garwolinie przy ulicy Senatorskiej 6, tel. 501 011 773. Specjalizuje się w prawie cywilnym i gospodarczym, umowach, negocjacjach, zarządzaniem i zamówieniami publicznymi

W kancelariach, urzędach i przy rodzinnych stołach wciąż słyszę to samo zdanie: „Panie mecenasie, ja tylko chcę przepisać dom na córkę.” Albo:„Mama chce przepisać działkę, bo tak będzie prościej.”

Tyle że to „przepisać” to słowo-wytrych. Używa się go do wszystkiego: i do darowizny, i do sprzedaży, i do umowy dożywocia, i do podziału majątku. W rozmowie brzmi to niewinnie, ale w praktyce każda z tych czynności to zupełnie inne zasady, skutki i konsekwencje.

Dlatego kiedy ktoś mówi: „przepiszę dom”, warto najpierw ustalić, co właściwie ma na myśli. Bo to, co dla jednej osoby znaczy „oddaję dziecku”, dla drugiej może oznaczać „zabezpieczam się”, a dla trzeciej - „uciekam od problemów”.

Jedni chcą mieć wszystko uporządkowane, żeby dzieci nie kłóciły się po ich śmierci. Drudzy chcą ochronić rodzinę przed ewentualnymi długami. Inni przenoszą majątek w trakcie rozwodu - z nadzieją, że to „coś da”. Bywa też zwyczajna chęć pomocy: „córka się buduje, to niech ma działkę”.

Tyle że do każdego z tych celów prowadzi inna droga. I jeśli wybierze się niewłaściwą, można sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Bywa tak, że ktoś ma kłopoty finansowe i liczy, że „przepisanie” domu na żonę sprawi, że wierzyciel „nic nie zrobi”. Niestety, to zwykle działa tylko w opowieściach z podwórka. W prawdziwym życiu wierzyciel ma narzędzia, sąd ma swoje procedury, a cała operacja nierzadko robi w rodzinie więcej bałaganu, niż było przedtem.

Z drugiej strony - rodzice, którzy chcą „za życia podzielić majątek”, nieraz nie wiedzą, że darowizny sprzed lat mogą później wpływać na dziedziczenie. W efekcie dzieci, które miały „mieć wszystko poukładane”, zaczynają liczyć: kto dostał działkę, kto dostał mieszkanie, komu „się należy”. I zamiast spokoju - rodzi się żal.

Są też historie z rozwodem w tle. Ktoś szybko „przepisuje” mieszkanie, żeby było bezpiecznie, a potem orientuje się, że został praktycznie bez swojego udziału w majątku. I choć intencja była dobra, skutek okazuje się zaskakujący.

Dlatego bardzo dobrze, że coraz więcej osób ma świadomość, że zanim podejmie się taką decyzję, warto najpierw z kimś porozmawiać. Nie dlatego, że prawnicy kochają papierologię - tylko dlatego, że w takich sprawach jedna rozmowa potrafi oszczędzić lata stresu. Czasem wystarczy zajrzeć do notariusza, zapytać radcę prawnego, adwokata, kogoś z doświadczeniem. Po to, żeby wiedzieć, jakie będą faktyczne konsekwencje, a nie te „z opowieści”.

Jest dziś ogromny dostęp do informacji, ale każdy przypadek jest trochę inny: jedna rodzina zgodna, druga skłócona; jedni mają kredyt, inni długi, jeszcze inni budują dla dzieci. I właśnie dlatego warto spokojnie ustalić, co chcemy osiągnąć i jaką drogą faktycznie da się to zrobić.

Bo prawda jest prosta: „przepisać” niczego samo z siebie nie załatwia. To tylko słowo. Za nim kryją się konkretne umowy, obowiązki, podatki, skutki dla spadku i dla przyszłości rodziny. A decyzje podejmowane w pośpiechu potrafią po latach wrócić jak bumerang.

Dlatego jeśli w domu pada hasło: „trzeba to przepisać, żeby było bezpiecznie”, to zanim ktokolwiek pojedzie do notariusza, warto usiąść na chwilę i zapytać siebie: czy wiemy, co naprawdę chcemy osiągnąć - i czy wybrana droga rzeczywiście do tego prowadzi?

O ZDROWIU

O zaparciach

Leszek Marek Krześniak

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

Problem ten może dotyczyć nawet co trzeciego dorosłego człowieka w naszym kraju. Zaparcie, czyli utrudnione lub zbyt rzadkie oddawanie stolca, któremu nierzadko towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia, może znacznie pogarszać jakość życia i mieć niekorzystny wpływ na zdrowie. Przyjmuje się, że człowiek powinien mieć trzy pełne wypróżnienia w tygodniu.

Do przyczyn zaparć zalicza się: siedzący tryb życia, potrawy zbyt ubogie w błonnik (z produktów wysoko przetworzonych, zbyt małe ilości warzyw, otrąb, nasion itp.), dysbakteriozę, czyli brak bakterii probiotycznych w jelitach oraz picie zbyt małych ilości płynów.

Niektóre leki, takie jak przeciwbólowe (pochodne maku, opium), leki stosowane w chorobach układu nerwowego, chorobach psychicznych, cukrzycy czy mocznicy, także mogą osłabiać ruchy jelit i powodować długie zaleganie potraw w jelitach. Znacznie rzadziej przyczyną zaparć są guzy nowotworowe w jelitach, stany zapalne, ciąża czy kamienie kałowe.

Zaparcia są jednym z głównych objawów towarzyszących depresji oraz niedoczynności tarczycy.

Zaparcia zdarzają się także u dzieci, co bywa spowodowane zbyt długim powstrzymywaniem się przed wypróżnieniami (w przedszkolu, szkole), dietą ubogą w błonnik albo takimi chorobami jak mukowiscydoza czy choroba Hirsprunga.

Pierwszym sposobem leczenia jest zmiana diety, która powinna być wzbogacona o błonnik (warzywa, nasiona, pestki, otręby, siemię lniane, nasiona babki płesznik, nasiona chia, owoce drobnopestkowe). Dobrym źródłem bakterii są samodzielnie wyhodowane jogurty probiotyczne, do których przed spożyciem warto dodać sparzone wcześniej otręby, pestki, nasiona i owoce drobnopestkowe. Korzystnie działa też spożywanie ukwaszonych warzyw, np. kapusty, ogórków, buraków, marchwi, cukinii, a także sałat, jarmużu i brokułów.

Jeśli po dwóch tygodniach stosowania diety nie widać wystarczającej poprawy, wówczas warto dołączyć leki przeczyszczające dostępne bez recepty, takie jak czopki glicerynowe, bisacodyl, laktuloza, lub wykonać lewatywę.

Prostym zaleceniem dla osób z zaparciami jest codzienne wypijanie rano, na czczo, dwóch szklanek wody. Niektórym osobom pomaga spożywanie rano suszonych śliwek, namoczonych wieczorem w wodzie.

Innym sposobem pobudzania rozwoju pożytecznych bakterii w jelitach jest wypijanie rano płynu z dodatkiem 1-2 łyżeczek inuliny (uzyskiwanej z cykorii), która nie jest wchłaniana w jelicie cienkim, lecz pobudza bakterie jelita grubego. Pomocne bywa także wypijanie dwóch szklanek jogurtu lub kefiru z dodatkiem na przykład otrąb owsianych.

Uporczywe zaparcia wymagają diagnostyki lekarskiej, aby wykluczyć możliwość poważnych chorób, w tym nowotworowych.

www.drkrzesniak.pl

eprasa.pl 36bcc00593

Bronili dęblińskiego i stężyckiego nieba (część pierwsza)

Pochodzili z różnych stron, połączył ich mundur i służba Polsce. Żołnierze służby zasadniczej 11 dywizjonu artylerii przeciwlotniczej w Stężycy stanowili trzon obrony naszego rejonu

Na krótko przed wybuchem drugiej wojny światowej 11 Dywizjom Artylerii Przeciwlotniczej został przeniesiony do Stężycy (zdjęcie ze zbiorów Krzysztofa Wnuka)

Kpr. Bronisław Fiuk

Kan. Stefan Gnyś

Kan. Stanisław Freliga

Kan. Stanisław Banaszek

Kpr. Stanisław Anysz

Kan. Mieczysław Głuski

W połowie lat 30-tych polski rząd przystąpił do modernizacji i rozbudowy wojska. Szereg dywizjonów artylerii otrzymało nowy sprzęt, a nawet doszło do utworzenia nowych. Taka sytuacja zaistniała m.in. na terenie obecnego powiatu ryckiego i jego okolic. To wtedy właśnie w ramach Garnizonu Dęblin powstał 11 dywizjon artylerii przeciwlotniczej. Formalny początek dały mu rozkazy ówczesnego ministra spraw wojskowych gen. dyw. Tadeusza Kasprzyckiego z 23 września i 27 października 1937 roku. Niedługo później administracja armii przydzieliła dywizjonowi sprzęt i wyznaczyła zadania w razie wojny. Formacja miała wówczas być użyta w celu obrony Dęblina.

Faktyczne wcielenie w życie rozkazów inicjujących powołanie dywizjonu nastąpiło w lutym 1938 roku w koszarach w Zajezierzu. To właśnie w tamtym czasie do służby wcielony został pierwszy rocznik poborowych. Z czasem, w 1939 roku, żołnierze wraz z dowództwem zostali przeniesieni do koszar w Stężycy. Dzięki pracy lokalnego historyka Krzysztof Wnuka, prezentujemy krótkie sylwetki żołnierzy służby zasadniczej służących w stężyckim 11 DAPlot.

Kapral Stanisław Anysz. Urodził się 3 lutego 1915 roku. Był mieszkańcem Dęblina i absolwentem Szkoły Podoficerskiej w 1 DAPlot. w Warszawie. Od lutego 1938 roku służył w plutonie łączności 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w drużynie dowódcy 111 DAPlot.

Kanonier Stanisław Banaszek. Urodził się 26 maja 1918 roku w Sobolewie w rodzinie Wacława i Rozalii z domu Czamara. W Sobolewie ukończył 7 klas szkoły powszechnej. Od lutego 1939 roku służył w 1 baterii 11 DAPlot. (kanonier celowniczy), a we wrześniu 1939 roku trafił do 2 BAPlot. Z Wojny Obronnej do domu powrócił 11 października 1939 roku. Do wojska ponownie powrócił po niespełna pięciu latach, gdy 20 lipca 1944 roku został wcielony do 1 kompanii 6 Pułku Rolno-Gospodarczego (jako szeregowiec robotnik rolny).

Kanonier Gabriel Błaszczyk. Urodził się 21 listopada 1919 roku. Przed wojną i w czasie okupacji był mieszkańcem Nałęczowa. Po wojnie mieszkał w Łopatkach koła Nałęczowa. Od lutego 1939 roku służył w plutonie łączności 11 DAPlot., a we wrześniu w 111 DAPlot. (bateria na Młynkach). W okresie okupacji został żołnierzem Batalionów Chłopskich ps. „Pawiak”.

Kanonier Tadeusz Borzęcki. Urodził się 20 grudnia 1916 roku w Witowicach koło Końskowoli w rodzinie Aleksandra i Weroniki. Mieszkał w Witowicach. Od lutego 1939 roku pełnił służbę w plutonie łączności 11 DAPlot. Swój przydział otrzymał we wrześniu 1939 roku, ale nie jest znany.

Kanonier Kazimierz Duński. Urodził się 24 kwietnia 1916 roku i był mieszkańcem Wąwolnicy. Od lutego 1939 roku służył w 3 batalionie 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria w Mierzwiączce). Do domu wrócił spod Kocka wraz z kan. Kaczarowskim z Janowca.

Kanonier Władysław Fijoł. Urodził się 17 lutego 1916 roku w Andrzejowie jako syn Stanisława i Wiktorii. Był mieszkańcem Andrzejowa. Od lutego 1939 roku służył w 3 baterii 11 DAPlot. We wrześniu 1939 roku znalazł się w składzie 111 DAPlot. (bateria w Mierzwiączce). Wraz z grupą żołnierzy dotarł do Gołębia, gdzie rozdzielił oddział. Po przeprawieniu się na drugą stronę Wisły w Regowie, trafił do niewoli niemieckiej i przebywał w Radomiu. Gdy jeńców wywożono do Niemiec, uciekł z pociągu pod Częstochową i wrócił do domu.

Kanonier Antoni Fiuk. Urodził się 10 lutego 1915 roku w Kępicach, gm. Sieciechów w rodzinie Łukasza i Weroniki z domu Wieczorek. Był mieszkańcem Kępic. Ukończył 7 oddziałów Szkoły Powszechnej w Sieciechowie. Od lutego 1939 roku służył w 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria w Skokach). Brał udział w bitwie pod Kockiem. W okresie okupacji był żołnierzem BCh o ps. „Mur” w placówce Kępice.

Kapral Bronisław Fiuk. Urodził się 5 października 1915 roku. Był mieszkańcem Dęblina. Służył w baterii armat 75 mm 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria na Młynkach). Zmarł 8 października 1965 roku. Pochowany na cmentarzu komunalnym w Dęblinie.

Kanonier Stanisław Freliga. Urodził się 11 lipca 1915 roku i mieszkał w Skrudkach jako syn Jana i Józefy z domu Goluch. Od lutego 1938 roku służył w 1 baterii armat 75 mm 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria na Młynkach).

Kanonier ppor. Mieczysław Głuski. Urodził się 5 stycznia 1920 roku i mieszkał w Osinach, gm. Żyrzyn. Był synem Mieczysława i Józefy z domu Kędziora. Od lutego 1939 roku włączony w stopniu kanoniera zwiadu do 1 baterii armat 40 mm 11 DAPlot. Z kolei we wrześniu 1939 roku służył w 22 Batalionie Artylerii Przeciwlotniczej. W czasie okupacji wstąpił do BCh, wybierając sobie ps. „Huragan”. Od 17 grudnia 1943 roku pełnił funkcję komendanta oddziału specjalnego BCh w gminie Żyrzyn. Uczestniczył w wielu akcjach, m.in. wysadzenia pociągu niemieckiego pod Gołębiem. (12 września 1943 r.). Za swoją działalność został odznaczony orderem Virtuti Militari V klasy i Krzyżem Walecznych.

Kanonier Stefan Gnyś. Urodził się 23 października 1916 roku w Garbatce, a mieszkał w Garbatce Długiej. Od lutego 1939 roku służył w 3 baterii 11 DAPlot., a we wrześniu 1939 roku w 111 DAPlot. (bateria na Skokach). Spod Kocka wracał do domu z Czesławem Kowalskim ze Zbyczyna i prawosławnym Galardą, który po pewnym czasie odłączył się. Dotarł z Kowalskim do Pawłowic, gdzie do grudnia przebywali, a następnie przeprawili się na drugą stronę Wisły.

Krzysztof Wnuk, opr. Tomasz Kępka

eprasa.pl 36bcc00593

Żółw na budowie

57 lat temu budowano w Garwolinie Technikum Ekonomiczne. Jak to w PRL, budowa się ślimaczyła. Przytaczamy artykuł na ten temat z Trybuny Mazowieckiej

Uczennice Technikum Ekonomicznego w Otwocku: Krystyna, Teresa i Krystyna są wychowankami Państwowego Domu Dziecka w Michalinie. Widzimy je w czasie zajęć z książką. Fot. E. Mościcki

Dawny Powiat Garwolin i okolice

Ta budowa stała się już przedmiotem niejednej anegdoty i jest niewyczerpanym tematem rozmów i kpin mieszkańców Garwolina. Gdyby zaś zebrać wszystkie dokumenty, pisma i listy, jakie w tej sprawie krążyły i krążą między różnymi instytucjami, zabrałby się potężny stos, na którym powinien spoczywać żółw, który widać zagnieździł się na tej nieszczęsnej budowie Technikum Ekonomicznego w Garwolinie.

Oto garść faktów.

Termin oddania do użytku internatu szkolnego i budynku mieszkalnego dla nauczycieli minął akurat pół roku temu. Garwolińskie Przedsiębiorstwo Budowlane prowadzące budowę usiłowało „zaliczyć" sobie tę inwestycję na rok 1967, zgłaszając budynek do odbioru w ostatnich dniach grudnia ub. r. Okazało się jednak, że jedna z podstawowych instalacji, a mianowicie osadnik, nie jest jeszcze osadzony, co automatycznie wykluczało odbiór budynku. Nie zainstalowano też kotłów wywrotnych i kotłów naczelnych - podstawowych elementów wyposażenia kuchni internatu. Gdy chwycił mróz stało się jasne, że robota znowu utknęła w martwym punkcie. W tych warunkach trudno marzyć o osadzeniu osadnika i wykonaniu dalszych prac. Wszystko wskazuje na to, że budowa-żółw opóźni się co najmniej o rok.

Tymczasem na internat czeka ponad 200 uczniów, którzy gnieżdżą się obecnie na różnych „stancjach", często w fatalnych warunkach. 90 proc. uczniów dojeżdża PKS-em z daleka, tracąc wiele godzin, marznąc na przystankach w oczekiwaniu na autobus i często spóźniając się do szkoły, gdyż w warunkach zimowych PKS nie wywiązuje się najlepiej ze swoich zadań.

Czekają z niecierpliwością na nowe mieszkania nauczyciele. Kilka nauczycielek mieszka w prowizorycznym baraku, gdzie już nie tylko niewygody, ale i zimno dają się tak we znaki, iż trzeba naprawdę wielkiego hartu i samozaparcia, aby wytrzymać w tych warunkach. Jak długo będą jeszcze się tak męczyły i z czyjej winy?

Dyrekcja Technikum Ekonomicznego, Komitet Rodzicielski i uczniowie wykazują maksimum zainteresowania i dobrej woli, aby pomóc przedsiębiorstwu i przyśpieszyć budowę. M.in. za pieniądze Komitetu Rodzicielskiego wynajęto specjalną, dodatkową ekipę murarską, gdyż wątłe siły GPB od początku nie rokowały nadziei na terminowe ukończenie prac. Szkoła zgłosiła też chęć udziału uczniów w pomocniczych pracach społecznych. Zarówno jednak pierwsza, jak i druga inicjatywa szkoły nie znalazły aprobaty w przedsiębiorstwie. Ekipa murarska pracowała tylko miesiąc, a na oferty pracy uczniów przedsiębiorstwo w ogóle nie zareagowało.

Odbyło się już co najmniej 15 narad związanych z koordynacją i przyśpieszeniem robót. Narady te są nieraz bardzo burzliwe. Wykonawca zwala winę na podwykonawcę, którym jest Mazowieckie Przedsiębiorstwo Robót Instalacyjnych, z siedzibą w Warszawie przy ul. Pruszkowskiej 8, podwykonawca na Garwolińskie Przedsiębiorstwo Budowlane, a obydwie te instytucje na projektantów i inwestora, którą to funkcję piastuje Okręgowa Dyrekcja Inwestycji Miejskich w Otwocku, sprawująca nadzór, dostarczająca sprzęt i wyposażenie. Kto jest naprawdę winien - nie nam tu rozstrzygać. Wygląda na to, że wszyscy po trochu.

Budowa zaś nie przestawia się najlepiej. Rzuca się w oczy nieład. Niszczeją pod gołym niebem materiały budowlane i stolarskie. Mury budowy stoją w wodzie, po której pływają butelki po wódce. Przed rozpoczęciem budowy nie wykonano drenażu terenu. W rezultacie woda zalała piwnice, kotłownia internatu stała przez pół roku w wodzie, teraz jest to samo z murami budynku szkolnego. Zagrzybienie murów jest już nieuniknione. Wykonawstwo pozostawia wiele do życzenia. Elewacje zewnętrzne nierówne, podłogi „puchną", ułożone są niedbale, drzwi i okna nie domykają się, tynki odpadają. W kuchni internatu projektant „zapomniał" zaprojektować przewód kominowy. Inspektorów nadzoru zmieniło się już kilku. Nie zmienił się tylko styl budowy tego pechowego obiektu.

Opóźnienia w budowie budynku szkolnego sięgają już w tej chwili, sądząc ze stanu zaangażowania robót, około roku. Pod niektóre skrzydła gmachu nie rozpoczęto jeszcze nawet wykopów. Tymczasem termin oddania budowy technikum mija w czerwcu 1968 r. Wygląda na to, że szkoła będzie musiała jeszcze rok gnieździć się w dotychczasowych prowizorycznych pomieszczeniach. Szkoła pracuje dziś na dwie zmiany, w dwóch budynkach, odległych od siebie o co najmniej pół kilometra, w niesamowitej ciasnocie. Uczy się tu 416 uczniów w technikum dziennym, 346 w technikum dla dorosłych i 278 w Zasadniczej Szkole Handlowej.

Ten szczególny przykład nieudolności i niedbalstwa budowlanego musi oburzyć każdego, kto bliżej zetknie się z tą sprawą. Czas chyba najwyższy, aby sprawą zajęło się bliżej Mazowieckie Zjednoczenie Budownictwa i Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej. Czas przepędzić żółwia z budowy Technikum Ekonomicznego w Garwolinie! Trudno obojętnie patrzeć dłużej na partactwo, marnotrawstwo i lekceważenie, które graniczy ze szkodnictwem! (JA-WSKI)

Dawny Powiat Garwolin i okolice, źródło: Trybuna Mazowiecka, 24.01.1968, nr 20

Wincenty Merlini spoczywa w Żelechowie

Wnuk włoskiego architekta Dominika Merliniego pochowany jest na cmentarzu parafialnym w Żelechowie

Dominik Merlini był nadwornym architektem Stanisława Augusta Poniatowskiego. Najsłynniejsze jego dzieła to Pałac na Wodzie w Łazienkach Królewskich, kościół św. Karola Boromeusza na Powązkach oraz Brama Grodzka w Lublinie.

Wnuk Dominika, Wincenty Roch, żył w latach 1818-1855. Był synem Ludwika i Wiktorii ze Statkiewiczów. Matką Wiktorii była Katarzyna z Ordęgów, stąd powiązanie z żelechowskimi Ordęgami.

Wincenty Merlini był dzierżawcą folwarku Zasiadały należącego do dóbr żelechowskich. Przed śmiercią mieszkał w Żelechowie. Zmarł jako kawaler. Pochowany jest na cmentarzu parafialnym w Żelechowie obok kaplicy, którą zaprojektował.

Tak pisano o nim w nekrologu, który ukazał się w „Kurjerze Warszawskim" (nr 111/1855): „Był to człowiek ze wszech miar szlachetny, prawy i poczciwy w całem znaczeniu tych wyrazów; przywiązany do Rodziny, szczery dla Przyjaciół, rządny gospodarz i ludzki dla włościan". Na jego nagrobku widnieje napis: „Przyjacielowi młodości wdzięczni krewni".

Dawny Żelechów

Wnuk włoskiego architekta Dominika Merliniego pochowany jest na cmentarzu parafialnym w Żelechowie

eprasa.pl 36bcc00593

Twój Głos 47(1137) | 25 listopada 2025 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

Najlepsza wersja świata

Piotr Strzeżysz

Maleńkie chałupinki ciasno okalały ulicę „plażową" - kilkunastokilometrową, dziurawą i wąską arterię, ciągnącą się od ruchliwego, zatłoczonego i brudnego Negombo, aż po kolejne duże miasto - Chilaw. Co kilometr mijałem skupiska rybich targowisk, wydzielające specyficzną solankowo-morską woń, nie do końca dla mnie przyjemną, od zawsze kojarzącą mi się raczej z północnym zimnem i rozkładem, niż z rozbuchanym, rozkwitającym we wszelkim nadmiarze środowiskiem tropików. Te rozklekotane budynki i porozstawiane wzdłuż drogi stoiska wzbudzały we mnie mieszaninę smutku i pewnego rodzaju winy. Winy bycia uprzywilejowanym Europejczykiem, który jeździ sobie ot tak po Sri Lance, popijając kokosy, jedząc to, na co tylko może sobie pozwolić, wtedy kiedy zechce, tyle razy, ile go najdzie ochota...

Chyba nie powinienem jeździć w takie miejsca. Otrzymuję tak wiele ciepła i uśmiechu, niewiele tym ludziom zostawiając. Bo czymże jest tych parę rupii za posiłek, czy nocleg? Zresztą, nie chodzi tu o pieniądze, chciałbym zostawiać coś, co nie ma związku z pieniędzmi. Ale co? To może już lepiej niczego nie zostawiać. Przejeżdżać jak duch, być jak wiatr. Nie jedząc, nie śpiąc, jechać niewidzialnym, nie patrząc.

Od czasu do czasu, w prześwitach między budynkami, na przejrzystym niebie widziałem zachodzące słońce. Jeszcze pół godziny, nie więcej niż trzy kwadranse i zapadnie zupełna ciemność. Zależało mi, aby na ostatni nocleg podczas tej wycieczki znaleźć miejsce w ciągu dnia. Po zmroku ciężko coś wypatrzyć, nie widać otoczenia, a brak wzrokowych odniesień dodaje wszystkiemu wokół (nie wyłączając myśli) wrażenia lekkiego niepokoju.

Najpierw usłyszałem muzykę, w sumie nic nowego, zazwyczaj pierwsze dobiegają dźwięki, choć niby są wolniejsze od światła. Potem dopiero obraz baru, ludzi przed nim stojących, mężczyzn grających w krykieta, nagle otwartej małej przestrzeni niewielkiej plaży i rodzin przechadzających się po piasku, a wszystko na tle czerwonawej łuny przeciągniętej na niebie aż po sam horyzont.

Zatrzymałem się, podszedłem bliżej. Oparłem rower o ogrodzenie, wyjąłem aparat, filmowałem. Nikt na mnie nie patrzył, nikt nie zaczepił, nie zbeształ, choć raz prawie dostałem piłką, przeleciała obok, upadła.

Czułem się tak przyjemnie nieistotny, nieprzeszkadzający, nieznaczący. Podobnie jak kilka godzin wcześniej w Negombo, gdzie stałem na plaży i fotografowałem tabliczkę. Z pomocą google translatora próbowałem rozszyfrować wybrzuszone znaczki, nadać im znaczenie, które byłoby dla mnie zrozumiałe, co było o tyle zabawne, że za każdym razem, gdy opuszczałem i podnosiłem aparat, aplikacja inaczej tłumaczyła tekst.

Główny sens z tablicy został zachowany - miałem uważać na fale, a falochron zbudowano, aby mnie przed nimi ochronić, ale za nic nie mogłem dojść znaczenia kwestii rekiniej. Czy rekin był w wodzie, czy go nie było, nie wiem. Próbowałem zapytać mężczyznę, który przyszedł i oparł się o tablicę, ale w ogóle na mnie nie patrzył. Nie spojrzał ani razu, nie trącił wzrokiem, nic. Stał i patrzył w morze, odwrócony plecami, a ja w tym czasie wymawiałem na głos tłumaczone zdania: „Zyskaj dzięki basowi o mocy rekina!", „Broń z rekinami w basenie!", „Trzymaj głos na mocy, bo rekiny!" Która z tych wersji najbardziej odpowiadała oryginałowi? Nie wiem. Stałem przy tablicy jak kopia; kopia rekina i kopia mężczyzny wpatrzonego w morze.

A wieczorem znów kopia. Negatyw plaży, baru, mężczyzn grających w krykieta i rodzin przechadzających się wzdłuż oblewanego przez wezbrane fale brzegu morza. A może wcale ich tam nie było? Wszystko mi się wydawało? Bo kiedy wróciłem ze spaceru (a nie mogłem przestać się wpatrywać w słońce, dopóki nie zaszło, stałem na plaży i gapiłem się w niebo, jak tamten mężczyzna przy tablicy, który być może już wtedy rozpoczął czekanie na ten sam zachód, trudno powiedzieć) nikogo nigdzie nie było - ani graczy, ani rodzin, ani podpitych mężczyzn pod barem, nawet muzyki nie było, tylko kopia wszystkiego, odwrócona rzeczywistość i ja - negatyw ukrywający światło, zatrzymujący czas.

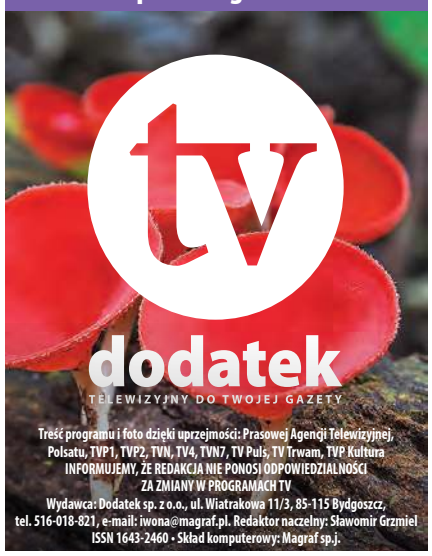
A nocleg, pomimo ciemności, udał się piękny, spokojny, ciepły. Była piękna i miękka trawa pod namiotem, kot z rana, sąsiad z herbatą, z wyciągniętą ręką. Znów pomógł translator, tym razem dokładniej. Może z rana aplikacja lepiej tłumaczy, a może jednak zawsze tłumaczyć najpierw na angielski? Struktura zdania w angielskim jest prostsza, wyraźniej określona, to i ekwiwalencja bliższa, łatwiej złapać sens. „We respect You in our country". Szanujemy Ciebie w naszym kraju. Gdyby tak każdy na świecie witał obcego, witał Innego - podając mu swoją dłoń, częstując herbatą... Gość-Inność.

Złożyłem namiot i poszedłem się pożegnać. Na podwórku figurki Jezusa i Maryi obok posążka Buddy żyją sobie w zgodzie. Gdzieś nad drzewami unosił się śpiew Muezina.

Czy tylko w podróżach świat jest najlepszą wersją samego siebie?

eprasa.pl 36bcc00593

28 listopada - 4 grudnia 2025



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

Piątek

20:00 TVN

Diuna: Część druga

SF, USA, Kan., ZEA, Węgry, Włochy, N. Zel., Jordania, 2024

„Diuna: Część druga" ukazuje imponującą podróż Paula Atrydy, który zawiera sojusz z Chani i Fremenami. Jednocześnie wkracza na wojenną ścieżkę, pałając żądzą zemsty na spiskowcach, którzy doprowadzili do upadku jego rodziny. Stając przed wyborem między miłością życia a losem znanego wszechświata, Paul pragnie zapobiec tragicznej przyszłości, którą tylko on potrafi przewidzieć.

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 23:10

Sobota

00:45 TVP 1

Dziewczyna z tatuażem

Thriller, USA, 2011

Główny bohater to skompromitowany dziennikarz Mikael Blomkvist, który przyjmuje zlecenie od przemysłowca Henrika Vangera, w zamian za obietnicę biznesmena oczyszczenia go z ciążących na nim zarzutów o zniesławienie. Sędziwemu Vangerowi zależy przede wszystkim na rozwiązaniu zagadki tajemniczego zniknięcia bratanicy, Harriet Vanger, która w latach 60. przepadła bez śladu. Harriet miała wówczas zaledwie 16 lat, jej ciała nigdy nie odnaleziono. Poczynania Blomkvista śledzi bardzo inteligentna i wytatuowana hakerka, Lisbeth Salander, którą również zatrudnił Vanger.

Niedziela

22:45 TVP 1

Przepis na miłość

Komedia romantyczna, Belgia, Francja, 2010

On jest właścicielem upadającej fabryki czekolady. Kłopoty z firmą spędzają mu sen z powiek, ale jest zbyt nieśmiały, by pomówić z kimś o swoich zawodowych niepowodzeniach. Ona - sympatyczna blondynka - rozpoczyna właśnie u niego pracę. Mistrzyni wyrobów cukierniczych zna jeden z najlepszych przepisów na czekoladki, ale utrzymuje to w tajemnicy, bo nie ma odwagi podzielić się z szefem swoim sekretem. Tych dwoje mogłoby stworzyć idealny duet, gdyby tylko któreś z nich odważyło się zrobić pierwszy krok.

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 01:10

Poniedziałek

00:00 TVP 2

Blue Jasmine

Komediodramat, USA, 2013

Główna bohaterka, Jasmine, leci samolotem z Nowego Jorku do San Francisco. Przez całą podróż zagaduje do siedzącej obok starszej pani, którą wyraźnie męczy jej paplanina. Ale wytworna, młoda dama nie zniechęca się, musi wyrzucić z siebie wszystkie żale, mówi o swoim małżeństwie, które właśnie się rozpadło. Starszego o 9 lat męża Hala poznała na studiach, rozpieszczał ją, obsypywał drogimi prezentami,. Rzuciła więc naukę, by cieszyć się pełnią życia. Sielanka nie trwała długo...

INNE DATY EMISJI: TVP KULTURA, SOBOTA: 22:15; NIEDZIELA, 01:25

Wtorek

20:00 POLSAT

Nikt

Sensacyjny, USA, Japonia, Chiny, 2021

Hutch Mansell wiedzie zwyczajne życie, jego małżeństwo z Beccą miewa kryzysy, wspólnie wychowują dwójkę dzieci - Blake'a i Abby. On zarabia na ich utrzymanie skromną pracą biurową. Pewnej nocy złodzieje włamują się do jego domu i grożą im bronią. Hutch nie podejmuje walki, ustępuje i pozwala im odejść. Wszyscy widzą Hutcha jako porażkę, a on odmawia obrony siebie lub swojej rodziny, mając nadzieję biernością zapobiec poważnej przemocy. Jego nastoletni syn, Blake jest nim rozczarowany, a żona nim gardzi. Nikt nie podejrzewa, że została przelana czara goryczy i wyzwolone uśpione instynkty...

Środa

20:00 TV PULS

Wilcze echa

Dramat, przygodowy, Francja, 2019

Załoga supernowoczesnej łodzi podwodnej Titane wykonuje misję wojskową u wybrzeży Syrii. Specjalista od sonaru Chanteraide wykrywa niezidentyfikowany dźwięk z głębin, a chwilę później okręt zostaje zaatakowany. Po powrocie do portu okazuje się, że świat stoi na krawędzi wojny nuklearnej. Gdy dowództwo informuje o pocisku zmierzającym w stronę Francji, Titane otrzymuje rozkaz kontrataku. Jednak sonarzysta zaczyna podejrzewać, że mają do czynienia z podstępem, który może doprowadzić do katastrofy na globalną skalę.

Czwartek

20:00 TV PULS

Za jakie grzechy, dobry Boże?

Komedia, Francja, 2014

Marie i Claude Verneuil to szanowana rodzina z wyższych sfer. Wychowują wspólnie cztery piękne córki. Isabelle, Odile i Ségolène zawarły wielokulturowe małżeństwa odpowiednio z Rachidem, Davidem i Chao. Gdy ich ostatnia niezamężna córka, Laure ogłasza zamiar poślubienia Charlesa, jej rodzice są zachwyceni. Wreszcie tradycyjny ślub! Kiedy Laure informuje ich, że Charles pochodzi z Afryki, coś pęka. Marie przechodzi załamanie, a Claude planuje sabotaż ślubu. Znajduje nieoczekiwanego sojusznika w ojcu Charlesa - André, który również nie jest zachwycony pomysłem ślubu Laure i Charlesa.

PIĄTEK • 28 listopada

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:05 Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 Pory roku w Ameryce - dokument, Wlk. Bryt., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Komisarz Alex - serial krym.
22:10 Nigdy nie mów nigdy - kom., Polska, 2009
00:05 Czarna śmierć - serial, 2025
01:00 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:25 W objęciach strachu - fab., USA, 2019
03:05 Dokument

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - serial, 2022
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Tańcząca ze światem Program lifestylowo-podróżniczy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej

16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:50 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:45 James Bond - Ośmiorniczka - sens., Wlk. Bryt., USA, 1983
01:05 Wakacyjna terapia - fab., Franc., 2018
02:55 Akacjowa 38 - serial, 2016
04:30 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj zapraszamy do baru „Niebo w gębie i na talerzu" w Pabianicach oraz do restauracji „Podzamcze" w Sztumie.
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - Do biura detektywów zgłasza się 32-letnia kobieta, której matka wyszła do pracy i nie daje znaku życia.

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Diuna: Część druga - SF, USA, Kan., ZEA, Węgry, Włochy, N. Zel., Jordania, 2024 ●
23:35 To - horror, USA, Kan., 2017. W mieście Derry w stanie Maine zaczynają znikać dzieci...
02:20 Skazana - serial, Polska
03:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:50 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - Szef firmy odzieżowej pada ofiarą próby zabójstwa. Z ciężkimi ranami kłutymi trafia do szpitala i zapada w śpiączkę.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - Bożena Majewska jest matką Agaty i żoną Mirosława, który pracuje jako taksówkarz. Pewnego dnia mężczyzna przyjmuje zlecenie od Aleksandry Kruk, która chce jechać na drugi koniec Polski.

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 Najmro - sens., Polska, 2019
22:20 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw - sens., USA, Jap., 2019
01:05 Niewidzialny - sens., USA, 2005
03:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Michał Żebrowski
07:40 Kaszubskie życie - dokument, Polska, 2017
08:25 Wstęp wolny
08:45 Którędy po sztukę - Ciprian Muresan - Niewidzialny Urzędnik - Balast - magazyn
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - Kłopotliwy testament - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:05 Niepojęte - Soren Kierkegaard - felieton
10:20 Wojciech Kilar - koncert muzyki filmowej, 2003
11:20 Niedzielne dzieci - film TVP, 1976
12:55 Portrety - Rendez-vous z Mauricem Chevalierem - dok., Franc., 2021
14:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn

14:40 Retro kino - Pół żartem, pół serio - kom., USA, 1959
16:50 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego
18:35 Kolekcja - Teresa Pągowska - felieton
19:00 Legendy opery - Renee Fleming - dok., Wlk. Bryt.
20:00 W pętli ryzyka i fantazji - fab., Jap., 2021
22:15 Tygodnik Kulturalny
23:10 Blisko - fab., Niderl., Franc., Belgia, 2022
01:10 Noc krótkich filmów - Ostatnie śniegi
01:55 Garść dynamitu - western, Włochy, 1971
04:40 Łódź Kultury - Jan Emil Młynarski - 2025
05:20 Porozmawiajmy szczerze - Magdalena Zawadzka - 2025

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe zajmują się sprawą pracownika prokuratury, który spowodował przeciek informacji. Oprócz tego wraz z chronionym świadkiem podróżują do San Francisco.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Córka Semira - Dana dostaje w ramach prezentu urodzinowego samochód. Niespodziewanie japońska mafia przejmuje kontrolę nad pojazdem i uprowadza Danę i jej matkę.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Cena powrotu - akcja, USA, 2009
22:00 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2014. Były policjant, obecnie prywatny detektyw Matt Scuddel, musi dowiedzieć się, kto stoi za zamordowaniem żony handlarza narkotyków.
00:15 Prowokacja - akcja, USA, 2005
02:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:15 Dyżur - serial medyczny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:25 Szkoła - Zakochany Tomek pobiera lekcje podrywu u szkolnego mistrza w tym fachu - Kamila Kłosa. Ma nadzieję, że to pomoże mu umówić się z wymarzoną dziewczyną.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Nad rzeką na obrzeżach miasta znaleziono ciało szesnastoletniej dziewczyny, która zginęła od strzału z bliskiej odległości.
12:55 Detektywi - Zaginęła 16-letnia Kaja Lesicka. Detektywi Jakub Nowacki i Paweł Drawicz rozpoczynają poszukiwania dziewczyny. Podczas rozmowy z rodzicami Kai w ich domu, nieznajomy chłopak włamuje się do jej pokoju i kradnie laptopa.

14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002
22:15 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
23:15 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009
01:55 Grawitacja - SF, USA, Wlk. Bryt., 2013
03:45 Usterka - poradnik
04:30 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **16:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:05** Ostatni rycerze fab. USA, Korea Południowa, 2015 **00:30** STOP Drogówka - serial policyjny **01:30** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:45** Pełna chata **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:45** Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Głos Polski **11:35** Natura et Homo **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Głos serca **13:05** W gotowości **13:30** Msza św. **14:30** Drzwi do Iasu **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** Katolicy a tożsamość Europy **17:15** W góreckim domku ogrodnika **17:30** Łączy Nas Historia **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Jestem tylko woźnym

eprasa.pl 36bcc00593

SOBOTA • 29 listopada

TVP 1

04:30 Awantura o Basię - obyczajowy, Polska, 1995
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:55 Ranczo - serial obycz. TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
10:55 Ojciec Mateusz - serial krym.
11:55 Gwiazdy w południe - 15:10do Yumy - western, USA, 1957
13:25 Dobre strony - Andrzej Chyra i Mery Spolsky - reportaż
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

15:00 Rolnik szuka żony - reality show
16:05 Dziedzictwo - serial obyczajowy, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:00 Gala 200-lecia istnienia Teatru Wielkiego - Opery Narodowej
22:15 Hit na sobotę - Skok stulecia - fab., USA, 2018
00:45 Dziewczyna z tatuażem - thriller, USA, 2011 ●
03:20 Sprawdzamy - magazyn
03:45 Dzień wielkiej ryby - obycz., Polska, 1996

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:10 Domowe patenty - felieton
11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny
12:10 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Familiada - teleturniej
14:30 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę
19:00 Informacje kulturalne
19:20 Rodzinka.pl - serial kom.
20:30 The Voice of Poland - Live Finał - widowisko
23:35 Kręcisz mnie - komedia romant., Belgia, Franc., 2018. On jest odnoszącym sukcesy biznesmenem, który słynie z miłosnych podbojów. Ona to siostra upolowanej ofiary speca od łamania damskich serc...
01:25 Apocalypto - fab., USA, 2006. Przedstawiona w konwencji przygody opowieść o życiu codziennym Majów, o ludzkich dramatach, namiętnościach oraz walce na śmierć i życie.

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy. Dzisiaj Magda Gessler zaprasza nas do małego bistro „Le Papillon Noir" w Katowicach.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
13:15 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy. Wielki finał 14. edycji MasterChefa! To moment, na który czekali wszyscy - czas poznać zwycięzcę tegorocznej edycji najpopularniejszego kulinarnego show w Polsce!
14:50 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka

17:45 The Floor - teleturniej
18:20 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show - program rozrywkowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Święta inaczej - kom., Polska, 2022
22:10 Och, życie! - kom., USA, 2010
00:30 Wszyscy moi przyjaciele nie żyją - kom., Polska, 2020
02:35 Skazana - serial, Polska
03:40 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:45 Uwaga! - program interwencyjny
05:05 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

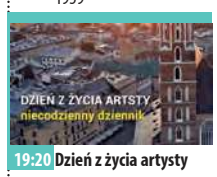
POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Ewa gotuje - program kulinarny
12:05 Awantura o kasę - teleturniej
13:15 Ja, szpieg - sens., USA, 2002. Niebezpieczny handlarz bronią Arnold Gundars wykrada supernowoczesny, samolot szpiegowski, który ma zamiar przekazać w ręce międzynarodowego terrorysty. Z misją odzyskania samolotu wyrusza dwóch wyjątkowo niedobranych agentów.
15:30 Chłopaki do wzięcia - serial paradokumentalny
16:30 Randka w ciemno - reality show
17:30 Awantura o kasę - teleturniej

18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni. Nad mętną rzeką - program rozrywkowy
21:55 Za szybcy, za wściekli - sensacyjny, USA, Niemcy, 2003
00:10 Królowa wojownik - sens., USA, RPA, Irlandia, 2022
03:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

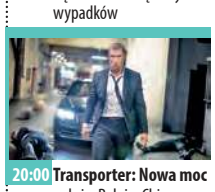
06:05 Czarny rumak - fab., USA, 1979
08:15 Informacje kulturalne
08:45 Wojciech Kilar - koncert muzyki filmowej, 2003
09:50 Dokument tygodnia - Legendy Paryża - opowieść o sztuce XIX wieku - 1827-1832 Romantyczna rewolucja - serial dok., Franc., 2024
10:50 Johnny Guitar - fab., USA, 1954
13:05 Legendy opery - Renee Fleming - dok., Wlk. Bryt., 2018
14:05 Wydarzenie aktualne - magazyn informacyjny
14:45 Brunet wieczorową porą - kom. kryminalna, 1976
16:30 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
17:05 Retro kino - Pół żartem, pół serio - kom., USA, 1959



19:20 Dzień z życia artysty - magazyn
20:00 Gala 200-lecia istnienia Teatru Wielkiego - Opery Narodowej
22:15 Bilet do kina - Blue Jasmine - komediodramat, USA, 2013 ●
24:00 Czwartkowy klub filmowy Wstęp do filmu
00:10 Wieczór kinomana - W pętli ryzyka i fantazji - melodramat, Jap., 2021. Bohaterki wciąż powracają do zakończonego romansu, błędu z przeszłości, miasteczka, w którym przeżyły pierwszą miłość...
02:20 Kino nocne - Johnny Guitar - fab., USA, 1954
04:20 Michel Gondry - zrób to sam - dok., Franc., 2023

TV Puls

06:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
07:00 Kobra - oddział specjalny - Córka Semira - Dana przygotowuje się do egzaminu do szkoły policyjnej. Niespodziewanie jej dawna przyjaciółka prosi ją o nietypową przysługę. Co ukrywa dziewczyna?
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne, gospodarcze oraz naukowe ciekawostki.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Marta Aftowicz to 9-letnia tancerka, która chodzi na prestiżowy kurs przygotowawczy do szkoły baletowej. Razem z Martą na kurs uczęszcza Zuza, która rywalizuje o miejsce w szkole. Marcie przytrafia się seria nieszczęśliwych wypadków



20:00 Transporter: Nowa moc - akcja, Belgia, Chiny, Franc., 2015
22:00 Ultimatum - akcja, USA, 2023. Matt Turner jak zwykle odwozi dzieci do szkoły w Berlinie. Nagle dzwoni telefon. Tajemniczy głos w słuchawce informuje, że w samochodzie jest podłożona bomba.
23:50 Reguły zabijania - akcja, USA, 2022
01:50 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne, gospodarcze oraz naukowe ciekawostki.
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:25 Wiza na miłość - serial
06:30 New Looney Tunes III - animacja
06:45 Batman i Robin - przygod., USA, 1997
09:20 Bez kompleksów - program rozrywkowy
10:25 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 Mówię Wam - talk-show
12:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
14:50 Detektywi - Detektywi rozpoczynają poszukiwania 16-letniej Oli. Jej mama i starszy brat nie wiedzą, dlaczego nastolatka zniknęła i twierdzą, że nie miała chłopaka ani znajomych.
18:00 Bez kompleksów - program rozrywkowy
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy

20:00 Sherlock Holmes: Gra cieni - sens., USA, 2011. Detektyw Sherlock Holmes i jego przyjaciel dr Watson muszą zmierzyć się z . przestępcą, profesorem James'em Moriarty.
22:50 Wehikuł czasu - SF, USA, 2002. Alexander Hartdegen nie może pogodzić się z nagłą śmiercią swojej narzeczonej Emmy. Wpada na pomysł, aby cofnąć czas.
00:45 Piekielna zemsta - sens., USA, 2011
03:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:05 Fachowcy - program paradokumentalny
04:40 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny
11:30 Miodowe Lata - serial komediowy **12:45** Wielki Mur - sensacyjny, USA, Chiny, Australia, Kanada, 2017 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny
00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:05** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! - program muzyczny **04:25** Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Kto ratuje jedno życie **10:00** Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:35** Słowo życia **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Natura Obiektywnie **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza św. **14:30** Przegląd Tyg. „Niedziela" **14:35** Słowo życia **14:40** Św. na każdy dzień **14:45** Jak wygrać małżeństwo? **15:00** Dzielna niewiasta **15:15** Mateczniki Polskości **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Dom w serce wpisany
17:30 Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo?

NIEDZIELA • 30 listopada

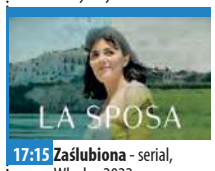
TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
08:00 Tydzień
08:15 Pielgrzymka Leona XIV do Turcji - relacja
11:45 Pielgrzymi Nadziei - reportaż
12:10 Komisarz Alex - serial krym.
13:10 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia III - Woda słodka - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:25 Cesarskie cięcie - kom., Polska, 1987
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Daję słowo - Maciej Orłoś - Magdalena Zawadzka - talk-show

18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Czarna śmierć - serial, 2025
21:25 Rolnik szuka żony - reality show
22:25 EnergaCAMERIMAGE, 2025 - relacja
22:45 Zakochana Jedynka - Przepis na miłość - komedia romantyczna, Belgia, Franc., 2010 ●
00:15 Nigdy nie mów nigdy - kom., Polska, 2009
02:05 Skok stulecia - fab., USA, 2018
04:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2025
06:45 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
10:25 Domowe patenty - felieton
10:30 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:05 The Voice of Poland - Live Finał - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny



17:15 Zaślubiona - serial, Włochy, 2022
18:20 Rodzinka.pl - serial kom.
18:50 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy
19:10 James Bond - Ośmiorniczka - sensacyjny, Wlk. Bryt., USA, 1983
21:30 Anna Wyszkoni na dobry wieczór - widowisko muzyczne
22:35 Gdzie jesteś Mały Książę - Ryszard Poznakowski - widowisko
23:30 Dwunastu odważnych - fab., USA, 2018
01:50 Będziemy mieszkać razem - serial obycz. TVP, 2023
02:45 Kręcisz mnie - komedia, Belgia, Franc., 2018

TVN

05:45 Uwaga! - program interwencyjny
06:00 Batwheels I - animacja
06:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy. Magda Gessler co tydzień zaprasza do swojego domu inną znaną osobę. Tym razem gościem w jej talk-show będzie Olga Bołądź.
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
12:10 Dzieciak rządzi - kom., USA, 2017
11:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
13:10
14:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka
17:15 The Floor - teleturniej
17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Lego Masters - program rozrywkowy
20:55 Vabank - kom., Polska, 1981
23:10 Diuna: Część druga - SF, USA, Kan., ZEA, Węgry, Włochy, N. Zel., Jordania, 2024 ●
02:30 Superwizjer - magazyn reporterów
03:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Nauka jazdy - reality show
05:10 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Garfield - anim., Wlk. Bryt., USA, 2024. Garfield - światowej sławy kot domowy, który nienawidzi poniedziałków a kocha lasagnę, przeżyje dziką przygodę na świeżym powietrzu!
13:20 Karate Kid - kom., USA, Chiny, 2010. Nastoletni Dre Parker i jego matka przeprowadzają się z Detroit do Chin. Dre rozpoczyna naukę kung fu.
16:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
17:30 Awantura o kasę - teleturniej
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:20 Sport
19:25 Pogoda

19:35 Państwo w Państwie - program interwencyjny
20:00 Duchy w Wenecji - sens., USA, Wlk. Bryt., Włochy, 2023. Opowieść o zagadce kryminalnej, dla rozwiązania której z emerytury powraca kultowy belgijski detektyw, Herkules Poirot.
22:15 Dorwać byłą - kom., USA, 2010
00:45 Poranek kojota - kom., Polska, 2001. Kuba to chłopak ceniący przyjaźń, gotowy zaryzykować wszystko dla uczucia, które niespodziewanie pojawia się w jego życiu.
02:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:50 Blues minus. Jonasz Kofta - widowisko muzyczne
06:50 Rozmowy (nie)wygodne - Zdzisława Sośnicka
07:50 Marceli Szpak dziwi się światu - Spotkanie - serial animowany, 1986
08:00 Nabożeństwo luterańskie w Dzięgielowie
09:05 Cykl adwentowy - Nadzieja - prog. religijny
09:25 Modlitwa w kamieniu - dok., Polska, 2025
10:05 Wielcy mistrzowie malarstwa - Manet - serial dok., Franc., 2015
11:10 Wstęp Wolny - felieton
11:25 Pan wzywał, Milordzie? - Kłopotliwy testament - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
13:00 Muzyka w zabytkach: muzyka King's College - dok., Franc., 2022
14:00 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn

14:40 Zabawna buzia - kom., USA, 1957
16:35 Dobry tytuł - magazyn literacki
17:15 Niedziela z... Kayah - widowisko muzyczne
20:00 Powrót Różowej Pantery - kom., Wlk. Bryt., 1975
22:00 The Rolling Stones - życie w rytmie rocka - dok., Wlk. Bryt., 2022
23:15 Noc krótkich filmów - Wander to Wonder • Tego nie robi się kotu
23:55 Jazz.pl - Grażyna Auguścik i Kuba Stankiewicz Trio - koncert, 2022
01:25 Blue Jasmine - komedio-dramat, USA, 2013 ●
03:10 Niedziela z... Kayah
04:10 Legendy Paryża - serial dok., Franc., 2024

TV Puls

06:00 Taki jest świat - interesujący, barwny i różnorodny przegląd wydarzeń z całego globu.
06:50 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir mają wypadek samochodowy podczas burzy. Mężczyźni podczas poszukiwań schronienia, trafiają do podziemnego bunkra członka gangu. Czy wyjdą z tego cali?
08:45 Kobra - oddział specjalny - Córka Semira - Dana dostaje w ramach prezentu urodzinowego samochód. Niespodziewanie japońska mafia przejmuje kontrolę nad pojazdem i uprowadza Danę i jej matkę.
10:40 Ranczo - serial komediowy, Polska, 2008
14:45 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego - komedia, USA, 1988

16:35 Johnny English - kom., Wlk. Bryt., 2003
18:25 Johnny English: Nokaut - komedia, Wlk. Bryt., 2018
20:00 Demaskator - akcja, USA, 2022. Travis Block jest niezależnym agentem do zadań specjalnych, który działa w tajemnicy, ratując agentów z niebezpiecznych sytuacji. Jego praca nie należy do tych moralnych...
22:00 Oczy smoka - akcja, USA, 2012
23:50 Demeter: Przebudzenie zła - horror, 2023
02:20 Dyżur - serial medyczny
03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:25 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
06:30 New Looney Tunes III - animacja
06:45 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
07:50 W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! - kom., USA, 1989. Nie ma to jak święta we własnym domu, z całą rodziną, śniegiem, choinką i prezentami. Takie właśnie radosne i rodzinne święta wymarzył sobie Clark w tym roku.
09:55 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show
10:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:30 Detektywi - Do detektywów zgłasza się instruktor tańca, Wiktor Kotala. Mężczyzna został zaatakowany przez ojca jednej ze swoich uczennic.

15:35 Agencie, podaj łapę - kom., USA, 2001
17:40 Piotruś: Wyprawa do Nibylandii - przygod., Australia, USA, Wlk. Bryt., 2015
20:00 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014
23:25 Małe rzeczy - sens., USA, 2021
02:10 Księgowy - sens., USA, 2016. Christiana Wolffa, geniusza matematycznego, więcej łączy z liczbami niż z ludźmi. Pod osłoną biura rachunkowego pracuje dla niebezpiecznych organizacji przestępczych na świecie w charakterze niezależnego księgowego.
04:50 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Wielkie tajemnice historii - dokument **08:50** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **10:50** Ewa gotuje - program kulinarny
11:20 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **11:40** Piąta fala - sens., USA, Wlk. Bryt., 2016 **14:00** Terminator: Ocalenie - sensacyjny, USA, 2009 **16:20** Nowy początek - sensacyjny, USA, Kan., Indie, 2016 **18:55** Uroczysko - serial kryminalny
20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto **00:00** STOP Drogówka - serial policyjny **01:10** Powrót do przeszłości **02:55** Interwencja - magazyn reporterów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Msza św. **10:30** Czas św. Norberta. 900 lat Zakonu Premonstrateńskiego **11:00** Głos serca **11:45** I niedziela Adwentu **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:10** Błogosławiona
14:40 Męczennik za prawdę - bł. ks. Antoni Rewera **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Natura et Homo **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok.
19:25 Św. na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezp. Państwa **21:55** Św. na każdy dzień **22:00** Mocni Jego mocą **22:45** Jak wygrać małżeństwo?

eprasa.pl 36bcc00593

PONIEDZIAŁEK • 1 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:40 Magazyn Rolniczy
12:55 BBC w Jedynce - Planeta Ziemia III - Woda słodka - dok., Wlk. Bryt., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress

17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Teatr Telewizji - Wycinka - cz. I, spektakl, 2025
22:30 Christopher Reeve - wieczny Superman - dokument, Franc., 2024
23:45 Balans bieli - magazyn
00:25 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:50 Wałęsa. Człowiek z nadziei - biograf., 2013
03:05 15:10 do Yumy - western, USA, 1957
04:40 Tacy byliśmy - Na opolskiej scenie - reportaż

TVP 2

04:40 Na dobre i na złe - serial
05:40 M jak miłość - serial, 2022
06:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn religijny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
00:00 Blue Jasmine - komediodramat, USA, 2013 ●
01:50 Stulecie Winnych - serial, 2022
02:45 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interw.
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - Katarzyna Kowalik odbiera telefon z prośbą o pomoc od Damiana Czaszkowskiego, który był klientem biura detektywistycznego.
19:00 Fakty; Sport
19:40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Pan i pani Smith - sens., USA, 2005
00:05 Kurier - film wojenny, Polska, 2019
02:30 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
03:10 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:10 Uwaga! - program interwencyjny
04:25 Nauka jazdy - reality show
04:55 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

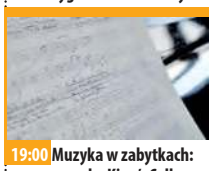
POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Mąż klientki wplątał się prawdopodobnie w jakąś aferę kryminalną. Kobieta znalazła w ich domu broń, którą przyniosła do biura detektywów.
09:30 Trudne sprawy - Nadia Szagdaj Kasia jest w szczęśliwym związku ze swoim narzeczonym, Ernestem. Pewnego dnia wprowadza się do nich siostra Kasi, Patrycja.
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - paradokument
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Mega hit - Szybcy i wściekli 8 - sens., Chiny, USA, Jap., 2017
22:55 Kod 7500 - thriller, Niem., USA, Austria, 2019
00:50 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj - kom., Wlk. Bryt., USA, 2008
03:15 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:10 Muzyczne poranki
06:20 Od ucha do ucha - W krainie zorzy polarnej • Ryś w mieście
06:55 Tamte lata, tamte dni - Grażyna Błęcka-Kolska - magazyn
07:35 Czarne złoto - dokument, Polska, 2017
08:20 Dobry tytuł - magazyn literacki
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:05 Dwa księżyce - obycz., Polska, 1993
12:30 Prawdziwie magiczny sklep - film TVP, 1969
13:10 Wielcy mistrzowie malarstwa - Manet - serial dok., Franc., 2015
14:10 Wstęp wolny
14:25 Tamte lata, tamte dni - Iwona Bielska - magazyn
15:05 Brzezina - dram., Polska, 1970
16:50 Noce i dnie - serial, 1977
18:05 Tygodnik Kulturalny



19:00 Muzyka w zabytkach: muzyka King's College - dok., Franc., 2022
20:00 Na wschód od Hollywood - Tommaso - fab., Wlk. Bryt., USA, Włochy, 2019
22:05 Porozmawiajmy szczerze - Michał Czernecki
22:45 Jackie - fab., Chile, Franc., USA, 2016
00:35 Łódź Kultury - Jan Emil Młynarski, 2025
01:20 Kino nocne - Wojna o prąd - fab., USA, 2017
03:15 The Rolling Stones - życie w rytmie rocka - dok., Wlk. Bryt., 2022
04:35 Dama Pikowa - film TVP, 1972
05:15 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Joe dostaje ważną misję - ma pojmać przywódcę meksykańskiego gangu, odpowiedzialnego za śmierć innego policjanta. Zadanie jest niezwykle tajne.
08:00 Kobra - oddział specjalny - W sądzie dochodzi do strzelaniny, w której ginie człowiek. Świadkiem zabójstwa jest niewidoma sędzia. Czy za jej pomocą uda się złapać zabójcę?
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:55 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Miasto bezprawia - akcja, USA, 2019
21:55 Cena powrotu - akcja, USA, 2009. Policjant Rolland Sallinger w trakcie akcji zostaje postrzelony przez swojego partnera. Cudem unika śmierci...
23:50 Oczy smoka - akcja, USA, 2012
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Licealistka Ola Wojdakowska od niedawna jest weganką. Maks Kubiak, któremu dziewczyna wpadła w oko, postanawia dla niej przestać jeść mięso.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny. Ze szpitala ucieka niebezpieczny więzień, mężczyzna odsiaduje karę za zabójstwo.
12:55 Detektywi - Detektywi pomagają 70-latce odnaleźć młodą kobietę, która zniknęła z jej mieszkania. Wiadomo, że dzień wcześniej klientka zaprosiła do siebie nieznajomą, która nie miała przy sobie dokumentów i była pobita.
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obyczajowy
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 W sieci kłamstw - serial
22:45 Legendy ringu - kom., USA, 2013. Rywalizacja dwóch lokalnych bokserów z Pittsburgha wzbudziła zainteresowanie w całym kraju.
01:00 Wehikuł czasu - SF, USA, 2002
03:00 Mówię Wam - talk-show
04:05 Fachowcy - program paradokumentalny
04:45 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Men in Black: International - sensacyjny, Chiny, USA, 2019 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard - reality show **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

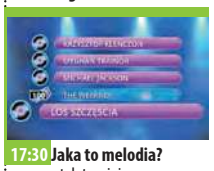
TV Trwam

09:30 Moja Katolicka Rodzina **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Żyłem obok Św. **13:30** Msza św. **14:30** Kapelani niepodległej **15:40** Warkocz królewny Wisły **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. **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:30** Sean - Światło w ciemności świeci **23:30** Matka Teresa Kierocińska

WTOREK • 2 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:40 To się opłaca - magazyn
12:55 Natura w Jedynce - Motyle i hi-tech - dok., Franc., 2021
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda



17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 November Man - thriller, USA, 2014
23:05 Dziesięcioro przykazań - cz. 2, dram., USA, 1956
00:45 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:10 Przepis na miłość - kom., Belgia, Franc., 2010 ●
02:35 Wałęsa. Człowiek z nadziei - film biograficzny, Polska, 2013
04:50 Tacy byliśmy - Zbigniew Wodecki - reportaż

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe - serial
05:35 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Drogi ojca Antoniego - reportaż
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial, 2025
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:30 Na granicy - dram., Polska, 2016
01:20 Dwunastu odważnych - fab., USA, 2018
03:40 Syria - kraina ruin i zgliszczy - dok., Franc., 2023

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - Detektywi Anna Potaczek i Jakub Nowacki prowadzą sprawę zaginięcia 30-letniej Bożeny Stefanowicz. Kobieta wynajmuje mieszkanie wspólnie z przyjaciółką, obie pracują w hurtowni spożywczej.

19:00 Fakty
19:35 Sport; Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show
23:45 Superwizjer - magazyn reporterów
00:25 Święta inaczej - kom., Polska, 2022
02:50 Nastolatki rządzą... kasą
03:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:55 Uwaga! - program interw.
05:10 Nauka jazdy - reality show

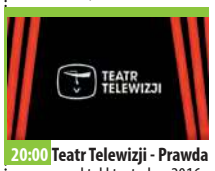
POLSAT

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

20:00 Nikt - sens., USA, Jap., Chiny, 2021. Hutch będzie musiał chronić swoją rodzinę przed niebezpiecznym przeciwnikiem. Już nigdy nie będzie niedoceniany. ●
22:00 Szakal - sens., USA, Wlk. Bryt., Franc., 1997. Płatny morderca o pseudonimie Szakal otrzymuje od rosyjskiej mafii zlecenie na zlikwidowanie wysokiego rangą urzędnika amerykańskiego rządu.
00:45 7 sekund - fab., USA, Szwajc., Wlk. Bryt., 2005
02:50 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
03:50 Ewa gotuje - program kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - magazyn
07:35 Kruchy skarb - dokument, Polska, 2017
08:20 Dzień z życia artysty - magazyn
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:10 Brzezina - dram., Polska, 1970
12:00 Historia kina w Popielawach - obycz., Polska, 1998
14:00 Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield - dok., USA, 2022
15:00 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny
16:00 Siekierezada - dram., Polska, 1985
17:35 Noce i dnie - serial, 1977
18:40 Łódź Kultury - Robert Górski - 2025
19:20 Reformatorzy teatru polskiego - Aleksander Zelwerowicz - dok., Polska, 1998



20:00 Teatr Telewizji - Prawda - spektakl teatralny, 2016
21:10 Lekkie obyczaje - Ognie Świętego Elma - fab., USA, 1985
23:05 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
23:45 Nocny dokument - Bukolika - dok., Polska, 2021
01:10 Na wschód od Hollywood - Tommaso - fab., Wlk. Bryt., USA, Włochy, 2019
03:20 Którędy po sztukę - Ciprian Muresan - Niewidzialny Urzędnik - Balast - magazyn
03:30 Tygodnik Kulturalny - magazyn
04:25 W poszukiwaniu ciszy. Stanisław Radwan - 2016

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash prowadzi śledztwo w sprawie grupy fałszerzy, którzy działają w przebraniu policjantów. Jednocześnie Nick zaczyna mieć problemy finansowe.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Trwa pościg kierowcy, który w ciężarówce przewozi broń. Paul i Semir wyruszają w niebezpieczny pościg, aby dogonić tira.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Poza zasięgiem - akcja, USA, Polska, 2004
21:50 Skaza - akcja, USA, Kan., 2009. Brickner zostaje zwolniony warunkowo z więzienia. Wkracza w świat jeszcze bardziej niebezpieczny niż areszt - świat podziemnych, nielegalnych walk ulicznych.
23:55 Sin City 2: Damulka warta grzechu - akcja, USA, 2014
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Szkoła - Gabriel Wojtecki cierpi na kleptomanię i nieświadomie okrada swoich znajomych. Gdy prawda o jego chorobie wychodzi na jaw, złośliwi koledzy kradną rzeczy swoim rówieśnikom i winą obarczają gimnazjalistę.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W jednej z piwnic bloku znaleziono ciało piętnastolatki. Sąsiadka zamordowanej mówi, że ojciec znęcał się nad nią
12:55 Detektywi - Klientami detektywów jest małżeństwo, którego syn jest podejrzany o morderstwo żony. Mężczyzna miał wypadek, po którym zapadł w śpiączkę. Odkąd się wybudził, niczego nie pamięta.

14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Morderstwo w Białym Domu - sens., USA, 1997
22:20 Margaux - horror, USA, 2022
00:35 Batman i Robin - przygod., USA, 1997
03:10 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:05 Fachowcy - paradokument
04:45 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial kryminalny **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Kariera Nikosia Dyzmy - kom., Polska, 2002 **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** SuperLudzie - serial o osobach z niepełnosprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:35 Św. na każdy dzień **09:40** Kantorowice **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** Powrót i Odnowa **13:00** Życie jest piękne **13:30** Msza św. **14:30** Obóz NKWD w Trzebusce **15:00** Błogosławiona, która zaufała **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** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 36bcc00593

ŚRODA • 3 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Świat dzikiej przyrody - Nietoperz. Duch lasu - dokument, Franc., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej

16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - telet.
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024
22:10 Sekielski wieczorową porą - talk-show
23:15 Jack Strong - sens., Polska, 2014
01:25 Wykrywacz kłamstw
01:50 November Man - fab., USA, 2014
03:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:45 Tacy byliśmy - Irena Jarocka - reportaż

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl - serial komediowy
05:35 M jak miłość - serial obyczajowy, 2022
06:25 Pożyteczni.pl - magazyn
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - zanurzamy się w świecie kulinarnych inspiracji, poznajemy tajniki wyjątkowej kuchni
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023

15:50 Domowe patenty - felieton
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017
00:05 Też go kocham - kom., USA, 2018
01:55 Cztery pory roku w Hawanie - serial krym., Hiszp., 2017
02:50 Sen o Warszawie - dok., Polska, 2014

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 The Floor - teleturniej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 VIVA! People Power - zapowiedź
18:00 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 VIVA! People Power - zapowiedź
19:40 Sport
19:45 Pogoda

19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 VIVA! People Power
21:50 Gliniarz z Beverly Hills - kom., USA, 1984. Policjant z Detroit, Axel Foley dowiaduje się, że jego przyjaciel Mikey wzbogacił się w nielegalny sposób. Tej samej nocy Mikey zostaje zamordowany. Axel postanawia osobiście ująć zabójców.
00:05 Szczęśliwe święta - kom., USA, 2014
01:55 To - horror, USA, Kan., 2017
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Żona Janusza Grabka zginęła w wypadku samochodowym. Kobieta przed śmiercią zdążyła powiedzieć Grabkowi, że ma on syna.
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Zamaskowani sprawcy zamykają w bagażniku zakneblowaną i związaną kobietę. Wkrótce w porzuconym samochodzie zostają znalezione jej zwłoki.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Komediowa środa - Książę w Nowym Jorku 2 - kom., USA, 2021
22:15 Agent i pół - kom., USA, 2016
00:40 Supersamiec - kom., USA, 2007
03:10 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Marian Opania - magazyn
07:35 Podróże z historią - Słodki smak historii - dok., Polska, 2017
08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:05 Siekierezada - dram., Polska, 1985
11:35 Film dla kosmitów - fab., Polska, 2022
13:00 Reformatorzy teatru polskiego - Aleksander Zelwerowicz - dok., Polska, 1998
13:40 Film jest bajką - dok., Polska, 2005
14:30 Tygodnik Kulturalny
15:25 Jota Carlosa Saury - dokument fabularyz., Hiszp., 2016
17:05 Noce i dnie - serial, 1977
18:10 Którędy po sztukę - Sara Lucas - Rzymianie - mag.

18:30 Informacje kulturalne - magazyn
18:50 Reżyserzy - Robert Wise - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 Cykl adwentowy - Nadzieja - prog. religijny
20:00 Iluzja - dram., Polska, 2022
21:45 Na wodach północy - serial, Wlk. Bryt., 2021
22:55 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny
23:55 Scena muzyczna - Big Band Śląski - koncert, 2022
00:55 Lekkie obyczaje - Ognie Świętego Elma - fab., USA, 1985
02:55 Informacje kulturalne
03:25 Liam Gallagher - 48 godzin w Rockfield - dok., USA, 2022
04:30 Nawet jeśli upadam - dok., Wlk. Bryt., 2017

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash odkrywa, że haker komputerowy jest szantażowany. Jego żona jest zakładniczką przestępców.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Aby ochronić swojego przyjaciela - właściciela włoskiej restauracji, Semir pomaga w ucieczce bardzo niebezpiecznemu mafiosie.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial
11:55 Wspaniałe stulecie - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Marcin i Aneta to zapracowani 30-latkowie. Mają półrocznego synka Antosia, którym opiekuje się mieszkająca u nich Ukrainka. Chłopiec ciągle płacze, mimo iż rodzice wykonali szereg badań zleconych przez pediatrę...

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Wilcze echa - przygod., Francja, 2019 ●
22:25 Akt odwagi - przygod., USA, 2012. Inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia o elitarnych i świetnie wyszkolonych żołnierzach marynarki wojennej - Navy Seals.
00:25 Batalion Donbas - przygod., Ukraina, 2019
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:55 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Gimnazjalistka pragnie aby jej ojciec zaczął spotykać się z Barbarą Gruszką. Uczennica niszczy model ludzkiego szkieletu, żeby wychowawczyni miała okazję porozmawiać z jej tatą.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Trwają poszukiwania dwójki małych dzieci. Ich matka oskarża o porwanie byłego męża. Komisarze podejrzewają natomiast, że mogły zostać porwane dla okupu.
12:55 Detektywi - córkę Felicja Kruk dowiaduje się, że prawdopodobnie znaleziono ciało jej córki. Kobieta jest w szoku, bo 27 lat wcześniej oddała dziecko do adopcji.
14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska

15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Fokus - sens., USA, 2015. Nicky, doświadczony mistrz podstępu, wdaje się w romans z początkującą oszustką o imieniu Jess...
22:20 Szefowie-wrogowie II - kom., USA, 2014
00:45 Żużel - obycz., Polska, 2020
03:00 Żyjąc z potworem - historie ludzi mieszkających z zabójcą
03:55 SOS Ekipy w akcji - program policyjny
04:45 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Battleship: Bitwa o Ziemię - sens., USA, Jap., 2012 **01:45** Love Island. Wyspa miłości - reality show **03:00** Interwencja - magazyn reporterów **03:10** Cudownych rodziców mam **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Sanktuaria polskie **10:00** Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11:10** Mateczniki Polskości **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wypaczone sumienia **13:00** Zostaliśmy z Bogiem, Panie Pułkowniku **13:30** Msza św. **14:30** Ukryci w łonie Matki **15:00** Katownie Praskie **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Cud prawdy **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Jubileusz 75-lecia parafii pw. św. Józefa **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Przetrwaliśmy **22:30** „Gorzki to chleb jest polskość" Cyprian Kamil Norwid

CZWARTEK • 4 grudnia

TVP 1

05:25 Wichrowe wzgórze - serial
06:10 Akacjowa 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Dobre historie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Zaraz wracam - serial, 2025
09:00 Ranczo - serial TVP, 2007
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Świat dzikiej przyrody - Góra lodowa. Znikający olbrzym - dok., Franc., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda

17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacjowa 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Ojciec Mateusz - serial
22:10 Sprawa dla reportera
23:10 Córy węgla - dok., Polska, 2023
00:25 Wykrywacz kłamstw - magazyn
00:50 Tak to się robi w Marsylii - serial, Franc., 2024
01:50 Złota dama - fab., Wlk. Bryt., 2015
03:50 Sprawa dla reportera
04:40 Tacy byliśmy - Lady Pank - reportaż

TVP 2

05:05 Rodzinka.pl - serial kom.
05:35 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie
07:50 Pogoda Flesz
07:55 Pytanie na śniadanie
11:40 Słowa od serca
11:50 Podróż po jeden uśmiech - rep.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Berlin Ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016
21:45 Diabelski Most - dram., Franc., 2018
23:30 Rodzinka.pl - serial komediowy
00:10 Marsylski łącznik - fab., Franc., 2015
02:35 Kruk - Szepty słychać po zmroku - serial krym., Polska, 2018
03:35 Akacjowa 38 - serial

TVN

05:40 Uwaga! - program interwencyjny
05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:55 Kobieta na krańcu świata - program Martyny Wojciechowskiej
14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Szpital św. Anny - program obycz.
17:55 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska
20:55 The Floor - teleturniej
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:45 Gotowi na wszystko. Exterminator - kom., Polska, 2017
01:10 Och, życie! - kom., USA, 2010
03:30 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:35 Uwaga! - program interwencyjny
04:50 Nauka jazdy - reality show
05:20 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - Ktoś włamał się do pracowni artysty-ceramika Roberta Szywały i zniszczył ceramiki, które klient detektywów wykonał dla pewnego hotelu. Artysta podejrzewa ojca swojej narzeczonej który go nie akceptuje...
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:30 Gliniarze - Dochodzi do porwania młodej kobiety z niemowlakiem w wózku. Matka kobiety ujawnia swoje podejrzenia wobec zięcia i jego klubu nocnego.
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Dlaczego nie - kom., Polska, 2007
22:05 To skomplikowane - kom., Jap., USA, 2009
00:45 Gothika - sens., USA, 2003
03:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Tamte lata, tamte dni - Joanna Szczepkowska
07:35 Skarb polskich pól - dokument, Polska, 2017
08:15 Porozmawiajmy szczerze - Michał Czernecki - 2025
09:00 Noce i dnie - serial, 1977
10:05 Jota Carlosa Saury - dokument fabularyz., Hiszp., 2016
11:45 Meta - film TVP, 1971
13:05 Reżyserzy - Robert Wise - dok., Wlk. Bryt., 2018
14:05 Kolekcje
14:20 Niedziela z... Kayah
15:15 Skutki noszenia kapelusza w maju - obycz., Polska, 1995
16:50 Noce i dnie - serial, 1977
17:55 Dzień z życia artysty - magazyn
18:35 Wstęp Wolny - felieton
18:50 Portrety - Zaczarowany Kot. Konstanty Ildefons Gałczyński - dok., Polska, 2022

20:00 Hala odlotów - talk-show
21:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Żegnaj, przyjacielu
21:05 Czwartkowy klub filmowy - Żegnaj przyjacielu - fab., Franc., 1968
23:10 Łódź Kultury - Robert Górski
23:50 Panorama kina polskiego - Iluzja - dramat, Polska, 2022
01:30 Na wodach północy - serial, Wlk. Bryt., 2021
02:45 Scena muzyczna - Big Band Śląski - koncert, 2022
03:50 Hala odlotów - talk-show
04:50 Profesor Zazul - film TVP, 1965

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Siostra Nasha pada ofiarą kradzieży. Dodatkowo zostaje zmuszona do wyjawienia pewnego sekretu. Nash wciąż potajemnie spotyka się z pielęgniarką Nicka.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Semir zostaje poręczycielem Dubińskiego. Wraz z Paulem chcą mu pomóc zacząć nowe życie w innym mieście.
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Za jakie grzechy, dobry Boże? - komedia, Francja, 2014 ●
22:05 Ibiza - kom., Franc., 2019. Philippe jest po uszy zakochany w Carole i zrobi wszystko, żeby przekonać do siebie jej nastoletnie dzieciaki...
23:45 Tajemnice Saint-Tropez - kom., Franc., 2021
01:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:25 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Szkoła - Wiktoria z 3d przegrała zakład i musiała zostać służącą swojej koleżanki z klasy. Maja cieszy się, że może dręczyć swoją rówieśniczkę.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - Komisarze prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. Na nagraniu z domowej kamery widać, jak kłóci się z byłym kochankiem i to on staje się głównym podejrzanym.
12:55 Detektywi - Do detektywów zgłasza się Bożena Borowik, której 18-letnia córka zaginęła wracając do domu. Kobieta ma konflikt z firmą deweloperską, która oferowała jej kupno sadu. Klientka nie zgodziła się na sprzedaż...

14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Tajemnice miłości - serial
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Showtime - kom., USA, 2002
22:10 W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! - kom., USA, 1989
00:20 W sieci kłamstw - serial kryminalny
02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:45 Fachowcy - paradokument
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:00** Terminator: Ocalenie - sens., USA, 2009 **01:25** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:30** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:20 Historie animowane z Nowego Testamentu **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** Katolicy a tożsamość Europy **13:05** Mateczniki Polskości **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:35** Komarowska Wiktoria **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:00** Modlitwa w intencji rodzin i obrony życia poczętego **19:25** Św. na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Głos serca **22:45** Pod opieką Limanowskiej Pani **23:00** Pamięć Sybiru

eprasa.pl 36bcc00593

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

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

SMS

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

KUPON

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

REDAKCJA

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

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

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

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

OGŁOSZENIA

MIESZKANIE SPRZEDAM

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

☒ **MIESZKANIE** 1 piętro, osobne wejście od podwórka, ok. 70 m2. Ryki, ul. Dolna. 2 pokoje, kuchnia, łazienka, 2 garaże (21 m2+26 m2) plus własność do 1/2 działki 0,0823 ha. Cena 270 000 zł. Tel. 796 735 375

☒ **MIESZKANIE** w bloku 49 mkw, Ryki ul. Witosa 16/21. Cena do uzg. Tel. 507 833 702.

MIESZKANIE KUPIĘ

☒ **MIESZKANIE** w bloku na parterze, w Rykach. Tel. 881 642 423.

DOM SPRZEDAM

☒ **PÓŁ** BLIŹNIAKA 134,9 m² w Rykach na działce 303 m² wraz z garażem 20,62m². Tel. 690 008 210

☒ **DOM** drewniany do rozbiórki lub do przeniesienia, stan dobry, wym. 7x10m. 5 okien plastikowych, podłogi dębowe, cena 4.000 zł. Korzeniów. Tel. 665 249 940.

☒ **1/2** DOMU (cała kondygnacja), ok. 70 m2, osobne wejście, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, własność 1/2 działki 0,0823 ha, 2 garaże, ogrzewanie gaz, okna plastikowe. Ryki, Dolna 86. Cena 260 000 zł. Tel. 796 735 375

LOKAL SPRZEDAM

☒ **STOLARNIA** w Korytnicy, plac 8000 mkw, 2 hale po 300 mkw, dom 80 mkw. Suszarnia do drewna 50, maszyny do drewna, szlifierka szerokotaśmowa, długotaśmowa , do kantów do ostrzenia noży strugarskich, piła formatowa, dwupiła formatowa, wielopola trzystronna prasa 130x330cm do schodów 100x300cm. strugarka 4 stronna weinig ploter cnc 100x200cm, dłutarka, maszyny do parkietu, trak do drewna. Tel. 603 673 777.

DO WYNAJĘCIA POSIADAM

☒ **WYNAJMĘ** LOKAL handlowo-usługowy o pow. 365 m2 z magazynem 85 m2 w Garwolinie ul. Szkolna 5. Dogodna lokalizacja. Parking. Tel: 601 072 822

☒ **MIESZKANIE** w Dęblinie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, osiedle Wiślana w bloku, na 1 piętrze. Dęblin. 577 236 819

DZIAŁKA POLE SPRZEDAM

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

☒ **DZIAŁKA** uzbrojona, budowlana, 1600m² w Woli Rębkowskiej - Zacisze. Cena do uzgodnienia. Tel: 720 915 815

☒ **GOSPODARSTWO** rolne o pow. 1,96 ha z placówką, plus 16 arów lasu, Trzcianki 52 gmina Nowodwór. Tel. 513 214 865.

☒ **DZIAŁKA** budowlana w Dęblinie przy ul. Stężyckiej, około 1200mkw wym. 37x33m, działka przy drodze wewnętrznej, piękna, słoneczna, niezakrzewiona, cena do uzg. Tel. 501 588 212, 509 962 388.

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO 5 grudnia

eprasa.pl 36bcc00593

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

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

PRODUCENT OPAKOWAŃ KARTONOWYCH
BOX - MASTER
Tworzymy kartony dopasowane do Twoich potrzeb
- opakowania w standardzie Fefco
- pudła klapowe
- pudła fasonowe
- pudełka do paczkomatów
- wypełniacze tekturowe
Oszczywilk 61 , 08-500 Ryki
boxmaster_@outlook.com 734 036 346

HURTOWNIA SPOŻYWCZA
Maria Pawlak u Helenki
Oferujemy:
- mrożonki, flaki,
- świeży drób,
- wędliny, konserwy,
- napoje, słodycze,
- lody
- konserwy rybne
BARDZO DUŻY WYBÓR RYB i ŚLEDZI
OBSŁUGUJEMY CHRZCINY, KOMUNIE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
ryby mrożone, wędzone, smażone i śledzie
RYKI, ul. Żytnia 10 (za budynkiem OSI)
81 8652 103
Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-17.00 Sob 7.00-15.00

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
Włodzimierz Lesisz
- MECHANIKA POJAZDOWA
- SKLEP MOTORYZACYJNY
- STACJA PALIW
Pełny zakres badań technicznych
08-530 Dęblin, ul. Szpitalna 2
kom. 506 17 00 95, tel. 81 88 01 920

POSADZKI MIXOKRETEM
Wojciech Bednarczyk
tel. 600 707 294

☒ **DZIAŁKA** budowlana w Stężycy o pow. 40 arów, z możliwością wszelakiej zabudowy i prowadzenia działalności gospodarczej. W palnie zagospodarowania przestrzennego jako działka przemysłowa. Cena do uzgodnienia. Tel. 501 588 212.

☒ **DZIAŁKA** siedliskowa z domem i budynkami gospodarczymi w Brzuskowoli. Sprzedam też las gm. Borowie. Tel: 662 113 896, 512 245 605

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

☒ **LAS** mieszany pow. 0,46 ha w Brusowie k/ Ryk, nr działki 533, cena do uzg. Tel. 607 626 801.

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

☒ **DZIAŁKA** budowlana z siedliskiem o łącznej powierzchni 1710 m2 przy ulicy Macieja Rataja w Garwolinie. Wszystkie media doprowadzone do działki: gaz, woda, kanalizacja, światło. Cena 735 tys zł. Tel: 608 522 606

☒ **DZIAŁKI,** łąki położone w Chrustnem. Tel: 729 228 438

☒ **DZIAŁKA** gruntu ornego o pow. 2,49 ha. Stawy. Tel: 729 228 438

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

☒ **ZIEMIĘ rolną, siedliska, gospodarstwa rolne Ryki i okolice. Tel: 508 411 669**

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

☒ **AUDI** 80 1.9 TD prod. 1993r. przebieg 340698 km, kolor srebrny, przegląd i OC opłacone, kpl kół zimowych. Lendo Ruskie. Tel. 604 648 767.

☒ **AUDI** Q3, 2016r., 2.0 TDI, 113 tys. km przebiegu, salon polska, czarny, stan bdb. Maciejowice. Cena do uzgodnienia. Tel: 789 524 880

☒ **CITROEN** Berlingo 1,6 HDI, model 2017r. moc 120 KM, 6 biegów, szklany dach, hak , nawigacja, szklany dach, najbogatsza wersja wyposażenia, koła zima lato, kolor ciemny brąz, cena 39.900 zł. Ryki. Tel: 600 449 265

☒ **DACIA** Logan 1.4 mpi, benzyna + gaz, 2008r., 267 tys. km przebiegu, stan dobry, komplet opon lato - zima, kolor czerwony. 4500 zł do negocjacji. Tel: 534 298 677

☒ **FORD** C-MAX 1.6TDI prod. 2011r. cena 20.500 zł. Ryki. Tel. 605 153 223.

☒ **FORD** Focus, MK2, kombi, silnik 1,8 TDCI, 116 km, 2008 rok, granatowy, przebieg 272 tys. km, wersja wyposażenia golpx, garażowany, zapas opon z felgami. Ryki. Cena do uzgodnienia. Tel. 534 648 720.

☒ **MAZDA** 5, 2.0 diesel, grafitowy, metalik, 2007r., 7-osobowy, opony letnie i zimowe. Sobolew. Cena do uzgodnienia. Tel: 509 463 025

☒ **MAZDA** Premacy 2002r. 1.8 B+G, granatowy, klimatyzacja sprawna ABS, hak, stan dobry, cena 4.300 zł. Tel. 601 308 103.

☒ **MERCEDES** klasa E, 2 właściciel w kraju, stan techniczny b. dobry, wszystkie szyby oryginalne z 2007r., 2 komplety kół na alufelgach, siedzenia przednie podgrzewane, automat, bezwypadkowy, przebieg 226 tys. km. Tel: 517 037 200

☒ **MITSUBISHI** asx 1.6, 117km, 145 tys. km przebiegu, 2015r., stan bdb, komplet opon lato - zima z felgami. 40 500 zł do negocjacji. Tel: 534 298 677

☒ **OPEL** CORSA 1.2 benzyna + gaz, prod. 2013r. stan dobry, kolor szary met. cena 14.500 zł. Ryki. Tel. 731 125 600, 609 334 333.

☒ **OPEL** Zafira, 7-osobowy, 2012r., 1.6 benzyna. Sobolew. Tel: 511 108 196

☒ **PEUGEOT** 208 GT hybrid z 2024r. ładuje sie sam podczas hamowania, poj. 1199cm3, przebieg 7800km, stan idealny, automat, kolor biały, nie wymaga wkładu finansowego, wbudowana nawigacja, czujniki parkowania, funkcja utrzymania pasa ruchu, cena 97.000 zł. Tel. 695 571 745.

☒ **PEUGEOT** 3008 1.6 HDI 120KM 2017r. automat, brązowy met, hak, czujniki parkowania, podgrzewane fotele, stan b.dobry, bez wkładu finansowego, zarejestrowany opłacony, przegląd, cena do uzg. Ryki. Tel. 663 238 782.

USŁUGI REMONTOWO BUDOWLANE
Michał Prządka
- remonty i wykończenia wnętrz
- adaptacje poddaszy
- układanie glazury, terakoty i gresu
- malowanie, szpachlowanie
- zabudowy z płyt G-K
- sufity podwieszane
- montaż drzwi i parapetów
- docieplenia budynków
- malowanie elewacji i wiele innych
PERFEKT-BUD
Czernic 171, 08-550 Kłoczew
e-mail: perfekt-bud0404@wp.pl
669-319-899
663-359-509

ALMAR trans
- KRUSZYWA DROGOWE
- PIASEK-ŻWIR-POSPÓŁKA
- WAPNO NAWOZOWE
- KAMIEŃ OGRODOWY
- PIASEK DO MIXOKRETA
- OTOCZAKI
KŁOCZEW
tel. 502 215 457

USŁUGI KOMINIARSKIE
FREZOWANIE KOMINÓW
- czyszczenie mechaniczne
- wkłady kominowe
- ceramika izolowana
- odbiory, przeglądy
- sprzedaż pelletu
do każdego frezowania NASADA GRATIS!
KOM-FREZ 783 493 576

eprasa.pl 36bcc00593

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

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

BonaVET
GABINET WETERYNARYJNY
lek. wet. Mariola Łabędzka
ul. Słowackiego 4, Ryki (D.H.U. Merkury)
pon.-pt. 10:00-18:00, sob. 10:00 - 14:00
profilaktyka, szczepienia, leczenie, badanie krwi, zabiegi chirurgiczne (sterylizacje, chirurgia miękka i kostna), RTG, USG, usuwanie kamienia nazębnego, czipowanie, paszporty, strzyżenie psów, diety lecznicze, witaminy i leki dla gołębi, art. zoologiczne
✆ 721 030 800

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

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

☒ **RENAULT** CLIO IV lift, benz 90KM, 2016r. 90 tys.km. super stan, oryginał lakier, max wyposażenie, kamera, full led, czujniki, sam parkuje, navi, felgi 17, biała perła, długie opłaty, nowe opony i aku, cena 34.900 zł. Ryki. Tel. 883 462 449.

☒ **RENAULT** LAGUNA II 2001r. 1.9 DTI Hatchback, niebieski metalik, H, R, CZ, ES, AF, stan dobry, przegląd ubezpieczenie jest, cena 3.000 zł. Nowodwór. Tel. 694 825 530.

☒ **SEAT** Altea XL Stylance 2.0 TDI r.2007. Stan bardzo dobry. Kierownica wielofunkcyjna, nowe opony letnie i zimowe na alufelgach, komputer pokładowy, hak itd. Przebieg 240 tys. km. Tel: 602 281 542

☒ **VW** Golf 6, 1.6 TDI, 2011r., 135 tyś. km przebiegu, 5 drzwi, czarny, ABS, nawigacja, klimatyzacja, garażowany, zarejestrowany, sprawny, 1 właściciel w Polsce, stan idealny. Mroków. 20 500 zł. Tel: 692 263 782

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

SAMOCHÓD KUPIĘ

☒ **KUPIĘ** każde auto do 20 tys. zł. Tel: 577 079 999

MOTOCYKL KUPIĘ

☒ **MOTOCYKLE - Motorynka, Simson, WSK, MZ i podobne, stan bez znaczenia. Cena do 8.000 zł. Tel. 514 633 149.**

MOTO RÓŻNE SPRZEDAM

☒ **ALUFELGI** 17 cali rozstaw śrub 4x108, oryginalne, ładny wzór, Citroen, stan b.dobry, cena 1599 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

☒ **CZĘŚCI** używane do różnych marek samochodów osobowych i dostawczych oraz inne, części blacharskie, mechaniczne, oświetlenie, koła i inne Tel. 601 308 103.

☒ **FELGI** stalowe 16 cali 5x112 rozstaw śrub, możliwość zakupu opon zimowych 205/55 R16. Cena 200 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

☒ **HAKI** holownicze nowe i używane, możliwość montażu. Cena do uzgodnienia Tel. 601 308 103.

☒ **OPONY** letnie i zimowe, felgi stalowe i aluminiowe , do samochodów osobowych dostawczych i terenowych oraz rolnicze, cena od 40 zł. tel. 601 308 103

☒ **OPONY** zimowe 175/70 R14 stan dobry, posiadam tez opony 215/65 R15. Cena 250 zł / kpl. Ryki. Tel. 600 449 265.

☒ **OPONY** zimowe 215/65 R16 102H Kleber, używane, stan dobry. Tel. 785 465 788.

☒ **OPONY** zimowe 4 szt. rozm. 155/65 R14 T cena około 200 zł. Komplet opon zimowych z felgami 185/60 R14. Ryki. Tel. 695 731 791.

☒ **OPONY** ZIMOWE Bridgestone 235x45x18 4 szt. w dobrym stanie, cena 390 zł. Okrzeja okolice. Tel. 604 891 618.

☒ **OPONY** zimowe do Skoda z felgami na 5 otworów rozm. 175/65 R14 4 szt. okolice Ryk. Tel. 698 378 676.

☒ **OPONY** zimowe Dunlop sport 4 szt. 17 65/235 do samochodu Audi Q5 stan idealny. ZACZEP nowy oryginalny do Audi Q5 na narty, kupiony w salonie Audi. Ryki. Tel. 508 166 170.

☒ **OPONY** zimowe Vredestein 4 szt. rozm. 225/65 16C zużycie 10%. Michelin 4 szt. rozm. 215.75 16C zużycie 30%. Continental 2 szt. rozm. 195/65 15c zużycie 30%. Michelin 2 st. 215/65/16C zużycie 10 %. Tel. 606 14 12 10.

☒ **OSIE** do przyczep, używane, różne, ładowność od 1 do 20 ton. Felgi i opony dostawcze, ciężarowe i rolnicze. Cena do uzgodnienia. Tel. 601 308 103.

☒ **PILNIE** SPRZEDAM NOWE OPONY lotnicze z dętką o wym. 800x200. wys. 80cm, szer. 20cm, otwór w środku fi.42cm, Opony są fabrycznie nowe w opakowaniu producenta. Nie używane. Kontakt tel. cały dzień. Tel. 663 647 909.

MASZYNY ROLNICZE SPRZEDAM

☒ **MASZYNY** ROLNICZE - rozrzutnik, kopaczka ciągnikowa, brony 3, kultywator, przetrząsarka paskowa do siana, Tel. 601 308 103.

☒ **KULTYWATOR** szer., 3,10 m z 16 zębami, cena 650 zł. Tel. 507 114 046.

☒ **ZGRABIARKA** Fella RDF 325 sprawna, cena 2.500 zł. Kłoczew. Tel. 781 616 100.

☒ **SIEWNIK** zbożowy Poznaniak, na przekładni olejowej bezstopniowej, stan dobry. Tel. 511 079 554.

☒ **PRZYCZEPA** wywrotka 1-osiowa. Tel. 511 079 554.

☒ **CIĄGNIK** C330 sprawny ,

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

POSADZKI
MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM
WYLEWKI ANHYDRYTOWE
TYNKI AGREGATEM
T. Panasiewicz - 663 776 972

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

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

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

eprasa.pl 36bcc00593

1978r. Tel. 511 079 554.

CIĄGNIK nazwa MICKORNIK, stan bdb, opony nowe, cena 35.000 zł do neg. KULTYWATOR nowy, dwa razy używany, cena 4.000 zł. BRONY nowe cena 3.000 zł. SIEWNIK stan bdb, łączone dwa w jeden samoróbka, cena 7.000 zł. Sprzęt garażowany. Kłoczew. Tel. 507 638 680.

CIĄGNIK Władimirec T25 , 1975r. stan bdb, po remoncie, zarejestrowany, wszystkie dokumenty aktualne. URSUS 330 po remoncie, nierejestrowany. Kultywator i siewnik. Ceny do uzg. Sprzęt do obejrzenia w Trzciankach w gminie Nowodwór. Tel. 660 235 494.

ROZSIEWACZ do nawozu Lejek, metalowy. Tel. 669 432 215.

MŁYNEK wietrznik do zboża. Tel. 669 432 215.

SZADZARKA do ziemniaków Lubelska. Tel. 669 432 215.

AGREGAT uprawowy 3,6m Henryk Batyra, 4 rzędy zębów, składany ręcznie, podwójny wał strunowy, cena 5.900 zł. Przykwa. Tel. 663 855 914.

AGREGAT uprawowy 2,10m podwójne wałki , na wąskim zębie, cena 2.800 zł. Ryki. Tel. 782 428 111.

KOSIARKA osa. 550 zł. Tel: 724 111 557

AGREGAT 3m, wałki podwójne, wąski ząb, mało używany, stan bdb. Tel: 505 900 999

GRUBER 6 łap, 2.6m, sprężyna, 2015r., nowe elementy robocze firmy Lemken, ładne talerze plus wał rurowy, stan bdb. Tel: 505 900 999

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

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

KULTYWATOR bomet, szer. 2.1m, z wałkiem pojedynczym grudziądz, stan bdb. Tel: 692 290 910

SADZARKA i kopaczka na taśmach metalowych do ziemniaków, rozdrabniacz sadowniczy 1,5m z wałkiem i cięgłem, kultywator 2,1/2,4m z wałkiem, pługi 2/4, władimirec T-25 części. Tel: 570 530 800

ROZRZUTNIK czarno-białostocka, 1992r., na 2 wałki, cały w oryginale, stan idealny. Mroków. 9 000 zł. Tel: 692 263 782

WENTYLATOR i dmuchawę do siana oraz śrutownik. Maszyny działające. Tel. 500 381 222.

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

MASZYNY ROLNICZE - rozrzutnik, siewnik do boża, prasa belująca kostkująca, kombajn do ziemniaków, sadzarka, talerzówka, glebogryzarka, i inne sprzęty rolnicze. Tel. 517 293 861.

CIĄGNIK rolniczy Ursus C-360 w każdym stanie. Tel: 666 941 477

KOPACZKA do ziemniaków i przyczepa rolnicza. Tel. 666-941-477

ROZRZUTNIK. Do 3000 zł. Tel: 724 111 557

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

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

PIEC węglowo-drzewny 1,7kw w dobrym stanie z dmuchawą oraz sterownikiem, producent „STOMPORKÓW" , jeden z lepszych. Tanio. Ryki. Tel. 600 931 201.

PROSTOWNIKI akumulatorowe, wspomagające rozruch, 10-15V, 20-50A, fabryczne. Cena do uzgodnienia. Ryki, tel. 787 168 260

KOWADŁO kowalskie 135 kg. stan bdb, cena 1800 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

ŁUPARKA hydrauliczna do drzewa 8T nacisku, silnik 3,5 kW, sprowadzona z Niemiec. Ownia. Tel. 604 924 765.

FREZARKA do drewna. Cena do uzgodnienia. Tel: 504 617 018

WAŁEK do heblarki, kompletny, 80x200 mm. Gadka, gm Kołbiel. Cena do uzgodnienia. Tel: 519 474 792

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

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

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

SIANO w belotach 120x120, pierwszy i drugi pokos tego roku. SŁOMA w belotach (pszenżyto). Okolice Ryk. Tel. 785 450 297.

SIANO suche w belach i owies tegoroczny. Tel. 512 896 334

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

SIANO, SŁOMA. Baloty 120x130 o prasie pasowej, Stara Rokitnia. Tel. 667 818 770.

KAPUSTA biała w główkach lub szatkowana na zamówienie. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

MARCHEW jadalna. Buraczki czerwone. Ekologiczne. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

KUKURYDZA suszona, cała, mielona lub gnieciona. Paprotnia. Tel. 737 406 312.

JĘCZMIEŃ 750 zł/t luz lub bigbag. Sianokiszonka w belah, z łąk sianych, cena 180 zł/szt. Przykwa. Tel. 663 855 914.

ZBOŻE na siew lub paszę - żyto, pszenżyto, owies, mieszanka zbożowa. Nowodwór. Cena do uzg. Tel. 694 825 530.

BELE siana, 10 szt. cena do uzg. Białko dolne gn. Ułęż. Tel. 513 483 589.

CHLEB na zakwasie żytnio pszennej mąki, domowy bez ulepszaczy. SER biały twaróg. Dostawa Ryki Kłoczew. Tel. 881 642 423.

ŻYTO ozime na pasze, ok. 7t. 55 zł/m. Tel: 536 874 517

OWIES i pszenżyto. Tel: 724 114 573

SIANO i słoma w belach. Tel: 724 114 573

OWIES oraz słomę w kostkach owsianą. Tel: 690 276 647

SŁOMA i siano w belach z dowozem na miejsce. Cena do uzgodnienia. Tel: 661 824 902

ZIEMNIAKI jadalne, odmiany: denar, catania, owacja, rykarda. na terenie Ryk i okolic możliwy transport gratis. Cena do uzgodnienia. Tel. 605 340 777.

PSZENICA ozima, owies. SŁOMĘ żytnią w kostkach. Cena do uzgodnienia. Ryki. Tel. 605 340 777.

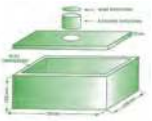
eprasa.pl 36bcc00593

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

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

AGRO-PROFIL Moszczanka 94b
tel. 693 374 150 e-mail: agroprofil@wp.pl

SADZONKI
SPRZEDAM

SADZONKI świerku pospolitego i jodły. Gończyce. Tel: 722 398 318

OPAŁ
SPRZEDAM

DREWNO sosnowe lub liściaste, rąbane lub wałki, możliwy dowóz. Okolice Stężycy. Tel: 501 316 158

DREWNO na opał - jesion. Tel. 500381222.

OPAŁ sosna 145 zł. łupany 190 zł. Opał brzoza 190 zł, łupany 290 zł. Korytnica. Tel. 607 607 700.

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

DREWNO opałowe suche, pocięte - dąb, grab. Tel. 600 824 588.

AGD RTV
SPRZEDAM

TELEWIZORY nowe z gwarancją, TV 55" TCL Google TV Android i 32" Led TCL Android. Garwolin. Cena do uzgodnienia Tel: 507 253 977 / 25 682 35 33

PIEKARNIK elektryczny nieużywany, na dwie blaszki, grill, rożen, cena 400 zł do neg. Okolice Kłoczewa. Tel. 507 638 680.

LADA chłodnicza do sklepu. Gadka, gm Kołbiel. 200 zł. Tel: 519 474 729

MEBLE
SPRZEDAM

MEBLE - stoły, krzesła, komody, fotele, możliwy transport. Ryki. Cena do uzgodnienia. Tel. 662 271 795.

FOTEL dwuosobowy, rozkładany do spania. Dęblin. Tel. 661 199 221.

NAROŻNIK kapana z poduszkami. Stolik i 4 krzesła. Ryki. Tanio sprzedam. Tel. 886 099 897.

MEBLE wersalka, kolor niebieski, stan bdb, cena 220 zł. Swaty. Tel. 512 186 189.

SZAFA szer. 81 cm, wys. 196 cm, gł. 60 cm, komoda szer. 152 cm, wys. 92 cm, gł. 40 cm. 600 zł. Tel: 691 056 576

MEBLE - stoły, krzesła, komody, fotele, możliwy transport. Ryki. Cena do uzgodnienia. Tel. 662 271 795.

BUDOWLANE
SPRZEDAM

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

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

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

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

BOAZARIA , szalówka 13*87*4000 mm, dostępne 100 m.kw. Cena 28 zł + vat m.kw Tel. 607 607 700.

CEGŁA biała dziurawka, cena do uzg. Okolice Trojanowa. Tel. 608 112 852.

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

PRĘTY żebrowane fi.8 po 6mb, cena 2,80 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

RURY nowe fi.195x5 na wiaty, cena 78 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURA używana na słupy do wiat fi.219x6, cena 2,40 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

SŁUPKI ocynkowane 60x40x1,2mm II gat. cena 5 zł/mb. Ryki Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

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

BLACHA trapezowa T18 końcówki z produkcji różne kolory, cena 22 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA ocynkowana 0,5 105x210cm płaska, cena 30 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA na rozrzutniki docinamy na wymiar, cena 120 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

PRZĘSŁA zgrzewane 120x220cm Tanio 55 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

DRUT 6, ok 50kg. Łaskarzew. Cena do uzgodnienia. Tel: 609 102 960

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.

ROLDEKO
PRODUCENT
08-500 Ryki, Leopoldów, ul. Zielona 97
roldeko@interia.pl

ROLETY
PLISY
MOSKITIERY
ŻALUZJE
BEZ ZOBOWIĄZAŃ bezpłatny pomiar i wycena BEZ ZOBOWIĄZAŃ
793 733 400
793 933 400
www.roldeko.pl

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

- 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 36bcc00593

Informacja

Burmistrz Miasta Łaskarzew informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) sporządzono i podano do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu na terenie Miasta Łaskarzew. Wykaz zostanie wywieszony od dnia 26.11.2025r. na tablicy informacyjnej w siedzibie Urzędu Gminy, biuletynie informacji publicznej Urzędu Miasta Łaskarzew.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu w/w nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 w/w ustawy mogą złożyć wniosek o nabycie nieruchomości w terminie 6 tygodni licząc od dnia wywieszenia.

Burmistrz Miasta Dęblin informuje,

że w dniu 19 listopada 2025 roku na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Dęblin przy ul. Rynek 12 w Dęblinie, został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta Dęblin, przeznaczonej do zamiany z Powiatem Ryckim w 2025r. Powyższy wykaz podlega wywieszeniu przez okres 21 dni oraz jest dostępny na stronie internetowej www.deblin.pl

513 307 104.

PROFIL ocynkowany 60x40x1,2mm długość 6mb, cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

KĄTOWNIK 20X20X1,5 tanio po 8 zł/sztanga. cena 1,34 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

CEOWNIK ocynkowany 40x30x1,5mm dobry na sztachety za pół ceny, cena 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRZĘSŁA ogrodzeniowe za pół darmo nowe z ceowników, cena 70 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PRZĘSŁA z kształtownika akrylowego wspawane poziomo. tanio po cenie materiału, 350 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie, cena 80 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DWUTEOWNIK HEB 290 6mb, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SZTACHETY z grubej blachy 1mm x 8cm x 135cm, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

DWUTEOWNIK HEB 250, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303.

DLA DZIECI
SPRZEDAM

WÓZEK SPACERÓWKA Kinderkraft. Stan b.dobry. Używana sporadycznie. Udogodnienia: regulowane oparcie, regulowany podnóżek, szelki z 3-punkotowym zapięciem, uchwyt na butelkę, odpinana przednia rączka/pałąk, szybki system składania. POLECAM. Cena 180 zł. Tel. 724 002 205.

WÓZEK dziecięcy z nosidełkiem i spacerówka. Dęblin. 400 zł. Tel: 661 909 466

WÓZEK dla dziecka. Tanio. Ryki. Tel. 693 982 812.

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

PROSIĘTA. Cena do negocjacji. Tel. 606 181 345

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

TUCZNIKI. Okolice Ryk. Tel: 504 383 022

JAŁÓWKA mięsna, 2-tygodniowa. 2000 zł. Tel: 667 428 667

TUCZNIK ok. 140 kg. Tel: 726 736 560

INDYKI mięsne, kaczki/kaczory. Tel. 660 519 891.

BYKI HO RDM, dwutygodniowe, zdrowe, oddaje pełnym mlekiem, dostępne dwie sztuki, cena 1750 zł/szt. Przykwa. Tel. 663 855 914.

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

SZCZENIAK ratlerek. Do 600 zł. Tel: 724 111 557

ZWIERZĘTA
ODDAM

PSY. Mam do oddania 2 psy podwórkowe, suka i pies, wiek 3-4 lata. Tel. 504 752 753 lub 782 348 052.

MAŁE KOTKI szare i rudo-białe, oddam w dobre ręce. maja 3m-ce, jedzą karmę. Czekają na dom. Okolice Ryk. Tel. 604 112 401 po 16..

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

PIEC CO na drzewo i węgiel 100m, cena 4.000 zł. Tel. 694 966 771.

AKORDEON włoski Burini 120 basów, stan idealny z pokrowcem, 100% strój oraz powietrze, okazja 4-chórowy-!Cena do uzgodnienia. Tel. 880 410 620

WIATA do rozbiórki, wym 10x5 m. cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

DESKI sosnowe 1 cal, 1,5 cala. Deski dębowe 2 cale. Tel. 669 432 215.

BUTLE GAZOWE 11 kg, 2 szt. za 300 zł. Lendo Ruskie. Tel. 604 648 767.

BUTELKI richard bittner 2000 szt., monety, medale, meble, zegarki. Ziębice. 40 000 zł. Tel: 696 603 869

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

SOSNA, dębina, olszyna, topola. Tel: 669 085 772

PRACA
SZUKAM

KIEROWCA kat A, B, C, T, ochrona, stróż nocny. Powiat garwoliński. Tel: 692 263 782

PRACA
DAM

PIEKARZA zatrudnię z doświadczeniem zawodowym. Piekarnia Parysów, praca od godz.17. Tel: 503 120 454

PRACA w domu przy komputerze. Atrakcyjne zarobki 4500-8000 zł / miesiąc. Info na stronie: system.xaa.pl

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

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.

NAPRAWA telewizorów, szybko i niedrogo. Garwolin. Tel: 507 253 977 / 25 682 35 33

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

SZWALNIA
elKRAFT
ZATRUDNI
KRAWCOWE - SZWACZKI
Z DOŚWIADCZENIEM
509 350 719
502 676 046

CENTRUM UBEZPIECZEŃ
577 027 047
ubezpieczenia@taniaskladka.pl
ul. Targowa 6 lok. U3 Garwolin

CENTRUM Ubezpieczeń i Rejestracji Pojazdów, komunikacyjne, majątkowe, życie, podróż. Garwolin, ul. Targowa 6 lok. U3, e-mail: ubezpieczenia@taniaskładka.pl, tel. 577 027 047 online. Punkt DPD Pickup.

WYKONAM świadectwa charakterystyki energetycznej budynku lub mieszkania. Pełnię funkcję Kierownika budowy, Inspektora nadzoru. Wykonam ekspertyzy budowlane, Legalizacja samowoli budowlanych. Tel: 502 911 656

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

OFERUJĘ usługi takie jak wycinka drzew, usługi rębakiem (rozdrabnianie gałęzi), koszenie trawy, karczowanie. Ryki i okolice. Tel: 508 411 669

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.

SZYBKA pożyczka od Anny. Potrzebujesz gotówki na nowy biznes, nagłe wydatki lub osobiste marzenia? Nasza firma pożyczkowa służy pomocą. Tel: 726 408 767

OGŁOSZENIE

Zarząd Powiatu Ryckiego informuje,

że w dniu 25 listopada 2025 r. na urzędowych tablicach ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rykach oraz w Urzędach Gmin Powiatu Ryckiego został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Powiatu Ryckiego, położonej w Dęblinie, miasto Dęblin, przeznaczonej do zamiany na nieruchomość będącą własnością Miasta Dęblin. Wykaz nieruchomości został również zamieszczony na stronie internetowej Powiatu Ryckiego www.ryki.powiat.pl i Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Rykach www.spryki.bip.lubelskie.pl.

Wykaz nieruchomości, zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) wywiesza się na okres 21 dni w siedzibie właściwego Urzędu, a także zamieszcza się na stronach internetowych właściwego Urzędu. Ponadto informację o wywieszeniu tego wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej o zasięgu obejmującym co najmniej powiat, na terenie którego położona jest nieruchomość.

Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rykach: Wydział Rozwoju i Zarządzania Mieniem Powiatu przy ul. Wyczółkowskiego 10A, pokój 211, tel. 818657475.

Osobą upoważnioną do kontaktów jest Aneta Ochal – Naczelnik Wydziału Rozwoju i Zarządzania Mieniem Powiatu Ryckiego.

OGŁOSZENIE

Zarząd Powiatu Ryckiego informuje,

że w dniu 25 listopada 2025 r. na urzędowych tablicach ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rykach oraz w Urzędach Gmin Powiatu Ryckiego został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Powiatu Ryckiego, położonej w Sobieszynie, gmina Ułęż, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz Almot Sp. z o.o. Sp. k. z siedzibą w Warszawie na cel poprawy warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej składającej się z działek gruntu oznaczonych nr ewid. 1368/1 1368/2, 1368/3, 1368/4, 1368/6, 1368/8, 1368/9, 1368/10 i 1368/11. Wykaz nieruchomości został również zamieszczony na stronie internetowej Powiatu Ryckiego www.ryki.powiat.pl i Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Rykach www.spryki.bip.lubelskie.pl.

Wykaz nieruchomości, zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) wywiesza się na okres 21 dni w siedzibie właściwego Urzędu, a także zamieszcza się na stronach internetowych właściwego Urzędu. Ponadto informację o wywieszeniu tego wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej o zasięgu obejmującym co najmniej powiat, na terenie którego położona jest nieruchomość.

Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rykach: Wydział Rozwoju i Zarządzania Mieniem Powiatu przy ul. Wyczółkowskiego 10A, pokój 211, tel. 818657475.

Osobą upoważnioną do kontaktów jest Aneta Ochal – Naczelnik Wydziału Rozwoju i Zarządzania Mieniem Powiatu Ryckiego.

eprasa.pl 36bcc00593

MŁODZI LIDERZY ZAINAUGUROWALI SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ

Urząd Gminy Trojanów

Nowy organ doradczy, składający się z uczniów klas VI - VIII ze wszystkich pięciu gminnych szkół podstawowych, odbył swoje pierwsze posiedzenie 17 listopada

Wójt Michał Jasek szuka przyszłych radnych i stawia na młodych. W Trojanowie zainaugurowała działalność Młodzieżowa Rada Gminy

Nowy organ doradczy, składający się z uczniów klas VI - VIII ze wszystkich pięciu gminnych szkół podstawowych, odbył swoje pierwsze posiedzenie 17 listopada. Młodzi radni przez trzy najbliższe lata będą wspierać wójta i radnych w sprawach dotyczących szkolnictwa i młodzieży. Jak podkreśla wójt **Michał Jasek**, wprowadzenie rady w życie jest kolejnym planem służącym rozwojowi samorządu.

WYBORY I OFICJALNE ZADANIA

Na sesji inauguracyjnej, która nie mogła odbyć się bez obecności najważniejszych osób w urzędzie, wybrano przewodniczącego i jego zastępcę. Funkcję przewodniczącego objął **Adam Kowalczyk** ze Szkoły Podstawowej w Trojanowie. Zgodnie z wolą radnych, jego zastępczynią została **Weronika Świtaj** ze szkoły w Podebłociu. W uroczystym spotkaniu udział wzięli wójt Michał Jasek, przewodnicząca rady gminy **Stanisława Anna Mądra** oraz skarbnik **Renata Wesołowska**.

Głównym zadaniem Młodzieżowej Rady Gminy Trojanów (MRGT) ma być doradzanie w zakresie zmian funkcjonowania szkół podstawowych, dla których wójt jest organem prowadzącym. Młodzi samorządowcy mają również wspierać promocję gminy podczas różnego rodzaju wydarzeń.

Wójt Jasek jest otwarty na nowe kierunki rozwoju i liczy na pomoc młodzieży. - *Chciałbym, żeby rada była dla mnie pomocą w zakresie promocji gminy podczas różnego rodzaju wydarzeń* - przyznaje M. Jasek. - *MRGT ma przekładać na język używany przez młodzież podejmowane przez samorząd inicjatywy, które służą dobru wspólnemu, w taki sposób, aby młodzi ludzie czuli się związani z naszą małą Ojczyzną. Jestem przekonany, że niedługo zasypią mnie swoimi pomysłami* - dodaje.

KUŹNIA PRZYSZŁYCH LIDERÓW

Wójt Michał Jasek nie ukrywa, że w młodych samorządowcach upatruje nie tylko doradców, ale i przyszłych, pełnoprawnych radnych. - *Przygotowujemy w ten sposób przyszłych lokalnych liderów poszczególnych społeczności. Uczymy młodych ludzi samorządności, ekonomii, planowania i lokalnego patriotyzmu* - wyjaśnia włodarz gminy Trojanów. - *Kto wie, być może wychowam sobie swojego następcę* - zastanawia się włodarz.

Tomasz Kępka

Rozmowa z Adamem Kowalczykiem, przewodniczącym MRGT

„Jestem otwarty na wyzwania i obowiązki"

Skąd się wzięła decyzja o kandydowaniu na radnego?
Kandydowanie jest motywowane chęcią angażowania się w sprawy młodzieży oraz zdobyciem wiedzy na temat działania samorządu. Jest to dla mnie szansa na rozwój umiejętności obywatelskich i zrozumienie procesu podejmowania decyzji na szczeblu gminnym
.

Czy w Twojej rodzinie ktoś był radnym?
Nie, do tej pory nikt nie był radnym.

Jak przyjąłeś wybór na przewodniczącego, czy to duże wyzwanie?
Jestem bardzo zadowolony. Bycie przewodniczącym to duże wyzwanie. Wiąże się to z koniecznością połączenia obowiązków szkolnych i sportowych z nowymi zadaniami. Wymaga to także umiejętności komunikacji, której się dopiero uczę. Muszę być przygotowany na ewentualną krytykę i potrafić uzasadniać swoje wybory.

Co będzie najważniejszymi priorytetami nowego radnego?
Chciałbym przygotować ankietę, badającą potrzeby młodzieży w gminie Trojanów. Planuję promować i zachęcać do angażowania się w życie społeczne oraz ulepszyć strategię korzystania z obiektów sportowych.

Jakimi sprawami związanymi z młodzieżą chciałbyś się zająć?
Moje pomysły obejmują konsultacje z władzami dotyczące oferty kulturalnej i sportowej. Chcę także, abyśmy debatowali na tematy ważne dla młodych, takie jak: zdrowie psychiczne, higiena cyfrowa oraz promowanie współpracy międzypokoleniowej.

Czy planujesz w przyszłości zostać pełnoprawnym radnym, a może posłem?
Moje plany na przyszłość są jeszcze niesprecyzowane. Szukam nowych możliwości nauki i rozwoju. Jestem otwarty na wyzwania i obowiązki. Niewykluczone, że zostanę politykiem, ponieważ zależy mi na tym, aby mieć realny wpływ na poprawę życia. Za to na ten moment moim największym marzeniem jest obejrzenie na żywo meczu mojej ulubionej zagranicznej drużyny piłkarskiej.

Skład Młodzieżowej Rady Gminy Trojanów
Adam Kowalczyk - przewodniczący, Weronika Świtaj - zastępca przewodniczącego, Lena Antolak, Piotr Czajka, Kinga Fic, Franciszek Głowienka, Mikołaj Kowalczyk, Jacek Krawiec, Wiktor Kwas, Wojciech Majsterek, Gabriela Okleja, Maciej Piątek, Wojciech Pielak, Kinga Wiśniewska, Nikola Zygadło.

Akustyczny koncert Ambitus porwał publiczność

Nostalgiczna podróż przez twórczość Czesława Niemena zakończyła się owacjami na stojąco

Zespół Ambitus, specjalizujący się w akustycznych interpretacjach

Publiczność w Żelechowie słuchała przygotowanych interpretacji z ogromnym zachwytem, nagradzając artystów gromkimi brawami

16 listopada Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Żelechowie stał się sceną dla wydarzenia artystycznego - grupa Ambitus zabrała zgromadzoną publiczność w nostalgiczną podróż, przypominając niezapomnianą twórczość jednego z największych polskich muzyków, **Czesława Niemena**. To kameralne wydarzenie odbyło się w formie koncertu akustycznego.

Zespół Ambitus, specjalizujący się w akustycznych interpretacjach, postawił właśnie na takie aranżacje, co pozwoliło publiczności wsłuchać się w ponadczasowe kompozycje legendy polskiej muzyki.

W skład grupy Ambitus, która zaprezentowała utwory, weszli: **Radek Świderski** (gitara i wokal), **Krzysztof Chromiński** (fortepian) oraz **Janusz Maleńczuk** (instrumenty perkusyjne).

Publiczność w Żelechowie słuchała przygotowanych interpretacji z ogromnym zachwytem, nagradzając artystów gromkimi brawami. Wyjątkowa atmosfera wieczoru sprawiła, że występ zakończył się spektakularnymi owacjami na stojąco.

Po zakończeniu koncertu gratulacje i wyrazy uznania artystom osobiście złożył dyrektor MGOK, **Michał Sztelmach**.

eprasa.pl 36bcc00593

W TROJANOWIE ŚWIĘTOWANO SIŁĘ

Prezydenckie medale za długoletnie pożycie małżeńskie trafiły do siedemnastu par

19 listopada w restauracji „Laguna" w Mrokowie dwadzieścia par z gminy Trojanów świętowało uroczystość jubileuszy małżeńskich. Wójt **Michał Jasek** i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego **Ewelina Korda** zorganizowali spotkanie, by uhonorować małżonków obchodzących złote, diamentowe i żelazne gody. Wójt Jasek podkreślił, że historie życia tych par są dowodem na potęgę miłości i stanowią wzór dla młodego pokolenia.

Uroczystość rozpoczęła się Mszą świętą w kościele św. Bartłomieja Apostoła w Korytnicy

JUBILACI Z MEDALAMI OD PREZYDENTA RP

Głównym punktem uroczystości była dekoracja medalami za długoletnie pożycie małżeńskie, nadanymi przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. W imieniu głowy państwa dekoracji dokonał wójt Michał Jasek, który odznaczył piętnaście par. Pięć małżeństw - **Teodora** i **Marian Majkowie**, **Czesława** i **Józef Cholewowie**, **Grażyna** i **Władysław Wiśniewscy** oraz **Bogumiła** i **Andrzej Warowni** - nie mogło dotrzeć na jubileusz z różnych powodów.

Małżonków oficjalnie powitał wójt gminy. - *Złote, diamentowe i żelazne gody są dowodem upływu czasu, ale i potwierdzeniem siły miłości, wzajemnego zrozumienia oraz nieustannego wsparcia. Niezależnie od tego, ile lat wspólnie przeżyliście, niezmienne pozostają wasza wytrwałość, oddanie i głęboka więź. To dzięki takim parom możemy z dumą mówić o wartościach, które budują rodziny, społeczność i gminę* - mówił Michał Jasek. Wójt podziękował jubilatom, zaznaczając, że są oni wzorem dla młodszych pokoleń i świadectwem tego, że dzięki wspólnej pracy, szacunkowi i zrozumieniu, można zbudować coś trwałego. Do życzeń włodarza dołączyła się przewodnicząca rady gminy **Anna Mądra**. Obecna na uroczystości **Alicja Cichoń**, kierownik delegatury Urzędu Wojewódzkiego w Siedlcach, odczytała list od wojewody mazowieckiego **Mariusza Frankowskiego**.

65 LAT RAZEM I ANEGDOTA O MOTORZE

Szczególnym szacunkiem i upominkami obdarzono najstarszych jubilatów, czyli małżonków z 60-letnim i 65-letnim stażem. Diamentowymi godami (60 lat) mogą pochwalić się **Kazimiera** i **Mieczysław Wesołowscy** oraz **Zofia** i **Stanisław Jędrzejewscy** (ta ostatnia pra nie przybyła na uroczystość). Rekordzistami tego dnia byli **Stanisława** i **Tadeusz Bociankiewiczowie**.

Pani Stanisława Bociankiewicz opowiedziała naszej redakcji historię ich związku. - *Mąż przychodził do mojej kuzynki. Ja też przychodziłam i tak się poznaliśmy. Ale nie od razu byliśmy parą* - wspomina S. Bociankiewicz. Przełom nastąpił, gdy przyszły mąż podjechał motorem. - *Pewnego razu pojechałam z innym do miasta. Zaprosił mnie do restauracji. Nie chciałam wejść. Powiedziałam, że poczekam. Wtedy motorem podjechał mój przyszły mąż, zaprosił mnie i pojechałam z nim. Od tamtej pory już tylko z nim się spotykałam. A po pół roku pobraliśmy się* - opowiada. Małżonkowie wspólnie prowadzili zakład, dzięki czemu całe życie spędzili razem. Dziś cieszą się dwoma synami, pięciorgiem wnuków i dwójką prawnucząt.

W ramach oprawy artystycznej na jubilatów czekały występy. Zaprezentowały się panie z koła gospodyń z Ochodniego „Ochodzianki" oraz młodzież ze Szkoły Podstawowej w Korytnicy.

Tomasz Kępka, zdjęcia UG Trojanów

Na jubileusz z różnych przyczyn nie przybyli:

50-lecie:
Teodora i Marian Majkowie
Czesława i Józef Cholewowie
Grażyna i Władysław Wiśniewscy
Bogumiła i Andrzej Warowni
60-lecie:
Zofia i Stanisław Jędrzejewscy

Szczególnym szacunkiem i upominkami obdarzono najstarszych jubilatów. Diamentowymi godami (60 lat) mogą pochwalić się Kazimiera i Mieczysław Wesołowscy

Janina i Mieczysław Braksalowie (na zdjęciu z Alicją Cichoń)

Wyjątkową parą na jubileuszu byli Tadeusz i Stanisława Bociankiewiczowie, którzy świętowali w tym roku 65. rocznicę zawarcia małżeństwa. Na zdjęciu z sekretarzem Jarosławem Ryszkowskim, przewodniczącą rady gminy Anną Mądrą, kierownik delegatury Alicją Cichoń i wójtem Michałem Jaskiem

Po raz pierwszy podczas jubileuszu zorganizowano część artystyczną. Przed małżonkami wystąpili uczniowie Szkoły Podstawowej w Korytnicy

eprasa.pl 36bcc00593

MIŁOŚCI

Stanisław i Kazimiera Kopikowie

Krzysztof i Krystyna Bacowie

Danuta i Stanisław Zdonkowie

Henryk i Irena Bieniasowie

Mieczysław i Zofia Burkowie

Irena i Henryk Głąbiccy

Barbara i Julian Mamczakowie

Leon i Krystyna Urbanowie

Eugeniusz i Henryka Kucharscy

Bogusława i Zenon Czerscy

Jan i Teresa Stodulscy

Barbara i Ryszard Kozdroniowie

eprasa.pl 36bcc00593

SENIORZY Z GARWOLINA ODWIEDZILI POWĄZKI

Seniorzy z powiatu garwolińskiego nawiedzili Wojskowy Cmentarz na Powązkach w Warszawie

Seniorzy z powiatu garwolińskiego oddali hołd poległym za Ojczyznę. 12 listopada nawiedzili Wojskowy Cmentarz na Powązkach w Warszawie

Celem wizyty było uczczenie pamięci żołnierzy, którzy oddali życie za wolną Polskę, a także mężów stanu, przywódców narodu oraz zasłużonych dla nauki, kultury i sportu.
Wycieczkę w środę 12 listopada zorganizowało Powiatowe Centrum Kultury i Promocji w Miętnem. Uczestnicy rozpoczęli zwiedzanie od kwatery spoczynku powstańców styczniowych, którzy chwycili za broń 22 stycznia 1863 roku przeciwko zaborcy carskiemu. Mogiły te są oznaczone tabliczkami z imionami i nazwiskami, a cała kwatera zwieńczona jest metalowym krzyżem oraz ryngrafem z popiersiem Matki Bożej i herbami: Orłem Korony Polskiej, Pogonią Litwy oraz Świętym Michałem jako herbem ówczesnej Ukrainy.
Następnie grupa przeszła obok kwater żołnierzy I wojny światowej (1914-1918), uczestników powstań śląskich, Orląt wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku oraz żołnierzy kampanii wrześniowej 1939 roku i II wojny światowej.
Szczególne wzruszenie wywołały kwatery żołnierzy Powstania Warszawskiego 1944 roku. Jak informował przewodnik **Jerzy Rusak**, w walkach brała udział młodzież, a nawet dzieci - kwiat narodu polskiego. - *Podobnie jak orlęta lwowskie, tak w powstaniu warszawskim brała udział młodzież, a nawet dzieci. Trzeba oddać prawdę tym młodym żołnierzom, bo oni w warunkach tej okrutnej wojny szybciej dorastali* - informował przewodnik.
Uczestnicy zwiedzili kwaterę Harcerskiego Batalionu Armii Krajowej „Zośka" i Szarych Szeregów, gdzie spoczywa 174 powstańców z brzozowymi krzyżami i tabliczkami zawierającymi imię, nazwisko i pseudonim. W tej sekcji znajdują się również groby żołnierzy z batalionów „Parasol", „Kiliński", „Gustaw", „Miotła", „Kryska" i oddziału broni pancernej „Golski". Przytłaczające wrażenie na uczestnikach zrobił symboliczny pomnik 11-letniego łącznika Wojtka Zalewskiego. Nad kwaterami góruje pomnik-monument Gloria Victis (Chwała Zwyciężonym), odsłonięty 1 sierpnia 1946 roku, poświęcony żołnierzom AK.
Ważnym punktem była również tzw. Łączka, czyli miejsce spoczynku osób pomordowanych przez organy bezpieczeństwa publicznego w latach 1949-1956, głównie w więzieniu mokotowskim. Znajduje się tam Panteon - Muzeum Wyklętych - Niezłomnych. Wizytę na nekropolii zakończono przy pomniku ofiar katastrofy smoleńskiej i grobach osób z delegacji.

ALEJA ZASŁUŻONYCH

Spacerując w zadumie, grupa dotarła do Alei Zasłużonych. Wśród miejsc wiecznego spoczynku znajdują się groby oficerów, żołnierzy i przywódców partyjnych i rządowych powojennej Polski. Wymienić można między innymi grobowiec Bolesława Bieruta, pierwszego powojennego prezydenta PRL, a także miejsca spoczynku Władysława Gomułki, Wojciecha Jaruzelskiego (z napisem „ŻOŁNIERZ") oraz Józefa Oleksego. Pochowani są tu również major kawalerii WP i AK Zygmunt Szendzielorz ps. „Łupaszka", gen. Zygmunt Berling, Władysław Sikorski i Stanisław Maczek.
Ponadto na cmentarzu spoczywa wielu wybitnych Polaków zasłużonych dla nauki, kultury i sportu. W kwaterze sportowców upamiętnieni są m.in. olimpijka Irena Szewińska, a także Kazimierz Górski, Feliks Stamm, Kazimierz Deyna, Jerzy Kulej i Władysław Komar. Wśród panteonu artystów, ludzi kultury i nauki swoje mogiły mają m.in.: Danuta Szaflarska, Czesław Niemen, Stanisław Wyspiański, Zbigniew Religa oraz Maria Skłodowska-Curie.
Seniorzy podkreślili edukacyjny i symboliczny wymiar wycieczki.
- *Dla nas seniorów, urodzonych już po II wojnie światowej, nawiedzenie cmentarza wojennego było przypomnieniem lekcji historii z lat szkolnych o wybitnych Polakach, a także aktem oddania hołdu naszym ojcom i dziadom, którzy przynieśli nam niepodległą Polskę* - powiedział pan **Krzysztof**, uczestnik wycieczki.
Elżbieta Radziej, dyrektorka Powiatowego Centrum Kultury i Promocji w Miętnem, podziękowała przewodnikowi za interesujące i wzruszające opowieści. Dodała, że niemal w 100 procentach zapełniony autokar świadczy o tym, że dla osób starszych pamięć o protoplastach jest wciąż żywa. Zwieńczeniem wizyty był obiad w gruzińskiej restauracji w Sulejówku.

Andrzej Ciosek

Cmentarz Wojskowy na Powązkach powstał pierwotnie w 1912 roku z inicjatywy carskich władz wojskowych jako cmentarz prawosławny dla rosyjskiego garnizonu. Po odzyskaniu niepodległości stał się polskim cmentarzem wojskowym, będąc miejscem wiecznego spoczynku uczestników wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku.

Cyfrowa pewność seniora: Biblioteka szkoli z e-usług

Trzydniowe, bezpłatne warsztaty ułatwią mieszkańcom powyżej 55. roku życia załatwianie spraw online: od Profilu Zaufanego po e-Wizytę

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Garwolinie przygotowała inicjatywę skierowaną do mieszkańców powyżej 55. roku życia. Wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, zaprasza na bezpłatne i intensywne szkolenie, które ma za zadanie oswoić tę grupę wiekową z cyfrową rzeczywistością. Celem warsztatów jest umożliwienie uczestnikom praktycznego opanowania obsługi najważniejszych internetowych usług.
W dobie powszechnej cyfryzacji coraz więcej życiowych spraw przenosi się do sieci - od składania wniosków i dostępu do wyników badań, po rezerwację terminu u specjalisty. Organizatorzy podkreślają, że poruszanie się w świecie e-usług bywa dla wielu starszych mieszkańców prawdziwym wyzwaniem.

OD PROFILU ZAUFANEGO PO E-WIZYTĘ

Warsztaty mają charakter czysto praktyczny. Uczestnicy będą mieli szansę krok po kroku nauczyć się, jak bezpiecznie i sprawnie załatwiać sprawy, które dotąd wymagały wizyty w urzędzie.
Organizatorzy informują, że podczas szkolenia seniorzy poznają w praktyce: zasady składania wniosków online; logowanie do portali urzędowych; zasady bezpiecznego korzystania z Profilu Zaufanego; sposoby umawiania wizyt lekarskich przez internet. Jest to doskonała okazja, aby nabrać pewności w obsłudze systemów i ułatwić sobie codzienne funkcjonowanie.

TRZYDNIOWY KURS W MEDIATECE

Szkolenie odbędzie się w dniach 10–12 grudnia. Zajęcia poprowadzą doświadczeni edukatorzy z Fundacji Pro-Cultura, którzy gwarantują, że wszystko zostanie wyjaśnione w przyjaznej atmosferze.
Kurs potrwa 3 dni, z zajęciami po 4,5 godziny dziennie (od 11:00 do 15:30). Miejscem spotkań będzie Biblioteczna Mediateka (I piętro), zlokalizowana przy ul. Nadwodnej 1.
Udział w szkoleniu jest całkowicie bezpłatny, ale organizatorzy przypominają, że liczba miejsc jest ograniczona. Zainteresowani proszeni są o wcześniejsze zapisy, które można zgłaszać osobiście w Bibliotecznej Mediatece lub telefonicznie pod numerem: 25 682 24 21.

eprasa.pl 36bcc00593

SZKOŁA W PILAWIE TRIUMFUJE W PRZEGLĄDZIE SPEKTAKLI PROFILAKTYCZNYCH

Młodzież udowodniła, że ma wpływ na swoje życie. Podczas wydarzenia wręczono nagrody finansowe, a najwyższa kwota 1200 zł trafiła do zwycięskiej szkoły

Miasto i Gmina Pilawa

Uczestnicy Przeglądu Spektakli Profilaktycznych

W środę 19 listopada Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Pilawie po raz kolejny stał się sceną dla młodych, utalentowanych aktorów. Odbył się tam Gminny Przegląd Spektakli Profilaktycznych, który jest ważną lekcją na temat odpowiedzialności, uzależnień i siły przyjaźni. Komisja konkursowa, mając bardzo trudne zadanie, wyłoniła zwycięzców, a najwyższe wyróżnienie wraz z nagrodą pieniężną w wysokości 1200 zł trafiło do Publicznej Szkoły Podstawowej w Pilawie.

„MAM WPŁYW NA MOJE ŻYCIE"

Gminny Przegląd Spektakli Profilaktycznych jest wydarzeniem z tradycją, organizowanym od kilku lat w ramach działań edukacyjnych i profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży z terenu miasta i gminy Pilawa. Inicjatorami tego przedsięwzięcia są Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Pilawie. Przegląd jest również związany z udziałem gminy w ogólnopolskiej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł".

W tym roku hasłem przewodnim imprezy było inspirujące zdanie: „Mam wpływ na moje życie".
Treści prezentowanych spektakli koncentrowały się na tym, jak ważne jest branie odpowiedzialności za siebie i własne decyzje życiowe. Młodzi artyści odważnie poruszali trudne i aktualne tematy, takie jak problem uzależnień, presja rówieśnicza, hejt w sieci oraz brak akceptacji. Równocześnie przedstawienia miały pozytywny wydźwięk, ukazując siłę wsparcia, przyjaźni i świadomych wyborów. Młodzi aktorzy przekazywali widzom, że można być szczęśliwym, rozwijając ciekawe pasje i zainteresowania, omijając używki.

WYSOKI POZIOM I CENNE NAGRODY

Organizatorzy wydarzenia podkreślili, że prezentowane spektakle stały na bardzo wysokim poziomie artystycznym, budząc podziw i szczere emocje wśród publiczności. Komisja konkursowa miała twardy orzech do zgryzienia, mierząc się z niezwykle wyrównanymi pod względem treści i sztuki przedstawieniami.
Władze gminy złożyły podziękowania uczniom za wspaniałe reprezentowanie szkół, a nauczycielom i opiekunom za ich nieoceniony wkład pracy w przygotowanie tak wartościowych treści profilaktycznych.
Organizatorzy zaznaczają, że każdy spektakl niósł ciekawy przekaz, pokazując, że decyzje i życiowe wybory, choć wymagają odwagi, mogą stać się początkiem pozytywnej zmiany. Warto podkreślić, że wszyscy uczestnicy są wygrani - każda szkoła otrzymała nagrodę w formie symbolicznego czeku za udział i zaangażowanie.

Zwycięzcy przeglądu

1. PSP w Pilawie - 1200 zł
2. PSP w Puznówce - 1100 zł
3. PSP w Gocławiu - 1000 zł

Wyróżnienie specjalne: PSP w Trąbkach - 900 zł

Z seniorami o szczepieniach profilaktycznych

W sali konferencyjnej Domu Kultury w Garwolinie odbyło się spotkanie dla seniorów, którego głównym tematem były szczepienia ochronne

Tematem spotkania z seniorami były szczepienia ochronne. Gościem prelekcji była lek. med. Maria Rybacka Karczewska

Organizatorem wydarzenia, które odbyło się 4 listopada, było Stowarzyszenie „Aktywny Senior w Kręgu Kultury".
Gościem prelekcji była lek. med. **Maria Rybacka Karczewska**, która rozpoczęła swoje wystąpienie zdaniem: - *Jak parasol chroni nas przed deszczem, tak szczepienia chronią nas przed chorobami*.

PROFILAKTYKA KLUCZOWA W WIEKU 60+

Doktor Rybacka Karczewska podkreślała, że organizmy osób starszych się starzeją, a u wielu osób w wieku 60+, a niejednokrotnie i młodszych, spada odporność i zachodzą zmiany w układzie immunologicznym. Z tego powodu osoby starsze są bardziej podatne na częstsze infekcje, choroby przewlekłe, ciężkie powikłania pochorobowe, hospitalizację, a nawet śmierć.
- *Winniśmy sami sobie dopomóc. Właśnie szczepienia są taką pomocą dla naszego słabnącego organizmu* - informowała seniorów prelegentka.
Podczas prelekcji szczególną uwagę zwrócono na podstawowe, niezbędne szczepienia dla osób starszych.
Zalecenia dr Rybackiej Karczewskiej obejmują:
- grypa: coroczne szczepienie w okresie jesiennym;
- tężec, krztusiec, błonica: jedna dawka co 10 lat;
- COVID-19: zaszczepienie się nową szczepionką sezonową, ze względu na mutowanie bakterii;
- inne szczepienia: przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B (potocznie zwana żółtaczką), półpaścowi, pneumokokom, meningokokom oraz wirusowi oddechowemu RSV.
Lekarka wskazała, że szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych jest bardzo ważne i wskazane, ponieważ kleszcze atakują nas nawet na własnym podwórku.

BĘDĄ KOLEJNE SPOTKANIA

Spotkanie seniorów zostało objęte patronatem burmistrz miasta **Marzeny Świeczak**. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Garwolinie również włączyła się w program zdrowotny dla osób starszych, wyposażając uczestników w materiały poglądowe.
Szefowa Stowarzyszenia, **Barbara Filipek**, podziękowała doktor Marii w imieniu zebranych, wręczając kwiaty ufundowane przez Urząd Miasta Garwolina.
Stowarzyszenie „Aktywny Senior w Kręgu Kultury" działa na terenie całego powiatu garwolińskiego i zaprasza mieszkańców z gmin do udziału w przyszłych, pouczających spotkaniach. Barbara Filipek informuje, że Stowarzyszenie nosi się z zamiarem organizowania kolejnych spotkań w innych miejscowościach powiatu, zgodnie z potrzebami i zainteresowaniem społecznym.
Kolejne spotkanie z cyklu „Profilaktyka i ochrona zdrowotna seniorów" jest już zaplanowane. Odbędzie się ono 2 grudnia o godz. 17:30 w Domu Kultury w Garwolinie, a gościem seniorów będzie lek. med. **Zenon Wawrzyniak**, diabetolog. Zainteresowanych tym tematem Stowarzyszenie serdecznie zaprasza.

Andrzej Ciosek

eprasa.pl 36bcc00593

Jakby było trzeba, dobiegłbym na jednej nodze

Łukasz Biernacki, nauczyciel wychowania fizycznego z Rudy Talubskiej, udowodnił, że jest triathlonistą z krwi i kości. W hiszpańskiej Marbelli, w gronie ponad 3300 zawodników, zajął 720. miejsce w kategorii Open na Mistrzostwach Świata Ironman. O kontuzjach, pasji i wsparciu najbliższych rozmawiamy z lokalnym Mistrzem

Łukasz Biernacki na mecie z żoną i córkami

Jak długo trenuje Pan triathlon i jakie są największe sukcesy?

Pierwsze swoje zawody ukończyłem w 2016 roku, był to Triathlon Garwoliński. Wcześniej brałem udział w biegach ulicznych. Bardzo mi się spodobała ta forma rywalizacji i od tamtej pory wprowadziłem do swoich aktywności regularny trening pływacki oraz rowerowy. Na co dzień jestem nauczycielem wychowania fizycznego i instruktorem pływania, więc było mi łatwiej to wszystko zaplanować.

Moje największe sukcesy to: brązowy medal Mistrzostw Polski w Triathlonie na dystansie długim (3,8 km pływania, 180 km roweru, 42,2 biegu) w kategorii M35-39 w 2023 roku oraz brązowy medal Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie średnim (10 km bieg, 60 km rower, 10 km bieg) w kategorii M35-39 w 2025 roku.

Jak to się stało, że zaczął Pan trenować tak wymagającą dyscyplinę?

Jak już wspomniałem, moja przygoda z triathlonem rozpoczęła się od biegania. W pewnym momencie złapałem kilka nadprogramowych kilogramów, które chciałem jak najszybciej zgubić. W młodości, jak większość chłopaków w moim wieku, trenowałem piłkę nożną, ale na pozycji bramkarza, więc wysiłku stricte wytrzymałościowego nie było za wiele.

Skąd pomysł na udział w Mistrzostwach Świata w triathlonie? To wynik eliminacji, czy mógł startować każdy?

Aby wystartować na Ironman 70.3 World Championship, trzeba było najpierw uzyskać kwalifikację, tzw. „slota", na dowolnych zawodach organizowanych przez federację Ironman. Te imprezy odbywają się na całym świecie. Ja swojego „slota" zdobyłem w czerwcu na zawodach w Warszawie. Zająłem tam 20. miejsce na około 1700 startujących amatorów, tzw. „Agegrouperów" i 4. w kategorii wiekowej M35-39.

dokończenie na str. 32

54 medale Delfina i Mazowsza

PŁYWANIE

Reprezentanci Delfina Garwolin i Mazowsze Miętne, podczas XIII Zawodów Pływackich o Puchar Burmistrz Marzeny Świeczak, zdobyli łącznie 54 medale

W zawodach zorganizowanych w Miejskiej Pływalni Garwolanka wzięło udział 340 młodych pływaków, reprezentujących 19 klubów pływackich z Mazowsza i województw ościennych. Impreza towarzysząca miejsko-powiatowym obchodom Narodowego Święta Niepodległości zakończyła się wielkim sukcesem sportowym dla lokalnych ekip: Delfin Garwolin zajął drugie, a Mazowsze Miętne trzecie miejsce w klasyfikacji klubów.

Łączny dorobek medalowy klubów z powiatu garwolińskiego to 54 medale, w tym 24 złote, 17 srebrnych i 16 brązowych krążków.

Wojciech Mianowski, trener klubu Delfin Garwolin, który był również organizatorem zawodów, wyraził wielką satysfakcję zarówno z przebiegu imprezy, jak i osiągnięć swoich podopiecznych. - *Mamy się z czego cieszyć* - skomentował sukces Wojciech Mianowski. - *Impreza przebiegła bardzo sprawnie. Zawodnicy mogli się sprawdzić na tle rówieśników z innych klubów. Wielu poprawiło swoje wyniki. Ilość i kolor medali zdobyta przez naszych zawodników sprawiła, że zajęliśmy drugie miejsce w klasyfikacji klubów.*

Na podium stoją zawodnicy Delfina Garwolin: Filip Poszytek (1 miejsce), Krzysztof Jonczyk (3 miejsce)

Zawodniczki Mazowsza Miętne z dumą prezentują swoje medale. Od lewej: Marianna Zalewska, Hanna Zając i Zofia Głaszczka

Równie duże zadowolenie płynęło z obozu Mazowsza Miętne, które zajęło trzecie miejsce w klasyfikacji klubów. Magdalena Zawadzka, wiceprezes Mazowsza Miętne, doceniła zarówno wyniki, jak i sprawność organizacyjną rywali z Garwolina. - *Zawody uważam za bardzo udane* - mówi Magdalena Zawadzka. - *Trzecie miejsce w klasyfikacji klubów bardzo cieszy. Organizacja jak zwykle bardzo dobra. Chylę czoła Delfinowi.*

Zawadzka podkreśliła również strategiczne znaczenie organizacji tego typu wydarzeń w powiecie: - *Cieszę się, że takie zawody są na naszym terenie i nie musimy jeździć po Polsce, by sprawdzić naszych zawodników. Ta impreza jest jedną z cyklu zaplanowanym w okresie startowym w tym sezonie. Pokazała, że idziemy w dobrym kierunku.*

Wiceprezes Mazowsza Miętne skorzystała również z okazji, aby zaapelować do lokalnej społeczności: - *Zapraszamy do naszego klubu wszystkie dzieci, które lubią wodę, lubią pływać lub chcą się nauczyć pływać.*

Zawody zostały zorganizowane przez Delfin Garwolin jako zadanie publiczne, współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego i Urzędu Miasta Garwolin.

mn

WYNIKI

Garwolin, 16.11.2025

DELFIN GARWOLIN
(startowało 65 zawodników)
Medale: 14 złotych, 5 srebrnych, 7 brązowych
Klasyfik. klubowa: 2 miejsce
Medaliści
Zuzanna Dybcio
1. 100 m st. dowolny
1. 50 m st. dowolny
Nikola Dziewanowska
1. 100 m st. dowolny
1. 100 m st. zmienny
Natalia Burno
1. 50 m st. motylkowy
1. 50 m st. dowolny
Filip Poszytek
1. 50 m st. motylkowy
1. 50 m st. dowolny
Jan Dziubak
1. 100 m st. dowolny
Alicja Zgódka
1. 50 m st. klasyczny
2. 50 m st. dowolny
Katarzyna Duchna
1. 50 m st. klasyczny
Ewa Kaczmarek
1. 50 m st. klasyczny
2. 50 m st. grzbietowy
Bartłomiej Turek
1. 50 m st. klasyczny
Aleksandra Frelek
1. 50 m st. dowolny
2. 50 m st. motylkowy
Julia Górnicka
2. 100 m st. dowolny
Małgorzata Grzegrzółka
2. 50 m st. klasyczny
Antoni Burno
3. 50 m st. motylkowy
Krzysztof Jonczyk
3. 50 m st. motylkowy
3. 50 m st. dowolny
Jakub Frelek
3. 50 m st. grzbietowy
Mateusz Michalczyk
3. 50 m st. grzbietowy
Lena Soszka
3. 50 m st. dowolny
Alan Dziewanowski
3. 50 m st. dowolny
Bartłomiej Turek
3. 50 m st. dowolny
Zajęli miejsca 4-6: Lena Tomaszek, Małgorzata Grzegrzółka, Mikołaj Bokus, Wiktor Tomaszek, Leon Kwapień, Dawid Wysocki, Kalina Kusińska, Olaf Skonieczny, Maciej Zawistowski, Wiktoria Szczepanik, Julia Kwas, Karolina Stoń, Julia Misior, Mykhaił Morhun, Natalia Niewadzi, Fabian Dziewanowski, Aleksandra Górka, Dawid Drewnowski, Urszula Płatek, Julian Kwas, Patrycja Jędrych, Nikola Rogulska, Alicja Gruszczyńska, Szymon Belka, Hanna Bożyk, Laura Tomaszek
Trenerzy: Wojciech Mianowski, Marcin Możdżonek, Alicja Więckowska, Mateusz Szczypek

MAZOWSZE MIĘTNE
(startowało 33 zawodników)
Medale: 8 złotych, 12 srebrnych, 9 brązowych
Klasyfik. klubowa: 3 miejsce
Medaliści:
Franciszek Zawadzki
1. 50 m st. motylkowy (34.84)
1. 50 m st. dowolny (32.19)
Oliwia Całka
1. 50 m st. dowolny (35.45)
1. 50 m st. klasyczny (44.66)
Artur Kosmala
1. 50 m st. klasyczny (32.99)
Adam Mucha
1. 50 m st. grzbietowy (41.17)
2. 50 m st. motylkowy (38.01)
Hanna Zając
1. 50 m st. klasyczny (50.40)
3. 50 m st. grzbietowy (47.43)
Marianna Zalewska
2. 50 m st. dowolny (41.37)
Błażej Śliński
2. 50 m st. klasyczny (52.55)
3. 50 m st. grzbietowy (46.27)
Antoni Przybysz
2. 50 m st. grzbietowy (40.28)
Wiktoria Pawliszewska
2. 50 m st. klasyczny (44.52)
Adam Potrzebowski
2. 50 m st. dowolny (36.40)
Rafał Majsterek
3. 100 m st. dowolny (1:01.61)
Maksym Korzeniewski
3. 50 m st. dowolny (32.49)
3. 100 m st. dowolny (1:16.26)
Nina Lewandowska
2. 100 m st. dowolny (1:11.85)
Olga Lewandowska
2. 50 m st. grzbietowy (45.39)
Zofia Głaszczka
2. 50 m st. klasyczny (53.73)
Jakub Karamon
2. 50 m st. grzbiet (43.89)
3. 50 m st. dowolny (36.93)
Jakub Boruta
3. 50 m st. grzbietowy (37.23)
3. 100 m st. zmienny (1:22.77)
Jan Boruta
1. 25 m st. dowolny (18.96)
3. 25 m st. grzbietowy (20.81)
Oliwia Baranowska
2. 25 m st. klasyczny (27.09)
Józef Baranowski
2. 100 m st. dowolny (1:17.25)
Ponadto startowali: Kaja Białecka, Marcelina Błażejczyk, Adrianna Bogusz, Jakub Cabaj, Aleksandra Cabaj, Michał Kocyk, Aleksander Michalak, Maciej Rękawek, Alicja Skorupa, Zosia Skorupa, Tobiasz Wargocki, Tymoteusz Wargocki, Szymon Woźniak
Trenerzy: Krzysztof Mikulski, Wojciech Kaczyński

eprasa.pl 36bcc00593

Franek Zawadzki czwarty na Mazowszu

PŁYWANIE

Jedenastoletni zawodnik z Miętnego tuż za podium

Franciszek Zawadzki z klubu ULKS Mazowsze Miętne osiągnął znaczący sukces, zajmując czwarte miejsce w klasyfikacji generalnej cyklu Grand Prix Warszawsko - Mazowieckiego Okręgowego Związku Pływackiego (WMOZP) w 2025 roku. Finałowa runda zawodów rocznika 2014 odbyła się 13 listopada na Warszawskich Bielanach, gromadząc 170 zawodników z 14 klubów. Wynik jest tym bardziej godny uwagi, że młody pływak z naszego powiatu trenuje tylko w czasie pozalekcyjnym, rywalizując z zawodnikami ze szkół mistrzostwa sportowego.

Franciszek Zawadzki, ULKS Mazowsze Miętne

Zawody Grand Prix WMOZP to wymagający cykl, składający się z czterech rund, organizowanych wiosną i jesienią. Podczas każdego z nich zawodnicy startują w zestawie różnych konkurencji, obejmujących style i dystanse od 50 do 200 metrów. Klub z Miętnego reprezentowali również Jakub Karamon, Adam Mucha oraz Błażej Śliński.

Magdalena Zawadzka, wiceprezes Mazowsza Miętne, podkreśla, jak dużą wagę ma ten sukces. Znakomita większość uczestników to pływacy realizujący cykle treningowe w klasach sportowych lub Szkołach Mistrzostwa Sportowego.

- *Tym bardziej należy doceniać, że zawodnicy z naszego powiatu biorą udział w tych zawodach i zajmują dobre lokaty. Szkolimy małych mistrzów pomimo braku na naszym terenie klas sportowych. Oni trenują tylko w czasie pozalekcyjnym* - wyjaśnia Magdalena Zawadzka.

Sam zawodnik Mazowsza Miętne nie kryje zadowolenia ze swojego osiągnięcia. - *W trakcie zawodów pływało mi się bardzo dobrze i jestem bardzo zadowolony, że zająłem 4 miejsce w klasyfikacji ogólnej Grand Prix* - mówi Franek Zawadzki.

Pływak przyznaje, że jego ciężka praca przełożyła się na znaczną poprawę wyników w tym sezonie. W zeszłym roku Franciszek był „daleko poza podium", a teraz znalazł się tuż za nim.

- *Dużo czasu poświęciłem na trening w wakacje. To właśnie dzięki temu znacznie poprawiłem czasy i wskoczyłem do czołówki* - dodaje Franek. Ma on nadzieję, że dalsza część sezonu będzie tak samo dobra.

mn

Promyk nadziei po remisie z Ursusem

PIŁKA NOŻNA - IV LIGA MAZOWIECKA

Remis 0:0 z Ursusem dał pierwszy zdobyty punkt pod wodzą nowego trenera

GKS Wilga Garwolin bezbramkowo zremisował z Ursusem Warszawa w ostatnim meczu rundy jesiennej. Remis 0:0 to pierwszy punkt zdobyty przez drużynę pod wodzą Piotra Kardasa, który objął Wilgę po rezygnacji Karola Zawadki w dwunastej kolejce. Dzięki temu wynikowi, Duma Garwolina przerwała serię dziewięciu porażek z rzędu. Zespół z Garwolina na półmetku rozgrywek zajmuje jednak ostatnią pozycję w tabeli IV ligi.

Na pierwszy punkt pod kierownictwem trenera Kardasa kibice czekali aż sześć kolejek. Mimo że udało się przerwać złą passę, remis z Ursusem nie poprawił złych nastrojów w pełni, ponieważ „Traktorki" także są w gronie ekip walczących o utrzymanie. W ocenie obserwatorów, jeśli Wilga nie wygrywa u siebie z bezpośrednim rywalem, trudno o optymizm.

Wyglądało na to, że Wilga wyszła z założeniem, by za wszelką cenę tego meczu nie przegrać. Skupiła się głównie na obronie i nie stworzyła żadnej sytuacji na zdobycie gola.

Mimo zdobycia punktu, jest jasne, że na wiosnę Wilga musi przejść „diametralną metamorfozę i zacząć zdobywać punkty by wyjść ze strefy spadkowej"

mn

MECZ ZALEGŁY

Hutnik - Talent	0:1

WYNIKI 17 KOLEJKI

Wilga Garwolin	**0**
Ursus Warszawa	**0**

Wilga: Makulec, Shakurau, Lewkowski, Haber, Rudzki, Piesio (76' Novais), Turgunboev (62' Grzegorczyk), Mianowski (82' Falęcki), Wieczorek, Kowalczyk, Obi (84' Gimel). Trener: Piotr Kardas

Oskar - Mszczonowiana	2:6
Ożarowianka - Weszło	2:2
Mazur - Przasnysz	4:0
Hutnik - Victoria	0:3
Marcovia - Piaseczno	0:4
Błonianka - Makowianka	3:0
Mazovia - Talent	2:1
Legionovia - Łomianki	1:2

TABELA

1. Victoria	17	40	46:22
2. Hutnik	17	35	40:19
3. Weszło	17	35	37:21
4. Mazovia	17	34	32:19
5. Błonianka	17	30	30:26
6. Piaseczno	17	29	40:29
7. Łomianki	17	29	25:26
8. Legionovia	17	29	46:29
9. Oskar	17	25	34:35
10. Makowian.	17	25	31:34
11. Ożarowian.	17	23	34:40
12. Mszczonow.	17	22	36:38
13. Przasnysz	17	22	19:29
14. Ursus	17	18	23:29
15. Mazur	17	13	20:36
16. Talent	17	13	22:44
17. Marcovia	17	11	27:46
18. Wilga	17	8	22:42

Dream Team z wicemistrzostwem Polski

PIŁKA NOŻNA DZIEWCZĄT

Drużyna piętnastolatek Dream Team, prowadzona przez Tomasza Marcińczaka, zdobyła wicemistrzostwo Polski w finale ogólnopolskim Turnieju z Orlika na Stadion

Dream Team (od lewej): Oskar Marcińczak (brat Dominiki - gościnnie), Aleksandra Mikusek, Natalia Łuczak, Helena Gałabuda, Szymon Marciniak - międzynarodowy sędzia piłkarski, Nadia Dąbrowska, Dominika Marcińczak, Dominika Lenk, Dominika Salwa

Zawody rozegrano na Stadionie Narodowym w Warszawie. Sukces jest efektem długiej drogi, która rozpoczęła się od turnieju powiatowego w Gończycach, a następnie wiodła przez eliminacje regionalne koło Węgrowa i wojewódzkie w Płocku. Wicemistrzostwo to ogromna duma dla całego lokalnego środowiska.

W składzie Dream Teamu znalazły się cztery zawodniczki z naszego regionu: Dominika Marcińczak, Aleksandra Mikusek i Nikola Kaczyńska z Sobolewa oraz Dominika Lenk z Huty Żelechowskiej.

Pomysł na stworzenie zespołu zrodził się w głowie córki trenera, Dominiki Marcińczak. - *Zaangażowała ona do zespołu koleżanki, a tata nie miał innego wyjścia i musiał się zgodzić na rolę trenera* - wspomina Tomasz Marcińczak, dodając, że musiał wziąć osiem dni wolnego w pracy, by zrealizować cel, jakim był warszawski finał.

Dream Team wygrał wszystkie mecze grupowe, pokonując drużyny takie jak Dziołchy ze Świon i Sarenki. W ćwierćfinale, po rzutach karnych, dziewczęta wygrały z Dziewiątką Kędzierzyn-Koźle 4:3. W walce o finał pokonały SP nr 48 w Gdańsku.

PECHOWY FINAŁ I RADOŚĆ Z SUKCESU

Mecz o mistrzostwo z Mieściskiem był dla Dream Teamu wyjątkowo pechowy. Jak ocenia trener: - Dziewczyny miały trzy poprzeczki i przewagę. Rywalki wykorzystały wszystko co miały i zwyciężyły 5:2.

Mimo porażki, zespół czuje ogromną satysfakcję. Dominika Marcińczak przyznaje, że samo znalezienie się na Narodowym było wielkim przeżyciem. - *Jeszcze niedawno grałyśmy sobie na zwykłym orliku. Nagle znalazłyśmy się na prawdziwym stadionie i to już samo w sobie było wielkim przeżyciem. Zdobycie drugiego miejsca w ogólnopolskim turnieju to dla nas ogromna radość. Naprawdę dałyśmy z siebie wszystko i jesteśmy z siebie dumne* - wyznaje Dominika.

Wielką radość z osiągnięcia podkreśla także Dominika Lenk: - Zdobycie 2 miejsca na narodowym razem z drużyną było jednym z tych momentów, o którym zawsze marzyłam. Zapamiętam na zawsze to doświadczenie.

Aleksandra Mikusek ocenia, że gra na PGE Narodowym była świetnym przeżyciem, które na pewno zapamięta na długo. - *Dopiero przegrana w finale trochę popsuła mi radość. Najbardziej zawiodło mnie to, że za taki wysiłek dostaliśmy tylko medale i mały puchar. Więc nagrody były zdecydowanie za skromne* - zauważa Ola.

Trener Marcińczak dziękuje całemu zespołowi: - *Dla mnie i tak jesteście zwyciężczyniami. To była ogromna przyjemność być z Wami przez całą drogę aż do finału na Narodowym.* Podziękowania skierowano również do trenera Marcina Cieśli oraz rodziców, bez których, jak podkreślono, „to wszystko by się nie udało". - *Dziękujemy za zaufanie. Razem napisaliśmy historię. Kochani rodzice! Macie wspaniałe dziewczyny i możecie być z nich dumni* - kończy trener Marcińczak.

mn

eprasa.pl 36bcc00593

I Memoriał uczcił pamięć sportowca

Lokalny hołd dla Pawła Jasińskiego: Biegacze, morsy i organizacje zjednoczyły się dla „wspólnej sprawy”

15 listopada w Łaskarzewie odbyła się debiutancka edycja Memoriału Pawła Jasińskiego, która zgromadziła licznych uczestników z całego powiatu. Wydarzenie, które przekroczyło ramy zwykłej imprezy sportowej, było hołdem złożonym lokalnemu społecznikowi i sportowcowi, niestrudzenie promującemu aktywność fizyczną. Celem Memoriału było nie tylko upamiętnienie Pawła, ale także promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja lokalnych środowisk pod hasłem „Łaskarzew wspólna sprawa!”. Honorowy patronat nad Memoriałem objął burmistrz Łaskarzewa.

UM Łaskarzew

Zawodnicy mieli do wyboru trzy formy aktywności na 5-kilometrowej, malowniczej trasie prowadzącej przez Pagóry Łaskarzewskie

TRZY FORMY AKTYWNOŚCI

Na starcie przy stadionie ŁKS Promnik, mimo jesiennej aury, pojawiła się liczna grupa mieszkańców Łaskarzewa, okolic oraz sympatyków sportu z powiatu garwolińskiego. Zawodnicy mieli do wyboru trzy formy aktywności na 5-kilometrowej, malowniczej trasie prowadzącej przez Pagóry Łaskarzewskie: bieg główny trail HEKTOR, marsz nordic walking PAGÓR oraz marsz bez kijków DREPTAK.

Równolegle, od godziny 9:00 do 15:00, odbywał się Dzień z Organizacjami Pozarządowymi, co było momentem na prezentację lokalnej siły i integrację. Swoją działalność pokazały m.in.: Koło Gospodyń Serbianki, Morsy Łaskarzew, Biegacze Łaskarzew oraz Stowarzyszenie Centrum Integracyjno Animacyjne.

Nad bezpieczeństwem zawodów czuwali wolontariusze z Młodzieżowej Rady Miasta Łaskarzew oraz Ochotnicza Straż Pożarna w Łaskarzewie, która prezentowała również sprzęt ratowniczy.

ZWYCIĘZCY I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Po ukończeniu trasy na wszystkich uczestników czekał pamiątkowy medal oraz ciepły posiłek regeneracyjny, w tym żurek, kiełbaska z grilla, gofry i pączki.

Dla najlepszych zawodników w każdej z trzech kategorii przygotowano pamiątkowe statuetki. W biegu głównym Trail HEKTOR (kobiety) triumfowała Renata Grzechnik, a wśród mężczyzn najlepszy okazał się Mateusz Kondej (wyniki w ramce).

Organizatorzy, w tym Miasto Łaskarzew i szereg lokalnych podmiotów, złożyli podziękowania licznym sponsorom oraz wolontariuszom. Memoriał zakończył się około godziny 15:00. Organizatorzy i uczestnicy wyrazili nadzieję, że wydarzenie na stałe wpisze się w kalendarz Łaskarzewa.

WYNIKI

Trial HEKTOR Kobiety

1. Renata Grzechnik
2. Anna Lewandowska
3. Weronika Józwicka

Trial HEKTOR Mężczyźni

1. Mateusz Kondej
2. Piotr Sadowski
3. Tomasz Suchodolski

Marsz Nordic Walking PAGÓR Kobiety

1. Joanna Włodarczyk
2. Edyta Rakowska
3. Renata Mikulska

Marsz Nordic Walking PAGÓR Mężczyźni

1. Marcin Tomczak
2. Radosław Wypych
3. Paweł Dadas

Marsz bez kijków DREPTAK Kobiety

1. Anna Świerczyńska
2. Alicja Pietrzak
3. Zofia Zalech

Marsz bez kijków DREPTAK Mężczyźni

1. Krzysztof Pietrzak
2. Krzysztof Szopa
3. Paweł Kargol

Jakby było trzeba...

dokończenie ze str. 30

Jak wyglądała rywalizacja w Marbelli? Który z elementów sprawił największą trudność?

Triathlon składa się z pływania, jazdy na rowerze i biegu. W moim przypadku w tych trzech dyscyplinach jestem dość wyrównany. W Marbelli jednak najwięcej problemów sprawiła mi trasa biegowa, gdyż od czerwca borykam się z przewlekłym zapaleniem ścięgna Achillesa. Na trasie było kilka podbiegów, co dodatkowo nasilało ból.

Poza tym do tej pory ścigałem się i trenowałem głównie na płaskich trasach rowerowych. Na trasie kolarskiej w Marbelli było aż 1700 metrów przewyższenia i sporo długich podjazdów. Dla zobrazowania różnicy dodam, że na zawodach w Warszawie, na 90 km trasy kolarskiej, przy zbliżonej mocy pedałowania, średnia prędkość wyniosła 42,5 km/h. W Hiszpanii, przy tym samym dystansie, było to niespełna 34 km/h.

Natomiast pierwszy raz na zawodach triathlonowych miałem okazję pływać w morzu, bo w Polsce zawsze były to jeziora, jednak to nie było żadnym problemem.

Czy był moment, w którym powiedział sobie Pan: „Nie dam rady… Chyba zrezygnuję…”

Dystans „połówki Ironmana”, na którym się ścigałem w Hiszpanii, jest dość długi (1,9 km pływania, 90 km jazdy na rowerze, 21,1 km biegu) i kryzysy mogą wystąpić. Na biegu walczyłem nie tylko z dystansem, ale i z bólem Achillesa. Mimo to, nawet przez moment nie pomyślałem, żeby zrezygnować. To był mój debiut na Mistrzostwach Świata, spełnienie marzeń triathlonisty amatora. Stąd cytat: „Jakby było trzeba dobiegłbym na jednej nodze.”

Jak długo i jak przebiegały przygotowania do Mistrzostw Świata?

Tak naprawdę cały sezon był ustawiony najpierw na zdobycie „slota”, a później na przygotowanie formy na Mistrzostwa Świata. Niestety, kontuzja, jakiej się nabawiłem, wyeliminowała mnie z treningów aż na sześć tygodni, i to w bardzo ważnym momencie. Do pełnego trenowania wróciłem dopiero na początku września, mając jeszcze nie w pełni zaleczoną kontuzję.

W triathlonie trening musi uwzględniać trzy dyscypliny i jeśli chcemy osiągać wyniki, jest to bardzo czasochłonne. Często zdarza się, że w ciągu dnia wykonuję dwie jednostki treningowe, poświęcając średnio kilkanaście godzin tygodniowo na sam trening. Oprócz tego pracuję w szkole i na pływalni zazwyczaj około 10-12 godzin dziennie. Przede wszystkim mam dom, rodzinę, i im też chcę poświęcić jak najwięcej czasu. Nie jest łatwo to wszystko pogodzić. Jednak przy dobrej organizacji i wyrozumiałej żonie jakoś daję radę. Trenuję zazwyczaj bardzo wcześnie rano, kiedy moja rodzina jeszcze śpi. Jeśli danego dnia mam drugi trening, staram się go zrealizować w przerwie pomiędzy pracą.

Czy oprócz wysiłku fizycznego było przygotowanie psychiczne, mentalne i żywieniowe?

Mówi się, że żywienie to czwarta dyscyplina triathlonu. Chodzi tu głównie o to, żeby nauczyć swój organizm przyjmować odpowiednią ilość energii w postaci żeli energetycznych czy napojów izotonicznych w czasie długotrwałego wysiłku. To ćwiczymy podczas długich jednostek treningowych. Na co dzień nie stosuję żadnej specjalnej diety, ale dbam o właściwy podaż energii. Czasem trzeba naprawdę dużo zjeść.

Jeśli chodzi o mental, akurat tego mi nie brakuje. Robię to z pasji. Nie jest dla mnie problemem pobudka o 3 czy 4 rano i wykonanie treningu trwającego nawet kilka godzin. Na zawodach zawsze daję z siebie tyle, na ile mnie stać danego dnia i nigdy nie odpuszczam. Tak też było w Marbelli. Wynik nie do końca mnie zadowala, ale to już wypadkowa kilku elementów.

Kto Panu pomagał? Jacy trenerzy?

Na co dzień współpracuję z trenerem Kubą Bieleckim. Nasza współpraca przebiega bardzo dobrze. Kuba rozpisuje mi wszystkie jednostki treningowe, a ja staram się je rzetelnie wykonywać. Kuba sam był zawodnikiem trenującym triathlon. Posiada ogromną wiedzę teoretyczną i praktyczną. Jeśli ktoś ogląda czasem zawody triathlonowe w telewizji, można go usłyszeć jako komentatora w stacji Eurosport i Polsat Sport.

Czy kontuzja była zagrożeniem dla udziału w Mistrzostwach Świata?

Może do samego udziału nie, ale do jego jakości już tak. Niestety, nie mogłem się przygotować tak, jakbym chciał, a dodatkowo znacząco utrudniła sam start i przebieg zawodów.

Czy miał Pan sponsorów?

Otrzymałem wsparcie ze strony wójta gminy Garwolin oraz Gminnego Garwolińskiego Klubu Sportowego Victus, którego jestem zawodnikiem, a także od kilku lokalnych przedsiębiorców, za co bardzo im dziękuję. Triathlon, nawet w wydaniu amatorskim, to dość kosztowna dyscyplina.

Kto i jak dopingował?

Muszę przyznać, że w Hiszpanii miałem dość liczną reprezentację kibiców, którzy przylecieli ze mną z Polski. Była to przede wszystkim moja najbliższa rodzina: żona Kamila, córki Antonina i Pola, moja mama, brat z dziećmi, siostra z mężem i dziećmi oraz kilkoro znajomych. Pomimo że zająłem odległą lokatę, dzięki nim na mecie poczułem się jak prawdziwy Mistrz Świata. Bardzo im za to wszystko dziękuję. Myślę, że takie wsparcie na zawodach miał mało kto.

Jak reagują uczniowie oraz koledzy i koleżanki?

Moi koledzy i koleżanki z pracy oraz uczniowie zawsze mocno mi kibicują i gratulują startów, nawet tych mniej udanych. Często rozmawiam z uczniami o swoich treningach i udziałach w zawodach, żeby „zarazić” ich pasją do sportu.

Ilu było Polaków? Wspieraliście?

Na Mistrzostwach Świata w Marbelli wystartowało około 70 Polaków. Z kilkoma osobami udało mi się zobaczyć przed lub po zawodach, a z niektórymi nawet w trakcie. Znamy się ze startów w Polsce. Triathloniści to społeczność ludzi życzliwych i jak trzeba, każdy sobie nawzajem pomaga.

Rozmawiał Mariusz Nastalski

eprasa.pl 36bcc00593