Ruszył proces matki oskarżonej o zabójstwo dziecka
STR. 5

Wystarczył ułamek sekundy, by doszło do tragicznego wypadku. Iza w stanie krytycznym trafiła na stół operacyjny
STR. 7



Śmierć wartownika. To było samobójstwo?
STR. 5

Nr 7 (1148)
17 lutego 2026 r.
cena 4,00 zł (VAT 5%)
www.twojglos.pl
rok XXVII

Jesteśmy na Facebooku TWÓJ GŁOS - gazeta i portal powiatu ryckiego

Numer w sprzedaży do 23 lutego 2026 r.

TWÓJ Głos
GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO



Dziś kolejny kupon. Zagłosuj na swojego faworyta!

KONKURS dla czytelników

Nagrody czekają!

STR. 32

GM. UŁĘŻ

Co z parkiem krajobrazowym? Mieszkańcy boją się ograniczeń w produkcji rolnej i budownictwie STR. 4

GM. NOWODWÓR

Nowy Żłobek „Smerfuś" w Nowodworze działa od lutego. Wciąż są wolne miejsca dla najmłodszych dzieci STR. 4

POWIAT

Uczniowie ze stypendiami Prezesa Rady Ministrów. Sprawdź, kto dostał STR. 7

POWIAT RYCKI ZNIKA W OCZACH

Dramatyczne dane za 2025 rok

Ponad 600 pogrzebów i zaledwie 365 urodzeń - bilans 2025 roku jest bezlitosny. Od 2002 roku ubyło nas aż 16%, a prognozy są jeszcze gorsze. Jeśli trend się utrzyma, za 25 lat populacja powiatu spadnie poniżej 40 tysięcy. Sprawdzamy sytuację w każdej gminie


STR. 2

Nocny wypadek. Kierowca trafił do szpitala


OSP Leopoldów
STR. 3

REKLAMA


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

do każdego frezowania NASADA GRATIS!

KOM-FREZ ✆783 493 576

ISSN 1641-7038 nr indeksu 27805X

eprasa.pl 116fa5a306

WIĘCEJ NAS UMIERA NIŻ SIĘ RODZI

Liczba mieszkańców powiatu ryckiego wykazuje stałą tendencję spadkową, zmniejszając się o ponad 16% w latach 2002–2024. Prognozy demograficzne wskazują na dalszy spadek populacji w kolejnych latach, wynikający z ujemnego przyrostu naturalnego

Powiat rycki jest najmniejszym powiatem w województwie lubelskim pod względem powierzchni. Na koniec 2025 roku miał 53 073 mieszkańców. Jeszcze 10 lat temu liczba ta przekraczała 57 tysięcy. W latach 2002-2024 liczba mieszkańców zmalała o 16,1%. Średni wiek mieszkańców wynosi ok.44 lat i jest porównywalny do średniego wieku mieszkańców województwa lubelskiego oraz porównywalny do średniego wieku mieszkańców całej Polski. W kolejnych latach należy spodziewać się kolejnego spadku liczby mieszkańców. Według prognoz w 2050 roku ma nas być już tylko 39 485 osób.

Powiat rycki ma ujemny przyrost naturalny. W ubiegłym roku urodziło się 365 dzieci, w tym 184 dziewczynki i 181 chłopców. Współczynnik dynamiki demograficznej, czyli stosunek liczby urodzeń żywych do liczby zgonów wynosi 0,59. W 2025 roku zmarło 609 mieszkańców powiatu ryckiego, w tym 322 mężczyzn i 277 kobiet. Największy odsetek zgonów spowodowany był chorobami układu krążenia, nowotworami, chorobami układu oddechowego. Na 1000 ludności powiatu ryckiego przypada 11,49 zgonów. Mieszkańcy powiatu ryckiego zawarli w 2025 roku 356 małżeństw, co odpowiada 6,7małżeństwom na 1000 mieszkańców. W tym samym okresie odnotowano aż 145 rozwodów (2,7 rozwodów przypadających na 1000 mieszkańców).

Najpopularniejszym imieniem nadawanym nowo narodzonym mieszkańcom powiatu ryckiego wśród chłopców był Nikodem, Stanisław, Franciszek i Jan a wśród dziewczynek Liliana, Gabriela, Zofia i Pola. W gminie Ułęż pojawiło się również rzadko spotykane imię chłopca Teoman.

DĘBLIN

14.198 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
7.274	6.924

URODZENIA	ZGONY
76	169
40 chłopców, 36 dziewczynek	87 mężczyzn, 82 kobiety

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
91	47

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Nikodem, Stanisław, Leon
dziewczynki: Zofia, Pola, Hanna

KŁOCZEW

7.138 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
3.614	3.524

URODZENIA	ZGONY
74	83
36 chłopców, 38 dziewczynek	49 mężczyzn, 34 kobiety

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
57	14

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Nikodem, Szymon, Franciszek
dziewczynki: Liliana, Rozalia, Marcelina, Emilia

NOWODWÓR

4.038 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
2.002	2.036

URODZENIA	ZGONY
26	42
11 chłopców, 15 dziewczynek	25 mężczyzn, 17 kobiet

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
21	10

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Franciszek, Jan, Jakub
dziewczynki: Lena, Marcelina, Zofia

RYKI

19.730 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
10.008	9.722

URODZENIA	ZGONY
136	218
66 chłopców, 70 dziewczynek	119 mężczyzn, 99 kobiet

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
131	56

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Jan, Nikodem, Stanisław
dziewczynki: Liliana, Oliwia, Gabriela

STĘŻYCA

4.882 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
2.462	2.420

URODZENIA	ZGONY
33	65
17 chłopców, 16 dziewczynek	34 mężczyzn, 31 kobiet

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
32	9

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Antoni, Szymon, Fabian
dziewczynki: Zofia, Laura, Kalina

UŁĘŻ

3.087 mieszkańców

kobiety	mężczyźni
1.581	1.506

URODZENIA	ZGONY
20	32
11 chłopców, 9 dziewczynek	18 mężczyzn, 14 kobiet

MAŁŻEŃSTWA	ROZWODY
24	9

Najpopularniejsze imiona
chłopcy: Jan, Franciszek, Karol
dziewczynki: Zofia, Pola, Rozalia

wg. stanu na dzień 31 grudnia 2025 r.

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

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

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

eprasa.pl 116fa5a306

WYBUCH POJEMNIKA PRZY ODBIORZE ŚMIECI

Podczas odbioru odpadów doszło do groźnego zdarzenia. Pojemnik z pianką montażową wybuchł tuż przy twarzy pracownika



Nie wolno wyrzucać odpadów niebezpiecznych do zmieszanych. Mieszkańcy muszą zwracać uwagę na prawidłową segregację śmieci, bo może to spowodować nieszczęście dla pracowników, którzy je odbierają. Pan Mariusz Żmuda pracuje w ryckim PGKiM od ponad 5 lat. Do tej pory na szczęście nie miał poważniejszego zdarzenia przy odbiorze spowodowanych niebezpiecznymi odpadami. - Trzeba jednak cały czas uważać, czy w workach lub pojemnikach nie ma czegoś niebezpiecznego - mówi pracownik PGKiM. - Jakiś czas temu mieliśmy przypadek, że zapalił się pojemnik i trzeba było go gasić, bo ktoś wrzucił rozżarzony popiół z pieca - dodaje

Do wypadku doszło kilka dni temu w Dęblinie. Ekipa odbierająca odpady komunalne podjechała pod jedną z posesji. Pojemnik z odpadami zmieszanymi został podpięty do śmieciarki i opróżniony. Gdy uruchomiła się prasa zgniatająca śmieci, nastąpił wybuch.

W środku znajdował się pojemnik z resztkami pianki montażowej. Jego zawartość trafiła prosto w twarz młodego pracownika. Mężczyzna został przewieziony do kliniki okulistycznej w Lublinie.

- *Chcieliśmy mieć absolutną pewność, że nie stało się nic groźnego dla oczu. Skończyło się to dobrze, bo instynktownie zamknął oczy. Po dokładnych badaniach okazało się, że wzrok nie został uszkodzony. Nie potrzebna była hospitalizacja. Skończyło się tylko na podrażnianiu skóry* - mówi Dariusz Wojdat, prezes Miejskiego Zakładu Gospodarki Komunalnej w Dęblinie.

Jak podkreśla prezes, nikt nie spodziewał się takiej sytuacji. Pojemniki po piance montażowej to odpady niebezpieczne. Nie powinny trafiać do kosza na śmieci zmieszane.

- *Wrzucanie pojemników pod ciśnieniem, np. po piance montażowej nie powinno mieć miejsca. Najlepszym rozwiązaniem jest oddanie takich odpadów do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych* - przypomina prezes Wojdat.

Choć w Dęblinie to pierwszy taki wypadek, w kraju regularnie dochodzi do podobnych zdarzeń, także bardzo poważnych.

- *Mogło to się skończyć bardzo tragicznie, bo resztki tej pianki uderzyły człowieka prosto w twarz. Dobrze, że pianka a nie odłamki blachy z tego pojemnika* - mówi Dariusz Wojdat.

Częściej zdarzają się przypadki wystawiania do wywozu gorącego popiołu prosto z pieca. To może doprowadzić do pożaru śmieciarki.

- *Mieszkańcy muszą zwracać uwagę na te wszystkie rzeczy, bo może to spowodować nieszczęście dla pracowników, którzy odbierają śmieci. Wydaje się, że to proste czynności, ale praca tych osób jest naprawdę ciężka, zasługująca na szacunek i jak się okazuje może być niebezpieczna* - podkreśla prezes.

Spółka przypomina, że Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) to właściwe miejsce dla zużytych pojemników po piankach, klejach czy silikonach. To odpady poremontowe. Ze względu na pozostałości chemiczne i resztki ciśnienia nie wolno ich wrzucać ani do żółtego pojemnika na metale i tworzywa, ani do odpadów zmieszanych.

Zbigniew Jończyk

Kierowca busa jechał na podwójnym gazie

Podczas policyjnej akcji „Truck & Bus" w powiecie ryckim wpadł nietrzeźwy kierowca busa. Miał 0,44 promila alkoholu

To efekt działań ryckich policjantów ruchu drogowego prowadzonych w ramach ogólnopolskiej akcji „Truck & Bus". Funkcjonariuszy wsparł dron z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie, który z powietrza obserwował ruch na głównych drogach. Sprzęt pomógł szybciej wykrywać wykroczenia.

- *Policjanci szczególną uwagę zwracali na kierujących pojazdami ciężarowymi, busami oraz autokarami. Celem działań była poprawa bezpieczeństwa na drogach oraz przeciwdziałanie nieprawidłowościom występującym podczas wykonywania transportu drogowego osób i rzeczy* - informuje asp. Łukasz Filipek z Komendy Powiatowej Policji w Rykach.

W ciągu jednego dnia funkcjonariusze przeprowadzili blisko 60 kontroli drogowych i ujawnili ponad 30 wykroczeń. Prawie 20 z nich dotyczyło kierowców ciężarówek.

Mundurowi zatrzymali 7 dowodów rejestracyjnych oraz 1 prawo jazdy. Do tego zatrzymania doszło w miejscowości Moszczanka. 40-letni kierowca fiata z powiatu ryckiego miał 0,44 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

Policjanci przypominają, że jazda po alkoholu grozi poważnymi konsekwencjami. W zależności od stężenia alkoholu czyn może być wykroczeniem (od 0,2 do 0,5 promila) albo przestępstwem (powyżej 0,5 promila). Za jazdę w stanie nietrzeźwości grozi do 3 lat więzienia, wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów oraz oraz obowiązkowe świadczenie pieniężne.

Alkohol a prowadzenie auta

Alkohol może być zabójczy na drodze, ponieważ zaburza zdolność prawidłowego postrzegania rzeczywistości oraz oceny sytuacji, obniża też szybkość reakcji. Negatywne oddziaływanie można zaobserwować nawet przy minimalnej dawce, zaś z każdą kolejną możliwość bezpiecznego prowadzenia auta maleje.

0,1 promila - rozproszenie uwagi
0,2 promila - dłuższe spostrzeganie
0,3 promila - drobne zaburzenia równowagi oraz koordynacji ruchowej, gorsze postrzeganie kształtów znajdujących się w oddali oraz nieprawidłowe postrzeganie dynamicznych zmian światła
0,4 promila - opóźnione reagowanie na występujące bodźce, niższa sprawność motoryczna, dłuższa adaptacja do zmieniających się warunków oświetleniowych i atmosferycznych
0,5 promila - zaburzona ocena sytuacji na drodze, nieprawidłowa ocena odległości, obniżenie ostrości widzenia, nadpobudliwość
0,6 promila - nierealistyczna ocena własnych możliwości, zaburzona kontrola zachowania, znaczący spadek koncentracji
0,8 promila - osłabienie mięśni realnie obniżające zdolność prowadzenia samochodu
1 - 2 promile - zaburzenia koordynacji mięśniowej, obniżenie sprawności intelektualnej, labilność emocjonalna
2 - 3 promile - silna senność, postępująca utrata kontroli nad swoim zachowaniem
3 - 4 promile - spadek ciśnienia krwi, pogorszenie funkcji życiowych, ryzyko utraty przytomności
4 promile i więcej - groźba zapadnięcia w śpiączkę, zatrzymania akcji serca, zgonu

Nocny wypadek w Leopoldowie. Kierowca trafił do szpitala

Całkowicie rozbity przód osobowego volkswagena, to skutek nocnego zderzenia z przydrożnym drzewem. Kierowca ratował się przed potrąceniem sarny



Jedna osoba ranna i rozbity samochód to skutek uderzenia w drzewo, do którego doszło po nagłym wtargnięciu sarny na jezdnię. 20-letni kierowca, chcąc uniknąć zderzenia ze zwierzęciem, stracił panowanie nad pojazdem (fot. OSP KSRG Leopoldów)

Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło w nocy z niedzieli na poniedziałek na drodze powiatowej między Leopoldowem a Grabowem Szlacheckim. Tuż po godzinie 1:00 służby zostały zaalarmowane o wypadku drogowym na ulicy Zielonej w Leopoldowie. Na miejsce natychmiast skierowano zastępy straży pożarnej, zespół ratownictwa medycznego oraz policję.

- *Ze wstępnych ustaleń wynika, że do zdarzenia doszło w momencie omijania sarny, która wbiegła przed samochód* - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy komendy powiatowej policji w Rykach.

Volkswagenem kierował 20-letni mieszkaniec powiatu ryckiego. Młody kierowca stracił panowanie nad kierownicą, zjechał na pobocze a następnie uderzył w drzewo. Karetką pogotowia został przetransportowany do szpitala. Był przytomny.

- *Kierowca musi być zawsze czujny i przygotowany na ewentualne wtargnięcie dzikiego zwierzęcia, szczególnie porą nocną. Zwierzęta, oślepione światłami nadjeżdżających samochodów, mogą niespodziewanie wtargnąć na drogę. Szczególnie zwracajmy uwagę na pobocza, gdzie te zwierzęta mogą żerować. Zwolnijmy i zachowajmy wzmożoną uwagę* - apeluje asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

eprasa.pl 116fa5a306

PARK KRAJOBRAZOWY BUDZI SPRZECIW

Duże emocje i wiele pytań - tak wyglądało spotkanie o planowanym parku krajobrazowym na naszym terenie. Mieszkańcy boją się ograniczeń w produkcji rolnej i budownictwie



Na spotkaniu gościł m.in. dyrektor Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych Paweł Łapiński (w środku)



W spotkaniu z przyrodnikami wzięło udział kilkadziesiąt mieszkańców Ułęża i okolic

9 lutego w Ułężu odbyło się jedno z pierwszych spotkań dotyczących utworzenia parku krajobrazowego nad rzeką Wieprz. Inicjatywa wyszła ponad rok temu od władz i pracowników Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych. Pomysł trafił do marszałka województwa Jarosława Stawiarskiego. Jeśli park powstanie, będzie to pierwszy nowy park na Lubelszczyźnie od 30 lat.

Na razie trwają wstępne prace. Przedstawiciele ZLPK spotykają się z radnymi i mieszkańcami gmin położonych nad Wieprzem. Spotkanie w Ułężu było jednym z pierwszych.

UŁĘŻ I OKOLICE MAJĄ POTENCJAŁ

Pracownicy ZLPK przedstawili wstępną koncepcję.

- *Chcemy wydzielić najciekawsze tereny w otoczeniu Wieprza. Zakładamy, że park obejmie 16 tys. ha powierzchni, czyli mniej niż połowę dotychczasowego obszaru chronionego* - mówił Andrzej Kardasz, zastępca dyrektora ZLPK.

O korzyściach mówił przewodnik turystyczny Michał Zieliński.

- *Park krajobrazowy wpływa na rozpoznawalność i markę miejsca. Powoduje, że jest ono obecne na mapach, przewodnikach i w Internecie. Jest to sygnał dla ludzi z zewnątrz, że warto do takiego miejsca przyjechać* - tłumaczył.

Jego zdaniem bliskość Warszawy i Lublina może przyciągnąć turystów.

- *Powstaną tu miejsca noclegowe, pokoje gościnne, domki, agroturystyka, kempingi, ścieżki rowerowe, przystanie kajakowe czy wiaty wypoczynkowe. Będą potrzebne lokale z małą gastronomią i restauracje. A to spowoduje wzrost miejsc pracy* - zaznaczył Zieliński.

O potencjale mówił też Marek Łukasiak z Ośrodka Edukacji Ekologicznej w Sobieszynie.

- *Tylko w ubiegłym roku do naszego ośrodka przyjechało prawie 6 tys. osób. To świadczy o tym, że mamy potencjał* - ocenił.

MIESZKAŃCY PYTALI O ZAKAZY

Ogólne zapowiedzi nie uspokoiły mieszkańców. Pytali o granice parku i możliwe zakazy.

- *Zrobiliśmy przetarg na dokumentację. Gdy powstanie, zajmą się nią nakowcy. Ale nawet gotowy, nie będzie wersją ostateczną. Granice parku będzie można zmienić, w zależności od potrzeb gminy czy mieszkańców"* - tłumaczył Paweł Łapiński, dyrektor ZLPK.

Nie ma jeszcze pełnej listy zakazów.

- *Na ten moment, na terenie obszaru chronionego, mamy siedem zakazów. Gdy powstanie park, tych zakazów będzie pięć, czyli mniej niż dotychczas i będą one dotyczyć przedmiotu ochrony, czyli w tym przypadku rzeki Wieprz. Może się tak jednak zdarzyć, że po konsultacjach z radnymi i mieszkańcami, ostatecznie liczba zakazów jeszcze zostanie zmniejszona. Na pewno można się spodziewać zakazu używania łodzi motorowych i jazdy quadami po łąkach* - zaznaczył Łukasiak.

- *Mając park możecie być pewni, że na tym terenie nie powstaną takie rzeczy, jak elektrownia wiatrowa czy spalarnia odpadów. Nie jesteśmy po to, by mieszkańcom robić na złość. Chcemy, by park wam pomógł, a nie zaszkodził* - dodał Kardasz.

CO Z BUDOWĄ DOMÓW?

Mieszkańcy pytali też o plan ochrony i ewentualne nowe ograniczenia w przyszłości.

- *Wykonawca planu opiera się na obowiązujących planach zagospodarowania przestrzennego. A w zakresie nieuregulowanym, wydawane są wskazania, które dla gmin nie są wiążące* - wyjaśnił Łapiński.

- *Każda zmiana musi być uzgodniona z radą gminy, a gmina może się na nią nie zgodzić* - dodał.

W sprawie budownictwa głos zabrał Andrzej Kardasz.

- *Jeśli będą ograniczenia, to tylko takie, jakie są obecnie. A teraz obowiązuje zakaz wykonywania prac ziemnych trwale zmieniających ukształtowanie terenu. A co do budowy budynków, decydować o tym będzie miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, urząd gminy i starostwo. My wydajemy tylko opinię, a ta jest niewiążąca* - przekonywał.

TRASA ROWEROWA WZDŁUŻ WIEPRZA

Przyrodnicy zapowiedzieli też projekt trasy rowerowej wzdłuż całego Wieprza.

- *Przygotowujemy się do projektowania trasy rowerowej wzdłuż całego Wieprza. Trasa będzie prowadziła od źródeł rzeki do jej ujścia i ma to być najdłuższa trasa rowerowa, a przy tym bezpieczna, z punktami na odpoczynek. Projektowana trasa połączy się z trasą wzdłuż wschodnich terenów Polski i z trasą wzdłuż Wisły. Będziemy ją wytyczać wzdłuż już istniejących dróg wojewódzkich i powiatowych. Przygotujemy ją tak, by nie utrudniała życia rolnikom* - mówił Michał Zieliński.

Nie wykluczył przy tym wywłaszczeń. W razie braku zgody właścicieli, trasa ma być prowadzona innymi terenami.

Natomiast w najbliższej przyszłości ma powstać plan parku z jego granicami. Planiści mają na to czas do 19 lutego. Później rozpoczną się konsultacje z mieszkańcami i gminą. Na podstawie planu powstaną zalecenia ochrony, a później projekt uchwały, którą rada gminy może przyjąć lub odrzucić. - *W przypadku odrzucenia, procedury tworzenia parku zaczynają się na nowo. Ale myślę, że w takiej sytuacji nie będziemy szli w zaparte i od planu odstąpimy* - mówi dyrektor ZLPK.

Tomasz Kępka

Są wolne miejsca w żłobku w Nowodworze

Nowy Żłobek „Smerfuś" w Nowodworze działa od lutego. Wciąż są wolne miejsca dla najmłodszych dzieci

Placówka rozpoczęła działalność z początkiem lutego. Teraz zaprasza także rodziców spoza gminy Nowodwór. Żłobek zapewnia opiekę dla 16 dzieci w wieku od 20 tygodni do 3 lat. Maluchy mogą przebywać tam przez 10 godzin dziennie i mają zapewnione całodzienne wyżywienie.

Nowy budynek wyposażono w pomoce do nauki i zabawy. Mają one wspierać rozwój ruchowy, psychiczny, poznawczy i emocjonalny dzieci.

Czesne wynosi 1,5 tys. zł miesięcznie. Rodzice mogą otrzymać tę kwotę z programu „Aktywny rodzic". Z własnej kieszeni trzeba zapłacić za wyżywienie oraz ewentualne wydłużenie pobytu dziecka do maksymalnie 12 godzin.

Dokumenty potrzebne do zapisania dziecka można pobrać ze strony internetowej: nowodwor.eurzad.eu.

Żłobek „Smerfuś" mieści się w tym samym budynku co przedszkole otwarte we wrześniu. Obiekt powstał dzięki wsparciu z Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Ład".

To pierwsze takie miejsce w gminie. Do tej pory działały tylko oddziały przedszkolne przy szkołach podstawowych i to jedynie przez pięć godzin dziennie. Nowa inwestycja pozwala rodzicom zostawić dzieci pod opieką na dłużej.

zj



Budynek ma prawie 640 metrów kwadratowych. Jest w nim miejsce na cztery oddziały przedszkolne dla 80 dzieci oraz jeden oddział żłobkowy dla 15 maluchów. Są też pomieszczenia socjalne i gospodarcze, aneks kuchenny, szatnia oraz łazienki, w tym jedna dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (fot. UG Nowodwór)

eprasa.pl 116fa5a306

RUSZYŁ PROCES 31-LATKI OSKARŻONEJ O ZABÓJSTWO

Przed Sądem Okręgowym w Lublinie rozpoczął się proces 31-letniej mieszkanki Ułęża. Prokuratura zarzuca Aleksandrze K. zabójstwo nowo narodzonego dziecka



W piątek ruszył przed Sądem Okręgowym w Lublinie proces 31-latki oskarżonej o zabójstwo noworodka. Grozi za to kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy od 10 lat, 25 lat pozbawienia wolności albo dożywocie (fot. archiwum/KPP Ryki)

Według śledczych w nocy z 7 na 8 sierpnia 2025 roku kobieta, „działając w zamiarze bezpośrednim pozbawienia życia nowo narodzonego dziecka płci męskiej, po zakończonej akcji porodowej nie zapewniła mu odpowiedniej opieki medycznej i porzuciła je w budynku starej chlewni, w warunkach uniemożliwiających samodzielne przeżycie". Akt oskarżenia trafił do sądu 17 grudnia.

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI

Kobieta od zatrzymania przebywa w tymczasowym areszcie. Obrońca wnioskował o zmianę tego środka na wolnościowy, ale sąd nie przychylił się do takiego wniosku.

Proces ruszył w piątek, 13 lutego, przed Sądem Okręgowym w Lublinie. Oskarżona została doprowadzona z aresztu. Sąd odebrał od niej wyjaśnienia i rozpoczął przesłuchiwanie świadków.

- *Sąd miał na uwadze szczególne okoliczności tego czynu, jak też ewentualnie okoliczności dotyczące samej osoby oskarżonej, jej stanu zdrowia, wpływu stanu zdrowia na przebieg tego całego zdarzenia* - poinformował Radio Lublin Andrzej Mikołajewski, sędzia SO w Lublinie.

Rozprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami. Jeszcze przed jej rozpoczęciem obrońca złożył wniosek o wyłączenie jawności. Sąd przychylił się do tego wniosku, uznając, że okoliczności sprawy mogą naruszyć prywatność i dobre obyczaje. Media i inni obserwatorzy będą mogli wejść na salę dopiero podczas ogłoszenia wyroku.

Kobiecie grozi nawet dożywocie.

OGRANICZONA POCZYTALNOŚĆ

Jak wynika z materiałów sprawy, sąd będzie mógł nadzwyczajnie złagodzić karę. Prokuratura, po uzyskaniu opinii biegłych uznała, że w chwili popełnienia czynu oskarżona miała w znacznym stopniu ograniczoną zdolność rozpoznania jego znaczenia i pokierowania swoim postępowaniem.

- *Z kwalifikacji prawnej wynika jasno, że poczytalność była ograniczona w stopniu znacznym, ale nie została zniesiona całkowicie, dlatego do sądu trafił akt oskarżenia* - informowała Marta Śmiech, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Lublinie.

CIAŁO W STAREJ CHLEWNI

Sprawa wyszła na jaw 10 sierpnia 2025 roku. Ratownicy medyczni zostali wezwani do kobiety z powodu powikłań po porodzie. Rodzina podejrzewała, że 31-latka jest w ciąży, jednak kobieta temu zaprzeczała. Nie była pod opieką lekarza i nie wykonywała badań.

Podczas udzielania pomocy przyznała, że zostawiła dziecko w starej chlewni na terenie byłej Spółdzielni Rolniczej w Ułężu. Na miejsce wezwano policję i straż pożarną. W czasie przeszukania odnaleziono ciało noworodka. Zespół ratownictwa medycznego stwierdził zgon.

Sekcja zwłok wykazała, że dziecko urodziło się żywe. Biegli nie ustalili jednoznacznie przyczyny śmierci.

Aleksandra K. przyznała się do zarzutu. Jak ustalili śledczy, nie ukrywała, że celowo nie udzieliła synowi pomocy i czekała, aż umrze.

Zadziałała czujka czadu

RYKI W ubiegłym tygodniu strażacy zostali wezwani do mieszkania w bloku przy ul. Kościuszki w Rykach. Powodem było uruchomienie alarmu czujki czadu. W lokalu znajdował się piec gazowy do podgrzewania wody. Urządzenie wykryło obecność tlenku węgla i wyświetliło wartość 80 ppm. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz sprawdzeniu stężenia czadu w mieszkaniu. Przeprowadzone pomiary nie wykazały obecności tlenku węgla.

Wypalali kable

DĘBLIN Kilka dni temu służby zostały wezwane na ul. Staszica. Zgłoszenie dotyczyło wypalania izolacji z kabli elektrycznych. Jak wynika z informacji przekazanych przez policję, ogień miał pojawić się w okolicach toru kolejowego prowadzącego do jednostki wojskowej, między garażami. Strażacy odnaleźli miejsce, w którym wypalano przewody. Nie stwierdzili jednak zarzewi ognia.

Śmierć wartownika w Dęblinie. To było samobójstwo?

34-letni pracownik ochrony zginął podczas służby przy jednostce wojskowej w Dęblinie. Śledczy wykluczyli udział osób trzecich

Do tragedii doszło 6 lutego wieczorem na terenie garnizonu Dęblin. Ciało 34-letniego mieszkańca powiatu puławskiego znaleziono przy bramie prowadzącej do jednostki wojskowej od strony zespołu pałacowo-parkowego przy ul. Dywizjonu 303.

Wartę w tym miejscu pełnią cywilni pracownicy firmy ochroniarskiej z Lublina. Około godziny 21 świadkowie usłyszeli serię strzałów z broni palnej. 34-latek pełnił służbę sam. Dwa pociski trafiły go w szyję, pozostałe uderzyły w elementy pomieszczenia. Na miejsce wezwano służby. Mężczyzna zmarł. Przy sobie miał karabin maszynowy.

Na miejscu pracowała Żandarmeria Wojskowa. Funkcjonariusze zabezpieczyli ślady i przesłuchali świadków. Materiały trafiły do wydziału ds. wojskowych Prokuratury Okręgowej w Lublinie, która zleciła sekcję zwłok.

Sekcję przeprowadzono w minioną środę. Prokuratura poinformowała, że śmierć nastąpiła w wyniku oddania dwóch strzałów z broni automatycznej ustawionej na ogień ciągły.

Postępowanie prowadzone jest z artykułu kodeksu karnego, który mówi o „doprowadzeniu" do samobójstwa poprzez namowę (podżeganie) lub udzielenie pomocy (ułatwienie).

Śledczy wykluczyli udział osób trzecich w zdarzeniu z 6 lutego. Przebieg tragedii zarejestrowały kamery monitoringu. Prowadzący sprawę wiedzą, jak wyglądało zdarzenie.

Badane są jeszcze inne kwestie, w tym sprawy formalne, jak aktualność badań psychologicznych związanych z pozwoleniem na broń.

Złodziej trafił za kratki

Policjanci z Ryk rozwiązali sprawę usiłowania włamania, do którego doszło ponad dwa lata temu na terenie MOP Sarny

Z ustaleń śledczych wynika, że sprawca włamał się do jednego z zaparkowanych tam samochodów. Z auta zabrał torbę z dokumentami oraz portfel z pieniędzmi w różnych walutach o łącznej wartości około 3 tys. zł. Dzięki szybkiej reakcji właściciela nie doszło jednak do skutecznej kradzieży, a złodziej uciekł.

Kilka dni temu policjanci w Chęcinach zatrzymali do kontroli drogowej BMW. Okazało się, że samochód ma „lewe" tablice rejestracyjne. Za kierownicą siedział 44-letni mieszkaniec Radomia. Mężczyzna był poszukiwany przez policjantów z Ryk w związku z kradzieżą sprzed dwóch lat.

Został doprowadzony do prokuratury w Rykach, gdzie usłyszał zarzuty. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu.

Za usiłowanie kradzieży z włamaniem grozi mu do 10 lat więzienia. Z kolei za używanie tablic rejestracyjnych nieprzypisanych do pojazdu grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl 116fa5a306

POSŁOWIE PIS NA SPOTKANIU W RYKACH

O polityce, cenach i planach na przyszłość rozmawiali w Rykach posłowie Radosław Fogiel i Przemysław Czarnek



Obaj posłowie, Radosław Fogiel i Przemysław Czarnek skupili się na najważniejszych sprawach bieżącej polityki

Pod koniec stycznia do Ryk przyjechali posłowie Prawa i Sprawiedliwości - Radosław Fogiel i Przemysław Czarnek. Wizyta była częścią ogólnopolskiej akcji partii pod hasłem „Czas Polski, program Polaków". Politycy spotkali się z mieszkańcami i sympatykami prawicy.

- *Chcemy demaskować absurdy, głupotę i fałsz, a tego fałszu jest mnóstwo dookoła* - przyznał Czarnek.

„KOMUNA WRÓCIŁA"

Posłowie krytycznie oceniali obecną sytuację w kraju.

- *Można powiedzieć, że komuna wróciła. I nie chodzi tylko o wybór na marszałka sejmu byłego komunisty Włodzimierza Czarzastego. Gorsze jest to, że ten marszałek zapowiedział rozliczanie Żołnierzy Wyklętych. Wydawało się, że przywróciliśmy godność osobom, które z komuną walczyły. A okazuje się, że nadal jest prehistoryczna, „jurajska" komuna, która chce z nimi walczyć* - zauważył Fogiel.

Wśród problemów wymieniał drożyznę, bezrobocie, sytuację finansów państwa i służby zdrowia.

- *Wszystkie rządy po 1989 roku nie zadłużyły Polski tak jak rząd Donalda Tuska w dwa lata. Albo nie umieją, albo nie chcą zarządzać finansami publicznymi. Pieniądze gdzieś znikają i ktoś na tym zarabia* - tłumaczył Fogiel.

- *W tym roku w NFZ zabraknie 23 mld zł. Stąd pomysły likwidacji oddziałów położniczych i zmuszanie kobiet do rodzenia na SOR, najlepiej w godzinach 8-18, kiedy będzie obecny odpowiedni lekarz. To może zagrażać życiu kobiet* - przestrzegł poseł PiS.

PYTANIA O WOJSKO I MAŁE MIASTA

Podczas spotkania był też czas na pytania z sali. Starosta zapytał o sprawy obronności i jednostkę w Sobieszynie.

- *Obecna władza nie chce realizować projektów PiS. W Sobieszynie ma chęć budowy pasa awaryjnego. Rząd widocznie wraca do obrony na Wiśle* - uznał Czarnek.

Mieszkańcy pytali również o rozwój takich miast jak Dęblin i Ryki.

- *Zaoferujemy samorządom finansowanie inwestycji publicznych, które wpływają na infrastrukturę, spadek bezrobocia i rozwój miejsc pracy, tak jak było za naszych rządów* - obiecał były minister nauki.

- *Wyplączemy też Polskę z Zielonego Ładu i polityki migracyjnej* - dodał Fogiel.

Jedno z pytań zadała uczennica Milena z Niwy Babickiej. Chciała wiedzieć, w jaki sposób szerokie spodnie mogą zagrażać bezpieczeństwu w szkole. Poseł Czarnek zapowiedział, że przekaże to pytanie minister Barbarze Nowackiej.

- *Sam jestem ciekaw, jak na nie odpowie* - mówił były minister.

Na koniec padło pytanie, jak odsunąć - w ocenie części uczestników - obecną władzę od rządzenia.

- *My robimy, co w naszej mocy, ale wszędzie nie dotrzemy. Dlatego w swoim środowisku musicie państwo samemu działać i uświadamiać znajomych* - przekonywał Fogiel.

Zapytany o możliwe koalicje po wyborach zaznaczył, że nie wyklucza samodzielnej większości Zjednoczonej Prawicy, choć przyznał, że będzie to trudne.

Tomasz Kępka

Wszystkim tym, którzy byli z nami w najtrudniejszych chwilach i podzielają nasz smutek po odejściu ukochanego Męża, Ojca, Dziadka

ŚP.
Stanisława Śluzka

oraz tak licznie przybyli i uczestniczyli w uroczystościach pogrzebowych serdeczne podziękowania składa Rodzina

Pożar domu

DĘBLIN Kilka dni temu straż pożarna otrzymała zawiadomienie o pożarze na ulicy Staromiejskiej. Ogień pojawił się w drewnianym domu. Okazało się, że powstał w wyniku nieszczelności pieca kaflowego, który stykał się z drewnianą ścianą. Działania PSP oraz OSP Dęblin-Masów polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, wygaszeniu pieca i rozebraniu fragmentu drewnianej ściany oraz podłogi, gdzie znajdowały się zarzewia ognia. W dalszej kolejności zgaszono tlące się fragmenty drewnianej konstrukcji budynku.

Strażacy przypominają o konieczności regularnego sprawdzania stanu urządzeń grzewczych, pieców oraz przewodów kominowych. Zaniedbania mogą doprowadzić do nieszczęścia.

Odeszli od nas



26 stycznia 2026 r. zmarł
Sławomir MROZOWSKI
z Niedźwiedzia
przeżył 70 lat

6 lutego 2026 r. zmarł
Piotr MUSZALSKI
z Ryk
przeżył 49 lat

9 lutego 2026 r. zmarł
Witold GOŁĄBEK
z Dęblina
przeżył 89 lat

9 lutego 2026 r. zmarł
Stefan PSZKIT
z Ryk
przeżył 85 lat

10 lutego 2026 r. zmarł
Andrzej ZAJĄC
z Dęblina
przeżył 68 lat

10 lutego 2026 r. zmarł
Marian PYRA
z Brzezin
przeżył 69 lat

10 lipca 2026 r. zmarł
Krzysztof JARASZEK
z Dęblina
przeżył 59 lat

11 lutego 2026 r. zmarł
Kazimierz JÓŹWIK
z Ułęża
przeżył 86 lat

12 lutego 2026 r. zmarła
Kazimiera JARROŃ
z Ułęża
przeżyła 77 lat

13 lutego 2026 r. zmarła
Zofia PIOTERCZAK
z Rososzy
przeżyła 76 lat

14 lutego 2026 r. zmarł
Stanisław KĘPKA
z Dęblina
przeżył 84 lata

eprasa.pl 116fa5a306

JEDNA CHWILA, KTÓRA ZŁAMAŁA JEJ ŻYCIE

Wystarczył ułamek sekundy, by doszło do tragicznego wypadku. Iza w stanie krytycznym trafiła na stół operacyjny. Zawsze uśmiechnięta, wysportowana teraz walczy z całych sił o sprawność



- Ona ma duszę sportowca i wiemy, że walczy z całych sił o sprawność! Bez Was jednak nie mamy szans. Tylko z Waszą pomocą powrót Izy do dawnego życia jest możliwy. Prosimy, pomóżcie! - apelują bliscy Izabeli Łukasiak

Izabela Łukasiak urodziła się w Rykach. Tu uczęszczała do przedszkola i szkoły podstawowej a po zdaniu matury rozpoczęła studia w Warszawie. Po ich ukończeniu pozostała w stolicy, ale w każdej wolnej chwili odwiedzała swoją mamę w Rykach. W jednej chwili życie rodziny zatrzymało się. Był 22 sierpnia 2025 roku. - *Późno w nocy odebraliśmy telefon z policji z informacją o wypadku. Iza jechała ścieżką rowerową, gdy doszło do zderzenia z rowerzystą z naprzeciwka. Została zabrana do szpitala nieprzytomna, gdzie w stanie krytycznym trafiła na stół operacyjny* - mówi jej brat Arkadiusz.

Operacja trwała kilka godzin. Okazało się, że ma ciężki uraz czaszkowo-mózgowy. Krwotok podtwardówkowy, krwiak podtwardówkowy, złamania kości czaszki, stłuczenie mózgu, wodogłowie pourazowe. - *Przez długi czas słyszeliśmy tylko jedno: „to ciężkie uszkodzenie mózgu, pozostaje czekać, nic więcej nie możemy zrobić”* - wspomina pan Arkadiusz. Rozpoczęła się walka o życie Izy.

Od zawsze uwielbiała aktywnie spędzać czas. Jej pasją jest kolarstwo przełajowe, narciarstwo, żeglarstwo i górskie wędrówki. Wszystko to zostało przerwane w jednej chwili. Blisko pół roku po wypadku Iza przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym. Nadal wymaga tlenoterapii, żywienia dojelitowego i cewnikowania. Pojawiają się małe postępy: reaguje na dotyk, otwiera i wodzi oczami, zaciska ręce. Jej znajomi nie mają wątpliwości, że Iza to wspaniała wojowniczka. Ma duszę sportowca. - *Pokaż sobie, że Ty wygrasz z największymi przeciwnościami losu. Wierzę w Ciebie, że dasz radę, krok za krokiem, nie poddawaj się, za rok znów wsiądziesz na rower i poczujesz wiatr we włosach. Jesteś wspaniała, nic Ciebie nie złamie* - napisała na jej profilu FB Anna Cichocka.

Przed Izą długie, trudne i bardzo kosztowne leczenie oraz wieloetapowa, specjalistyczna rehabilitacja. Jedyną szansą na powrót do sprawności jest przeniesienie Izy do specjalistycznej placówki rehabilitacyjnej. Jest to ośrodek prywatny. Koszty są duże, bo wahają się między 25 a 40 tys. zł miesięcznie. Dodatkowo we własnym zakresie trzeba co miesiąc wymieniać sprzęt medyczny: rurkę tracheostomijną, cewnik, zestawy do żywienia dojelitowego. Każdy z nich to kolejne około 5 tys. zł. Dlatego ruszyła akcja wsparcia finansowego Izy, która musi na nowo nauczyć się czynności, które kiedyś były dla niej naturalne.

„Wiemy, że walczy z całych sił o sprawność. Bez Was jednak nie mamy szans. Tylko z Waszą pomocą powrót Izy do dawnego życia jest możliwy. Prosimy, pomóżcie” - napisali jej bliscy w apelu o wsparcie.

Zbigniew Jończyk

Jak pomóc

- odwiedzając stronę siepomaga.pl i tam dokonać wpłaty
- wysyłając sms na numer telefonu 75365 o treści 0924993
- przekazując 1,5% podatku. Numer KRS 0000396361, cel szczegółowy: 0924993 Izabela

Najlepsi z najlepszych

235 uczniów z województwa lubelskiego otrzymało w tym roku szkolnym stypendium Prezesa Rady Ministrów. Wśród nich jest 8 młodych ludzi z powiatu ryckiego



Olena Chopenko - Technikum nr 1 w Rykach



Emilia Kalbarczyk - Technikum nr 2 w Dęblinie



Dawid Małyska - Ogólnokształcące Liceum Lotnicze w Dęblinie



Natalia Pytka - Liceum Ogólnokształcące w Sobieszynie-Brzozowej



Martyna Pudło - Technikum nr 2 w Rykach



Kacper Jan Wojtaś - Technikum nr 1 w Dęblinie



Julia Anna Polak - I Liceum Ogólnokształcące z Rykach



Michalina Jędrys - Liceum Ogólnokształcące w Dęblinie

Stypendium trafia do uczniów szkół dziennych, które kończą się maturą. Z każdej szkoły wybierana jest jedna osoba. Musi mieć najwyższą średnią ocen i promocję z wyróżnieniem albo szczególne uzdolnienia w jednej dziedzinie oraz co najmniej dobre oceny z pozostałych przedmiotów.

W roku szkolnym 2025/26 w gronie nagrodzonych znalazło się ośmioro uczniów z naszego powiatu. Część z nich otrzymała to wyróżnienie już kolejny raz.

Stypendystami zostali: Martyna Pudło z Technikum nr 2 w Rykach, Michalina Jędrys z Liceum Ogólnokształcącego w Dęblinie, Emilia Kalbarczyk z Technikum nr 2 w Dęblinie, Olena Chopenko z Technikum nr 1 w Rykach, Dawid Małyska z Ogólnokształcącego Liceum Lotniczego w Dęblinie, Julia Polak z I Liceum Ogólnokształcącego w Rykach, Kacper Wojtaś z Technikum nr 1 w Dęblinie oraz Natalia Pytka z Liceum Ogólnokształcącego w Sobieszynie-Brzozowej.

Natalia Pytka jest tegoroczną maturzystką z Zespołu Szkół im. hr. Kajetana Kickiego w Sobieszynie. Uczy się w klasie o profilu wojskowym.

- *Zdobywanie dobrych ocen nigdy nie sprawiało mi większych kłopotów. Lubię zdobywać wiedzę, ale nie do końca lubię uczyć się do szkoły* - mówi Natalia.

Najbardziej lubi historię i język angielski. Nie przepada za matematyką i fizyką.

- *Trzeba uczyć się wszystkich przedmiotów, żeby myśleć o stypendium. Zawsze byłam uczennicą czwórkową, piątkową. Już w podstawówce zdobywałam świadectwo z czerwonym paskiem* - dodaje.

Jej średnia ocen w liceum wynosi 5,31.

Stypendium Prezesa Rady Ministrów to 500 zł miesięcznie. Pieniądze wypłacane są w dwóch ratach: pierwsza do 30 listopada (za okres od września do grudnia), druga do 30 kwietnia (za okres od stycznia do czerwca).

Zbigniew Jończyk

eprasa.pl 116fa5a306

KALENDARZ LITURGICZNY

17 lutego, wtorek
WSPOMNIENIE ŚWIĘTYCH SIEDMIU ZAŁOŻYCIELI ZAKONU SERWITÓW NMP
-PAPIEŻ LEON XII ZATWIERDZIŁ ZGROMADZENIE MISJONARZY OBLATÓW MARYI NIEPOKALANEJ (1826 R.)
- MAKSYMILIAN MARIA KOLBE ZOSTAŁ ARESZTOWANY PRZEZ GESTAPO (1941 R.)

18 lutego, środa
POPIELEC
- ZM. PAPIEŻ GRZEGORZ V (972 R.)

19 lutego, czwartek
PATRON DNIA: ŚW. KONRAD PUSTELNIK

20 listopada, piątek
PATRON DNIA: ŚW. FRANCISZEK I ŚW. HIACYNTA
- LEON XIII ZOSTAŁ WYBRANY 256. PAPIEŻEM (1878 R.)

21 lutego, sobota
PATRON DNIA: ŚW. PIOTR DAMIANI

22 lutego, niedziela
I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU
- PAPIEŻ BONIFACY VIII OGŁOSIŁ ROK 1300 ROKIEM JUBILEUSZOWYM
- PRZEBYWAJĄCA W DOMU ZAKONNYM W PŁOCKU SIOSTRA FAUSTYNA KOWALSKA MIAŁA PIERWSZE OBJAWIENIE CHRYSTUSA (1931 R.)

23 lutego, poniedziałek
PATRON DNIA: ŚW. POLIKARP
- UMOWNA DATA PUBLIKACJI PIERWSZEJ DRUKOWANEJ KSIĄŻKI – BIBLII GUTENBERGA (1455 R.)
- UKAZAŁA SIĘ KSIĄŻKA PAMIĘĆ I TOŻSAMOŚĆ PAPIEŻA JANA PAWŁA II (2005 R.)

„PROCHEM JESTEŚ I W PROCH SIĘ OBRÓCISZ”

Środa Popielcowa wyznacza początek Wielkiego Postu. Czas duchowego przygotowania do uroczystości Zmartwychwstania Pańskiego, czyli Wielkanocy



Od roku 604 Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową, a od 1099 roku praktykuje się w całym Kościele posypywanie głów popiołem, który pochodzi z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedzającego roku. Kapłani zmieniają kolor szat liturgicznych na fiolet, symbolizujący pokutę (fot. archiwum TG)

Rozpoczynający się w środę okres wielkopostny to tak zwany „czas zakazany”, okres pokutny w Kościele. Z liturgii znika wesołe „Alleluja” oraz „Chwała na wysokości Bogu”, a kolorem szat liturgicznych staje się fiolet, który przywodzi na myśl pokutę, oczekiwanie i żałobę.

W Środę Popielcową, która jest początkiem Wielkiego Postu, w kościołach wierni uczestniczą w nabożeństwach, podczas którego błogosławiony jest popiół, uzyskiwany ze spalenia palm z ubiegłorocznej Niedzieli Palmowej. Posypuje się nim głowy wiernych. Kapłan wypowiada wtedy słowa: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię” lub „Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz”.

Obrzęd ten ma przypominać, że życie szybko przemija. - *Popiół oznacza ludzką słabość, przemijanie i zależność od Pana Boga* - podkreśla, ks. Mateusz Pasek, student filologii klasycznej na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim i jednocześnie rezydent Parafii Chrystusa Miłosiernego w Dęblinie.

Aby dobrze przeżyć ten czas i przygotować się do najważniejszego święta Chrześcijan służą wyjątkowe nabożeństwa. W piątki Droga Krzyżowa, a w niedziele Gorzkie Żale. W tym czasie chrześcijanin powinien też praktykować czyny pokutne. Są nimi m.in.: modlitwa, jałmużna, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post. Wiele osób podejmuje różne postanowienia. - *Warto postanowić sobie, by przez Wielki Post być na Drodze Krzyżowej, a kto może, to w niedzielę na Gorzkich Żalach, aby wsłuchiwać się w mękę Pana Jezusa i czerpać z niej inspiracje do dobrego życia* - zachęca ks. prałat Stanisław Chodźko, proboszcz parafii Najświętszego Zbawiciela w Rykach. W każdej parafii będzie również można przeżyć rekolekcje wielkopostne.

Zbigniew Jończyk

W Środę Popielcową obowiązuje post

Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia. Dodatkowo osoby między 18 a 60 rokiem życia mogą spożyć tylko dwa posiłki skromne i jeden do syta. Podobny post obowiązuje także w Wielki Piątek, a w piątki przez cały rok obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. W Wielkim Poście obowiązuje również zakaz organizowania zabaw i uczestniczenia w nich.

Polska silna wiarą i trzeźwością

Katolicy w całej Polsce modlą się o trzeźwość rodzin i odpowiedzialność rządzących. Hasło tegorocznych modlitw brzmi: „Polska silna wiarą i trzeźwością”



Rozpoczął się 59. Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu. Wierni modlą się o zachowanie abstynencji w polskich rodzinach, o świadectwo trzeźwego życia kapłanów oraz za osoby sprawujące władzę, aby „przeciwstawiali się demoralizacji społeczeństwa i troszczyli się o trzeźwość”.

Kościół przypomina, że problem nadużywania alkoholu w Polsce jest poważny. Negatywne skutki dotykają wielu rodzin.

- Kościół w Polsce od ponad pół wieku zachęca wierzących, aby przygotowując się do Wielkiego Postu modlili się w sposób szczególny w intencji trzeźwości narodu - podkreśla bp Tadeusz Bronakowski, przewodniczący Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych.

Dodaje, że wynika to z odpowiedzialności za Ojczyznę, która - jak mówił bł. ks. Bronisław Markiewicz - „albo będzie trzeźwa, albo nie będzie jej wcale”.

ALARMUJĄCE DANE

W 2023 roku Polska zajęła drugie miejsce w Europie pod względem liczby zgonów spowodowanych przez alkohol.

- Prowadzi nas wiara, że Bóg wysłucha naszych modlitw i da nam Ojczyznę silną wiarą i trzeźwością. Modlimy się o to zawsze, ale właśnie Tydzień Modlitw jest wyjątkowym czasem mobilizacji, aby wspólnie wołać do Boga o zwycięstwo nad wadami narodowymi, w tym nad niszczącym nasz naród pijaństwem. Ono tak często jest bagatelizowane, a nawet przez wielu kultywowane i przewrotnie traktowane, jakby było synonimem wolności - tłumaczy bp Bronakowski.

Hierarcha wyjaśnia też, czym jest pijaństwo:

- Obrazowo można je porównać do prostej i szybkiej autostrady prowadzącej do śmiertelnej choroby, jaką jest alkoholizm. Tą autostradą porusza się każdy, kto pije alkohol ryzykownie i szkodliwie.

Eksperci podają, że pijaństwo to jednorazowe spożycie 60 gramów etanolu w przypadku mężczyzn i 40 gramów w przypadku kobiet. W Polsce, oprócz osób uzależnionych, ponad dwa miliony ludzi ma problemy z alkoholem. Chodzi o osoby, które często są nietrzeźwe. Pojedyncze epizody pijaństwa w ciągu miesiąca dotyczą nawet dwóch trzecich dorosłych.

POTRZEBNA REFLEKSJA

Droga do uzależnienia często zaczyna się niewinnie. Ktoś mówi sobie, że „jedno piwo wieczorem na pewno mi nie zaszkodzi”. Z czasem alkoholu jest coraz więcej, a wraz z nim pojawiają się poważne problemy.

Inicjatorem Tygodnia Modlitw był kard. Stefan Wyszyński. W tym roku w sierpniu minie 70 lat od rozpoczęcia tej inicjatywy.

Jak podkreśla Kościół, nadużywanie alkoholu prowadzi do osłabienia wiary i wielu złych czynów. Tydzień Modlitw ma skłonić do zastanowienia się nad własnym życiem i zachęcić do zmiany na lepsze.

Dla przyszłych małżonków

RYKI Parafia Najświętszego Zbawiciela zaprasza narzeczonych z dekanatu ryckiego, którzy w najbliższych miesiącach planują przyjąć ślub na kurs przedmałżeński. Pierwsze spotkanie zaplanowano na 28 lutego w sobotę o godz. 10:00 w sali parafialnej, a następne 7 i 14 marca.

eprasa.pl 116fa5a306

MUZYKA, EMOCJE I OWACJE NA STOJĄCO

Pełna sala, znane utwory i owacje na stojąco - tak wyglądał doroczny Koncert Noworoczny w Dęblinie



Wieczór wypełniły dźwięki pełne elegancji, energii i wzruszeń, a artyści od pierwszych chwil z łatwością nawiązali wyjątkową więź z publicznością

W Klubie Uczelnianym Lotniczej Akademii Wojskowej nie było wolnych miejsc. Koncert Noworoczny zorganizowali wspólnie Lotnicza Akademia Wojskowa, 4 Skrzydło Lotnictwa Szkolnego oraz Miasto Dęblin. Na scenie wystąpiła Orkiestra Wojskowa z Dęblina.

Pod batutą kapelmistrza por. Michała Wadowskiego muzycy zaprezentowali szeroki repertuar - od klasyki i utworów musicalowych po kompozycje związane z tradycją wojskową. Wieczór był pełen energii i wzruszeń.

Szczególne wrażenie zrobił utwór „To my, Dywizjon 303", któremu towarzyszyła oprawa wizualna przygotowana przez Muzeum Sił Powietrznych.

Orkiestrze towarzyszyli soliści: Katarzyna Dudek - finalistka 7 edycji programu „The Voice of Poland", Adrian Litewka - uczestnik m.in. „Must Be the Music" oraz Kacper Bator - były wokalista Sound'n'Grace. Artyści szybko nawiązali kontakt z publicznością. Ich występy zostały nagrodzone owacjami na stojąco i bisami.

Koncert poprowadziła Monika Podolak. Jej profesjonalizm i swoboda na scenie dopełniły muzyczne widowisko.

Dęblin jest jednym z nielicznych miast w Polsce, które może pochwalić się własną Orkiestrą Wojskową. Jak pokazał ten wieczór, jej koncerty wciąż przyciągają tłumy i dostarczają wielu emocji.

Zbigniew Jończyk (fot. Marta Serafin LAW)



Orkiestra nie szczędziła sił, by zapewnić swojej publiczności jak najlepszych wrażeń muzycznych



Adrian Litewka



Katarzyna Dudek



Koncert poprowadziła Monika Podolak



Kacper Bator



Podczas koncertu, w imieniu Marszałka Województwa Lubelskiego, Odznakę Honorową „Zasłużony dla Województwa Lubelskiego" otrzymał rektor-komendant LAW, generał Krzysztof Cur



Kapituła odznaki pamiątkowej Orkiestry Wojskowej w Dęblinie, na wniosek kapelmistrza por. Michała Wadowskiego (pierwszy z prawej), przyznała odznaki pamiątkowe jako podziękowanie za współpracę. Otrzymali je Roman Bytniewski - burmistrz Dęblina oraz płk Marek Kejna - dowódca 41. Bazy Lotnictwa Szkolnego



Dęblin to jedno z nielicznych miast w Polsce, które może poszczycić się obecnością Orkiestry Wojskowej



Bogaty repertuar od klasyki i musicalowych standardów po utwory zakorzenione w tradycji wojskowej zachwycił publiczność, która nagrodziła artystów owacyjnym aplauzem

eprasa.pl 116fa5a306

Twój Głos nr 7(1148) | 17 lutego 2026 | www.twojglos.pl

FELIETON

„Kto z Was jest bez winy, niech pierwszy rzuci kamień”



Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Kocham Kościół Katolicki - to wiem. To uczucie dojrzewało we mnie przez długie lata pełne zmagań, upadków i konfrontacji z własnymi cieniami. Jako grzesznik, który nieustannie się nawraca, a jednocześnie towarzyszy innym w ich bólu i wysłuchuje historii łamiących serce - coraz częściej rozmyślam o prawdzie. Nie tej abstrakcyjnej, lecz surowej i codziennej; takiej, która czasem kłuje, a jednak otwiera drogę do uzdrowienia. Chcę podzielić się tym, co dostrzegam, przysłuchując się skrzywdzonym w Kościele - kobietom i mężczyznom, którzy odważyli się opowiedzieć o ranach zadanych przez tych, którym powierzono posługę.

Wyobraźcie sobie kobietę, którą spotykam w terapii. Niesie ciężar, którego niemal nie da się opisać. Zaufała księdzu - temu, który na rekolekcjach i w mediach mówił o Bożej miłości z poruszającą charyzmą. Przyszła do niego po duchowe wsparcie. Zamiast niego doświadczyła przekroczenia granic, których przekroczyć nie wolno.

Słowa, gesty, manipulacja - i nagle wszystko pęka.

„Jak to możliwe?” - pytała ze łzami w oczach. „Dlaczego to się wydarzyło? Może to moja wina? Przecież to ja zwróciłam się do niego o pomoc. To ja się nie sprzeciwiłam”. Ta spirala samooskarżeń wraca w moim gabinecie boleśnie często. Ofiara izoluje się, traci wiarę w ludzi, w Kościół, czasem nawet w Boga. Niekiedy mija wiele lat, zanim ktoś jest w stanie wypowiedzieć na głos to, czego doświadczył. I choć ujawnienie prawdy boli, bywa konieczne - po to, by to, co nieczyste, wyszło na światło i mogło zostać oczyszczone, dla dobra wspólnoty i samego Kościoła. „Jeśli Jego sługa mnie zranił, dlaczego On temu nie zapobiegł? Dlaczego pozwolił się użyć przeciwko mnie?” - te pytania powracają jak echo.

A potem przychodzi wtórne zranienie. Gdy pokrzywdzony odważy się powiedzieć głośno, czego doświadczył, słyszy: „Atakujesz Kościół!”, „On tyle dobra zrobił, a ty wyciągasz brudy!”, „Po tylu latach nagle ci się przypomniało?” To jak sypanie soli na ranę kogoś, kto już jest zdruzgotany. W mojej praktyce widzę, jak takie słowa pogłębiają traumę: bezsenność, lęk, nastrój depresyjny.

Ofiara czuje się zdradzona podwójnie - raz przez sprawcę, drugi raz przez rodzinę wiary, która miała chronić. Wielu odchodzi w cynizm, niosąc ból w samotności. Ale niektórzy odnajdują siłę - i mówiąc głośno, nie szukają zemsty, lecz uzdrowienia. To akt odwagi wręcz prorocki, jak biblijne wołanie o sprawiedliwość.

Myśląc o tym wszystkim, myślę też o kapłanach. Tak chętnie stawiamy ich na piedestale - jak posągi bez skazy, jak bogów w sutannach. Daje nam to złudne poczucie bezpieczeństwa: „On jest święty, więc moja wiara jest pewna.” Ale ta iluzja szkodzi wszystkim.

Jako terapeuta widzę, jak bardzo ten piedestał dusi. Kapłani są ludźmi - ze słabościami i cieniami, jak każdy z nas. Warto zdjąć ich z tych wyżyn i dać im przestrzeń na zwykłe człowieczeństwo: z prawem do błędów, nawrócenia, nawet zmiany drogi. To nie umniejsza ich powołania - wręcz przeciwnie, czyni służbę prawdziwą.

Tu wracam do tego, co leży mi na sercu najbardziej: do potrzeby trwania przy prawdzie, mówienia jej i dawania świadectwa. W historiach, które słyszę, widzę, jak to działa - gdy ktoś odważy się powiedzieć „zostałem zraniony”, Kościół otrzymuje szansę, by stać się bardziej Chrystusowy. Prawda nie niszczy wspólnoty; ona ją oczyszcza.

Bez niej tkwimy w iluzji: idealizujemy, tłumimy, zamiatamy pod dywan. A kiedy wychodzi na jaw - przez świadectwa ofiar, przez szczere przyznanie do błędu - Kościół nagle oddycha swobodniej. Staje się żywy, ludzki, miłosierny - taki, jakim był Chrystus wśród grzeszników i chorych. „Prawda was wyzwoli” (J 8,32) - nie piękna deklaracja, lecz żywe zaproszenie. Ukrywanie ran mnoży cierpienie; mówienie o nich pozwala leczyć i wzrastać. I właśnie w tym Kościół staje się prawdziwie Chrystusowy: nie nieskazitelny na zewnątrz, lecz uzdrawiający od środka.

Chciałbym nas, katolików, widzieć jako tych, którzy próbują rozumieć i współczuć - nie jako strażników moralności gotowych zbyt szybko wydawać wyroki. Zamiast potępiać ofiary za odwagę mówienia prawdy, powinniśmy stawać obok nich z empatią - jak Jezus, który wyciągał rękę, nie podnosił kamienia.

Współczucie pozwala towarzyszyć w bólu, słuchać bez odruchu obrony instytucji za wszelką cenę i razem szukać uzdrowienia. Gdybyśmy tak postępowali, Kościół stałby się miejscem prawdziwego miłosierdzia - gdzie rany są leczone, nie pogłębiane przez osąd. To wizja, która daje nadzieję, bo w takim Kościele prawda i miłość idą ramię w ramię, budując wspólnotę silniejszą, niż kiedykolwiek mogłaby być bez tego trudu.

Kończąc, czuję nadzieję. Ofiary, z którymi pracuję, stopniowo odzyskują głos. Jezus stał po stronie zranionych: uzdrawiał, dotykał wykluczonych, szedł tam, gdzie inni nie chcieli wchodzić. My też możemy - słuchać bez osądu, oferować pomoc, po prostu być.

Jeśli nosisz ból, pamiętaj: prawda może być początkiem uzdrowienia. To moja refleksja, prosto z serca grzesznika, który kocha tę wspólnotę i wierzy w jej odnowę. Człowieka, który nie ocenia - ale chce współczuć.

REKLAMA

ukwaś sam



JOGURT
probiotyczny

posiada największą liczbę kultur ze wszystkich Zakwasek

zrób jogurt bez oleju palmowego, konserwantów i GMO

Więcej informacji
www.jogurt-domowy.pl

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

KOSZULKI Z NADRUKIEM



RYKI, UL. SZKOLNA 1 (na rogu)
TEL. 508 823 563

eprasa.pl 116fa5a306

MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Cena nieczytania



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.

Najwięcej spraw, które trafiają do prawnika, nie zaczyna się od złej woli. Zaczyna się od nadziei. Od przekonania, że „jakoś to będzie", że druga strona „na pewno nie będzie robić problemów", że „to przecież normalna umowa". Nadzieja jest potrzebna w życiu, ale w prawie bywa złudnym doradcą. Prawo nie działa na nadziei. Prawo działa na tym, co zostało podpisane.

Przychodzi do mnie przedsiębiorca. Prowadzi niewielką firmę. Podpisał umowę z dużym dostawcą - energii, usług, produktów, to bez znaczenia. Umowa miała kilkadziesiąt stron. Nie negocjował, bo nie było takiej możliwości. Dostał wzór. Podpisał. Jak większość z nas. Przez jakiś czas wszystko działało. Potem przyszło potknięcie - opóźnienie, niespełnienie jednego z warunków, zmiana parametrów. I nagle pojawiły się kary umowne, odsetki, wezwania do zapłaty. Wtedy zaczyna się dramat. Pisma, tłumaczenia, prośby o zrozumienie. Opowieść o tym, że sytuacja jest trudna, że firma ma przejściowe problemy, że przecież współpraca była dobra.

Tylko że po drugiej stronie nie siedzi człowiek, który podejmuje decyzję na podstawie emocji. Siedzi procedura. System. Korporacja, która realizuje to, co wynika z umowy. Nie dlatego, że jest zła. Dlatego, że taka jest jej rola. Ona nie może działać wbrew własnemu interesowi, bo przestałaby być wiarygodna wobec innych kontrahentów.

I wtedy pada zdanie, które słyszałem już setki razy: „Panie Mecenasie, gdybym wiedział…". Tylko że wiedza była dostępna od początku. Była w tej umowie. W paragrafach, które zostały pominięte, bo były długie, skomplikowane, napisane trudnym językiem. To nie jest zarzut. To jest fakt. Większość ludzi nie czyta tego, co podpisuje. A konsekwencje są realne.

Druga historia jest jeszcze trudniejsza. Zaczyna się od jednej pożyczki. Potem drugiej, żeby spłacić pierwszą. Potem trzeciej, bo pojawiły się odsetki. W końcu przychodzi komornik. I wtedy kończy się sen. Dosłownie. Ludzie mówią, że przestali spać. Każdy telefon budzi lęk. Każda koperta oznacza zagrożenie. Życie zaczyna się kręcić wokół długu.

Rzadko kiedy to jest wynik lekkomyślności. Częściej splotu okoliczności - choroby, utraty pracy, złej inwestycji. Ale niemal zawsze gdzieś na początku była decyzja podjęta bez pełnej świadomości skutków. Bez zrozumienia, że umowa pożyczki to nie jest formalność. To zobowiązanie, które będzie egzekwowane.

Nie piszę tego, żeby kogokolwiek straszyć. Piszę, żeby przypomnieć prostą prawdę. W systemie prawnym każdy podpis ma znaczenie. Każdy. Nie ma podpisów „na próbę". Nie ma podpisów „na chwilę". Są tylko podpisy, które wywołują skutki.

Można powiedzieć: przecież nie każdy musi znać prawo. I to prawda. Prawo jest skomplikowane. Nawet prawnicy nie znają wszystkich przepisów. Ale jest coś ważniejszego niż znajomość prawa. To świadomość, że prawo istnieje i że działa. Że umowa to nie jest papier. To narzędzie, które kształtuje rzeczywistość.

Najbardziej bolesne w tej pracy jest to, że często trafiają do mnie ludzie za późno. Kiedy mogę już tylko ograniczyć straty, ale nie mogę ich cofnąć. A przecież wiele z tych historii mogłoby wyglądać inaczej, gdyby na początku ktoś poświęcił godzinę na przeczytanie dokumentu. Gdyby zadał kilka pytań. Gdyby nie zaufał ślepo.

Prawo nie jest po to, żeby utrudniać życie. Jest po to, żeby wprowadzać porządek. Ale ten porządek wymaga jednego - odpowiedzialności za własne decyzje. To nie jest wygodne. Wymaga czasu. Uważności. Czasem ostrożności, która wydaje się przesadna.

Ale cena nieczytania bywa znacznie wyższa niż cena ostrożności.

I to jest właśnie moment, w którym warto pamiętać o prostej zasadzie: zanim złożysz podpis, zatrzymaj się. Bo czasem jeden podpis decyduje o spokoju na lata. Albo o jego braku.

O ZDROWIU

O kolagenie i zapobieganiu osteoporozie



Leszek Marek Krześniak

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

www.drkrzesniak.pl

Kolagen to jedno z podstawowych białek naszego ciała, stanowiące ok. 30% wszystkich białek. Jest spoiwem łączącym komórki i zapewnia elastyczność, a jednocześnie wytrzymałość naszej skóry, mięśni, więzadeł, chrząstek stawowych oraz naczyń krwionośnych. Jego wytwarzanie pozwala rosnąć dzieciom, sprzyja gojeniu się wszelkich ran oraz odbudowie kości po złamaniach. Największą jego ilość organizm osiąga około 25. roku życia. Na rusztowaniu kolagenu następuje mineralizacja kości, które największą masę osiągają w 35. roku życia. Potem stopniowo wytwarzanie kolagenu się zmniejsza. Po 45. roku życia człowiek traci ok. 1-3% masy swoich kości rocznie, a widocznym objawem tej utraty są zmarszczki na skórze.

Choroba cechująca się znacznym zmniejszeniem ilości kolagenu w kościach, mięśniach i naczyniach to osteoporoza, czyli inaczej zrzeszotnienie kości. Bywa ona określana mianem „złodzieja kości". Skutkiem tej choroby są złamania, które mogą zdarzać się nawet po niewielkich urazach czy upadkach. Badaniem potwierdzającym tę chorobę jest densytometria kości.

Osteoporoza może mieć wiele przyczyn, z których najważniejszą są procesy starzenia się organizmu, ale może także występować u ludzi młodych jako tzw. osteoporoza młodzieńcza. Pojawia się ona w przypadkach zaburzeń hormonalnych, w przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego z tzw. zespołem złego wchłaniania, a także jako niepożądany objaw długotrwałego stosowania leków, np. sterydowych.

Zapobieganie osteoporozie, poza podawaniem witaminy D i dietą bogatą w wapń (lub suplementacją preparatami wapnia), to również uzupełnianie innych składników, z których organizm jest w stanie sam wytwarzać kolagen. Należą do nich: peptydy, fragmenty kolagenu, aminokwasy, kwas hialuronowy, siarczan glukozaminy, aktywna organiczna siarka (MSM), witamina C oraz antyoksydanty, jak np. ksantohumol, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, wyciągi z kurkumy (kurkuminoidy) i wyciągi z pieprzu (piperyna).

Wszystkie te składniki działają synergistycznie. Stosowanie tego kompleksu już po 2 tygodniach przynosi u wielu osób zauważalne efekty, jak np. zmniejszenie bólów kolan czy kości długich. Aby uzyskać trwałe efekty, np. zmniejszenie zmarszczek, trzeba stosować je zdecydowanie dłużej. Wiele osób zauważa też znaczną poprawę stanu włosów i paznokci.

Do pokarmowych źródeł kolagenu należą: żelatyna, galaretki z zimnych nóżek, golonka, chrząstki (np. uszy zwierząt), bulion czy ryby, pod których skórą znajduje się warstwa zawierająca kolagen. W profilaktyce osteoporozy warto wykorzystywać rośliny zawierające krzem, jak skrzyp polny, rdest ptasi, poziewnik, kłącza bambusa oraz pełnoziarniste zboża (owies, jęczmień, ryż brązowy, otręby) i warzywa (skórka ziemniaka, ogórek, buraki, szpinak, rzodkiewka, cebula). Warunkiem poprawy wchłaniania w jelitach jest przywracanie bakterii probiotycznych, np. w postaci samodzielnie wyhodowanych jogurtów czy kefirów.

eprasa.pl 116fa5a306

Najlepszy z najlepszych Szkoły Orląt

Zasłynął jako wybitny pilot i naukowiec oraz twórca nazwy „Siły Powietrzne". Przez kilka lat był blisko związany z dęblińską Szkołą Orląt. 8 lutego minęło cztery lata od śmierci generała broni pil. dr hab. Ryszarda Olszewskiego



Pamięć wybitnego pilota i komendanta-rektora Szkoły Orląt uczcili reprezentanci Dęblińskiego Oddziału Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP oraz koledzy i podwładni (fot. Anna Sawińska)

Liczne zasługi generała dla lotnictwa, w tym dla Garnizonu w Dęblinie wciąż są widoczne i szanowane. Kustoszem pamięci o nim jest m.in. Dębliński Oddział Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP. W czwartą rocznicę śmierci dawnego komendanta wówczas Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych, reprezentanci Stowarzyszenia oraz koledzy i podwładni gen. Olszewskiego udali się do Warszawy, by zapalić znicz na jego grobie.

JEDEN Z MŁODSZYCH DOWÓDCÓW

Generał Ryszard Olszewski urodził się 1 maja 1948 roku w Tucznej (woj. lubelskie). W 1967 r. ukończył Liceum Pedagogiczne w Leśnej Podlaskiej, a rok później podjął studia w Wyższej Oficerskiej Szkole Lotniczej w Dęblinie. Szkołę ukończył w 1971 roku jako prymus, uzyskując stopień podporucznika i tytuł pilota inżyniera.
Pierwszym miejscem jego służby zawodowej w lotnictwie była funkcja pilota instruktora w 58. lotniczym pułku szkolno-bojowym w Dęblinie. Zdolności pilotażowe i organizacyjne młodego podporucznika szybko docenili przełożeni. Efektem był awans na kolejny stopień oficerski, wyższe stanowisko służbowe oraz skierowanie w 1974 roku na studia w Akademii Sztabu Generalnego WP w Warszawie. Ukończył je po trzech latach z wyróżnieniem, po czym powrócił do 58. lotniczego pułku szkolno-bojowego, by pełnić w nim kolejno funkcje: zastępcy dowódcy eskadry, dowódcy eskadry i zastępcy dowódcy pułku.
- *Na uwagę zasługuje fakt, że Ryszard Olszewski już w wieku 34 lat, w kwietniu 1982 roku, został dowódcą 60. lotniczego pułku szkolnego w Radomiu. Pod jego dowództwem pułk osiągał bardzo dobre wyniki, co dostrzegło ministerstwo przyznając mu wyróżnienie* - zauważa ppłk Mirosław Michaluk, prezes dęblińskiego oddziału SSLW RP.

CENIONY REKTOR-KOMENDANT

Kolejną misją gen. Olszewskiego, od marca 1986 roku, było lotnictwo myśliwskie, w którym objął dowództwo 2. pułku lotnictwa myśliwskiego „Kraków" w Goleniowie. A dwa lata później został szefem sztabu - zastępcą dowódcy 4. PDLM w Malborku.



Gen. Ryszard Olszewski był komendantem WSOSP w latach 1995-2000 (fot. www.dlapilota.pl)

W następnych dwóch latach (1988-1990) kontynuował studia operacyjno-strategiczne w Moskwie. Po ich ukończeniu powrócił do WOSL w Dęblinie, gdzie zaczął pełnić obowiązki szefa sztabu - zastępcy komendanta, a po reorganizacji uczelni w 1994 r., zastępcy komendanta do spraw ogólnych. Równocześnie z pełnieniem tej funkcji kontynuował pracę naukowo-badawczą. Jej wynikiem była, obroniona w Akademii Obrony Narodowej w 1992 roku, rozprawa doktorska, za którą uzyskał wyróżnienie.
Ze stopniem doktora, Olszewski 16 października 1995 roku, powrócił do Dęblina. Został komendantem-rektorem WSOSP, co zbiegło się z nadaniem 11 listopada 1995 roku z rąk prezydenta RP Lecha Wałęsy, stopnia generała brygady. - *Jako rektor-komendant był niezwykle cenionym i szanowanym. Zawsze dbał o właściwy wizerunek dęblińskiej uczelni i bardzo zabiegał o jej poziom naukowy* - podkreśla ppłk Michaluk. Warto też dodać, że jako rektor-komendant gen. Olszewski uzyskał habilitację, na AON w Warszawie w 1998 roku.

AMBASADOR W KAMBODŻY

Jeszcze w okresie przebywania w Dęblinie, jak i w latach późniejszych, przyszły kolejne etapy rozwoju kariery gen. Olszewskiego. W latach 2000-2001 studiował na Narodowym Uniwersytecie Obrony w Waszyngtonie. Od czerwca 2001 r. do marca 2002 roku pełnił służbę na stanowisku szefa Generalnego Zarządu Operacyjnego P-3 w Sztabie Generalnym WP.
Ważnym momentem w jego życiu był 15 sierpnia 2001 roku, gdy z rąk prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego otrzymał nominację na stopień generała dywizji. Następnie 3 kwietnia 2002 roku decyzją prezydenta RP został wyznaczony na stanowisko dowódcy WLOP, a od 1 lipca 2004 do 31 marca 2005 roku był dowódcą Sił Powietrznych. W tym czasie 15 sierpnia 2002 r. został awansowany do stopnia generała broni. 31 sierpnia 2005 roku generał odszedł do rezerwy, ale nadal zachował aktywność zostając ambasadorem w Kambodży.
Po powrocie do kraju w 2008 roku zajął się kolejnymi zadaniami. Tym razem podjął się roli wykładowcy w Akademii Obrony Narodowej w Warszawie i w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie.

DOWÓDCA, BADACZ I ORGANIZATOR

Generał Ryszard Olszewski, poza funkcjami dowódczymi, od 1967 roku był także czynnym pilotem. Miał klasę mistrzowską pilota wojskowego. Jego ogólny nalot na samolotach różnych typów wynosił prawie 3500 godzin. W 2000 roku otrzymał nawet tytuł honorowy „Zasłużony Pilot Wojskowy RP". Jako naukowiec zajmował się badaniami z zakresu strategii obronnej RP, będąc autorem 35 publikacji dotyczących tej problematyki i autorem dwóch książek.
Nie brakuje też innych zasług gen. Olszewskiego. W 2004 roku zmienił nazwę WLOP na Siły Powietrzne. Kierował ćwiczeniami z wojskami w kraju i za granicą. Wdrażał nowe procedury po przyjęciu Polski do NATO. Kierował akcjami: „Serce" dla Kliniki w Zabrzu, „Przeszczep Serca" dla Kliniki w Krakowie, „Nerka" i „Ratuj Dziecko". Uczestniczył w międzynarodowych treningach reagowania kryzysowego. Przygotował szereg ważnych obiektów służących obronności kraju w tym lotniska w Poznaniu - Krzesinach i Łasku do przyjęcia samolotów F-16. Dokonał restrukturyzacji Wojsk Lotniczych, Wojsk Rakietowych i Wojsk Radiotechnicznych. Organizował wiele międzynarodowych pokazów lotniczych „Air Show" w Dęblinie i Radomiu oraz współtworzył cztery Światowe Zjazdy Lotników Polskich.

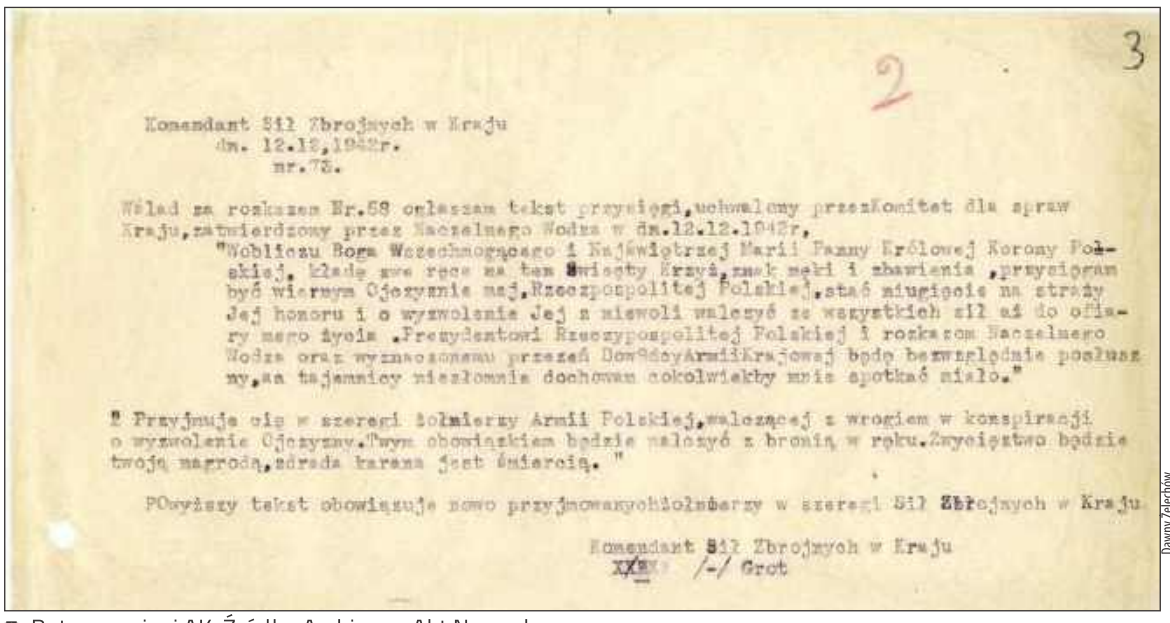
POLSKA I RODZINA NAJWAŻNIEJSZE

W opinii współpracowników gen. Ryszard Olszewski był ikoną Lotnictwa Polskiego i znakomitym wychowawcą wielu pokoleń lotników. Cechował się profesjonalizmem i perfekcją. Za swoją wszechstronną wiedzę i doświadczenie był szanowany nie tylko w Siłach Powietrznych. Jego życiowe hasło brzmiało: „sprawy trudne załatwiam natychmiast, niemożliwe na drugi dzień". Żył tak, jak dyktowało mu Jego żołnierskie serce i poczucie odpowiedzialności. Służbę Ojczyźnie i rodzinę stawiał zawsze na pierwszym miejscu i to było dla niego najważniejszą wartością. Aktywnie uczestniczył w działalności organizacji mających na celu podtrzymanie tradycji narodowych, w tym ochronę godności i honoru żołnierza polskiego i integrację środowisk byłych żołnierzy lotnictwa wojskowego Sił Zbrojnych RP.
Generał Ryszard Olszewski zmarł 8 lutego 2022 roku po ciężkiej chorobie. Za swoje zasługi w trakcie służby i po niej otrzymał m.in.: Krzyż Komandorski, Krzyż Oficerski i Krzyż Kawalerski, Order Odrodzenia Polski, Złoty Krzyż Zasługi, Legię Zasługi IV Klasy (USA), Tytuł Honorowy i Medal „Za Zasługi dla Miasta Stołecznego Warszawy" i Medal Komisji Edukacji Narodowej.

opr. Tomasz Kępka

eprasa.pl 116fa5a306

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej



Komendant Sił Zbrojnych w Kraju
dn. 12.12.1942r.
nr.75.

Wślad za rozkazem Nr.68 ogłaszam tekst przysięgi,uchwalony przezKomitet dla spraw Kraju,zatwierdzony przez Naczelnego Wodza w dn.12.12.1942r.

"Wobliczu Boga Wszechmogącego i Najświętszej Marii Panny Królowej Korony Polskiej, kładę swe ręce na tem Świętym Krzyżu,znak męki i zbawienia ,przysięgam być wiernym Ojczyźnie mej,Rzeczpospolitej Polskiej,stać niugięcie na straży Jej honoru i o wyzwolenie Jej z niewoli walczyć ze wszystkich sił aż do ofiary mego życia .Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej i rozkazom Naczelnego Wodza oraz wyznaczonemu przezeń Dow@dcyArmiiKrajowej będę bezwzględnie posłuszny,za tajemnicy niezłomnie dochowam cokolwiekby mnie spotkać miało."

Przyjmuję cię w szeregi żołnierzy Armii Polskiej,walczącej z wrogiem w konspiracji o wyzwolenie Ojczyzny.Twym obowiązkiem będzie walczyć z bronią w ręku.Zwycięstwo będzie twoją nagrodą,zdrada karana jest śmiercią."

POwyższy tekst obowiązuje nowo przyjmowanychżołnierzy w szeregi Sił Zbrojnych w Kraju

Komendant Sił Zbrojnych w Kraju
/-/ Grot

Dawny Żelechów

Rota przysięgi AK. Źródło: Archiwum Akt Nowych

14 lutego obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej. Data ta nie jest przypadkowa - to właśnie tego dnia w 1942 roku Związek Walki Zbrojnej został przekształcony w Armię Krajową

Święto to jest wyrazem hołdu dla żołnierzy największej podziemnej armii w podbitej Europie. AK działała w czasie II wojny światowej jako zbrojne ramię Polskiego Państwa Podziemnego.
Żołnierze AK walczyli pod niemiecką i sowiecką okupacją aż do 1945 roku. Ich losy po wojnie były niezwykle trudne - wielu z nich stało się ofiarami prześladowań, a część zdecydowała się na dalszą działalność w podziemiu antykomunistycznym.
Istnieje bardzo ważna więź między AK a Żołnierzami Wyklętymi. Wielu Żołnierzy Wyklętych wywodziło się właśnie z Armii Krajowej. Gdy 19 stycznia 1945 roku oficjalnie rozwiązano AK, niektórzy z nich nie złożyli broni i kontynuowali walkę o wolną Polskę, tym razem sprzeciwiając się komunistom.
Obchodzone 14 lutego święto przypomina nam o różnych etapach walki o niepodległość naszego kraju. Z tej okazji strona Dawny Żelechów zaprezentowała rotę przysięgi AK.

Dawny Żelechów

Kościuszko i Zakrzewski - co ich łączy?



Dawny Żelechów

Bliskim współpracownikiem i wielkim przyjacielem Tadeusza Kościuszki był Ignacy Wyssogota Zakrzewski - pierwszy prezydent Warszawy, poseł Sejmu Czteroletniego, uczestnik prac nad Konstytucją 3 Maja oraz uczestnik przygotowań do powstania 1794 r., właściciel Żelechowa w latach 1792-1802.
Kościuszko bardzo cenił Zakrzewskiego. 4 września 1794 r. podczas obrony Warszawy jeden ze swoich rozkazów rozpoczął słowami: „Zakrzewski kochany!".
Syn Ignacego Wyssogoty Zakrzewskiego, urodzony 18 kwietnia 1794 r. w ogarniętej wydarzeniami insurekcji stolicy, otrzymał na cześć Naczelnika imię Tadeusz.
7 października 1794 r. armia polska pod wodzą Tadeusza Kościuszki, idąc w kierunku Maciejowic, przechodziła przez Żelechów spustoszony przez armię rosyjską. Zniszczenie Żelechowa było odwetem wojennym Rosjan za udział ówczesnego właściciela miasta Ignacego Wyssogoty Zakrzewskiego w powstaniu kościuszkowskim. Adiutant Kościuszki, Julian Ursyn Niemcewicz, tak relacjonuje to wydarzenie w „Pamiętnikach": „Na pogodnym niebie jasno świeciło słońce. Żołnierz postępował wesoło, jeden z nich przewybornie udawał słowika; zatrzymaliśmy się dla wytchnienia w Żelechowie, miasteczku całkiem przez Moskali zrujnowanym. Wieczorem przybyliśmy do Korytnicy, miejsca jeszcze bardziej zniszczonego".
Po upadku powstania Ignacy Wyssogota Zakrzewski był, wraz z Tadeuszem Kościuszką, więziony w Petersburgu.

Michał Sztelmach, Dawny Żelechów

Z rodzinnego albumu do historii miasta



Dawny Powiat Garwolin i okolice

To zdjęcie, odnalezione w zbiorach Andrzeja Franciszka Czyżewskiego, potomka rodziny Hordliczków, wykonano w koszarach w Garwolinie tuż po odzyskaniu niepodległości. Dzięki identyfikacji wysokiej sylwetki Tadeusza Hordliczki (pierwszy rząd, czwarty od lewej), wnuka Edwarda Hordliczki, pasjonaci historii i administratorzy strony „Dawny Powiat Garwolin i okolice" określili czas powstania zdjęcia na przełom 1918 i 1919 roku. - Tadeusz Hordliczka studiował prawo na Uniwersytecie Warszawskim, ale w listopadzie 1918 r. rzucił studia, aby zaciągnąć się do wojska i bronić granic niepodległej Polski. Nie wysłano go na front jak większość studentów, ale do 9 Pułku Artylerii stacjonującego w Garwolinie - piszą historycy. Ostatecznie Tadeusz nie dojechał na front. 6 lutego 1919 r. jego młode życie zakończyła grypa hiszpanka.

Garwolin w 1931 roku: broń i rowery w liczbach

Archiwalne dane pokazują, jak wyglądało życie w dawnym powiecie garwolińskim. Statystyki z 1931 roku mogą dziś zaskakiwać

Na profilu „Dawny Powiat Garwolin i okolice" opublikowano ciekawe informacje z jesieni 1931 roku. Wynika z nich, że broń palna była wtedy niemal tak powszechna jak rower.
Według danych co 130. mieszkaniec powiatu posiadał jakąś broń. Najwięcej wydano pozwoleń na rewolwery - aż 690. Popularne były też dubeltówki - 343 sztuki, a także flowery - 61 sztuk oraz sztucery - 19 sztuk.
W tym samym czasie w całym powiecie wydano 1159 kart rowerowych. Oznacza to, że jeden rower przypadał na 125 mieszkańców. Rower był wtedy towarem luksusowym. Aby go posiadać, trzeba było mieć specjalną kartę, czyli odpowiednik dzisiejszego prawa jazdy, a nawet tablicę rejestracyjną.
W 1931 roku zarejestrowano także 178 obwodów łowieckich. To pokazuje, jak silne były wówczas tradycje myśliwskie w naszych lasach.

Dawny Powiat Garwolin i okolice

eprasa.pl 116fa5a306

Twój Głos nr 7(1148) | 17 lutego 2026 | www.twojglos.pl

NasTroje w Literaturze

„Połykanie życia”, czyli poezja Agnieszki Borkowskiej



Andrzej Szałas

Zamieszkała w Garwolinie **Agnieszka Borkowska** jest bardzo dobrze znana w środowisku literackim tego miasta. Regularnie uczęszcza na spotkania Klubu Miłośników Poezji działającego przy Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej i aktywnie włącza się we wszystkie wydarzenia kulturalne Garwolina i okolic. Opublikowała swoje wiersze w antologii „Mój Garwolin” wydanej przez wspomnianą bibliotekę w 2024 roku oraz samodzielnie przygotowała wraz z **Mirosławem Wnukiem** wieczór poetycko-muzyczny pod tytułem „Dwa oblicza miłości”, który odbył się w Dworku Miętne w czerwcu ubiegłego roku.

POŁAWIACZKA GWIAZD

Przedstawiając się Czytelnikom w antologii poetyckiej „Mój Garwolin”, Agnieszka Borkowska pisze o sobie oraz o wysiłku Czytelnika, który chce we właściwy sposób rozumieć poezję:
Podążając w stronę ciszy, z której słowa się rodzą, jesteśmy świadkami dotykania wewnętrznej alchemii życia. Zanurzyć się w głębię, to rozpoznać własny algorytm w rozczytywanych wersach, przeżyć tam swoją tożsamość, rozpoznać polichromię minionych doświadczeń w celu wytworzenia syntonii z zapisem.
W tak rozumianej lekturze poezji dochodzimy do unikalnego doświadczenia, które może być udziałem każdego uważnego Czytelnika. Autorka opisuje ten proces, który często jest tak daleki od intelektualnego zrozumienia i od jednoznacznego nazwania: Wiersze, uczucia dyktowane chwilą, w całej swej sensualnej podszewce (…) garną się, by wydobyć, wyabstrahować z nas piękno, wzruszenie, bycie…
W takiej koncepcji mowy wiązanej Czytelnik nie jest tylko biernym obserwatorem tekstu literackiego, ale jego istotnym elementem. Dlatego też do każdego z nas Poetka kieruje apel:
Życzę więc, byście czytając, rozpoznawali świat odbity we własnych oczach i mocno przylgnęli do soczewki widzenia poprzez serce…

SZEPTY WSPOMNIEŃ

Ważnym elementem wierszy Agnieszki Borkowskiej jest głębokie doświadczenie własnego życia oraz takie liryczne przetworzenie sytuacji w nim zrodzonych, aby każdy z nas mógł odnaleźć w nich cząstkę samego siebie. Oto w wierszu „Szepty wspomnień” osoba mówiąca w tym utworze odnosi się do swoich wspomnień:

Sięgam po chwile, co odeszły
widzę okno, w nim świat
z zimowym pejzażem.
Śniegu dotyk, co wiruje na wietrze.

Zapis takiego doświadczenia dopiero w poezji uzyskuje swoje spełnienie. Oto w innym fragmencie tego samego tekstu odnajdujemy poruszający dwuwers:

Ciszą burza rozkwita, nigdy wiatrem.
Zapomniany odnajduję brzask nieba,
(…)

Każde głębokie przeżycie egzystencjalne pozostawia trwały ślad w naszym życiu. Dzieje się tak w szczególności w doświadczeniu rozstania z ukochaną osobą, którego powodem może być śmierć, rozłąka lub decyzja o odejściu.



Niezwykle wymownym zapisem takiej sytuacji jest do poruszający wiersz „Zostało mi po tobie…”, w którym czytamy:

Zostało mi po tobie…
tylko imię znoszone.
W pokojach mych ust
zatrzaśnięte głucho.
Zapatrzenia nieme
z przemoczonych powiek.
Płaskorzeźba myśli,
co namięka pustką.

Odejście, rozstanie, pożegnanie zawsze pozostawia w nas trwały ślad emocjonalny. Całe nasze jestestwo broni się przed tym przeżyciem, które tworzy w nas tak dotkliwe i ciągle niezagojone blizny. Poetka we wspomnianym tekście mówi:

Zostało mi po tobie…
kilka ziaren blasku,
ślepnącego nieba
z przędzy żyć przechodnich.
Potłuczone chwile,
w pół przedarty nastrój,
(…)

To rozstanie nie było zaplanowane. Ból związany z odejściem powoduje, że tracimy kontrolę nad swoim życiem. Możemy w takiej sytuacji nie spać, nie jeść, płakać oraz doświadczać w wyobraźni wszystkich minionych chwil. Nawet nasze zmysły zaczynają inaczej odbierać otaczającą nas rzeczywistość, czego dowodem może być następujący fragment:

Zostały mi po tobie…
ciche klamki czasu…

Otaczający nas świat w żaden sposób nie jest podobny do poprzedniego doświadczenia. W takiej sytuacji jakże namacalny i dotkliwy staje się smutek oraz świadomość czasu żałoby, który musimy przeżyć w samotności, zarówno po rozstaniu fizycznym jak i po rozstaniu emocjonalnym z kimś, kogo tak mocno ukochało nasze serce:

W niepokojach chwil,
kroki płoszy głuchość.
W łez ogrodach
melancholie,
wiatr podlewa chłodem.

SUNĘ PALCAMI PO SZORSTKIEJ ŚCIANIE CISZY

Poezję Agnieszki Borkowskiej charakteryzuje głęboka wrażliwość na wszelkiego rodzaju doznania, które płyną z otaczającej nas rzeczywistości. W tekstach poetyckich Autorki zapis takich sytuacji przybiera często kształt doświadczenia metafizycznego, które może dotyczyć życia i losu każdego z nas. Znakomitym przykładem takiego zwielokrotnionego postrzegania rzeczywistości poprzez pryzmat metafizyczny jest wiersz „Szelest”, w którego fragmencie czytamy:

Sunę palcami po szorstkiej ścianie ciszy, chcąc cię zapamiętać
zanim twa dłoń ominie mój los,
kłęby oddechu zaczepiają pośpiech,
wysączasz jedno popołudnie za drugim,
wychylasz haustami czas,
z rozmów anektujesz kolejną sekundę.
Chłodny poranek wisi nad nami niczym
opar grudniowych dat.
Wciąż chcę utonąć w twoim oddechu z zim,
(…)

Pomimo że otaczająca nas rzeczywistość może być tak trudna i tak bolesna, to jednak nadal chcemy istnieć w tym świecie razem z innymi. Otaczający nas ludzie mogą być w takiej sytuacji dla nas podporą oraz wsparciem w najtrudniejszych momentach życia. Przepięknym apelem, który jest jednocześnie wołaniem o obecność drugiego człowieka w naszym życiu, jest wiersz „Bądź”, w którego fragmencie czytamy:

Bądź przy mnie,
obolały,
przedarty,
kruchy jak papier
i taki zwyczajny,
bez skrzydeł,
pośrodku korytarza z mrokiem.

MY PRZEWIEWNI

Nasza ludzka egzystencja wiąże się nieustannie z doświadczaniem własnej kruchości. Ograniczenia, zarówno fizyczne jak i emocjonalne, których często nie możemy pokonać o własnych siłach, są jednocześnie wołaniem o pomoc drugiego człowieka. W poezji Agnieszki Borkowskiej możemy odnaleźć zapis takiego wołania każdego z nas o istnienie obok, o możliwość podania sobie pomocnej dłoni. Świat, w którym tak wiele sytuacji może nas ranić, potrzebuje ludzi, którzy potrafią być obok i którzy potrafią pomagać innym.



Antologię „Mój Garwolin”, w której zawarte są wiersze Poetki, można przeczytać lub wypożyczyć w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Garwolinie

We wspomnianym już wcześniej wierszu „Bądź” odnajdujemy apel do każdego z nas. Jesteśmy ludźmi, którzy mogą wzajemnie wspierać się w swoim doświadczeniu egzystencjalnym. Możemy ciągle walczyć o wzajemną bliskość oraz o odważne trwanie przy Drugim Człowieku:

My przewiewni,
zrywamy pajęczynę,
tańczymy na nitkach okien.
Z tektur dnia wycinamy motyle,
wytapiamy zachwyty w pejzażach,
chcąc oślepnąć wśród kroków,
na chwilę,
gdy czas pisze swe strofy na twarzach.

Serdecznie zapraszam Drogich Czytelników do poznania i do rozsmakowania się w poruszających wierszach Agnieszki Borkowskiej. Antologię „Mój Garwolin”, w której zawarte są wiersze Poetki, można przeczytać lub wypożyczyć w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej w Garwolinie przy ul. Nadwodnej 1.

eprasa.pl 116fa5a306

20 - 26 lutego 2026



Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura
INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV
Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiel
ISSN 1643-2460 • Skład komputerowy: Magraf sp.j.
NR 08

Piątek



01:50 POLSAT

Niewidzialny człowiek
Sensacyjny, Australia, USA, 2020

Cecilia Kass, uwięziona w brutalnym, kontrolującym związku z bogatym i błyskotliwie inteligentnym naukowcem, ucieka w środku nocy i znika. Ukryć się pomagają jej - siostra, ich przyjaciel z dzieciństwa i jego nastoletnia córka. Wkrótce potem były partner Cecilii - Adrian Griffin popełnia samobójstwo i zostawia jej hojną część swojej ogromnej fortuny, ale głównej bohaterki to nie uspokaja - ona uważa, że jego śmierć to oszustwo. Gdy dochodzi do serii dziwnych incydentów, w których fatalnym zbiegiem okoliczności kobieta jest w centrum wydarzeń a śmiertelne niebezpieczeństwo zagraża tym, których kocha...

Sobota



22:50 TV PULS

Wróg u bram
Wojenny, Irlandia, Francja, Niemcy, Wielka Brytania, USA, 2001

Podczas bitwy o Stalingrad radziecki snajper Wasilij Zajcew (Jude Law), skutecznie eliminuje niemieckich żołnierzy, podnosząc tym na duchu swoich rodaków. Dzięki wsparciu przyjaciela, oficera Daniłowa (Joseph Fiennes), Wasilij szybko staje się żywą legendą. Ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę, gdy obaj zakochują się w Tanyi (Rachel Weisz), młodej żołnierce. Tymczasem Niemcy, aby położyć kres niebezpiecznej sławie Wasilija wysyłają do Stalingradu swojego najlepszego snajpera, majora Königa. (Ed Harris). Rozpoczyna się pojedynek dwóch przebiegłych graczy...

Niedziela



15:40 TV PULS

Ja cię kocham, a ty śpisz
Komedia romantyczna, USA, 1995

Lucy (Sandra Bullock) to beznadziejna romantyczka. Pracuje jako kasjerka w kasjerka Chicago Transit Authority. Podczas jednego z pozornie zwyczajnych świątecznych dyżurów jest świadkiem, jak mężczyzna, w którym się podkochuje spada z peronu. Ratuje go od pewnej śmierci, lecz w wyniku nieporozumienia zostaje wzięta za jego narzeczoną. Ciesząc się niespodziewanym łutem szczęścia, nie jest w stanie wyznać prawdy ani jemu, ani jego rodzinie, którą poznaje. Jednak brat mężczyzny zaczyna coś podejrzewać. Lucy będzie musiała zmierzyć się z konsekwencjami swoich kłamstw.

Poniedziałek



20:30 TVP 1

Ezi
Teatr Telewizji, 2025

„Ezi" to spektakl Teatru Telewizji oparty na spotkaniu dwóch legend polskiej piłki nożnej, Kazimierza Górskiego i Ernesta Wilimowskiego. Akcja rozgrywa się w RFN w przeddzień historycznego meczu Polska - Niemcy na mistrzostwach świata w 1974 roku. Trener „Orłów Górskiego" przypadkowo spotyka Eziego, wybitnego napastnika, oskarżanego w ojczyźnie o zdradę za grę w reprezentacji III Rzeszy. Rozmowa obu bohaterów staje się pretekstem do gorzkiego, ale i pełnego humoru rozliczenia z historią XX wieku, dramatem wyborów jednostki w czasach totalitaryzmów oraz refleksją nad polskością...

Wtorek



04:50 TVP KULTURA

Dekalog - Jeden
Dramat psychologiczny, Polska, 1988

Film opowiada historię pewnego naukowca. Jego tragedia wzięła początek z tego, że zbyt zaufał komputerowi, możliwościom współczesnej nauki. Z wielką precyzją, z zachowaniem ogromnego marginesu bezpieczeństwa wyliczył wytrzymałość lodu na zamarzniętym, osiedlowym jeziorku, gdzie jego ukochany syn chciał wypróbować nowe łyżwy. Niestety, splot przypadków i nieszczęśliwych okoliczności doprowadził do tragedii.
INNE DATY EMISJI:
DEKALOG - SIEDEM, PIĄTEK, 13:25
DEKALOG - OSIEM, ŚRODA, 04:50

Środa



20:00 TVN 7

Gniew oceanu
Katastroficzny, USA, 2000

W Zaduszki 1991 roku, trzy ścierające się ze sobą fronty atmosferyczne spotkały się na północnym Atlantyku, gdzie wywołały jeden z najpotężniejszych sztormów zeszłego stulecia. Fale dochodziły do stu metrów wysokości. Wiatr wiał z niewyobrażalną siłą i rykiem. Na morzu z rozszalałym żywiołem walczył o życie własne i swojej pięcioosobowej załogi, kapitan kutra Billy Tyne (George Clooney). Te autentyczne wydarzenia Sebastian Junger opisał w książce „The Perfect Storm", która przez ponad rok nie schodziła z listy bestsellerów New York Timesa.

Czwartek



23:30 TV PULS

Dzikie łowy
Przygodowy, Nowa Zelandia, 2016

Ricky (Julian Dennison) to wychowany na hip-hopie, miejski, zbuntowany, krnąbrny nastolatek, który otrzymuje szansę nowego startu, gdy trafia do nowej rodziny zastępczej - sympatycznej i czułej cioci Belli (Rima Te Wiata), zrzędliwego wuja Heca (Sam Neill) i ich psa Tupaca. Po śmierci Belli Rickowi grozi odesłanie do innego domu, więc obaj z wujem uciekają i ukrywają się w buszu. W ślad za nimi ruszają szeroko zakrojone poszukiwania. Teraz, świeżo upieczeni banici muszą zdecydować - czy w blasku chwały ujawnić się, czy przezwyciężyć dzielące ich różnice i przetrwać jako rodzina.

PIĄTEK • 20 lutego

TVP 1

06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:05 Ranczo - serial obycz., 2013
10:05 Komisarz Alex - serial kryminalny
11:05 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Halo tu Mediolan - felieton
13:00 Kanada - sztuka przetrwania na dzikiej północy - dokument, Austria, 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej



16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej
18:10 Klan - serial obycz.
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:30 IO Mediolan - Cortina - studio
21:05 IO Mediolan - Cortina - Hokej na lodzie M: 1, 2F
00:05 Nic śmiesznego - kom., Polska, 1995
01:45 Wykrywacz kłamstw - magazyn
02:10 Parasite - fab., Korea Południowa, 2019
04:20 Pytanie dnia
04:40 Reporterzy - magazyn
04:55 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

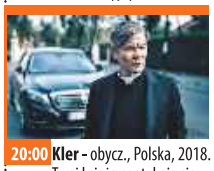
04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial
06:15 Anna Dymna - spotkajmy się
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
11:50 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia



20:45 IO Mediolan - Cortina - studio
21:00 IO Mediolan - Cortina - Short track - 1500 m K, półfinały i sztafeta M, finały
21:45 IO Mediolan - Cortina - studio
21:55 IO Mediolan - Cortina - Short track - 1500 m K, półfinały i sztafeta M, finały
22:15 IO Mediolan - Cortina - studio
22:35 Kino relaks - Dusigrosz - kom. romant., Franc., 2016
00:20 Żelazny most - fab., Polska, 2019
01:55 Daleko od Reykjaviku - komediodramat, Niemcy, Dania, Franc., Islandia, 2019
03:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Detektywi - Zaginął kolega Mai Korczyk, która wraz z Jakubem Nowackim rozpoczyna jego poszukiwania. Detektywi docierają do kobiety, której zazdrosny mąż groził zaginionemu.
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Mediolan-Cortina
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - program interwencyjny



20:00 Kler - obycz., Polska, 2018. Trzej księża spotykają się w każdą rocznicę katastrofy, którą wspólnie przeżyli. Wspólnie celebrują cud życia i doskonale się bawią, choć na co dzień układa im się różnie...
22:55 Coś jest nie tak z dzieciakami - film, USA, 2023
00:50 Akademia policyjna VI: Operacja Chaos - kom., USA, 1989
02:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
04:50 Uwaga! - program interwencyjny
05:05 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień - informacje poranne
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Farma - reality show
21:00 Zaczęło się od morza... 100 lecie Gdyni -widowisko muzyczne
23:05 Pięćdziesiąt twarzy Greya - obycz., USA, 2015. Christian Grey to młody mężczyzna, który w wieku 27 lat stoi na czele potężnej korporacji. Na nieskazitelnym wizerunku młodego biznesmena jedyną skazą może być jego chłód - nigdy publicznie nie okazuje swoich uczuć, jest perfekcjonistą w każdym calu...
01:50 Niewidzialny człowiek - sens., Australia, USA, 2020 ●
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Magda Umer - magazyn
07:35 Kaszubskie życie - dokument, Polska, 2017
08:20 Mieszczanie żywieccy - Księżna Maria Krystyna i Krzysztof - dok., 2021
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
10:40 Ukrainian Freedom Orchestra - koncert, 2025
12:10 Arthur Miller, człowiek swojego stulecia - dok., Niemcy, 2015
13:25 Dekalog - Siedem - film TVP, 1988 ●
14:30 Kulturalni - magazyn
15:20 Dobre strony - Juliusz Machulski i Robert Więckiewicz - reportaż
15:45 Ciuciubabka - film TVP, 1977



16:45 Informacje kulturalne
17:05 Rozrywka - Zdzisława Sośnicka - reportaż
17:55 Zdzisława Sośnicka - koncert, 2021
18:50 Gaudi, wizjoner z Barcelony - dok., Franc., 2021
20:00 Zgadnij, kto przyjdzie na obiad - fab., USA, 1967
22:00 Tygodnik Kulturalny
22:55 Scena alternatywna - Javva - magazyn kulturalny
23:20 Dzień świra - komedio-dramat, Polska, 2002
01:10 Noc krótkich filmów - Przed Madrytem
01:45 The Rolling Stones - dok., Wlk. Bryt., 2022
02:55 Wielki wóz - fab., Franc., Szwajc., 2022
04:45 Mody Polskie - Łódź - rep.
05:25 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Ku zaskoczeniu policjantów, jednostka zostaje rozwiązana. To jednak nie koniec niespodzianek dla Nasha.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas z jednej z akcji funkcjonariusze wyrządzają poważne szkody. Wskutek tego szef wysyła ich na terapię. W trakcie sesji zostają zaatakowani.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Zabójczy cel - akcja, Kan., USA, 2008
22:00 22 kule - akcja, Franc., 2010. Film to zaskakująca historia emerytowanego gangstera, który przysiągł zemstę na swoich oprawcach.
00:25 Więzienie w ogniu - akcja, USA, 2015. Jack Stone celowo organizuje napad na bank - chce zostać złapany i trafić do więzienia, aby wyrównać porachunki...
02:05 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
03:10 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - Klaudia Szot z gimnazjalnej 2b dostaje pierwszej miesiączki. Z tego powodu koledzy postanowili zrobić jej przykry żart, przez który dziewczyna poczuła się upokorzona.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się 18-latka, która prosi o odnalezienie swojej mamy. Dziewczyna od kilku godzin nie ma z nią kontaktu.
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny



18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Pan Church - obycz., USA, 2016. Historia wyjątkowej przyjaźni, która rozwija się, gdy mała dziewczynka i jej umierająca matka korzystają z usług kucharza - Henry'ego Josepha Churcha.
22:15 Walentynki - komedia, USA, 2010
00:50 Morderstwo doskonałe - sens., USA, 1998
03:05 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
04:05 Usterka - program poradnikowy
04:40 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradokumentalny **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **22:10** Babylon A.D. - sens., Wlk. Bryt., Franc., USA, 2008
00:20 STOP Drogówka - serial policyjny **01:20** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV 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** Cudowny Krucyfiks Baryczkowski **13:30** Msza św. **14:30** Drzwi do lasu **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Natura Obiektywnie **16:30** Tyle krzywdy **16:40** Zniewolenie **16:55** 40 dni ze św. Franciszkiem **17:00** Droga Krzyżowa **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 Jasnogórski **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl 116fa5a306

SOBOTA • 21 lutego

TVP 1

05:30 Ostatnia Habsburżanka - dok., Polska, 2022
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
08:50 Ranczo - serial obycz., 2013
09:40 Ojciec Mateusz - serial
10:30 Halo tu Mediolan - felieton
10:45 IO Mediolan - Cortina - Biegi narciarskie - 50 km M
13:50 IO Mediolan - Cortina - studio
14:10 IO Mediolan - Cortina - Biathlon - start wspólny K, Łyżwiarstwo szybkie - start wspólny M
15:30 IO Mediolan - Cortina - studio



16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Żona dla Polaka - reality show
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Krew z krwi - serial, 2024
21:25 Hit na sobotę - Operacja Mincemeat - dram., Wlk. Bryt., USA, 2021
23:45 RoboCop - SF, USA, 2014
01:45 Sprawdzamy - magazyn
02:10 Nic śmiesznego - kom., Polska, 1995
03:55 Jaka to melodia? - teleturniej
04:45 Tacy byliśmy - reportaż

TVP 2

05:10 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska
06:20 Dla niesłyszących - Walentynki z M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
12:10 Postaw na milion - teleturniej
13:05 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
17:20 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Słowo na niedzielę



19:05 Informacje kulturalne
19:30 IO Mediolan - Cortina - studio
19:55 IO Mediolan - Cortina - Łyżwiarstwo figurowe - Gala
22:35 IO Mediolan - Cortina - studio
23:00 Dziewczyny z wyższych sfer - komedia, USA, 2003. Dziewczyna zabezpieczona finansowo przez zmarłych rodziców zostaje okradziona z majątku. Wskutek tego musi podjąć jakąś pracę.
00:40 Księżniczka na Manhattanie - komedia romant., Kanada, 2022
02:20 Morderstwa w Chartres - krym., Francja, 2024
04:05 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:55 Uwaga! - program interwencyjny
06:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska
12:55 Premiery wiosny - show ramówkowe TVN
13:35 Anatomia piękna - program rozrywkowy
14:50 Psi patrol: Film - kom., USA, Kan., 2021. Pieski i Ryder zostają wezwane do Adventure City, aby powstrzymać burmistrza Humdingera przed przekształceniem tętniącej życiem metropolii w chaos.
16:45 Za duży na bajki - kom., Polska, 2022



19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Mediolan-Cortina
19:40 Pogoda
19:45 Mam talent - program rozrywkowy
21:50 Wonder Woman, 1984 - przygod., USA, 2020
00:55 Incepcja - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2010. Dom Cobb jest zdolnym złodziejem, wykrada cenne sekrety z głębokiej podświadomości podczas fazy marzeń sennych, kiedy umysł jest najbardziej wrażliwy. Jedno ostatnie zadanie...
03:55 Uwaga! - program interwencyjny
04:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA

POLSAT

06:00 Nowy dzień - informacje poranne
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Darek Stolarz - remont w 3 dni - reality show
12:05 Madagaskar - anim., USA, 2005
14:00 Liga niezwykłych dżentelmenów - sens., USA, Niemcy, Czechy, Wlk. Bryt., 2003
16:30 Diabeł ubiera się u Prady - obycz., USA, 2006
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo - program rozrywkowy, Polska, 2024



22:10 Szybcy i wściekli 8 - sens., Chiny, USA, Jap., 2017
01:05 Safe House - sens., USA, Jap., 2012. Gdy były oficer operacyjny Tobin Frost cudem uchodzi z życiem z zamachu, w którym ginie jego partner, zgłasza się do amerykańskiej placówki dyplomatycznej w Kapsztadzie. Przejęty przez agentów, zostaje odesłany do kryjówki, prowadzonej przez żółtodzioba, Matta Westona...
03:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

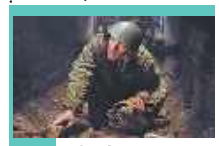
06:35 Romeo i Julia z Saskiej Kępy - dram. obycz., Polska, 1988
08:20 Rzecz Polska - Meble dla Ignacego Mościckiego - dokument, 2018
08:50 Ukrainian Freedom Orchestra - koncert, 2025
10:15 Informacje kulturalne
10:45 Słynny najazd niedźwiedzi na Sycylię - anim., Włochy, Franc., 2019
12:15 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien - dok., Franc., 2024
13:20 Nad Niemnem - serial, Polska, 1986
15:25 Wydarzenie aktualne
16:00 Fontainbleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023
17:05 Tamte lata, tamte dni - magazyn
17:45 Retro kino - Dama z Szanghaju - fab., USA, 1948



19:25 20×20 lat TVP Kultura - Małgorzata Rejmer
20:00 Bilet do kina - Na ostrzu szpady - film kostiumowy, Franc., Włochy, Niemcy, 1997
22:15 Muzyka na dobry wieczór - Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór - widowisko muzyczne
23:20 Kino Mistrzów - Zgadnij, kto przyjdzie na obiad - fab., USA, 1967
01:20 Tamte lata, tamte dni - magazyn
02:00 Dzień świra - komedio-dramat, Polska, 2002
03:45 20×20 lat TVP Kultura - Małgorzata Rejmer
04:25 Tygodnik Kulturalny
05:20 Teledyski

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas wyścigu, tuż przed metą, motocyklista zostaje zepchnięty z drogi przez samochód i ginie. Semir i Ben rozpoczynają śledztwo w tej sprawie.
09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze oraz naukowe ciekawostki.
09:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk, Paragwaj - Tym razem Wojciech Cejrowski Odwiedzi m.in. najważniejsze zabytki Majów, plantację kukurydzy oraz prawdziwy odpust na meksykańskiej prowincji.
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Dwunastu odważnych - akcja, USA, 2018



22:50 Wróg u bram - wojenny., Irlandia, Franc., Niemcy, Wlk. Bryt., USA, 2001 Podczas bitwy o Stalingrad Radziecki snajper Wasilij Zajcew skutecznie eliminuje niemieckich żołnierzy. ●
01:15 Pętla - akcja, Polska, 2020. Pozorny zbieg okoliczności łączy losy policjanta Daniela oraz dwóch braci bliźniaków z Ukrainy.
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:05 Szkoła - Do liceum dołączył Marek Petrus, straszy kuzyn Cezarego. Przybrana siostra gimnazjalisty uważa, że nowy uczeń ma zły wpływ na jej brata.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Batwheels I - animacja
07:30 Alvin i wiewiórki III - przygod., USA, 2011
09:15 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:20 Mówię Wam - talk-show
12:35 The Floor - teleturniej
13:50 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
14:50 Władca pierścieni: Powrót króla - przygod., N. Zel., USA, Niemcy, 2003. Mały hobbit Frodo, Sam oraz Gollum zbliżają się do kresu swej wyprawy, do Góry Przeznaczenia, gdzie w Szczelinie Zagłady powinni pozostawić Pierścień na zawsze.



19:00 Idź na całość - program rozrywkowy
20:00 Ostatni władca wiatru - przygod., USA, 2010. Opowieść o walce dobra ze złem. Świat, w którym toczy się historia, podzielony był niegdyś na cztery części należące do poszczególnych żywiołów. Władcy ognia nie dość jednak było jednego królestwa, postanowił podbić pozostałe krainy.
22:20 Ostatni samuraj - przygod., USA, 2003
01:35 Wesele - obycz., Polska, Łotwa, 2021
04:00 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:35 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **07:00** Galileo - ciekawostki popularno-naukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **09:05** JesteśmyDlaDzieci - program edukacyjny **09:30** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **09:40** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **12:45** Bezsenność w Seattle - obycz., USA, 1993 **14:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **00:00** Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy **02:15** STOP Drogówka - serial policyjny **03:15** Cudownych rodziców mam **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

08:00 Inf. dnia **08:15** Westerplatte Młodych **09:00** Rycerz **10:00** Konferencja Medycyna XXI wieku **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** Zbrodnia UPA w Jaworniku Ruskim cz. 3 **17:00** Z Parlamentu Europ. **17:30** Przełamując bariery **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** 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** Polski Punkt Widzenia **22:00** Warto być ojcem **22:15** Głos serca **23:00** Odpowiedzialni za Kościół **23:30** Żywa nić tradycji

NIEDZIELA • 22 lutego

TVP 1

05:25 Sprawa dla reportera
06:20 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:35 Zmiennicy - serial
09:55 Ojciec Mateusz - serial
10:55 Komisarz Alex - serial krym.
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Pielgrzymi Nadziei - Niewidomi w Laskach - reportaż
13:05 Puszczyk mszarny. Duch poleskich bagien - dokument, Polska, 2022
13:25 Halo tu Mediolan - felieton
13:45 IO Mediolan - Cortina - studio
14:05 IO Mediolan - Cortina - Hokej na lodzie M - Finał



17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 U Pana Boga w Królowym Moście - serial
18:40 Jaka to melodia? - telet.
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 U Pana Boga w Królowym Moście - serial
21:25 Żona dla Polaka - reality show
22:25 Księga miłości - fab., USA, 2016
00:25 Operacja Mincemeat - dram., Wlk. Bryt., USA, 2021
02:30 Sprawdzamy - magazyn
02:55 To ja, złodziej - kom. sens., Polska, 2000
04:45 Jaka to melodia? - telet.

TVP 2

04:35 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2026
06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość- serial obyczajowy, Polska, 2026
07:30 Pytanie na śniadanie - magazyn poranny
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn
11:55 Tańczmy jak nam miłość gra - koncert walentynkowy
12:55 Czy to już? - jubileusz Haliny Mlynkovej - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało - teleturniej muzyczny



17:15 Hrabia Monte Christo - serial kostiumowy, 2024
18:15 Pan Mama - serial kom.
18:45 Dusigrosz - kom. romant., Franc., 2016
20:15 IO Mediolan - Cortina - studio
20:25 IO Mediolan - Cortina - Ceremonia Zamknięcia
23:05 IO Mediolan - Cortina - studio
23:40 Krucjata - Prawo serii - serial krym., Polska, 2020
00:35 Psy 2. Ostatnia krew - sens., Polska, 1994. Franc Maurer wychodzi na wolność. Zostaje zaangażowany przez Radosława Wolfa, handlarza bronią, który właśnie wrócił z Serbii.
02:30 Dziewczyny z wyższych sfer - kom., USA, 2003

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:30 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
12:05 Co za tydzień - program rozrywkowy
12:40 Mam talent - program rozrywkowy
14:40 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - kom., USA, 1994
16:30 Pinokio - przygod., Włochy, Wlk. Bryt., Franc., 2019
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kroniki Mediolan-Cortina



19:40 Pogoda
19:45 The Traitors. Zdrajcy - reality show
21:30 Sposób na teściową - kom., USA, Niemcy, 2005. Po latach poszukiwania Charlotte Cantilini w końcu znajduje mężczyznę swoich marzeń. Niestety jego matka to kobieta żywcem przeniesiona z najbardziej koszmarnych snów.
23:35 Człowiek demolka - sens., USA, 1993
01:55 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
03:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
05:00 Uwaga! - program interwencyjny
05:15 Nauka jazdy - reality show

POLSAT

06:00 Nowy dzień - informacje poranne
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy
11:00 Krudowie - anim., USA, 2013
13:10 Mój przyjaciel szpieg - kom., USA, 2020. JJ jest byłym żołnierzem Sił Specjalnych USA, niedawno zatrudnionym jako agent CIA. Jednak brak subtelności JJ sprawia, że nie udaje mu się skutecznie przeprowadzić pierwszej poważnej misji
15:40 Jurassic World Dominion - sens., USA, Chiny, 2022
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny
19:55 Disco Star - talent show



23:05 Swingersi - kom., Polska, Łotwa, 2020. Komediowe perypetie trzech par nie pozostawiają złudzeń, że trawa zawsze wydaje się bardziej zielona u sąsiadów. Dorota marzy o namiętności jak w „Pięćdziesięciu twarzach Greya", ale jej partner Andrzej zamiast interesować się jej potrzebami, woli zabawę w gry na konsoli. Sylwia, Bartek i Cezary przez przypadek postawią swoją relację dosłownie na ostrzu noża...
01:05 Świat według Kiepskich - serial komediowy
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

05:45 Nikt tylko ty - program muzyczny
06:30 Mira Zimińska - dokument, Polska, 1996
07:10 Rozmowy (nie)wygodne - Małgorzata Ostrowska
07:50 Dede nie żyje - anim., Czechy, 2023
08:00 Liturgia prawosławna w Białymstoku
09:00 Niepojęte - felieton
09:20 Oblicza piekła - reportaż
10:00 Fontainbleau - prawdziwy dom francuskich monarchów - dok., Franc., 2023
11:05 Rzecz Polska - Cukiernica Julii Keilowej - dok., 2018
11:35 Pan wzywał, Milordzie? - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
12:40 Dobre strony - Andrzej Chyra i Mery Spolsky - reportaż
13:00 Retro kino - Dama z Szanghaju - fab., USA, 1948



14:35 Kolekcja - Zofia Artymowska - felieton
14:55 Na ostrzu szpady - kostium., Franc., Włochy, Niemcy, 1997
17:15 Niedziela z... Janem Jakubem Kolskim
18:00 Jasminum - obycz., Polska
20:00 Foxcatcher - fab., USA, 2014
22:25 Kulturalni - magazyn
23:20 Teatroteka nocą - Zgaga - spektakl teatralny, 2015
00:25 Noc krótkich filmów - Stagnant
01:00 Moje córki krowy - obycz., Polska, 2015
02:35 Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór - widowisko
03:45 Ronnie Wood - dok., Wlk. Bryt., 2019
05:05 Teledyski

TV Puls

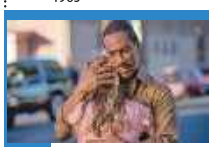
06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
06:40 Kobra - oddział specjalny - Podczas z jednej z akcji funkcjonariusze wyrządzają poważne szkody. Wskutek tego szef wysyła ich na terapię. W trakcie sesji zostają zaatakowani. Wkrótce okazuje się, że celem przestępcy tak naprawdę jest psycholog. Dlaczego?
08:40 Ranczo - serial komediowy, Polska
13:45 Przyjaciel gangstera - kom., Franc., Włochy, 2003. Pewnego dnia drogi Ruby'ego (Jean Reno) oraz Quentina (Gérard Depardieu) schodzą się we wspólnej celi więziennej na oddziale dla psychicznie chorych. Jak potoczy się los pary złodziejaszków, których więcej dzieli niż łączy?



15:40 Ja cię kocham, a ty śpisz - kom., USA, 1995 ●
17:45 Uciekająca panna młoda - kom., USA, 1999. Maggie (Julia Roberts) znana jest jako „uciekająca panna młoda" - pod ołtarzem zostawiła już trzech narzeczonych! O niezdecydowanej kobiecie dowiaduje się nowojorski dziennikarz Ike (Richard Gere).
20:00 Tomb Raider - akcja, USA, 2018
22:20 Boudica: Królowa wojny - przygod., Wlk. Bryt., 2023
00:20 Zenek - obycz., Polska, 2020
02:55 Dyżur - serial medyczny
03:20 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Dyżur - serial medyczny
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:05 Szkoła - Gimnazjaliści Konrad Wojcieszko i Michał Gorczyca organizują w szkole konkurs na miss gimnazjum. Elizie i Anicie nie podoba się, w jaki sposób chłopcy komentują wygląd dziewcząt.
06:05 Wiza na miłość - serial paradokumentalny
07:00 Batwheels I - animacja
07:15 Anatomia piękna - program rozrywkowy
08:20 Pan niania - komedia, USA, 1992
10:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:05 Detektywi - 67-letnia Irena Pyrzyk została napadnięta na swoim osiedlu. Kobieta jest przestraszona i wprowadza się do domu syna i jego żony, żeby nie być sama.
14:05 The Floor - teleturniej
15:20 Goonies - przygod., USA, 1985



17:45 Pan Church - obycz., USA, 2016
20:00 Skazani na Shawshank - sens., USA, 1994. Odsiadujący dożywocie Red (Freeman) i Andy Dufresne (Robbins), bankier niesłusznie skazany za morderstwo, tworzą nieprawdopodobną więź, która przetrwa ponad dwadzieścia lat.
23:05 Ptaki nocy - przygod., SF, USA, 2020
01:20 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą
03:20 Fachowcy - program paradokumentalny
04:00 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:35 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show **07:00** Wielkie tajemnice historii - dok., USA, 2023 **08:50** Ewa gotuje - program kulinarny **09:20** Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki **11:30** Teoria spisku - sensacyjny, USA, 1997 **14:05** Gra dla dwojga - komedia, USA, Niemcy, 2009 **16:50** I że cię nie opuszczę - obyczajowy, USA, 2012 **19:00** Uroczysko - serial kryminalny **20:00** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **00:05** STOP Drogówka - serial policyjny **01:05** Wielkie tajemnice historii - dok., USA, 2023 **03:10** 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** Wesoła i mądra rozprawka o Królu i Trzech Rycerzach **10:50** Jestem... czyli nasze życie pod sercem Mamy **11:00** Głos serca **12:00** Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV **12:15** Papież Polak do Rodaków **13:00** Służba całym życiem. Rzecz o Eugeniuszu Wróblu **14:00** Kto ratuje jedno życie **15:00** Wieś to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:50** Mateczniki Polskości **17:00** Gorzkie żale **17:30** Sól ziemi **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **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 116fa5a306

PONIEDZIAŁEK • 23 lutego

TVP 1

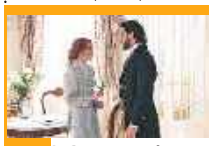
06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Studio Raban - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Makłowicz w podróży - magazyn kulinarny
09:00 Rancho - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Kerkini - grecka przystań ptaków - dok., Franc., 2022
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda



17:30 **Jaka to melodia? -** telet.
18:10 Klan - serial obycz.
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Ezi - Teatr Telewizji, 2025 ●
21:25 Postscriptum - Ezi - dyskusja
22:00 Świat bez fikcji - Pan Olbrychski - dok., Polska, 2025
23:05 Balans bieli - magazyn
23:50 Generał Nil - dram., 2008
02:00 Wykrywacz kłamstw - magazyn
02:25 RoboCop - SF, USA, 2014
04:25 Pytanie dnia
04:50 Reporterzy - magazyn
05:05 Oko na Świat - magazyn
05:25 Notacje - Feliks Falk - dok., 2013

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:25 M jak miłość - serial obyczajowy
06:20 Rodzina (nie od) święta - Jak wychowywać dziecko w kulturze pełnej seksualizacji i wulgarności? - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany



15:05 **La Promesa - pałac tajemnic -** serial, Hiszpania, 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obycz., Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Davos wojna szpiegów - serial
23:45 Zdrajca - fab., Braz., Niem., Włochy, Franc., 2019
03:25 Akacjowa 38 - serial

TVN

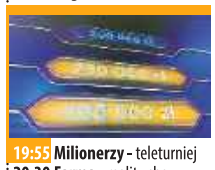
05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Detektywi - 17-latka wypada z okna mieszkania swojego chłopaka podczas trwającej tam imprezy. Rodzice ofiary wynajmują detektywów.
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 Młode gliny - program kryminalny
22:40 Wierna - przygod., USA, 2016. Tym razem Tris i Cztery muszą przekroczyć granicę metropolii przyszłości i wejść do zupełnie nieznanego sobie świata, ukrywanego przez system.
01:05 Szybcy i wściekli - sens., USA, Niemcy, 2001
03:20 Co za tydzień - program rozrywkowy
03:55 Uwaga! - program interwencyjny
04:10 The Traitors. Zdrajcy - reality show

POLSAT

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



19:55 **Milionerzy -** teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 Mega hit - Szklana pułapka 3 - sens., USA. Tym razem detektyw John McClane musi zmierzyć się z szaleńcem, który terroryzuje Nowy Jork, podkładając bomby w różnych punktach miasta.
00:15 Punisher - sens., USA, Niemcy, 2004. Gangster Saint morduje całą rodzinę agenta Castle'a, a on sam cudem uchodzi z życiem. Zemsta będzie okrutna...
03:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:05 Ewa gotuje - program kulinarny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
07:00 Tamte lata, tamte dni - Arkadiusz Jakubik - magazyn
07:40 Skarb polskich pól - dokument, Polska, 2017
08:25 Wydarzenie aktualne
09:00 Pogranicze w ogniu - serial woj., Polska, 1988
10:10 Poznań 56 - dram., Polska, 1996
12:10 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien - dok., Franc., 2024
13:05 Muzeum Polskiej Piosenki - „Wyszłam za mąż zaraz wracam" - Ewa Bem, 2014
13:25 Od ucha do ucha - Sowia odyseja - anim., Franc., 2019
14:00 Tamte lata, tamte dni - magazyn
14:40 Złoto dezerterów - kom., Polska, 1998



16:50 **Pogranicze w ogniu -** serial woj., Polska, 1988
17:55 Tygodnik Kulturalny
18:50 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie - dok., Niemcy, 2021
20:00 Poniedziałek z Bondem - Goldfinger - sens., Wlk. Bryt., 1964
22:00 Foxcatcher - fab., USA, 2014
00:25 Kobro, Strzemiński. Opowieść fantastyczna. - dokument fabularyz., 2018
01:25 Porozmawiajmy szczerze - Maria Pakulnis
02:05 Kino nocne - Konwój - thriller, Polska, 2016
03:45 Awatar, czyli zamiana dusz - film TVP, 1964
05:00 Teledyski

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Nash i Joe ścigają trzech zbiegłych więźniów. Tymczasem Cassidy ma wątpliwości czy jej decyzja o ślubie z Evanem była słuszna.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Zamordowany zostaje inżynier, który prowadził prace nad technologią zbrojeniową. Ben przesłuchuje w tej sprawie asystentkę Laurę Marschall.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 **Protegowana -** akcja, USA, Wlk. Bryt., 2021. Pewien mężczyzna znajduje w budynku martwych ludzi i wietnamską dziewczynę ukrytą w szafie. Opuszcza miejsce z torbą pieniędzy i dziewczyną Anną. Od tej pory są nierozłączni...
22:10 Pielgrzym - akcja, USA, 2000
00:05 Krwawa zemsta - akcja, USA, 2011
02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - Grzesiek Chojnowski przez złe stopnie może zostać niedopuszczony do matury. Kiedy dowiaduje się, że mama chce go zatrudnić w swojej firmie, postanawia poprawić oceny.
08:45 Ukryta prawda - 24-letni Artur i 22-letnia Kinga mieszkają ze sobą od pół roku. Zaczęło się od wielkiej miłości, ale ostatnio para coraz częściej się kłóci, gdyż...
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - 40-latek podejrzewa żonę o romans z chłopakiem ich dorosłej córki. Mężczyzna prosi detektywów o sprawdzenie, czy rzeczywiście żona go zdradza.
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



16:00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska -** serial sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Grawitacja - SF, USA, Wlk. Bryt., 2013. Dr Stone i Matt Kowalsky są uczestnikami misji kosmicznej. Niespodziewanie...
22:00 Morderstwo doskonałe - sens., USA, 1998
00:15 Ścigane - sens., Wlk. Bryt., USA, 2019
02:20 Mówię Wam - talk-show
03:25 Fachowcy - paradokument
04:05 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom **-** Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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 **22:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto - serial kryminalny **23:05** Dom na końcu ulicy **-** fabularny USA, Kan., 2012 **01:15** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:40** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie **-** serial o osobach z niepełno-sprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:30 Baśniowy teatr lalek **09:55** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:20** Stan Bezp. Państwa **11:30** Warto być ojcem **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Powrót i Odnowa **13:00** Ostatnia droga Jezusa Chrystusa **13:30** Msza św. **14:30** Cioteczka **15:00** W górę Rio Negro **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** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Poznajemy Polskę **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Z wędką nad wodę **22:30** Moja sytuacja jest szczególnie trudna

WTOREK • 24 lutego

TVP 1

06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Makłowicz w podróży - magazyn kulinarny
09:00 Rancho - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Opowieści z dzikiego Madrytu - dok., Hiszp., 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial



17:00 **Teleexpress**
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej
18:10 Klan - serial obycz.
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Koliber - fab., Wlk. Bryt., USA, 2013
22:20 Firma - sens., USA, 1993
00:55 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:20 Księga miłości - fab., USA, 2016
03:15 Braciszek - dram., Polska, 2007
05:00 Pytanie dnia
05:20 Reporterzy - magazyn
05:30 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

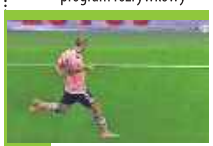
04:30 Na dobre i na złe - serial obyczajowy
05:30 M jak miłość - - serial obyczajowy, Polska, 2023
06:20 Miłość i powołanie - reportaż
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:55 Rosół polski - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej



17:20 **Panna młoda -** serial obyczajowy, Turcja
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość"
20:55 M jak miłość - serial obyczajowy
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:30 Jak pies z kotem - fabularny, Polska, 2018
01:20 Zabić Sekala - dram. obycz., Polska, Czechy, Franc., Słowacja, 1998
03:20 Wiadomość od Saszy - dok., Niderl., 2024

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Detektywi - Klientem detektywów jest młody mężczyzna, którego ojciec zaginął piętnaście lat temu. Matka chłopaka ujawnia, że jej mąż miał długi i odszedł, bo był ścigany przez wierzycieli.
19:00 Fakty
19:30 Gala Bestsellery Empiku - program rozrywkowy



19:35 **Sport**
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny
20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Gala Bestsellery Empiku - program rozrywkowy
22:45 Liga sprawiedliwości - przygod., USA, Kan., Wlk. Bryt., 2017. Batman i Wonder Woman starają się znaleźć i przekonać do współpracy grupę metaludzi, która ma stanąć do walki z nowym zagrożeniem.
01:15 Kler - obycz., Polska, 2018
03:55 Uwaga! - program interwencyjny
04:10 Kuba Wojewódzki - talk-show

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - paradokument
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej



20:30 **Farma -** reality show
21:40 Lucy - sens., Franc., Niemcy, USA, Tajwan, 2014. Lucy to studentka, która, przypadkowo złapana w koszmarną pułapkę, przeciwstawia się swoim porywaczom i zmienia się w bezlitosną wojowniczkę.
23:35 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa. - sens., Polska, 2019. Opowieść o przyjaźni i miłości w czasach, w których pozwolenie sobie na emocje mogło okazać się tragiczne w skutkach.
02:35 Szklana pułapka 3 - sens., 1995, USA
05:10 Disco Gramy - program muzyczny

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki - teledyski
07:00 Tamte lata, tamte dni - Wojciech Malajkat - magazyn
07:35 Śląsk nieoczywisty - dokument, Polska, 2017
08:20 Szlakiem Kolberga - Wojtek Mazolewski - reportaż
09:00 Pogranicze w ogniu
10:05 Złoto dezerterów - kom., Polska, 1998
12:15 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie - dok., Niemcy, 2021
13:20 Mody Polskie - Łódź - reportaż
14:00 Wydarzenie aktualne
14:30 Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową - dram. obycz., Polska, 2000
16:20 Pogranicze w ogniu



17:30 **20×20 lat TVP Kultura - Małgorzata Rejmer**
18:00 Niepojęte - Rozum a wiara - felieton
18:15 Tratwa Meduzy. Historia prawdziwa - dok., Franc., 2015
20:00 Teatr Telewizji - Dziś wieczór arszenik - spektakl teatralny, 1973
21:30 Lekkie obyczaje - Wolność - obycz., Hiszp., Belgia, 2021
23:30 Tamte lata, tamte dni - magazyn
00:10 Jazz.pl - Marian Pawlik Quartet - koncert, 2022
01:50 Kafarnaum - dram., Liban, 2018
04:05 Oblicza piekła - reportaż
04:50 Dekalog - Jeden - film TVP, 1988 ●

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Tym razem Nash i Joe muszą rozwiązać sprawę zabójstwa meksykańskiej aktorki. Początkowo o jej śmierć obwiniany jest jej były kochanek.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Andrea i Semir są świadkami zabójstwa mechanika. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że sprawa może mieć związek z przemtyem broni.
10:00 Triumf miłości - serial
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
16:00 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 **Kickboxer: Zemsta -** akcja, USA, 2016. W trakcie jednego z turniejów Kurt widzi, jak jego starszy brat ginie z rąk bezwzględnego mistrza muya thai, Tong Po (Dave Bautista). Poprzysięga zemstę
21:55 Hooligans 3 - akcja, Wlk. Bryt., 2013
23:35 Zabójczy cel - akcja, Kan., USA, 2008
01:35 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:35 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
03:55 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - Licealista Przemek Gawlik przyznaje się swojej dziewczynie do zdrady. Jola nie mogąc mu wybaczyć, ciągle wypomina mu niezręczną sytuację.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Detektywi Anna Potaczek i Maciej Dębosz rozpoczynają poszukiwania matki kilkuletniego chłopca, który sam błąkał się po ulicy i próbował ukraść jedzenie.
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny



18:00 **Zagadki losu -** program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Sala samobójców. Hejter - obycz., Polska, 2020. Film jest porażająco aktualnym manifestem młodego pokolenia. Zobacz, jak bawi się, kocha i nienawidzi współczesna polska młodzież. Odkryj mroczną stronę mediów społecznościowych i przekleństwo hejtu.
22:40 Ptaki nocy - przygod., USA, 2020
01:00 Skazani na Shawshank - sens., USA, 1994
04:00 Usterka - program poradnikowy
04:35 Dorota was urządzi - program lifestylowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom **-** Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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. **21:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto **23:05** Purpurowe rzeki II: Aniołowie Apokalipsy - sens., Franc., Włochy, Wlk. Bryt., 2004 **01:15** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:20** Interwencja - magazyn reporterów **02:50** SuperLudzie **-** serial o osobach z niepełno-sprawnościami **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:45 Słowo życia **09:50** Św. na każdy dzień **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** Leśne rzeki **13:00** Mazurskim szlakiem piękna stworzenia **13:30** Msza św. **14:30** Powołanie w powołaniu **15:00** Moja wyspa wiary **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** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia

eprasa.pl 116fa5a306

ŚRODA • 25 lutego

TVP 1

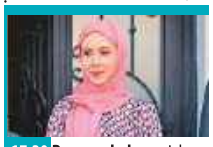
06:15 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Rodzina (nie od) święta - magazyn
08:00 Serwis Info
08:10 Pogoda Info
08:20 Makłowicz w podróży - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Delfiny: Czy nie kochamy ich za bardzo? - dokument, Australia, 2025
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej



16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - telet.
18:10 Klan - serial obycz.
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Piłka Nożna: Liga Mistrzów
23:05 Fuks - kom. sens., Polska, 1999
00:40 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:05 Firma - sens., USA, 1993
03:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:45 Pytanie dnia
05:10 Reporterzy - magazyn
05:20 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:25 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2023
06:20 Pożyteczni.pl - magazyn
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny
11:50 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja, 2024
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial obyczajowy, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej



17:20 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja, 2024
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia - serial obyczajowy, Polska, 2025
20:40 Przepis dnia - program kulinarny
20:55 Na dobre i na złe - - serial obyczajowy, Polska, 2026
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2019
00:05 Książę z innej bajki - obycz., USA, 2023
01:40 Davos wojna szpiegów - serial, Szwajcaria, Niemcy, 2023
02:30 Antidotum - dok., Wlk. Bryt., 2025

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno--rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno--rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:50 Detektywi - Kobieta pochodząca z Ukrainy została zaatakowana nożem. Detektyw szukają sprawcy napaści. Trop wiedzie do firmy, w której pracowała dziewczyna. Jedna z byłych pracownic twierdzi, że właścicielem firmy interesowała się policja
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 Młode gliny - program kryminalny
22:40 Nieuchwytny - sens., USA, 1996
00:40 Wierna - przygod., USA, 2016
03:15 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
04:15 Uwaga! - program interwencyjny
04:30 Anatomia piękna - program rozrywkowy

POLSAT

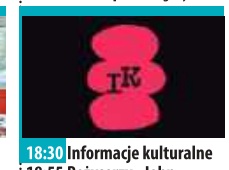
06:00 Nowy dzień
08:30 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy
11:35 Gliniarze - serial paradokumentalny
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - Na komendę przychodzi kobieta, której rejestrator samochodowy przypadkowo nagrał podejrzane zdarzenie - ktoś wpycha do samochodu prostytutkę. Okazuje się, że doszło do porwania bułgarskiej pracownicy seksualnej



18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:35 Komediowa środa - Wakacyjni przyjaciele 2 - kom., USA, 2023. Marcus i Emily wraz z synkiem oraz ich znajomym Maurillio wyruszają na wycieczkę na Karaiby.
23:55 Chłopaki nie płaczą - kom., Polska, 2000
02:00 Być jak Kazimierz Deyna - kom., Polska, 2012
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki - Teledyski
06:55 Tamte lata, tamte dni - Artur Barciś - magazyn
07:35 Baśń o wodzie - dokument, Polska, 2017
08:20 Mody Polskie - Łódź - rep.
09:00 Pogranicze w ogniu
10:10 Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową - dramat obyczajowy, Polska, 2000
12:00 Przerwa w podróży - dok., Polska, 2017
13:35 Niepojęte - felieton
13:55 Rzecz Polska - Hodowla Zwierząt Karola Borsuka - dokument, 2018
14:15 Niedziela z... Janem Jakubem Kolskim
15:10 Pora umierać - obyczajowy, Polska, 2007
17:05 Pogranicze w ogniu
18:15 Którędy po sztukę - Cajsa von Zeipel - magazyn



18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy - John Schlesinger - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:45 WTEM - Piotr Janicki „NN" • Joanna Żabnicka „Kredą" - felietony
20:00 Żeby nie było śladów - dramat, Polska, 2021
22:45 Scena alternatywna - Javva - magazyn kulturalny
23:20 Goldfinger - sens., Wlk. Bryt., 1964
01:25 Wolność - obycz., Hiszp., Belgia, 2021
03:25 Charles Bronson, wcielenie męskości - dokument, Franc., 2022
04:30 Niepojęte - felieton
04:50 Dekalog - Osiem - film TVP, 1988 ●

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Właściciel nierentownego lokalu chce porwać dla okupu dziecko swej niani. Jednak ludzie Nasha krzyżują mu plany.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Na posterunek zgłasza się Jessica, siostra Hartmuta. Podczas wspólnej pracy do uczennicy dociera fakt, że jest zakochana w przyjacielu.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się młoda kobieta, która otrzymała w spadku po nieznajomym mężczyźnie milion złotych. Klientka chce wiedzieć, kim był zmarły...
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy



20:00 Przynęta - akcja, Kan., USA, 2000. historię złodzieja, który podczas pobytu w więzieniu przypadkiem zdobywa cenną informację. Nagle z jego akt znika informacja o karze, a na koncie pojawia się kilkanaście tysięcy dolarów. Jak się okazuje
22:35 Hotel Artemis - akcja, USA, 2018
00:10 Boudica: Królowa wojny - przygod., Wlk. Bryt., 2023
02:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:25 Menu na miarę - program kulinarny
04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu
05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - Ela Nowik z licealnej 3a chce nagrać swoją solową płytę i prosi o pomoc Wacka Mrozińskiego, który pomaga jej w komponowaniu muzyki. Podczas wspólnej pracy do uczennicy dociera fakt, że jest zakochana w przyjacielu.
08:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się młoda kobieta, która otrzymała w spadku po nieznajomym mężczyźnie milion złotych. Klientka chce wiedzieć, kim był zmarły...
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy



17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Gniew oceanu - katastrof., USA, 2000 ●
22:50 Wieczór gier - kom., USA, 2018. Max i Annie raz w tygodniu umawiają się z innymi parami na wieczór gier. Brat Maxa postanawia odrobinę podgrzać atmosferę i proponuje rozwikłanie zagadki morderstwa...
00:50 Duma: Podróż do domu - przygod., USA, 2005
03:00 Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
04:00 Dorota was urządzi

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** 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 **22:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:05 Babylon A.D. - sens., Wlk. Bryt., Franc., USA, 2008 **01:15** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:25** Hardkorowy lombard **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:00 Mocni Jego mocą **09:30** Sanktuaria polskie **09:50** Św. na każdy dzień **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Jestem mamą **11:40** Myśląc Historia **11:50** Odnaleźć siebie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Stan wojenny w Polsce **12:55** Walka o życie **13:30** Msza św. **14:30** Skarby Ojcowskiego domu **15:00** Katownie Praskie **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Życie jest piękne **17:00** Po stronie prawdy **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Bóg z nami **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Inform. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia **22:00** Przetrwaliśmy **22:30** Gość Oczekiwany

CZWARTEK • 26 lutego

TVP 1

06:10 Akacjowa 38 - serial
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Makłowicz w podróży - magazyn kulinarny
09:00 Ranczo - serial obycz., 2013
10:00 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:50 Mieszkańcy skandynawskich wód - dokument, Niemcy, 2023
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda



17:30 Jaka to melodia? - teleturniej
18:10 Klan - serial obycz.
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport; Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz - serial krym.
21:30 Sprawa dla reportera
22:30 Nie znikniemy - dokument, Polska, 2023
23:30 Wykrywacz kłamstw - magazyn
23:55 Koliber - fab., Wlk. Bryt., USA, 2013
01:45 Fuks - kom. sens., Polska, 1999
03:25 Sprawa dla reportera
04:15 Pytanie dnia
04:40 Reporterzy - magazyn
04:55 Oko na Świat - magazyn

TVP 2

04:25 Na dobre i na złe - serial obyczajowy, Polska
05:25 M jak miłość - serial obyczajowy, Polska
06:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny
06:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - obyczajowy, Polska
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - program poranny
12:00 20×20 lat TVP Kultura - Bartłomiej Topa
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 La Promesa - pałac tajemnic
16:00 Koło fortuny - teleturniej



16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Panna młoda - serial obyczajowy, Turcja
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia
20:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
21:45 Bardzo poszukiwany człowiek - thriller, USA, Niemcy, Wlk. Bryt., 2014
24:00 Morderstwa w Kanionie Verdon - film kryminalny, Francja, 2023
01:35 Lepsza połowa - serial, Polska, 2020
02:15 Kruk - Jak tu ciemno - serial kryminalny, Polska, 2022
03:55 Rodzinka.pl - serial komediowy, polska

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno--rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny
11:25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno--rozrywkowy
13:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:45 Młode gliny - program kryminalny
16:50 Detektywi - Do biura detektywistycznego zgłaszają się rodzice 19-latka, których syn wstąpił do wspólnoty o nazwie „Komuna dobra". Małżeństwo twierdzi, że...
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 Młode gliny - program kryminalny
22:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno--rozrywkowy
23:45 Z ust do ust - kom., USA, Australia, 2005
01:50 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
03:55 Uwaga! - program interwencyjny
04:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas - serial, USA
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 - Po kłótni dwojga młodych ludzi policja dostaje zgłoszenie o strzale z broni palnej. Na miejscu policjanci znajdują ciało zastrzelonego chłopaka. Trop prowadzi do trójmiejskiego półświatka.
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy



18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Milionerzy - teleturniej
20:30 Farma - reality show
21:40 It Ends with Us - obycz., USA, 2024. Lily Bloom po śmierci ojca postanawia nowe życie rozpocząć w Bostonie. Na dachu kompleksu mieszkalnego przypadkowo poznaje charyzmatycznego neurochirurga Ryle'a Kincaida...
00:30 Oszustki - kom., USA, 2019
02:35 Przyjaciele z kasą - obyczajowy, USA, 2006
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:10 Muzyczne poranki
07:05 Tamte lata, tamte dni - Juliusz Machulski - mag.
07:45 Jak powstały nasze nazwiska? - dokument, Polska, 2017
08:25 Informacje kulturalne
09:00 Pogranicze w ogniu - serial woj., Polska, 1988
10:10 Pora umierać - obycz., Polska, 2007
12:05 Reżyserzy - John Schlesinger - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:00 Rozmowy (nie)wygodne - Małgorzata Ostrowska
13:35 Informacje kulturalne
14:05 Film dla kosmitów - fab., Polska, 2022
15:30 Romans prowincjonalny - obycz., Polska, 1976
16:45 Pogranicze w ogniu - serial woj., Polska, 1988
17:55 Mody Polskie - Warszawa - reportaż



18:35 Niepojęte - Rozum a wiara - felieton
18:55 Portrety - Niepoprawny Belmondo - dok., Franc., 2022
20:00 Wstęp do filmu
20:05 Ziemia obiecana - fab., Polska, 1974
22:55 Ziemia obiecana - sekrety filmowego planu - reportaż
23:20 The Rolling Stones - życie w rytmie rocka - dok., Wlk. Bryt., 2022
00:35 Panorama kina polskiego - Żeby nie było śladów - dram., Polska, 2021
03:25 Tygodnik Kulturalny
04:20 Elektrosonda - koncert, 2016
05:10 Mody Polskie - Warszawa - reportaż

TV Puls

06:00 Nash Bridges - Ludziom Nasha udaje się złapać złodziei biżuterii przebranych za strażaków.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Nieznany sprawca zabija ochroniarza, a następnie ucieka ze skradzionymi pieniędzmi. Trop prowadzi do ojca Bena.
10:00 Triumf miłości - serial obyczajowy
12:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
13:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - Jonasz Rada to młody muzyk, który startuje w konkursie, aby zdobyć w nim prestiżowe stypendium. Na co dzień chłopak zarabia jako grajek uliczny.
16:00 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Wasabi: Hubert zawodowiec - komedia, Franc., Jap., 2001. Hubert Fiorentini niespodziewanie dowiaduje się, że ma dziewiętnastoletnią córkę Youmi...
22:00 Wielkie kino - komedia, USA, 2007
23:30 Dzikie łowy - przygod., Nowa Zelandia, 2016 ●
01:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny
02:25 Menu na miarę - program kulinarny
03:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
03:25 Dyżur - serial medyczny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:20 Ten moment - program obycz.
05:55 Szkoła - Licealistka Zuza Gajewska martwi się o to, że jako jedyna w klasie jeszcze z nikim nigdy nie spała. Aby zakończyć plotki na swój temat, postanawia spotkać się z chłopakiem poznanym w internecie.
08:45 Ukryta prawda - 27-letni Maćka zżera zazdrość o szwagierkę Klaudię, w której jest zakochany...
11:55 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
14:00 Detektywi - Z mieszkania 40-latka i jego rodziny zginęły pieniądze oraz biżuteria. Żona mężczyzny nie chce zawiadamiać policji podejrzewając, że kradzieży mógł dokonać ich syn, ale...
15:00 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska



16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
17:00 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
18:00 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Wytańczyć marzenia - obycz., USA, 2006. Metody nauki Pierra Dulane ścierają się z hip hopowymi instynktami jego uczniów, tworzy więc zespół, który kreuje nowy styl tańca.
22:35 Ostatni władca wiatru - przygod., USA, 2010
00:40 Pan Church - obycz., USA, 2016
02:55 Żyjąc z potworem
03:55 Fachowcy - paradokument

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji **07:55** Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. **08:55** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **10:55** Na Ratunek 112 - serial obyczajowy **11:55** Trudne sprawy - program obyczajowy **14:55** Ktoś tu kłamie? **15:55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18:00** Policjantki i Policjanci - serial paradok. **20:00** Uroczysko - serial krym. **21:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny **22:05** Sprawiedliwi. Trójmiasto
23:05 Opancerzony - sens., USA, 2009 **01:00** Love Island. Wyspa miłości - reality show **02:05** Hardkorowy lombard **02:35** Interwencja - magazyn reporterów **02:55** Śmierć na 1000 sposobów **03:25** Lubię disco! **04:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy

TV Trwam

09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **10:00** Inf. dnia **10:15** Rozmowy niedok. **11:25** Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Wykłady z kongresu **12:50** Mateczniki Polskości **13:00** Poronin - Parafia Św. Marii Magdaleny **13:20** Przegląd Tyg. „Niedziela" **13:30** Msza św. **14:30** Misja Szczecin - Madagaskar **15:00** Po stronie prawdy **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Inf. dnia **16:10** Z wędką nad wodę **16:35** Sól ziemi **17:05** Akademia pro-life **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wlk. Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** 40 dni ze św. Franciszkiem **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z udziałem dzieci **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnog. **21:20** Inf. dnia **21:40** Polski Punkt Widzenia

eprasa.pl 116fa5a306

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

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

SMS

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

KUPON

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

REDAKCJA

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

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

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

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



OGŁOSZENIA

MIESZKANIE
SPRZEDAM

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

MIESZKANIE na sprzedaż, dwupokojowe komfortowe w pełni umeblowane i wyposażone mieszkanie o powierzchni 47,7 m^2, na 2 piętrze niskiego bloku w sercu Ryk. Dla pary, rodziny lub inwestycja, gotowe



Nowy wygodny sposób dodawania bezpłatnych ogłoszeń

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

WYPEŁNIJ KUPON → **ZRÓB ZDJĘCIE** → **WYŚLIJ WIADOMOŚĆ**

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

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA: .....

.....

.....

MIEJSCOWOŚĆ: .....

CENA: .....

TELEFON KONTAKTOWY: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO 27 lutego

eprasa.pl 116fa5a306

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

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

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

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

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

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

do zamieszkania. Tel: 577 290 588

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

DO WYNAJĘCIA
POSIADAM

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

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

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

DZIAŁKA POLE
SPRZEDAM



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

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

DZIAŁKI LEŚNE o łącznej powierzchni 1,46 ha: Leopoldów 0,2816 ha, Nowodwór (okolice) 0,6175 ha + 0,2815 ha + 0,2797 ha. Cena do uzgodnienia. Tel. 796 735 375

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

DZIAŁKA BUDOWLANA , wszystkie media, dogodne położenie, Ryki ul. Myśliwska. Cena do uzgodnienia. Tel. 500 190 674.

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

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

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

DZIAŁKA budowlana 0,38 ha z budynkami drewnianymi, przy szosie wszystkie media, cena 60 zł/mkw. do neg. Okrzeja ul. Jedności 20. Tel. 510 526 910.

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

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

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

CITROEN C 3 prod. 2010r. poj. 1.4 diesel, kolor biały, stan techniczny bdb, garażowany, użytkowany prze kobietę, zestaw kół letnie i zimowe letnie i zimowe, akumulator nowy, cena 10.500 zł. Okolice Ryk. Tel. 514 440 020.

OPEL ASTRA 1.9 CDTI diesel 2006r. kolor srebrny, kombi, przebieg 298 tys.km. stan bdb, cena 10.500 zł. Okolice Ryk. Tel. 517 174 528.

OPEL ASTRA benzyna 1.4 rok 2008 przebieg 148700 km, kolor czarny, salon Polska, 2 właściciel, radio cd, klimatyzacja, cena 6.800 zł. Okolice Ryk. Tel. 693 333 753.

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

VW UP prod. 2012r. przebieg 101000km, kolor czarny, pierwszy właściciel, cały czas użytkowany, stan dobry, cena do uzg. Tel. 606 707 357.

SAMOCHÓD
KUPIĘ

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

MOTOCYKL
KUPIĘ

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

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

ALUFELGI z oponami zimowymi kpl 4 szt. Kumho 195/65 R15 koła były montowane w samochodzie Kia. Tel. 662 596 281.

BŁOTNIK tylny do samochodu Polski Fiat 1500 kombi, Ryki. Tel. 600 375 564.

CZĘŚCI do ciągnika Władymirec, blok silnika, układ kierowniczy i inne. Ok. Ryk. Tel. 691 422 766.

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

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

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

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

KŁOCZEW
tel. 502 215 457

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

eprasa.pl 116fa5a306

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

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

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

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

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

MASZYNY ROLNICZE
SPRZEDAM

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

OPONY zimowe Nokian Weatherproof rozm. 205/55/16 rozstaw śrub 5x112, bieżnik 2x5mm 2x7mm, felgi stalowe, cena do uzg. Tel. 698 004 989.

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.

ROZRUSZNIK po regeneracji do samochodu Toyota Corolla Verso , 1.8 brnzyna, cena do uzg. Ryki. Tel. 600 375 564.

WEBASTO, nagrzewnica od Stara 660. Kacprówek. 500 zł. Tel: 601 145 126

URSUS 4514, 1997r., Tel: 669 333 123

CIĄGNIK Ursus 2812. Jest z 1996r. od nowości. Sprawny technicznie lecz do poprawek wizualnych. Zarejestrowany i opłacony. Tel: 663 436 660

SIEWNIK Poznaniak garażowany, cały w oryginale, cena do uzg. maciejowice. Tel. 798 524 880.

WYCINAK do kiszonki, stan bdb, nowe noże łańcuch, cena 3.700 zł. Kobylnica. Tel. 880 772 305.

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

CIĄGNIK massey ferguson 2812, 1993r., 1977 mtg przebiegu, stan bdb, jak nowy, prasa class, kostka, stan bdb, przetrząsacz do siana taśmowy. Tel: 518 071 489

ROZRZUTNIK dwuosiowy, kompletny z nastawkami do kukurydzy, 1990r. Chotynia. 7 500 zł. Tel: 600 942 748

PRZYCZEPA wywrotka, jednoosiowa, bliźniak, 7 ton zboża pojemności, trzy stronny wywrot. Gończyce. Cena do uzgodnienia. Tel: 600 942 748

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

LEJEK strumyk, 400, 2008r. Tel: 692 290 910

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

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

SIEWNIK poznaniak, skrzynia olejowa, szer. 3m, rurki plastik, grabki, wąskie koło, mało używany, tabela wysiewu, stan bdb. Tel: 505 900 999

URSUS 360-3p, 1986r., zarejestrowany, ubezpieczony. Tel: 511 108 196

ROZSIEWACZ amazone zau 1501, stan bdb. Kłoczew. 8 200 zł. Tel: 691 302 988

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

SIEWNIK Meprozet 23; Poznaniak 22,7. kultywator z wałkiem 2,1 / 2,4. SADZARKA. pielacz 3 i 5. Pługi 2/4. Agregat uprawowy 2,1. Rozdrabniacz 1,5m. Tel. 570 530 800.

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

MASZYNY ROLNICZE
KUPIĘ

MASZYNY ROLNICZE - glebogryzarka, talerzówka, prasa, rozrzutnik, siewnik i inne. Tel. 517 293 861.

KOPACZKA do ziemniaków i rozrzutnik obornika Czarna Białostocka lub Warfama. Tel: 666 941 477

SADZARKA lubelska. Tel: 692 290 910

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

TUR do ciągnika Władimirec, kupię. Ok. Ryk. Tel. 691 422 766.

MASZYNY URZĄDZENIA
SPRZEDAM

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

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

ZBIORNIK 100 litr ciśnieniowy z solarami na ciepłą wodę, mało używany, Ułęż. Tel. 888 343 465.

ŁUPARKA hydrauliczna napędzona silnikiem siłowym do drzewa stan dobry, cena do uzg. Ryki. Tel. 511 110 818.

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

PŁUG do odśnieżania, solidny a z racji jego

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

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 116fa5a306





konstrukcji może być też używany do innych prac bez obawy o uszkodzenie. Kacprówek. 2 200 zł. Tel: 601 145 126

WYCIĄGARKA bębnowa od wojskowego Stara 660, brak linki. Kacprówek. 1000 zł. Tel: 601 145 126

STUDIA polowa ze stojakiem, pompą ręczną, wiertłem, wężami, filtrem, z odcinkami ocynkowanych rur łączących się o dł. 6mb. i innymi akcesoriami, nowa. Kacprówek. 2 200 zł. Tel: 601 145 126

MINIKOPARKA marki Pel - Job Volvo 2.6t, 1998r, wszystko sprawne, 3 łyżki. tel: 663 436 660

MASZYNY URZĄDZENIA
KUPIĘ

WIERTARKA stołowa, trzyfazowa, używana. Tel: 602 357 597

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

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

BELE siana 80 szt. i bele słomy 40 szt. Okolice Gończyc. Cena do uzgodnienia. Tel: 605 454 369

ZIEMNIAKI i marchew paszową, duże ilości. Maciejowice. Atrakcyjna cena. Tel: 519 454 620

BELE słomy ok. 100 bel. Maciejowice. Atrakcyjna cena. Tel: 519 454 620

BALOTY z pszenicy i pszenżyta. Cena do uzgodnienia. Tel: 665 085 181

MARCHEW, Buraczki czerwone, Cebula. Paprotnia. Tel. 608 887 301.

SŁOMA w belach 110/120. Tel. 660 387 436.

OWIES odmiana „Bingo plus", cena 60 zł/100kg. Okolice Parysowa. Tel. 669 425 162.

ZBOŻE - pszenica, żyto, owies, pszenica jara, ozima, łubin. Tel. 535 092 066.

SŁOMA w paczkach. SIANO w paczkach i luzem. Okolice Ryk. Tel. 692 302 869.

SIANO w kostkach. Owies, pszenżyto. Leopoldów. Tel. 880 576 143.

OWIES na siew. Kawęczyn. Tel. 697 690 051.

ZBOŻE - owies, pszenica, pszenżyto, żyto. Długowola. Tel. 506 049 967.

ZBOŻE - Pszenica, pszenżyto, jęczmień, owies Bingo. Ownia. Tel. 604 154 734.

PSZENICA ZIMOWA w dużej lub małej ilości, cena do uzg. Ryki. Tel. 511 110 818.

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

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

PSZENICA ozima, worki 25kg. Owies, różne odmiany, worki 20kg. Cena do uzgodnienia. Ryki. Tel. 605 340 777.

SIANOKISZONKA, SŁOMA, okolice Ryk. Tel. 785 668 798.

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

SIANOKISZONKA w belach z łąk sianych. 130x1250 cm po prasie McHale z nożami, cena 170zł/szt. Przykwa. Tel: 663 855 914

SIANO w kostkach. Słoma w kostkach. Cena do uzg. Okolice Ryk. Tel. 517 174 528.

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

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

SIANO i słoma owsiana w belach. Grabniak. Cena do uzgodnienia. Tel: 25 682 50 78

ZIEMNIAKI odpadowe, jadalne i kaliber sadzeniaka Irga, Katania, Ricarda i Jurek. Okolice Maciejowic. Tel: 606 637 090

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

ZIEMNIAKI paszowe i jadalne, możliwy transport w cenie paliwa. Tel: 663 736 611

SŁOMA w kostkach. Okolice Garwolina. 6,50 zł/szt. Tel: 505 436 936

OWIES. 60 zł/100 kg. Gończyce. Tel: 607 545 514

OWIES sprzedam, okolice Ryk. Tel. 81 8654972.

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

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

SŁOMA w belach i owies. Tel: 724 114 573

BELE SIANA, cena do uzg. Swaty. Tel. 781 153 046.

OPAŁ
SPRZEDAM

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



DREWNO opałowe różne gatunki pocięte i połupane. Borowie pow. Garwolin. Cena od 260 zł.

SKUP KONI
w każdej kondycji
Szybka płatność - dwa dni



517 055 016
506 385 510

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

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



tel. 519 136 146, 506 385 510

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

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

eprasa.pl 116fa5a306



RECYKLING CENTER

RYKI, UL. LUBELSKA 43

KIERUNEK Chrustne

SKUP ZŁOMU

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

AUTO KASACJA

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

SKUP ZŁOMU ✆ 609 126 733

AUTOKASACJA ✆ 781 200 418

SPRZEDAŻ CZĘŚCI ✆ 603 756 451

SZAMBA

zbiorniki betonowe na scieki domowe, przemysłowe, deszczówkę, gnojowicę



tel. 791 519 607

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

POSADZKI MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM

WYLEWKI ANHYDRYTOWE

TYNKI AGREGATEM



T. Panasiewicz - 663 776 972

Tel: 787 022 688

AGD RTV
SPRZEDAM

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

MEBLE
SPRZEDAM

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

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

BUDOWLANE
SPRZEDAM

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

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

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

DREWNO łupane układane, sosna półsucha - 200 zł, dąb i jesion - 400 zł, transport gratis. Stężyca i okolice. Tel: 508 157 911

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

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

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

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

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

KABINA prysznicowa LEO, 80 cm, chrom. Cena 500 zł, nowa kosztuje 749,99. Tel. 601 098 094.

PROFILE czarne 50x50x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SIATKI leśne od 120cm do 200cm wysokości, cena od 3 zł/mb. Kozienice Garwolin Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

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

CEOWNIKI OCYNKOWANE 40x30x1,5mm za pół ceny - 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RURY na słupki 2 cale, używane, cena 2 zł/kg. Kozienice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

KRATKI WEMA ocynkowane, cena 7 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

PROFILE OCYNKOWANE 80x20x1,5 tanio - 10zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

CEOWNIKI zimnogięte 50x20x1,5 wyprzedaż za pół ceny - 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

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

BLACHA ocynkowana trapez 0,5mm x 210cm x 118cm, cena 28 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

WYNAJME HALE WARSZTATOWĄ 400 mkw dobra do różnej produkcji, cena 5500 zł/miesiąc. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 608 057 374.

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

BLACHA zimnowalcowana 2mm 1x2 , cena 150 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

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

SŁUPKI ocynkowane z profila 60x40x1,3 I gat. 3x taniej jak w markecie, cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

RUSZTOWANIA warszawskie, cena 79 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 600 126 019.

KĄTOWNIK zimnogiety 20x20x1,5mm cena 1,34 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069, 888 302 303.

RURY używane na slupy do wiat fi.219x5, cena 2,30 zł/kg. Maciejowice



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

sęk

www.sek.sklep.pl

RYKI ul. Przemysłowa 90 660 71 16 70 606 14 12 10

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

eprasa.pl 116fa5a306

Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

BLACHA ocynkowana 0,5mm x 670mm x 990mm, cena 15 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

DLA DZIECI
SPRZEDAM

DREWNIANE krzesełka dla dzieci, Ikea Kritter, 3 szt. Dęblin. 120 zł. Tel: 668 725 348

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

KLACZ 2,5 letnia kasztanka ładnej budowy, cena do uzg. Pawłowice. Tel. 514 274 544.

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

GĄSIORA młodego sprzedam. Okolice Ryk. Tel. 697 335 385.

PROSIĘTA. Ryki. Tel. 511 791 900.

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

KRÓLIKI. Sobolew. Tel: 789 041 173

TUCZNIK 140kg. Okolice Gończyc. 7 zł/kg. Tel: 510 733 946

PROSIĘTA. Okolice Stężycy. Tel: 692 785 210

GOŁĘBIE belgusy orły pawiki, cena 30 zł. Ok. Ryk. Tel. 691 422 766.

KONIKI POLSKIE, roczne klaczki rodowodowe do programu, cena 2200 zł. Stary Miastków. Tel. 606 442 236.

ZWIERZĘTA
ODDAM

PIESKI małe oddam w dobre ręce. Szczeniaki 2-miesięczne, psy średniego wzrostu. Tel. 509 644 890.

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM



ROWER poziomy stacjonarny mało używany, z pulsometrem, magnetyczny, wiele opcji treningu, cała elektronika sprawna, regulacja siedzenia. Tel: 660 671 614

MATERAC mało używany o wym. 1,60, cena 500 zł. Ryki. Tel. 516 930 203.

ROWER 28 maxim, męski, elektryczny, nowy. Garwolin. Cena do uzgodnienia. Tel: 502 438 054

KOJEC dla psa 4x2m, wys. 1.6m, nowy, solidnie i estetycznie wykonany. 1 800 zł. Tel: 507 271 071

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

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

KUPIĘ PILNIE STAROCIE. Wszystko co stare i zbędne, Szkoło z PRL, kryształy. Figury i wyroby z mosiądzu. Obrazy, zegary. Militaria. Telefon 663 647 909 - cały dzień. Płatne gotówką. Dojazd do klienta. Tel. 663 647 909.

RÓŻNE

WEAR AGAIN – nowo otwarty second hand w Garwolinie! Odzież damska, męska i dziecięca. Nowy towar co tydzień (sobota). Kids corner + darmowa kawa. Szkolna 5, Garwolin, pn-pt 9-18, sob 9-16. Tel: 503694369 x4

DĘBLIN MZGK SP. Z O.O. BLISKO KLIENTA I NATURY
Miejski Zakład Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Dęblinie

poszukuje kandydata/ki na stanowisko:

Informatyk/czka

szczegóły oferty na stronie internetowej
www.mzgk.pl
lub pod numerem telefonu
81 88 33 630

PRACA
SZUKAM

EMERYT szuka pracy w Rykach lub okolicy. Tel. 791 803 298.

PRACA
DAM

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

ZATRUDNIĘ stolarza z doświadczeniem oraz szlifierza na lakiernię. Zatrudnimy też osobę chętną do nauki zawodu stolarz. Praca jednozmianowa w Garwolinie. Tel: 509 313 534

OPERATORA pompy do betonu zatrudnimy od zaraz. Mile widziane doświadczenie i uprawnienia. Tel: 607 060 797

FIRMA ALLFIL poszukuje pracowników na stanowiska: 1. Operator maszyn - SZYCIE: 5 osób 2. Operator maszyn -ZGRZEWANIE: 6 osób 3. Operator wtryskarek: 2 osoby 4. Operator tokarki i frezarki CNC: 1 osoba. 5. Spawacz stali kwasoodpornej metodą TIG: 1 osoba. Miejsce pracy: Wola Rębkowska k. Garwolina. Tel: 505 345 962

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

Praca na Fermie Drobiu w Owni

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKA

kobietę lub mężczyznę - do obsługi fermy drobiu
Atrakcyjne wynagrodzenie

Więcej informacji pod numerem tel.
781 187 888

MECHANIK - Zakres obowiązków diagnostyka usterek mechanicznych części, wykonywanie napraw bieżących i głównych, wymiana części eksploatacyjnych. Grabów Szlachecki AJM Auto. Tel. 667 263 849

BORGIO

KRAWCOWA/ KRAWIEC w Salonie BORGIO Garwolin. Zatrudnię krawcową / krawca / szwaczkę / szwacza, 1/2 etatu, praca od zaraz. Tel: 600 502 213



ZATRUDNIĘ pracowników ogólnobudowlanych głównie wykonywanie docieplеń, praca cały rok, wszystkie świadczenia. Tylko i wyłącznie z doświadczeniem. Tel. 509 743 684

ZATRUDNIĘ pracowników do elewacji, wykończeń i prac ogólnobudowlanych. Z doświadczeniem. Praca cały rok. Atrakcyjne wynagrodzenie i klarowna umowa. Tel. 695 725 656 .

KIEROWCA ŚMIECIARKI Ekolider z siedzibą w Lucinie (gm. Garwolin), poszukuje osób na stanowisko: KIEROWCA ŚMIECIARKI Tel. 509 980 987 .

PRZYJME PRACOWNIKA do pracy na skład budowlany w Rykach. Stawex. Tel. 888 302 303.

MASZ uprawnienia SEP lub FGAZ lub GAZowe lub inne techniczne - mamy dla Ciebie pracę. Tel. 690 314 500.

ZATRUDNIĘ osobę z wykształceniem BHP. Tel. 690 314 500.

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

USŁUGI

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

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

NAPRAWA BUTÓW. Tel. 605 671 274.

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



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 116fa5a306

TERYTORIALSI Z DĘBLINA GOTOWI NA KAŻDY SCENARIUSZ

Ramię w ramię. Żołnierze 22 Dęblińskiego Batalionu Lekkiej Piechoty oraz strażacy przeszli szkolenie, którego celem było sprawdzenie gotowości służb na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców



Żołnierze, doskonaląc procedury reagowania w sytuacji nagłego, wielopodmiotowego zagrożenia, wspierali strażaków w prowadzeniu akcji, zabezpieczali miejsce zdarzenia, kierowali ruchem, udzielali pierwszej pomocy medycznej oraz realizowali triaż poszkodowanych (fot. 2LBOT)

Ćwiczenia rozpoczęły się od symulowanej kolizji drogowej z udziałem samochodu osobowego, autokaru oraz pojazdu wojskowego. Scenariusz zakładał dużą liczbę poszkodowanych, w tym osoby uwięzione w samochodzie, wymagające użycia sprzętu hydraulicznego, a także rannych wśród żołnierzy. Działania ratunkowe prowadzone były we ścisłym współdziałaniu z jednostkami Ochotniczych Straży Pożarnych.

- *Żołnierze, doskonaląc procedury reagowania w sytuacji nagłego, wielopodmiotowego zagrożenia, wspierali strażaków w prowadzeniu akcji, zabezpieczali miejsce zdarzenia, kierowali ruchem, udzielali pierwszej pomocy medycznej oraz realizowali triaż poszkodowanych* - wylicza kpt. Marta Gaborek, rzecznik 2 LBOT.

Kolejny epizod obejmował pożar zabudowań kompleksu pałacowego. Żołnierze, działając wspólnie ze strażakami, prowadzili działania związane z ewakuacją osób poszkodowanych oraz zabezpieczeniem rejonu działań. Ćwiczenie pozwoliło na praktyczne sprawdzenie współpracy podczas akcji ratowniczo-gaśniczej.

Równolegle ćwiczono reagowanie na zagrożenia o charakterze dywersyjnym, obejmujące możliwość skażenia wody pitnej oraz ataki na infrastrukturę krytyczną gminy, w tym oczyszczalnię ścieków, stację elektroenergetyczną oraz budynek urzędu gminy. W odpowiedzi na te zagrożenia żołnierze realizowali zadania z zakresu ochrony i izolacji obiektów, organizacji posterunków, kontroli dostępu oraz wsparcia administracji publicznej w sytuacji kryzysowej.

Odrębny epizod dotyczył załamania się lodu na zbiorniku wodnym. W jego trakcie żołnierze doskonalili prowadzenie działań poszukiwawczych oraz realizację akcji ratunkowej polegającej na podjęciu osoby z wody, z wykorzystaniem specjalistycznych kombinezonów do pracy w środowisku wodnym.

Ruben Kośla drugi w Warszawie



Występ w Warszawie okazał się kolejnym sukcesem Rubena Kośli, reprezentującego Mała Rewię Taneczną (fot. MDK Dęblin)

Młody tancerz z Dęblina wywalczył 2. miejsce w ogólnopolskim konkursie tańca

Solista Małej Rewii Tanecznej z Dęblina Ruben Kośla zdobył 2. miejsce w „Bielańskim Konkursie Tańca Nowoczesnego" w Warszawie w kategorii Jazz/Modern. Sukces jest tym większy, że w tej kategorii wystąpiło aż 36 tancerzy z całej Polski.

To kolejny ważny wynik w dorobku młodego artysty. Ruben rozwija swój talent pod okiem instruktorki Małej Rewii Tanecznej, Małgorzaty Knieć-Sprawki. Zespół działa przy Miejskim Domu Kultury w Dęblinie. W tym roku będzie świętował 25-lecie działalności. Przez ćwierć wieku przez Małą Rewię przewinęło się wiele osób.

Obecni podopieczni pani Małgorzaty trenują w grupach reprezentacyjnych i początkujących. Biorą udział w warsztatach, festiwalach i koncertach. Ich praca przynosi efekty. Z niemal każdego konkursu młodzi tancerze wracają do Dęblina z medalami, pucharami i dyplomami w różnych kategoriach tanecznych.

W Kłoczewie świętowali Dzień Niedźwiedzia



KŁOCZEW Obchody Dnia Niedźwiedzia to nie przypadek. Blisko 10 lat temu Rada Gminy ustanowiła herb, flagę oraz pieczęcie Kłoczewa. Z opracowań historycznych wynika, że początki dziejów miejscowości sięgają XVI w. W tamtym okresie wyróżniającą się rodziną na terenie gminy Kłoczew byli Kłoczewscy herbu Rawa. Rodzina ta przyczyniła się do rozwoju gospodarczego tych terenów, dokonując szeregu lokacji wsi. Staraniem tej rodziny ufundowany został kościół. W herbie gminy dla upamiętnienia rodziny Kłoczewskich, a szczególnie wyróżniającego się Piotra Kłoczewskiego, który zginął pod Wielkimi Łukami w 1580 r. nawiązano do herbu Rawa poprzez umieszczenie w polu tarczy właśnie niedźwiedzia (fot. GOK Kłoczew)

eprasa.pl 116fa5a306

CELEBROWALI CZAS MŁODOŚCI

Polonez, walc i wspólna zabawa - maturzyści z dęblińskiego liceum świętowali sto dni do matury

14 lutego uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. 15 Pułku Piechoty „Wilków” w Dęblinie bawili się na studniówce. Bal odbył się w sali restauracji „Wisełka” w Stężycy. W tym roku do matury przygotowuje się jedna klasa 4a. W zabawie wzięło udział 28 maturzystów oraz osoby towarzyszące.
Przez cztery lata nauki młodzież uczyła się w ramach czterech profili: politechnicznym, przyrodniczym, biznesowym i dziennikarskim. Studniówka była dla nich chwilą wytchnienia przed egzaminem dojrzałości.

PODZIĘKOWANIA I WZRUSZENIA

Bal otworzyli uczniowie Kaja Szczepaniak i Bartosz Fusiarz. Powitali gości i wręczyli kwiaty wychowawczyni Monice Busz, dyrektor Joannie Pardo, wicedyrektor Marcie Pataj, burmistrzowi Romanowi Bytniewskiemu oraz nauczycielce wychowania fizycznego Elżbiecie Smolińskiej-Cieśli, która przygotowała młodzież do poloneza.
- *Dzisiejszy dzień to czas zabawy, ale i moment, który zaczyna nasz egzamin z dorosłości. Dlatego dziękujemy pani dyrektor, jak i nauczycielom za pomoc i wspieranie nas radami. Przeżywamy dziś smutek pożegnania, ale i nadzieję, że świat, który nas czeka, będzie ciekawy i przyjazny* - mówili prowadzący.
Do maturzystów zwróciła się dyrektor szkoły. - *Patrząc na was, widzę, jak rozkwitliście. Z nastolatków staliście się pięknymi, dorosłymi osobami, śmiało patrzącymi w przyszłość. Spędziliście w naszej szkole kilka lat. Nawiązaliście znajomości, zdobyliście doświadczenie, umiejętności i wiedzę, która mam nadzieję, zaprocentuje na maturze* - mówiła Joanna Pardo.
Ciepłych słów nie zabrakło także ze strony wychowawczyni. - *Jesteście najlepsza klasą, jaką miałam, solidną, zgraną, do tańca i różańca oraz całkiem liczną. Życzę, byście zdali maturę jak najlepiej i byli dobrymi ludźmi* - powiedziała Monika Busz.

ODDECH PRZED MATURĄ

Gratulacje i życzenia złożył także burmistrz Dęblina. - *Dzisiejszy wieczór jest jednym z tych, które zapisują się na całe życie. Spotykamy się, by uczcić czas młodości, pracy i marzeń. Czas, prowadzący was ku dorosłości. Studniówka to nie tylko tradycja, symbol i przejściowa chwila, to też refleksja nad drogą, którą przeszliście i nad tą, która jest przed wami. Życzę, byście wchodząc w dorosłość, zachowali entuzjazm, ciekawość świata i wiarę we własne możliwości. Niech każdy wasz wybór będzie świadom, a każdy sukces - zasłużony* - mówił Roman Bytniewski.
- *Niech bal będzie ukoronowaniem czasu nauki i oddechem przed egzaminem maturalnym. Spędzajcie go beztrosko. Bawcie się dobrze, ale odpowiedzialnie, jak na dorosłych przystało* - dodała dyrektor ZSO.
Pierwszym tańcem był tradycyjny polonez do muzyki Wojciecha Kilara. W pierwszej parze zatańczyli Julia Bors i Aleksander Ruszuk. Po nim przyszedł czas na klasycznego walca. Oba tańce zostały nagrodzone gromkimi brawami.
Dalsza część wieczoru upłynęła przy muzyce didżeja. Uczniowie przygotowali też własny program artystyczny.

Tomasz Kępka


Studniówka była czasem celebrowania zawartych w liceum przyjaźni. Na zdjęciu uczniowie 4a: Maks Kopeć, Małgorzata Jopek, Bartek Lesicki, Wiktoria Pastuszka, Jan Kieliszek i Magdalena Pełka


Widowiskowy polonez został entuzjastycznie przyjęty przez nauczycieli, rodziców i gości



W balowych sukniach pięknie prezentowały się: Julia Ośko, Emilia Wnuk, Lena Włodko i Patrycja Piórkowska


W imieniu rodziców wszystkim nauczycielom i dyrektor szkoły podziękowali Olga Krogulec i Hubert Fusiarz. Na zdjęciu z parą prowadzącą bal: Kają Szczepaniak i Bartoszem Fusiarzem


W tegorocznym balu studniówkowym bawiło się 28 uczniów klasy 4a, której wychowawczynią jest Monika Busz


Ze wzruszeniem swoje dorosłe już dzieci podziwiali ich rodzice, których zebrało się spore grono


Poloneza do utworu Wojciecha Kilara poprowadzili w pierwszej parze Julia Bors i Aleksander Ruszuk

eprasa.pl 116fa5a306

NA OSTATNIEJ PROSTEJ PRZED MATURĄ

Na 79 dni przed maturą uczniowie Ogólnokształcącego Liceum Lotniczego w Dęblinie bawili się na swoim balu studniówkowym

Trzy klasy tegorocznych maturzystów spotkały się w historycznych wnętrzach Pałacu Jabłonowskich. Zgodnie z tradycją bal rozpoczął się polonezem. Układ choreograficzny przygotowała Joanna Laudowicz.

Młodzi mężczyźni wystąpili w wojskowych mundurach, a panie w eleganckich sukniach. Na parkiecie zaprezentowało się 45 par z trzech klas.

Wśród gości był gen. bryg. Krzysztof Cur, komendant Lotniczej Akademii Wojskowej i absolwent dęblińskiego „Lotnika". - *To dla mnie ogromne wyróżnienie* - oznajmił generał, dziękując za zaproszenie na bal studniówkowy.

Podkreślił też, że prawie wszyscy uczniowie chcą kontynuować naukę w LAW. - *Dęblin szlifuje diamenty i mamy brylanty, którymi jesteście i na które czekamy w LAW* - zaznaczył rektor lotniczej uczelni.

Oficjalną część balu poprowadzili Oskar Jastrzębowski oraz Lilianna Wieja z klasy IVb. W imieniu maturzystów podziękowali nauczycielom.

- *To wy jesteście naszymi instruktorami i nawigatorami, którzy codziennie korygują nasze kursy i uczą jak nie stracić orientacji nawet w gęstych chmurach szkolnych obowiązków. Dzięki waszej cierpliwości i wiedzy możemy nabierać wysokości, rozwijać się jako ludzie. Dziękujemy za każdą lekcję pilotażu po meandrach wiedzy i za to, że jesteście przewodnikami, gdy horyzont wydaje się nieosiągalny. Doceniamy trud jaki wkładacie w nasze nauczanie* - mówił Oskar Jastrzębowski.

Nie zabrakło też słów do rodziców. - *Jesteście naszą niezawodną obsługą naziemną, bazą, do której zawsze możemy wrócić po trudnej misji* - podkreśliła Lilianna.

Dyrektor OLL płk Andrzej Jaworski życzył młodzieży niezapomnianej nocy. - *Życzę wam niesamowitych wrażeń, żebyście tę noc zapamiętali na całe życie, żeby była ona niezwykła, czarująca* - mówił dyrektor.

Wśród tegorocznych maturzystów jest siedem uczennic. Tego wieczoru mogły zamienić mundury na balowe kreacje. Wychowawczyniami klasy IVa są Kinga Łazarska i Monika Święch-Skóra, IVb - Iwona Jakóbik i Nina Pioterczak, a IVc - Marzena Teodorowicz i Joanna Niewiadomska.

Zabawa trwała do rana. Młodzież tańczyła przy znanych przebojach. O muzykę zadbał DJ. Teraz przed nimi ostatnia prosta i przygotowania do matury 2026.

Zbigniew Jończyk



Jakub Obara z IVb do towarzystwa na studniówce zaprosił Zuzannę Tomaszewską



Młodzi uczestnicy nie kryli radości z tego, że biorą udział w swoim pierwszym w dorosłym życiu balu. Wśród nich Tymoteusz Czamara z IVa, któremu towarzyszyła Anna Piotrowska



Adrian Zawadzki, Maksym Piekarski, Tymoteusz Czamara, Igor Marcinkowski, Błażej Goluch, Mateusz Kosowski, Maciej Pietrzyk, Aleksander Cur



Tradycji stało się zadość i studniówka rozpoczęła się od poloneza, do którego układ choreograficzny przygotowała Joanna Laudowicz



Rozpoczęcie studniówki było doskonałą okazją do uwiecznienia wspólnych chwil na pamiątkowych fotografiach z najbliższymi. Na zdjęciu Adrian Zawadzki z IVc z Agnieszką Mikołajczuk i rodziną



Na ten wieczór uczniowie czekali aż cztery lata. Na zdjęciu Kacper Wojtasik i Maria Teodorczuk oraz Blanka Chojak i Aleksander Augustyn. Osoby towarzyszące Maria i Blanka też są uczennicami OLL



Wśród tegorocznych maturzystów jest 7 dziewcząt: Julia Promińska, Agnieszka Wymysłowska, Lena Gosek, Gabriela Andruch, Julia Tomaszek, Anastazja Młynarczuk, Lilianna Wieja, które tego dnia mogły zdjąć mundur, by wyglądać jak prawdziwe królowe balu. Nie zapomniały też o czerwonym elemencie stroju, który ma przynieść szczęście na maturze

eprasa.pl 116fa5a306

Basia Olszak znów w kadrze LZPN



MKS Ruch Ryki

Basia Olszak, zawodniczka MKS Ruch Ryki, otrzymała powołanie na konsultacje kadry Lubelskiego Związku Piłki Nożnej U-15

Młoda piłkarka z Ryk ponownie została doceniona przez trenerów wojewódzkiej kadry

Basia Olszak, zawodniczka MKS Ruch Ryki, otrzymała powołanie na konsultacje kadry Lubelskiego Związku Piłki Nożnej U-15. Zgrupowanie odbędzie się w dniach 27-28 lutego w Puławach.

Na co dzień Basia trenuje i gra w drużynie trampkarzy Ruchu Ryki. Jej trenerem jest Paweł Warda. To już kolejne powołanie do kadry LZPN U-15 dla 15-letniej zawodniczki.

Piłkarka znalazła się w gronie 22 zawodniczek z całego województwa lubelskiego. Wśród powołanych są też reprezentantki takich klubów jak Górnik Łęczna, Podlasie Biała Podlaska, Unia Lublin i Izabela Puławy.

- *Po ostatnim powołaniu liczyłam po cichu, że może znowu dostanę powołanie* - mówi Basia. - *Cieszę się bardzo, że mi się udało.*

Kolejna szansa gry w kadrze to dla młodej zawodniczki duże wyróżnienie i możliwość dalszego rozwoju.

Złóż wniosek na 800+

Rodzicie mogą już składać wnioski o świadczenie wychowawcze 800+ na nowy okres wypłat. Czasu na to jest dużo, ale nie warto zwlekać, żeby zapewnić sobie ciągłość przelewów na konto

Świadczenie wychowawcze przysługuje na każde dziecko do ukończenia 18 roku życia, bez względu na dochód rodziców. ZUS przyjmuje wnioski o 800+ przez internet. Zgłoszenie można łatwo przesłać w aplikacji mobilnej mZUS. Wniosek można też wypełnić na platformie eZUS, w portalu Emp@tia lub bankowości elektronicznej.

Zgłoszenia dotyczą nowego rocznego okresu wypłat, który rozpocznie się w czerwcu tego roku i zakończy w maju 2027 roku. Na złożenie wniosku jest czas do końca czerwca. Warto jednak załatwić formalności nieco wcześniej, do końca kwietnia, żeby mieć gwarancję ciągłości wypłaty świadczeń.

Zmiany dla cudzoziemców

Od czerwca zmienią się zasady wypłat 800+ dla części cudzoziemców spoza Unii Europejskiej/EFTA oraz obywateli Wielkiej Brytanii. Wsparcie będzie im przysługiwało, jeśli: rodzic i dziecko mieszkają w Polsce, opiekun dziecka jest aktywny zawodowo i dziecko uczęszcza do polskiej szkoły lub „zerówki".

MORSY POMOGŁY PANI DANUSI



Nieformalny Klub Morsa - Z łabędziem być

Członkowie Nieformalnego Klubu Morsa „Z łabędziem być" połączyli karnawałową zabawę z pomocą potrzebującej mieszkance Dęblina

Było zimne zanurzenie, ognisko i wielkie serca. Członkowie Nieformalnego Klubu Morsa „Z łabędziem być" połączyli karnawałową zabawę z pomocą potrzebującej mieszkance Dęblina

W sobotę, 7 lutego, nad starorzeczem Wisły w Stężycy odbyło się „Karnawałowe zanurzenie z ogniskiem". Po kąpieli w zimnej wodzie uczestnicy mogli ogrzać się przy ognisku i upiec kiełbaski. Najważniejsza była jednak zbiórka darów dla pani Danusi z Dęblina.

- *Karnawałowe zanurzenie z ogniskiem. Morsujemy - pomagamy! za nami! Dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w przygotowanie tego wyjątkowego morsowania i które przybyły, by wesprzeć darami panią Danusię z Dęblina Jesteście wspaniali! Kto morsuje, temu mocy nie brakuje!* - podsumowali organizatorzy w mediach społecznościowych.



Nieformalny Klub Morsa - Z łabędziem być

Nad starorzeczem Wisły w Stężycy było zimne zanurzenie, ognisko i wielkie serca

Pani Danusia jest osobą samotną. Po amputacji nogi jej codzienne życie stało się bardzo trudne. Mieszka w nieocieplonym domu. Dużą część jej budżetu pochłaniają rachunki za prąd i gaz oraz wydatki na leki.

Zapytana o potrzeby, mówiła krótko: „wszystko się przyda", spuszczając wzrok. Trudno jej prosić o pomoc. Po namowach podała listę najpotrzebniejszych rzeczy, m.in. środki czystości, produkty spożywcze oraz podstawowe artykuły codziennego użytku.

Dzięki zaangażowaniu morsów i mieszkańców udało się zebrać dary. Organizatorzy podkreślają, że razem można zrobić wiele dobrego. Tym razem zimna woda połączyła ludzi w ciepłej sprawie.

Franek Kępka zagra przeciwko Hercie Berlin

10-letni piłkarz z Ryk znów pojedzie na testy do Lecha Poznań. Tym razem zagra w meczu przeciwko Hercie Berlin Franek Kępka po raz drugi weźmie udział w konsultacji szkoleniowej w Akademii Lecha Poznań. Zgrupowanie odbędzie się w dniach 6-8 marca na obiektach mistrza Polski. Na zakończenie pobytu młody zawodnik zagra w meczu Lech Poznań - Hertha Berlin.

- *Podczas naszego pierwszego pobytu na testach w akademii Mistrza Polski w dniach 30 stycznia - 1 lutego Franek wypadł co najmniej dobrze* - mówi Wojciech Kępka, tata dziesięcioletniego piłkarza Ruchu Ryki. - *Menadżer i trener byli zadowoleni z umiejętności piłkarskich. Został miło przyjęty w klubie przez działaczy i nowych kolegów z drużyny. Lech jako klub jest zainteresowany dalszą współpracą z Frankiem.*



Na co dzień Franek Kępka występuje w Wojewódzkiej Lidze Młodzików Młodszych. Na początku marca po raz drugi pojedzie na testy do Lecha Poznań

Franek ma już na koncie ogólnopolskie sukcesy. Jest szóstym zawodnikiem w Polsce w Turnieju 4move 1x1 Cup w grze jeden na jednego w kategorii chłopców z rocznika 2015. Turniej odbył się w listopadzie 2025 roku na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Wcześniej został mistrzem Lubelszczyzny.

Na co dzień młody piłkarz występuje w Wojewódzkiej Lidze Młodzików Młodszych w roczniku 2014 i młodsi. Jego trenerem jest tata - Wojciech Kępka, były zawodnik m.in. Ruchu Ryki, Stali Kraśnik, AZS AWF Biała Podlaska i Wisły Puławy.

Kolejna szansa w Poznaniu to dla Franka duże wyróżnienie i możliwość dalszego rozwoju.

eprasa.pl 116fa5a306

Orlik Dęblin znów najlepszy

PIŁKA NOŻNA

Blisko 130 młodych piłkarzy zagrało w hali o Puchar Prezesa MKS Ruch Ryki. Były emocje, karne i wielkie serca do pomocy

W Hali Sportowej Ryki odbył się Turniej Piłki Nożnej Halowej o Puchar Elżbiety Kuchnio, Prezes MKS Ruch Ryki dla zawodników z rocznika 2012 i młodszych. W turnieju wzięło udział blisko 130 zawodników.

GRUPA ZŁOTA

O godz. 8:30 rozpoczęły się mecze w Grupie Złotej. Rywalizowało w niej osiem drużyn podzielonych na dwie czterozespołowe grupy. Po fazie grupowej w półfinałach zagrały: Piekiełko Przykwa I - Polesie Kock i Orlik Dęblin I i MKS Ruch Ryki I.

Do finału awansowały zespoły z Dęblina i Przykwy. W meczu o trzecie miejsce MKS Ruch Ryki zmierzył się z Polesiem Kock. Spotkanie było bardzo zacięte. O najniższym stopniu podium zadecydowały rzuty karne, które lepiej wykonywali zawodnicy z Kocka.

W finale, mimo prowadzenia Piekiełka Przykwa 2:0, drużyna Orlika Dęblin odrobiła straty i wygrała 3:2, sięgając po zwycięstwo w całym turnieju i obronę tytuł sprzed roku.

GRUPA SREBRNA

O godz. 15:00 rozpoczęły się mecze Grupy Srebrnej. Wystąpiło w niej sześć drużyn. Najlepsi okazali się chłopcy z MKS Ruch Ryki z rocznika 2014. Podopieczni Wojciecha Kępki ograli starszych kolegów z roczników 2012 i 2013.

TURNIEJ I POMOC DLA GABRYSIA

Wszystkie drużyny otrzymały nagrody rzeczowe, puchary, statuetki i medale.

Podczas turnieju prowadzono także zbiórkę charytatywną dla Gabrysia Łukasiaka, który walczy z ciężką chorobą. Dzięki zaangażowaniu uczestników i kibiców udało się połączyć sportową rywalizację z pomocą potrzebującemu dziecku.

Patronat nad turniejem sprawowała firma Cemar. Zawody mogły się odbyć dzięki wsparciu sponsorów: Cemar Producent Betonu, Spółdzielni Mleczarskiej Ryki, Lasu Odkrywców, Pepek-Sport Garwolin oraz rodziców zawodników MKS Ruch Ryki z rocznika 2012 i młodszych.

KLASYFIKACJA KOŃCOWA

Grupa Złota

1. Orlik Dęblin
2. Piekiełko Przykwa I
3. Polesie Kock I
4. MKS Ruch Ryki I
5. Polesie Kock II
6. Piekiełko Przykwa II
7. Orlik Dęblin II
8. MKS Ruch Ryki II

NAGRODY INDYWIDUALNE

Najlepszy zawodnik: Cezary Polak (Piekiełko Przykwa)
Najlepszy strzelec: Aleksander Janiszek (Orlik Dęblin)
Najlepszy bramkarz: Maciej Bilski (Polesie Kock)

Grupa Srebrna

1. MKS Ruch Ryki (2014) I
2. UKS Legion Grabów Szlachecki
3. Żyrzyniak Żyrzyn
4. MKS Ruch Ryki I
5. MKS Ruch Ryki (2014) II
6. MKS Ruch Ryki II

WYRÓŻNIENIA INDYWIDUALNE

Najlepszy zawodnik: Antoni Opieka (UKS Legion Grabów Szlachecki)
Najlepszy strzelec: Kuba Wardal (MKS Ruch Ryki 2014 I)
Najlepszy bramkarz: Szymon Wojak (Żyrzyniak Żyrzyn)



Wyróżnieni piłkarze w Grupie Srebrnej: Antoni Opieka (UKS Legion Grabów Szlachecki), Kuba Wardal (MKS Ruch Ryki) i Szymon Wojak (Żyrzyniak Żyrzyn) z Elżbietą Kuchnio, prezes MKS Ruch Ryki



Wyróżnieni piłkarze w Grupie Złotej: Cezary Polak (Piekiełko Przykwa), Aleksander Janiszek (Orlik Dęblin) i Maciej Bilski (Polesie Kock) z Elżbietą Kuchnio, prezes MKS Ruch Ryki



Orlik Dęblin - najlepsza drużyna Grupy Złotej



MKS Ruch Ryki (2014) I - najlepsza drużyna Grupy Srebrnej



Blisko 130 młodych piłkarzy zagrało w hali o Puchar Prezesa MKS Ruch Ryki

eprasa.pl 116fa5a306

Twój Głos nr 7(1148) | 17 lutego 2026 | www.twojglos.pl

Roztentegowywacze wygrali wszystko. Czas na półfinały

XXXI HALOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR BURMISTRZA RYK

Roztentegowywacze z kompletem zwycięstw zakończyli fazę zasadniczą ryckiej „halówki". W sobotę 21 lutego zostaną rozegrane mecze półfinałowe

W ostatniej kolejce fazy ligowej 31. Halowego Turnieju Piłki Nożnej w Rykach obyło się bez niespodzianek. Ci, o których wiedziano, że będą grać o medale wygrali swoje mecze. Roztentegowywacze wygrali po raz trzynasty w... trzynastu meczach. Zdecydowanie byli najlepszą drużyną w pierwszej części rozgrywek. Sześć goli w wygranym 12:0 meczu z Kokodżambo strzelił Damian Stachurski, który tym samym utrzymał pozycję lidera wśród najlepszych strzelców. A jeżeli chodzi o najlepszy wynik strzelecki ostatniej kolejki, to jego autorem jest Przemysław Alot z Delty Sokół, który siedem razy pokonywał bramkarza Los Capibaros. Dzięki tym golom Alot awansował na drugie miejsce w klasyfikacji najlepszych snajperów i traci do prowadzącego Damiana Stachurskiego jedną bramkę. Trzecie miejsce w tej klasyfikacji zajmuje Mateusz Michalec z Błażeja, Król Strzelców poprzedniego turnieju.

O medale Halowego Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Burmistrza Ryk zagra najlepsza czwórka po pierwszej fazie rozgrywek. W półfinałach Roztentegowywacze zmierzą się z Błażejem, czyli najlepsza drużyna części ligowej zagra z obrońcami tytułu. Nieco gorzej szło Błażejom, którzy 3 razy przegrali i dwa razy zremisowali, a przez pewien czas byli nawet poza czołową „czwórką". Jednak finisz rozgrywek należał do nich i wygrali ostatnie cztery spotkania. Czy podtrzymają tę dobrą passę w meczu z Roztentegowywaczami? Czy też liderzy nadal będą kroczyć zwycięską ścieżką? W pierwszej rundzie Roztentegowywacze wygrali z Błażejami 5:2.

W drugim półfinale Delta Sokół zagra z Young Boysami. Delta była liderem aż do siódmej kolejki, kiedy to 0:1 przegrała z.. Young Boys. Delta zanotowała jeszcze jedną przegraną - 3:7 z Roztentegowywaczami. Young Boysi dwa razy przegrywali i tyle samo remisowali. W półfinale Delta będzie chciała zrewanżować się za przegraną z siódmej kolejki, a „Młodzi Chłopcy" spróbują ponownie wygrać z Sokołami.

W sobotę 21 zostaną rozegrane półfinały, a tydzień później odbędą się mecze o poszczególne miejsce i zakończenie turnieju. Zapraszamy do Hali Sportowej Ryki.

WYNIKI 13 KOLEJKI

14 lutego

Amatorzy	2
Błażej	9

Amatorzy:
Błażej: Michalec 3, Zackiewicz 2, C. Błażejczyk 2, Król 2, K. Białecki, Mikulski, A. Kryczka

Roztentegowywacze	12
Kokodżambo	0

Roztentegowywacze: D. Stachurski 6, Bieńczyk 2, M. Grzelak 2, Kupiec 1, Kamil Kujda 1, Ozóg, Żelazko, Jajszczyk, D. Masiczak, Długaszek, K. Koźlak, Barszcz, Czerski
Kokodżambo: B. Królik, J. Walaszek, Adrian Wojtaś, Drożdżyk, Czechowski, Piotrowski, M. Sergiel, Piotr Kuchnio I, Krogulec, Sz. Sergiel, K. Wojtaś, Piotr Kuchnio II

DoRyk Team	4
Kłoczew	3

DoRyk Team: P. Jóźwik 3, Puzio 1, K. Jóźwik, M. Jóźwik, Pioterczak, M. Mróz, P. Królik, D. Bogusz
Kłoczew: Łubianka 2, Aleksander Wojtaś 1, J. Żmuda, P. Głodek, H. Żmuda, K. Żmuda, Zawadzki, Tomaszek, M. Woźniak, Majek, Zalech, A. Żaczek, M. Kowalczyk

Stodom	4
Iskra Swaty	4

Stodom: Staniak 2, Wałachowski 1, Kieliszek 1, P. Polak, B. Stoń, J. Polak, Okleja, Soból, Ziemkowski, Flisek, M. Kania, Krystian Kamiński, M. Jankowski, W. Stoń
Iskra Swaty: Beczek 3, M. Warowny 1, B. Lipiec, Rzeźnik, Sadura, Głowienka

Los Capibaros	3
Delta Sokół	8

Los Capibaros: M. Baczewski 2, J. Lipiec 1, Bukowski, B. Bajdziak, I. Wojdat, Wardal, O. Baczewski, Piecek, Agacki, Szczotka, Gransztof, I. Baczewski, Maciąg, Gajownik
Delta Sokół: Alot 7, Górski 1, Kulik, Gałkowski, Olek, Sitnik, Domarecki, Rusak

Young Boys	8
Kwiat Lotosu	3

Young Boys: K. Masiczak 5, Wasilewski 2, Babik 1, Łukjan, Osiak, Kardas, Jaworski
Kwiat Lotosu: Kalbarczyk 1, M. Koźlak 1, Sz. Bajdziak 1, Gugała, Madej, C. Ambroziak, A, Ambroziak, Leszek, Pieńkosz, Piotr Kędzierski, Paweł Kędzierski, Przemysław Kędzierski, Pawlak

WBKS	3
MocniGas	0

walkower

TABELA

1. Roztentegow.	13	39107-13
2. Delta Sokół	13	33 69-26
3. Young Boys	13	29 56-28
4. Błażej	13	26 62-34
5. WBKS	13	22 39-38
6. Stodom	13	21 44-28
7. Kłoczew	13	20 37-35
8. Los Capibaros	13	16 34-44
9. Iskra	13	16 34-45
10. DoRyk T.	13	16 16-54
11. MocniGas	13	12 36-56
12. Kwiat Lotosu	13	7 27-75
13. Kokodżambo	13	4 10-48
14. Amator	13	4 21-68

NAJLEPSI STRZELCY

1. Damian Stachurski (ROZ)	27
2. Przemysław Alot (DEL)	26
3. Mateusz Michalec (BŁA)	22
4. Dawid Beczek (ISK)	
Kacper Masiczak (YOU)	po 18
6. Adam Bieńczyk (ROZ)	
Damian Kulik (DEL)	
Andrzej Kupiec (ROZ)	po 14

NASTĘPNE MECZE

21 lutego

o miejsca 13-14 (I mecz): Kokodżambo - Amatorzy (14:00); **o miejsca 9-12 (półfinały):** Iskra Swaty - Kwiat Lotosu (14:40), DoRyk Team - MocniGas (15:20); **o miejsca 5-8 (półfinały):** WBKS - Los Capibaros (16:00), Stodom - Kłoczew (16:40); **o miejsca 1-4 (półfinały):** Roztentegowywacze - Błażej (17:20), Delta Sokół - Young Boys (18:00)

Powiślak uzupełnił „czwórkę"

XXIV ALS MĘŻCZYZN POD PATRONATEM DARIUSZA SZCZYGIELSKIEGO, STAROSTY RYCKIEGO

Powiślak Końskowola wygrał 3:1 z Klinem Podwierzbie i tym samym zapewnił sobie miejsce w „czwórce" walczącej o medale

Do zakończenia pierwszej fazy rozgrywek zostały już tylko dwa zaległe mecze. Wiadomo już kto będzie grał o medale 24. edycji ALS Mężczyzn - Set Górzno, SPS 4CV Garwolin, AWP Development i Powiślak Końskowola. Wiadomo, że pierwsze miejsce po fazie zasadniczej zajął Set Górzno, a kolejność na pozycjach 2-4 rozstrzygnie się w zaległych spotkaniach SPS 4CV Garwolin z Powiślakiem Końskowola i Dream Teamu z AWP Development. Stawką tych meczów jest to, kto z kim zagra w półfinałach. Wiadomo, że lider, czyli Set Górzno może zagrać tylko z Developmentem lub Powiślakiem. Jeżeli siatkarze z Końskowoli przegrają, to zostaną na czwartym miejscu i zagrają z Setem niezależnie od wyniku Developmentu. Podobnie zresztą, jak i przypadku wygranej Developmentu. Set może zagrać z Developmentem tylko wtedy, kiedy dęblinianie przegrają z Dream Teamem, a Powiślak za 3 punkty pokona Garwolin.

WYNIKI

14 lutego

Klin Podwierzbie	1
Powiślak Końskowola	3

(13:25, 25:13, 14:25, 25:21)

Dream Team	0
SPS 4CV Garwolin	3

(17:25,10:25,16:25)

TABELA

1. Set	9	23 24-6
2. SPS 4CV	8	21 23-6
3. AWP Develop.	8	19 22-11
4. Powiślak	8	17 18-10
5. Klin	9	14 17-17
6. SciTeeX	9	14 19-17
7. Dream Team	8	6 8-20
8. Volley 9	11	16-17
9. Orient	9	4 10-24
10. Budowlanka	9	0 1-27

NASTĘPNE MECZE

22 lutego (niedziela)

SPS 4 Garwolin CV - Powiślak Końskowola (12:00), Dream Team - AWP Development (13:30)

DD Team, No Mercy, kto jeszcze?

XII ALS KOBIET POD PATRONATEM GRZEGORZA KAPUSTY, WICEPREZESA AMW W LUBLINIE

Siatkarki DD Team i No Mercy są już pewne gry w półfinale, bliski tego jest Dragon Wojcieszków, a kto czwarty?

W żeńskiej odmianie Amatorskiej Ligi Siatkówki w Rykach zostały już tylko trzy mecze w fazie zasadniczej. Wiadomo, że pewne miejsce w półfinałach mają ekipy DD Teamu (23 punkty) i No Mercy Unin (21). Trzecie miejsce zajmuje Dragon Wojcieszków, który zgromadził 18 „oczek". Te drużyny zakończyły już swoje gry w fazie ligowej. Kolejne w tabeli są JPW Puławy, Sęp Żelechów (14) i Podkręcone Team (12). I te zespoły zmierzą się ze sobą w ostatnich meczach, które odbędą się w najbliższą sobotę. Dragon Wojcieszków, który zajmuje trzecią pozycję może jeszcze wypaść poza pierwszą „czwórkę". Żeby tak się stało, to JPW Puławy i Sęp Żelechów muszą wygrać po 2:0 z Podkręconymi Teamem, a w meczu między nimi Sęp powinien wygrać 2:1. W przypadku innych rozstrzygnięć Dragon utrzyma prawo gry o medale.

WYNIKI

14 lutego

Team 19 Żelechów	0
Dragon Wojcieszków	2

(20:25, 23:25)

AS Łuków	0
Team 19 Żelechów	2

(16:25, 17:25)

No Mercy	2
AS Łuków	1

(25:12, 22:25, 15:6)

JPW Puławy	2
DD Team	0

(25:23, 25:20)

TABELA

1. DD Team	9	23	16-3
2. No Mercy	9	21	16-5
3. Dragon	9	18	13-7
4. JPW	7	15	11-5
5. Sęp	7	14	11-6
6. Podkręcone T.	7	12	9-7
7. Team 19	9	11	8-12
8. AS	9	6	5-16
9. UKS 9	9	4	4-16
10. Libero	9	2	2-18

NASTĘPNE MECZE

21 lutego (sobota)

Podkręcone Team - Sęp Żelechów (10:00), JPW Puławy - Podkręcone Team (11:00), JPW Puławy - Sęp Żelechów (12:00)

eprasa.pl 116fa5a306

Nominowani do tytułu Sportowiec Roku 2025



IGOR BELKA
Ruch Ryki
piłka nożna



SZYMON BECZEK
Amator L/R
piłka nożna



KRZYSZTOF BEDNARCZYK
Mazowsze Stężyca
piłka nożna



RYSZARD BIEŃCZYK
Tur Ryki
wyciskanie sztangi



JACEK BŁASIŃSKI
LKK Tsunami
karate tsunami



DOMINIK BUCZEK
Forca Dęblin
sztuki walki MMA



BARTŁOMIEJ BUŁHAK
Ruch Ryki
piłka nożna



JAN CIEŚLA
Czarni Dęblin
piłka nożna



DANIEL FILIKS
Mazowsze Stężyca
piłka nożna



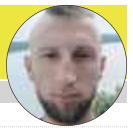
KATARZYNA FIJOŁ
Amatorska Liga Siatków
siatkówka



PAWEŁ GAWRYOŁEK
Błękitni Leopoldów
tenis stołowy



MARCIN GŁODEK
Mazowsze Stężyca
biegi



MICHAŁ IMAS
Amator Leopoldów/R.
piłka nożna



SEBASTIAN JAWOSZEK
Amator Leopoldów/R.
piłka nożna



PIOTR JÓZEFOWICZ
Biegusiem.pl
biegi



WITOLD KANIA
niezrzeszony
kolarstwo



EMILIA KOŁOMAŃSKA
Dynamo Gózd
tenis stołowy



MIROSŁAW KOWALSKI
Koło PZW w Rykach nr
wędkarstwo



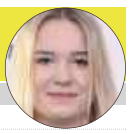
MAKSYMILIAN ŁUBIANKA
Czarni Dęblin
piłka nożna



MATEUSZ MATEŃKA
Orlęta Nowodwór
piłka nożna



RAFAŁ NIEDBALSKI
Z Łabędziem Pływać
zimowe pływanie



WIKTORIA OSIAL
Dynamo Gózd
tenis stołowy



KRZYSZTOF POPIS
Amatorska Liga Siatków
siatkówka



ŁUKASZ POTOCKI
Koło PZW nr 4 w Dęblin
wędkarstwo



KAMIL RAFELD
Biegusiem.pl
biegi



BŁAŻEJ SIKORA
Czarni Dęblin
piłka nożna



PIOTR ŚWITAJ
Z Łabędziem Pływać
zimowe pływanie



MAJA WAROWNA
Dynamo Gózd
tenis stołowy



MARCIN WIŚNIEWSKI
Koło PZW Czysta Woda R
wędkarstwo

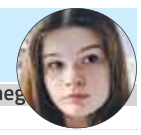


TOMASZ WOLIŃSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi



BŁAŻEJ WOŹNIAK
Ruch Ryki
piłka nożna

Nominowani do tytułu Junior Roku 2025



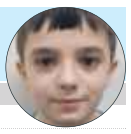
MAGDALENA BECZEK
Klub Karate Tradycyjneg
karate



MAJA BECZEK
Legion Grabów Szlach.
piłka nożna



ANTONI CHADAJ
Orlęta Nowodwór
piłka nożna



MICHAŁ CHMIELEWSKI
Orlęta Nowodwór
piłka nożna



JAKUB DOMINIAK
Orlik Dęblin
piłka nożna



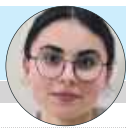
WOJCIECH GOLUCH
Koło PZW Czysta Woda
wędkarstwo



KACPER GOLUCH
Amator Leopoldów/R.
tenis stołowy



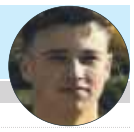
AMELIA GRZECHNIK
KK Tsunami
karate tsunami



JULIA GRUZA
KK Tsunami
karate tsunami



JAN JANKOWSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi



BARTEK JERMOLIK
Mazowsze Stężyca
piłka nożna



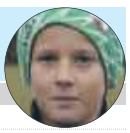
JULIA JANISZEK
Legion Grabów Szlach.
piłka nożna



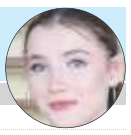
ALEKSANDER JANISZEK
Orlik Dęblin
piłka nożna



KRZYSZTOF KAMIŃSKI
Amator Leopoldów/R.
piłka nożna



FRANEK KĘPKA
Ruch Ryki
piłka nożna



JULIA MICEK
Libero Dęblin
siatkówka / biegi



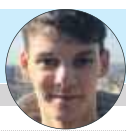
MACIEJ NIEBRZYDOWSKI
Tur Ryki
wyciskanie sztangi



BARTŁOMIEJ OCHAL
Gabaryty Dęblin
piłka nożna



ANTONI OPIEKA
Legion Grabów Szlach.
piłka nożna



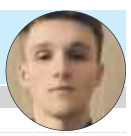
PRZEMYSŁAW PIĄTEK
Piekiełko Przykwa
piłka nożna



WOJCIECH PIEŃKOSZ
Dynamo Gózd
tenis stołowy



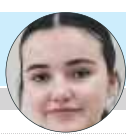
ANTONI PISZCZEK
Ruch Ryki
piłka nożna



MARCIN PŁUSA
Amator Leopoldów/R.
piłka nożna junior



FILIP RUŁKA
Bobry Bobrowniki
tenis stołowy



JULIA SKWAREK
KK Tsunami
karate tsunami



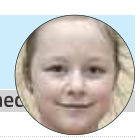
SZYMON SIKORA
Ruch Ryki
piłka nożna



FILIP STĘPNICKI
Dynamo Gózd
tenis stołowy



DANIEL PIWOWARCZYK
Koło PZW nr 4 Dęblin
wędkarstwo



ALICJA SURMACZ
Legion Grabów Szlachec
piłka nożna



NIKOLA TYSZKIEWICZ
Orlik Dęblin
piłka nożna



IGOR WOJDAT
Ruch Ryki
piłka nożna



JULIA ZIEMKOWSKA
Orlik Dęblin
piłka nożna

Aby zagłosować na swoich faworytów, należy wypełnić kupon wycięty z gazety i dostarczyć do redakcji. Głosowanie trwa do 27 lutego 2026 roku (piątek)

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

SPORTOWIEC ROKU 2025

wpisz imię i nazwisko nominowanego sportowca — punkty:

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

JUNIOR ROKU 2025

wpisz imię i nazwisko nominowanego juniora — punkty:

1. ____ 3
2. ____ 2
3. ____ 1

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

verte

eprasa.pl 116fa5a306

Twój Głos nr 7(1148) | 17 lutego 2026 | www.twojglos.pl

Przedłużamy głosowanie! Dodatkowy kupon

Głosowanie w XXV Plebiscycie zostaje przedłużone do 27 lutego, co daje dodatkową szansę na wsparcie 81 nominowanych kandydatów oraz udział w konkursie na hasło promocyjne z nagrodą



Jubileuszowa, 25. edycja Plebiscytu na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera i Juniora Roku 2025 wkracza w decydującą fazę. Widząc ogromne zaangażowanie oraz chcąc umożliwić oddanie głosu jak największej liczbie kibiców, redakcja podjęła decyzję o przedłużeniu głosowania. Kupony można teraz dostarczać do naszej redakcji do piątku **27 lutego 2026 roku**, do godziny **24:00**.

Dla osób zbierających głosy mamy doskonałą wiadomość - oznacza to, że w gazecie ukaże się jeszcze jeden, dodatkowy kupon w wydaniu z 24 lutego. W dzisiejszym numerze publikujemy przedostatni kupon.

To ostatnia prosta, by wpłynąć na to, do kogo trafią prestiżowe statuetki. Przypominamy, że o tytuły walczy 31 sportowców, 18 trenerów oraz 32 juniorów. Aby głos był ważny, należy na oryginalnym kuponie wpisać nazwiska 5 sportowców, 3 trenerów oraz 3 juniorów.

WYMYŚL HASŁO I WYGRAJ WYCISKARKĘ!



Autor zwycięskiego hasła otrzyma wyciskarkę wolnoobrotową

Nadal gorąco zachęcamy do udziału w konkursie na hasło promujące XXV Plebiscyt. Propozycję chwytliwego hasła należy zapisać na kuponie plebiscytowym wraz z numerem telefonu do kontaktu.

Na autora najciekawszego pomysłu czeka wyciskarka wolnoobrotowa firmy Gotie, a nazwiska laureata oraz osób wyróżnionych nagrodami pocieszenia opublikujemy na łamach gazety.

Zwieńczeniem tej sportowej rywalizacji będzie uroczysta Gala Sportu, która odbędzie się w sobotę 7 marca 2026 roku.

PATRONAT I PARTNERZY

Plebiscyt odbywa się pod honorowym patronatem starosty ryckiego **Dariusza Szczygielskiego**. Partnerami wydarzenia są włodarze gmin: burmistrz Ryk **Jarosław Żaczek**, burmistrz Dęblina **Roman Bytniewski**, wójt gminy Kłoczew **Zenon Stefanowski**, wójt gminy Nowodwór **Ryszard Piotrowski**, wójt gminy Stężyca **Zbigniew Chlaściak** oraz wójt gminy Ułęż **Izabela Kulik**.

W tym tygodniu głos oddajemy kolejnemu partnerowi naszej akcji. O tym, jak sport zmienia oblicze gminy Ułęż, opowiada wójt Izabela Kulik.

Redakcja



Izabela Kulik, wójt gminy Ułęż

- Organizowanie plebiscytów na najpopularniejszego sportowca to bardzo dobra inicjatywa, która promuje lokalne talenty, motywuje dzieci i młodzież do aktywności fizycznej i pozwala wyrazić uznanie dla osób reprezentujących gminę. Sport w gminie Ułęż odgrywa ważną rolę w życiu społeczności - to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim wychowanie, integracja oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych. Dzięki konsekwentnej rozbudowie infrastruktury oraz zaangażowaniu nauczycieli, nasi młodzi mieszkańcy mają coraz lepsze warunki do rozwijania swoich sportowych pasji.

Centralnym punktem aktywności jest Gminny Obiekt Sportowy, gdzie niedawno zakończyliśmy budowę nowoczesnego zaplecza sanitarno-szatniowego o powierzchni blisko 200 m². Obiekt ten, wyposażony w monitoring, klimatyzację i instalację fotowoltaiczną, znacząco podniósł standard treningów i zawodów. Fundamentem lokalnego życia sportowego pozostaje Uczniowski Klub Sportowy przy ZSO w Sobieszynie, działający nieprzerwanie od 2008 roku. Wielkie uznanie należy się dyrektorowi Arturowi Łukasiakowi oraz prezesowi Krystianowi Gogłozie, którzy aktywnie pozyskują środki zewnętrzne z funduszy takich jak FIO, program „Klub", „Aktywna Szkoła" czy fundacja ORLEN. Inwestycje w infrastrukturę i wspieranie działań klubowych to nasze realne narzędzia zachęcania dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej. Docenianie wysiłku młodych zawodników buduje pozytywny klimat wokół sportu i inspiruje kolejne pokolenia do sięgania po sportowe marzenia.

KONKURS DLA CZYTELNIKÓW

PROPOZYCJA HASŁA PROMUJĄCEGO 25. PLEBISCYT TWOJEGO GŁOSU:

podaj nr telefonu: .....

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

TRENER ROKU 2025

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

UWAGA

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

Dostarcz kupon do Redakcji

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

verte

Nominowani do tytułu Trener Roku 2025

Aby zagłosować na swoich faworytów, należy wypełnić kupon wycięty z gazety i dostarczyć do redakcji. Głosowanie trwa do 27 lutego 2026 roku (piątek)

CEZARY ADAMSKI Orlik Dęblin piłka nożna	**DANIEL CIENKOWSKI** Czarni Dęblin piłka nożna	**KRYSTIAN FILIPEK** LKK Tsunami karate tsunami
WOJCIECH KĘPKA Ruch Ryki piłka nożna	**RADOSŁAW KORNAS** Amator Leopoldów/R. piłka nożna	**SEBASTIAN KOZDRÓJ** Ruch Ryki piłka nożna
WOJCIECH KRYCZKA Amator Leopoldów/R. piłka nożna	**KRZYSZTOF KUCHNIO** Tur Ryki wyciskanie sztangi	**ADRIAN KUREK** Forca Dęblin sztuki walki MMA
ZBIGNIEW KUŹMIAK Błękitni Leopoldów tenis stołowy	**ANDRZEJ KOŁODZIEJ** Bobry Bobrowniki tenis stołowy	**WITOLD ŁUKASIAK** Dynamo Gózd tenis stołowy
ROBERT PIOTROWSKI Piekiełko Przykwa piłka nożna	**DARIUSZ PIWOŃSKI** Amator Leopoldów/R. tenis stołowy	**GUSTAW SERAFIN** Legion Grabów Szlach. piłka nożna
DAMIAN SZCZĘŚNIAK Amator Leopoldów/R. piłka nożna	**ŁUKASZ WOJTAŚ** Orlęta Nowodwór piłka nożna	**MACIEJ WNUK** Mazowsze Stężyca piłka nożna

eprasa.pl 116fa5a306