

Problemy z wiaduktem.
Kierowcy w Dęblinie
tracą cierpliwość!
Co się dzieje?

STR. 4



Złoty BohaterON dla
nauczyciela ze Stężycy
Jarosław Frąckiewicz na
gali BohaterOny 2025

STR. 2



Nr 46 (1136)

18 listopada 2025 r.

cena 4,00 zł (VAT 5%)

www.twojglos.pl

rok XXVI

 Jesteśmy na Facebooku
TWÓJ GŁOS - gazeta
i portal powiatu ryckiego

Numer w sprzedaży do
24 listopada 2025 r.

TWÓJ GŁOS

GAZETA I PORTAL POWIATU RYCKIEGO

Danuta
Sępka
nowym
sołtysem
Piotrowic

STR. 4

W NUMERZE:

POWIAT

Awantura domowa
zakończyła się
zatrzymaniem
34-latka

STR. 6

DĘBLIN

Rozpoczęła się
modernizacja
cmentarza
komunalnego

STR. 7

RYKI

Strażacy wzięli udział
w uroczystej
Mszy św.

STR. 25

GM. KŁOCZEW

Władze i rodzina
posadzili drzewo
poświęcone kpr.
Władysławowi
Cmielowi

STR. 28

GM. STĘŻYCA

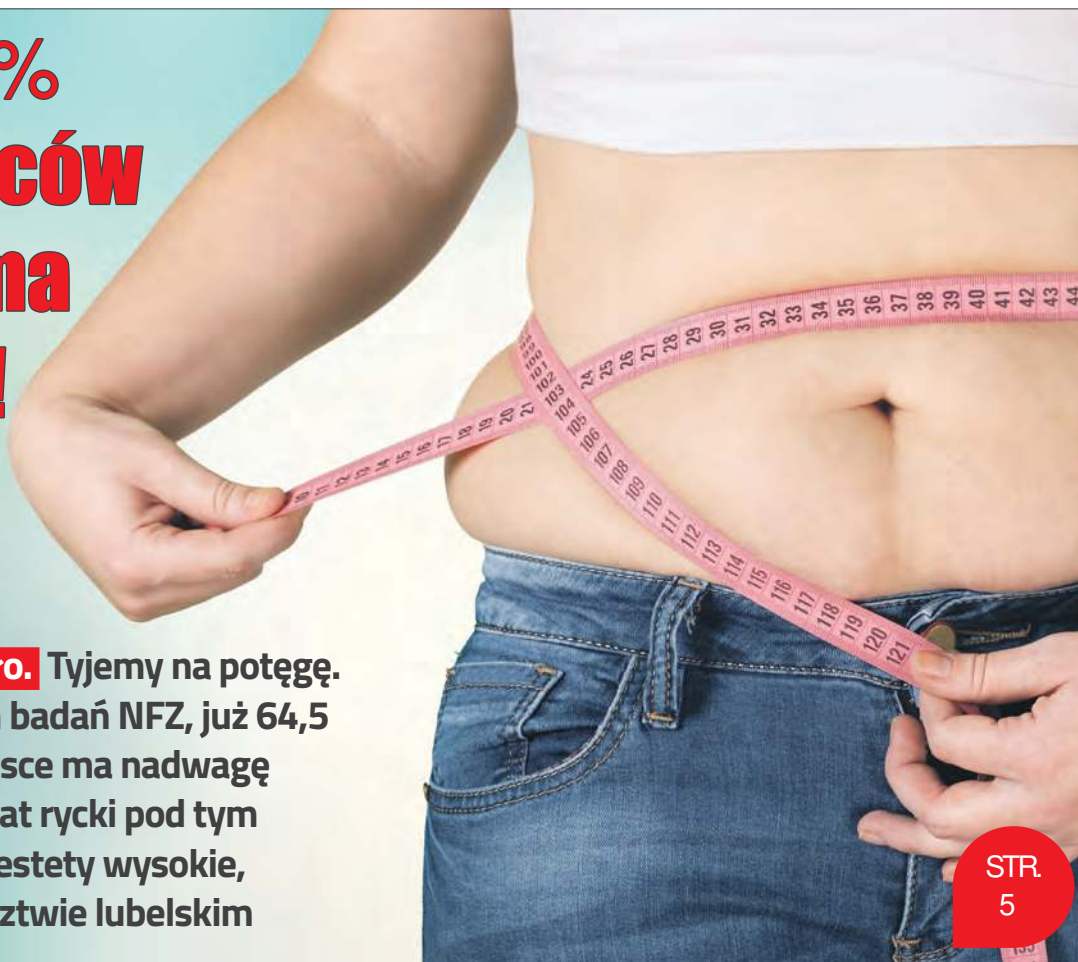
Na scenie młode
talenty zaśpiewały
specjalnie dla
seniorów

STR. 30

OTYŁOŚĆ NAS ATAKUJE

Ponad 30%
mieszkańców
powiatu ma
nadwagę!

Tak źle jeszcze nie było. Tyjemy na potęgę.
Według najnowszych badań NFZ, już 64,5
proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę
lub jest otyłych. Powiat rycki pod tym
względem zajmuje niestety wysokie,
5 miejsce w województwie lubelskim



STR.
5

To była eksplozja!

W niedzielę rano maszynista
pociągu jadącego w kierunku
Dębłina zauważył poważne
uszkodzenie torowiska w okolicach
przystanku Mika. Choć na szczęście
nikt nie odniósł obrażeń, całe
zajście budzi wiele pytań, a wśród
mieszkańców krążyły pogłoski
o eksplozji, które znalazły swoje
potwierdzenie w oświadczeniu
premiera Donalda Tuska



STR.
9

Groził matce podpaleniem domu

STR. 6

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

Ratusz zaświeci się na czerwono

Miasto Dęblin włącza się w ogólnopolską kampanię społeczną, której celem jest zwrócenie uwagi na problem przemocy wobec dzieci

Akcję prowadzą wspólnie Ośrodek Pomocy Społecznej, Zespół Interdyscyplinarny oraz Urząd Miasta w Dęblinie. Kampania ma nie tylko edukować, ale i mobilizować mieszkańców do działania. W ramach kampanii każdy może włączyć się w akcję i podpisać manifest przeciw krzywdzeniu dzieci znajdujący się na stronie www.fdds.pl. W ramach kampanii dostępne są webinary i lekcje on-line adresowane dla uczniów, rodziców, opiekunów i nauczycieli na stronie www.dziecinstwobezprzemocy.pl. W środę (19 listopada) w godzinach 13.00-16.00 przy placówkach oświatowych można będzie spotkać wolontariuszy z Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Dęblinie rozdających symboliczne torby z przesłaniem kampanii. W środku będą materiały edukacyjne i poradnik dla rodziców, który podpowiada, jak rozmawiać z dziećmi o trudnych emocjach i sytuacjach. Szczególnym elementem kampanii będzie podświetlenie tego samego dnia budynku urzędu miasta na czerwono w ramach Międzynarodowego Dnia Zapobiegania Krzywdzeniu Dzieci. Czerwone światło symbolizuje sprzeciw wobec przemocy wobec dzieci oraz solidarność z najmłodszymi, którzy jej doświadczają.

ZŁOTY BOHATERON DLA NAUCZYCIELA ZE STĘŻYCY



Jarosław Frąckiewicz podczas gali BohaterOny 2025 im. Powstańców Warszawskich, odebrał Złotego BohaterOna Publiczności w kategorii Nauczyciel

To wyjątkowe wyróżnienie przyznawane jest w ramach ogólnopolskiej Nagrody BohaterONy im. Powstańców Warszawskich - prestiżowego plebiscytu honorującego osoby i instytucje, które poprzez swoją działalność pielęgnują pamięć historyczną oraz promują nowoczesny patriotyzm. Do tegorocznej nagrody w kategorii „nauczyciel” został mianowany Jarosław Frąckiewicz ze Stężycy, pasjonat lokalnej historii. Swoją wiedzą i niezwykłym zaangażowaniem od lat przybliża uczniom historię Polski i naszego regionu, a jego działania edukacyjne, wystawy, publikacje i coroczne kwesty na rzecz ratowania zabytkowych nagrobków łączą pokolenia wokół wspólnej pamięci i troski o dziedzictwo przeszłości.

„TO BARDZO CIEKAWY HOBBY”

Jarosław Frąckiewicz w Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy od lat uczy, że patriotyzm zaczyna się od pamięci, troski o dziedzictwo i odpowiedzialności za wspólnotę. Jak sam przy-



W ZSP w Stężycy znajduje się Sala Tradycji, w której gromadzone są eksponaty związane z historią Polski i Stężycy. Miejsce opiekuje się i pozyskuje nowe eksponaty Jarosław Frąckiewicz, który również prowadzi „żywe lekcje historii”. Łączy w sobie rzetelność badacza, wrażliwość społecznika i pasję nauczyciela. Dzięki niemu młodzież w Stężycy nie uczy się historii tylko z podręczników, lecz i z żywych świadectw - miejsc, dokumentów, wspomnień. Jego działalność to przykład tego, jak można kształcić postawy obywatelskie w sposób mądry, spokojny i trwały (fot. arch. ZSP w Stężycy)

znaje, historię zaczął interesować się już w szkole podstawowej. Lubił słuchać osób, które opowiadały o swoich przeżyciach. - *Badam lokalną historię, bo to jest ta historia, która jest nam najbliższa, to historia (genealogia) rodzin, bohaterów, którzy mieszkali po sąsiedzku lub ludzi, których mijano na ulicy, a o których wcześniej nie wiedziałem, jakie były ich nieraz dramatyczne historie* - mówi pan Jarosław. - *To bardzo ciekawe hobby dające dużo satysfakcji z odkrywania tego co nieznane, a przy okazji badań spotyka się bardzo dużo interesujących ludzi* - dodaje.

Gala Nagrody BohaterONy 2025 im. Powstańców Warszawskich została obłożona patronatem honorowym prezydenta RP Karola Nawrockiego. Jarosław Frąckiewicz nie ukrywa zaskoczenia, tym bardziej, że to szczególne wyróżnienie, ponieważ o jej przyznaniu zdecydowali inter-

NIE ZAMIERZA SPOCZAĆ NA LAURACH

- *Przed Galą było oczekiwanie na jej rozpoczęcie,*



Jarosław Frąckiewicz od wielu lat z niezwykłą konsekwencją i sercem przybliża uczniom historię Polski oraz losy lokalnych bohaterów, przekonując, że patriotyzm to nie tylko wielkie słowa, lecz codzienne działanie dla dobra wspólnego

potem na poszczególne kategorie, łącznie z tą w której byłem nominowany. Potem nastąpiła chwila, kiedy wyczytano ... Jarosław Frąckiewicz nauczyciel Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy. To było wyróżnienie nie tylko moje osobiste ale i szkoły, jej społeczności oraz samej Stężycy. A później p. Małgorzata Kożuchowska odczytała, jak głosowała publiczność. To był moment wzruszenia, kiedy odbierałem statuet-

kę - wspomina Jarosław Frąckiewicz. Jak sam mówi, takie wyróżnienie daje satysfakcję i potwierdzenie, że to co dotychczas udało zrobić choćby w zakresie upamiętnienia osób lub wydarzeń historycznych było ważne i potrzebne. Nie zamierza też spocząć na laurach. - *Kto ma się upomnieć o pamięć i przeszłych bohaterach jak nie historyk. Sporo jeszcze zostało do zrobienia. Teraz nie będę zdradzał planów, ale zapewne będą one w krótszej lub dłuższej perspektywie realizowane. Jest to również motywacja do dalszej pracy i odkrywania naszej historii w tym tej jakże nam bliskiej, bo lokalnej* - zaznacza. - *Korzystając z okazji chciałbym podziękować wszystkim, którzy oddali swoje głosy na mnie w głosowaniu publiczności. Bez państwa wsparcia nie byłoby tej nagrody. Słowa podziękowania kieruję również do tych osób, które mnie wspierają w pracy m.in. tej społecznej. Jeszcze raz bardzo dziękuję. To dowód ogromnego*

uznania i wdzięczności za codzienną pracę, pasję i serce wkładane w kształtowanie młodego pokolenia. - *Jesteśmy dumni, że w gronie nauczycieli naszej szkoły jest osoba, która swoją postawą i działaniem inspirowa uczniów oraz przypomina, że historia żyje w nas wszystkich* - w pamięci, w działaniu i w codziennych wyborach - mówi Marek Błachnio, dyrektor ZSP w Stężycy.

Zbigniew Jończyk

Nagroda BohaterONy im. Powstańców Warszawskich, przyznawana od 7 lat, wyróżnia osoby i instytucje, które poprzez swoją działalność przybliżają historię Polski z lat 1918-1989 oraz kształtują postawy patriotyczne młodego pokolenia. Wśród kategorii znalazły się m.in. nauczyciel, dziennikarz, organizacja non-profit, instytucja, osoba publiczna czy pasjonat. Laureatów wybiera kapituła złożona z Powstańców Warszawskich, historyków i ambasadorów kampanii BohaterON - włącz historię!, a o Złotym BohaterONie Publiczności decydują internauci.

FEDAGUEZESPÓŁ:

Michał Gawryłek - 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 Gawryłek, Marcin Sadura

WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryłek, 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; **ULĘŻ:** 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)

POZDERZENIU KIEROWCA TRAFIŁ DO SZPITALA

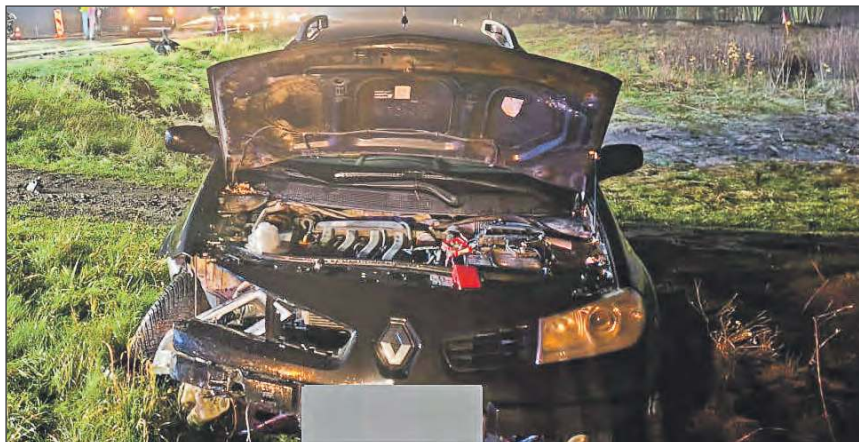


Na skrzyżowaniu drogi powiatowej z krajową, jeden z kierowców wymusił pierwszeństwo przejazdu. Skutek to ranna osoba i dwa rozbite samochody

WŚwięto Niepodległości około godziny 18:20, dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Rykach otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym w miejscowości Moszczanka. Na skrzyżowaniu drogi krajowej K48 z drogą powiatową prowadzącą do miejscowości Bobrowniki zderzyły się dwa samochody. Na miejsce skierowano patrol policji, służby ratunkowe oraz straż pożarną. - Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 43-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Volvo, jechał drogą powiatową i nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu znajdującemu się na drodze krajowej, 60-letniemu kierowcy Renault - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy ryckiej policji. Kierowca Renault, mieszkaniec powiatu ryckiego,



■ Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 43-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Volvo, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu znajdującemu się na drodze krajowej 60-letniemu kierowcy Renault (fot. KPP Ryki)



■ Kierowca Renault, mieszkaniec powiatu ryckiego, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala (fot. KPP Ryki)

z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala. Na czas prowadzenia czynności droga była całkowicie zablokowana, a ruch kierowano na objazdy drogami lokalnymi.

Policjanci prowadzą po-

stępowanie, mające na celu szczegółowe ustalenie okoliczności i przyczyn zdarzenia i przypominają o konieczności zachowania szczególnej ostrożności podczas zbliżania się do skrzyżowań i bezwzględnym

przestrzeganiu zasad pierwszeństwa przejazdu. - *Pamiętajmy, że bezpieczeństwo na drodze zależy od nas wszystkich. Chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii* - przestrzega asp. Łukasz Filipek.

Oszuści powoływali się na znanego profesora z USA

56-latek padł ofiarą internetowego oszustwa inwestycyjnego i stracił ponad 1000 dolarów. Mężczyzna zainstalował aplikację do inwestowania w kryptowaluty, która - jak się później okazało - była elementem piramidy finansowej

Kilka miesięcy temu mieszkaniec powiatu ryckiego, zachęcony przez znajomą, zdecydował się na inwestycję w kryptowaluty za pośrednictwem jednej z firm, która wykorzystywała wizerunek rzekomego profesora z USA. Mężczyzna zainstalował aplikację internetową służącą do inwestowania na giełdzie kryptowalut, a za pośrednictwem komunikatora otrzymywał kody autoryzacyjne dzięki którym zarabiał.

Początkowo inwestycja wydawała się wiarygodna - na ekranie aplikacji widoczne były rosnące zyski. Jednak w ostatnim czasie mężczyzna całkowicie utracił możliwość zalogowania się na swoje konto i wypłaty zgromadzonych środków. W internecie natrafił na informacje, że wiele innych osób również utraciło dostęp do pieniędzy. Dodatkowo pokrzywdzony obawia się, że jego dane osobowe mogły zostać przejęte przez oszustów, ponieważ w ramach tzw. weryfikacji tożsamości przesłał zdjęcie swojego dowodu osobistego. Dlatego postanowił zgłosić sprawę na Policję.

piramidy finansowej, ukrytej pod pozorem handlu kryptowalutami. Organizatorzy posługują się atrakcyjnymi hasłami reklamowymi i tworzą wizerunek wiarygodnej instytucji finansowej. W ramach tzw. programów promocyjnych oszuści płacą osobom lub przedsiębiorcom, którzy zgodzili się umieszczać fizyczne reklamy w swoich lokalach. Banery i plakaty pojawiają się m.in. w salonach kosmetycznych, restauracjach, punktach ubezpieczeniowych, a nawet na naczepach ciężarówek i łodziach rybackich.

W sieci publikowane są dziesiątki zdjęć rzekomo zadowolonych inwestorów z różnych krajów, którzy pozowali z telefonami pokazującymi aplikację inwestycyjną. Uczestnikom obiecują bardzo wysokie zyski - nawet 1,8% dziennie - oraz szybki zwrot inwestycji, często już po 35 dniach. Dodatkowe profity miały trafiać do osób, które pozyskiwały kolejnych inwestorów. W rzeczywistości środki wpłacane przez nowych uczestników służą do wypłat dla wcześniejszych inwestorów i organizatorów systemu. Gdy napływ nowych wpłat się kończył, zyski przestają być wypłacane, a platforma inwestycyjna znika z sieci. Osoby podające się za ekspertów finansowych okazują się fikcyjnymi, a cała struktura - pozbawiona realnych inwestycji.

APEL POLICJI

Policja przypomina, aby zachować szczególną ostrożność wobec ofert inwestycyjnych obiecujących szybki i pewny zysk.

JAK DZIAŁAJĄ PIRAMIDY FINANSOWE

Tego typu projekty inwestycyjne funkcjonują w oparciu o schemat

„Znajoma” oszukała ją na 2 tysiące

47-latka otrzymała wiadomość z prośbą o pożyczkę. Nie wiedziała, że ma do czynienia z oszustem, który wcześniej włamał się na konto społecznościowej znajomej i w jej imieniu wyłudził pieniądze

Mieszkanka powiatu ryckiego zareagowała na przekazaną jej za pomocą popularnego komunikatora społecznościowego wiadomość. Była

przekonana, że z prośbą o pomoc zwróciła się jej koleżanka. Napisła, że ma problem z kontem i poprosiła o podanie kodu BLIK.

Chcąc pomóc znajomej, 47-latka przekazała kod BLIK i autoryzowała transakcję w swojej aplikacji bankowej. Z jej konta zniknęło blisko 2 tys. zł. Dopiero po wykonaniu przelewu kobieta dowiedziała się, że konto jej znajomej zostało przejęte przez cyberprzestępców, którzy rozesłali do

kontaktów wiadomości z prośbą o kod BLIK licząc na łatwownych odbiorców.

Po raz kolejny policjanci apelują o zachowanie ostrożności podczas kontaktów w sieci. - Coraz częściej przestępcy podszuwają się pod znajomych, członków rodziny czy współpracowników. Wysyłając wiadomości przez komunikatory internetowe, wykorzystują naszą ufność i pośpiech - przypomina asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Jak się chronić

Zawsze zweryfikuj tożsamość osoby, która prosi o pieniądze. Zadzwoni do niej lub napisz w inny sposób, zanim przekażesz jakiegokolwiek dane lub kody. Nie udostępniaj kodów BLIK ani danych logowania do bankowości elektronicznej. Bank i policja nigdy nie proszą o takie informacje. Zwracaj uwagę na styl wiadomości. Jeśli wiadomość od znajomego brzmi nietypowo lub zbyt pilnie - może to być oszustwo. Włącz w aplikacji bankowej limity transakcji BLIK i powiadomienia SMS. To pozwoli szybciej zareagować na nieautoryzowane operacje. Zgłoś podejrzaną aktywność policji lub swojemu bankowi. Szybka reakcja może pomóc w odzyskaniu środków i zapobiec kolejnym oszustwom.

Ogień w śmietniku

RYKI Kilka dni temu na ulicy Kanałowej zapalił się jeden ze śmietników ustawionych pod wiatą śmietnikową. Działania ratowników polegały na zabezpieczeniu miejsca

zdarzenia oraz ugaszeniu ognia przy pomocy wody. Dalsze działania polegały na wyprowadzeniu na zewnątrz wiaty kontenera, przerzuceniu śmieci i przelaniu ich wodą.

PROBLEMY Z WIADUKTEM. KIEROWCY MUSZĄ UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ



Przebudowa drogi krajowej przez Dęblin poprawi komfort jazdy, płynność ruchu i przepustowość. Póki co, kierowcy muszą mierzyć się z dużymi utrudnieniami



Na czas przebudowy wiaduktu nad torami kolejowymi wprowadzono ruch wahadłowy, sterowany tymczasową sygnalizacją świetlną. Niestety od ponad trzech tygodni prace na wiadukcie zostały wstrzymane

nych miejscowości. Droga zostanie dostosowana do parametrów technicznych i standardów drogi klasy GP (główniej ruchu przyspieszonego). Stara nawierzchnia zostanie rozebrana, a w jej miejscu powstanie nowa konstrukcja jezdni o dopuszczalnym nacisku 11,5 tony na oś. Przebudowy doczekają się skrzyżowania, a to przy stacji paliw i cmentarzu w Dęblinie zmieni się w rondo.

Zaplanowano również remont trzech przejazdów kolejowych. Nieczynny tor w rejonie skrzyżowania ulic 15 P.P. „Wilków” i Staszica zostanie rozebrany. Przebudowane zostaną zatoki autobusowe, chodniki i zjazdy oraz sieci wodociągowa i kanalizacyjna. Pojawia się doświetlone, bezpieczne przejścia dla pieszych z azyłami oraz ciągi pieszo-rowerowe. Na odcinku wiejskim jezdni zostanie poszerzona z 7 do 9 metrów. Inwestycja powinna zakończyć się w 2027 roku. Głównym wykonawcą prac jest firma Strabag, a wartość kontraktu to 95,5 mln zł. Inwestycja jest finansowana z budżetu państwa.

Zbigniew Jończyk

Trzy miesiące temu ruszyły prace drogowe związane z przebudową drogi krajowej k48. Obejmą dwa odcinki: od mostu na Wiśle do wiaduktu kolejowego w Dęblinie (ok. 2 km) oraz fragment poza miastem, od wylotu z Dęblina do Moszczanki (ok. 6 km). Trasa zyska nową nawierzchnię i nowoczesną infrastrukturę. Inwestycja, która potrwa do 2027 roku, oznacza jednak spore utrudnienia dla kierowców i mieszkańców. Dotychczas największe okazały się te przy modernizacji wiaduktu nad torami kolejowymi. Rozpoczęły się kilka tygodni temu. Po „zdjęciu” asfaltu po jednej stronie jezdni, wprowadzono ruch

wahadłowy, sterowany sygnalizacją świetlną. Początkowo prace na tym obiekcie szły sprawnie, ale od ponad 3 tygodni tam się nie dzieje. Mieszkańcy Dęblina, dla których wiadukt kolejowy jest głównym łącznikiem między wschodnią a zachodnią częścią miasta, są bardzo tym zaniepokojeni. Mieli nadzieję, że akurat ta część inwestycji przebiegnie sprawnie. Wprowadzony ruch wahadłowy powoduje duże utrudnienia w poruszaniu się, tworzą się długie kolejki w oczekiwaniu na „zielone światło”. - *Każdego dnia i to nie raz muszę przejeżdżać tym wiaduktem. Rozumiem, że trwa jego modernizacja i trzeba było liczyć się z tym, że utrud-*

nienia będą. Nie rozumiem jednak, dlaczego nic tam teraz się nie robi, a to oznacza, że jeszcze dłużej będziemy mieli utrudniony przejazd - mówi jeden z mieszkańców Dęblina. Droga krajowa łącząca Dęblin z Kockiem jest trasą o dużym natężeniu ruchu. W Moszczance łączy się z drogą ekspresową S17 między Warszawą a Lublinem.

TEGO NIE BYŁO W PLANACH

- *Podczas prowadzonych prac na odcinku remontowanego wiaduktu, wykonawca natrafił na odmiennie warunki gruntowe niż te, które zostały określone w dokumentacji projektowej. Analizuje-*

my dokumenty przekazane przez wykonawcę oraz prowadzimy niezbędne badania, które umożliwią wprowadzenie ewentualnych zmian w dokumentacji projektowej. Do czasu zakończenia tych działań konieczne jest utrzymanie obecnej, tymczasowej organizacji ruchu - mówi Łukasz Minkiewicz, rzecznik prasowy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, która odpowiada za inwestycję. Dodaje, że nie jest to nadzwyczajna sytuacja, przy pracach. Często w trakcie robót pojawiają się problemy, których wcześniej nie daje się przewidzieć. Jak podkreśla GDDKiA, zaistniała sytuacja nie powinna wpłynąć na termin zakończenia całej in-

westycji. - Zdajemy sobie sprawę z tego, że to duże utrudnienie dla kierowców i przede wszystkim mieszkańców Dęblina. Robimy wszystko, żeby jak najszybciej ten problem został rozwiązany i rozpocząć odbudowę tego wiaduktu. Nikomu nie zależy na tym, żeby te utrudnienia przeciągały się w czasie - zapewnia rzecznik GDDKiA.

NOWOCZEŚNIEJ I BEZPIECZNIEJ

Efektom prowadzonych prac będzie nowoczesna i bezpieczna infrastruktura drogowa, która przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa kierowców, pieszych i rowerzystów, a tym samym mieszkańców Dęblina i okolicz-

Danuta Sępka nowym sołtysem Piotrowic

Tym razem mieszkańcy postawili na kobietę. Wybory były konieczne po śmierci dotychczasowego sołtysa, Ryszarda Gیزی, który pełnił tę funkcję przez 36 lat

Nagła śmierć Ryszarda Gیزی poruszyła nie tylko mieszkańców Piotrowic, gdzie od 36 lat pełnił funkcję sołtysa, ale całą lokalną społeczność. Z odwołaniem zabiegał o rozwój wsi, poprawę warunków życia jej mieszkańców. Starł się o środki finansowe m.in. na budowę i modernizację dróg publicznych, rozbudowę



Danuta Sępka, nowa sołtys Piotrowic deklaruje współpracę z mieszkańcami na rzecz wsi. Głównym problemem na ten moment pozostaje fatalny stan drogi od drogi wojewódzkiej w kierunku Wisły

świetlicy i remizy OSP, remont i modernizację

szkoły, aktywnie działał w społecznym Komitecie budowy wodociągu, angażował się w organizację dożynek gminnych, licznych festynów, aktywnie uczestniczył w zbiórce funduszy na ławki do kościoła. Współpracował oraz wspierał wszelkie organizacje społeczne działające na terenie sołectwa. W przypadku śmierci, mandat sołtysa wygasa i konieczne jest przeprowadzenie wyborów uzupełniających. Wójt Stężyca zarządził je zgodnie z kalendarzem wyborczym. Cieszyły się sporym zainteresowaniem. W świetlicy wiejskiej przy OSP Pawłowice

zgromadziło się 56 osób. Do funkcji sołtysa zostały zgłoszone trzy kandydatury. Zgodę na kandydowanie wyrazili Jan Giza, Zbigniew Moryc i Danuta Sępka. Wybory mają charakter tajny. Podczas liczenia głosów okazało się, że największym zaufaniem mieszkańcy Piotrowic obdarzyli kobietę. Panowie zdobyli po 9 głosów, a pani Danuta aż 28. Do tej pory nie pełniła żadnej funkcji w samorządzie. W urzędach załatwiała raczej sprawy prywatne, brała udział w spotkaniach. - *Kiedyś już kandydowałam na sołtysa, ale ostatecznie*

*zrezygnowałam. Teraz mieszkańcy znów zachęcali mnie, żebym wystartowała w wyborach. Sama nie bardzo chciałam. Wolałam coś zrobić dla wsi, ale bez rozgłosu - mówi nowa sołtys Piotrowic. Funkcja sołtysa wcale nie jest łatwa. Na szczęście pani Danuta ma wsparcie nie tylko mieszkańców, ale również swojej rodziny. - *Ile będę mogła, to będę starała się działać na rzecz naszej wsi - oznajmia. Jak sama przyznaje nowo wybrana sołtys, najważniejszą sprawą jest wyremontowanie drogi asfaltowej przez wieś**

od drogi wojewódzkiej W801 w kierunku Wisły. - Jest w niej bardzo dużo dziur. Podobno są plany, ale kiedy zostanie zmodernizowana, jeszcze niewiedzą, dlatego już zgłosiłam, żeby chociaż doraźnie w najbliższym czasie zalać ubytki - mówi Danuta Sępka. Sołtysi mają prawo do udziału i występowania na forum rady gminy, jednak bez prawa do głosowania. Mają też do swojej pomocy trzyosobowe rady sołeckie, które są organem doradczym. W przypadku rady sołeckiej w Piotrowicach pozostała ona bez zmian.

17 TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW NASZEGO POWIATU MA NADWAGĘ



Tak źle jeszcze nie było. Tyjemy na potęgę. Według najnowszych badań NFZ, już 64,5 proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę lub jest otyłych. Powiat rycki pod tym względem zajmuje niestety wysokie 5 miejsce w województwie lubelskim

W oparciu o dane zebrane przez lekarzy POZ od ponad 13,4 mln pacjentów, opracowana została mapa otyłości Polaków. Dane opublikowane przez NFZ zostały zebrane w okresie od stycznia do lipca 2025 r.

przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w całej Polsce. Od ponad 13,4 mln dorosłych Polaków, pacjentów odwiedzających w tym czasie przychodnie, zebrano informacje o wzroście i wadze i na tej podstawie obliczono BMI (ang.

Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała. Przyjmuje się, że prawidłowy zakres BMI wynosi od 18,5 do 25,0. Jeśli wartości są wyższe, może to oznaczać, że pacjent ma nadwagę lub jest otyły. W Polsce powiatem

z najwyższym odsetkiem osób o BMI powyżej 25 jest powiat łosicki w woj. mazowieckim — 72,42 proc. przebadanych dorosłych zostało tam zaklasyfikowanych jako z nadwagą lub otyłe. W powiecie ryckim ten procent wynosi 68,6,

co daje piątą pozycję w zestawieniu z powiatami województwa lubelskiego. Najgorzej na Lubelszczyźnie wypada powiat krasnostawski (70,5%) a najlepiej miasto Lublin (60,3%). Najlepiej w zestawieniu wypadły duże miasta —

m. st. Warszawa (58,73 proc. osób z nadwagą lub otyłych), Wrocław (58,29 proc.), Sopot (58 proc.), Kraków (57,85 proc.) i „najchudszy” powiat w kraju — miasto Poznań — z 55,8 proc. osób z nadwagą lub otyłych.

Zbigniew Jończyk

» ROZMOWA Z LEK. MED. HANNĄ CZERSKĄ Z NZOZ W STĘŻYCY, SPECJALISTKĄ MEDYCyny RODZINNEJ I INTERNISTKĄ, CERTYFIKOWANĄ EKSPERTKĄ POLSKIEGO TOWARZYSTWA LECZENIA OTYŁOŚCI

Otyłość to konsekwencja naszego stylu życia

Według najnowszych badań NFZ, już 64,5 proc. dorosłych w Polsce ma nadwagę lub jest otyłych. Czy rzeczywiście jest z nami tak, że coraz bardziej tyjemy?

Tak, niestety dane te są alarmujące, ale nie zaskakujące. W Polsce — podobnie jak w całej Europie — od lat obserwujemy systematyczny wzrost masy ciała populacji. Jeszcze dwie dekady temu otyłość była problemem pojedynczych grup społecznych, dziś dotyczy większości dorosłych. Tempo życia, stres, łatwy dostęp do przetworzonej żywności i brak ruchu tworzą środowisko, które sprzyja tyćiu. Widać to zwłaszcza po pandemii COVID-19, kiedy wiele osób ograniczyło aktywność i zmieniło sposób odżywiania.

Dlaczego tak się dzieje?

To efekt tzw. „toksycznego środowiska metabolicznego”, które nas otacza. Jemy coraz szybciej, często pod wpływem emocji, a nie głodu. Pracujemy siedząco, odpoczywamy przed ekranem, śpimy za mało. Wysokoprzetworzona żywność jest tania, łatwo dostępna i silnie uzależniająca — zawiera cukier, tłuszcz i sól w proporcjach, które aktywują ośrodek nagrody w mózgu. Dodatkowo stres i brak czasu sprzyjają sięganiu po jedzenie „na pocieszenie”. Otyłość nie jest więc wynikiem lenistwa, ale konsekwencją stylu życia, jaki narzuca współczesny świat.

Czym jest otyłość?

Otyłość to choroba przewlekła, w której organizm magazynuje nadmiar tkanki tłuszczowej w sposób zagrażający zdrowiu. Nie chodzi o wygląd, ale o zaburzenia metaboliczne i hormonalne, które prowadzą do poważnych chorób. Współczesna medycyna uznaje otyłość za jednostkę chorobową — tak jak nadciśnienie czy cukrzyca. Wymaga diagnozy, monitorowania i leczenia.

Z jakimi komplikacjami może się ona wiązać?

Lista jest długa. Otyłość zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych, udaru, niektórych nowotworów (np. piersi, jelita grubego, trzustki), zwyrodnienia stawów czy bezdechu sennego. Ale to nie wszystko — ma też wymiar psychiczny. Wielu pacjentów cierpi na depresję, obniżoną samoocenę i lęk, co dodatkowo utrudnia leczenie.

W oparciu o dane zebrane przez lekarzy POZ od ponad 13,4 mln pacjentów, opracowano interaktywną mapę otyłości Polaków. W powiecie ryckim, który zajmuje 5 miejsce w województwie lubelskim, aż 68,6 proc. dorosłych ma BMI powyżej 25. Czy dziwi Pani ten wynik?

Nie dziwi, ale bardzo niepokoi. Powiaty o charakterze wiejskim i półwiejskim, takie jak rycki, od lat należą do regionów o wyższym odsetku otyłości. Mieszkańcy pracują często fizycznie, ale po pracy brakuje im czasu i energii na ruch rekreacyjny. Dodatkowo dostęp do dietetyków, psychologów i programów profilaktycznych jest ograniczony. To pokazuje, że walka z otyłością musi się toczyć nie tylko w gabinecie, ale też na poziomie lokalnych społeczności — przez edukację, działania profilaktyczne i zmianę nawyków całych

rodzin.

Co to takiego BMI? Czy to wiarygodny wskaźnik?

BMI (Body Mass Index) to prosty sposób na ocenę, czy masa ciała jest prawidłowa. Obliczamy go dzieląc wagę w kilogramach przez kwadrat wzrostu w metrach. Wynik poniżej 18,5 oznacza niedowagę, między 18,5 a 24,9 masę prawidłową, między 25-29,9 - nadwagę a powyżej 30 otyłość. To użyteczne narzędzie przesiewowe, ale ma swoje ograniczenia — nie uwzględnia proporcji między tłuszczem a mięśniami. Osoba umięśniona może mieć wysokie BMI mimo braku nadmiaru tłuszczu. Dlatego w praktyce klinicznej oprócz BMI oceniamy także obwód talii, skład ciała i parametry metaboliczne.

Dane pokazują, że odsetek otyłości i nadwagi jest najniższy w największych miastach. Jak to wytłumaczyć?

To efekt różnic stylu życia. W dużych miastach łatwiej o dostęp do siłowni, zdrowej żywności, porad

dietetyków czy specjalistów. Mieszkańcy są też bardziej świadomi zagrożeń zdrowotnych. Na wsi czy w mniejszych miejscowościach często brakuje infrastruktury i edukacji zdrowotnej, a tradycyjna kuchnia jest kaloryczna. Ważny jest też czynnik ekonomiczny — produkty zdrowe są droższe, co utrudnia zmianę nawyków w uboższych regionach.

Czy z otyłością można wygrać? Jak to zrobić?

Zdecydowanie tak. Otyłość można skutecznie leczyć, ale wymaga to kompleksowego podejścia i cierpliwości. Najlepsze efekty osiąga się, gdy pacjent współpracuje z zespołem specjalistów — lekarzem, dietetykiem i psychologiem. Leczenie obejmuje zmianę nawyków żywieniowych, regularną aktywność fizyczną, wsparcie psychoterapeutyczne i — jeśli to konieczne — farmakoterapię. Wielu pacjentów oczekuje szybkich rezultatów, ale kluczowe jest myślenie długoterminowe. Już utrata 5–10 proc. masy ciała przynosi realne korzyści zdrowotne: obniża ciśnienie, poprawia poziom glukozy i cholesterolu, zmniejsza ryzyko powikłań. To proces, w którym nie ma „cudu” — jest wiedza, wsparcie i konsekwencja.

Powiat	Procent osób z BMI >25	Liczba osób z BMI>25
Krasnostawski	70,5	16 675
Janowski	70,2	12 224
Chełmski	69,7	19 755
Łukowski	69,6	29 860
Rycki	68,6	16 985
Hrubieszowski	68,5	16 422
Bialski	68,4	31 287
Radzyński	68,1	16 245
Parczewski	68,0	7 023
Tomaszowski	67,9	24 097
Włodawski	67,9	11 369
Zamojski	67,7	30 848
Łęczyński	67,7	15 791
Opolski	66,8	17 969
Biłgorajski	66,7	27 904
Kraśnicki	66,6	26 587
Puławski	66,3	30 568
Świdnicki	66,3	20 360
Lubartowski	66,2	23 351
Chełm	66,1	14 729
Biała Podlaska	66,0	14 155
Lubelski	64,8	43 812
Zamość	63,7	18 441
Lublin	60,3	85 848

Ruszyła z pomocą seniorowi

DĘBLIN Do niebezpiecznej sytuacji doszło na ulicy Okólnej. 48-letnia mieszkanka Dębina zauważyła starszego mężczyznę, który prowadząc rower upadł na chodnik. Nie pozostała obojętna i natychmiast ruszyła z pomocą seniorowi. Chwilę później przejeżdżał tamtędy patrol policji. Funkcjonariusze zatrzymali się i kontynuowali udzielanie pomocy 87-letniemu mieszkańcowi Dębina do czasu przyjazdu karetki pogotowia. Wstępne badanie nie wykazało obrażeń ciała. Jednak ze względu

na wiek oraz przebieg zdarzenia, mężczyzna został przewieziony do szpitala na obserwację. - Składamy wyrazy uznania dla 48-letniej kobiety za jej odpowiedzialną i empatyczną postawę. Dzięki jej reakcji starszy mężczyzna szybko otrzymał niezbędną pomoc. Apelujemy też do mieszkańców o reagowanie na podobne sytuacje, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy osoby starsze są bardziej narażone na wychłodzenie organizmu i nagłe zastożenia - podkreśla asp. Łukasz Filipek.

Pożar w kominie

RYKI Strażacy zostali wezwani na ulicę Królewską. W jednym z domów doszło do pożaru sadzy w przewodzie kominowym. Działania zastępów polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, następnie do przewodu kominowego podano proszek gaśniczy, co pozwoliło na ugaszenie pożaru. Stra-

żacy ostrzegają przed możliwymi konsekwencjami. Zapalona sadza może uszkodzić komin, powodując jego pęknięcie lub rozsądzenie, co grozi pożarem całego budynku. Uszkodzony komin zwiększa też ryzyko przedostania się do domu tlenu węgla - bezwonnego i śmiertelnie niebezpiecznego czadu.

GROZIŁ MATCE PODPALENIEM DOMU

Awantura domowa zakończyła się policyjną interwencją i zatrzymaniem 34-latk

Kobieta zadzwoniła na policję z prośbą o natychmiastową interwencję. Skarżyła się, że jej syn wszczął awanturę i groził podpaleniem wspólnie zajmowanego domu. Dyżurny ryckiej komendy skierował pod podany adres patrol. Po przyjeździe okazało się, że 34-latek uciekł z domu. Policjanci rozpoczęli poszukiwania agresywnego mężczyzny. Został odnaleziony na jednej z posesji oddalonej o kilkaset metrów. Policjanci zatrzymali go i przewieźli do aresztu. Usłyszał zarzut kierowania gróźb karalnych. Grozi za to 3 lata więzienia. Prokurator, biorąc pod uwagę okoliczności



Mężczyzna uciekł z domu przed przyjazdem mundurowych, którzy namierzali go na terenie jednej z posesji i trafił do policyjnego aresztu. Podejrzany usłyszał zarzut gróźb karalnych, a sąd zdecydował o jego trzymiesięcznym aresztowaniu (fot. KPP Ryki)

zdarzenia oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa pokrzywdzonej, zawnioskował o zastosowanie wobec mężczyzny tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i zdecydował, że 34-latek trafi do aresztu na okres trzech miesięcy. Policja przypomina, że wszelkie groźby czy zastraszania są traktowane bardzo poważnie

i apeluje o reagowanie na wszelkie przejawy przemocy domowej i zagrożenia życia lub zdro-

wia. - Szybkie zgłoszenie może zapobiec tragedii - zaznacza asp. Łukasz Filipek z ryckiej policji.

Nie zastanawiaj się, reaguj!

Jeśli jesteś ofiarą znęcania się, jesteś jej świadkiem, bądź też posiadasz wiedzę na temat osób, które mogą być ofiarami znęcania się, zareaguj. Jeśli czujesz, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone - nie zastanawiaj się - natychmiast wezwij Policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112. Możesz również zadzwonić na „Niebieską Linie” pod numer 800 120 002, gdzie uzyskasz informacje o tym, jak pomóc ofierze przemocy w rodzinie, jak reagować na przemoc oraz o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy.

Odeszli od nas

2 listopada 2025 r. zmarł

**Henryk
WALASEK**

z Leopoldowa
przeżył 67 lat

3 listopada 2025 r. zmarła

**Krystyna
BOBER**

z Brzeźc
przeżyła 86 lat

5 listopada 2025 r. zmarła

**Luiza
LEŚKO**

z parafii Nowodwór
przeżyła 50 lat

6 listopada 2025 r. zmarł

**Zdzisław
PIOTROWSKI**

z parafii Ryki
przeżył 79 lat

6 listopada 2025 r. zmarł

**Stanisław
DULEWICZ**

z Ryk
przeżył 75 lat

7 listopada 2025 r. zmarł

**Marian
PIOTERCZAK**

z Leopoldowa
przeżył 90 lat

8 listopada 2025 r. zmarł

**Mariusz
PISZCZ**

z Krasnoglin
przeżył 46 lat

9 listopada 2025 r. zmarł

**Jan
KAMIŃSKI**

z Sierskowoli
przeżył 79 lat

10 listopada 2025 r. zmarł

**Marian
GRZĄDKA**

z Paprotni
przeżył 66 lat

12 listopada 2025 r. zmarł

**Marcin
OSIAŁ**

z Sokoli
przeżył 46 lat

13 listopada 2025 r. zmarła

**Barbara
JASEK**

ze Stężycy
przeżyła 69 lat

14 listopada 2025 r. zmarł

**Stanisław
WAROWNY**

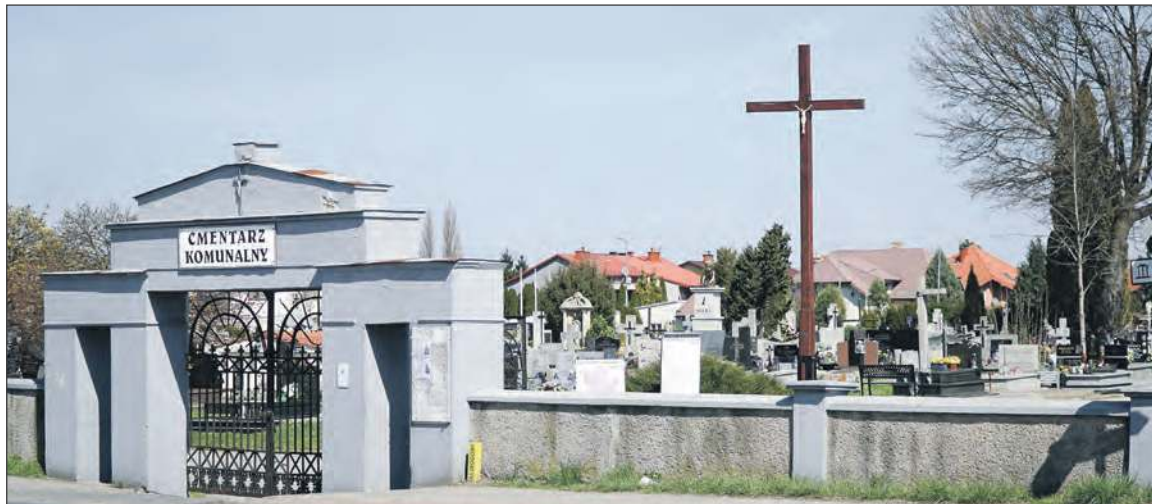
z Leopoldowa
przeżył 92 lata

DĘBLIŃSKI CMENTARZ „IDZIE DO REMONTU”



Cmentarz komunalny jest już wypełniony niemal do ostatniego miejsca. Rozpoczęła się kompleksowa modernizacja nekropolii, która ma na celu poprawę jego funkcjonalności i pozyskanie nowych miejsc pochówku

Dębliński cmentarz komunalny, położony w środku miasta i otoczony ulicami 15 Pułku Piechoty Wilków, Stężycą, Bajana i Krzywą, nie ma możliwości powiększenia. Problem związany z nowymi miejscami na pochówek zmarłych był dostrzegany przez władze miasta już od lat. Jakoś jednak udawało się, choć cmentarz nie powiększał swojej powierzchni, grzebać zmarłych, np. w już istniejących grobach. Nie wszyscy mają jednak taką możliwość. Istnieje potrzeba nowych grobów.



☛ Cmentarz komunalny jest miejscem pochówku osób zmarłych bez względu na ich narodowość, wyznanie, światopogląd i pochodzenie społeczne

MODERNIZACJA JEST KONIECZNA

- Z uwagi na ograniczoną liczbę wolnych miejsc grzebalnych, konieczne stało się podjęcie działań umożliwiających lepsze zagospodarowanie istniejącego terenu - oznajmia Roman Bytniewski, burmistrz Dębina. Rozpoczęła się kompleksowa modernizacja cmentarza mająca na celu poprawę jego funkcjonalności oraz odpowiednie przygotowanie terenu do dalszego użytkowania.

Modernizacja cmentarza została podzielona na kilka etapów. W pierwszej kolejności, po uzyskaniu odpowiednich zgód, przeniesione zostały pomniki i tablice

upamiętniające znajdujące się po prawej stronie od wejścia, w sąsiedztwie kwater jeńców Stalagu 307. Nowe miejsce dla nich powstaje przed kolumbarium. - Warto podkreślić, że są to pomniki symboliczne, pod którymi nie znajdowały się prochy zmarłych. Spoczywające tam osoby mają swoje mogiły wzdłuż ogrodzenia cmentarza - zaznacza burmistrz. Ten ruch pozwoli stworzyć ponad 100 nowych miejsc grzebalnych.

INWESTYCJE W INFRASTRUKTURĘ

Kolejnym etapem będzie przygotowanie nowych miejsc grzebalnych. Po

przeniesieniu pomników teren zostanie wyrównany i przygotowany pod budowę nowych piwnic grzebalnych. Część z nich zostanie przeznaczona do sprzedaży tzw. „za życia”. - Do urzędu miasta zgłasza się wiele osób z prośbą o taką możliwość, co potwierdza zasadność tego rozwiązania - mówi burmistrz. Środki uzyskane z tego tytułu zostaną przeznaczone na realizację kolejnych etapów modernizacji. W planach jest remont głównego wejścia wraz ze schodami, utwardzenie istniejących alejek, budowa nowego kolumbarium, niwelację studni chłonnych, dobudowanie miejsca na znicze,

wiązanki i ławeczkę. Jednym z ważnych elementów zmian będzie uporządkowanie systemu gromadzenia odpadów. Śmietniki zostaną przeniesione poza ogrodzenie cmentarza. Przy bramie bocznej ma stanąć prasokontener, który pozwoli utrzymać porządek i zmniejszyć koszty wywozu odpadów. Równolegle miasto prowadzi procedurę poszerzenia cmentarza o obszar, na którym obecnie znajduje się zbiornik na wody opadowe. Dałoby to 20-25 nowych miejsc pochówku. - To proces długotrwały. Wymaga przebudowy systemu kanalizacji burzowej na osiedlu Żwica - zastrzega Roman Bytniewski.

NOWY CMENTARZ KOMUNALNY

Modernizacja cmentarza może przynieść między 100 a 200 nowych miejsc pochówku. To wciąż mało. Długofalowym projektem jest zakup kolejnych działek pod budowę cmentarza w nowej lokalizacji. Wymaga to nie tylko czasu, ale przede wszystkim środków finansowych. Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego, uchwalonym w 2023 roku, teren pod nowy cmentarz komunalny został wyznaczony na osiedlu Żdźdź. - Obecnie trwa proces wykupu działek pod przyszły cmentarz oraz drogę dojazdową. Otwarcie nowego miejsca pochówku to perspektywa najbliższych kilku lat, jednak już dziś podejmowane działania pozwolą zachować ciągłość funkcjonowania cmentarza komunalnego w Dęblinie - podkreśla burmistrz Roman Bytniewski. - Prace realizowane są z poszanowaniem historii, godności zmarłych oraz potrzeb współczesnych mieszkańców. Modernizacja cmentarza to inwestycja w estetykę, funkcjonalność i przyszłość tego szczególnego miejsca - podsumowuje wójt. **Zbigniew Jończyk**

Pamięci ofiar wypadków drogowych

Co roku, w trzecią niedzielę listopada, obchodzony jest Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych. To szczególny dzień w roku poświęcony refleksji nad tragediami, które każdego dnia rozgrywają się na drogach

To ważny moment, by ponownie zwrócić uwagę na globalny problem wypadków drogowych, ich tragiczne skutki oraz konieczność stałego podnoszenia świadomości w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego. W tym czasie w całej Polsce odbywają się licz-



☛ Policjanci z Lublina i Ryk, wspólnie z druhami z OSP Leopoldów, OSP Nowodwór, Żandarmerii Wojskowej Dębina, zespołem ratownictwa medycznego, GDDKiA oraz współpracującymi firmami, przygotowali stoiska informacyjno-promocyjne (fot. Policja)

ne wydarzenia i akcje edukacyjne. Jedną z nich miało miejsce w MOP

Niwa Babicka przy drodze ekspresowej S17. Policjanci z Lublina i Ryk,

wspólnie z druhami z OSP Leopoldów, OSP Nowodwór, Żandarmerii

Wojskowej Dębina, zespołem ratownictwa medycznego, GDDKiA oraz współpracującymi firmami, przygotowali stoiska informacyjno-promocyjne. Odwiedzający mogli dowiedzieć się więcej o przyczynach i skutkach wypadków drogowych, zasadach bezpiecznej jazdy, a także odebrać drobne upominki związane z bezpieczeństwem na drodze. To dzień, który ma przypominać, jak ważna jest odpowiedzialność każdego uczestnika ruchu drogowego. Pamiętajmy o tych, którzy zginęli i dbajmy o to, by na naszych drogach było bezpiecznie.

Trzeba było wyważyć drzwi

GM. KŁOCZEW Kilka dni temu strażacy zostali poproszeni przez policjantów o pomoc przy otwarciu drzwi. W domu jednorodzinnym w jednym z pomieszczeń przebywał mężczyzna, który wcześniej wszczął awanturę domową. Nie reagował na polecenia otwarcia drzwi. Strażacy uporali się z zamkniętymi drzwiami przy pomocy urządzenia tzw. hooligana. Policjanci zatrzymali 46-latkę. Był pod wpływem alkoholu.

KALENDARZ
LITURGICZNY

❖ **18 listopada, wtorek**
WSPOMNIENIE BŁ. KAROLINY
KÓZKÓWNY, DZIEWICY
I MĘCZENNICZY
- PAPIEŻ GRZEGORZ XV
USTANOWIŁ ZAKON PIJARÓW
(1621 R.)
- PAPIEŻ URBAN VIII
KONSEKROWAŁ NOWĄ
BAZYLIKĘ ŚW. PIOTRA NA
WATYKANIE (1626 R.)
- OGŁOSZONO LIST BISKUPÓW
POLSKICH DO EPISKOPATU
NIEMIECKIEGO W SPRAWIE
WZAJEMNEGO WYBACZENIA
KRZYWD. SPOTKAŁ SIĘ ON
Z OSTRĄ REAKCJĄ WŁADZ PRL
(1965 R.)

❖ **19 listopada, środa**
- PAWEŁ III WYDAŁ BULLE
LAETARE IERUSALEM
ZWOŁUJĄCĄ SOBÓR TRYDENCKI
(1544 R.)

❖ **20 listopada, czwartek**
WSPOMNIENIE ŚW. RAFAŁA
KALINOWSKIEGO, PREZBITERA
- ZAŁOŻONO PAPIESKI
UNIwersytet ANTONIANUM
W RZYMIE (1890 R.)
- BENEDYKT XVI POWOŁAŁ
24 NOWYCH KARDYNAŁÓW,
W TYM ABP. WARSZAWSKIEGO
KAZIMIERZA NYCZA (2010 R.)

❖ **21 listopada, piątek**
WSPOMNIENIE OFIAROWANIA
NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY
- MARIA ANGELA
TRUSZKOWSKA ZAŁOŻYŁA
W WARSZAWIE ZGROMADZENIE
ZAKONNE FELICJANEK (1855 R.)
- BENEDYKT MENNI, TOMASZ
Z CORI I 10 MĘCZENNIKÓW
HISZPAŃSKICH ZOSTALI
KANONIZOWANI PRZEZ JANA
PAWŁA II (1999 R.)

❖ **22 listopada, sobota**
WSPOMNIENIE ŚW. CECYLII,
DZIEWICY I MĘCZENNICZY

❖ **24 listopada, niedziela**
UROCZYSTOŚĆ JEZUSA
CHRYSZUSA KRÓLA
WSZECHŚWIATA
- W KATEDRZE PŁOCKIEJ
UMIESZCZONO KOPIĘ
ŚREDNIOWIECZNYCH DRZWI
PŁOCKICH (1981 R.)

❖ **25 listopada, poniedziałek**
WSPOMNIENIE ŚWIĘTYCH
MĘCZENNIKÓW ANDRZEJA
DUNG-LAC, PREZBITERA,
I TOWARZYSZY
- PAPIEŻ KLEMENS X
BEATYFIKOWAŁ MĘCZENNIKÓW
Z GORKUM (1675 R.)

ŚW. MARCIN, GŁÓWNY PATRON PARAFII W STĘŻYCY



**Wierni przybyli
na doroczny
odpust, aby przez
wstawiennictwo
św. Marcina prosić
o łaski nie tylko dla
ludzi, ale również
ze względu na
przypadające 11
listopada narodowe
święto odzyskania
niepodległości,
również dla
Ojczyzny**

Wierni mieli powód do podwójnej dumy i radości. Wspomnienie świętego Marcina zbiega się z rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości. W Stężycy obydwie uroczystości są ze sobą powiązane. Najpierw mieszkańcy spotkali się przy pomniku pamięci mieszkańców Ziemi Stężyckiej walczących i poległych o odzyskanie niepodległości, gdzie zostały złożone wiązanki kwiatów i zapalone znicze. Później przemaszewali do kościoła parafialnego, gdzie została odprawiona Msza św. w intencji Ojczyzny. - *Jest to dla nas powód do podwójnej dumy i radości* - podkreślił ks. prof. Dariusz Lipiec, wykładowca KUL, który przewodni- czył sumie odpustowej ku czci św. Marcina. - *Powód do wdzięczności naszym przodkom, za ich wielkie dokonania. Za spuściznę, którą otrzymaliśmy i z której korzystamy. Jest to jednocześnie dla nas zobowiązanie, aby to dzieło, które otrzymaliśmy, by je nieustannie rozwijać i to dobro rozmnażać* - mówił podczas homilii ks. Lipiec. Kontynuując podkreślił, że uroczystości 11 listopada nie są tylko Zaduszkami Ojczyznianymi i przypomnieniem wydarzeń, które miały miejsce w naszej historii, ale to przede wszystkim budowanie naszej tożsamości, świadomości tego kim jesteśmy i dokąd



❖ 11 listopada wierni z okazji odpustu parafialnego licznie wypełnili stężycką świątynię, aby przez wstawiennictwo św. Marcina prosić o łaski dla siebie, parafii i całej Ojczyzny z racji Święta Niepodległości

zmierzamy, kim chcemy być w przyszłości. - *Dlatego tak ważną rzeczą jest, abyśmy czcili pamiętki naszej historii* - zaznacza ks. profesor.

WZÓR ŻYCIA KAPŁAŃSKIEGO

W swojej homilii przywołał również postać świętego Marcina, który zapisał się na kartach Kościoła jako wrażliwy i gotowy do czynów miłości pasterz. Jest uznawany za wzór życia kapłańskiego. Jako pierwszy wyznawca - nie męczennik - zaczął odbierać cześć świętego. - *Potrafił zauważyć z wysokości swojego konia, swojego rycerskiego stanu i nobilitowanego pochodzenia człowieka prostego, biednego i potrzebującego. W naszych czasach nam również, potrzeba zobaczyć tych wszystkich, którzy na ten naród się składają* - podkreśla kaznodzieja.

Św. Marcin urodził się ok. 316 r. Początkowo był rzymskim żołnierzem. Wtedy żebrakowi proszącemu o jałmużnę oddał połowę swojego płaszcza. Porzucił karierę wojskową uważając, że wojowanie kłóci się z zasadami wiary. Przyjął chrzest i został misjonarzem. W 371 r. lud wybrał go biskupem Tours. Odbił wiele wypraw misyjnych. Zmarł 8 listopada 397 r. w Candes podczas podróży duszpasterskiej. Jego ciało sprowadzono do Tours i pochowano 11 listopada.

Zbigniew Jończyk



❖ Nabożeństwu eucharystycznemu i uroczystościom odpustowym przewodniczył ks. Dariusz Lipiec, profesor KUL. W czasie homilii sporo miejsca poświęcił Ojczyźnie.



❖ W uroczystościach patriotyczno-odpustowych nie mogło zabraknąć również pocztów sztandarowych jednostek OSP, związku łowieckiego, szkół z terenu gminy Stężyca oraz rycerzy Św. Jana Pawła II



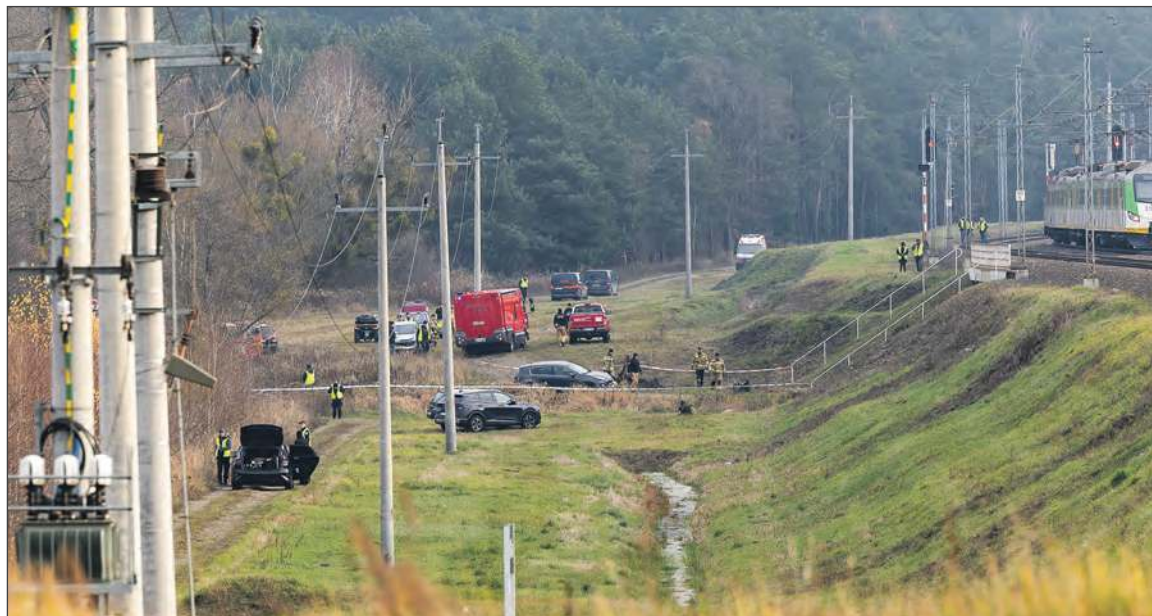
❖ Zwieńczeniem sumy odpustowej było wystawienie Najświętszego Sakramentu, litania do św. Marcina, a po nich procesja eucharystyczna

USZKODZONY TOR: TO BYŁA EKSPLOZJA!



W niedzielę rano maszynista pociągu jadącego w kierunku Dębina zauważył poważne uszkodzenie torowiska w okolicach przystanku Mika. Choć na szczęście nikt nie odniósł obrażeń, całe zajście budzi wiele pytań, a wśród mieszkańców krążyły pogłoski o eksplozji, które znalazły swoje potwierdzenie w oświadczeniu premiera Donalda Tuska

Około godziny 7:39, maszynista pociągu relacji Warszawa Zachodnia - Dęblin zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze kolejowej w rejonie Życzyna, nieopodal stacji Mika. - Wstępne oględziny wykazały uszkodzenie fragmentu torowiska, które spowodowało zatrzymanie pociągu. Dla zapewnienia bezpieczeństwa, ruch kolejowy w tym rejonie odbywa się po drugim torze - informowała podkom. **Małgorzata Pychner**, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Garwolinie. W chwili zdarzenia w pociągu znajdowało się dwóch pasażerów oraz kilku członków obsługi. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Na miejsce natychmiast skierowano odpowiednie służby: policję, straż pożarną, zespoły techniczne zarządcy infrastruktury, ratowników medycznych, a nawet specjalistyczną grupę ratownictwa chemiczno-ekologicznego.



✚ W niedzielę, około godziny 7:39, maszynista pociągu relacji Warszawa Zachodnia - Dęblin zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze kolejowej w rejonie Życzyna, nieopodal stacji Mika. Na miejsce skierowano liczne służby, w tym ABW

PREMIER POTWIERDZA AKT DYWERSJI

Niestety, potwierdziły się najgorsze przypuszczenia. W poniedziałek rano premier **Donald Tusk** oficjalnie poinformował o akcie dywersji. - *Niestety potwierdziły się najgorsze przypuszczenia. Na trasie Warszawa-Lublin (wieś Mika) doszło do aktu dywersji. Eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy. Na miejscu pracują służby i prokuratura. Na tej samej trasie, bliżej Lublina, również stwierdzono uszkodzenie - przekazał premier na platformie X. To oświadczenie rzuca nowe światło na całe zdarzenie i potwierdza wcześniejsze spekulacje. - Wysadzenie toru kolejowego na trasie Warszawa-Lublin to bezprecedensowy akt dywersji wymierzony w bezpieczeństwo państwa polskiego i jego obywateli. Trwa śledztwo - dodał Donald Tusk.*

„LUDZIE MÓWIĄ, ŻE COŚ WYBUCHŁO”

Informacje o uszkodzonym torze szybko obiegły okolicę, wywołując falę spekulacji. - *Ludzie*



✚ W poniedziałek rano na miejsce zdarzenia przybył premier Donald Tusk (fot. KPRM)

mówią, że coś wybuchło i nie ma kawałka toru - przekazał nam Czytelnik Krzysztof, przesyłając zdjęcia z miejsca zdarzenia. Te pogłoski podsycił wpis na profilu Dyspozytury Trakcji w serwisie społecznościowym X, który sugeruje: Prawdopodobnie doszło do celowego uszkodzenia szyny poprzez detonację ładunku wybuchowego. Mieszkańcy wspominają o dziwnym hałasie w nocy poprzedzającej zdarzenie. - *W sobotę około godz. 22 coś tak huknęło, że zatrzęsły się szyby w oknach - opowiada jeden z obserwatorów niedzielnej akcji służb.*

- *Późnym wieczorem, może około godziny 21, nie wiem dokładnie, bo nie patrzyłam na zegarek, było słychać silny huk. Do eksplozji doszło jeden raz, później już była cisza. Mąż wyszedł na zewnątrz, ale niczego niepokojącego nie zauważył. Dopiero rano wiadomo było o co chodzi, gdy pojawiły się służby i informacje w mediach ogólnopolskich - opowiada Anna Cienkowska, sołtys Życzyna. Policja potwierdza, że wpłynęło zgłoszenie o hałasie. - Wczoraj [sobota] około godz. 22 mieliśmy zgłoszenie dotyczące hałasu od mieszkańców pobliskiej*

miejsowości. Policjanci sprawdzili te sygnały. Nie zostały one potwierdzone. W zgłoszeniu nie było mowy o rejonie torów - zaznacza rzeczniczka garwolińskiej policji.

STAROSTA: „AKT DYWERSJI, AKT SABOTAŻU”

Bardziej stanowczo wypowiedziała się starosta powiatu garwolińskiego **Iwona Kurowska**. W rozmowie z TV Republika stwierdziła: „Według informacji, które otrzymałam dzisiaj, jest to akt dywersji, akt sabotażu. Wysadzony fragment torów. Na szczęście nikomu się nic

nie stało. Pasażerowie zdołali być ewakuowani z tego pociągu i nikt nie odniósł żadnych obrażeń.” Starosta potwierdziła również informację o eksplozji ładunku wybuchowego: „Taką informację dostałam - wybuch, eksplozja, podłożony ładunek”.

Iwona Kurowska podkreśliła również strategiczne znaczenie uszkodzonej linii kolejowej: „Jest to rzeczywiście bardzo ważna linia (...) to jest linia, która prowadzi również na Ukrainę. No i oczywiście do stolicy naszego państwa, do Warszawy.” Starosta zaznaczyła, że takie zdarzenie jest bezprecedensowe dla regionu: „Nigdy wcześniej takie wydarzenie nie miało miejsca na terenie naszego powiatu. Zresztą myślę, że nie tylko na terenie naszego powiatu, bo nie przypominam sobie w ostatnich latach, żeby w Polsce coś takiego się wydarzyło. Jest to po prostu pierwsza taka sytuacja.”

Z dystansem do zdarzenia podchodzi wójt Trojanowa. - *W sprawie przyczyn, póki co nie udzielam jeszcze informacji - oznajmia Michał Jasek. - Na tym etapie jest jeszcze zbyt wcześnie. W przestrzeni publicznej mamy wiele niesprawdzonych informacji i spekulacji. Uważam, że najlepiej będzie poczekać na wyniki pracy służb - dodaje. - W dniu zdarzenia moja rola koncentrowała się m.in. na zabezpieczeniu posiłku dla służb, które prowadzą czynności wyjaśniające na miejscu. Są obecne od rana i mimo że dochodzi do wymiany funkcjonariuszy, muszą w tych chłodnych warunkach coś ciepłego zjeść. Poprosiłam mnie o to komendant Komendy Powiatowej Policji w Garwolinie za pośrednictwem posterunkowego policji w Trojanowie - mówi wójt Jasek.*

ur, mg, tk

FELIETON

Moja pasja



Karol Gałkowski

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

Gdybyś potrzebował wsparcia, napisz: karolgalkowski02@gmail.com

Jestem ojcem. I mówię to bez ogródek: to najtrudniejsza, najbardziej wyczerpująca rola, jakiej kiedykolwiek się podjąłem. A jednocześnie to najcudowniejsza przygoda, jaka spotkała mnie w życiu. Wymaga cierpliwości i uwagi. To właśnie ojcostwo jest moją największą dumą i źródłem czystej, głębokiej radości. Wiem, że za tą dumą kryje się zmęczenie po zarwanej nocy, setki pytań bez odpowiedzi i te ciche momenty, gdy marzymy o pięciu minutach w absolutnej ciszy.

Zacznijmy od tego, co łączy wszystkich ojców - od zmęczenia. Od tego nocnego szeptu w głowie: Czy ja to w ogóle dobrze robię? Czy jestem wystarczająco cierpliwy, wystarczająco zaradny, wystarczająco...

obecny? To jest nasze, powszechne doświadczenie.

Przez lata wmawiano nam, że bycie ojcem to funkcja, rola do odegrania: twardy dostawca, niezniszczalny autorytet. Ale kiedy dziś patrzę na Was, Ojców - w parkach, przy szkolnych bramach - widzę coś zupełnie innego. Widzę mężczyzn, którzy czują. Mężczyzn, którzy na nowo uczą się łączyć wrażliwość z zaangażowaniem i siłą.

Wiem, jak paraliżujące bywa to ciągle szarpanie się ze sprzecznymi oczekiwaniami, jak trudny jest brak wzorców. Ojcostwo często musimy wymyślać na nowo - w biegu.

Właśnie dlatego potrzebujemy wsparcia. Uczono nas bycia „samotnym wilkiem”, ale w ojcostwie potrzebujemy siebie nawza-

jem. Porozmawiaj. Zapytaj. Buduj swoją ojcowską wioskę. Szukanie pomocy nie jest porażką. To dowód odpowiedzialności i większej dbałości o tych, których kochasz.

Chciałbym, żebyśmy zaufali sobie w jednej kwestii: Nie musimy być ojcami idealnymi. Ojcostwo to relacja. To życie, w którym zdarzają się błędy, zdarzają się krzyki, zdarzają się trudne dni. Zdarza się bezsilność.

To, co nas ratuje, to nie pogoń za perfekcją, ale nasza autentyczność. Kiedy ostatnio powiedziałeś dziecku: „Nie wiem, jak to naprawić, ale spróbujmy razem”? Albo: „Przepraszam. Byłem zmęczony i krzyknąłem”? W ten sposób uczymy dzieci kluczowej lekcji: dorosły może się potknąć, ale ma odwagę

się podnieść i przeprosić. To jest bezcenne. O wiele cenniejsze niż udawanie bezbłędności.

Co ratuje mnie w najtrudniejszych, najbardziej pracowitych tygodniach? Nie wielkie wyjazdy, ale te małe, codzienne kotwice. Te pięć minut gapienia się w okno, gdy wracam z pracy. Krótka chwila z własną pasją lub ulubioną książką. Nie musimy planować wielkich rzeczy. Musimy chronić te małe momenty, bo to one kodują w sercach naszych dzieci: „Jesteś ważny. Mam dla ciebie czas.”

Twoja prawdziwa siła nie leży w stanie konta ani w autorytecie budowanym siłą. Leży w Twoim spokoju.

Pamiętajmy: aby dawać, musimy mieć z czego. Re-

lacja z dzieckiem zaczyna się od relacji z samym sobą. Jeśli jesteś w ciągłym trybie walki i wyczerpania, łatwo o wybuch. Dajmy sobie prawo do własnych pięciu minut ciszy. Opieka nad sobą to nie jest egoizm - to jest inwestycja w nasze ojcostwo. Kiedy wracasz spokojniejszy, dajesz dziecku stabilniejszego Tatę.

Więc, kochani Ojcowie, chcę Wam dodać odwagi: Jesteście wystarczający! To, że się staracie, szukacie i czujecie wątpliwości - to jest największy dowód Waszej miłości, a jednocześnie Waszej siły!

Nie musisz być ani moca-rzem, ani guru. Bądź po prostu swojemu dziecku Tatą. Czasem zmęczonym, czasem radosnym, ale zawsze, na tyle, na ile to możliwe... obecnym. Prawdziwym.

REKLAMA

ukwaś sam



JOGURT

sprzyjający odchudzaniu

zawiera szczep *Lactobacillus gasseri*
znany jako „probiotyk fitnesss”

zrób jogurt bez cukru, konserwantów i GMO

Więcej informacji
www.jogurt-domowy.pl

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



Burmistrz Miasta Dęblin
i Miejski Dom Kultury w Dęblinie
zapraszają na Koncerty



„Mojemu Miastu i Ojczyźnie”

z okazji 71 urodzin Miasta Dęblin

i 107. Rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę

22 listopada 2025 r.

17:00 Sala balowa Pałacu Jabłonowskich
w Dęblinie wstęp wolny

- Występy solistów oraz zespołów wokalnych i tanecznych z Miejskiego Domu Kultury w Dęblinie
- Występy dzieci i młodzieży ze szkół i przedszkoli

19:00 Restauracja Piekietko wstęp wolny
do kapelusza
„Blues & Rock dla Niepodległości”:

- Red. Chirowski & Pan Wydro
- Duet ReWo Love
- OMEN ReAnimacje
- Aukcje charytatywne dla Mai Kołodziej

prowadzący festiwal: Sławomir Kielich
prowadzący licytację dla Mai: Marcin Mizera

Sponsorzy i partnerzy:



Patronat medialny:



Współpraca:



MECENAS OŚKO MÓWI, JAK JEST

Kiedy praca gryzie - o wypadkach, o których nikt nie chce myśleć



**Mecenas
Tomasz Ośko**

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

Są tematy, które większość ludzi odkłada na bok w przekonaniu, że „ich to nie dotyczy”. Wypadek przy pracy należy dokładnie do tej kategorii. Dopóki coś się nie wydarzy, nikt nie analizuje, czym on właściwie jest, jakie niesie konsekwencje i czy w ogóle można liczyć na jakiekolwiek świadczenia. A potem nagle przychodzi życie - i stawia pytania, na które trzeba odpowiedzieć od razu.

Wbrew obiegowym opiniom, wypadek przy pracy to nie tylko spektakularne sytuacje z hal fabrycznych, gdzie spadają palety, a iskry lecą jak w filmach akcji. Definicja jest prosta, ale zaskakująco szeroka: to nagłe zdarzenie, spowodowane czynnikiem zewnętrznym, które prowadzi do urazu albo śmierci i ma związek z wykony-

waną pracą. Brzmi jak opis z kodeksu - i tak jest - ale wystarczy spojrzeć na to bardziej ludzko, by zobaczyć, że kryje się tam znacznie więcej.

„Nagle” to wcale nie musi oznaczać spektakularne. Chwila. Jeden krok źle postawiony. Jeden zimny podmuch na schodach. Jedna sekunda nieuwagi. To, co dla prawnika jest nagle, dla pracownika bywa kompletnym zaskoczeniem, które przewraca jego codzienność do góry nogami. Nikt nie planuje skręcenia kostki podczas schylania się po segregator. A jednak takie sytuacje są kwalifikowane jako wypadki przy pracy.

„Przyczyna zewnętrzna” to kolejne pojęcie, które brzmi, jakby ktoś je wymyślił przy stoliku pełnym akt. W praktyce chodzi o wszystko, co nie wynika wyłącznie z organizmu poszkodowanego -

poślizgnięcie, potknięcie, przeciążenie, źle ułożony kabel, mokra podłoga, nie- uważny kontrahent, a nawet... drzwi, które ktoś nagle otworzył prosto na czyjąś głowę. Życie.

Najciekawszy (i najbardziej sporny) jest związek z pracą. Bo o ile klasyczna umowa o pracę większości ludzi kojarzy się z biurem, halą produkcyjną albo magazynem, o tyle współczesny rynek już dawno wykracza poza te obrazki. Mamy pracę zdalną, hybrydową, samozatrudnionych programistów na kontraktach B2B, kurierów na zleceniach, grafików-freelancerów pracujących z balkonu. I tu pojawia się pytanie: czy oni mogą mieć wypadek przy pracy?

Odpowiedź jest zaskakująco często twierdząca. Jeśli zdarzenie pozostaje w związku z wykonywa-

niem zlecenia, świadczeniem usług albo realizacją kontraktu - nie ma znaczenia, jak nazwiemy umowę. Liczy się faktyczny charakter pracy. To dlatego kurier, który przewrócił się na schodach u klienta, grafik, który spadł z drabiny przy dokumentowaniu projektu, czy programista, który podczas delegacji potknął się z laptopem - wszyscy mogą, w określonych warunkach, dochodzić swoich praw.

W praktyce najczęściej emocji budzą sytuacje pozornie błahе: ktoś potknął się o próg wychodząc „na chwilę” po dokumenty, inny skaleczył się nożem otwierając dostawę, jeszcze inny zatrzał się obiadem w stołówce podczas przerwy. Czy to wciąż jest związek z pracą? Paradoksalnie - często tak. Prawnicy i komisje wypadkowe dobrze wie-

dzą, że granica między „prywatne” a „służbowe” bywa cienka jak bibułka.

Dlatego warto mieć świadomość, że wypadki przy pracy nie są domeną wielkich przedsiębiorstw ani branż wysokiego ryzyka. Dotyczą zwykłych ludzi, zwykłych dni i zwykłych czynności. Jednego niefortunnego kroku lub decyzji, która w momencie wydawała się błaha.

I może właśnie dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, czym ten wypadek właściwie jest: nie po to, żeby żyć w lęku, ale żeby - jeśli kiedyś przyjdzie taka chwila - wiedzieć, że człowiek ma swoje prawa, niezależnie od tego, czy pracuje „na etacie”, czy na „zleceniu”, czy prowadzi własną działalność. Bo praca zmienia się szybciej niż przepisy, ale człowiek wciąż pozostaje w centrum.

O ZDROWIU

O kolejności jedzenia



**Leszek Marek
Krześniak**

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

Kto podróżował na wschód, często dziwił się, że przed obiadem najpierw podawano sałatkę. Większość turystów z Polski zostawiała sobie taką sałatkę do drugiego dania, do którego zwykle sałatki wcale nie podawano lub tylko w niewielkiej ilości.

Okazuje się, że rozpoczęcie posiłku od spożycia właśnie sałatki z warzyw ma istotny wpływ na zdrowie. Zjedzenie takiej sałatki sprawia, że szybciej osiągamy poczucie sytości, dzięki czemu nie było konieczności nadmiernego objadania się. Ta obserwacja jest cenna dla osób odchudzających się oraz dla mających napady głodu.

Szczególnie kolejność spożywanych potraw ma znaczenie dla osób cierpiących na cukrzycę. Potwierdziły to badania wykonane przy pomocy mierników ciągłego monitorowania glikemii, które wykonują pomiary co 5 minut przez całą dobę w ciągu 14-15 dni. Osoby z cukrzycą, zwłaszcza w początkowym okresie choroby, mają często wysokie skoki stężenia cukru we krwi po spożyciu pokarmu zawierającego węglowodany (cukry proste), a potem bardzo znaczne spadki glukozy we krwi. Spadkom tym towarzyszy konieczność szybkiego zjedzenia kolejnego słodkiego posiłku. Po kolejnych 3-4 godzinach to uczucie głodu nawraca,

a osoby takie chętnie sięgają po batoniki, cukierki i tym podobne.

Jeśli takie osoby najpierw zjedzą na przykład zwykłą sałatę lub sałatkę warzywną, nie mają wysokich skoków cukru we krwi, ani późniejszych spadków.

Warzywa i sałaty zawierają dużo błonnika, który również jest węglowodanem, ale ludzie go nie trawią. Dopiero w jelicie grubym zajmują się nim bakterie. Błonnik ten jest środkiem odtruwającym przewód pokarmowy i przeciwdziała zaparciom.

Jeśli natomiast jako pierwsze spożyjemy potrawę zawierającą cukry

proste, takie jak cukier, glukoza, fruktoza (owoce, ciastka, słodycze, soki owocowe, słodzone tzw. napoje energetyzujące, słodkie mleko), to kiedy tylko przedostaną się z żołądka do jelita cienkiego, są bardzo szybko wchłaniane do krwi i powodują skok stężenia glukozy we krwi.

Dlatego w profilaktyce rozwoju cukrzycy i otyłości powinno zalecać się taką kolejność spożywania kolejnych potraw, aby najpierw były warzywa (np. brokuły, kapusty, zwłaszcza kiszzone, ogórki, sałaty itp.). Błonnik w nich zawarty opóźnia opróżnianie się żołądka, zmniejsza działanie enzymu o nazwie alfa-amylaza, który rozkłada skrobię

na glukozę. Błonnik ten zmniejsza także szybkość wchłaniania glukozy do krwi. Badania ciągłego pomiaru glukozy potwierdzają, że krzywe stężenia glukozy we krwi ulegają spłaszczeniu.

Innym sposobem zmniejszenia ładunku cukrów w pokarmach jest spożywanie jogurtów i kefirów, w których bakterie fermentacji mlekowej przetwarzają cukier mlekowy (laktozę) w kwas mlekowy i niewielkie ilości alkoholu. Oczywiście mówię tu o jogurtach, które sami wyhodujemy w warunkach domowych z wykorzystaniem probiotycznych starterów bakteryjnych, tzw. zakwaszek.

www.drkrzesniak.pl

Powrót pamięci o bohaterze niepodległości



**Umieszczony
w gablocie na
zawsze będzie
przypominał
o bohaterstwie
i poświęceniu
mieszkańca Starej
Dąb. Do kościoła
parafialnego
w Rykach
trafił Krzyż
Niepodległości po
peowiahu Antonim
Żaczku**



Rusznikarz 1. PSK rozstrzelany przez UB



St. wach. Kazimierz Wojciechowski za konspiracyjną działalność zapłacił najwyższą cenę - został rozstrzelany przez komunistyczne władze w 1945 roku

St. wach. Kazimierz Wojciechowski ps. „Korba”, „Spust”, „Lufka” urodził się 31 lipca 1900 r. w Chwaliborzycach pow. Turek. W wieku 12 lat rozpoczął praktykę ślusarską w Zakładach Mechanicznych Ostrowskiego w Kole, którą zakończył w 1914 r., w chwili wybuchu I Wojny Światowej. W 1915 r. został przymusowo skierowany do budowy kolei wąskotorowej Włocławek - Sępólno - Koło.

25 stycznia 1920 roku został powołany do czynnej służby wojskowej w 1. Pułku Strzelców Wileńskich. 25 października 1920 r. został przeniesiony do 78. pp w Baranowiczach. Po zakończeniu działań wojennych,



✚ St. wach. Kazimierz Wojciechowski 15 marca 1991 r. został uniewinniony i zrehabilitowany jako ofiara zbrodni stalinowskich

1 kwietnia 1922 r. został skierowany do Centralnej Szkoły Zbrojmistrzów w Warszawie, którą ukończył 31 marca 1923 r. i otrzymał tytuł majstra wojskowego o spec. rusznikarza oraz stopień plutonowego.

1 kwietnia 1923 r. otrzymał przydział do 1. PSK w Garwolinie, gdzie 17 kwietnia 1923 r. objął stanowisko rusznikarza pułku. 26 października 1926 r. awansował na wachmistrza, a 1 kwietnia 1938 r. na st. wachmistrza.

Poza pracą w rusznikarni wykonywał różnego rodzaju pamiątki: podkówki z napisem 1. PSK, bransoletki z elementami strzemiączek i wędzidełek, proporzyczki, żetony itp. z okazji Święta Pułku, biegu św. Huberta czy zawodów sportowych.

W kampanii wrześniowej walczył z 1. PSK w składzie Warszawskiej Brygady Pancerno - Motorowej biorąc czynny udział, w walkach w obronie przepraw na Wiśle po ostatnią bitwę pod Tomaszowem Lubelskim. Po zakończeniu walk i uniknięciu niewoli powrócił do Garwolina.

W połowie października 1939 r. powołał wraz z kolegami podoficerami grupę konspiracyjną byłych żołnierzy 1. PSK. W latach 1939 - 44 w strukturach SPZ/ZWZ/AK odpowiadał za referat uzbrojenia. Konserwował i naprawiał uszkodzoną broń zebraną na pobożowskich września. W tym czasie wielokrotnie prowadził szkolenia z zakresu budowy broni, posługiwanie się nią, konserwacji itp. We wrześniu 1940 r. otworzył legalny Warsztat Mechaniczno - Galwaniczny

- Techniczny przy ul. Polnej, świadczący usługi w zakresie napraw różnego sprzętu mechanicznego, rowerów czy maszyn do szycia niejednokrotnie dla krawców żydowskich. W warsztacie na potrzeby AK wykonywano „lewe” kolczyki do znakowania krów i trzody chlewnej oraz metalowe stemple w kształcie litery „H” do znakowania koni oraz butelki zapalające i granaty R-42 tzw. „Sidołówki”. Do pracy w warsztacie zaangażował całą rodzinę: żonę Franciszkę, syna Jerzego oraz córki Zofię i Ewę.

Pod koniec 1943 r. zagrożony aresztowaniem wyjechał do Warszawy, gdzie mieszkał i działał w konspiracji pod nazwiskiem „Jan Sowiński”. Pracował w wytwórni materiałów wybuchowych „Farbiarnia” przy ul. Krochmalnej i w warsztatach przy Hali Mirowskiej. Do wybuchu Powstania Warszawskiego prowadził szkolenia z zakresu rusznikarstwa oraz pełnił funkcję oficera materiałowego IV Rejonu AK. Walczył w Powstaniu Warszawskim do połowy września 1944 r., a następnie szczęśliwie

powrócił do Garwolina. Na skutek denuncjacji wczesnym rankiem 22 stycznia 1945 r. został aresztowany przez funkcjonariuszy PUBP pod zarzutem gromadzenia broni, materiałów wybuchowych i przynależności do AK. Po krótkim śledztwie w dniu 19 lutego 1945 r. został skazany przez Wojskowy Sąd Garnizonowy w Warszawie na karę śmierci i rozstrzelany 27 lutego 1945 r. Miejsce pochówku jest nieznane.

Wraz z nim zostały aresztowane jego dzieci: Jerzy (20 lat) i Zofia (19 lat), które otrzymały odpowiednio wyroki: 8 i 3 lata więzienia. Po amnestii w lipcu 1945 r. zostali zwolnieni. Tego samego dnia po południu została również aresztowana najmłodsza córka, 15-letnia Ewa (zwolniona po sześciu tygodniach).

W wyniku rewizji wniesionej przez ministra sprawiedliwości wyrokiem Izby Wojskowej Sądu Najwyższego z dnia 15 marca 1991 r. został uniewinniony i zrehabilitowany jako ofiara zbrodni stalinowskich.

Dawny Powiat Garwolin i okolice

10. rocznica Cudu nad Wisłą



✚ Górzno 11 listopada 1930 r. Aleja 11 Listopada w rocznicę 10-lecia „Cudu Nad Wisłą” i odzyskania niepodległości. Przy kamieniu z lewej strony proboszcz par. Górzno ks. Henryk Przesmycki, z prawej strony najprawdopodobniej wójt gminy Górzno Bartłomiej Trzpił z Wólki Ostrożeńskiej. W tle widoczna kapliczka „Pod twoją obronę” przy dzisiejszym Urzędzie Gminy w Górznie. Z lewej strony widoczny budynek szkoły powszechnej, który spłonął w 1939 r. (fot. Archiwum Muzeum Regionalnego w Górznie)

Krzyż Zasługi dla st. wach. Kazimierza Wojciechowskiego



✚ Fotografia została wykonana podczas Święta Niepodległości 11 listopada 1934 r. przed kościołem w Garwolinie. Dowódca 1. Pułku Strzelców Konnych płk. Adam Zakrzewski i starosta powiatu garwolińskiego Włodzimierz Kałuba dekorują st. wach. Kazimierza Wojciechowskiego brązowym Krzyżem Zasługi za zasługi na polu akcji przeciwpowodziowej w 1934 r. (fot. st. wachm. Henryk Andrzejkowicz/zbiory Krzysztofa Kota)

■ NasTroje w Literaturze

Listopadowe zamyślenie, czyli „Monolog na trzy”



Andrzej Szalas

Tryptyk „Monolog na trzy” to tomik poezji, który przez cały czas jest przy mnie blisko. Gdy po raz pierwszy poznawałem zawarte w nim teksty czytałem je z ogromnym namaszczeniem. Wiersz po wierszu. Nie chciałem uronić z nich żadnych ważnych informacji zawartych w przekazanych mi tekstach.

Listopad skłania nas do zadumy nad życiem najbliższych, którzy już od nas odeszli. We wstępie do tryptyku mieszkająca w Wildze Poetka wyznaje, iż jest on poświęcony w całości zmarłemu Mężowi - Zbigniewowi, z którym przeżyła prawie czterdzieści lat. Znajdziemy tam również ważne informacje związane z historią powstania tego tomiku: „umieściłam tu wiersze białe, wolne od rymu, wolne od rytmu, jednak najmocniej osadzone w mojej głowie. Nie uwolniłam się od realiów. Słowa same spływały mi do tekstów. Powstawały w różnym czasie, w różnych okolicznościach. (...) To przecież Ty, Zbigniu, przekazałeś mi, że powinienam je wydać. Ciągle czuwasz nade mną. I niech tak będzie”.

CAŁA EGZYSTENCJA JEST PEŁNA RADOŚCI

Pierwsza część tomiku „Monolog na trzy” to poetycki pean na cześć przyrody, która zachwyca swoim pięknem. Oto w wierszu „Jeszcze...” doświadczamy zmiany perspektywy, w której zupełnie inaczej możemy postrzegać otaczający nas świat:

*borówek ślimaki nie jedzą
odbijają się w ich oczach
zalone
woskowa czerwień
uwodzi promienie słońca*

*(...)
liczę coraz krótsze dni
las się powtarza
patrzę i czekam
z nadzieją na jeszcze*

Jednak przy całej postawie afirmacji natury, już w pierwszym wierszu otwierającym tryptyk „Ten Księżyc”, zaskakuje nas przecucie nieuchronnej zmiany, w którą powoli wprowadza nas Poetka. Obrazy spóźnionych pociągów, pustych dworców i bezsennych nocy przywołują w naszej wyobraźni przestrzeń oczekiwania na coś nieuchronnego i bardzo trudnego:

*ta noc przyniesie odmianę
sen spóźnił się na ostatni
pociąg
biegnie po pustym peronie
czas goni*

*wiatr i marzenie zasypiają
ze mną na cudzej poduszce
a wędrujące po ścianie cienie
szukają się w pościwie*

To przecucie zmiany obecne jest również w wierszu „Sztorm”, w którym to nadchodzący żywioł nabiera symbolicznego znaczenia. To czas trudnego zmagania się z samym sobą oraz z zewnętrznymi okolicznościami, których nie potrafimy zmienić:

*ja i senne mewy
ustawiamy się pod wiatr
trzeba nam pokłonić się
żywiłowi
nisko by iść
gdy sztorm przyjdzie*

JESTEM DALEKO

Druga część tryptyku poświęcona jest w całości Mężowi Poetki oraz niezwykle głębokiemu uczuciu miłości, którym darzą się małżonkowie. Taką intencję twórczą zapowiada motto wprowadzające do tej części autorstwa Khalila Gibrana - „Miłość jest jedynym kwiatem, który rośnie i rozwija się niezależnie od pór roku”. Już pierwszy wiersz tej części cyklu, „Granica”, mówi o bliskiej relacji, która łączy dwie osoby:

*mówisz że inspiruję cię do
wierszy pisania
a ja chciałam tylko ci*



*świt pokazać
słońce przenikające
mgłę na horyzoncie*

*mówisz że inspiruję cię do
dzikiej radości
gdy jak dzieci
baraszkujemy w trawie
i w srebrnego jeziora wodzie
za naszym oknem*

Jakże poruszający w tym kontekście jest fragment tekstu „Radość”, który z jednej strony uzmysławia nam fakt ogromnej czułości i bliskości, jakie mogą sobie dawać najbliższe osoby, a z drugiej strony zapowiada już teraz nieuchronny chłód rozstania:

*gładsz moją twarz
szczęśliwy
widzę jak zadrzały ci kąciki
ust
w uśmiechu i radości
że jesteśmy*

*jak będzie wyglądało
nasze pożegnanie które
nieuchronnie nadchodzi
z każdą minutą
wspólnego czasu*

*strzeń spotkania:
patrzmy na morze
wypatrując żaglowca
który regularnie płynie
w południe
ze wschodu na zachód
jak słońce*

Rozstanie jest niezwykle trudne. W metaforyczny sposób przywodzi na myśl chwilowy wyjazd lub podróż, o której nikt nie wyobraża sobie mówić w kategoriach „na zawsze”. Mówi o tym wiersz „W północy”:

*nie jedź daleko
wielki świat dzisiaj mały
ja nie zdołam zamknąć ci
świata
w dłoniach miłością
ogrzanych
niech czas nie zabiera mi
ciebie
choć zostawięś na szybko
krótki list
że wrócisz*

*(...)
znajdę ślady i obrazy
w zapamiętaniu
nie uleczę nie znikną
w szarości dni i bezsennych
nocy*

Przeświadczenie o tym, że nieustanny kontakt, pomimo odejścia, nadal istnieje, odnajdujemy w wierszu „Przesyłka”. Tak głębokiej relacji nie może zburzyć nawet śmierć:

*zimną pewnie prześlesz mi
światło
rozzczępione
w diamentowym
okrucieństwie lodu
marzę niech tak będzie*

NADZIEJA PODA RĘKĘ

Trzecią część cyklu otwiera myśl Alberta Einsteina - „Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz być w ciągłym ruchu.” Ta część „Monologu na trzy” jest zapisem okresu emocjonalnego ukojenia oraz czasem ponownego wejścia w życie. Nawet bardzo proste sprawy naszej egzystencji uzyskują tu zupełnie inny wymiar. Oto w wierszu „Szafa” czytamy:

*czajnik gwizdzący
wzywa do filiżanki czarnej
kawy
piję ją przewieszając sukienki
w mojej szafie*

*ratunkiem w tak trudnych
doświadczeniach związanych
z odejściem najbliższej
osoby:
gdy fantazyjne korony
z głowy spadną
nadzieja poda rękę
wyniesie na powierzchnię*

Życie po stracie jawi się nam jako czas ponownego wejścia we wszystkie dobre i trudne realia naszego otoczenia. Czasami tak jak w wierszu „Adres” trzeba zupełnie zamknąć za sobą przeszłość:

*smutek wczorajszy
zamknę w sejfach
kody zapomnę
jak niewłaściwy adres*

Czas płynie wokół nas. Z jednej strony przynosi ulgę, a z drugiej strony pozwala nam odnaleźć drogę do samego siebie. Dowodem na to jest zwykły kalendarz, który staje się tematem wiersza o tym samym tytule: *mój kalendarz jak roślina
jednoroczna
kiełkuje rośnie i umiera
ważno-nieważny
czas snuje się w zapachu
dymu
jutro zapomnianym*

Oczywiście nadal pozostajemy w głębokiej tęsknocie za człowiekiem oraz za relacjami, które tak mocno wyrzeźbiły naszą tożsamość. Te przeżycia pozostawiają w nas niezatarte ślady. W wierszu „Ślepicy” Poetka określa to w następujący sposób: *czas pozwala by
odejść z przestrzeni
neuronów
nie wraca się stamtąd
łatwo*

21 - 27 listopada 2025



dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

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 Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Piątek



20:00

TVN 7

Słodki listopad
Melodramat, USA, 2001

Nelson Moss ma wszystko, z wyjątkiem ludzkich uczuć. Przystojny, bogaty, odnosi sukcesy w świecie reklamy, jest panem świata, przynajmniej we własnym mniemaniu. Nelson całą uwagę skupia na sobie i na pracy, w której liczą się tylko kolejne sukcesy, bowiem o porażkach nie może być mowy. O sprawach przyziemnych pamięta jego sekretarka. To ona przypomina Nelsonowi, że właśnie skończyła się ważność jego prawa jazdy. Nelson nie ma wyjścia, musi zdać egzamin. Wśród osób zdających wspólnie z nim jest Sara, czarująca blondynka...

Sobota



21:25

TVN

Nietykalni
Biograficzny, dramat, komedia, Francja, 2011

Film, który stał się sensacją nad Sekwaną - pobił wszelkie rekordy frekwencyjne i pobił amerykańskie hity. Sparaliżowany milioner, poruszający się na wózku inwalidzkim, zatrudnia do pomocy czarnoskórego chłopaka z przedmieścia, który właśnie opuścił więzienie. Dwaj bardzo różni mężczyźni wkrótce się zaprzyjaźniają. Film wywołał wielki skandal w USA, gdzie oskarżono twórców o rasizm.

INNE DATY EMISJI: CZWARTEK, 22:45

Niedziela



00:00

TVN

25 lat niewinności: Sprawa Tomka Komendy
Dramat, Polska, 2020

Tomasz Komenda miał 23 lata, kiedy jego normalne życie zostało brutalnie przerwane. Z dnia na dzień został zatrzymany, wtrącony do więzienia i oskarżony o morderstwo. Kolejne ekspertyzy potwierdziły jego udział w zbrodni, a wszelkie dowody działały na jego niekorzyść. Przez blisko dwie dekady więzienia był bity, zastraszany, upokarzany i zdany tylko na siebie. W końcu, po 18 latach odsiadki, na jego drodze pojawili się prokuratorzy i policjant, którzy postanowili odkryć prawdę stojącą za zagadkową sprawą zatrzymanego.

Poniedziałek



21:35

TVN

Skazani na Shawshank
Dramat, sensacyjny, USA, 1994

Dramat na podstawie opowiadania Stephena Kinga o niesłusznie skazanym na dożywocie mężczyźnie, który stara się przetrwać w więziennej rzeczywistości. Przejmująca opowieść o nadziei, przyjaźni i pokucie za murami więzienia o zastraszonym rygorze. Odsiadujący dożywocie Red (Morgan Freeman) i Andy Dufresne (Tim Robbins), bankier niesłusznie skazany za morderstwo, tworzą nieprawdopodobną więź, która przetrwa ponad dwadzieścia lat. Wspólnie odkrywają, że nadzieja to ostateczny sposób na przetrwanie w przerażających warunkach i stale obecnym zagrożeniu.

Wtorek



23:40

TVP 1

Dziesięcioro przykazań (cz. 1)
Dramat, biblijny, USA, 1956

Biblijna opowieść o życiu Mojżesza, który wychowany na dworze faraona, odrzuca bogactwo i zaszczyty. Jego celem jest poprowadzenie swojego ludu ku wolności. Po wielu dniach błąkania się po pustyni, Mojżesz trafia do oazy beduina Jetra na stóp góry Synaj i godzi się poślubić najstarszą z jego siedmiu córek, Seforę. Na zboczach góry Mojżesz widzi płonący krzew i po raz pierwszy rozmawia z Bogiem, który nakazuje mu wyprowadzenie z niewoli egipskiej ludność Izraela. Po powrocie do Egiptu, Mojżesz znów musi stawić czoła Ramzesowi.

Środa



00:35

TVP KULTURA

Klatka dla ptaków
Komedia, dramat, USA, 1996

Val zaręcza się z córką konserwatywnego senatora. Problem w tym, że jego ojciec jest gejem prowadzącym klub nocny.

INNE DATY EMISJI: WTOREK, 21:10

Czwartek



00:10

TVP 2

Apocalypso
Dramat, przygodowy, USA, 2006

Zrobiony z rozmachem, widowiskowy dramat przygodowy „Apocalypso” ma na koncie wiele prestiżowych wyróżnień, w tym 3 nominacje do Oscara za dźwięk, montaż dźwięku, charakterystację oraz jedną do Złotego Globu za najlepszy film zagraniczny. Główny wątek został osadzony w realiach owianej legendą cywilizacji Majów, nietkniętej jeszcze obcymi wpływami. To przedstawiona w konwencji przygody opowieść o życiu codziennym Majów, o ludzkich dramatach, namiętnościach oraz walce na śmierć i życie, toczącej się w samym sercu dżungli.

PIĄTEK • 21 listopada

TVP 1

05:30 Wichrowe wzgórze - serial
06:15 Akacja 38 - serial, 2017
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Serwis Info; Pogoda Info
08:20 Okrasa łamie przepisy
09:00 Ranczo - serial., 2006
10:05 Komisarz Alex - serial krym.
11:00 Ojciec Mateusz - serial
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Królestwo mokradeł - dokument, Franc., 2024
14:00 Wichrowe wzgórze - serial
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny

TVP 2

04:40 Na dobre i na złe - serial
05:35 M jak miłość - serial, 2022
06:25 Anna Dymna - spotkanie się
06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz
11:50 Jedzenie ma znaczenie
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022
14:00 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022

TVN

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

POLSAT

06:00 Nowy dzień
08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjny-rozrywkowy
11:30 Gliniarze - W podwar-szawskiej wsi dochodzi do brutalnego ataku nożownika. Czterooosobowa rodzina zostaje zmasakrowana w trakcie snu.
14:40 Informacje kulturalne
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy. Rodzice 17-letniej Beaty Zagórskiej zginęli w wypadku samochodowym. Policja zawozi zapłakaną dziewczynę do siostry jej matki, Lucyny, która jest jej chrześną.

TVP Kultura

06:05 Afisz kulturalny ekstra
06:15 Muzyczne poranki
06:55 Tamte lata, tamte dni - Izabela Trojanowska
07:35 Łódź filmowa - dokument, Polska, 2017
08:20 Wstęp wolny
08:45 Którędy po sztukę - Alina Szapocznikow - Przyjaźń - magazyn
09:00 Pan wzywał, Milordzie? - Tajemniczy napis - serial kom., Wlk. Bryt., 1988
10:00 Informacje kulturalne
10:15 Niepojęte - Georg Wilhelm Friedrich Hegel - felieton
10:35 Credo - Krzysztof Penderecki - koncert, 2003
11:35 Portrety - Stefana Żeromskiego dusza rozdarta - dok., Polska, 2005
12:45 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.
13:20 Musicales. Śpiewa Zdzisława Sośnicka - koncert, 1989

TV Puls

06:00 Nash Bridges - serial krym.
08:00 Kobra - oddział specjalny - Paul i Semir ścigają niezwykle niebezpiecznego szefa mafii narkotykowej. W tym celu wynajmują specjalny samochód. Czy uda im się go złapać?
09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
13:50 Lombard. Życie pod zastaw - 36-letni Witold Stolarczyk jest mężem młodszej od niego o 4 lata Agaty i ojczymem jej córki Dominiki, która właśnie szykuje się do komunii. Dla Witka, „najbogatszego faceta” w okolicy, uroczystość jest okazją do pokazania swojej zamożności.

TVN 7

05:25 Szkoła - Asia Stepien z 2a gimnazjum jest nową uczennicą. Nastolatka wygląda na starszą niż jej rówieśniczki. Wkrótce poznaże licealistę, który proponuje jej spotkanie.
08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:25 W-11 Wydział Śledczy - W parku miejskim zostaje znaleziona brutalnie pobita dziewczyna. W stanie ciężkim trafia do szpitala. Komisarze ustalają, że cztery lata wcześniej została zamordowana jej siostra.
12:55 Detektywi - Detektywi poszukują Agaty Stec. Kobieta 15 lat temu porzuciła rodzinę i córkę Marysię i wyjechała za granicę. Kiedy córka odnalazła ją, Agata postanowiła przyjechać do Polski

TV 4

06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok.
08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy
11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:55 Ktoś tu kłamie?
16:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy
22:05 Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997
00:40 STOP Drogówka - serial policyjny
01:40 Love Island. Wyspa miłości - reality show
02:40 Interwencja - magazyn reporterów
03:00 Śmierć na 1000 sposobów
03:25 Lubie disco!
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy

18:10 Klan - telenowela TVP
18:45 Akacja 38 - serial, 2017
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Zaraz wracam - serial, 2025
21:10 Komisarz Alex - serial kryminalny
22:10 Biały potok - komediodramat, Polska, 2021
23:40 Czarna śmierć - serial, 2025
00:35 Wykrywacz kłamstw - magazyn
01:00 Replikant - fab., USA, 2001
02:50 Sekielski wieczorową porą - talk-show
03:55 Tacy byliśmy Na wakacjach - reportaż

18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu - telet.
19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
19:55 Domowe patenty - felieton
20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025
20:45 Postaw na milion - teleturniej
21:45 Tak to leciało - teleturniej muzyczny
22:45 To jest grane - magazyn muzyczny
23:25 James Bond - Tylko dla twoich oczu - sens., USA, 1981
01:40 Moja super eksdziewczyna - komedia, USA, 2006
03:25 Akacja 38 - serial kostiumowy, 2016

20:00 Akademia pana Kleksa - film, Polska, 2023. Wyobraź sobie świat, który tworzy nieograniczona niczym wyobraźnia. Świat, w którym możesz poczuć zapach koloru i usłyszeć jego smak. To świat narysowany umysłem dziecka...
22:55 Jestem legendą - SF, USA, 2007
00:55 Kuba Wojewódzki - talk-show
02:10 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
03:10 Skazana - serial, Polska
04:05 Uwaga! - program interwencyjny
04:25 Nauka jazdy - reality show
05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy

17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:35 Sport
19:40 Pogoda
20:00 Kiler-ów 2-6ch - kom., Polska, 1999
22:40 Łowca i Królowa Łodu - sens., USA, 2016
01:00 Warcraft: Początek - sens., Chiny, USA, Kan., Jap., 2016
03:40 Kabaretowa Ekstraklasa - program rozrywkowy
04:35 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

14:20 Afera Thomasa Crowna - fab., USA, 1968
16:10 Benefis Bogusława Kaczyńskiego - 2004
18:25 Kolekcja - Ryszard Winiarski - felieton
18:45 Legendy opery - Andrea Bocelli - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:35 EnergiaCAMERIMAGE - Studio festiwalowe
20:00 Matka siedzi z tyłu - fab., Estonia, Islandia, 2022
22:15 Tygodnik Kulturalny
23:10 Igła - sens., USA, 1981
01:15 Noc krótkich filmów - Gruboskórca - Dygot
01:55 Mała mama - fab., Franc., 2021
03:25 Porozmawiajmy szczerze
04:05 Łódź kultury
04:45 Teledyski

15:50 Ranczo - serial kom., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Momentum - akcja, USA, 2015
22:00 Angielska robota - akcja, USA, Wlk. Bryt., Australia, 2008
00:10 Po prostu walcz 2 - akcja, USA, 2011. Czwórka studentów, pochodzących z różnych środowisk, spotyka się, by razem pod okiem Case'a Walkera przygotować się do finału podziemnych rozgrywek MMA.
02:20 Menu na miarę - program kulinarny
03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
04:00 Menu na miarę
05:00 Dyżur - serial medyczny

14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska
15:55 Sąd rodzinny - program sądowy
16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001
22:35 Ślub od pierwszego wejrzenia - reality show
23:35 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002
01:50 Ukryta gra - sens., Polska, USA, 2019
03:50 Osadzone. Blok F - program obycz.
04:20 Druga strona medalu - talk-show

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 Edek - idol na dziś
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Natura Obiektywnie
16:40 Katolicy a tożsamość Europy
17:00 Człowiek nie może być jak Bóg - rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem
17:30 Łączy Nas Historia
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Brat Franciszek
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnog.
21:20 Informacje dnia

SOBOTA • 22 listopada		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
04:40 Spona - kom., Polska, 1998 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:55 Ranczo - serial obycz., 2006 09:55 Komisarz Alex - serial krym. 10:55 Ojciec Mateusz - serial krym. 11:55 Gwiazdy w południe - W samo południe - western, USA, 1952 13:25 Dobre strony - Kasia Lins i Piotr Domalewski - rep. 13:45 Na granicy wymarcia - Łuskowiec - dok., Austria, 2024 14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 15:00 Rolnik szuka żony - reality show	05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial, Polska, 2025 06:30 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:15 Domowe patenty - felieton 11:30 Górna półka smaku - cykl kulinarno-detektywistyczny 12:10 Postaw na milion - teleturniej 13:05 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obycz., Polska 13:25 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy. Uczestnicy przeniosą się do słonecznej Andaluzji, gdzie czekają ich emocje, smaki i widoki, których długo nie zapomną. 14:55 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show 15:35 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lillehammer 18:25 The Floor - teleturniej 19:00 Fakty 19:30 Sport	06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - program informacyjno-rozrywkowy 11:15 Ewa gotuje - program kulinarny. Tym razem Ewa Wachowicz zacznie od potrawy mocno rozgrzewającej i energetycznej. Potem przygotuje coś dla wegetarian, a na słodko szybkie ciasto o smaku porażającym. 11:45 Awantura o kasę - teleturniej 12:50 Kochaj albo rzuć - kom., Polska, 1977 15:30 Chłopaki do wzięcia - serial parodokumentalny 16:30 Randka w ciemno - Dziś 65-letni Marian - studniarz, lubiący adrenalinę - da szansę trzem niewiastom. 17:30 Awantura o kasę - teleturniej	06:05 Powrót muszkietierów - film kostiumowy, Franc., Wlk. Bryt., Hiszp., 1989 07:55 Informacje kulturalne 08:25 Credo - Krzysztof Penderecki - koncert, 2003 09:30 Lekcja sztuki według Ricarda - dokument, Franc., Szwajc., 2023 11:30 Tajemnica zaginionych skarpetek - anim., Estonia, 2023 12:00 Niedźwiedzica i Ptak - anim., Franc., 2024 12:40 Legendy opery - Andrea Bocelli - dok., Wlk. Bryt. 13:40 Pięć dekad z teatrem. Jubileusz Janusza Opryńskiego - reportaż 14:15 Pieśń triumfującej miłości - film TVP, 1967 14:55 Na tropie Różowej Pantery - kom., USA, 1982 16:50 Tamte lata, tamte dni - Andrzej Poniedziałki - magazyn	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny. Paul i Semir zostają świadkami porwania. Paul zauważa na autostradzie tajemniczą kobietę w letniej sukience. Czy postać jest tylko wytworem jego wyobraźni? 09:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - 26-letnia Amanda to puszysta dziewczyna, która nie ma żadnych kompleksów związanych ze swoją wagą i z radością występuje w reality show „Ślub na wagę złota”. 20:00 Krocząc wśród cieni - akcja, USA, 2014. Matt Scudell zakończył swoją karierę w policji i obecnie pracuje jako prywatny detektyw. Pewnego dnia dostaje zlecenie trudne zlecenie.	05:30 Wiza na miłość - serial parodokumentalny 06:35 New Looney Tunes III - animacja 06:50 Batman Forever - przygod., USA, 1995. Świat Batmana to w rzeczywistości dwa światy, dzienny i nocny. W jednym bohater jest bogatym filantropem, w drugim - pogromcą zła, nieugiętym obrońcą sprawiedliwości. 09:20 Bez kompleksów - program rozrywkowy 10:25 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:25 Mówię Wam - talk-show 12:35 Top Model - reality show 13:55 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy 15:00 Detektywi - Do detektywów zgłasza się młody mężczyzna, który martwi się nagłym zniknięciem koleżanki. Kobieta nie pojawia się w pracy i nie odbiera telefonu.	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show 07:00 Galileo - ciekawostki popularyzujące naukę i technikę 11:05 Jesteśmy Dla Dzieci - program edukacyjny 11:30 Miodowe Lata - serial komediowy 12:25 Speed 2: wyścig z czasem - sens., USA, 1997 14:55 Policjantki i Policjanci - serial parodokumentalny 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:00 Gwiazdy Kabaretu - program rozrywkowy 02:05 STOP Drogówka - serial policyjny 03:15 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubie disco! - program muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny 05:30 Telezakupy TV Okazje
							
16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Telexpress 17:20 Pogoda 17:35 Ojciec Mateusz - serial 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Profilerka Jastrzę - serial, 2025 21:25 Hit na sobotę - Hotel Mumbaj - dramat, Australia, USA, Indie, 2018 23:40 Konwój - thriller, Polska 2016 01:15 Sprawdzamy - magazyn 01:40 Ranczo Wilkowyje - kom., Polska, 2007 03:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Słowo na niedzielę 19:00 Informacje kulturalne 19:25 Rodzinka.pl - serial komediowy 20:30 The Voice of Poland - Live - widowisko muzyczne 23:35 Szpieg, który mnie rzucił - kom., USA, 2018. Dwie przyjaciółki zupełnie niespodziewanie zostają uwikłane w międzynarodową aferę kryminalną. 01:45 Skandal w hrabstwie Yuba - kom., Wlk. Bryt., USA, 2021 03:25 Rodzinka.pl - serial komediowy.	19:40 Pogoda 19:45 Afryka Express - reality show 21:25 Nietykali - obycz., Franc., 2011 ● 23:40 Dom dobry - kulisy produkcji 23:50 Amnezja - sens., USA, Niemcy, 2004. Świeżo upieczona inspektor policji Jessica Shepard ma rozwikłać zagadkę seryjnych morderstw. Wkrótce Jessica dokonuje szokującego odkrycia... 01:55 Szakana - serial, Polska 03:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:55 Uwaga! - program interwencyjny 05:15 Jak to jest zrobione - serial popularyzujący naukę	18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Kabaret na żywo. Młodzi i moralni. Nad mętną rzeką 21:55 Bez łitości 2 - sens., USA, 2018 00:25 Poranek kojota - kom., Polska, 2001. Kuba jest gotowy zaryzykować wszystko dla uczucia, które pojawia się w jego życiu. 02:35 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	17:30 Afera Thomasa Crowna - fab., USA, 1968 19:20 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn 20:00 Bilet do kina - Wszyscy wiedzą - fab., Hiszp., Franc., Włochy, 2018 22:20 Wodecki Twist - Nikt nie opowiada tak, jak Ty - widowisko 23:20 Wieczór kinomana - Matka siedzi z tyłu - fabulary, Estonia, Islandia, 2022 01:35 Dobry tytuł - magazyn literacki 02:15 Kino nocne - Żimowi ludzie - fab., USA, 1989 04:20 Nocny dokument - Ucieczka na Srebrnym Glob - dok., Polska, 2021	22:15 Lodowy szlak - akcja, USA, 2020. W jednej z kanadyjskich kopalni doszło do potężnej eksplozji, w wyniku której grupa pracowników została uwięziona w śmiertelnej pułapce. Aby ich uratować, konieczne jest dostarczenie specjalnego sprzętu. 00:40 Pora odkupienia - akcja, USA, 2022. Najlepszy egzekutor pracujący dla mafii w Miami. Cuda spotyka na swojej drodze nastoletnią uciekinierkę Billie. Postanawia jej pomóc. 02:20 Dyżur - serial medyczny 03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dyżur - serial medyczny	18:00 Bez kompleksów - program rozrywkowy 19:00 Idź na całość - program rozrywkowy 20:00 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Nowa opowieść o najgenialniejszym detektywie wszech czasów. Sherlock i jego przyjaciel, dr Watson, doprowadzają do aresztowania i stracenia przestępcy, lorda Blackwooda... 22:50 Grawitacja - SF, USA, Wlk. Bryt., 2013 00:40 Small World - sens., Polska, 2021 03:00 Pati - serial obyczajowy 04:00 Fachowcy - program parodokumentalny 04:40 Druga strona medalu - talk-show	09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Natura Obiektywnie 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tyg. „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Sw. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Dzielnia niewiasta 15:15 Mateczniki Polskość 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Siostry na posterunku 17:30 Przełamując bariery 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apł Jasny

NIEDZIELA • 23 listopada		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
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 Daleko od szosy - serial 10:00 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 - rep. 13:10 Planeta Ziemia III - Puszcynie i sawanny - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:05 Fascynujący sąd - Jesień, Zima - dok., Niemcy, 2019 14:30 Biały potok - komediodramat, Polska, 2021 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Telexpress 17:20 Pogoda	04:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 05:45 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy, Polska, 2025 06:45 Operacja zdrowie - magazyn medyczny 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz - magazyn poranny 10:30 Domowe patenty - felieton 10:35 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - magazyn 11:10 The Voice of Poland - Live cz. I - widowisko muzyczne 12:35 The Voice of Poland - Live cz. II - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej	05:45 Uwaga! - program interwencyjny 06:00 Batwheels I - animacja 06:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:10 Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:25 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 12:00 Afryka Express - reality show 13:35 Tom i Jerry - film rodzinny, USA, 2021. Jerry wybiera sobie za mieszkanie najlepszy hotel w Nowym Jorku w przeddzień mającego się tam odbyć „ślubu stulecia”. Tym samym zmusza desperowaną organizatorkę wesela do zatrudnienia Toma w celu pozbycia się gryzonía. 15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lillehammer 18:25 The Floor - teleturniej 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 21:20 Akademia pana Kleksa - film, Polska, 2023 00:00 25 lat niewinności: Sprawa Tomka Komendy - obycz., Polska, 2020 ● 02:30 Superwizjer - magazyn reporterów 03:15 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:15 Uwaga! - program interw. 04:35 Nauka jazdy - reality show 05:05 Jak to jest zrobione - serial popularyzujący naukę	06:00 Nowy dzień 08:00 Halo tu Polsat - poranny program informacyjno-rozrywkowy 11:00 Shrek 3-D - anim., USA, 2003 11:15 Kung Fu Panda 3 - anim., Chiny, USA, 2016 13:35 Osobliwy dom pani Peregrine - sens., USA, Wlk. Bryt., Belgia, 2014. Nastoletni chłopiec o imieniu Jake głęboko przeżywa śmierć swojego dziadka. Podążając za pozostawionymi przez niego wskazówkami, udaje się na tajemniczą wyspę - gdzieś w Walii. 16:20 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 17:30 Awantura o kasę - teleturniej 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:20 Sport	05:50 Zbigniew Wodecki - rep. 1953 06:55 Rozmowy (nie)wygodne - Marek Sekielski 07:50 Marceli Szpak dziwi się światu - Rozmaitości świata - animowany, 1985 08:00 Nabożeństwo Kościoła Chrześcijan Baptystów 09:05 Niepojęte - Soren Kierkegaard - felieton 09:20 Nowa droga Kościoła. Nicea 325 - reportaż 09:50 Wielcy mistrzowie malarstwa - Toulouse Lautrec - serial dok., Franc. 10:55 Wstęp Wolny - felieton 11:15 Pan wzywał, Milordzie? - Tajemniczy napis - serial kom., Wlk. Bryt., 1988 12:30 „...bo to życie to bal jest nad bale...” - 2005 13:20 Muzyka w zabytkach: Muzyka Brugii - dok., Franc., 2022 14:15 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn	05:50 Nash Bridges - Nash i Joe próbują powstrzymać przestępcę, który uciekł z policyjnego aresztu i za wszelką cenę stara się pomsć śmierć swoich rodziców. 06:45 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 07:35 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy autostradą, Paul i Semir zauważają podejrzany samochód. Okazuje się, że znajduje się w nim porwany przedsiębiorca. 09:30 Ranczo - serial kom., Polska 14:35 Agent XXL - kom., USA, 2000. Agent FBI Malcolm Turner, mistrz kamuflażu, wraz z partnerem John wyrusza do małego miasteczka w Georgii, by schwycić zbiegłego recydywistę Lestera Vesco	05:10 Wiza na miłość - serial 06:15 New Looney Tunes III - animacja 06:30 Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy 07:35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985. Clark i Ellen fundują sobie i dzieciom wspaniałe wakacje. W planach mają zwiedzanie Londynu, Paryża, Rzymu i kilku miejsc w Niemczech. Niestety już od początku podróży zaczynają piętrzyć się kłopoty. 09:30 Unboxing - Wielkie Otwarcie - reality show 10:10 Ukryta prawda 14:20 Detektywi - Bokser Z hotelu należącego do 40-letniego Piotra Sikory znikła młoda bokser, Patryk Dębski. Okazuje się, że ktoś groził chłopakowi	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej - reality show 07:00 Wielkie tajemnice historii 08:50 Galileo - ciekawostki popularyzujące naukę i technikę 11:50 Obłędny rycerz - kom., USA, 2001 14:40 Kod nieśmiertelności - sensacyjny, USA, Kanada, Francja, 2011 16:35 Piąta fala - sensacyjny, USA, Wielka Brytania, 2016 18:55 Uroczysko - serial kryminalny 20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto 00:00 STOP Drogówka - serial policyjny 01:10 Powrót do przeszłości - program dokumentalny 02:55 Interwencja - magazyn reporterów 03:25 Lubie disco! - program muzyczny 04:25 Top 10 - Lista Przebojów - program muzyczny 05:30 Telezakupy TV Okazje
							
17:35 Daje słowo - Maciej Orłoś - Włodzimierz Zientarski - talk-show 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:05 Sport 20:10 Pogoda 20:25 Czarna śmierć - serial, 2025 21:25 Rolnik szuka żony - reality show 22:25 Wydarzenie aktualne 22:50 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu - komedia, USA, 2015 00:35 Hotel Mumbaj - dramat, Australia, USA, Indie, 2018 02:45 Konwój - thriller, Polska, 2016 04:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 - widowisko muzyczne 17:20 Zaślubiona - serial, Włochy, 2022 18:20 Rodzinka.pl - serial kom. 18:55 Niepewne sytuacje - program rozrywkowy 19:10 James Bond - Tylko dla twoich oczu - sens., USA, 1981 21:30 Feel na dobry wieczór - widowisko muzyczne 22:35 Herkules - film fantasy, USA, 2014 00:25 Będziemy mieszkać razem - serial obycz. TVP, 2023 01:25 Szpieg, który mnie rzucił - komedia, USA, 2018 03:35 Akcja 38 - serial kostiumowy, 2016	15:40 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Lillehammer 18:25 The Floor - teleturniej 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:45 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 21:20 Akademia pana Kleksa - film, Polska, 2023 00:00 25 lat niewinności: Sprawa Tomka Komendy - obycz., Polska, 2020 ● 02:30 Superwizjer - magazyn reporterów 03:15 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 04:15 Uwaga! - program interw. 04:35 Nauka jazdy - reality show 05:05 Jak to jest zrobione - serial popularyzujący naukę	19:25 Pogoda 19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny 20:00 Misie - kom., Polska, 2025 22:10 Kiler-ów 2-óch - kom., Polska, 1999. Jurek Kiler wraz z narzeczoną Ewą stoją na czele prestiżowej fundacji, która wspiera organizacje państwowe. Ale nie zapomnieli o nim przebywający w więzieniu gangster Siara i wychodzący na przepustkę, Lipski. 00:50 Last Christmas - kom., Wlk. Bryt., USA, Chiny, 2019 03:00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	14:55 Wojna światów - SF, USA, 1953 16:35 Dobry tytuł - magazyn 17:15 Niedziela z... Ewą Bem 18:05 Antysentymenty, albo miłość jest jak niedziela 18:40 Niedziela z... Ewą Bem - Ewa Bem - koncert 20:00 W upalną noc - film kryminalny, USA, 1967 22:00 Więcej niż fikcja - The Rolling Stones - dok., Wlk. Bryt., 2022 23:15 Noc krótkich filmów - Ostatnie śniegi - 2020 24:00 Wodecki Twist - Nikt nie opowiada tak, jak Ty 01:00 Kino nocne - Carrie - fab., USA, 1976 02:55 Niedziela z... Ewą Bem 03:50 Lekcja sztuki według Ricarda - dok., Franc., 2023	16:40 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego - kom., USA, 1988 18:25 Johnny English - kom., Wlk. Bryt., 2003. Johnny English niespodziewanie zostaje mianowany super-agentem po tym, jak Agent One zostaje zamordowany, a reszta agentów ginie na jego pogrzebie. 20:00 Ultimatum - akcja, USA, 2023 21:50 Księga luster - thriller, Australia, USA, 2024 23:55 Lwie serce - akcja, USA, 1990 02:00 Dyżur - serial medyczny 03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 03:50 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial	16:20 Poukładani - program lifestyleowy 16:55 Aquaman - przygod., USA, Australia, 2018 20:00 Diuna - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., 2021. Diuna opowiada historię niezwyklej, pełnej przygód i emocji podróży Paula Atrydy. Temu genialnemu i utalentowanemu młodemu człowiekowi pisane jest wspaniałe przeznaczenie, którego on sam nie jest w stanie pojąć. 23:20 Ostatni skaut - sens., USA, 1991 01:40 Piekielna zemsta - sens., USA, 2011 03:40 Usterka - poradnik 04:20 Fachowcy - parodokument 05:00 Druga strona medalu - talk-show	09:25 Przegląd Tyg. „Niedziela” 09:30 Msza św. 10:30 Msza św. 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Leonem XIV 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Dni Polskie w Bawarii 14:00 25-lecie Intronizacji Chrystusa Króla w archidiecezji wamińskiej 15:00 Wiesz to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert Tyczeń 16:50 Mateczniki Polskość 17:00 Natura et Homo 17:30 Soli ziemni 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Moja Katolicka Rodzina 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyznę 21:00 Apł Jasny 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? 23:00 Jak my to widzimy 23:30 Tam, gdzie Bóg płacze

PONIEDZIAŁEK • 24 listopada

TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:10 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Studio Raban - magazyn 08:00 Serwis Info 08:10 Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2006 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Planeta Ziemia III - Pustynie i sawanny - dok., Wlk. Bryt., 2023 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 15:00 Serwis Info 15:15 Reporteryzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:35 M jak miłość - serial, 2022 06:25 Rodzina (nie od) święta - Jak pielęgnować namietność i romantyzm w małżeństwie? - magazyn 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie 11:50 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023



17:00 **Telexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?**
- teleturniej muzyczny
18:10 **Klan** - telenowela TVP
18:35 **Flesz**
18:45 **Akacja 38** - serial, 2017
19:30 **Program inform.** 19.30
19:55 **Pytanie dnia**
20:10 **Sport; Pogoda**
20:30 **Teatr Telewizji** - Matka
Joanna od Aniołów - 2025
22:30 **Lepsza strona świata**
- dok., Polska, 2025
23:40 **Balans bieli** - magazyn
00:15 **Wykrzywc z kłamstw**
00:40 **Zwerbowana miłość**
- dramat, Polska, 2009
02:25 **W samo południe**
- western, USA, 1952
03:55 **Duże zwierze** - obycz.,
Polska, 2000



16:00 **Koło fortuny** - teleturniej
16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Miłość i nadzieja** - serial
obycz., Turcja, 2022
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial
obycz., 2025
19:55 **Domowe patenty** - felieton
20:05 **Barwy szczęścia** - serial
obycz., 2025
20:40 **Kulisy serialu „M jak
miłość”**
20:55 **M jak miłość** - serial, 2025
21:55 **Na sygnale** - serial fabularyz.
22:55 **Cztery pory roku**
w Hawanie - serial krym.
23:55 **Jackie** - fab., Chile, Franc.,
USA, 2016
01:50 **Stulecie Winnych** - serial,
2022
02:45 **Akacja 38** - serial

TVN

05:40 **Uwaga!** - program
interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje**
- program kulinarno-
-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry TVN**
- magazyn poranny
11:40 **Kuchenne rewolucje**
- program kulinarno-
-rozrywkowy
13:55 **The Floor** - teleturniej
14:35 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
16:50 **Szpital św. Anny**
- program obycz.
17:55 **Detektywi** - program
kryminalny
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport**
19:40 **Kroniki Pucharu Świata**
w skokach narciarskich
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - program
interwencyjny



20:10 **Doradca smaku** - program
kulinarny
20:15 **Na Wspólnej** - serial
obycz., Polska
20:55 **The Floor** - teleturniej
21:35 **Skazani na Shawshank**
- sens., USA, 1994
00:30 **Amnezja** - sens., USA,
Niemcy, 2004. Świeżo
upieczona inspektor policji
Jessica Shepard ma
rozwiłkać zagadkę
serijnych morderstw.
Wkrótce Jessica dokonuje
szokującego odkrycia...
02:35 **Co za tydzień** - magazyn
rozrywkowy
03:10 **Morderczynie** - miniserial
krym., Polska
04:15 **Uwaga!** - program interw.
04:30 **Nauka jazdy** - reality show
05:05 **Jak to jest zrobione**

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Malanowski i Partnerzy**
- Do biura detektywa
Malanowskiego przychodzi
Karolina Sokół - ponad
trzydziestoletnia kobieta,
która czuje się prześlado-
wana i żyje w ciągłym
strachu o siebie, o rodzinę,
o dziecko.
09:30 **Trudne sprawy** - program
obyczajowy
11:30 **Gliniarze** - Dochodzi do
próby zastrzelenia policjanta
kryminalnego. Do śledztwa
CBP natychmiast dołącza
Biuro Spraw Wewnętrznych.
14:40 **Dlaczego ja?** - serial
paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program
informacyjny
16:15 **Pogoda**
16:20 **Interwencja** - magazyn
reporterów
16:30 **Na Ratunek 112** - serial
obyczajowy



17:00 **Gliniarze** - paradokument
18:00 **Pierwsza miłość** - serial
obyczajowy
18:50 **Wydarzenia** - program
informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń**
- rozmowa dnia
19:30 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Milionerzy** - teleturniej
20:30 **Mega hit** - **Za szybcy, za
wściekli** - sens., USA,
Niemcy, 2003
22:55 **Wrogowie publiczni**
- sens., Jap., USA, 2009
01:55 **Nieobliczalny** - sens.,
USA, 2006
04:00 **Ewa gotuje** - program
kulinarny
04:40 **Disco Gramy** - program
muzyczny
05:25 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:10 **Muzyczne poranki**
06:20 **Od ucha do ucha** - **Mama
placze deszczem** - anim.
07:00 **Tamte lata, tamte dni**
- **Sławomira Łozińska**
07:35 **Reguły Templariuszy**
- dokument, Polska, 2017
08:20 **Dobry tytuł** - magazyn
literacki
09:00 **Przedwiośnie** - serial, 2002
10:05 **Pieśń triumfującej
miłości** - film TVP, 1967
10:45 **Wojna światów** - SF, USA,
1953
12:20 **Wielcy mistrzowie
malarstwa** - Toulouse
Lautrec - serial dok., Franc.
13:20 **Wstęp wolny**
13:35 **Tamte lata, tamte dni**
- **Andrzej Poniedziałki**
- magazyn
14:15 **Ten szalony, szalony
świat** - kom. kryminalna,
Wlk. Bryt., 1963
17:00 **Przedwiośnie** - serial, 2002



18:05 **Tygodnik Kulturalny**
19:00 **Muzyka w zabytkach:**
Muzyka Brugii - dok.,
Franc., 2022
20:00 **Na wschód od
Hollywood** - **Jutro
będziemy szczęśliwi**
- obycz., Wlk. Bryt., Franc.,
2016
22:05 **Porozmawiajmy szczerze**
22:45 **W upalną noc** - film
kryminalny, USA, 1967
00:45 **Kódz kultury**
01:30 **Kino nocne** - **Za garść
dolarów** - western, Hiszp.,
Włochy, Niemcy, 1964
03:20 **The Rolling Stones**
- **życie w rytmie rocka**
- dok., Wlk. Bryt., 2022
04:35 **W poszukiwaniu
dobrego filmu** - magazyn
05:15 **Teledyski**

TV Puls

06:00 **Nash Bridges** - Nash i Joe
próbują powstrzymać
przestępcę, który uciekł
z policyjnego aresztu i za
wszelką cenę stara się
pomścić śmierć swoich
rodziców.
08:00 **Kobra - oddział
specjalny** - Córka Semira
- Dana przygotowuje się do
egzaminu do szkoły
policyjnej. Niespodziewanie
jej dawna przyjaciółka prosi
ją o nietypową przysługę.
09:00 **Unforgettable:**
Zapisane w pamięci
- serial kryminalny
10:00 **Zbuntowany anioł** - serial
obyczajowy
11:55 **Wspaniałe stulecie**
- serial kostiumowy
13:50 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument
fabularny
15:50 **Ranczo** - serial kom.,
Polska



18:00 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument
fabularny
20:00 **Reguły zabijania** - akcja,
USA, 2022
21:55 **Momentum** - akcja, USA,
RPA, 2015. Alexis za sprawą
swojego partnera bierze
udział w wielkiej kradzieży.
Obiecuje sobie, że to już
ostatni skok w jej życiu.
Okazuje się jednak, że...
23:40 **S.W.A.T.: Obłączenie**
- akcja, USA, 2017
01:30 **Dzielnica strachu** - serial
kryminalny
03:00 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument
04:00 **Taki jest świat** - przegląd
wydarzeń z całego globu.
05:00 **Dzielnica strachu** - serial
kryminalny

TVN 7

05:25 **Szkoła** - Zafascynowana
zielarstwem gimnazjalistka
codziennie pije w szkole
wymyśloną przez siebie
mieszankę ziół. Jej koleżanki,
przekonane, że to dzięki
nim Magda wyładniała
i również chcą je stosować.
08:20 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
11:25 **W-11 Wydział Śledczy**
- Zaginęła młoda kobieta.
Na krótko przed zniknięciem
nagrała na przęt głosową
narzeczonego dramatyczne
błaganie o pomoc.
12:55 **Detektywi** - Do
detektywów zgłasza się
instruktor tańca, Wiktor
Kotala. Mężczyzna został
zaatakowany przez ojca
jednej ze swoich uczennic.
14:55 **Szpital św. Anny** - serial
obycz., Polska
15:55 **Sąd rodzinny** - program
sądowy



16:55 **Sekrety życia** - serial
paradokumentalny
17:55 **Zagadki losu** - program
obycz.
19:00 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
20:00 **Księgowy** - sens., USA,
2016
22:50 **Giełkowy przypadek
Benjamin Buttona**
- obycz., USA, 2008.
Niezwyciężalność
o człowieku, który rodzi się
jako starzec i stopniowo
młodziwie.
02:10 **Poukładani** - program
lifestylowy
02:40 **Mówię Wam** - talk-show
03:40 **SOS Ekipy w akcji**
- program policyjny
04:30 **Druga strona medalu**
- talk-show

TV 4

06:00 **Łowcy skarbów.** Kto da
więcej 07:55 **Bogaty Dom**
- Biedny Dom - program
paradok. 08:55 **Policjantki**
i Policjanci 10:55 **Na Ratunek**
112 - serial obyczajowy 11:55
Trudne sprawy - program
obycz. 14:55 **Ktoś tu kłamie?**
16:55 **Łowcy skarbów.** Kto da
więcej 18:00 **Policjantki** i Policjanci
20:00 **Uroczysko** - serial krym.
20:30 **Sprawiedliwi** - Wydział
Kryminalny - serial policyjny
21:30 **Sprawiedliwi.**
Trójmiasto 22:40 **Ostatni**
rycerz - fab. USA, Korea
Południowa, 2015
01:00 **Love Island.** Wyspa
miłości - reality show 02:00
Hardkorowy lombard 02:30
Interwencja - magazyn
reporterów 02:45 **Cudownych**
rodziców mam 02:55
SuperLudzie - serial o osobach
z niepełnosprawnościami
05:30 **Telezakupy TV Okazje**

TV Trwam

09:30 **Moja Katolicka Rodzina**
09:55 **Św. na każdy dzień** 10:00
Inf. dnia 10:15 **Rozmowy**
niedok. 11:20 **Stan Bezp.**
Państwa 11:30 **Warto być ojcem**
12:00 **Anioł Pański** 12:03 **Inf.**
dnia 12:20 **Bawer** - **Moja Walka**
13:30 **Msza św.** 14:30 **Kaplan**
i mistrz - świat według ks.
Bronisława Sroki
15:25 **Ukraińska zbrodnia** w Hucie
Pieniackiej 15:50 **Ma się**
rozumieć 16:00 **Inf. dnia** 16:10
Sanktuarium polskie 16:30
Porady Medyczne Bonifratrów
17:00 **Świadkowie** 17:30 **Moja**
parafia 17:55 **Poczet Wlk.**
Polaków 18:00 **Anioł Pański**
18:05 **Inf. dnia** 18:15 **Rozmowy**
niedok. 19:25 **Św. na każdy**
dzień 19:30 **Poznajemy Polskę**
19:45 **Modlitwa** z udziałem dzieci
20:00 **Inf. dnia** 20:20 **Różaniec**
20:50 **Mysiąc Ojczyzna** 21:00
Apel Jasnog. 21:20 **Inf. dnia**
21:40 **Polski Punkt Widzenia**

WTOREK • 25 listopada

TVP 1	TVP 2
05:25 Wichrowe wzgórze - serial 06:10 Akacja 38 - serial, 2017 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Serwis Info 08:10 Pogoda Info 08:20 Zaraz wracam - serial, 2025 09:00 Ranczo - serial obycz., 2006 10:00 Komisarz Alex - serial krym. 11:00 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 12:00 Serwis Info 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedyńce - Pory roku w Ameryce - dok., Wlk. Bryt., 2024 14:00 Wichrowe wzgórze - serial obycz., Turcja, 2024 15:00 Serwis Info 15:15 Reporteryzy - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej	04:35 Na dobre i na złe - serial 05:35 M jak miłość - serial, 2022 06:25 Wieczorową porą - reportaż 06:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Serwis Info i Pogoda Flesz 11:50 Rosół polski - magazyn kulinarny 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej 15:05 La Promesa - pałac tajemnic - serial, Hiszp., 2023 16:00 Koło fortuny - teleturniej



16:05 **Dziedzictwo** - serial, Turcja
17:00 **Telexpress**
17:20 **Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?**
- teleturniej muzyczny
18:10 **Klan** - telenowela TVP
18:40 **Flesz**
18:45 **Akacja 38** - serial, 2017
19:30 **Program inform.** 19.30
19:55 **Pytanie dnia**
20:10 **Sport; Pogoda**
20:30 **Zaraz wracam** - serial, 2025
21:05 **Reporteryzy** - fab., USA, 2020
23:40 **Dziesięcioro przykazań**
- cz. 1 - dram., USA, 1956
01:50 **Wykrzywc z kłamstw**
- magazyn
02:15 **Wszystkie drogi**
prowadzą do Rzymu
- kom., USA, 2015
03:45 **Zapisane w gwiazdach**
- fab., USA, 2019



16:35 **Familiada** - teleturniej
17:20 **Miłość i nadzieja** - serial
obycz., Turcja, 2022
18:15 **Va Banque** - teleturniej
18:50 **Jeden z dziesięciu** - telet.
19:25 **Barwy szczęścia** - serial
obycz., 2025
19:55 **Domowe patenty** - felieton
20:05 **Barwy szczęścia** - serial
obycz., 2025
20:40 **Kulisy serialu „M jak
miłość”**
20:55 **M jak miłość** - serial, 2025
21:50 **Na sygnale** - serial
fabularyzowany
22:25 **Magazyn Ekspresu**
Reporterów
23:30 **Fin del Mundo?** - fab.,
Polska, 2023
01:10 **Herkules** - film fantasy,
USA, 2014
03:00 **Credo z Nicei** - dok.,
Polska, 2025

TVN

05:40 **Uwaga!** - program
interwencyjny
05:55 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
06:50 **Kuchenne rewolucje**
- program kulinarno-
-rozrywkowy
07:45 **Dzień Dobry TVN**
- magazyn poranny
11:40 **Kuchenne rewolucje**
- program kulinarno-
-rozrywkowy
13:55 **The Floor** - teleturniej
14:35 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
16:50 **Szpital św. Anny** - Marta
martwi się sprawą Kai
i Zosi, które potrzebują
prawnika do walki
z lukaszem Wrońskim.
Prawniczka polecona przez
Żytę niestety jest zbyt
zajęta.
17:55 **Detektywi** - program
kryminalny
19:00 **Fakty**



19:35 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Uwaga!** - program
interwencyjny
20:10 **Doradca smaku** - program
kulinarny
20:15 **Na Wspólnej** - serial
obycz., Polska
20:55 **The Floor** - teleturniej
21:35 **Ślub od pierwszego
wejścia** - reality show
22:40 **Kuba Wojewódzki** - talk-
show
23:45 **Superwizjer** - magazyn
reporterów
00:25 **Dom wygranych** - kom.,
USA, 2017
02:10 **Skazana** - serial, Polska
04:30 **Uwaga!** - program
interwencyjny
04:45 **Śmierć Diany: dwa
śledztwa** - dokument

POLSAT

06:00 **Nowy dzień**
08:30 **Malanowski i Partnerzy**
- U Malanowskiego pojawia
się młoda kobieta - Marta
Wiśniewska, która prosi
detektywa o wyjaśnienie
zagadkowej, dla niej,
śmierci jej wujka, Antoniego
09:30 **Trudne sprawy** - program
obyczajowy
11:35 **Gliniarze** - Gangsterzy
prześluchują swojego dilerę
- ktoś mu ukradł samochód
z dużą ilością towaru.
14:40 **Dlaczego ja?** - serial
paradokumentalny
15:50 **Wydarzenia** - program
informacyjny
16:15 **Pogoda**
16:20 **Interwencja** - magazyn
reporterów
16:30 **Na Ratunek 112** - serial
obyczajowy
17:00 **Gliniarze** - paradokument
18:00 **Pierwsza miłość** - serial
obyczajowy



18:50 **Wydarzenia** - program
informacyjny
19:15 **Gość Wydarzeń**
- rozmowa dnia
19:30 **Sport**
19:45 **Pogoda**
19:55 **Milionerzy** - teleturniej
20:35 **Królowa wojownik** - sens.,
USA, RPA, Irlandia, 2022
23:35 **60 sekund** - sens., USA,
2000. Słynny złodziej
samochodów Randall
„Memphis” Raines musi
zostawić swoje ustalone
życie i powrócić do
przestępczego świata...
02:00 **Spis drani** - sens., USA,
2011
03:55 **Ewa gotuje** - program
kulinarny
04:40 **Disco Gramy**
05:20 **Telezakupy TV Okazje**

TVP Kultura

06:05 **Afisz kulturalny ekstra**
06:15 **Muzyczne poranki**
06:50 **Tamte lata, tamte dni**
- **Karol Strassburger** - mag.
07:35 **Zławska depresja**
- dokument, Polska, 2017
08:15 **Dzień z życia artysty**
- **Andrzej Sikorowski**
09:00 **Przedwiośnie** - serial, 2002
10:00 **Ploty** - dram., Kan., USA,
2016
12:30 **Przełomy w muzyce**
- **koncert z okazji upadku
muru** - dok., Niemcy, 2021
13:40 **Hala odlotów** - talk-show
15:20 **Różowa Pantera**
kontratakuje - kom., USA,
1976
17:10 **Przedwiośnie** - serial, 2002
18:15 **Kódz Kultury** - Jan Emil
Młynarski, 2025
18:55 **Wyspiński** - **Kraków**
- **Melancholia** - dok.,
Polska, 1996
20:00 **Teatr Telewizji**
- **Pradziady** - 2018



21:10 **Lekkie obyczaje** - **Klatka
dla ptaków** - komedia,
dramat, USA, 1996. Val
zarecza się z córką
konserwatywnego
senatora. Problem w tym,
że jego ojciec jest gejem
prowadzącym klub nocny.
23:20 **W poszukiwaniu
dobrego filmu** - magazyn
23:55 **Nocny dokument**
- **Tehachapi** - dok., Kan.,
Franc., 2024
01:40 **Jutro będziemy
szczęśliwi** - obycz., Wlk.
Bryt., Franc., 2016
03:45 **Którędy po sztukę**
- **Alina Szapocznikow**
- **Przyjaźń** - magazyn
04:00 **Tygodnik Kulturalny**
- magazyn
04:55 **Teledyski**

TV Puls

06:00 **Nash Bridges** - Carlos
Casas to przestępca, który
zajmuje się praniem
brudnych pieniędzy. Nash
i Joe liczą na to, że zgodzi
się on zeznawać w sądzie.
W tym celu zawierają z nim
układ.
08:00 **Kobra - oddział
specjalny** - Paul próbuje
odkryć przyczynę śmierci
swojego przyjaciela. W tym
celu prosi o pomoc brata
i ojca zmarłego mężczyzny.
09:00 **Unforgettable:**
Zapisane w pamięci - serial krym.
10:00 **Zbuntowany anioł** - serial
obyczajowy
11:55 **Wspaniałe stulecie**
- serial kostiumowy
13:50 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument
15:50 **Ranczo** - serial kom.,
Polska
18:00 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument



20:00 **Prowokacja** - akcja, USA,
2005
21:55 **Zabójca idealny** - akcja,
USA, Hiszp., Szwecja, 2016
23:35 **Żył porucznik** - thriller, 2009.
Po huraganie Katrina sierżant
Terence McDonagh ratuje
więźnia, odnosi kontuzję
i w zamian za odwagę
otrzymuje awans na
porucznika. Wkrótce jednak
popada w uzależnienie
od narkotyków
02:05 **Dzielnica strachu** - serial
kryminalny
03:05 **Lombard. Życie pod
zastaw** - paradokument
fabularny
04:05 **Menu na miarę** - program
kulinarny
05:00 **Dzielnica strachu** - serial
kryminalny

TVN 7

05:25 **Szkoła** - Do liceum
przychodzi Artur Manaj,
który jest na warunkowym
zwolnieniu z poprawczaka.
Chłopakowi podobają się
Klaudia Mazurczak, jednak
jej zazdrośna siostra
postanawia ich ze sobą
skłócić.
08:20 **Ukryta prawda** - program
obyczajowy
11:25 **W-11 Wydział Śledczy**
- Na węzle autostradowym
dochodzi do tragicznego
karambolu. Przyczyną
wypadku był obrobny
kamień. Ktoś go zrzucił
z biegnącego nad drogą
wiaduktu.
12:55 **Detektywi** - W fundacji
pomagającej dzieciom
z trudnych rodzin zostaje
napadnięta wolontariuszka.
Jej matka prosi
detektywów o znalezienie
sprawcy ataku.



14:55 **Szpital św. Anny** - serial
obycz., Polska
15:55 **Sąd rodzinny** - program
sądowy
16:55 **Sekrety życia** - serial
paradokumentalny
17:55 **Zagadki losu** - program
obycz.
19:00

ŚRODA • 26 listopada		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:55 The Floor - teleturniej 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - program obycz. 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - program kulinarny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Do detektywa Malanowskiego zgłasza się 32-letni Grzegorz Urbańczyk. Klient chce pomocy w wyjaśnieniu dziwnych odgłosów, pojawiających się od pewnego czasu w jego domu. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:30 Gliniarze - serial paradokumentalny 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Intervencja - magazyn reporterów 16:30 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny	06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki - Teledyski 06:55 Tamte lata, tamte dni - Sebastian Karpiel Bułeczka - magazyn 07:40 Podróże z historią - Krótka historia brudu - dok., Polska, 2017 08:20 W poszukiwaniu dobrego filmu - magazyn 09:00 Przedwiośnie - serial, 2002 10:10 Różowa Pantera kontratakuje - kom., USA, 1976 12:05 Wspiański - Kraków - Melancholia - dok., Polska, 1996 13:10 Tygodnik Kulturalny 14:00 Wydarzenie aktualne 14:30 Pan Tadeusz - dram. historyczny, Polska, Franc., 1999 17:10 Przedwiośnie - serial, 2002	06:00 Nash Bridges - Pod opiekę Nasha trafia nieznosny syn znanego barona narkotykowego. Co z tego wyniknie? 08:00 Kobra - oddział specjalny 08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:25 W-11 Wydział Śledczy - Pod mostem w centrum miasta komisarze znajdują zwłoki mężczyzny. Na ciele denata widnieją ślady pobicia, prawdopodobnie przed śmiercią z kimś się szarpał. Pierwsze podejrzenie pada na syna ofiary. 12:55 Detektywi - Sąsiadka detektywa Macieja Dębosza prosi go o pomoc. Zniknęła dziewczyna, która wynajmuje u niej pokój. 14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	05:25 Szkola - Róża Olszewska i Daniel Młynarczyk od pewnego czasu są parą. Niestety dziewczyna nie wie, że jej ukochany jest gejem i w tajemnicy przed nią spotyka się z Łukaszem. 08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:25 W-11 Wydział Śledczy - Pod mostem w centrum miasta komisarze znajdują zwłoki mężczyzny. Na ciele denata widnieją ślady pobicia, prawdopodobnie przed śmiercią z kimś się szarpał. Pierwsze podejrzenie pada na syna ofiary. 12:55 Detektywi - Sąsiadka detektywa Macieja Dębosza prosi go o pomoc. Zniknęła dziewczyna, która wynajmuje u niej pokój. 14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska	06:00 Łowcy skarbów . Kto da więcej? 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 16:55 Łowcy skarbów . Kto da więcej? 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:30 Sprawiedliwi . Trójmiasto 22:40 Resident Evil: Retribucja - sens., Niemcy, Kan., USA, Franc. 2012 00:45 Intervencja - magazyn reporterów 00:55 Love Island . Wyspa miłości 01:55 Hardkorowy lombard 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleszkupy TV Okazje
15:35 Gra słów . Krzyżówka - teleturniej 16:05 Dziedzictwo - serial, Turcja 17:00 Teleexpress ; Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport ; Pogoda 20:25 Zaraz wracam - serial, 2025 20:55 Półka Nożna - Arsenall Londyn-Bayern Monachium 23:05 Respect - fab., USA, 2020 01:35 Wykrywacz kłamstw - magazyn 02:00 Święta w Maple Creek - fab., USA, 2020 03:35 Magazyn Ekspresu Reporterów	16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:40 Przepis dnia 20:55 Na dobre i na złe - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:55 Peaky Blinders - serial, Wlk. Bryt., 2017 00:05 Wakacyjna terapia - fab., Franc., 2018 01:45 Cztery pory roku w Nawanie - serial krym., Hiszp., 2017 02:40 Lynch z krainy Oz - dok., USA, 2022	20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 The Floor - teleturniej 21:35 Kurier - film wojenny, Polska, 2019 23:55 Wszyscy moi przyjaciele nie żyją - kom., Polska, 2020. Podczas imprezy noworocznej paczki przyjaciół seria szalonych wydarzeń wydobyla na jaw sekrety, łamie serca i prowadzi do szokującego finału. 02:05 Jestem legendą - SF, USA, 2007 04:15 Uwaga! - program interwencyjny 04:30 Nauka jazdy - reality show 05:00 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	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 20:35 Komediodwa środa - Zróbmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003 22:20 Poranek kofajta - kom., Polska, 2001 00:25 Szefowa - kom., USA, 2016 02:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 03:50 Ewa gotuje - program kulinarny 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teleszkupy TV Okazje	18:10 Którędy po sztukę - Ciprian Muresan 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Reżyserzy - John Frankenheimer - dok., Wlk. Bryt., 2018 19:45 Niepojęte - Soren Kierkegaard - felieton 20:00 Fucking Bornholm - kom., dramat, Polska, 2022 21:50 Profesor T - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2018 22:55 Hala odlotów - talk-show 23:55 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006 00:35 Lekkie obyczaje - Kłatka dla ptaków - fab., USA, 1996 02:50 Informacje kulturalne 03:20 Koncert z okazji upadku muru - dok., Niemcy, 2021 04:30 Teledyski	15:50 Ranczo - serial kom., Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 20:00 Demeter: Przebudzenie zła - horror, USA, Wielka Brytania, Włochy, 2023 22:30 Ja, Frankenstein - przygod., USA, Australia, 2013 00:05 Osada - horror, USA, 2004. Opowieść o odizolowanej wiosce w Pensylwanii. Jej mieszkańcy nie mogą opuścić granic osady, ponieważ za nimi czają się potwory, gotowe zaatakować każdego... 02:30 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:30 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:25 Dyzur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial	15:55 Sąd rodzinny - program sądowy 16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny 17:55 Zagadki losu - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - obycz. 20:00 Legenda ringu - kom., USA, 2013. Stallone i De Niro wcielają się w role dwóch lokalnych bokserów z Pittsburgha, których zaczęła rywalizacja wzbudziła zainteresowanie w całym kraju. 22:25 Bekarty - kom., USA, 2017 00:45 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002 02:55 Żyjąc z potworem - historie ludzi żyjących z zabójcą 03:50 Usterka - poradnik 04:30 Druga strona medalu	09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Św. na każdy dzień 10:00 Audiencia Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu 11:10 Mateczniki 11:25 Jestem mamą 11:40 Mysiąc Historia 11:50 Krótką Historią Zbawienia 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Kobiety wolności 13:00 Czerwony Dwór 13:30 Msza św. 14:30 Misja Szczecin-Kipsing 15:00 Brat Kalikst z Poczekajki 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Mała Nellie od Św. Boga 17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Historie animowane z Nowego Testamentu 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysiąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia 22:00 Przetrawiały

CZWARTEK • 27 listopada		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2	05:40 Uwaga! - program interwencyjny 05:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn poranny 11:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 13:55 The Floor - teleturniej 14:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 16:50 Szpital św. Anny - program obycz. 17:55 Detektywi - program kryminalny 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny 20:10 Doradca smaku - program kulinarny	06:00 Nowy dzień 08:30 Malanowski i Partnerzy - Chirurg plastyczny uważa, że ktoś go terroryzuje. Podejrzewa swoją żonę, która niedawno dowiedziała się o jego romansie z pracownicą kliniki. 09:30 Trudne sprawy - program obyczajowy 11:35 Gliniarze - Detektywi dostają sprawę zabójstwa córki prokuratora. Podejrzewają, że za zbrodnią stoi jeden z gangsterów, którzy grozili prokuratorowi. 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:15 Pogoda 16:20 Intervencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy	06:05 Afisz kulturalny ekstra 06:15 Muzyczne poranki 06:55 Tamte lata, tamte dni - Ewa Szykulska - magazyn 07:35 Na ratunek! - dokument, Polska, 2017 08:15 Porozmawiajmy szczerze 09:00 Przedwiośnie - serial, 2002 10:05 Pan Tadeusz - dramat historyczny, Polska, Francja, 1999 12:50 Reżyserzy - John Frankenheimer - dok., Wlk. Bryt., 2018 13:50 Niedziela z... Ewą Bem 14:45 Czarny rumak - fab., USA, 1979 16:55 Noce i dnie - serial, 1977 18:00 Wydarzenie aktualne 18:35 Wstęp Wolny - felieton 18:50 Portrety - Rendez-vous z Mauricem Chevalierem - dok., Franc., 2021	06:00 Nash Bridges - Funkcjonariusze dostają informacje o napadzie na lombard. Na miejscu znalezione zostają dwa ciała. 08:00 Kobra - oddział specjalny - Podczas jazdy autostradą, Paul i Semir na swojej drodze spotykają grupę indyjskich tancerzy. Niespodziewanie, jeden z nich zostaje porwany. 09:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci - serial krym. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 11:55 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 13:50 Lombard. Życie pod zastaw - Żurkowa to 65-letnia emerytka, która jest wielką miłośniczką psów i ma do nich dobrą rękę. Kiedy mieszkająca w domu po sąsiedzku rodzina wyjeżdża... 15:50 Ranczo - serial kom., Polska	05:25 Szkoła - Adrian Kubacki z licealnej 3c do niedawna był znanym w szkole chuliganem. Chłopak zmienił się i robi wszystko, aby trzymać się z dala od problematycznych sytuacji. 08:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:25 W-11 Wydział Śledczy - W podmiejskim lesie znaleziono ciało dwudziestolatki. Komisarze ustalają, że w dniu zabójstwa zwinęła się z pracy. 12:55 Detektywi - Do Anny Potacek i Macieja Dębosza zgłasza się zaniepokojona kobieta, której mąż zaginął. Detektywi rozpoczynają poszukiwania mężczyzny. 14:55 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 15:55 Sąd rodzinny - program sądowy	06:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? 07:55 Bogaty Dom - Biedny Dom - program paradok. 08:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 10:55 Na Ratunek 112 - serial obyczajowy 11:55 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:55 Ktoś tu kłamie? 16:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko - serial krym. 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:30 Sprawiedliwi. Trójmiasto 22:40 Battleship: Bitwa o Ziemię - sens., USA, Jap., 2012 01:20 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:25 Intervencja - magazyn reporterów 02:45 Pełna chata 02:55 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Lubię disco! 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleszkupy
							
17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 18:10 Klan - telenowela TVP 18:45 Akacja 38 - serial, 2017 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Pytanie dnia 20:10 Sport; Pogoda 20:30 Zaraz wracam - serial, 2025 21:10 Ojciec Mateusz - serial 22:10 Sprawa dla reportera 23:10 Siła kłamstwa - dok., Nor., 2024 00:10 Wykrywacz kłamstw - magazyn 00:35 Profilerka Jastrzę - serial 01:35 Tajemnice zamkniętego jeziora - fab., USA, 2020 03:15 Daleko od Reykjavíku - komediodramat, Niemcy, Dania, Franc., Islandia, 2019 04:55 Notacje - dokument	16:35 Familiada - teleturniej 17:20 Miłość i nadzieja - serial obycz., Turcja, 2022 18:15 Va Banque - teleturniej 18:50 Jeden z dziesięciu - telet. obycz., 2025 19:25 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 19:55 Domowe patenty - felieton 20:05 Barwy szczęścia - serial obycz., 2025 20:45 Berlin Ku'damm - 63 - serial, Niemcy, 2016 21:45 Morderstwa w Chantilly - dram., Franc., 2023 23:30 Rodzinka.pl - serial kom. 00:10 Apocalypso - dramat, przygodowy, USA, 2006 02:40 Kruk - Szept słycać po zmroku - serial krym., Polska, 2018 03:45 Rodzinka.pl - serial kom.	20:15 Na Wspólnej - serial obycz., Polska 20:55 The Floor - teleturniej 21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:45 Nietykalni - biograficzny, dramat, komedia, Franc., 2011 00:55 Szczęśliwe święta - kom., USA, 2014 02:35 Szpital św. Anny - serial obycz., Polska 03:45 Uwaga! - program interwencyjny 04:00 Nauka jazdy - reality show 04:30 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy, Kanada 05:00 Kto was tak urządził - program poradnikowy	17:00 Gliniarze - paradokument 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:30 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Milionerzy - teleturniej 20:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 21:40 Przyjaciółki - serial obycz. 22:55 Zróbmy sobie wnuka - kom., Polska, 2003 00:45 Wykolejona - kom., USA, 2015 03:25 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teleszkupy TV Okazje	20:00 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny 21:00 Czwartkowy klub filmowy - Blisko - dramat, Niderl., Francja, Belgia, 2022 23:00 Dzień z życia artysty - Andrzej Sikorowski - magazyn 23:40 Panorama kina polskiego - Fucking Bornholm - kom., USA, 2016 01:30 Profesor T - serial, Niemcy, Wlk. Bryt., Belgia, 2018 02:35 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele - koncert, 2006 03:10 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały - dramat, Polska, 2013 04:45 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny	18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Firmowa gwiazdka - kom., USA, 2016 22:10 Gorąca łaska - kom., USA, 2002. Atrakcyjna dziewczyna - Jessica Spencer - jest przekonana, że ma idealne życie. Pewnego dnia doznaje szoku... 00:05 Brud - kom., Wlk. Bryt., 2013 02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny	16:55 Sekrety życia - serial paradokumentalny 17:55 Zagadki losu - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Szefowie-wrogowie II - kom., USA, 2014 22:35 W królestwie zwierciadeł: Europejskie wakacje - kom., USA, 1985 00:30 Margaux - horror, USA, 2022. Grupa znajomych postanawia uczcić ostatnie dni studiów w wynajętym inteligentnym domu... 02:45 Żyjąc z potworem - historie ludzi dzielących dom z zabójcą 03:40 Usterka - program poradnikowy 04:25 Fachowcy - paradokument	09:20 Historie animowane z Nowego Testamentu 09:45 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Mysłąc Ojczyzna 11:35 Przyroda i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Katolicy a tożsamość Europy 13:05 Mateczniki 13:05 Polskość 13:20 Przebieg Tyg. 13:55 Jezu, Ty się tym zajmij 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 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnog. 21:20 Informacje dnia

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

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

**SMS**

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

**KUPON**

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

**REDAKCJA**

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

Ogłoszenie dostarczone do piątku w godzinach pracy sekretariatu ukaże się w najbliższym wtorkowym wydaniu. W przypadku wysłania kuponu pocztą lub wrzucenia do skrzynki kontaktowej o terminie publikacji decyduje data dotarcia kuponu do redakcji.

Redakcja zastrzega sobie prawo ingerencji w treść ogłoszenia w przypadku, gdy podana kategoria jest niezgodna z treścią ogłoszenia, lub gdy treść ogłoszenia zawiera błędy ortograficzne lub stylistyczne.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

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

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



OGŁOSZENIA

**MIESZKANIE
SPRZEDAM**

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

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

**DOM
SPRZEDAM**

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

**LOKAL
SPRZEDAM**

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

**DO WYNAJĘCIA
POSIADAM**

☒ **DOM** drewniany do wynajęcia w okolicy Ryk, około 85 m², dwa pokoje z kuchnią i łazienką. Tel. 604 452 250

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

☒ **MIESZKANIE** 3 pokoje, umeblowane, ścisłe centrum Ryk. Tel. 662 217 837, 728 859 362.

☒ **MIESZKANIE** w Dęblinie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, osiedle Wiślana w bloku, na

1 piętrze. Dęblin. 577 236 819

**DZIAŁKA POLE
SPRZEDAM**

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

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

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

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

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

Auto Centrum Ryki

AS CAR

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE

ul. Słowackiego 26

509 799 777

AUTO SERWIS

MYJNIA

STACJA PALIW

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*PROSIMY WYPEŁNIĆ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI

TREŚĆ OGŁOSZENIA:

MIEJSCOWOŚĆ:

CENA:

TELEFON KONTAKTOWY:

**TWÓJ
Głos**

KUPON WAŻNY
DO 28 listopada

HURTOWNIA SPOŻYWCZA

u Helenki
Maria Pawlak

Oferujemy:

- ▶ mrożonki, flaki,
- ▶ świeży drób,
- ▶ wędliny, konserwy,
- ▶ napoje, słodycze,
- ▶ lody
- ▶ konserwy rybne

ryby mrożone, wędzone, smażone i śledzie

RYKI, ul. Żytia 10 (za budynkiem OSI)
☎ 81 8652 103

BARDZO DUŻY WYBÓR RYB I ŚLEDZI

OBSŁUGUJEMY CHRYCZYN, KOMUNIE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

Zapraszamy:
Pn-Pt 7.00-17.00
Sob 7.00-15.00

USŁUGI ZIEMNE

KOPARKA KOŁOWA I MINIKOPARKA

ODŚNIEŻANIE
dojazdów, posesji, parkingów

JARKOP
Jarosław Dembek

TRANSPORT 20-30 T
żwir, piach, kruszywa i inne

tel. 721 094 302

Czerniec 38, 08-550 Kłoczew

SKUP ZŁOMU

AUTOROMANO

ATRAKCYJNE CENY, ŁATWY DOJAZD

Dęblin, ul. Kocka 179 (PRZY STACJI LOTOS)

573 779 889

TARTAK DREWNOHURT

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

REGAMET
organizator imprez

SPRZEDAŻ NOWOCZESNYCH POKRYĆ DACHOWYCH

WYCEN BEZPŁATNIE DREWNO NA SWÓJ DACH U PRODUCENTA

Nowodwór 102A
drewnohurt1@wp.pl
790 219 819

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

do uzg. Tel. 602 408 921.

☒ **LAS** 1ha w miejscowości Przykwa. Cena do uzg. Tel. 509 158 001.



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

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

☒ **NIERUCHOMOŚĆ** pod działalność gospodarczą, nr działki 2257, lokal 79mkw + działka 1200 mkw. Stężyca ul. Rokicka2. Tel. 661 488 814, 661 909 466.

☒ **DZIAŁKA** budowlana 0,38 ha, z budynkami drewnianymi, wszystkie media, dł. 40m, szer. 98m. przy głównej szosie, wszystkie media, Okrzeja, ul. Jedności. Cena 60 zł/mkw do negocjacji. Tel. 510 526 910.

☒ **DZIAŁKA** budowlana w Rykach, 1425 mkw, atrakcyjnie położona przy ulicy Myśliwskiej, wszystkie media, cena

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

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

☒ **WEZMĘ** w dzierżawę lub kupię działki rolne, pola. Kłoczew i okolice. Tel: 790 772 445

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

SAMOCCHÓD
SPRZEDAM

☒ **MAZDA** 5 2.0 diesel graficzny metalik, 300 tys.km.

opony letnie i zimowe, 7-osobowy, 2007r. cena 5.500 zł. Tel. 509 463 025.

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

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

☒ **OPEL** COMBO 1.6 diesel, prod. 2017r. przebieg 225 tys. km. max długi max wysoki, cena 21.000 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

☒ **PEUGOT** 206 poj. 1.9 diesel, prod. 2001r. niebieski, zarejestrowany opłacony, przegląd tech. ważny na rok, olej napędowy, hak, Opony letnie (jeden sezon) plus opony zimowe. cena do uzg. Nowodwór. Tel. 692 039 914.

☒ **RENAULT** Clio, 2014/15r., b+g, 148 tys. km przebiegu, 1149 cm3, 54kw, butla LPG do

2035r., opony wielosezonowe, bezwypadkowy, bogata wersja wyposażenia, polski salon. Cena 25.500 zł. Tel: 787 380 145

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

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

☒ **SUZUKI** GRAND VITARA 2001r. benzyna 2l. przebieg 300 tys.km. cena 17.000 zł do neg. Nowa Dąbia. Tel. 668 214 296.

☒ **TOYOTA** COROLLA E-12, prod. 2003r. 5 drzwi, 1.6 benzyna, samochód na chodzie, zarejestrowany i opłacony, cena do uzg. Dęblin. Tel. 512 777 218.

☒ **VOLVO** V70 2,4 diesel, przegląd i OC do 20.04.2026r.

wymianie oleju, opony letnie i zimowe kpl, stan dobry. Gończyce. Cena 6.500 zł. Tel: 600 942 748

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

SAMOCCHÓD
KUPIĘ

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

MOTOCYKL
SPRZEDAM

☒ **MOTOCYKL** YAMAHA MT03 prod. 2019r. kolor niebieski, poj. 321 cm3, moc 30,90KM, nie wymaga wkładu finansowego, aktualne ubezpieczenie i przegląd, cena 17.500 zł. Sierkszowa/ Warszawa. Tel. 695 571 745.

MOTOCYKL
KUPIĘ

☒ **MOTOCYKLE** - Motorynka, Simson, WSK, MZ i podobne, stan bez znaczenia. Cena do

8.000 zł. Tel. 514 633 149.

MOTO RÓŻNE
SPRZEDAM

☒ **BURTY** do przyczepki samochodowej, nowe ocynkowane z zamkami, dł. 255cm x 135cm, cena 700 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

☒ **FELGI** aluminiowe R17 - Opel Vectra C, używane, stan bdb, 4 szt. cena 700 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

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

☒ **OPONY** zimowe 195/55/16, 2 szt. Tel: 602 605 367

☒ **OPONY** ZIMOWE Pirelli 205x60x16 4 szt. w dobrym stanie, cena 220 zł. Okrzeja okolice. Tel. 604 891 618.

☒ **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.

USŁUGI REMONTOWO BUDOWLANE

Michał Prządka

- remonty i wykończenia wnętrz
- adaptacje poddaszy
- układanie glazury, terakoty i gresu
- malowanie, szpachlowanie
- zabudowy z płyt G-K
- sufitu podwieszane
- montaż drzwi i parapetów
- docieplenia budynków
- malowanie elewacji i wiele innych

PERFEKT-BUD

Czerniec 171, 08-550 Kłoczew
e-mail: perfekt-bud0404@wp.pl

669-319-899
663-359-509

ALMAR trans

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

KŁOCZEW

tel. 502 215 457

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

MECHANIKA POJAZDOWA Włodzimierz Lesisz

SKLEP MOTORYZACYJNY

STACJA PALIW

Pełny zakres badań technicznych

08-530 Dęblin, ul. Szpitalna 2
kom. 506 17 00 95, tel. 81 88 01 920

**PRYWATNY GABINET
DERMATOLOGICZNY**

Ryki, ul. Sienkiewicza 12

Barbara BOJAR

Przyjmuje w piątki, godz. 11 - 15. Rejestracja telefoniczna codziennie.

tel. 602 305 421

☒ **PILNIE** SPRZEDAM NO-WE OPONY lotnicze z dętką o wym. 800x200. Opony są fabrycznie nowe w opakowaniu producenta. Nie używane. Kontakt tel. cały dzień. Tel. 663 647 909.

**MASZYNY
ROLNICZE
SPRZEDAM**

☒ **CIĄGNIK** MF Ferguson 255. Ochodne 30. Tel. 697 023 597.

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

☒ **WÓZ** do zaprzęgu konnego, skrzynia typu leterki, koła gumowe 15 cali, cena do uzgodnienia. Stężyca. Tel. 517 120 621.

☒ **SADZARKA** i kopaczka na taśmach metalowych do ziemniaków, Agregat 2,1m. Siewnik Meprozet 23 leje, Poznaniak 2,7. Kultywator z wałkiem 1,8 / 2,1 / 2,4. Pielacz 3/5. Tel. 570 530 800.

☒ **RENAULT** 95.14TX ciągnik z turem, okolice Trojanowa. Tel. 509 997 105.

☒ **KOSIARKA** osa. 550 zł. Tel. 724 111 557

☒ **PODCINACZ** do porzeczek listwowy, dł. listwy 110 cm, napęd z wómu ciągnika. Stężyca. 2 800 zł. Tel: 604 481 025

☒ **KULTYWATOR** z bometu, szer., 2,1m, z wałkiem pojedynczym gruziędz, stan bdb. Tel: 692 290 910

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

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

☒ **URSUS** c360-3p, 1990r. z kabina, stan bdb, Ursus 3512, 1994r. w oryginale, stan idealny. Tel: 692 251 139

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

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

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

☒ **WÓZ** do ciągnika, beczka na wodę 600l. Cena do uzgodnienia. Tel: 500 630 899

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

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

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

☒ **CIĄGNIK** C330 sprawny, 1978r. Tel. 511 079 554.

GABINET NEUROLOGICZNY

lek. neurolog

Mirostław LORENC

Ryki, ul. Żytia 8 (budynek OSI) - czwartek 15 - 17
rejestracja - 601 445 807

INNE TERMINY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
nagłe przypadki - ☎ 601 445 807

☒ **CZĘŚCI** do Władimirec T25 - kolumna kierownicy, obciążniki. Koła do kombajnu. Cena do uzgodnienia. Okolice Ryk. Tel: 691 422 766

**MASZYN
ROLNICZE
KUPIĘ**

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

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

☒ **ROZRZUTNIK**. Do 3000 zł. Tel: 724 111 557

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

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

☒ **PRAŚY** kostkujące oraz belujące. Tel: 691 952 428

☒ **MASZYNY** rolnicze, stan dobry oraz uszkodzone. Tel:

691 952 428

☒ **OPRYSKIWACZ** sadowniczy Ślęza. Tel. 666-941-477

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

**MASZYN
URZĄDZENIA
SPRZEDAM**

☒ **SILNIK** ELEKTRYCZNY 1,1 cena do ug. Dęblin. Tel. 602 179 419.

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

☒ **WIDLAK** rak suchedniów, stan dobry. Kłoczew. Tanio. Tel: 504 962 483

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

☒ **KOPARKI** kołowe produkcji niemieckiej, 15t, sprawne. Stary Miastków. Cena do uzgodnienia. Tel: 606 442 236

☒ **PIŁA** szablsta akumulatorowa

USŁUGI KOMINIARSKIE

FREZOWANIE KOMINÓW

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

do każdego frezowania
NASADA GRATIS!

KOM-FREZ ☎ 783 493 576

**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 zębów

Rejestracja telefoniczna
prowadzona jest przez 7 dni w tygodniu

SANMED

Specjalistyczne Centrum Medyczne **SANMED**

CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

WOLNE TERMINY NA NFZ

Więcej informacji pod numerami telefonu
oraz osobiście w rejestracji

535 202 010 lub 81 865 12 27

Placówka znajduje się w pawilonie handlowym „MERKURY”
ul. Stowackiego 4/5C

torowa, lisi ogon w walizce 650W nowa, cena 150 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

☒ **KOSA** akumulatorowa, podkaszarka, wykaszarka, nowa 2x akum, plus ładowarka, cena 150 zł. Dęblin. Tel. 697 421 696.

**PRODUKTY I
PŁODY ROLNE
SPRZEDAM**

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

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

☒ **KUKURYDZA** suszona, cała, mielona lub gneciona. Paprotnia. Tel. 737 406 312.

☒ **SADZONKI** TRUSKAWEK odmiana honeoye. Tel. 608 887 301.

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

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

Stoły, Krzesła

Ławostoly

Drewno wykończeniowe (listwy, boazeria, kantówki)

Deska elewacyjna

Schody, tralki, poręcze

Parapety, podłogi, sklejka

sek

www.sek.sklep.pl

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

MARTYNKI
Sp. z o.o.

POSADZKI MIXOKRETEM

TYNKI TRADYCYJNE

DOCIEPLENIA BUDYNKÓW

Realizujemy prace w programie

604 566 208 08-550 Kłoczew, Sosnówka 23

STUDNIE

Mirostław 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



EUROCOLD
SIENKIEWICZ

klimatyzacja wentylacja
pompy ciepła fotowoltaika
ładowarki do aut elektrycznych

www.eurocold.pl

501 099 450

ul. Żytnia 64 B, 08-500 Ryki
biuro.eurocold@gmail.com

Skup surowców wtórnych
KORNEX
z myślą o środowisku

08-504 Ułęż, Korzeniów 80

SKUP SUROWCÓW WTÓRNYCH

OBSŁUGA FIRM
odbiór makulatury
odbiór folii

ODBIÓR ODPADÓW BUDOWLANYCH / GRUZU

81 866 76 92 665 622 822 669 105 580

☒ **JECZMIEN** 750 zł/t. Pszenica 800 zł/t. Ceny za luz lub worki bb, możliwość workowania + 100 zł/t. Sianokiszonka Przykwa. Tel. 785 465 788.

☒ **SIANO** w kostkach, okolice Stężycy. Tel. 504 004 823.

☒ **ŻYTO** i pszenżyto. Tel: 781 871 580

☒ **WYSŁODKI** mokre. 90 zł + transport. Tel: 503 763 553

☒ **OTRĘBY** pszenne, jęczmień. Od 550 zł/t. Tel: 503 763 553

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

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

☒ **ZIEMNIAKI** jadalne odmiana żółta michalina, możliwość dowozu. Sobolew. Tel. 509 463 025.

SADZONKI SPRZEDAM

☒ **SADZONKI** TRUSKAWKI. Ryki, cena 0,70 zł/ szt Tel. 663915570.

☒ **SADZONKI** PORZECZKA czarna, wysokość 100cm, cena 5 zł/szt. Ryki. Tel. 663 915 570.

OPAL SPRZEDAM

☒ **OPAL** sosna 145 zł. łupany 190 zł. Opal brzoza 190 zł, łupany 290 zł. Korytnica. Tel. 607 607 700.

☒ **DREWNO** opałowe suche - sosna, dąb, grab. Możliwość transportu. Tel. 600 824 588.

☒ **WĘGIEL** z najlepszych polskich kopalni. Od 1 500 zł/t. Tel: 503 763 553

☒ **PELLET** drzewny sosnowy Olczyk z certyfikatem ENA1. 1 500 zł/t. Tel: 503 763 553

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

☒ **DREWNO** opałowe, rąbane i w kawałkach, różne gatunki, możliwy transport. Tel. 691 312 727.



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

AGD RTV SPRZEDAM

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

MEBLE

SPRZEDAM

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

☒ **STÓŁ** rozkładany 160x145 cm plus 6 krzeseł miękkich. Półka na książki. 2 szafki nocne. Szyba przed kominek. 3 kilimy, chodniki. Tel: 507 533 143

BUDOWLANE SPRZEDAM

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

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

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

☒ **LISTWA** przypodłogowa dąb. Cena 8 zł/mb. Tel. 607 607 700.

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

☒ **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.

☒ **PRZEPUSTY** betonowe, 2 szt. cena 50 zł. Dęblin. Tel. 602 179 419.

☒ **DWUTEOWNIK** HEA 300 S235JRH - 5mb, cena 2 zł/kg. Dwuteownik zwykły JPE300 S235JRM GTU-08 - 3,8 mb, cena 2zł/kg. Ryki. Tel. 505 005 750.

☒ **SIATKI** leśne różne wysokości, cena od 3 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

☒ **BLACHA** biała akrylowa 0,8 mm x 82cm x 142cm Tanio 30 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **BLACHA** ocynkowana nowa 0,5mm 68cm x 100cm, cena 10 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

☒ **SŁUPKI** z profilu 50x50x1,5mm cena 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **PRZĘŚLA** z kształtownika akrylowego wspawanego poziomo, tanio 350 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **SZTACHETY** akrylowe blacha 0,8mm x 8cm x 142cm, cena 8 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **SŁUPY** zdjęte z konstrukcji 3 szt. długość 540cm. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **DWUTEOWNIK** HEB 250 6mb, cena 2,50 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **RURY** na wiaty nowe fi .159x5, cena 78 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **SŁUPKI** z profilu 40x40x3 gruba ścianka, cena 12 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **SŁUPKI** ocynkowane 60x40x1,3mm I gatunek za pół ceny, 10 zł/mb. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

☒ **PODESTY** ocynkowane do rusztowań warszawskich za pół ceny, za 50 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

SKUP ZBOŻ
RÓWNIEŻ Z PRZEZNACZENIEM
NA GORZELNIĘ / MINIMUM 10 TON

Zapewniam transport i odbiór z gospodarstwa

518 048 715

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

tel. 519 136 146, 506 385 510

**SKUPUJEMY ZBOŻE
NA PASZĘ**
szybki przelew lub gotówka

517 055 016

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

508 151 622

SKUP KONI
w każdej kondycji
Szybka płatność - dwa dni

517055 016
506 385 510



RECYKLING CENTER

RYKI, UL. LUBELSKA 43

KIERUNEK  **Chrustne**

SKUP ZŁOMU

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

SKUP ZŁOMU
☎ **609 126 733**

AUTO KASACJA

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

AUTOKASACJA
☎ **781 200 418**

SPRZEDAŻ CZĘŚCI
☎ **603 756 451**

PRĘTY żebrowane fi.8 dł 6mb wyprzedzają tanio 2,90 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

BLACHA czarna 2mm 1x2 zimnowalcowana, cena 160 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

SIATKA ogrodzeniowa fi.3mm 150cm wysokości, cena 16 zł/mb, Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

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

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

PRZĘSŁA ogrodzeniowe ocynkowane siatka zgrzewana w kątowniku 30x30, za pół ceny, 55 zł/szt. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

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

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

DWUTEOWNIK ocynkowany 140 używany, cena 3 zł/kg. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 486145069.

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

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

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

PRĘT gwintowany M8 x 1000 nierdzewny 60szt. nowy, cena 250 zł całość. Dęblin. Tel. 697 421 696.

POSADZKI
MIXOKRETEM UDZIELAM GWARANCJI NA POZIOM
WYLEWKI ANHYDRYTOWE
TYNKI
AGREGATEM



T. Panasiewicz - **663 776 972**

DLA DZIECI SPRZEDAM



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

ZWIERZĘTA SPRZEDAM

GEŚ i gąsiora. Cena do uzg. Okolice Ryki. Tel. 697 335 385.

KROWA 6 lat, po wycieleniu, czarno-biała. Okolice Ryki. Tel. 666 220 178.

BYCZEK mięsny LM 2-tygodniowy, cena do uzg. Okolice

Ryk. Tel. 505 544 375.

KRÓLIKI. Okolice Ryki. Tel. 515 718 705

TUCZNIKI. Okolice Ryki. Tel. 504 383 022

KONIKI polskie z pełnym pochodem do programu. Stary Miastków. Cena do uzgodnienia. Tel: 606 442 236

KACZKI duże tegoroczne, Ryki. Tel. 693 102 104.

PROSIĘTA. Cena do negocjacji. Tel. 606 181 345

ZWIERZĘTA KUPIĘ

KUPIĘ szczeniaka ratlerka. Do 600 zł. Tel: 724 111 557

ZWIERZĘTA ODDAM

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

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

PRODUCENT OPAKOWAŃ KARTONOWYCH



BOX - MASTER

Tworzymy kartony dopasowane do Twoich potrzeb

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



Oszczywik 61, 08-500 Ryki
boxmaster_@outlook.com ☎ **734 036 346**

ODDAM PIESKA czarnego, 3 miesięczny. Oddam tylko w dobre ręce. Łańcuch wykluczony. Tel. 660 702 931.

czanka. Tel. 795 862 073.

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

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

STARE lustra, monety, dzwonki, janczary, mundury itp. Tel. 696 603 869

DĘBY na pniu. Brusów. Tel. 602 228 637.

PRACA SZUKAM

SPRZĄTANIE biur, klatek schodowych, itp., jestem punktualna i dyspozycyjna. Tel: 789 096 817

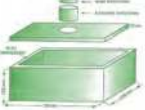
KIEROWCA c lub ce, interesuje mnie praca z codziennymi powrotami ewentualnie 1 noc w samochodzie. Tel: 513 550 960

SZUKAM pracy na stałe jako pomocnik ogólnobudowlany, pomocnik na budowie,

AKORDEON WELTMEISTER STELLA szaropertowy, 120 basów, 16 registrów, sprawny, strojony, cena 1.800 zł. Moszczanka. Tel. 795 862 073.

SZAMBA

zbiorniki betonowe na ścieki
domowe, przemysłowe, deszczówkę, gnojownicę



tel. 791 519 607
www.szambabetonowe-brat-bet.pl, brat-bet@wp.pl

przy kostce brukowej, na magazynie produkcji, w firmie sprzątającej, gastronomia jako pomoc kuchenna, jestem osobą sumienną i punktualną. Wola Rębkowska Garwolin i okolice. Tel: 513 768 698

PRACA DAM

✘ **KRAWCOWA** / szwaczka do szycia odzieży lekkiej, ochronnej, roboczej. Fabryka odzieży Garment, Sobolew. Tel: 535 802 102

✘ **PRACOWNIK** produkcji. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **POMOCNIK** operatora maszyn. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **MAGAZYNIER.** Prolech, Stary Puznów. E-mail: magazyn@prolech.com.pl

✘ **MAGAZYNIER.** Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **PRACA** na fermie trzody chlewnej przy hodowli świń, nadzór nad zdrowotnością i żywieniem zwierząt, karmienie i pojenie, prace gospodarcze i naprawcze. Gmina Górzno. Tel: 513 159 511

✘ **OPERATOR** maszyn. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **ELEKTRYK** utrzymania ruchu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **AUTOMATYK** utrzymania ruchu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **KIEROWCA** kat. B / magazynier. Garwolin, Maxim Dystrybucja. Tel: 502 685 425

✘ **STARSZY** specjalista ds. rozwoju produktu. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **SAMODZIELNA** księgowa. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **PRACOWNIK** produkcji, dział miksowania. Brueggen Polska Sp. z o.o., Celejów. Tel: 722 221 182

✘ **PRZEDSTAWICIEL** handlowy ds. detalu w branży FMCG. Garwolin, Maxim Dystrybucja. Tel: 502 685 425

✘ **SALON FRYZJERSKI w Garwolinie zatrudni fryzjera męskiego z doświadczeniem.** Tel. 503 157 609

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

✘ **FIRMA** transportowa Imbex Group Sp. z o.o. zatrudni podwójną obsadę lub pojedynczą na trasy Polska - Hiszpania. Siedziba firmy: Giżyce, gmina Iłów. Tel: 601 957 378

✘ **KSIĘGOWA** na pełen etat. Moto-Kowalczyk. Tel: 509 380 700

✘ **MAJSTER**, płytkarz - ogólnobudowlany. Praca w okolicach Garwolina i Warszawa. Tel: 669 969 319

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

USŁUGI ZLECĘ

✘ **ZLECĘ** wykonanie sprzątania kompleksowego, po budowlanego w nowo powstałym budynku, w skład kompleksowego sprzątania po budowlanego wchodzi m.in.: usuwanie pyłu budowlanego z wszystkich powierzchni, mycie okien, futryn, szyb i parapetów, czyszczenie ścian i sufitów z zabrudzeń poprojektowych, doczyszczanie posadzek, schodów i listew przypodłogowych, usuwanie resztek taśm, folii ochronnych, silikonu, pianek montażowych, przygotowanie obiektu do odbioru przez inwestora. Sulbiny, ul. Warszawska. Tel: 601 153 822.

USŁUGI

✘ **USŁUGI** koparko-ładowarką, wywrotka itp. Powiat garwoliński i okolice. Tel: 509 127 518

✘ **WYNAJEM** szalunków stropowych, podpór, dźwigarów, transport, możliwość dłuższej

współpracy, faktura FV. Tel: 535 802 102

✘ **NAPRAWA** wydechów samochodowych, stal nierdzewna lub czarna, możliwość wykonania nowego lub naprawy obecnego. Tel: 798 518 478

✘ **USŁUGI** ślusarsko-spalalnicy, bramy, ogrodzenia, balustrady, meble loft itd. oraz naprawy spawalnicze również u klienta. Tel: 798 518 478

✘ **ODZYSKIWANIE** danych z dysków, możliwy dojazd do klienta. Garwolin. Tel: 505 776 229

✘ **POGOTOWIE** komputerowe, błyskawiczne usługi informatyczne dla firm oraz osób prywatnych, pn.- pt. Garwolin +30km. Tel: 505 776 229

✘ **USŁUGI** spawalnicze, szeroki zakres. Sobolew. Tel: 503 564 160 / 509 818 820

✘ **KOMPLEKSOWE** usługi remontowo-wykończeniowe, gładzie gipsowe, malowanie, adaptacja poddaszy, zabudowy gk, układanie glazury, gresu, kamienia naturalnego, hydraulika, elektryka, tapetowanie, tynki dekoracyjne, żywice epoksydowe, montaż paneli, deski, drzwi. Tel: 514 636 368

✘ **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** elektryczne, wykonanie i modernizacja instalacji elektrycznych, usuwanie awarii, montaż gniazd, włączników światła, montaż oświetlenia led, podłączenia urządzeń AGD z podbiciem gwarancji, wideodomofony, automatyka bram, monitoring. Tel: 602 584 136

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

✘ **WYCINKA** drzew i krzewów itp. koszenie zieleni i nieużytków. Prace ogrodowo-po-

S Z W A L N I A
elKRAFT
ZATRUDNI
KRAWCOWE - SZWACZKI
Z DOŚWIADCZENIEM
☎ **509 350 719**
502 676 046

dwórkowe. Drobne naprawy i remonty. Głębogryzarka. Tel: 500 463 989.

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

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

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

✘ **USŁUGI** remontowe, zabudowy, gładzie gipsowe, malowanie ścian, płytki ceramiczne, gres, glazura, kompletna łazienka. Tel: 883 691 572

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

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

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

TOWARZYSKIE

✘ **EMERYT** po 60-tce pozna samotną Panią do 68 lat. Tel: 502 967 975.

Powiatowy Urząd Pracy w Rykach w dniu 17.11.2025 r. dysponuje następującymi ofertami pracy:

- » betoniarz/operator węzła betoniarzkiego
- » kierowca kategorii D
- » kierowca samochodu ciężarowego
- » magazynier
- » malarz-lakiernik konstrukcji i wyrobów metalowych
- » monter/składacz okien i ogrodzeń
- » monter rurociągów przemysłowych
- » murarz
- » nauczyciel współpracujący kształcenie
- » nauczyciel wychowania przedszkolnego z językiem angielskim
- » operator koparko-ładowarki / koparki
- » organizator imprez turystycznych
- » pomocniczy robotnik drogowy
- » pracownik produkcji, operator maszyn - prefabrykaty betonowe
- » spawacz
- » starszy referent w oddziale organizacyjno-kadrowym
- » tokarz w metalu
- » zbrojarz

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA UZYSKAĆ U POŚREDNIKÓW PRACY LUB POD NUMEREM TELEFONU (81) 865-33-46 LUB (81) 865-33-48.

KOREPETYCJE OFERUJĘ

✘ **KOREPETYCJE** z matematyki, po wydziale matematycznym politechniki

warszawskiej, korepetycje w zakresie szkół podstawowych, średnich pods. i rozsz. i wyższych. Garwolin. Tel: 664 475 322

OGŁOSZENIE

Samochód Mercedes-Benz Unimog U 400

wraz z następującym osprzętem: głowicą do poboczu BRG 1000 (nr ewid. 582/529/09), głowicą do cięcia gałęzi FSG 2000A (nr ewid. 582/528/09), tablicą ostrzegawczą U-26C (nr ewid. 624/090/09), pługiem odśnieżnym VARIO KL-V32 (nr ewid. 809/240/09), posypywarką STRATOS 25-24VCXN (nr ewid. 582/530/09), głowicą do koszenia HMK 1200 (nr ewid. 582/527/09) i wysięgnikiem FME 600 z osprzętem (nr ewid. 582/526/09)

- nr inw. 743/432/09,
- rok prod. 2009,
- nr rej. WG 2619J,
- cena wywoławcza 240 000,00 zł brutto (za samochód wraz z osprzętem)

Niniejszym ogłasza się przetarg pozwalający na wyłonienie ewentualnego nabywcy. Szczegółowych informacji o stanie technicznym, miejscu przechowywania i możliwościach obejrzenia w/w środka udziela p. Kamil Mucha tel.(25) 682-01-79. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP MZDW w Warszawie.

Oferty (na wymaganym wzorze druku) zawierające imię, nazwisko, adres, tel. kontaktowy, nazwę środka, nr inwentarzowy oraz oferowaną kwotę nabycia, należy kierować w zamkniętych kopertach z napisem „Przetarg - nie otwierać” wraz z informacją na kopercie, którego postępowania oferta dotyczy (nr postępowania- E-3.233.15.2025.1.MŻ), do MZDW w Warszawie przy ul. Kolejowej 5/7, w terminie do dn. 27.11.2025 r. do godz. 10.00. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 27.11.2025 r. o godz. 11.00. Termin związania ofertą wynosi 30 dni. Sprzedający zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.



PAMIĘĆ NIGDY NIE GAŚNIE



Tradycyjnie w pierwszą niedzielę po Wszystkich Świętych przedstawiciele jednostek straży pożarnej wzięli udział w uroczystej Mszy św. Stanęli z pochylonymi głowami, by jeszcze raz przywołać w pamięci tych, z którymi nieśli pomoc w potrzebie

Listopad jest miesiącem zadumy i pamięci o tych, którzy odeszli. To czas refleksji nad człowieczym istnieniem i ludzkim losem. Od 17 lat w tym czasie spotykają się również strażacy z terenu powiatu ryckiego, którzy pamiętają o swoich poprzedni-



W tym roku na uroczystość do Ryk przybyło 27 pocztów sztandarowych jednostek OSP z całego powiatu, PSP w Rykach oraz Urzędu Miejskiego w Rykach. Pododdziały wprowadził druh Mariusz Kowalczyk, komendant gminny OSP w Rykach

kach. Pomysłodawcą takiej uroczystości był ś.p. ks. kan. Bogdan Koziół, ówczesny proboszcz parafii Wniebowzięcia Matki Bożej w Leopoldowie oraz kapelan strażaków. Od kilku lat uroczystości odbywają się w kościele Najświętszego Zbawiciela w Rykach. Uroczystej mszy przewodniczył ks. kan. Stanisław Chodźko, proboszcz parafii, a za-

razem dziekan dekanatu ryckiego. W kazaniu ks. kanonik niejednokrotnie podkreślał rolę strażaków w życiu społecznym, którzy nie wahali się poświęcać swojego życia i zdrowia, by ratować życie i mienie ludzkie. W niedzielnej uroczystości uczestniczyły delegacje Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rykach z komendantem st.

bryg. Krzysztofem Morawskim na czele oraz Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP

w Rykach, reprezentowanego przez prezesa Dariusza Szczygielskiego. Obecni byli także przedstawiciele sa-

morządów gminnych: wójt Nowodworu Ryszard Piotrowski, wójt Ułęża Izabela Kulik, wójt Kłoczewa Zenon Stefanowski, burmistrz Ryk Jarosław Żaczek. Tradycyjnie, przed Mszą św., odbył się apel pamięci, podczas którego strażacy zapalili symboliczne znicze pamięci dla zmarłych druhów.

*Teraz syreny płaczą cicho
Wiatr niesie wieść.
Nie spieszą już na alarm,
W wiecznym spoczynku ciebie.*

*Gasnie w sercach ten płomień,
Co w akcjach szalał,
Lecz pamięć o Was druhowie
będzie w naszej myśli i słowie.*

Zbigniew Jończyk



Uroczystą Mszę św. w intencji zmarłych strażaków uświetniła Orkiestra Dęta OSP Ryki



Pamięć zmarłych strażaków uświetniła również obecność pocztu sztandarowego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Rykach



Hołd zmarłym oddają przedstawiciele samorządów z terenu powiatu ryckiego



Tradycyjnie przed Mszą św. zapalono znicze pamięci



Listopad jest miesiącem zadumy, pamięci i modlitwy za tych, którzy odeszli. Od kilku lat w tych dniach spotykają się również strażacy z terenu powiatu ryckiego na mszy św. w intencji zmarłych kolegów i koleżanek

TAK ODDALIŚMY HOŁD



Śpiewem, modlitwą, tańcem, marszem i biegiem. Mieszkańcy całego powiatu oddali hołd walczącym o niepodległość w 107. rocznicę jej odzyskania przez Polskę.

W 1918 roku, po 123 latach niebytu, Polska znów pojawiła się na mapie

Europy. Ten historyczny moment, możliwy dzięki poświęceniu kilku pokoleń Polaków, świętujemy

od 107 lat. Hymn państwowy, wystąpienia okolicznościowe, apel pamięci, salwa hono-

rowa, złożenie wieńców - to oficjalne elementy obchodów rocznicowych. Nie zabrakło również tych

mniej oficjalnych spotkań na koncertach, przedstawieniach, pokazach, wystawach, imprezach spor-

towych. Wszystko po to, aby wspólnie cieszyć się z wydarzeń sprzed 107 lat. **Zbigniew Jończyk**



➤ Mieszkańcy Dębłina i goście z regionu spotkali się, by wspólnie wyruszyć w III Rajd „Idę dla Niepodległej”. Tradycyjnie już miejskie świętowanie Niepodległości zyskało sportowy charakter – białe-czerwone barwy, flagi i mnóstwo uśmiechów stworzyły wyjątkową atmosferę (fot. UM Dęblin)



➤ Przed Pomnikiem „Bojownikom o Wolność Ojczyzny” w Rykach odbył się główny uroczystości powiatowe z okazji Święta Niepodległości. Wzięło w nich udział wiele pocztów sztandarowych m.in. policji, straży pożarnej, instytucji, szkół. Okolicznościowe przemówienie wygłosił starosta Dariusz Szczygalski, który podkreślił znaczenie jedności i odpowiedzialności za wspólne dobro. - Wolna Polska nigdy nie była dana nam raz na zawsze. Była i pozostaje owocem odwagi, jedności oraz odpowiedzialności. Choć wielokrotnie próbowano ją nam odebrać – w czasach zaborów, w okresie wojen i okupacji – duch narodu polskiego nie zgaśł. Dziś możemy z dumą powiedzieć: warto było walczyć o wolność, warto było ją odzyskać i warto o nią dbać każdego dnia - podkreślił starosta (fot. Starostwo Powiatowe)



➤ Białe-czerwone morsowanie w Święto Niepodległości to już tradycja w Nieformalnym Klubie Morsa „Z łabędziem być”. Klubowicze rozpoczęli je od odśpiewania hymnu po czym z patriotycznymi akcentami zanurzyli się w starorzeczcu Wisły w Stężycy



➤ W hali sportowej w Kłoczewie w ramach akcji „Niepodległa do hymnu” wspólnie odśpiewano „Mazurka Dąbrowskiego”. Część artystyczną rozpoczął Zespół Pieśni i Tańca Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie „Jawor”. Nie mogło tego dnia zabraknąć również występów lokalnych zespołów artystycznych Kłoczewiaków i zespołów śpiewaczych z Czernicy i Kawęczyna oraz najmłodszych mieszkańców - grupy Flow oraz grupy tańca towarzyskiego działających przy GOK w Kłoczewie (fot. Gmina Kłoczew)



➤ Uroczysty apel z okazji Narodowego Święta Niepodległości odbył się również w 4. Pułku Saperów w Dęblinie. Podczas wydarzenia wręczono odznaczenia i medale żołnierzom oraz pracownikom Resortu Obrony Narodowej w uznaniu ich wzorowej służby i zaangażowania na rzecz Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Dowódca płk Jacek Zaniewski w swojej przemowie podkreślił znaczenie patriotyzmu, honoru i tradycji wojskowych, przypominając, że niepodległość nie jest dana raz na zawsze - wymaga codziennej służby, odpowiedzialności i poświęcenia (fot. 4 Pułk Saperów)



➤ Przy pomniku Bohaterskim Lotnikom Dęblińskiej Szkoły Orłąt odbył się uroczysty Apel z udziałem dowódców i żołnierzy Garnizonu Dęblin oraz władz miasta. Głos zabrał m.in. Tomasz Mikusek, przewodniczący Rady Miasta, który między innymi przypomniał prawdę o charakterze wolności, która jest nie tylko dana raz na zawsze, ale także stanowi zadanie dla każdego obywatela. Odbyła się także ceremonia przyznania awansów na wyższe stopnie wojskowe oraz wręczenia odznaczeń żołnierzom i oficerom. Uroczystości przy pomniku zakończyły się Apелеm Pamięci, salwą honorową i złożeniem wieńców pod pomnikiem oraz defiladą pododdziałów (fot. MSP Dęblin)

NIEPODLEGŁEJ



Na ulicach Ryk odbył się jubileuszowy XV Bieg Niepodległości o Puchar Burmistrza. Udział w nim wzięło blisko 300 biegaczy i biegaczek (fot. fb Dariusz Bogusz)



Hołd twórcom niepodległości oddali również motocykliści z dębińskiej grupy Delta. „Te spotkania i symboliczne „parady” z okazji 11 listopada to nasza tradycja, którą z dumą i ochotą kontynuujemy od lat. Pamiętamy i szanujemy tę jakże istotną datę” – napisali na swoim profilu (fot. SGM Delta)



Klasa VIII oraz szkolny chór dziewcząt z klas IV, V i VI Szkoły Podstawowej w Nowodworze zaprosili wszystkich na wyjątkową lekcję historii, w której poprzez poezję oraz pieśni i piosenki patriotyczne przypomnieli o tym, jak nasz kraj pragnął i dążył do niepodległości. Akademię zakończyło uroczyste odśpiewanie Roty (fot. SP Nowodwór)



O bohaterach polskiej niepodległości pamiętali młodzieżowcy z Ochotniczej Straży Pożarnej. W dniu Narodowego Święta złożyli wiązankę pod pomnikowym obeliskiem w centrum wsi (fot. OSP Ownia)



Wieczorem na cmentarzu wojennym w Dęblinie zapłonęły znicze w ramach akcji „Znicze dla Niepodległej” (fot. UM Dęblin)



Z okazji 107. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece w Ułężu odbyła się uroczystość pn. „Dla Niej...”. Uczestnicy 11 listopada uczcili na różne sposoby poprzez twórczość teatralną, śpiew oraz taniec. Zabrzmiały utwory, teksty, które towarzyszyły Polakom w czasach pokoju, radości jak i wojen i żałoby (fot. GOKiB Ułęż)



W różnych miejscach powiatu Święto Niepodległości uświetniła Ułańska Straż Tradycji i Wiary pod dowództwem kp. ppor. Dariusza Cabaja, proboszcza parafii Bobrowniki (fot. Starostwo Powiatowe)



III Rajd „Idę dla Niepodległej” po raz kolejny pokazał, że w Dęblinie patriotyzm to nie tylko pamięć o historii, ale też wspólne działanie, ruch i uśmiech (fot. UM Dęblin)



Joanna Wierzchowska ze Starej Rokitni od najmłodszych lat patriotycznych zachowań uczy swoje dzieci Marcela i Emilię biorąc udział w gminnych obchodach Święta Niepodległości w Stężycy



Świętowanie Dnia Niepodległości przypadło pani Ninie Zawodziań w Stężycy, skąd pochodzi. Często ze swoimi córeczkami Julką i Leną odwiedzają babcię Agnieszkę. Wspólnie wybrały się 11 listopada pod pomnik Bohaterów Ziemi Stężyckiej



Laura Fal, Filip Cuch, Natalia Balas, Konstancja Bartosiewicz, Sebastian Długaszek, Angelika Winiarek z dumą prezentowali sztandar Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Stężycy oddając tym samą cześć tym, którzy walczyli o niepodległość Polski

ŻYWY POMNIK DLA BOHATERA SPOD MONTE CASSINO



W 107. rocznicę odzyskania niepodległości, władze gminy i rodzina posadzili drzewo poświęcone rodakowi, kpr. Władysławowi Cmielowi. Żołnierz 2. Korpusu Polskiego poległ w bitwie o Monte Cassino



Platan symbolizujący poległego w wojnie żołnierza, w obecności władz gminy, rodziny oraz mieszkańców Kłoczewa i okolic, poświęcił proboszcz kłoczewskiej parafii ks. dr Piotr Paćkowski

PLATAN Z KAPSUŁĄ W KORZENIACH

Celem spotkania było posadzenie drzewa pamięci. Wójt Gminy Kłoczew, Zenon Stefanowski, wyjaśnił znaczenie tej inicjatywy: - *Z okazji obchodów Święta Niepodległości posadzimy żywy pomnik pamięci, poświęcony naszemu rodakowi, który złożył ofiarę życia na ołtarzu ojczyzny. Niech ten pomnik opowia-*

da przyszłym pokoleniom historię męstwa i poświęcenia dla niepodległej Rzeczypospolitej.

Platan, posadzili wspólnie wójt oraz najbliżsi krewni poległego żołnierza: Katarzyna i Kamil Cmiel oraz Marianna Sadowska. Przed posadzeniem członkowie rodziny oraz wójt podpisali dokument potwierdzający uroczystość. Akt ten, zamknięty w metalowej kapsule, wójt

umieścił w zagłębieniu bryły korzeniowej drzewa. Nowy znak pamięci poświęcił proboszcz kłoczewskiej parafii, ks. dr Piotr Paćkowski.

Na zakończenie ceremonii głos zabrała najstarsza krewna żołnierza. - *W imieniu swoim i całej rodziny Władysława Cmiela, poległego bohatera w bitwie pod Monte Cassino, chcę podziękować panu wójtowi i za umiesz-*

czenie naszego przodka na pomniku poległych w Woli Zadybskiej oraz za trud włożony w całą dzisiejszą uroczystość. Dziękuję też wszystkim, którzy przyczynili się do jej przygotowania - zaznaczyła Marianna Sadowska.

SZLAK BOJOWY KPR. WŁADYSŁAWA CMIELA

Władysław Cmiel vel Ćmiel urodził się 19 lipca 1915 roku w Borucisze (gmina Kłoczew). Był trzecim z siedmiorga dzieci Marianny i Franciszka. Wychowywał się w gospodarstwie rodziców i uczęszczał do szkoły powszechnej. Kiedy w 1932 roku zmarła jego matka, został półsierotą i prawdopodobnie podjął pracę jako pracownik rolny w Woli Zadybskiej. Następnie odbył służbę wojskową w 15 Pułku Piechoty „Wilków” w Dęblinie, gdzie wyróżnił się jako wyborowy strzelec. W kampanii wrześniowej 1939 roku walczył w szeregach swojego Pułku. Podczas odwrotu na Wschód, 19 września

1939 roku w okolicy Dęboczy, został wzięty do niewoli przez Sowietów. Został osadzony w obozie w Krzywym Rogu (ZSRS), a w czerwcu 1940 roku skierowano go do obozu kolejowego w republice Komi. Rok później przeniesiono go do kolejnego obozu - w Jurze.

Z ostatniego miejsca zsyłki został zwolniony na mocy amnestii, wynikającej z układu Sikorski-Majski. Następnie dotarł do Patuszczewa, gdzie formowała się armia gen. Władysława Andersa.

Przez Iran, Palestynę i Egipt przeszedł szlak bojowy, który zakończył się we Włoszech. Służył w stopniu kaprała w 3 Kompanii 13 Wileńskiego Batalionu Strzelców Rysiów.

Kpr. Władysław Cmiel poległ 12 maja 1944 roku w walkach pod Monte Cassino. Jego szczątki przeniesiono później na Polski Cmentarz Wojenny na Monte Cassino. Władysław Cmiel był pośmiertnie wielokrotnie odznaczany.

Tomasz Kępka

Śpiewali w królewskiej rezydencji

Młodzi artyści - Jagoda Jóźwik, Karolina Papiewska i Jakub Czerski - wystąpili w Sali Balowej Zamku Królewskiego, oddając hołd Niepodległej podczas X Ogólnopolskiego Koncertu Piosenki Patriotycznej „Śpiewam mojej Ojczyźnie”



Możliwość śpiewania w królewskich komnatach była dla uczestników z Ryk wielkim wyróżnieniem (fot. DIAK Siedlce)

Cykliczne wydarzenie, organizowane przez Akcję Katolicką w Polsce, na stałe wpisało się w kalendarz patriotycznych spotkań. W tegorocznym jubileuszowym koncercie wzięło udział 89 wykonawców (solistów i zespołów), reprezentujących 11 diecezji. Wśród nich znaleźli się zdolni, młodzi artyści z Ryk, podopieczni

Ogniska Muzycznego: Jagoda Jóźwik, Karolina Papiewska i Jakub Czerski. Zostali oni zaproszeni na Zamek Królewski przez Janusza Leśniaka, prezesa Diecezjalnego Instytutu Akcji Katolickiej w Siedlcach, jako laureaci konkursów diecezjalnych.

- *Patriotyzm i miłość do ojczyzny łączą wszystkich Polaków. Dlatego koncertem na Zamku Królewskim w Warszawie pragniemy wspólnie oddać hołd naszej ukochanej ojczyźnie, jej historii i bohaterom - mówił Andrzej Kamiński, prezes Akcji Katolickiej w Polsce.*

WYSTĘP NA ZAMKU KRÓLEWSKIM

Obie wokalistki, Jagoda i Karolina, zaśpiewały do akompaniamentu Jakuba Czerskiego, grającego na pianinie. Jagoda Jóźwik wybrała utwory „Taki kraj” i „Modlitwa Armii Krajowej”, zaś Karolina

Papiewska zaśpiewała „Warszawo ma” i „Ojczyzno ma”.

- *Koncert w Warszawie był dla mnie dużym przeżyciem. To wielkie wyróżnienie. Mogłam zdobyć cenne doświadczenie, poznać innych uczestników i zwiedzić Zamek Królewski - przyznała Karolina Papiewska.*

- *Czułam się bardzo dobrze. To było wspaniałe wydarzenie i ciekawa przygoda, bo nigdy wcześniej nie śpiewałam w zamkowych wnętrzach. Byłam przyjemnie zaskoczona tym, że mogłam tak swobodnie poruszać się po zamku - zauważyła Jagoda Jóźwik.*

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe statuetki i dyplomy. Występy spotkały się z ciepłym przyjęciem gości.

- *Mieliśmy wiele okazji do wzruszeń. Piękne jest to, że tyle młodzi kultywuje tradycję. Mogliśmy posłuchać wielu wyjątkowych artystów - przyznał Janusz Leśniak. Koncert objął honorowym patronatem Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Karol Nawrocki.*

Tomasz Kępka

ZAŚPIEWALI DLA NIEPODLEGŁEJ



Wspólne śpiewanie pieśni i piosenek patriotycznych rozpoczęło się od Mazurka Dąbrowskiego. 11 listopada ze sceny kina „Renesans” w Rykach wybrzmiał koncert galowy z okazji Święta Niepodległości



■ Sala kina „Renesans” wypełniła się do ostatniego miejsca, chętnymi wysłuchania najpopularniejszych pieśni patriotycznych. Koncert rozpoczął się jednak wspólnym odśpiewaniem hymnu narodowego

Centrum Kultury i Sportu w Rykach oraz gmina Ryki tradycyjnie w Dzień Niepodległości zaprosili mieszkańców na wyjątkowy koncert. Sala kina „Renesans” wypełniła się do ostatniego miejsca publicznością, która przybyła by wysłuchać, ale i też pośpiewać najpopularniejsze pieśni patriotyczne. Na scenie tego popołudnia wystąpili: Orkiestra Dęta OSP Ryki, Rycki Chór Miejski wraz z Chórem Gminy Kurów, Zespół Tańca Ludowego „Ryki”, a także laureaci konkursu piosenki patriotycznej: Zofia Czechowska, zespół wokalny „Echo”, Emilia Głodek, Klara Puzio, Zespół Śpiewaczy „Pelagia” oraz chór „Fermata”.

„NIE MA INNEJ WOLNOŚCI”

Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z naj-

ważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów oraz niewoli, naznaczonych walką oraz cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń nasz kraj odzyskał suwerenność. W tym roku obchodzimy już 107. rocznicę tego wydarzenia.

- *Polska przetrwała 123 lata niewoli, ponieważ miała swoją kulturę, ponieważ była wierna swojej tradycji, historii, wierze, ponieważ był ten gen wolności i nadzieja, że ta Polska wróci. To właśnie ta nadzieja spowodowała, że Polacy po tych długich latach niewoli zorganizowali się, a kiedy przyszła potrzeba, stanęli na rozkaz, poszli walczyć o wolną Polskę i ją wywalczyli, a chwilę później tę wolną Polskę obronili. Walczyli o Polskę niepodległą, suwerenną, niezawisłą, niezależną od innych państw, która powinna mieć prawo do realizacji*



■ W programie słowno-muzycznym po raz drugi w Koncercie Galowym z okazji Święta Niepodległości zaprezentował się Chór Miejski z Ryk. Soliści zaśpiewali m.in. „Lance do boju, szable w dłoń, bolszewika goń, goń, goń”

swoich planów - mówił burmistrz Jarosław Żaczek. - *Jak jest 107 lat od odzyskania niepodległości? W moim przekonaniu Polska bez wojny, ale jednak systematycznie traci fragmenty swojej niepodległości. Na różnych polach: politycz-*

nym, gospodarczym, kulturalnym. Wszystko zależy od nas. Od naszej odpowiedzialności, mądrości i od tego czy nie damy się poddać ułudzie, że istnieje jakaś inna wolność niż ta, o którą walczyli nasi przodkowie - zaakcentował burmistrz.

Zbigniew Jończyk

Donata Łukasiak, dyrektor CKiS w Rykach

Koncert Galowy stał się już naszą tradycją i pięknym dopełnieniem wszystkich uroczystości, jakie odbywają się z okazji Święta Niepodległości na terenie gminy Ryki i powiatu ryckiego. Jako CKiS dbamy o to, żeby tożsamość narodową pielęgnować w młodych ludziach. Dbamy o kształtowanie postaw patriotycznych poprzez organizację wielu wydarzeń o charakterze historycznym i patriotycznym.



■ Po raz kolejny podczas Koncertu Galowego publiczność mogła wysłuchać pieśni patriotycznych w wykonaniu Orkiestry Dętej OSP Ryki pod batutą Jarosława Mielko. W ich wykonaniu zabrzmiały m.in. „My pierwsza Brygada”, „Szara Piechota” czy „Rozkwitały paki białych róż”



■ Na scenie w dwóch odsłonach zaprezentował się Zespół Tańca Ludowego Ryki z wiązką tańców również tych narodowych

DZIEŃ SENIORA PRZYCIĄGNĄŁ TŁUMY



Na scenie zaprezentowały się młode talenty podczas koncertu „Dzieci Seniorom”. Wójt Zbigniew Chłaściak złożył życzenia seniorom, których w gminie jest jedna czwarta populacji

Inicjatywa koncertu „Dzieci Seniorom”, zapoczątkowana w poprzednich latach, zyskała stałe miejsce w kalendarzu lokalnych wydarzeń. Sala widowiskowa Gminnego Ośrodka Kultury w Stężycy 14 listopada dosłownie pękała w szwach.

Na uroczysty wieczór osoby w jesieni życia zaprosili wójt Zbigniew Chłaściak i radni gminy. Młodzież do występów przygotowali pracownicy GOK i nauczyciele szkół.

- Nasz koncert nazwalismy „Dzieci seniorom”, ale forma jest dowolna dla każdego uczestnika. Elementem wspólnym jest za to akcent położony na seniorów. Chcemy wyrazić im wdzięczność za ich mądrość, doświadczenie i wkład w nasze życie - zaznaczył Jarosław Wojdat, dyrektor GOK, przypominając, że 14 listopada przypada Ogólnopolski Dzień Seniora.



Chętnych do obejrzenia widowiska przybyło tylu, że w największej sali GOK-u zabrakło miejsc

SENIORZY STANOWIĄ 1/4 MIESZKAŃCÓW

Wójt Zbigniew Chłaściak otworzył wieczór artystyczny, wspominając wcześniejsze, udane imprezy dla starszych mieszkańców, m.in. zjazd chórów seniora.

- Seniorów jest w naszej gminie sporo, bo stano-

wią 1/4 całej populacji - zauważył wójt. Złożył też zgromadzonemu życzenia: - Zdrowia, radości, by spełniały się wasze niespełnione do tej pory marzenia. Niech wasza mądrość będzie inspiracją dla młodszych pokoleń.

Do życzeń dołączyła się przewodnicząca rady gminy Justyna Karaś.



Seniorów powitał wójt Stężycy Zbigniew Chłaściak i przewodnicząca rady gminy Justyna Karaś. Oboje złożyli zgromadzonemu życzenia

WYSTĘPY I WSPOMNIENIA MŁODYCH LAT

Podczas trwającego blisko dwie godziny występu, publiczność podziwiała:

- Bajkę o złotej rybce w brawurowym wykonaniu uczniów z Zespołu Placówek Oświatowych

w Pawłowicach pod opieką Elżbiety Kotłegi, Marzeny Grządki i Joanny Ochnik.

- Pieśni patriotyczne i energetyczną polkę w wykonaniu młodzieży z Publicznej Szkoły Podstawowej w Nowej Rokitni. Uczniów przygotowała Anna Niebieska, Iwona

Mikusek i s. Katarzyna Pyl.

- Reprezentację Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stężycy, która zaprezentowała się w rockowych i harcerskich brzmieniach pod opieką Małgorzaty Łoń-Kamoli, Anety Frąckiewicz i Katarzyny Czerskiej.

Publiczność była pod wrażeniem talentów. - Dziękujemy za wspaniałą organizację i piękny występ. Dla nas seniorów to wielkie przeżycie - mówiła Izabela Domańska z koła rencistów i emerytów.

- Bardzo podobał mi się zwłaszcza występ dziewczynki, które zaprezentowały tańce rockowe. Przypomniały mi się młode lata - dodała Danuta Brzozowska.

Gmina zapowiedziała kontynuację akcji. W przyszłym roku wydarzenie prawdopodobnie odbędzie się w Centrum Edukacyjno-Sportowym w Stężycy.

Tomasz Kępka



Na ludowo zaprezentował się Zespół Szkolno-Przedszkolny ze Stężycy



Poucządzając bajkę o rybaku i złotej rybce przypomnieli uczniowie Zespołu Placówek Oświatowych w Pawłowicach



Publiczna Szkoła Podstawowa z Nowej Rokitni uraczyła widzów piosenkami patriotycznymi

Mazowsze efektownie na koniec rundy

PIŁKA NOŻNA
- A KLASA (II GRUPA)

Mazowsze Stężycą wysoką wygraną 5:0 na wyjeździe z Zawiszą Garbów zakończyło rundę jesienią w II grupie A klasy

Składy oraz relacje z meczów Czarnych Dęblin (2:1 z Orłami Kazimierz) oraz Amatora Leopoldów/Rososz (4:4 z Garbarnią Kurów) zamieściliśmy w poprzednim numerze Twojego Głosu. Obie drużyny grały swoje mecze w sobotę. Ze względu na Święto Niepodległości 11 listopada poprzedni numer TG musieliśmy drukować już w niedzielę, więc nie zamieściliśmy wyników meczów niedzielnych. W tym i spotkania Mazowsza Stężycą. Tymczasem stężyczanie bardzo efektownie zakończyli rundę jesienią. Zespół prowadzony przez trenera Macieja Wnuka pojechał do Garbowa na

mecz z tamtejszym Zawiszą. W 16 minucie Mikołaj Capała dał prowadzenie gościom ze Stężycy. Po kolejnym kwadransie gry Mateusz Markowski dorzucił drugiego gola, a chwilę później Arkadiusz Gil podwyższył wynik na 3:0 dla gości ze Stężycy. W drugiej części spotkania Mazowsze umiejętnie broniło wysokiego prowadzenia, a kiedy tylko mogli, to piłkarze ze Stężycy próbowali podwyższyć ten rezultat. W 64 minucie ta sztuka udała się Krzysztofowi Buszowi. Mając czterobramkową zaliczkę i coraz mniej czasu do końca meczu rosła pewność gości na wywiezienie kompletu punktów z Garbowa. W 82 minucie kropkę nad „i” postawił ten, który zaczął to strzelanie, czyli Mikołaj Capała. Wygrana 5:0 spowodowała, że stężyczanie w doskonałych humorach wracali do domu. I w niedzielnych kończyli rundę jesienią. (awf)



Mazowsze Stężycą na zakończenie rundy jesiennej wygrało 5:0 w wyjazdowym meczu z Zawiszą Garbów

WYNIKI 13 KOLEJKI		
8-9 listopada		
Zawisza Garbów	0 (0)	
Mazowsze Stężycą	5 (3)	
Gole: 0:1 (16') Mikołaj Capała, 0:2 (31') Mateusz Markowski, 0:3 (35') Arkadiusz Gil, 0:4 (64') Krzysztof Busz, 0:5 (82') Mikołaj Capała		
Mazowsze: Wolszczak - Gil, Reda, B. Skóra, Jermolik (80. J. Skóra), Mika, M. Marczak (70. Bednarczyk), Filiks, Busz, M. Markowski (75. Pasturczak), Capała (87. Tomaszewski). Trener: Maciej Wnuk		
Czarni - Orły		2:1
Garbarnia - Amator		4:4
Bogucin - Michów		0:0
Wilki - Uniszowice		4:4
Poniatowa-W. - Leokadiów		2:0
Żyrzyniak - Góra Puławska		2:4
TABELA		
1. Czarni	13	33 41-16
2. Orły	13	33 51-20
3. Garbarnia	13	28 54-25
4. Amator	13	26 61-30
5. Żyrzyniak	13	25 31-20
6. Uniszowice	13	19 41-35
7. Wilki	13	19 22-37
8. Bogucin	13	17 32-33
9. Góra Puław.	13	17 33-45
10. Mazowsze	13	15 27-40
11. Michów	13	11 22-38
12. Poniat.-W.	13	9 19-43
13. Zawisza	13	8 16-38
14. Leokadiów	13	6 16-46

Nasi w kadrze Lubelszczyzny



Igor Belka

Igor Belka i Bartłomiej Bułhak - obaj z Ruchu Ryki - zostali powołani na konsultację do reprezentacji Lubelszczyzny na UEFA Regions Cup. Konsultacja odbędzie się 25 listopada w Milejowie, a poprowadzą je trenerzy Wojciech Stefański oraz Sebastian Luterek. To duże wyróżnienie dla piłkarzy Ruchu Ryki. UEFA Regions Cup, to rozgrywki dla amatorskich drużyn organizowane przez Europejską Unię Piłki Nożnej (UEFA). Dotychczas odbyło się 13 edycji tych rozgrywek. Z polskich drużyn dotychczas najlepiej wypadła reprezentacja Dolnego Śląska, która dwukrotnie wygrywała te zawody (2007,



Bartłomiej Bułhak

2019) oraz raz zajęła drugie miejsce (2025). MŁODZIEŻ W KADRAH WOJEWÓDZKICH Również wielu młodych piłkarzy i piłkarek z klubów powiatu ryckiego otrzymało powołania na konsultacje do kadr wojewódzkich w poszczególnych kategoriach wiekowych. Dziewczeta do lat 13: Nikola Tyszkiewicz (Orlik Dęblin), Maja Beczek (Legion Grabów Szlachecki), Julia Janiszek (Legion Grabów Szlachecki). Dziewczeta do lat 15: Barbara Olszak (Ruch Ryki). Chłopcy do lat 10: Alan Komar (Legion Grabów Szlachecki). Chłopcy do lat 11: Antoni Piszczek (Ruch Ryki) (awf)

Wygrana Orłąt, porażka i remis Ruchu II

PIŁKA NOŻNA
- B KLASA (III GRUPA)

Na koniec rundy jesiennej Orłęta Nowodwór pewnie wygrały 3:1 z rezerwami Hetmana Gołąb

Podopieczni trenera Patryka Antolaka rundę jesienią kończyli na własnym boisku. Do Nowodworu przyjechał Hetman II Gołąb, który pod koniec piłkarskiej jesieni mocno się rozpedził i przed meczem z Orłętami wygrał dwa spotkania. Zresztą były to jedyne zwycięstwa gołębian w tych rozgrywkach. Ta sytuacja nie uległa zmianie po meczu w Nowodworze, bowiem Orłęta pewnie wygrały

3:1. Prowadzenie już w 10 minucie dał Marcin Gruza, a po przerwie, między 51 a 57 minutą nowodworzanie jeszcze dwukrotnie „ukłuli” rywala i, można by powiedzieć, było po meczu. Goście tuż przed końcem meczu zdobyli gola honorowego.

MIŁE ZŁEGO...

Niestety, nie udało się zakończeniu rundy jesiennej piłkarzom Ruchu II Ryki. Grali oni dwa mecze i teoretycznie mogli zdobyć 6 punktów. A musieli się zadowolić tylko jednym. A przecież w obu spotkaniach podopieczni trenera Borysa Piotrowskiego pierwsi strzelali gola. Ale od początku. Najpierw do Ryk przyjechały rezer-

wy Powiśłaka Końskowola. Rywale marzyli o wygranej i pierwszym miejscu w tabeli III grupy B klasy. Tymczasem to właśnie gospodarze objęli prowadzenie po голу Rafała Rybickiego. Niestety, później szwankowała skuteczność piłkarzy Ruchu, a tymczasem goście bezlitośnie wykorzystywali swoje okazje. Ostatecznie zakończyło się na 3:1 dla Powiśłaka II Końskowola, który ma tyle samo - 21 punktów - co Legion Tomaszowice i obie drużyny są na czele tabeli. Co się nie udało w niedzielę u siebie, miało być naprawione w Święto Niepodległości w Woli Sernickiej. Tam, na zaległy mecz z KS Sernika-

mi pojechali rezerwiści z Ruchu. Teoretycznie byli faworytami, bo przecież grali z ostatnią drużyną w tej lidze. I tak też wyglądał ten mecz. W 11 minucie Rafał Gruza dał prowadzenie Ruchowi II.

A potem znowu festiwal niewykorzystanych sytuacji i gol stracony pod sam koniec meczu (84 minuta). Gdyby rycanie wygrali oba mecze, to mogliby być nawet na drugim miejscu w tabeli III grupy B klasy.

(awf)

WYNIKI 11 KOLEJKI		
8-9 listopada		
Orłęta Nowodwór	3 (1)	
Hetman II Gołąb	1 (0)	
Gole: (1:0 (10') Marcin Gruza, 2:0 (51') Mateusz Mateńka, 3:0 (57') Marcin Gruza, 3:1 (87') Majcher		
Orłęta: Wardal - Bakoń (90+3. T. Kępkal), Grążka (90+1. Chmielewski), Ł. Wojtaś (85. Baran), Mróz (85. Wetoszka), Madej (80. Puzio), Kawka (80. Cybula), M. Mateńka, Gruza (85. M. Wasilewski), K. Nowicki (80. J. Kryczka), H. Nowicki (80. Wąsik). Trener: Patryk Antolak		
Ruch II Ryki		1
Powiśłak II		3
Gole: 1:0 Rafał Rybicki, 1:1 Charchuła, 1:2 - Charchuła, 1:3 Prusik		
Kadet - Serniki		5:2
Lewart II - Laskowia		6:4
Legion - Widok		2:2
TJMMNW Lublin - pauza		
WYNIKI 4 KOLEJKI		
11 listopada		
MECZ ZALEGŁY		
KS Serniki	1 (0)	
Ruch II Ryki	1 (1)	
Gole: 0:1 (11') Rafał Gruza, 1:1 (84') Skowronek		
Ruch II: Ozóg - Storczyk, Łukjan, Gruza, Kornel Głodek, D. Beczek, Rybicki (80. Kujda), Bichta, K. Mateńka, Bartosz Lipiec I (O. Kamil Głodek), A. Piotrowski. Trener: Borys Piotrowski		
TABELA		
1. Legion	10	21 25-11
2. Powiśłak II	10	21 36-14
3. TJMMNW	10	19 29-15
4. Widok	10	17 22-21
5. Laskowia	10	16 24-22
6. Ruch II	10	14 19-16
7. Kadet	10	14 20-21
8. Lewart II	10	12 19-26
9. Orłęta	10	11 15-26
10. Hetman II	10	7 18-40
11. Serniki	10	4 15-30

W Rykach biegali patriotycznie i charytatywnie

LEKKOATLETYKA - XV BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

Krystian Kuna z Lublina i Dominika Łukasiewicz z Ostrowca Świętokrzyskiego wygrali Bieg Niepodległości w Rykach. Na starcie stanęło ponad dwustu uczestników, w tym 64 kobiety

To już po raz piętnasty sympatycy biegania uczcili Święto Niepodległości biegiem. Pomimo nie najlepszej pogody, było biało-czerwono i radośnie. Biegano, aby świętować kolejną (tym razem 107.) rocznicę odzyskania Niepodległości przez Polskę, ale również aby spełnić dobry uczynek. Całe wpisowe z tego biegu - a zebrano 6.288 złotych i 67 groszy - przekazano na leczenie i rehabilitację 7-letniej Alicji Gudali. Przed biegiem głównym na 5 kilometrów odbyły się biegi dla najmłodszych uczestników ryckiego wydarzenia. Jak co roku tym kilku- i kilkunastoletnim biegaczom nie brakowało pasji, chęci walki i radości z biegu. Na mecie czekały



W Rykach po raz piętnasty wystartował Bieg Niepodległości. Wygrał go Krystian Kuna z Lublina (na zdjęciu w czarnej koszulce i jasnoniebieskich spodenkach, numer 119) przed Andrzejem Starzyńskim z 4 Pułku Saperów w Dęblinie (na pierwszym planie z numerem 236)



W Rykach biegali również najmłodsi

ich niespodzianki, ciepły poczęstunek oraz medale i puchary ufundowane

przez Irenę Jeżewską, wiceprzewodniczącą Rady Miejskiej w Rykach.

Na trasie biegu głównego stanęło 147 panów i 64 panie. Do faworytów należeli Andrzej Starzyński (4 PSap. w Dęblinie), który przed rokiem wygrał rycką imprezę oraz Krystian Kuna (Lublin), który w poprzedniej edycji był trzeci. Tym razem lepszy okazał się ten drugi, który wyprzedził reprezentanta 4 Pułku Saperów o 7 sekund. Do rekordu trasy zabrakło ponad pół minuty. Najlepszy wynik Biegu Niepodległości należy do

Patryka Kozłowskiego z Radomia i wynosi 14 minut 31 sekund. Organizatorami XV Biegu Niepodległości byli Jarosław Żaczek - burmistrz Ryk oraz Centrum Kultury i Sportu w Rykach. Sponsorzy: EuroCold Robert Sienkiewicz, Spółdzielnia Mleczarska Ryki, Mosaic Studio, Moto Ryki, Wir-Bud Beton Towarowy, Bank Spółdzielczy w Rykach, MediTrans oraz Samorządowe Przedszkole nr 5 im.

Ewy Szelburg-Zarembiny w Rykach. Patronat medialny: Twój Głos. (awf)

WYNIKI	
Mężczyźni - 5 km	
1. Krystian Kuna (Lublin)	15:06
2. Andrzej Starzyński (4PSap. Dęblin)	15:13
3. Krzysztof Lotek (Lublin)	15:19
KATEGORIE	
M16-29 - Krystian Kuna (Lublin)	15:06
M30-39 - Andrzej Starzyński (4PSap. Dęblin)	15:13
M40-49 - Marcin Głodek (Mazowsze Stężyca)	16:28
M50-59 - Mirosław Mielniczuk (Warszawa)	18:02
M60+ - Jerzy Mirosław (Strzyżewice)	19:47
Kobiety - 5 km	
1. Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św.)	17:17
2. Danuta Woszczyk (Kozienice)	18:13
3. Daniela Szpura (Biała Podl.)	20:37
KATEGORIE	
K16-29 - Karolina Wawer (Dębe Wielkie)	21:07
K30-39 - Dominika Łukasiewicz (Ostrowiec Św.)	17:17
K40-49 - Danuta Woszczyk (Kozienice)	18:13
K50-59 - Anna Żaczek (Biegusiem.pl)	24:45
K60+ - Barbara Malec (Lublin)	27:36

Niedosyt na zakończenie rundy jesiennej

PIŁKA NOŻNA - IV LIGA

Piłkarze Ruchu Ryki zremisowali 1:1 z Bugiem Hanna oraz przegrali 0:2 z Lublinianką z dwóch ostatnich meczach rundy jesiennej w IV lidze

Przed wszystkim szkoda punktów straconych w meczu na własnym boisku z Bugiem Hanna. Zarówno Ruch, jak i Bug przed tym spotkaniem miały po 13 punktów. Dla zwycięzcy była to okazja do odskoczenia na dwa punkty od rywala. W Rykach liczono, że to właśnie Ruch będzie

zwycięzcą. I wszystko zaczęło się zgodnie z oczekiwaniami miejscowych piłkarzy i kibiców. Już w 7 minucie Marcel Gałązka dał prowadzenie gospodarzom. Potem ryczanie mieli kontrolę nad meczem, stwarzali okazje bramkowe i tylko tych goli brakowało. - Nic to - mówili sobie kibice z Ryk. - W drugiej połowie nasi się przełamają i w końcu strzelą kolejne gole. Niestety, po przerwie przełamali się, ale goście, którzy w 53 minucie, po zamieszaniu w polu karnym Ruchu, wepchnęli piłkę do

bramki. A raczej futbolówka jakoś dziwnie wtoczyła się do bramki. A później nic już nie dawały kolejne akcje ryckich piłkarzy, stwarzane przez sytuacje bramkowe, bo wynik się nie zmieniał. I nie zmienił się ju do końca spotkania, niestety... Nie było też niespodzianki w ostatnim jesiennym meczu Ruchu. Wyjazdową potyczkę z Lublinianką podopieczni trenera Sebastiana Kozdroja przegrali 0:2. Rundę jesienną Ruch zakończył na 13 miejscu, z dorobkiem 14 punktów. Adam W. Faluszczak

WYNIKI 14 KOLEJKI 8-9 listopada	
Ruch Ryki	1 (1)
Bug Hanna	1 (0)
Gole: 1:0 (7') Marcel Gałązka, 1:1 (53') Świewa	
Ruch: Belka - Gąska, Kuchnio, Nastalski, Tchórzewski, Rafeld, Bartosz Woźniak, Żelazko, Gałązka, Koźlak (70. D. Beczek), Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój	
Granit - Tanew	3:0
Tur - Lewart	1:3
Start - Łada	2:3
Motor II - Lublinianka	2:1
Tomasovia - Huragan	7:0
Janowianka - Hetman Z.	0:3
Orleń R.P. - Orleń Ł.	3:1
WYNIKI 15 KOLEJKI 15-16 listopada	
Lublinianka	2 (1)
Ruch Ryki	0 (0)
Gole: 1:0 (24') Koneczny, 2:0 (80' gol samobójczy) Belka	
Ruch: Belka - Gąska, Kuchnio, Nastalski, Rafeld, Koźlak (46. Perekladou), K. Głodek, Żelazko, Bartosz Woźniak (75. D. Beczek), Gałązka, Bułhak. Trener: Sebastian Kozdrój	
Orleń Ł. - Granit	1:0
Hetman Z. - Orleń R.P.	4:0
Huragan - Janowianka	1:1
Gug - Tomasovia	0:4
Łada - Motor II	2:3
Lewart - Start	2:0
Tanew - Tur	3:3
TABELA	
1. Hetman Z.	15 43 55-6
2. Lewart	15 39 42-12
3. Tomasovia	15 30 37-19
4. Łada	15 30 41-17
5. Orleń R.P.	15 29 35-25
6. Janowianka	15 27 35-23
7. Lublinianka	15 25 33-18
8. Motor II	15 21 25-24
9. Start	15 18 22-37
10. Tur	15 16 27-30
11. Granit	15 16 27-30
12. Bug	15 14 24-30
13. Ruch	15 14 25-42
14. Orleń Ł.	15 13 17-31
15. Tanew	15 7 14-45
16. Huragan	15 1 9-69