

Nr 3 (532)

19 stycznia 2022 r.

ISSN 2083-960X

nr indeksu 279498

cena 3,60 zł (VAT 5%)

f Jesteśmy na Facebooku
TWÓJ GŁOS - gazeta
powiatu garwolińskiego

TWÓJ

Głos

GAZETA POWIATU GARWOLIŃSKIEGO

Bawili się maturzyści



Darex Studio Filmu i Fotografii

STR
10-11

W NUMERZE:

FINAŁ WOŚP

Imprezy w kinie nie będzie **STR. 2**

POWIAT

Wichura łamała drzewa **STR. 3**

GM. ŁASKARZEW

Odszedł Albert Boratyński **STR. 3**

MIĘTNE

Powstał nowy żłobek **STR. 9**

GM. GARWOLIN

Pani Stanisława obchodziła 100. urodziny **STR. 13**

PATRONAT MEDIALNY TG

Interdruk z metrowym pucharem!

W weekend odbyła się kolejna edycja Zakładowego Turnieju Futsalu o puchar pośła Grzegorza Woźniaka. Do rywalizacji przystąpiło osiem zespołów, reprezentujących zakłady pracy oraz grupy zawodowe

STR. 28

DOBRA ZMIANA DLA PRZEWODNICZĄCYCH



Przy okazji podwyżek dla włodarzy w większości przypadków podniesiono też diety członkom rad.

Prezentujemy aktualne wynagrodzenia przewodniczących i ich zastępców

STR
4

Smutny koniec Bożonarodzeniowego drzewka

Choinka się sypie i nie cieszy już oka? Nie wiesz co z nią zrobić, by pozbyć się jej w sposób ekologiczny? Podpowiadamy! **STR. 12**

Masz kota? Musisz go zaszczepić!

Zgodnie z rozporządzeniem Wojewody Mazowieckiego na obszarze zagrożonym wścieklizną właściciele kotów muszą zaszczepić swoje zwierzęta przeciw tej chorobie **STR. 13**

eprasa.pl 4111b8c5f7

REKLAMA

NOWOCZESNE
**LECZENIE
BEZZĘBIA**
W MIŃSKU MAZOWIECKIM

FOCUSCLINIC®
nowoczesna stomatologia

tel. **601 84 07 84**
www.leczeniebezzebia.pl



Krzyżówka Karnawałowa - sprawdź czy wygrałeś!



Zestaw kosmetyków AVON o wartości 200 zł wygrywa Tomasz Antonowicz z Łaskarzewa

Redakcję Twojego Głosu zasypały kupony z rozwiązaniem krzyżówki, którą opublikowaliśmy z okazji Nowego Roku. Jej poprawne hasło powinno brzmieć: „A po świętach na bale”. Spośród poprawnych odpowiedzi wybraliśmy laureata, który wygrywa **zestaw ko-**

smetyków AVON o wartości 200 zł. Jest nim **Tomasz Antonowicz z Łaskarzewa.** Panu Tomaszowi serdecznie gratulujemy! Nagrodę można odebrać w naszej redakcji w Garwolinie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30-16:30.

IMPREZY WOŚP W KINIE NIE BĘDZIE

W ostatnią niedzielę stycznia wystartuje 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Podobnie jak w ubiegłym roku garwoliński sztab przeprowadzi licytację online



Garwolińska licytacja przeprowadzona zostanie online. Link do aukcji dostępny będzie na stronie CSiK

naszych miast. Nie będzie też licytacji w tradycyjnej formie. -Licytacja przeprowadzona będzie poprzez allegro i ruszy pod koniec tego tygodnia. Stacjonarnie nie robimy żadnego wydarzenia -mówi Justyna Dybcio z CSiK w Garwolinie. Przed finałem zostanie udostępniony link do licytacji na stronie internetowej Centrum Sportu i Kultury. Organiza-

torzy liczą na zaangażowanie i hojność darczyńców. W końcu cel zbiórki jest przeznaczony na leczenie chorych dzieci, tym razem na diagnostykę i leczenie wzroku. Jednymi z najczęstszych powodów, dla których dzieci trafiają do specjalistów z zakresu okulistyki, są - poza pogorszeniem ostrości wzroku - jaskra, zaćma, różnego rodzaju urazy, anomalie rozwojowe i nowotwory.

Urszula Sadura

Marzą o przenośnej scenie

Mieszkańcy tej wsi stale myślą o rozwoju swojej miejscowości. Nadarzącą się do tego okazją stał się ogłoszony przez Urząd Marszałkowski nabór wniosków do Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw na 2022 r. Z tej przyczyny 16 stycznia w remizie strażackiej odbyło się zebranie, na które stawili się ponad 20 mieszkańców miejscowości. Głównym punktem obrad był wybór pomysłu na inicjatywę w ramach MIAS. -Głosy były różne. Jedni chcieli wybudować drogę

obecnie gruntową od wia- duktu w Budkach do zabudo- wań państwa Tyśkiewiczów. Drudzy zgłaszali potrze- by wymiany oświetlenia, zwłaszcza lampy koło miesz- kania pani Łakomskiej. Były też propozycje ustawienia zamykanej tablicy ogłoszeń i zakupu przenośnej sceny -relacjonuje sołtys Korytni- cy Mariola Jakubaszek. Po naradach mieszkańcy zdecydowali się wybrać i zgłosić we wniosku o dofi- nansowanie tę ostatnią pro- pozycję. -Scena się przyda, zważ- cza podczas uroczystości,

np. w szkole -zaznacza soł- tys. -Cieszę się, że są takie dofi- nansowania. To dobre roz- wiązanie dla sołectw i przy- czynia się do ich rozwoju -dodaje. Czy rzeczywiście Korytni- cy uda się pozyskać środki z MIAS, przekonamy się w przyszłości. Finansowa- nie projektu będzie odby- wać się na takich samych zasadach jak w poprzednich latach. Urząd Marszałkow- ski wykląda 10 tys. zł, a dru- gie tyle samorząd gminny. TK.

W tym tygodniu obchodzimy imieniny :

19 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Kościuszki 23 w Garwolinie.
20 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Nadwodnej 13/2 w Garwolinie.
21 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Długiej 48 w Garwolinie.
22 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Senatorskiej 4 w Garwolinie.
23 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Mazowieckiej 17 w Garwolinie.
24 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Kościuszki 49 F w Garwolinie.
25 stycznia	dyżur pełni apteka przy ulicy Kościuszki 4a w Garwolinie.

W tym tygodniu obchodzimy imieniny :

20.01.-	Fabiana, Sebastiana
21.01.-	Agnieszki, Jarosławy
22.01.-	Anastazego, Wincentego
23.01.-	Ildefonsa, Rajmunda
24.01.-	Felicji, Tymoteusza
25.01.-	Tatiany, Miłosza
26.01.-	Pauli, Polikarpa

Solenizantom życzymy wszystkiego najlepszego!

WAŻNE TELEFONY	
ALARMOWE	
Straż Pożarna	998 lub 25 682 22 88
Policja	997 lub 25 684 02 00
POGOTOWIE	
Ratunkowe	999 lub 25 684 34 31
Ciepłownicze	993 lub 25 682 20 34
Wodno-kanalizacyjne	25 684 32 10
Energetyczne	991 lub 25 684 21 00
INSTYTUCJE I URZĘDY	
Starostwo Powiatowe w Garwolinie	25 684 30 10
Urząd Skarbowy	25 682 39 30
ZUS	25 682 22 32
KRUS	25 684 32 46
ARIMR	25 682 07 95
Prokuratura Rejonowa	25 684 36 33
Sąd Rejonowy	25 682 30 41
Pocztą Garwolin	25 682 23 03
Powiatowy Urząd Pracy	25 685 25 00
Urząd Miasta Garwolin	25 684 34 23
Urząd Miasta i Gminy Pilawa	25 685 61 10
Urząd Miasta Żelechów	25 754 11 44
Urząd Miasta Łaskarzew	25 684 52 50
Urząd Gminy Borowie	25 685 90 70/72
Urząd Gminy Garwolin	25 682 05 60
Urząd Gminy Górzno	25 681 22 54
Urząd Gminy Łaskarzew	25 684 50 24
Urząd Gminy Maciejowice	25 682 57 37
Urząd Gminy Miastków Kościelny	25 751 12 86
Urząd Gminy Parysów	25 685 53 19
Urząd Gminy Sobolew	25 682 50 23
Urząd Gminy Trojanów	25 682 71 20
Urząd Gminy Wilga	25 685 30 70
INSPEKCJE	
Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego	25 684 35 88
SANEPID	25 684 35 95
Powiatowy Inspektorat Weterynarii	25 684 34 45
OŚRODKI ZDROWIA	
SPZOZ Garwolin Szpital	25 684 47 00 lub 25 684 47 35
SPZOZ Garwolin Przychodnia ul. Staszica	25 682 30 23
SPZOZ Trojanów	25 682 71 22
SPZOZ Borowie	25 685 90 29
SPZOZ Pilawa	25 685 61 74
SPZOZ Górzno	25 681 22 22
SPZOZ Łaskarzew	25 684 50 17
SPZOZ Miastków Kościelny	25 754 41 23
SPZOZ Wilga	25 685 35 55

Twój Głos GAZETA POWIATU GARWOLIŃSKIEGO eGarwolin.pl

REDAGUJE ZESPÓŁ: Łukasz Szymański - red. naczelny, tel. 505 272 382, e-mail: lukasz@twojglos.pl Jarosław Staszczuk - z-ca red. naczelnego, tel. 606 851 510, e-mail: staszczuk@twojglos.pl Urszula Ruta - tel. 514 180 801, e-mail: ula.ruta@egarwolin.pl Wioleta Zając - tel. 508 662 577, e-mail: wioleta@twojglos.pl Urszula Sadura - tel. 721 135 129, e-mail: urszula@twojglos.pl Tomasz Kępka - tomaszkepka@twojglos.pl DZIAŁ HISTORII: Michał Kurach - tel. 784 650 726, e-mail: historia@twojglos.pl DZIAŁ SPORTU: Mateusz Połyńka - tel. 511 199 671, e-mail: sport@twojglos.pl DZIAŁ REKLAMY: Monika Antoniuk - tel. 505 409 151, e-mail: monika@twojglos.pl WSPÓŁPRACUJĄ: mł. asp. Małgorzata Pychner - oficer prasowy KPP w Garwolinie, st. kpt Tomasz Biernacki - oficer prasowy PSP w Garwolinie SKŁAD I ŁAMANIE: Marek Kurdziałek, Michał Gawryłek WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryłek, ul. Szkolna 1, 08-500 Ryki Druk: Drukarnia AGORA w Warszawie, nakład 4030 egz.

REDAKCJA: GARWOLIN: ul. Mazowiecka 22, 08-400 Garwolin, tel. 500 413 026, e-mail: garwolin@twojglos.pl

REKLAMĘ ZAMÓWISZ: Monika Antoniuk, tel. 505 409 151, e-mail: monika@twojglos.pl oraz w biurze redakcji - Garwolin, ul. Mazowiecka 22, tel. 500 413 026



WICHURA ŁAMAŁA DRZEWA



➦ Strażacy najczęściej interweniowali na terenie gminy Wilga. Mieli tam aż 20 zdarzeń związanych z powalonymi drzewami

»
Wiatr, deszcz, śnieg, a nawet burza - tym przywitał nas poniedziałek. Strażacy wyjeżdżali aż trzydzieści razy na interwencje związane z usuwaniem powalonych drzew

O ile śnieg i deszcz w styczniu nikogo nie powinien dziwić, grzmoty i błyskawice już tak. W poniedziałek 17 stycznia mieszkańcy naszego powiatu ucierpieli w skutek silnego wiatru, który łamał drzewa uszkadzając linie energetyczne i budynki.

-Na terenie powiatu garwolińskiego odnotowano 30 in-

terwencji związanych z usuwaniem drzew powalonych na drogi, linie energetyczne oraz budynki -informuje mł. bryg. **Tomasz Biernacki** oficer prasowy komendanta powiatowego PSP. Najwięcej interwencji, bo aż 20 było na terenie gminy Wilga. Strażacy mieli tam dużo pracy na drodze wojewódzkiej 801, gdzie musieli usunąć licznie powalone

drzewa z jezdni. Przejazd tą drogą został odblokowany po około godzinie. Silny wiatr siał spustoszenie też na Osiedlu Wilga. Na teren gminy Garwolin strażacy z PSP wyjeżdżali cztery razy. Po dwa razy do gminy Górzno i Maciejowice i raz do gmin Miastków Kościelny i Trojanów.

Urszula Sadura

Odszedł Albert Boratyński

GM. ŁASKARZEW Wiceprezes-naczelnik Ochotniczej Straży Pożarnej w Izdebnie zmarł 12 stycznia. Miał 47 lat.

Albert Boratyński urodził się w 1974 roku. Do OSP wstąpił w roku 1990. W latach 2011-2021 był wiceprezesem Zarządu OSP w Izdebnie. W minionym roku został wybrany na stanowisko wiceprezesa-naczelnika. Pełnił funkcję delegata na Zjazd Zarządu Oddziału Gminy i Miasta ZOSP RP w Łaskarzewie.

Był kierowcą z uprawnieniami na kierowanie pojazdem uprzywilejowanym OSP. Angażował się w działania służące podnoszeniu kwalifikacji członków jednostki oraz zapewnienie jej gotowości bojowej. Przez wiele lat dowodził drużynami młodzieżowymi MDP. Wielu jego podopiecznych z drużyn MDP uzyskało wyszkolenie do działań ratowniczo-gaśniczych i obecnie świadczy o potencjale jednostki, która jest włączona do systemu KSRG.

„To dzięki niemu tak liczna była młodzieżowa drużyna pożarnicza. On zaszczerpił w młodzieży miłość do straży oraz chęć pomagania ludziom. Opiekował się nimi, uczył o straży i dawał



➦ Albert Boratyński miał 47 lat

dobry przykład. Nazwać go można ojcem młodzieżówki ponieważ, z całym sercem angażował się w ich rozwój” - czytamy na profilu OSP i MDP Izdebnie na Facebooku.

Zawsze brał udział w zawodach sportowo-pożarniczych jako operator motopompy. Posiadał wyszkolenie uprawniające do uczestnictwa w działaniach ratowniczo-gaśniczych.

W 1995 roku został wyróżniony odznaką „Strażak Wzorowy”. W roku 2016 podczas Jubileuszu 90-lecia Jednostki OSP w Izdebnie został odznaczony Brązowym Medalem „Za Zasługi dla Pożarnictwa”. Pogrzeb zasłużonego strażaka odbył się 15 stycznia.

JS

Konkurs na Dzień Babci i Dziadka

GARWOLIN Z okazji zbliżającego się Dnia Babci i Dziadka Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Garwolinie zaprasza do udziału w konkursie. Zadanie konkursowe polega na napisaniu życzeń, w których treści znajdzie się przynajmniej jeden tytuł książki. Oczywiście im więcej, tym lepiej! Wasze książkowe wyrazy pamięci na Dzień Babci i Dziadka przyslijcie na adres email: konkurs@biblioteka-garwolin.pl do 21 stycznia. W tytule napiszcie „Życzenia”, a w treści maila informację jakich autorów tytuły książek wykorzystaliście. Najbardziej kreatywne pomysły zostaną nagrodzone!

US

RAZEM
TWORZYM
DOM

KZN KRAJOWY ZASÓB NIERUCHOMOŚCI

W ZGODZIE Z NATURĄ - DLA POLSKICH RODZIN
NOWE BUDOWNICTWO MIESZKANIOWE

eko

WŁAD POLSKI

kzn.gov.pl

Spółeczna Inicjatywa Mieszkaniowa

DOBRA ZMIANA W PORTFELACH PRZEWODNICZĄCYCH



3.650
~~2.281~~

Waldemar Trzaskowski
przewodniczący Rady Powiatu



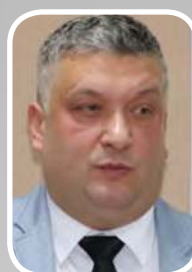
1.900
~~1.100~~

Jarosław Jaskuła
przewodniczący Rady Miasta Garwolin



1.800
~~1.200~~

Agnieszka Nagadowska
przewodnicząca Rady Gminy Wilga



1.700
~~1.342~~

Bernard Makulec
przewodniczący Rady Gminy Garwolin



1.500
~~800~~

Alicja Szaniawska
przewodnicząca Rady Gminy Borowie



1.600
~~1.000~~

Krzysztof Skwarek
przewodniczący Rady Gminy Górzno



1.700
~~1.300~~

Jacek Ryszkowski
przewodniczący Rady Gminy
w Trojanowie



1.800
~~1.342~~

Daniel Kocielnik
przewodniczący Rady Miejskiej
w Żelechowie



1.800
~~1.200~~

Leszek Bożek
przewodniczący Rady Miasta Łaskarzew



1.200
~~1.200~~

Mirosław Owczarczyk
przewodniczący Rady Gminy
w Sobolewie



2.100
~~1.324~~

Jerzy Błachnio
przewodniczący Rady Gminy Łaskarzew



1.600
~~1.200~~

Jacek Łoskot
przewodniczący Rady Gminy
Maciejowice



1.600
~~1.200~~

Marcin Zając
przewodniczący Rady Gminy
Miastków Kościelny



1.800
~~1.300~~

Dorota Niemiec-Józwicka
przewodnicząca Rady Miejskiej w Pilawie



1.500
~~1.000~~

Marek Bogusz
przewodniczący Rady Gminy Parysów



Przy okazji podwyżek dla włodarzy w większości przypadków podniesiono też diety członkom rad. Prezentujemy aktualne wynagrodzenia przewodniczących i ich zastępców

Dietę radnych (w tym przewodniczących i ich zastępców) nie są wynagrodzeniem za pracę, lecz rekompensatą za wydatki ponoszone w związku z wykonywaniem mandatu. Ich wysokość uchwalają same rady. Nie podlegają opodatkowaniu. Oznacza to, że są one „na rękę”.

W listopadzie i grudniu przy okazji ustalania nowych wynagrodzeń włodarzy, w większości naszych samorządów zmieniono także wynagrodzenia radnym. Znowelizowane przepisy określiły nowe maksymalne stawki diet radnych, podob-

nie, jak w przypadku wójtów i burmistrzów. W przeciwnieństwie do włodarzy nie określili jednak obowiązkowego minimum.

Z naszych przewodniczących rad największą dietę pobiera przewodniczący rady powiatu -3.650,42 zł. Jeśli chodzi o samorządy gminne i miejskie, to najwyższej diety nie otrzymuje przewodniczący największego samorządu -miasta Garwolina, a przewodniczący gminy Łaskarzew -2.100 zł miesięcznie. Przewodniczący Rady Miasta Garwolin dostaje 1.900 zł miesięcznie. Po 1.800 zł wpływa do przewodniczących rad miasta Łaskarzew oraz Pilawy, Żelechowa i Wilgi. 100 zł mniej trafia do kieszeni przewodniczących rady gminy Garwolin i Trojanów. Po 1.600 zł otrzymują przewodniczący rad gmin Górzno, Maciejowice i Miastków Kościelny, a po 1.500 zł - Borowie i Parysów. Najmniej - 1.200 zł - miesięcznie trafia do przewodniczącego Rady Gminy w Sobolewie. Tylko w tym samorządzie nie podniesiono pod koniec roku diety przewodniczącemu ani radnym. Wcześniej, w czerw-

cu, zwiększono pensję wójtowi oraz diety radnym, ale przewodniczącemu już nie. Porównując wcześniejsze diety, to największą podwyżkę -ponad 1350 zł -otrzymał przewodniczący rady powiatu. 800 zł więcej dostaje przewodniczący rady miasta Garwolin, a 776 zł - przewodniczący gminy Łaskarzew. Na drugim biegunie jest wspomniany wyżej przewodniczący z Sobolewa, który nie otrzymał żadnej podwyżki.

Wśród wiceprzewodniczących prym wiodą wiceprzewodniczący rady powiatu - 2.372,78 zł. 1.500 zł miesięcznie trafia do wiceprzewodniczącego Rady Miasta Garwolina.1300 zł otrzymuje wiceprzewodniczący w Pilawie, a 1.100 zł - w gminie Garwolin i Trojanowie. Najwięcej zastępców przewodniczących ma ustalona dietę na poziomie 1000 zł (Miastków, Borowie, Parysów, Górzno, Wilga, miasto Łaskarzew). W Żelechowie obaj wiceprzewodniczący dostają po 900 zł, a w gminie Łaskarzew i Sobolewie -800 zł. W tej drugiej dopiero w czerwcu tego roku wprowadzono osobną dietę dla wiceprzewod-

niczącego. Jedynie w gminie Maciejowice wiceprzewodniczący nie pobiera żadnej dodatkowej diety.

Jarosław Staszczuk

Mogą otrzymać więcej

Zgodnie ze znowelizowanymi przepisami, wysokość miesięcznej diety przysługującej radnemu nie może przekroczyć 2,4-krotności kwoty bazowej określonej w ustawie budżetowej dla osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe (dotychczas było to 1,5-krotność). Kwota bazowa wynosi obecnie 1.789,42 zł. Oznacza to, że maksymalna wysokość miesięcznej diety radnego wynosi łącznie 4.294,61 zł. Jednak nie wszyscy radni taką dietę mogą otrzymać. Jest ona uzależniona od liczby mieszkańców danego samorządu. Dla interesujących nas terenów powiatu garwolińskiego kwoty maksymalne diet wynoszą:

- dla gmin od 15 do 100 tys. mieszkańców -3.220,96 zł (75% maksymalnej wysokości diety),
- dla gmin poniżej 15 tys. mieszkańców -2.147,31 zł (50% maksymalnej wysokości diety),
- dla powiatów od 60 do 120 tys. mieszkańców -3.650,42 zł (85% maksymalnej wysokości diety).

„Mam czyste sumienie”

-W czasie, kiedy brakuje nam na paliwo do samochodów pożarniczych, gdy brakuje pieniędzy na oświetlenie uliczne -wyłącza się co druga lampę -to rozumiem sytuację, mogę pozostać przy diecie, którą mam. Sam głosowałem przeciwko podwyżkom. Mam czyste sumienie wobec mieszkańców, że ja sobie nie windowałem stawek. Ubolewam jedynie, że nie podniesiono diet naszym sołtysom. Jesteśmy jedną z nielicznych gmin w powiecie, która tego nie zrobiła -komentuje swoją -najniższą w powiecie - dietę miesięczną przewodniczący Rady Gminy w Sobolewie **Mirosław Owczarczyk**.

Wiceprzewodniczący też dostali podwyżki:

- » Kazimierz Sionek i Jacek Woźniak (Powiat) - po 2.372,78 zł, dotychczas 1.482,98 zł,
- » Marzena Elżbieta Nowak (gm. Borowie) - 1.000 zł, dotychczas 600 zł,
- » Andrzej Ostolski (miasto Garwolin) - 1.500 zł, dotychczas 850 zł,
- » Grzegorz Kot (gm. Garwolin) - 1.100 zł, dotychczas 600 zł,
- » Robert Adam Ochnio (gm. Górzno) - 1.000 zł, dotychczas 600 zł,
- » Aldona Pacek (miasto Łaskarzew) - 1.000 zł, dotychczas 800 zł,
- » Agnieszka Kowalska (gm. Łaskarzew) - 800 zł, dotychczas 506 zł,
- » Jakub Nowak (gm. Maciejowice) - tylko wynagrodzenie szeregowego radnego,
- » Damian Baran (gm. Miastków Kościelny) - 1.000 zł, dotychczas 700 zł,
- » Katarzyna Szeląg (gm. Parysów) - 1.000 zł, dotychczas 700 zł,
- » Grzegorz Zakrzewski (gm. Pilawa) - 1.300 zł, dotychczas 800 zł,
- » Andrzej Goliszewski (gm. Sobolew) - 800 zł (od czerwca - wcześniej nie było)
- » Stanisława Mądra (gm. Trojanów) - 1.100 zł, dotychczas 700 zł,
- » Radosław Budyta (gm. Wilga) - 1.000 zł, dotychczas 500 zł,
- » Maciej Mucha i Andrzej Brych (gm. Żelechów) - po 900 zł, dotychczas 600 zł.

RUSZYŁY ZAPISY DO DRUGIEJ EDYCJI „POLSKA OD KUCHNI”

Tym razem tematem przewodnim Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich jest wesele. Motyw ten ma być zawarty w każdej kategorii konkursowej



Formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie www.festiwalpolskaodkuchni.pl

i ciekawe nagrody. Formularze zgłoszeniowe online dostępne są na stronie www.festiwalpolskaodkuchni.pl. Motywem przewodnim tegorocznej edycji Festiwalu jest wesele. Organizatorzy zachęcają, by motyw ten został zawarty w każdej z przygotowanych kategorii konkursowych. *-Zróbmy wielkie, ogólnopolskie, tradycyjne wesele z ucztą smaków, kolorów, zapachów, z tańcem, muzyką i rewelacyjnym polskim jedzeniem!* -motywuja.

CZTERY KATEGORIE KONKURSOWE

Tak, jak w poprzedniej edycji

Koła Gospodyń Wiejskich będą rywalizować w czterech kategoriach. Pierwszą z nich są wybory Miss Wdzięku. Podczas tego konkursu wybierane są najpiękniejsze działaczki KGW, jednak nie chodzi tu jedynie o piękno fizyczne. Kandydatki starające się o tytuł Miss Wdzięku będą musiały skraść serca oceniających także swoim wdziękiem, osobowością, zakresem działania oraz zaprezentowanymi umiejętnościami. Jedną z kreacji, w której zaprezentują się Panie będzie strój nawiązujący do sukni Panny Młodej. Konkurs odbędzie się w dwóch kategoriach

wiekowych: Miss oraz Miss 45+. Druga kategoria to konkurs kulinarny. Koła będą miały za zadanie przygotować tradycyjne danie regionalne lub nowoczesną wariację na jego temat. Podczas tego konkursu krążyć będziemy wokół tematu dań serwowanych na lokalnych weselach. Konkurs Artystyczny to kategoria, w której Koła mogą wykazać się największą kreatywnością. Zgłoszenia mają nawiązywać do regionalnych tradycji weselnych, przyśpiewek oraz obrzędów związanych z małżeństwem i ożenkiem. Ostatnia kategoria to „Kobieta Gospodarna i Wyjątkowa - opowiedz swoją historię”. Jest to przestrzeń, w której każde Koło może zaprezentować swoje sukcesy, osiągnięcia oraz podejmowane działania na rzecz społeczności lokalnych i kultywowania tradycji.

Urszula Sadura

Vital MED
PRYWATNA PRZYZCHODNIA

GARWOLIN
ul. Kościuszki 52, lokal 11
Budynek Grey House

LARYNGOLOG

502 999 558 VitalMedGarwolin.pl
Znajdź nas na

Zapisz się na bieg!

GM. MACIEJOWICE Ruszyły zapisy na 16 edycję biegu „Policz się z cukrzycą” organizowanego w ramach 30 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Bieg odbywać się będzie w dwóch terminach i dwóch lokalizacjach 29 stycznia w Samogoszcy i 30 stycznia w Ma-

ciejowicach. Na zarejestrowanych pierwszych 150 osób czeka pakiet startowy (koszulka, medal, nr startowy). Wpisowe to 30zł. Zapisać można się w biurze Gminnego Ośrodka Kultury w Maciejowicach oraz pod nr telefonu 25 682-57-37 wew. 33.

Woda nadaje się do spożycia

ŁASKARZEW Woda z publicznego wodociągu została dopuszczona do spożycia przez Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Garwolinie. W przeciągu 2020 roku roku pobrano i zbadano próbki

wody w obu szkołach i stacji uzdatniania wody. Po ich rozpatrzeniu PPIS w Garwolinie stwierdził przydatność do spożycia wody do spożycia przez ludzi z wodociągu publicznego w Łaskarzewie.

Leczenie bezzębia dla osób z paradontozą

Każdy z nas, niezależnie od wieku, chciałby swobodnie uśmiechać się, rozmawiać i jeść bez obaw o swoje zęby.

Niestety, czasami uzębienie dotknięte chorobą przyzębia, taką jak paradontoza, uniemożliwia normalne funkcjonowanie i sprawia, że zęby zaczynają się chwiać, a w konsekwencji wypadają. Dzisiejsza medycyna zna możliwości leczenia bezzębia przy schorzeniach przyzębia.

LECZENIE DOSTĘPNE W KAŻDYCH WARUNKACH

Paradontoza to druga po próchnicy najczęściej występująca choroba jamy ustnej. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią aż 70% osób, a pierwsze jej objawy dotyczą już 30-latków. To choroba przyzębia, która powoduje poluznienie osadzonych zębów w szczęcie i żuchwie, a tym samym ich wypadanie. Dawniej osoby zmagające się z paradontozą po utraceniu zębów były zmuszone nosić wyjmowaną protezę. Dzisiaj - wiemy jak

skutecznie na stałe odbudowywać brakujące zęby przy pomocy nowoczesnego leczenia implantologicznego.

-Paradontoza nie jest obecnie przeciwwskazaniem do wszczepienia implantów i osadzenia na nich na stałe pracy protetycznej - protezy lub mostu. Istnieją sprawdzone i skuteczne metody leczenia bezzębia przy tym schorzeniu, m.in. leczenie implantami zygomatycznymi. - mówi dr Anna Skalska, Dyrektor Medyczny Focus Clinic.

Implanty zygomatyczne to dłuższe od standardowych, tytanowe śruby, które wszczepiane są w kości jarzmowe. Dzięki nim możliwa jest pewna stabilizacja zamontowanej protezy.

NATYCHMIASTOWA POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA

Leczenie implantami zygomatycznymi pozwala na znaczne skrócenie leczenia, a tym samym zmniejszenie kosztów - dzięki tej metodzie nie trzeba przeprowadzać m.in. odbudowy kości lub podniesienia dna zato-

ki szczękowej.

- Nowe zęby miałam wstawić tego samego dnia, w którym były wszczepione implanty. Dzięki temu czułam się swobodnie i mogłam bez skrzepowania czekać, aż wszystko się wygoi, a lekarz założy mi ostateczną pracę protetyczną. Teraz to inna

jakość życia niż z wyjmowaną protezą. - mówi Pani Grażyna, pacjentka Focus Clinic, u której zastosowaliśmy leczenie implantologiczne przy paradontozie.

W Focus Clinic leczeniem implantami zygomatycznymi zaj-

muja się nasi specjaliści z ponad 20-letnim doświadczeniem. Co roku pomagamy wielu pacjentom w naszych klinikach na Saskiej Kępie w Warszawie oraz w Mińsku Mazowieckim - jesteśmy w stanie pomagać w każdych warunkach medycznych.

NOWOCZESNE
**LECZENIE
BEZZĘBIA**

Mińsk Mazowiecki, ul. Warszawska 141 **601 84 07 84**
Warszawa, ul. Niekłńska 41 **731 84 07 84**

FOCUSCLINIC® | nowoczesna stomatologia

www.focusclinic.pl

ODESZLI OD NAS

2 stycznia zmarł
**Henryk
BIJATA**
z Uścienica
przeżył 97 lat

5 stycznia zmarła
**Helena
JAŁOCHA**
z Pilawy
przeżyła 85 lat

9 stycznia zmarła
**Marianna
FRELIK**
z Oziemkówki
przeżyła 86 lat

3 stycznia zmarła
**Antonina
ENDRASZKO**
z Garwolina
przeżyła 53 lata

5 stycznia zmarła
**Krystyna Teresa
NAZAREK**
z Gończyc
przeżyła 86 lat

9 stycznia zmarł
**Roman Aleksander
OKOŃ**
z Garwolina
przeżył 77 lat

3 stycznia zmarła
**Bożena
GRZESZCZAK**
z Wygody
przeżyła 70 lat

6 stycznia zmarła
**Kazimiera Krystyna
ZALEWSKA**
z Garwolina
przeżyła 73 lata

10 stycznia zmarł
**Mieczysław
RYKACZEWSKI**
z Łaskarzewa
przeżył 82 lata

3 stycznia zmarł
**Henryk
SZOPA**
z Izdebną
przeżył 81 lat

7 stycznia zmarła
**Zofia
SOSZKA**
z Przykór
przeżyła 79 lat

10 stycznia zmarł
**Stanisław
MIKOS**
z Łopacianki
przeżył 81 lat

4 stycznia zmarł
**Zdzisław
ŚLIWECKI**
z Górek
przeżył 71 lat

7 stycznia zmarł
**Andrzej Tadeusz
RYBICKI**
z Łaskarzewa
przeżył 52 lata

10 stycznia zmarła
**Zofia
SMOLEWSKA**
z Sulbin
przeżyła 91 lat

4 stycznia zmarła
**Teresa Jadwiga
OBUCHOWICZ**
ze Starego Puznowa
przeżyła 91 lat

7 stycznia zmarła
**Janina
CZERWIŃSKA**
z Podeblucia
przeżyła 80 lat

12 stycznia zmarła
**Janina Alina
KUREK**
z Unina
przeżyła 83 lata

4 stycznia zmarła
**Marianna Wiktoria
GÓRSKA**
z Krystyny
przeżyła 76 lat

8 stycznia zmarła
**Leokadia
MOREŃ**
ze Zwoli
przeżyła 94 lata

12 stycznia zmarła
**Władysława
BAJERSKA**
z Sobolewa
przeżyła 91 lat

4 stycznia zmarł
**Antoni Andrzej
CZERWIŃSKI**
z Podeblucia
przeżył 61 lat

9 stycznia zmarła
**Stefania
CHOLEWA**
z Godzisz
przeżyła 92 lata

12 stycznia zmarł
**Albert Piotr
BORATYŃSKI**
z Izdebną
przeżył 47 lat

5 stycznia zmarła
**Halina
MAJEK**
z Żabianki
przeżyła 79 lat

9 stycznia zmarł
**Stefan
PÓŁTORAK**
z Woli Rębkowskiej
przeżył 92 lata

12 stycznia zmarł
**Andrzej
DOMAŃSKI**
z Garwolina
przeżył 69 lat

ZMARŁ HENRYK BIJATA



■ Za swoją działalność druh Henryk Bijata był niejednokrotnie odznaczony



**W wieku 97 lat
odszedł Henryk
Bijata - człowiek
zasłużony dla braci
strażackiej i całej
społeczności gminy
Łaskarzew**

Henryk Bijata urodził się 9 maja 1924 roku w Romanowie (gm. Łaskarzew). Do wybuchu II wojny światowej pracował na roli. We wrześniu 1944 roku wraz z II AWP poszedł na front. W tym czasie ukończył szkołę oficerską. Za walkę z okupantem został odznaczony. Po zakończeniu wojny na własną prośbę został zwolniony z wojska i powrócił do Uścienica. W roku 1951 wraz z innymi mieszkańcami Krzywdy i Uścienica był założycielem Ochotniczej Straży Pożarnej Krzywdy Uścieniec. W roku 1955 został powołany Społeczny Komitet Budowy Domu Strażaka, w skład którego wszedł również H. Bijata. W roku 1971 był inicjatorem fundacji sztandaru dla jednostki.

PRACOWAŁ W STRAŻY ZAWODOWEJ

Do końca 1973 roku pracował zawodowo w Instytucie Elektroniki w Międzyzlesiu i w Centralnym Szpitalu Klinicznym Wojskowej Akademii Medycznej. Od początku 1974 roku podjął

służbę w nowo formowanej zawodowej straży pożarnej w Garwolinie. Po ukończeniu 3-miesięcznego kursu podstawowego w Rykach pełnił funkcję na stanowisku dyspozytora -dyżurnego stanowiska kierowania w Garwolinie.

Jak sam określił w życiorysie przy przyjęciu do straży: „fach strażacki jest mi znany i lubiany i chciałbym tu pracować”.

-Nikt lepiej od Henryka Bijaty nie znał topografii powiatu, dróg dojazdowych tych głównych, ale i tych lokalnych, dróg polnych i ścieżek leśnych. Przy braku dostatecznej ilości sprzętu łączności na tamte czasy były to niezbędne informacje o terenie -podkreśla Marian Janisiewicz, wójt oraz wieloletni prezes Zarządu oddziału Gminno-Miejskiego Z OSP RP w Łaskarzewie.

Śmierć druha Bijaty rozniósł się echem po terenie lokalnym i powiatowym.

-Cechowała go wielka kultura osobista, ale i dryl wojskowy co się przekładało na prowadzenie uroczystości, a tym samym podnosił rangę tych uroczystości i promował ówczesną straż pożarną na wysokim poziomie -wspomina M. Janisiewicz.

NACZELNIK JEDNOSTKI ORAZ WICEPREZES ZARZĄDU GMINNO-MIEJ- SKIEGO

W straży państwowej druh Bijata pracował 10 lat i odszedł na emeryturę w stopniu

kpt. pożarnictwa. Odejście w stan spoczynku nie przerwało jego aktywnej działalności na niwie strażackiej. Interesował się miejscową jednostką i przyczyniał się do jej usprzętowania.

Za jego przyczyną jednostka otrzymała w 1997 roku nowy samochód GLM8. Przez 20 lat pełnił funkcję naczelnika OSP Uścieniec-Krzywdy. Był komendantem gromady Łaskarzew aż do utworzenia 49 województw. Od 1991 do 2021 był wiceprezesem zarządu gminno-miejskiego OSP RP w Łaskarzewie.

-Był człowiekiem lubianym przez strażackie społeczeństwo chętnie zapraszany na uroczystości, zawody czy zebrania. Był żywą historią tamtych lat -lat tworzenia struktur straży pożarnej, która obecnie działa na najwyższym poziomie dzięki temu, że miała takie fundamenty, na których mogła się rozwijać -wspomina M. Janisiewicz.

Za swoją działalność na rzecz ochrony przeciwpożarowej został odznaczony Brązowym, Srebrnym i Złotym Medalem Za Zasługi dla Pożarnictwa oraz Złotym Medalem Związku. W 2019 roku jako jeden z pierwszych otrzymał tytuł „Zasłużony dla gminy Łaskarzew”. Pośmiertnie otrzymał Medal Honorowy im. Bolesława Chomicza.

Henryk Bijata zmarł 2 stycznia w wieku 97 lat. Jego pogrzeb odbył się 12 stycznia.

Jarosław Staszczuk

Aplikacja mobilna
egarwolin.pl już dostępna!



DARY Z ŁASKARZEWA DOTARŁY DO KONGA



Misjonarzem w Kongu jest absolwent ZS nr 2 w Łaskarzewie Bartłomiej Bożek

Zespół Szkół nr 2 w Łaskarzewie oraz lokalni działacze zorganizowali akcję pomocy mieszkającym w Afryce dzieciom z nizin społecznych

Inicjatorem akcji charytatywnej była **Monika Krawczyk**

- dyrektor Zespołu Szkół nr 2 w Łaskarzewie. Misjonarzem w Kongu jest absolwent szkoły **Bartłomiej Bożek**. W organizacji akcji pomógł **Leszek Bożek** - przewodniczący Rady Miasta Łaskarzew. Do dzieci, którymi zajmuje się pan Bartłomiej, trafiło ponad 40 kompletów strojów piłkarskich oraz kilka piłek Adidas. Sponsorami sprzętu, oprócz L. Bożka, byli **Waldemar Żabczyński** z firmy KWS Żabczyńscy oraz **Zbigniew Dominiak** z firmy

Dominex. Dary dotarły przed Bożym Narodzeniem. *-To dopiero początek drogi. Drugą częścią ma być licytacja gadżetów -zapowiada L. Bożek.* Licytacja odbędzie się za kilka miesięcy. Nie jest jeszcze znany jej konkretny termin. Najprawdopodobniej zostanie ona połączona z festynem lub innym wydarzeniem plenerowym. *-Obecnie jesteśmy na etapie zbierania fantów i poszukiwania sponsorów -informuje*

dyrektor M. Krawczyk. Wśród licytowanych przedmiotów znajdzie się między innymi koszulka reprezentacyjna Roberta Lewandowskiego. Środki pozyskane w ten sposób zostaną przeznaczone na zakup rzeczy potrzebnych dzieciom w Kongu. O szczegółach licytacji będziemy informowali na naszych łamach.

Osoby chętne wesprzeć licytację mogą zgłaszać się do sekretariatu ZS nr 2 w Łaskarzewie.

DREWNO KOMINKOWE I OPAŁOWE

Sosna • Brzoza • Dąb • Grab • Buk

+48 690 615 095

ZAGINĄŁ PIES

18 grudnia w Garwolinie w okolicach Sądu Rejonowego rasy owczarek niemiecki krótkowłosy. Na psa czeka dziecko w domu. Pies posiada chipa. Pies wabi się Nero.

DLA ZNAŁAZCY NAGRODA 1000ZŁ LUB DLA OSOBY KTÓRA PODA MIEJSCE POBYTU PSA!!!

Tel. 504 425 491

Wkrótce ruszą prace

ŁASKARZEW W lutym rozpoczną się dwie inwestycje: przebudowa ulicy Nowej oraz budowa chodnika na ulicy Kusocińskiego i Dąbrowskiej. Miasto rozstrzygnęło przetarg na oba zadania. Jako najkorzystniejsze oferty wybrano te złożone przez firmę Drogbud z Łukowa. Jedna opiewała na 315,5 tys. zł, a druga -67,5 tys. zł. Umowy z wykonawcą zostały podpisane 11 stycznia. Ulica Nowa zostanie przebudowana na całej długości od ulicy Warszawskiej do Nadrzecznej (145 metrów). Ulica ma nawierzchnię bitumiczną, betonową i brukową w złym stanie technicznym. Inwestycja obejmuje przebudowę jezdni, zjazdów oraz chodników. Będą one wykonane z kostki szarej (jezdnia),

żółtej (chodniki) i czerwonej (zjazdy). Inwestycja zostanie wykonana z oszczędności uzyskanych po przetargu na przebudowę drogi miejskiej do Leokadii (w tym z dofinansowania w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych). Drugie zadanie to budowa chodnika na ulicach Dąbrowskiej i Kusocińskiego. Obejmie ona odcinek o długości 150 metrów, od okolic skrzyżowania z ulicą Polną w kierunku hali sportowej. Zostanie na nim ułożona kostka brukowa. Inwestycję uzupełnia plantowanie pasa zieleni i humusowanie z obsianiem trawą. Zakończenie prac przewidziano na maj/czerwiec 2022r.

Sztandar dla OSP Kownacica

Ochotnicy OSP Kownacica otrzymają wkrótce wyjątkowe podziękowania za dotychczasową wierną strażacką służbę

Uchwała w sprawie zakupu i wręczenia sztandaru dla OSP Kownacica została podjęta podczas zebrania walnego jednostki 10 września. Zgodnie z regulaminem Zarządu Ochotniczych Straży Pożarnych RP zakup sztandaru musi być sfinansowany z pieniędzy składkowych. Dlatego jednostka obecnie zbiera fundusze na ten cel. *-Koszt samego sztandaru to około 6 tys. zł. Do tego dochodzi gablota, gwoździe, itp. -łącznie potrzebujemy około 10 tys. zł -informuje Rafał Talarek,* pomysłodawca i przewodniczący komitetu fundacji sztandaru



Projekt sztandaru dla OSP Kownacica

oraz radny gminny. Po wielu rozmowach i spo-

tkaniach wybrano -zgodnie z aktualnie obowiązującym

regulaminem ZOSP RP -projekt sztandaru.

Ma on być podziękowaniem za dotychczasową wierną

strażacką służbę wszystkim ochotnikom, którzy pracowali i pracują dla dobra mieszkańców wsi Kownacica i całej gminy Sobolew. Uroczystość wręczenia sztandaru jest planowana na maj. Będzie połączona z obchodami gminnego Dnia Strażaka. Na obecny rok przypada 70. rocznica utworzenia OSP Kownacica. Jednostka jest najstarszą w gminie Sobolew, która nie ma sztandaru.

Chcesz wesprzeć zakup sztandaru?

Każdy, kto chce dołożyć swoją cegiełkę do sztandaru dla OSP Kownacica, może wpłacić pieniądze:

- na konto 97 9217 0001 0014 7398 2000 0010, Bank Spółdzielczy w Sobolewie, z dopiskiem „na zakup sztandaru dla OSP w Kownacicy”
- do skarbnika OSP Kownacica Mariusza Kisiela.

„AMBITNY, ALE TEŻ NIEPRZEWIDYWALNY” BUDŻET POWIATU

» Rada Powiatu Garwolińskiego jednogłośnie przyjęła budżet na rok 2022. Wydatki na inwestycje zaplanowano na niespotykanym dotychczas poziomie

Rada Powiatu Garwolińskiego jednogłośnie przyjęła budżet na rok 2022. Dochody ustalono na poziomie ponad 164 mln zł, zaś wydatki wyniosą nieco ponad 175 mln zł. Planowany deficyt wynosi 11 mln zł. Wydatki na inwestycje zaplanowano na poziomie niespotykanym w dotychczasowej historii powiatu garwolińskiego, przekraczając kwotę 46 mln. zł. Z tego na inwestycje drogowe zapisano ponad 28 mln. zł. O in-



Starosta podkreśla, że budżet jest ambitny, a przy jego konstrukcji zarząd powiatu chciał wykorzystać nadarżającą się perspektywę pozyskania dużych pieniędzy rządowych i unijnych

westycjach drogowych szerzej napiszemy w jednym z kolejnych wydań Twojego Głosu. Powiat będzie inwestować w placówki oświatowe, bazę sportową, bezpieczeń-

stwo publiczne, ochronę zdrowia (w ramach której szpital powiatowy zostanie wyposażony w nowoczesny sprzęt). Wspierze także lokalny transport zbiorowy. Niektóre z zapisanych w bu-

dżecie inwestycji są już w trakcie realizacji, jak budowa oraz wyposażenie placówki opiekuńczo-wychowawczej w Izdebnie oraz budowa zadaszania boiska piłkarskiego w Miętne. Część z zadań będzie wykonywana z pomocą środków zewnętrznych. Są to m.in. remont hali basenowej w Miętne, rozbudowa budynku szpitala, zakup rowerowego placu zabaw czy wspomniana już budowa zadaszania. Starosta Mirosław Walicki zauważa, że przyjęty budżet jest ambitny, a przy jego konstrukcji zarząd powiatu chciał wykorzystać nadarżającą się perspektywę pozyskania dużych środków finansowych rządowych, jak również unijnych na inwestycje potrzebne mieszkańcom. -Będzie to budżet bardzo ambitny, ale również ze względu na panującą sytuację globalną nieprzewidywalny

w realizacji -podsumował starosta, dziękując wszystkim osobom zaangażowanym w prace nad uchwałą budżetową.

Budżet powiatu na 2022 rok został przyjęty jednogłośnie podczas sesji 21 grudnia.

Wybrane inwestycje zapisane w budżecie powiatu na 2022 rok

- » Dotacja dla samorządowego zakładu budżetowego na modernizację części hotelu na funkcję biurową - 1 mln zł;
- » Doposażenie budynku Starostwa Powiatowego - 130 tys. zł;
- » Zakup służbowego oznakowanego samochodu osobowego dla KPP w Garwolinie - 60 tys. zł;
- » Zakup ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego z wyposażeniem dla KP PSP - 250 tys. zł;
- » Modernizacja systemu ogrzewania kompleksu szkolnego ZS w Miętne - 200 tys. zł;
- » Rozbudowa budynku Zespołu Szkół Nr 1 im. Bohaterów Westerplatte w Garwolinie - 200 tys. zł;
- » Rozbudowa i przebudowa budynku szpitala SPZOZ w Garwolinie w celu zwiększenia dostępności do świadczeń medycznych - 1 mln zł;
- » Zwiększenie potencjału SPZOZ w Garwolinie w zakresie diagnostyki obrazowej w czasie pandemii SARS-CoV-2 - 5 mln 076 zł;
- » Zakup samochodu do przewozu osób niepełnosprawnych dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętne - 60 tys. zł;
- » Budowa placówki opiekuńczo wychowawczej w Izdebnie - 2,1 mln zł;
- » Wyposażenie placówki opiekuńczo wychowawczej w Izdebnie - 200 tys. zł;
- » Budowa hali sportowej w Żelechowie - 200 tys. zł;
- » Budowa zadaszania boiska piłkarskiego przy POSiZL w Miętne - 2,5 mln zł;
- » Remont hali basenowej przy Zespole Szkół w Miętne oraz sali gimnastycznej przy Zespole Szkół nr 2 w Garwolinie - 3 mln 820 tys. zł;
- » Poprawa stanu infrastruktury turystycznej oraz rekreacyjnej służącej lokalnej społeczności poprzez budowę rowerowego placu zabaw (Pumptrack) - 225 463 zł;
- » Dokumentacja projektowa strzelnicy - 200 tys. zł.

Ślubowali nowi policjanci



Nowi policjanci zostaną teraz skierowani na kurs przygotowawczy. Następnie, w ramach adaptacji zawodowej, pełnić będą służby patrolowe w praktyce, doskonaląc nabytą wcześniej wiedzę

W sali konferencyjnej Komendy Powiatowej Policji w poniedziałek odbyła się uroczysta zbiórka, podczas której rotę ślubowania wypowiedziało troje funkcjonariuszy

„Ja, obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków policjanta, ślubuję służyć wiernie Narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej

Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia (...)”. Od dzisiaj te słowa będą na co dzień towarzyszyły nowo przyjętym policjantom. Są nimi posterunkowi: **Diana Kisiel, Piotr Tobiasz i Bartłomiej Gomoła**. Szef garwolińskich funkcjonariuszy mł. insp. **Dariusz Król** podkreślił, że decydując o założeniu policyjnego munduru musi mieć zawsze jeden podstawowy cel - dążenie do tego, by jak naj-

lepiej służyć ludziom. Komendant życzył wszystkim wytrwałości i zrozumienia dla trudów tego zawodu oraz satysfakcji ze służby. Nowi policjanci zostaną teraz skierowani na kurs przygotowawczy. Następnie, w ramach adaptacji zawodowej, pełnić będą służby patrolowe w praktyce, doskonaląc nabytą wcześniej wiedzę. Po przejściu całego szkolenia rozpoczną służbę w Garwolinie i jednostkach podległych.

Fundusz sołecki podzielony

Mieszkańcy poszczególnych wsi z gminy Wilga zdecydowali na co zostaną przeznaczone pieniądze z funduszu sołeckiego

Najczęściej wybieraną inwestycją są remonty dróg. Zaraz po nich znajduje się modernizacja oświetlenia ulicznego, która jest jednym

z zadań inwestycyjnych gminy, a fundusz sołecki ma to zadanie wesprzeć. W Niecieczy, Nowym Żabieńcu, Wildze i w Starym Żabieńcu pieniądze „sołeckie” przeznaczone zostaną na zakup sprzętu strażackiego i doposażenie samochodów strażackich. Mieszkańcy Trzcianki fundusz przeznaczają jako cegiełkę do zakupu średniego samochodu

ratowniczo - gaśniczego. Łącznie zadania realizowane w ramach funduszu sołeckiego wyniosą 421.393,42 zł. Wysokość funduszu sołeckiego i podział go na poszczególne miejscowości uzależniony jest od wielkości każdej wsi. Na co przeznaczony zostanie fundusz sołecki przedstawia tabela.

Miejscowość	Przeznaczenie funduszu sołeckiego	Kwota w zł
Celejów	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja placu zabaw.	24 965,90
Cyganówka	1. Remont dróg gminnych. 2. Zakup wiaty przystankowej.	17 743,97
Goźlin Górny	1. Remont dróg gminnych.	16 404,80
Goźlin Mały	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja oświetlenia ulicznego.	17 122,21
Holendry	1. Remont dróg gminnych.	12 530,78
Mariańskie Porzeczce	1. Rozbudowa oświetlenia ulicznego.	22 144,09
Nieciecz	1. Remont dróg gminnych. 2. Doposażenie samochodu strażackiego. 3. Modernizacja oświetlenia ulicznego. 4. Zakup gabloty informacyjnej.	16 500,00
Nowe Podole	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja oświetlenia ulicznego.	21 139,71
Nowy Żabieniec	1. Zakup sprzętu strażackiego dla OSP.	23 435,43
Ostrybór	1. Dokumentacja projektowa na świetlicę wiejską.	20 470,13
Ruda Tarnowska	1. Wymiana ogrodzenia terenu świetlicy. 2. Wyposażenie świetlicy wiejskiej.	15 113,46
Skrcza	1. Budowa i modernizacja linii oświetlenia ulicznego. 2. Zakup gabloty informacyjnej.	16 548,28
Stare Podole	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja oświetlenia ulicznego.	21 470,00
Stary Żabieniec	1. Zakup sprzętu strażackiego dla OSP.	16 780,00
Tarnów	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja oświetlenia ulicznego. 3. Zakup części zamiennych i paliwa do utrzymania porządku na wsi. 4. Remont i konserwacja sprzętu do utrzymania porządku.	12 674,26
Trzcianka	1. Zakup nowego średniego samochodu ratowniczo gaśniczego dla OSP.	27 261,62
Uścieniec Kolonia	1. Budowa i modernizacja linii oświetlenia ulicznego.	13 535,15
Wicie	1. Modernizacja placu zabaw przy szkole w Kępie Celejowskiej. 2. Rozbudowa i modernizacja linii oświetlenia ulicznego.	21 617,00
Wilga	1. Zakup sprzętu strażackiego dla OSP. 2. Budowa linii oświetlenia ulicznego. 3. Wykonanie tablic informacyjnych. 4. Zakup świetlicznych iluminacji świetlnych.	47 827,40
Wólka Gruszczyńska	1. Remont dróg gminnych. 2. Modernizacja placu zabaw przy szkole w Wildze.	15 113,00
Zakrzew	1. Zakup lustek drogowych. 2. Remont dróg gminnych. 3. Zakup wiaty przystankowej.	20 996,23

NOWY ŻŁOBEK



Żłobek „Aaa... Kotki dwa” w Miętym funkcjonuje od 3 stycznia. W minionym tygodniu przecięto wstęgę oficjalnie otwierając placówkę

Wójt gminy Garwolin **Marcin Kołodziejczyk** wraz ze starostą **Mirosławem Walickim** oraz dyrektcją Zespołu Szkół w Miętym 13 stycznia brali udział w otwarciu Niepublicznego Żłobka „Aaa Kotki dwa”.
-Jest to instytucja prywatna, ale pomagaliśmy w wyborze lokalizacji. Nasza gmina się bardzo rozwija i cały czas są zapytania o żłobek. W przyszłości chcemy rozbudować ten w Sulbinach -mówi nam wójt gminy Garwolin.
Całkowity koszt, jaki ponoszą

rodzice oddając dziecko pod opiekę, wynosi 350 zł (wraz z wyżywieniem).

SĄ JESZCZE MIEJSCA

-Do żłobka poszukujemy dzieci rodziców, którzy chcą powrócić do aktywności zawodowej, jak i dzieciaki rodziców/opiekunów prawnych, godzących życie zawodowe i prywatne. Mamy już 25 takich uczestników. Zostało 7 wolnych miejsc -informuje dyrekcja żłobka.
Żłobek utworzony jest w ramach projektu „Aktywny maluch”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.
Głównym celem projektu jest umożliwienie 32 opiekunom prawnym dzieci do lat 3 z obszaru gminy Garwolin powrotu do aktywności zawodowej.
Urszula Sadura



Do żłobka może uczęszczać 32 dzieci. Na chwilę obecną pozostają jeszcze wolne miejsca

Ponad 1,1 mln zł na drogi

Rada Gminy w Sobolewie uchwaliła budżet na 2022 rok. Na inwestycje zapisano w nim ponad 4 mln zł

Dochody ustalono na poziomie 38,7 mln zł, a wydatki 39,8 mln zł. W związku z tym planowany deficyt budżetowy wynosi ok. 1,1 mln zł.
Na inwestycje zapisano w tym roku 4 mln 350 tys. zł. Z czego ponad 3 mln zł to dochody własne, a 1 mln 320 tys. zł to dotacje. Do budżetu nie wpisano jednak jeszcze dużych środków z Polskiego Ładu.
W załączniku inwestycyjnym znajduje się ponad 30 pozycji. Z tego około 20 dotyczy różnych inwestycji związanych z drogami (wliczając w to chodniki, przepusty, a także oświetlenie). Część z planowanych inwestycji drogowych rozpisano na dwie pozycje -osobno środki z budżetu gminy, osobno środki funduszu sołeckiego. Tak jest w przypadku modernizacji ul. Podlasie w Sobolewie, budowy chodnika w Godziszu oraz budowy drogi gminnej w Kaleniu Drugim. Do większych inwestycji będą należały także modernizacje ulic Młyńskiej w Godziszu oraz Leśnej w Sobolewie, a także drogi Grabniak-Prandocin, czy budowa chodników przy ul. Polnej w Sobolewie i w Godziszu. Gmina ma dołożyć 100 tys. zł do przebudowy drogi powiatowej w Sokole.

NAJWIĘKSZE INWESTYCJE TO PRZEBUDOWA LIPOWEJ I KLONOWEJ

Największą tegoroczną inwestycją drogową ma być kompleksowa przebudowa ul. Lipowej i Klonowej w Sobolewie. Wprawdzie w budżecie zapisano na nią na razie 50 tys. zł, ale gmina w ramach Polskiego Ładu pozyskała na ten cel 921,5 tys. zł. Przetarg na tę inwestycję został już ogłoszony.
Ponadto w ramach funduszu sołeckiego będą wykonane przebudowy dróg w Przyłęku, Krępie, Grabniaku i Ostrożeniu Pierwszym, a także budowa chodnika w Trzciance i na ul. Milanowskiej w Sobolewie.
Inwestycje drogowe uzupełnią: budowa progów zwalniających na terenie gminy oraz budowa przepustu w Chotyni. Do tego można dołączyć budowę oświetlenia ulicznego przy drodze Gończyce-Kownacica.
Pozostałe inwestycje zapisane w tegorocznym budżecie gminy Sobolew przybliżymy w jednym z kolejnych numerów Twojego Głosu.
Tegoroczny budżet uchwalono podczas sesji 30 grudnia. Opowiedział o nim 10 radnych, 5 wstrzymało się od głosu.
-Budżet jak na dzisiejsze czasy jest optymalny, chociaż czy do realizacji? Wszystko zależy od nadwyżki z roku 2021. Na dzień dzisiejszy musimy znaleźć 1,2 mln zł na prąd -bo o tyle wzrosły nam rachunki na

2022 rok. Jeśli uda się znaleźć to w wolnych środkach -to inwestycje nie są zagrożone, jeśli nie -to trzeba będzie kilka zdjąć z budżetu -krótko podsumowuje tegoroczną uchwałę budżetową wójt **Maciej Błachnio**.
JS

Największe inwestycje drogowe zapisane w budżecie gminy:

- » Modernizacja i budowa ul. Podlasie w Sobolewie - 253 423,50 zł;
- » Budowa i modernizacja drogi w Kaleniu Drugim - 100 184,28 zł;
- » Modernizacja ul. Młyńskiej w Godziszu - 100 tys. zł;
- » Modernizacja ul. Leśnej w Sobolewie - 100 tys. zł;
- » Przebudowa drogi powiatowej w Sokole - 100 tys. zł;
- » Budowa chodnika przy ul. Polnej w Sobolewie - 100 tys. zł;
- » Modernizacja drogi Grabniak-Prandocin - 75 tys. zł;
- » Budowa chodnika w Godziszu - 70 tys. zł;
- » Budowa ul. Lipowej i Klonowej w Sobolewie - 50 tys. zł.

„Czołówka” z mercedesem



24-letni kierowca VW zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z ciężarowym mercedesem

W Józefowie 13 stycznia doszło do czołowego zderzenia osobowego VW z ciężarowym mercedesem. Do szpitala trafiła pasażerka osobówki

W czwartek przed godzi-

ną 8:00 w Józefowie (gm. Górzno), doszło do wypadku z udziałem dwóch aut.
-Policjanci wstępnie ustalili, że 24-latek kierujący volkswagenem, na łuku drogi zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z ciężarowym mercedesem. W wyniku zdarzenia

do szpitala trafiła pasażerka volkswagena -informuje **mł. asp. Małgorzata Pychner**, asystent ds. prasowo-informacyjnych komendanta powiatowego policji w Garwolinie. Kierujący pojazdami byli trzeźwi.

STUDNIÓWKĄ ROZPOCZĘLI ODLICZANIE DO MATURY



Sześć klas z Zespołu Szkół nr 2 im. Tadeusza Kościuszki z Garwolina 15 stycznia wzięło udział w Balu Studniówkowym. Impreza odbyła się w Sali Bankietowej Moderno w Górnym.

Urszula Sadura



✚ Słowa podsumowania czterech lat nauki i życzenia dalszych sukcesów maturzystom złożyła dyrektorka Ewa Flaga

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski



✚ W balu wzięli udział uczniowie technikum w zawodach technik budownictwa - wychowawca Iwona Górńska, technik elektryk - wychowawca Katarzyna Błażejczyk, technik informatyk - wychowawca Anna Kowalczyk Barej, technik pojazdów samochodowych - wychowawca Agnieszka Głaszczka, technik usług fryzjerskich - wychowawca Justyna Chlipalska, technik żywienia i usług gastronomicznych - wychowawca Iwona Kiełt



✚ Studniówkę prowadzili przedstawiciele samorządu uczniowskiego i uczniowie klas czwartych. Na zdjęciu Natalia Kosiorek z klasy IV TUF i Szymon Dadas z klasy IV TE



✚ Studniówka uczniów z garwolińskiej dwójki odbyła się w sobotę 15 stycznia w Sali Bankietowej Moderno w Górnym



✚ Po części oficjalnej zatańczono poloneza uczniowskiego i poloneza wychowawców, następnie uczniowie zatańczyli walca uczniowskiego i walca profesorskiego

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski



✚ Na studniówkę został zaproszony ksiądz proboszcz parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie, w jego imieniu życzenia maturzystom złożył wikariusz Paweł Wojdat

BAWILI SIĘ AŻ DO 5:00 RANO!



Uczniowie trzech klas Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego im. C. K. Norwida z Garwolina w sobotę spotkali się na Studniówce



📌 Klasa III E z wychowawcą Haliną Zajęc



📌 Na studniówce bawiło się ponad 70 maturzystów z osobami towarzyszącymi, zaproszonymi gośćmi i rodzicami



📌 Bal rozpoczął się częścią oficjalną. Poprowadzili ją uczniowie Zuzanna Moreń i Jakub Sitnik. Przemawiali ponadto zaproszeni goście, m.in. przedstawicielka rady rodziców i burmistrz Marzena Świeczak. Pani dyrektor odczytała list od starosty garwolińskiego oraz przewodniczącej Stowarzyszenia Przymierze Rodzin - organu prowadzącego szkołę. Na zdjęciu dyrektor Małgorzata Małachowska wraz z prowadzącymi



📌 Klasa III F z wychowawcą Łukaszem Madejskim



DAREX
STUDIO FILMU I FOTOGRAFII

Za udostępnienie zdjęć do publikacji dziękujemy Studiu Filmu i Fotografii DAREX



📌 Na studniówce bawili się uczniowie klas: 3D z wychowawczynią Ewą Wojtaś, 3E z wychowawczynią Haliną Zajęc oraz 3F z wychowawcą Łukaszem Madejskim



📌 Uczniowie z nauczycielem języka angielskiego Grzegorzem Gładyszem

Artystyczny poranek już w niedzielę

POWIAT Teatr Animacji Falkoshow zawita 23 stycznia do Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie. To kolejne spotkanie z teatrem w ramach cyklu „Artystyczne poranki”. Tym razem dzieci poznają, a rodzice zapewne przypomną sobie, legendę prosto z Krakowa. Teatr Animacji Falkoshow wystąpi ze spektaklem „O szewczyku, co Smoka Wawelskiego pokonał” i przypomni młodym widzom legendę prosto z Krakowa.

W podaniu o Królu Kraku i Smoku Wawelskim można odnaleźć przesłanie, że spryt lepszy jest niż brutalna siła, a prawdziwą odwagę prezentuje często nie ten, kto najbardziej się nią chełpi. Spektakl inspirowany do stawiania legendzie różnych pytań np.: Po co stawiano kopce? Przedstawienie rozgrywa się na barwnej skrzyni, która obracana, przestawiana, otwierana tworzy niezwykle miejsca akcji. Bohaterami są lalki-świętki wykonane przez ludowego rzeźbiarza. Spektakl opatrzone jest piękną muzyką, której wiodącym instrumentem są skrzypce.

US

Kolędowanie w Maciejowicach

MACIEJOWICE Już po raz trzeci gmina Maciejowice i Gminny Ośrodek Kultury organizują Gminny Przegląd Kolęd i Pastorałek. W kościele parafialnym 23 stycznia o godzinie 13:15 wystąpią dzieci przedszkolne, młodzież ze szkół pod-

stawowych i lokalne Koła Gospodyń Wiejskich. Wydarzenie to, ma na celu integrację mieszkańców gminy w duchu Świąt Bożego Narodzenia, a także podtrzymanie tradycji śpiewu kolęd i pastorałek.

Na spotkaniu Maciejowice i Gminny Ośrodek Kultury organizują Gminny Przegląd Kolęd i Pastorałek. W kościele parafialnym 23 stycznia o godzinie 13:15 wystąpią dzieci przedszkolne, młodzież ze szkół pod-

US

stawowych i lokalne Koła Gospodyń Wiejskich. Wydarzenie to, ma na celu integrację mieszkańców gminy w duchu Świąt Bożego Narodzenia, a także podtrzymanie tradycji śpiewu kolęd i pastorałek.

US

Katarzyna Zdanowicz z wizytą w naszej bibliotece

„Zawsze mówi, że wróci” to książka, o której już 20 stycznia opowie sama autorka w czasie spotkania z mieszkańcami powiatu

Jak dużo jesteśmy w stanie poświęcić w związkach, żeby partner mógł realizować swoją ekstremalną pasję? W imię czego żony i partnerki himalaistów żyją w cieniu wielkiej góry? Dziewięć niezwykłych kobiet. Dziewięć

opowieści o czekaniu, lękach, dumie, a nierzadko rozpacz. Kiedy oni zdobywają najwyższe szczyty świata, są bohaterami mediów, one w domach walczą z codziennością.

Na spotkaniu Katarzyna Zdanowicz, dziennikarka i prezenterka telewizyjna, opowie nam więcej o bohaterkach swojej książki „Zawsze mówi, że wróci”. Spotkanie odbędzie się 20 stycznia o godzinie 17:30 w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej. Wstęp jest bezpłatny. Ilość miejsc ograniczona, zapisów

SMUTNY KONIEC DRZEWKA BOŻONARODZENIOWEGO



Choinka się sypie i nie cieszy już oka? Nie wiesz co z nią zrobić, by pozbyć się jej w sposób ekologiczny? Podpowiadamy!

W grudniu pisaliśmy o wygórowanych cenach żywych drzewek choinkowych. Mimo to, wielu z nas zdecydowało się kupić naturalną ozdobę na Boże Narodzenie do swojego domu. Choinki cieszyły nasze oko zaledwie kilka tygodni, a teraz niektórzy mają problem, co z nimi zrobić po świętach. Problemu nie mają mieszkańcy kompostujący odpady. Wystarczy wówczas wyrzucić ją na kompostownik, gdzie sama ulegnie procesowi rozpadu. Mieszkańcy domów jednorodzinnych niekompostujący odpadów mogą wystawić pocięte choinki przed posesję w workach i oddać je jako bio-



➤ Odbiór choinek od mieszkańców Garwolińskich bloków odbędzie się 31 stycznia

odpady lub dostarczyć do PSZOK. Zagwozdkę mogą mieć mieszkańcy bloków. Wyrzucić na śmietnik? Do lasu? Oddać do spalania? Sprawdziliśmy to! Skontaktowaliśmy się z garwolińską ciepłownią i zapytaliśmy, czy takie drzewko można oddać do spalania? Okazuje się, że nie. -Konstrukcja kotła na to nie pozwala. Dodatkowo

nie możemy tego spalać ze względów prawnych. Mamy wykonywane pomiary, w których podawany jest dokładny rodzaj paliwa i pomiary emisji spalin, więc musimy kontrolować to, co spalamy -mówi nam Grzegorz Wawer z działu energetyki ciepłej Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Z pomocą przychodzi Firma

Ekolider, która 31 stycznia odbierze choinki od mieszkańców.

-Będzie to odbiór z zabudowy wielorodzinnej, czyli z bloków -informują nas pracownicy.

Mieszkańcy Garwolińskich bloków powinni na ten dzień pozostawić swoje choinki w miejscach składowania odpadów.

Urszula Sadura

Nowa wystawa w Galerii Kotłownia

GARWOLIN Galeria Kotłownia zaprasza na pierwszą w tym roku wystawę. Swoje prace w postaci obiektów malarskich i grafik zaprezentował Andrzej Oboz - wieloletni pedagog Liceum Plastycznego w Nałęczowie, artysta który ma na swoim

koncie ponad 12 wystaw indywidualnych. Grafiki prezentowane na wystawie to natomiast klasyczny linoryt drukowany na papierze. Także one w swoim przekazie mają być przede wszystkim zabawą z formą. Wystawa

prezentowana jest do 12 lutego. Wstęp na nią jest bezpłatny. Andrzej Oboz jest duchowym spadkobiercą Kazimierza Malewicza i konstruktoryzmu. Wiele czerpie także z twórczości Strzebińskiego i Fijałkow-

skiego. Obiekty malarskie to niewielkie w swoich wymiarach dzieła, często tworzone z materiałów przy- padkowych, znalezionych, zauważonych, wyciągniętych z otchłani nieużytków i zapomnienia.

US

MIĘJSKO-POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W GARWOLINIE

Katarzyna Zdanowicz

POLSKA DZIENNIKARKA, PREZENTERKA TELEWIZYJNA

20 stycznia godz. 17:30

"Zawsze mówi, że wróci"

W IMIĘ CZEGO ŻONY I PARTNERKI HIMALAISTÓW ŻYJĄ W CIENIU WIELKIEJ GÓRY?

żeby czytelnicy zobaczyli, że autorzy książek, tak jak Katarzyna Zdanowicz, są bardzo ciekawymi postaciami, otwartymi na ludzi -podkreślają. W bibliotece jest jeden egzemplarz tej książki. Obecnie jest wypożyczona.

US

➤ Dziewięć niezwykłych kobiet. Dziewięć opowieści o czekaniu, lękach, dumie, a nierzadko rozpacz.

Na spotkaniu Katarzyna Zdanowicz opowie więcej o bohaterkach swojej książki

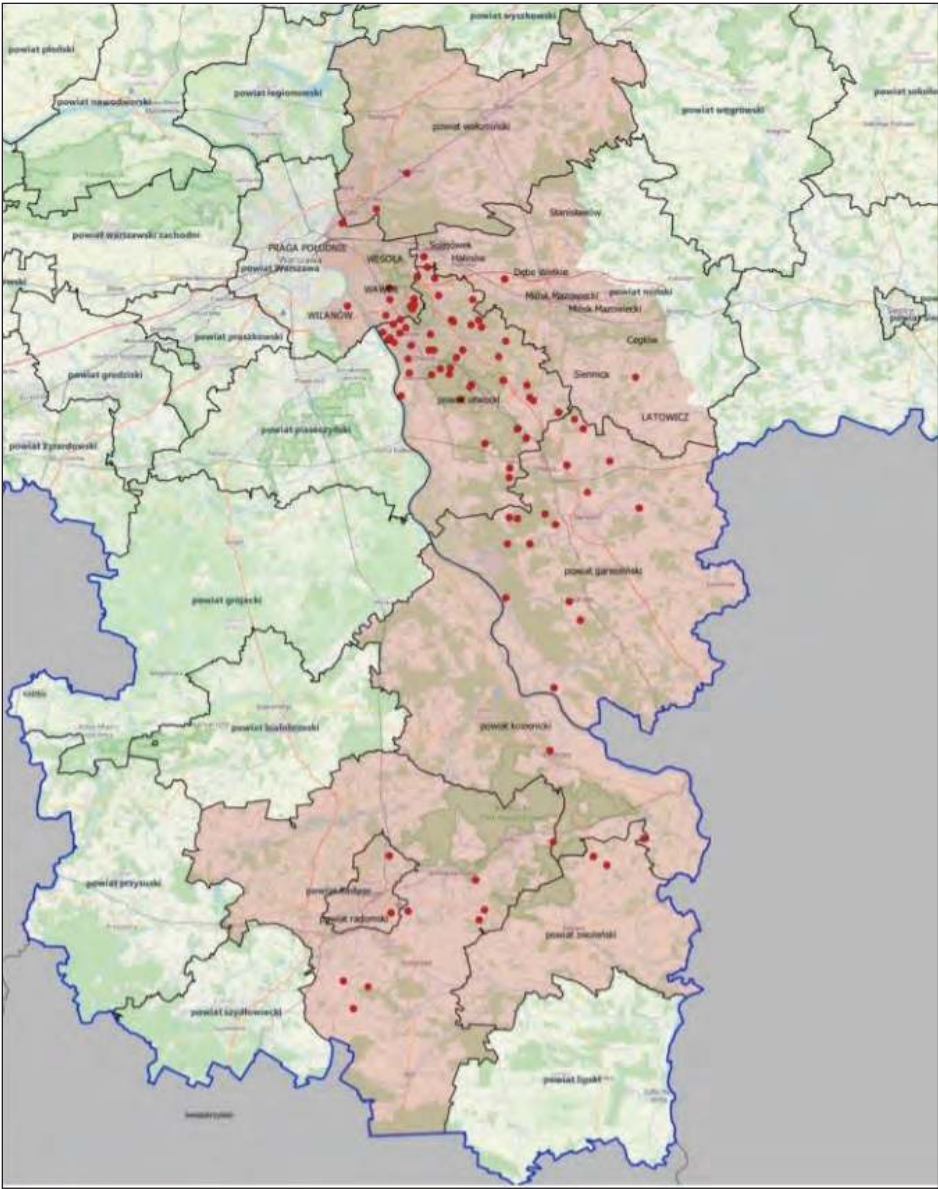
MASZ KOTA? MUSISZ GO ZASZCZEPIĆ!

Zgodnie z rozporządzeniem Wojewody Mazowieckiego na obszarze zagrożonym wścieklizną właściciele kotów muszą zaszczepić swoje zwierzęta przeciw tej chorobie

„Uwaga! Nowe przypadki wścieklizny. Proszę o utrzymanie zwierząt domowych i gospodarskich w zamknięciu oraz o szczepienie psów i kotów przeciwko wściekliźnie” - ALERT Rządowego Centrum Bezpieczeństwa o takiej treści otrzymali między innymi mieszkańcy powiatu garwolińskiego w związku z nowymi przypadkami wścieklizny. SMS-y przyszły w minionym tygodniu. W Polsce szczepienie psów przeciwko wściekliźnie jest obowiązkowe, a kotów zalecane.

-Można było szczepić koty, właściciele byli zachęcani do tego. Nie było jednak obowiązku i brak szczepienia nie skutkowało grzywną -precyzuje **Andrzej Koryś**, powiatowy lekarz weterynarii.

Jednak, zgodnie z rozporządzeniem Wojewody Mazowieckiego, od 31 grudnia na obszarze zagrożonym wścieklizną właściciele kotów muszą zaszczepić swoje zwierzęta przeciw



Obszar zagrożony występowaniem wścieklizny w województwie mazowieckim. Ogniska choroby zaznaczone czerwonymi punktami

wściekliźnie. Obszar zagrożony wścieklizną obejmuje obecnie kilka dzielnic Warszawy, część gmin w powiecie mińskim oraz powiaty otwocki, garwoliński, kozienicki, zwoleński, wołomiński, radomski i miasto Radom.

Właściciele kotów mają na szczepienie czas 30 dni od dnia ukończenia przez kota 3. miesiąca życia. Następnie muszą szczepienie powtarzać nie rzadziej niż co 12 miesięcy od dnia ostatniego szczepienia.

NAWET 500 ZŁ KARY ZA BRAK SZCZEPZENIA

Brak szczepienia kota, którego właścicielem jest mieszkaniec terenu objętego obszarem zagrożonym wystąpieniem wścieklizny u zwierząt, jest

wykroczeniem. A. Koryś informuje, że grozi za to mandat, który w zależności od różnych okoliczności, może wynieść maksymalnie 500 zł. Powiatowy Lekarz Weterynarii wyjaśnia, że pierwszym organem do wystawienia takich mandatów jest policja.

-My również podczas prowadzonych kontroli mamy prawo zweryfikować szczepienie i nakładać mandaty -nadmieniam.

WŁAŚCICIELU. ZA SZCZEPENIE ZAPŁACISZ Z WŁASNEJ KIESZENI!

Szczepień psów i kotów przeciwko wściekliźnie dokonują lekarze weterynarii, świadczący usługi weterynaryjne w ramach zakładu leczniczego dla zwierząt. Koszty szczepienia zwierzęcia pokrywa jego właściciel. Nie są one odgórnie ustalone. W naszym powiecie kształtują się w granicach 30-35 zł. Szczepienia można wykonać przy okazji organizowanych akcji, ale także po prostu u weterynarza.

-Ten drugi sposób - na miejscu u weterynarza - jest nawet bardziej wskazany -zauważa A. Koryś. Po pierwsze: właściciel udaje się na szczepienie wtedy, kiedy ma na to czas i możliwość. Po drugie: koty trudno trzymać w klatkach i czekać, aż akcja szczepienia zostanie zorganizowana w okolicy. Wreszcie po trzecie: eli-

minuje się ryzyko przeniesienia ewentualnej choroby z jednego zwierzęcia na pozostałe.

Jarosław Staszczuk

110 przypadków na Mazowszu

Ze statystyk podanych na stronie internetowej Urzędu Wojewódzkiego wynika, że wśród potwierdzonych na Mazowszu 110 przypadków wścieklizny, 93 dotyczy lisów, 7 kotów, 3 psów, 2 saren, 2 jenotów, 2 kun domowych i 1 nietoperza. Z tego 16 odnotowano na terenie naszego powiatu (14 lisów, 1 jenot i 1 kot). Ostatni przypadek wścieklizny odnotowano na terenie naszego powiatu w połowie listopada (kot z Kalonki).

Co z kotami nie opuszczającymi mieszkań?

Wojewoda w swoim rozporządzeniu nie dokonał rozróżnienia między kotami poruszającymi się swobodnie po gospodarstwie, a tzw. kotami „indoor-owym”, czyli wcale nie wychodzącymi z mieszkania.

-W praktyce oznacza to, że szczepienie jest obowiązkowe dla wszystkich czworonogów bez wyjątku.

-Wojewoda nie dokonał rozróżnienia między takimi kotami -potwierdza nam **Andrzej Koryś**. Taką samą informację uzyskaliśmy w dwóch garwolińskich gabinetach weterynaryjnych.

Pani Stanisława obchodziła 100. urodziny

STARY PUZNÓW Pani Stanisława Biernacka 26 grudnia zasiłała grono stulatków. Z okazji urodzin 12 stycznia z jubilatką spotkał się wójt gminy Garwolin **Marcin Kołodziejczyk** oraz przedstawiciel ZUS i wojewody mazowieckiego, którzy złożyli seniorce życzenia i wręczyli upominek. **Anna Kaszuba** wręczyła kwiaty oraz list gratulacyjny z najserdeczniejszymi życzeniami od premiera RP **Mateusza Morawieckiego**.

-Niesamowita kobieta, która podczas spotkania opowiadała nam historię wojny, śpiewała piosenki, mówiła wiersze i żartowała -mówi nam wójt.

Pani Stanisława ze Starego Puznowa jest w pełni sił. Wychowała czworo dzieci, doczekała się trzynastu wnuków i piętnastu prawnuków.



Stanisława Biernacka ze Starego Puznowa wychowała czworo dzieci, doczekała się trzynastu wnuków i piętnastu prawnuków

wnuków. Z okazji tak pięknego jubi-

leuszu życzymy Naszej studentce dużo sił i kolejnych lat w zdrowiu!

200 tys. zł na piłkę nożną

GM. SOBOLEW Gmina ogłosiła konkurs ofert na realizację zadań publicznych w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu, w dyscyplinie piłka nożna. Przeznaczyla na ten cel 200 tysięcy złotych. Zadanie ma być realizowane między innymi poprzez organizację zajęć, zawodów i imprez sportowo-re-

kreacyjnych, uczestnictwo w imprezach sportowych, prowadzenie zespołów w różnych grupach wiekowych oraz szkolenia. Oferty można składać do 3 lutego w sekretariacie urzędu gminy lub drogą pocztową. Otwarcie ofert nastąpi 4 lutego. Wybór ofert nastąpi w ciągu 14 dni od upływu terminu ich składania.

Konserwacja za 32.000 zł

ŁASKARZEW Przez najbliższy rok o oświetlenie w mieście będzie dbała firma "Wojdat" Agnieszka Wojdat z Leokadii. Jako jedyna złożyła ofertę w zapytaniu ofertowym ogłoszonym przez miasto, dotyczącym bieżącego

utrzymania oraz konserwacji oświetlenia ulicznego. Firma zaproponowała 3,20 zł za jeden punkt oświetleniowy, to jest 36,5 tys. zł za okres do 31 grudnia 2022 roku. To o 20 groszy więcej za jeden punkt, niż rok temu.

Rozporządzenie wojewody z 31 grudnia

Gmina Garwolin

US

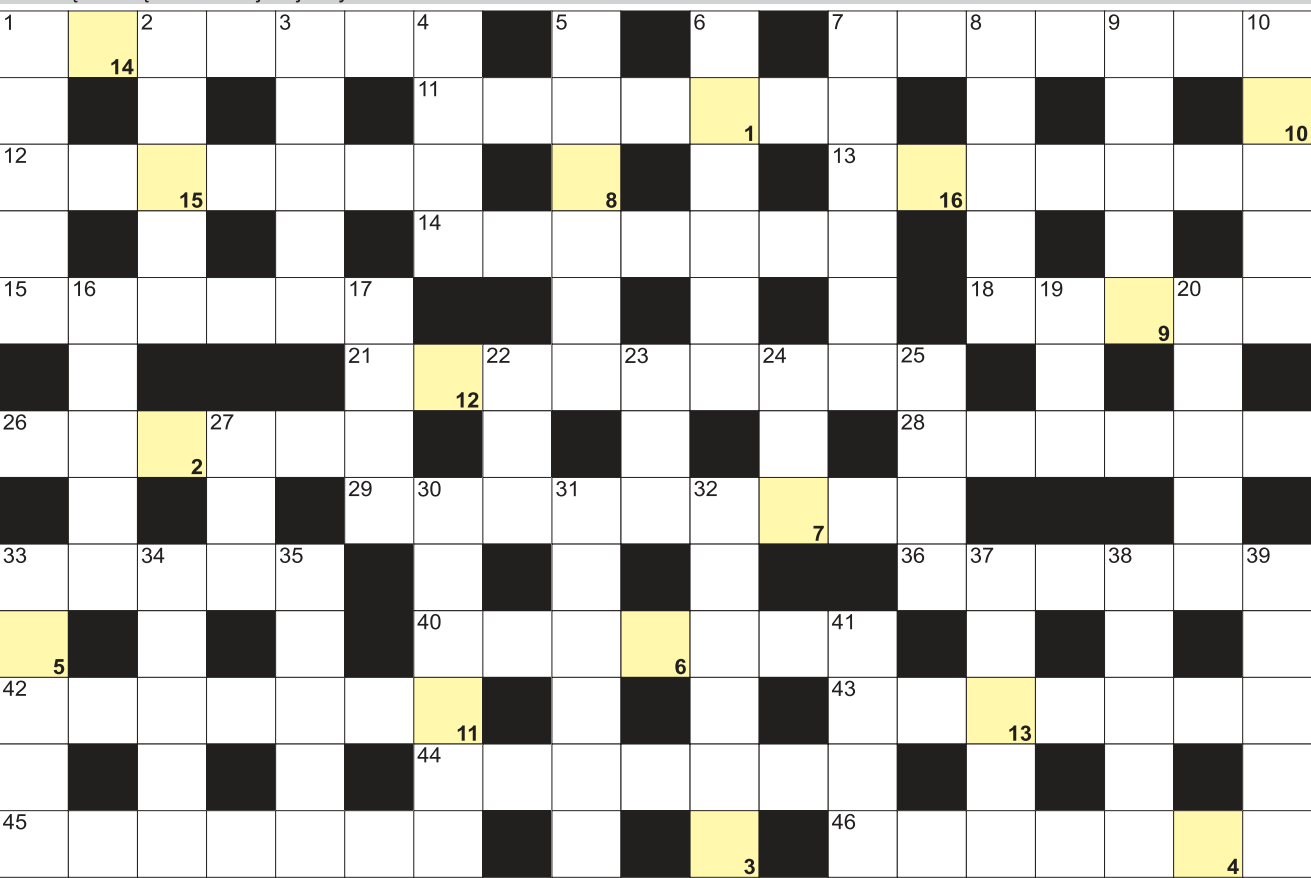
JS

JS

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

Strona Rozrywkowa 2/2022



POZIOMO: 1) poprawa błędów; 7) zawodowo parzy kawę; 11) stolica Nikaragui; 12) zajęcie nauczyciela; 13) mieszka w Nagano; 14) np. stalagmity; 15) w kratkę dla ucznia; 18) kraj z Kremlem; 21) farmaceutka za ładą; 26) niewyraźna mowa; 28) meldunek wojskowy; 29) ich wodzem był Montezuma; 33) Kamil, skoczek narciarski; 36) wadium; 40) miasto nad Czarną Hańczą; 42) wokół głowy świętego; 43) łódeczko na biegunach; 44) wędrowała po krainie Oz; 45) kościół biskupa; 46) podwójny ruch w szachach.

PIONOWO: 1) np. wiolinowy; 2) makak królewski; 3) krawędzie, załamania; 4) kończy pacierz; 5) powojnik lub bluszcz; 6) choroba skóry; 7) pękaty garnek, sagan; 8) Moore, grał agenta Jamesa Bonda; 9) funkcja trygonometryczna; 10) surowiec na sizal; 16) wynik pracy; 17) mąż mamy; 19) w nazwach polskich okrętów; 20) Gagarin, kosmonauta; 22) trotyl; 23) kucharz okrętowy; 24) podłużny dół; 25) Arkadiusz dla kolegów; 27) w lecie zamiast koldry; 30) norma, reguła; 31) imię Gierka; 32) licencyjna należność; 33) taniec jamajski do ska; 34) ruch wokół osi; 35) prymas przed Wyszyńskim; 37) miękka tkanina jedwabna; 38) przelanie praw na drugą osobę; 39) Kulesza, polska aktorka; 41) leciał z Dedalem.

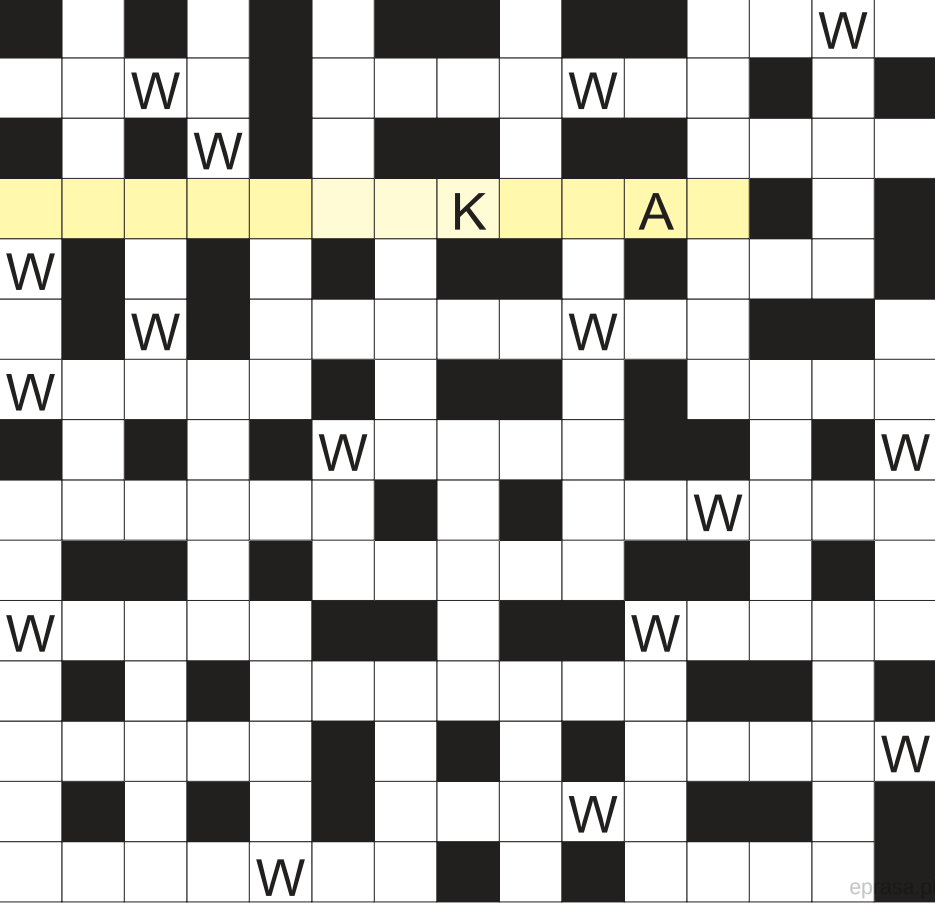


JOLKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "K" oraz "A" utworzy rozwiązanie:

Strona Rozrywkowa 2/2022

Na diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "W". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól, z oznaczonymi już literami "K" oraz "A" - czytane rzędami.



książę z "Grażyny" Mickiewicza; największe jezioro Japonii; w legendzie z Warsem; i agrest, i aroonia; sorbaria jarzębinowa inaczej; zajmuje się nimi odonatologia; daje mleko; znane miasto z Cmentarzem Łyczakowskim; ogon sukni ślubnej; wolny etat w firmie; Degas, francuski malarz; opada ze świerków; program radiowy; wigilijna ryba; Nikołaj, napisał "Rewizora"; daszek nad przystankiem; szpony orla lub psa; kuzyni kalafiorów; biała z młyna; Bismarck, były premier Prus; główna tętnica; łukowate kości; ... nieufności dla rządu; amerykański uniwersytet z New Haven; okres balów i zabaw; rosyjska republika z Kyzylem; wymierzany pięścią; rodzinne miasto Alberta Einsteina; Sir Isaac, angielski uczony; chronią oczy; rurka, kateter inaczej; Oppman, polski poeta; rzeka w Łomży; niejeden na dworcu; spoiwo do płytek; sokoli zmysł; nadzorcza lub miejska; największe jezioro Nowej Zelandii; wyspa z Dżakartą; antonim niżu; Ellington, pianista jazzowy; Atlantyk lub Pacyfik; rzeka w Stargardzie; polscy kuzyni bizonów.

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę

Nagrodą za przesłanie poprawnych rozwiązań krzyżówek do redakcji Twojego Głosu jest damska czapka zimowa marki GARWOLANKA o wartości 50 zł. Na rozwiązania, przesłane na kartach pocztowych, czekamy do 26 stycznia 2022 roku. Adres naszej redakcji znajdziecie w stopce na dole strony drugiej.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

Wypełnij poniższe diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie oraz w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

	6	1	3		8	4	7	5
			7		9		2	
7	2	3	4		6	1		9
			1				5	
	1	9	2	4				
8		7		6				4
	8			7				
1		2				5	6	
			6			8		1

7			9				1	
2	4	9						
					4	8	2	9
1								5
			6		9		3	
		4	5			2		6
3						7	5	1
	7			1			9	3
9				5			8	

WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazw ras psów. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos. Odnajdź i wykreśl: pinczer, chart, akita, buldog, spaniel, kelpie, terrier, basset, pudel, łajka, wilczak, jamnik, collie, szpic, mastif, seter, ogar, wyżeł, husky, ratler:

P	O	S	T	E	R	I	E	R	E
K	Ł	U	B	K	I	T	A	R	G
B	A	T	A	C	O	L	L	I	E
A	J	E	M	N	G	M	Ż	K	Ł
S	K	A	R	G	A	R	N	E	W
B	A	I	M	S	R	S	C	L	I
B	E	S	T	N	P	J	H	P	L
Ż	U	I	E	A	I	O	A	I	C
R	F	L	N	T	H	K	R	E	Z
A	B	I	D	H	E	U	T	Ł	A
T	E	A	Ż	O	B	R	S	P	K
L	U	M	S	W	G	Z	U	K	Ł
E	Ż	I	Y	S	P	D	A	H	Y
R	Y	Ż	M	I	E	Ż	Ł	U	D
W	E	T	C	L	O	T	E	K	Y
Ł	P	I	N	C	Z	E	R	A	D

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny 21 - 27.01.2022

FILM SENSACYJNY PONIEDZIAŁEK POLSAT 21:00

Avengers: Koniec gry

Czwarta część serii o superbohaterach, która jest swego rodzaju zwieńczeniem ich epickiej przygody. Obraz jest kolejną adaptacją popularnego komiksu Marvela. Po dramatycznych wydarzeniach z filmu "Avengers: Wojna bez granic" Iron Man (Robert Downey jr) samotnie dryfuje w kosmosie, połowa superbohaterów przestała istnieć, a Kapitan Ameryka (Chris Evans) próbuje pogodzić się z porażką. Świat już nigdy nie będzie taki sam, a ocaleni muszą nauczyć się żyć w zupełnie nowych warunkach. Nie wszyscy jednak dają za wygraną. Gdy w bazie Avengers pojawia się Ant-Man (Paul Rudd), w głowach herosów rodzi się szalony plan zmiany obecnego stanu rzeczy.



Iron Man, Kapitan Ameryka, Thor (Chris Hemsworth), Hulk (Mark Ruffalo), Czarna Wdowa (Scarlett Johansson) i pozostali jednoczą się ponownie, aby podjąć ostateczną próbę pokonania Thanosa (Josh Brolin), oraz odzyskania tego, co może jednak nie zostało stracone na zawsze...

SERIAL HISTORYCZNY ŚR.-CZW. TVP 2 18:45

Stepowa miłość

Serial, którego akcja toczy się na przełomie XIX i XX wieku. Osią fabuły są losy Marysi (w tej roli Zoryana Marchenko, gwiazda serialu „Kozacka miłość”, którą możemy oglądać również w serialu „Serca na sprzedaż”), pięknej dziewczyny, która swoją odwagą przewyższa niejednego żołnierza. Kozacki oddział Jermołaja jest wyznaczony do walki z kontrbandą. Podczas patrolu zatrzymuje karawanę Giulchana, syna tureckiego ambasadora. Giulchan jest wściekły z powodu poniżenia i znieważenia. Podczas utarczki dochodzi do groźnego incydentu – jeden z Kozaków spada z konia. Tym Kozakiem okazuje się Marysia, której uroda i odwaga wywiera ogromne wrażenie na Giulchanie.



W Marysi jest jednak zakochany Jermołaj, dowódca oddziału, a z kolei jej wpada w oko tajemniczy janczar, który ją śledzi. Zaalarmowany strzałami nadjeżdża Fiodor, ataman z pobliskiej stancji, który poszukuje zaginionej siostry. Okazuje się, że to właśnie Marysia, członkini oddziału Jermołaja.

SERIAL HISTORYCZNY WTOREK-CZWARTEK TVP 2 23:00

Medyceusze Wspaniali

Prawdziwa historia jednego z najpotężniejszych rodów w historii, faktycznych władców Florencji – Medyceuszów. Medyceusze wydali na świat trzech papieży, dwie królowe Francji, ale przede wszystkim – dzięki ich wsparciu i olbrzymim pieniądзом – powstały setki wspaniałych, słynnych do dzisiaj dzieł sztuki. Skąd wzięli tak wielki majątek? Podwaliny imperium stworzył Giovanni de Medici, patriarcha rodu (światny jak zawsze Dustin Hoffman), otwierając w 1397 roku dom bankierski. Interes rozkwitł ostatecznie, gdy u Medicich zaczął pożyczać pieniądze sam papież. Czymże jest jednak bogactwo, gdy się nie umie go wydawać? Giovanni zarabiał, ale jego syn dodał do tego umiejętność inteligentnego



wydawania pieniędzy. Kosma Medici (Richard Madden, Rob Stark z „Gry o tron”) marzył o odkrywaniu nowych lądów, ojciec jednak wołał, by zajął się pomnażaniem majątku rodziny. Kosmy jednak duch podróżnika nie opuścił

i przez lata inwestował w wyprawy innych, wydając na nie mnóstwo pieniędzy. Miłość, polityka, pieniądze, intrygi, zazdrość, to się ogląda jak House of Cards, tylko kostiumy i wnętrza ciekawsze.

SERIAL OBYCZAJOWY PON.-CZW. TVP 2 21:40



Serca na sprzedaż

Lata 90. XX w. Życie w Rosji tuż po przemianach ustrojowych jest trudne, w sklepach brakuje towarów. W obliczu kryzysu zdesperowane kobiety starają się utrzymać rodziny, zajmując się handlem. Nauczycielka Olga oraz Świętłana, gospodyni domowa, są żonami oficerów. Gdy córka Olgi trafia do szpitala, ona wyjeżdża do Moskwy, by zdobyć pieniądze na drogi lek.

SERIAL OBYCZAJOWY ŚRODA-CZWARTEK TVP 2 15:10



Doktor Jan z Deekelsen

Dr Jan Bergmann pracuje w klinice należącej do jego ojca. Jest kompetentny, empatyczny, zawsze gotowy nieść pomoc pacjentom. W dociekaniu przyczyn dolegliwości pacjentów myśli niekonwencjonalnie, co często prowadzi do konfliktów z ojcem. Gdy Jan otrzymuje posadę ordynatora kliniki w Danii, postanawia wyjechać. Stłuczka zatrzymuje go w małym Deekelsen i

PIĄTEK 21 Stycznia

TVP 1

7.00 Transmisja mszy świętej z Jasnej Góry **7.30** Agape **8.00** Wiadomości **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (15) **9.35** Komisarz Alex (165) **10.35** Ojciec Mateusz (272) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Relacja z uroczystości święta Epifanii w Kościele greckokatolickim **14.00** Elif (1137) – serial obyczajowy

15.00 Wiadomości **15.15** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (566) Emir i Kemal liczą, że z pomocą Suata namierzą Umita. Narin i Feride spędzają noc w opuszczonym magazynie. Taci chce pomóc w poszukiwaniach. **17.00** Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? **17.55** Klan (3925) **18.20** Kasta (194) **18.55** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.10** Alarm! – magazyn **20.35** Ojciec Mateusz (293) Mateusz wybiera się na wykład profesora Dybczewskiego, który opowiada o osobowości potencjalnego zabójcy. Studentka, Wiki, nie zgadza się z wykładem. Uważa, że każdy może stać się mordercą. **21.25** Kulisy serialu „Na sygnale” – reportaż **21.35** Na sygnale (353) – serial obyczajowy Polska **22.15** Zniewolona (57, 58) **0.15** Operacja Delta Force 5: Pod ostrzałem – film USA 2000

TVP 2

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka **7.55** Pytanie na śniadanie **10.40** Panorama **10.45** Pytanie na śniadanie **11.15** Zaczniemy od nowa **11.50** Barwy szczęścia (2555) **12.30** Koło fortuny – program rozrywkowy **13.15** Kozacka miłość (267) – serial obyczajowy **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (92) – serial obyczajowy Polska **15.05** Uśmiech losu (28) Maria rozmawia z Preciosą, która wróciła do miasta. Żąda zwrotu pieniędzy, które ukradła podstępna staruszka. Telma umawia się na kolację z dziennikarzem z Lizbony. **16.00** Koło fortuny **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Miłość i przeznaczenie (33) Sąsiedzi, którzy są gotowi oddać krew dla Mehdiego, zgłaszają się do szpitala. Faruk wypowiada słowa, które Emine uważa za oświadczenie. **18.00** Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Kozacka miłość (268) – serial obyczajowy **19.35** Barwy szczęścia (2555, 2556) – serial Polska **20.40** Karnawał z TVP – koncert **22.00** Kabaret. Super Show Dwójki – program rozrywkowy **23.10** Przyrzeczenie ♦♦♦ – dramat historyczny Hiszpania/USA 2016 Reż. Terry George, wyk. Oscar Isaac, Christian Bale, Charlotte Le Bon **1.35** Gold ♦♦♦ – film przygodowy USA 2016

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.25** Interwencja – magazyn reporterów **13.40** Trudne sprawy (979) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (698) – serial fabularno-dokumentalny Polska **15.50** Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (521) **17.00** Gliniarze (331) Nieznany sprawca wstrzykuje menedżerowi SPA substancję zwiotczającą mięśnie, co doprowadza do jego śmierci. Detektywi podejrzewają, że pracownicy placówki skrywają jakąś tajemnicę. **18.00** Pierwsza miłość (3349) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **20.00** Farma – real tv **21.00** Kraina lodu – film animowany USA/Norwegia 2013 Królestwo Arendelle spowiła wieczna zima. Jest to efekt czarów Królowej Śniegu, która nie potrafi kontrolować niezwykłych mocy. Na ratunek bajkowej krainie wyrusza Anna, młodsza siostra władczyni. **23.10** Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie ♦♦♦ – film sf USA 2019 Reż. J.J. Abrams, wyk. Carrie Fisher, Mark Hamill, Adam Driver

TVN

5.15 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **6.00** Ukryta prawda **7.00** Kuchenne rewolucje **8.00** Dzień Dobry TVN **11.35** Doradca smaku – magazyn **11.45** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Tajemnice miłości (31) – serial fabularno-dokumentalny **13.55** Ukryta prawda (1131, 927) – serial fabularno-dokumentalny **15.55** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Valencia”, Warszawa – reality show **17.00** Tajemnice miłości (32) **18.00** Ukryta prawda (1018) **19.00** Fakty **19.50** Uwaga! – magazyn **20.00** Ścigani – film sensacyjny USA/Niemcy 2008 ♦♦♦ Reż. Timur Bekmambetow, wyk. James McAvoy, Morgan Freeman, Angelina Jolie Znudzony swoją pracą urzędnik odkrywa, że odziedziczył niezwykłe umiejętności po swoim ojcu, który był zabójcą i członkiem tajnej organizacji. **22.20** Kult – thriller USA/Niemcy/Kanada/Meksyk 2006 ♦♦ Reż. Neil LaBute, wyk. Nicolas Cage, Ellen Burstyn, Kate Beahan Policjant zostaje poproszony o pomoc w odnalezieniu córki byłej kochanki. Kobieta mieszka na prywatnej wyspie, na której matriarchalna społeczność kultuwyje dawne tradycje. **0.25** Kuba Wojewódzki **1.30** MasterChef **2.50** Noc magii **4.05** Kto was tak urządził?

TVN 7

7.40 Ten moment **8.15** Ukryta prawda **11.20** Rozwód. Walka o wszystko **12.20** Szpital (744) **13.20** SOS. Ekipy w akcji **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Ukryta prawda **17.20** Szpital **18.25** Totalne remonty Szelągowskiej **19.30** Akcja aranżacja **20.00** ♦♦♦ Dom nad jeziorem – melodr. USA 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves **22.15** ♦♦♦ Jaś Fasola: nadciąga totalny kataklizm – komedia W. Bryt./USA 1997, reż. Mel Smith, wyk. Rowan Atkinson **0.00** Krwawa układanka

TVP Kultura

9.30 ♦♦♦♦ Kapryśne lato – komedia Czechosł. 1968 **11.00** Blisko, coraz bliżej (10) **12.35** Cmentarz Orłąt **13.30** Odkrywając Beethoven **14.50** ♦♦♦ Bo oszalałem dla niej – komedia Polska 1980 **16.45** ♦♦♦♦ Dwunastu gniewnych ludzi – dramat USA 1957, reż. Sidney Lumet, wyk. Henry Fonda **18.30** Informacje kulturalne **19.00** Reżyserzy: John Frankenheimer **20.00** ♦♦♦♦ 1900: Człowiek legenda – film obycz. Włochy **22.55** „Psychoza” Hitchcocka

TVP Sport

10.20 Gala boksu zawodowego w Cancún – walka w wadze superpółśredniej o tytuł mistrza Ameryk kontynentalnych WBC: Alfredo Angulo – James Kirkland **12.25** Puchar Króla: Podsumowanie 1/8 finału **14.50** (L) Konkurs skoków: Cavaliada w Sopcie **17.05** Studio Mistrzostw Europy **17.25** (L) Futsal – ME: Grupa C: Rosja – Słowacja **19.35** Studio Mistrzostw Europy **20.25** (L) Futsal – ME: Grupa C: Polska – Chorwacja **22.30** Sportowy wieczór **23.10** Futsal – ME: Grupa C: Rosja – Słowacja

TV 4

6.00 Flintstonowie **7.00** Strażnik Tekساسu (52) **8.05** Nasz nowy dom **9.05** Pierwsza miłość (3347) **9.55** Kochane pieniądze **10.55** Zoo po godzinach **13.00** Sędzia Judy – real tv **14.00** STOP Drogówka **16.00** Strażnik Teksasu (63) **17.00** Galileo **18.00** Policjantki i policjanci (825) **19.00** Jaś Fasola (1, 2) – serial komediowy W. Bryt.1989 **20.05** Gwiazdy kabaretu **22.10** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (522, 523) **0.30** ♦♦ Arena – thriller USA 2011 **2.25** Top 10 lista przebojów

TV Tram

12.20 Ziemia obiecana (172) **13.00** Mahajanga **13.30** Msza św. **14.30** Zrozumieć antycywilizację **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Siódmy sakrament **16.30** Tak go pamiętam **17.00** Pianista był! **17.30** Geopolityka **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Opowieści Theo **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Ziemia obiecana (173) **22.40** Muzyczne chwile **23.00** Święty Patryk – apostoł Irlandii

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (163-164, 452) **11.00** Zbuntowany anioł (247) **12.00** Zaklinaczka duchów (102, 103) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (165, 166) **16.00** Rodzinny interes (205, 206) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (454, 455) **20.00** ♦♦♦ Zabójcza przesyłka – film akcji USA 2019 **22.00** ♦♦♦ Kula w łeb – film sensacyjny USA/Indie/Szwajcaria 2012 **23.50** ♦♦ Nagi instykt 2 – thriller USA/Niemcy/W. Bryt./Hiszpania 2006 **2.05** Castle (25)

SOBOTA 22 Stycznia

TVP1

7.00 Msza święta z Jasnej Góry **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Wojsko-polskie.pl **8.45** Pełnosprawni **9.15** Sprawa dla reportera **10.20** Miejsca kultu na świecie **11.15** Okrasa łamie przepisy **11.50** ♦♦♦ Wielki napad na pociąg – komedia sensacyjna W. Bryt. 1978 **13.45** Z pamięci **13.55** Pełny obraz **14.55** Tajemnice miasteczka (21, 22) – serial kostiumowy

17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
Na cel charytatywny grają gwiazdy serialu M jak miłość: Alizbeta Lenska, Laura Samojłowicz, Jakub Kucner.

18.30 Blondynka (93)
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Komisarz Alex (198)
Alex jest zdruzgotany po śmierci Górskiego. Do zespołu dołącza komisarz Adam Wilczak (w tej roli Wojciech Czerwiński). Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie śmierci windykatora Damiana Bielika. Okazuje się, że zabójstwo łączy się ze zniknięciem psychoterapeutki Magdy Lipskiej.

21.35 Paranoja – thriller USA/Indie/ ♦♦♦
Francja 2013
Reż. Robert Luketic, wyk. Liam Hemsworth, Gary Oldman, Amber Heard

23.30 Władza
♦♦♦ – thriller polityczny USA 2013
Reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones
1.25 Arkady Luwru – dramat wojenny Francja 1974

TVP 2

5.20 Barwy szczęścia (2552-2554) – serial obyczajowy Polska **7.00** M jak miłość (1629) – serial obyczajowy Polska **7.55** Pytanie na śniadanie **11.50** Rodzinny ekspres: Dziadkowie, skarb w życiu rodziny – magazyn poradnikowy **12.30** Karnawał z TVP – koncert **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – program rozrywkowy

15.15 Szansa na sukces. Opole 2021: Trubadurzy
16.15 Na dobre i na złe (831) – serial obyczajowy Polska
17.15 Wojciech Cejrowski – boso przez świat: Peru. Lama – cykl reportaży
17.50 Słowo na niedzielę
18.00 Panorama
18.30 Postaw na milion – teleturniej
19.20 Rodzinka.pl (239) – serial komediowy Polska
20.00 The Voice Senior: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy
22.15 Hity wszech czasów – program muzyczny
23.20 Sześć żon i jeden pogrzeb ♦♦ – komedia USA 2009
Reż. Howard Michael Gould, wyk. Tim Allen, Elisha Cuthbert, Andie MacDowell
Barbara postanawia wyprawić ojcu wspólny pogrzeb. Nie spodziewanie pojawia się jego pięć byłych żon i obecna. Każda ma inną koncepcję pochówku...
1.05 Traffic – dramat krym. ♦♦♦♦ USA/Niemcy/Meksyk 2000
3.45 Z odzysku ♦♦♦♦ – dramat Polska 2006

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.25** Tedi i poszukiwacze zaginionego miasta – film animowany Hiszpania/Francja 2012 **10.10** Ewa gotuje – magazyn kulinarny **10.40** Nasz nowy dom **12.40** Bogaty dom – biedny dom **13.45** Drwale i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny **14.40** Rolnicy. Podlasie – serial dokumentalny

15.45 Więzienie – serial dokumentalny
17.45 Chłopaki do wzięcia – telenowela dokumentalna
18.50 Wydarzenia
19.25 Gość „Wydarzeń”
20.00 Epoka lodowcowa 2 – Odwilż – film animowany USA 2006
Epoka lodowcowa ma się ku końcowi. Lody pękają, śniegi topnieją. Oczywiście do powstania wielkiej odwilży niechący doprowadza wiewiór Scrat, walcząc o swojego żołędzia. On również kończy potop, próbując ukryć ten skarb...
22.00 Iron Man ♦♦♦♦ – film przygodowy USA 2008
Reż. Jon Favreau, wyk. Robert Downey jr, Gwyneth Paltrow, Terrence Howard
Inżynier i multimilioner zostaje porwany przez bojowników, którzy żądają, by stworzył im nowoczesną broń. Ten w tajemnicy konstruuje kombinizon bojowy, który zmienia go w Iron Mana.
0.45 Aeon Flux – film sf USA/ ♦♦♦
Niemcy/Brazylia/Włochy 2005
2.40 Love Island. Wyspa miłości

TVN

5.15 Uwaga! **5.30** Ukryta prawda **6.30** Kuchenne rewolucje **7.30** Na tropie dzikich zwierząt – serial dokumentalny **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Na Wspólnej (3358-3360) – serial obyczajowy Polska **13.00** Totalne remonty Szelągowskiej – magazyn **14.05** Budując marzenia – magazyn **14.40** Kolekcja smaków – program rozrywkowy

15.10 Kobieta na krańcu świata: Rumunia – cykl reportaży
15.45 Studio Pucharu Świata
16.15 (L) Skoki narciarskie: PS w Titisee-Neustadt
17.25 Studio Pucharu Świata
17.35 (L) Skoki narciarskie: PS w Titisee-Neustadt
18.05 Studio Pucharu Świata
18.30 Milionerzy – teleturniej
19.00 Fakty
19.30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.50 Uwaga! – magazyn ♦♦♦
20.05 Wpadka – komedia romantyczna USA 2007
Reż. Judd Apatow, wyk. Seth Rogen, Katherine Heigl, Paul Rudd
Ambitna Alison i nieporadny życiowo Ben spędzają ze sobą noc, która kończy się nieplanowaną ciążą. Chociaż dzieli ich wszystko, postanowią się związać dla dobra dziecka.
22.55 Lady Bird ♦♦♦♦ – komediodramat USA 2017
Reż. Greta Gerwig, wyk. Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts
0.50 Ścigani – film sensacyjny USA/Niemcy 2008

TVN 7

7.15 Akcja aranżacja **7.50** ♦♦ Beethoven II – komedia USA 1993 **9.40** Ukryta prawda **13.50** ♦♦♦♦ Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia USA 1983 **15.55** ♦♦♦ Street Dance – film muzyczny W. Bryt. 2010 **18.05** ♦♦♦ Wakacje Jasia Fasoli – komedia W. Bryt./Francja/Niemcy/USA 2007, reż. Steve Bendelack, wyk. Rowan Atkinson **20.00** ♦♦♦ Matrix Rewolucje – film sf USA 2003, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves **22.50** ♦♦♦ Kryjówka – film sensacyjny USA/RPA/Japonia 2012, reż. Daniel Espinosa

TVP Kultura

8.20 Dramatyczny rok **10.20** Zmiennicy (8) **11.35** Rzeczpospolita: modernistyczna **12.20** ♦♦♦♦ 1900: Człowiek legenda – film obycz. Włochy 1998 **15.10** Zaginione – odnalezione **15.30** Z klasyką przez Polskę **16.40** ♦♦♦♦ Ich noc – komediodramat USA 1934 **18.30** Co dalej? **19.00** Legendy rocka **20.00** ♦♦♦♦ Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem – film biograficzny Szw./Dania/Fin. 2017 **21.55** Genesis: When In Rome **23.35** ♦♦♦♦ Głęboka czerwień – horror Włochy 1975

TVP Sport

8.25 (L) Biegi narciarskie – Ski Classics: La Diagonela: Pontresina – Zuoz na 55 km **12.10** Konkurs skoków: Cavaliada w Sopotcie **13.15** Stan futbolu **14.20** (L) Futsal – ME: Grupa D: Gruzja – Azerbejdżan **16.15** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Zakopanem **17.20** (L) Futsal – ME: Grupa D: Hiszpania – Bośnia i Hercegowina **19.10** Rozmowy przy stole **19.30** (L) Jezdzieństwo: Cavaliada w Sopotcie **22.00** Sportowy wieczór **22.45** Futsal – ME: Grupa C: Polska – Chorwacja

TV 4

6.00 Flintstonowie **8.05** Galileo **11.05** ♦♦♦ Moja dziewczyna – komediodramat USA 1991, reż.Howard Zieff, wyk. Macaulay Culkin **13.20** STOP Drogówka **14.20** Ancient History One-Off Programs: Banned From The Bible – serial dokumentalny **16.15** Najgroźniejsi kierowcy świata **17.00** Policjantki: policjanci (821-825) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (524, 525) **0.05** ♦♦♦ Pan „Wypadek” – film sensacyjny W. Bryt. 2018 **2.25** Disco Polo Life **3.25** Top 10 lista przebojów

TV Trwam

11.00 Kropelka radości **12.00** Anioł Pański **12.03** Informacje **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Siódmy sakrament **13.30** Msza św. **14.35** Święta Teresa z Lisieux **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia Antoniego Żubryda **17.00** Z Parlamentu Europejskiego **17.30** Mocni jego mocą **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Muzyczne chwile **22.30** Maryja z Nazaretu w Jej Zwiastowaniu **23.00** Głos serca (62)

TV Puls

5.15 Dyżur **6.00** Castle (25) **7.00** Taki jest świat **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (82-83, 162-166, 451-455) – serial obyczajowy **20.00** ♦♦ Kickboxer: Odwet – film sensacyjny USA/Polska 2018, reż. Dimitri Logothetis, wyk. Alain Moussi, Jean-Claude van Damme **22.15** ♦♦♦ Jestem Bogiem – thriller USA 2011, reż. Neil Burger, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro **0.25** ♦♦ Escape Room – thriller USA 2017 **2.05** Castle (26) **2.55** Taki jest świat **3.45** Biesiada na cztery pory roku

♦♦♦♦ stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 23 Stycznia

TVP1

7.00 Msza św. z Łagiewnik **8.00** Tydzień **8.30** Zakochaj się w Polsce **9.05** Weterynarze z sercem **9.35** Las bliżej nas **10.00** Dziewczyny ze Lwowa (29) **10.50** Słowo na niedzielę **11.00** Msza św.z Jasnej Góry **11.50** Między ziemią a niebem i Anioł Pański **12.50** Życie według Św. Jana Pawła II – program religijny **13.15** Serengeti **14.15** Z pamięci **14.25** Przyrodnik na tropie

15.10 Nie ma róży bez ognia ♦♦♦♦ – komedia Polska 1974
Reż. Stanisław Bareja, wyk. Jacek Fedorowicz, Halina Kowalska, Jerzy Dobrowolski

17.00 Teleexpress
17.30 Motylem jestem. Koncert przebojów Ireny Jarockiej
Koncert przypomina piosenki Ireny Jarockiej, jednej z najpopularniejszych piosenkarek lat 70. XX w. Wystąpią m.in.: Ania Dąbrowska, Krzysztof Kiljański, Felicjan Andrzejczak, Marek Piekarczyk.

19.30 Wiadomości
20.15 Zniewolona (59, 60)
Ksiądz Jabłoniewski opowiada Katii o swojej miłości do żony, skazaniu na katorgę, i o tym, jak został księciem. Wyjaśnia, dlaczego interesuje się jej mężem. Katia szuka dokumentów potwierdzających, że jej mąż czerpie zyski z domów publicznych. Kobięta grozi, że odejdzie.
22.20 Lekarka z rajskiej wyspy. Tajemnica (3)
0.05 Paranoja – thriller USA/Indie/ ♦♦♦
Francja 2013
Reż. Robert Luketic

TVP 2

5.50 Barwy szczęścia (2555, 2556) **7.00** M jak miłość (1630) – serial obyczajowy Polska **7.55** Pytanie na śniadanie **11.05** Zaczynj od nowa – magazyn poradnikowy **11.40** The Voice Senior: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy Polska 2022 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – program rozrywkowy Polska 2022

15.15 Szansa na sukces. Opole 2022: Katarzyna Gaertner
16.15 Big Music Quiz
17.10 Wojciech Cejrowski – boso przez świat: Peru. Fabryka czekolady
17.40 Lajk! – magazyn
18.00 Panorama
18.30 Na sygnale (352, 353) – serial obyczajowy Polska
19.25 Rodzinka.pl (240)
20.00 Motylem jestem. Koncert przebojów Ireny Jarockiej
21.50 Gold – film USA 2016 ♦♦♦
Reż. Stephen Gaghan, wyk. Matthew McConaughey, Edgar Ramirez
Kenny Wells postanawia zdobyć fortunę dzięki swemu zamilowaniu do przegód i ryzyka. Wraz z szanowanym podróżnikiem Michaeliem Acostą wyrusza do Indonezji, by w sercu tamtejszej dżungli szukać złota.
0.00 9. życie Louisa Draxa ♦♦♦ – thriller Kanada 2016
Reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul
2.00 Kawalerskie życie na obczyźnie ♦♦♦ – komedia Pol. 1992

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.20** Sezon na misia 2 – film animowany USA/Kanada 2008 **8.55** Wall-E – film animowany USA 2008 **11.00** ♦♦♦ Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy Wielka Brytania/USA/Kanada 2010 **13.40** Epoka lodowcowa 2 – Odwilż – film animowany USA 2006

15.30 Kraina lodu – film animowany USA/Norwegia 2013
Kiedy posiadająca moc kontroli nad śniegiem i lodem Elsa sprowadza srogą zimę na swoje królestwo, Anna wyrusza w podróż, aby odszukać siostrę oraz zakończyć pogodowe anomalie.
17.40 Nasz nowy dom – reality show
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwo – program publicystyczny
20.00 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących – program rozrywkowy
22.05 X-Men Geneza: Wolverine ♦♦♦ – film sf USA/W. Bryt. 2009
Reż. Gavin Hood, wyk. Hugh Jackman, Liev Schreiber, Danny Huston
Prequel ekranizacji komiksów „X-Men” ukazujący początki Wolverina, niewątpliwie najpopularniejszego bohatera całej serii.
0.20 Czas patriotów – film sensacyjny USA 1992
Reż. Phillip Noyce
3.00 Świat według Kiepskich – serial komediowy Polska
3.35 Love Island. Wyspa miłości

TVN

6.55 Nowa Maja w ogrodzie **7.25** Akademia ogrodnika **7.30** Budując marzenia **8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Klinika naturalnego piękna **12.00** Co za tydzień – magazyn **12.30** Kolekcja smaków – program rozrywkowy **13.00** Na tropie dzikich zwierząt – serial dok. **13.35** Lego. Przypoda – film animowany USA/Dania/Australia 2014

15.35 Studio Pucharu Świata
16.00 (L) Skoki narciarskie: PS w Titisee-Neustadt
17.10 Studio Pucharu Świata
17.20 (L) Skoki narciarskie: PS w Titisee-Neustadt
17.55 Studio Pucharu Świata
18.30 Milionerzy – teleturniej
19.00 Fakty
19.25 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.55 Uwaga! – magazyn ♦♦♦
20.10 Dziedzictwo Bourne'a – film sensac. USA/Japonia 2012
Reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Scott Glenn, Stacy Keach
Aaron Cross został poddany modyfikacjom genetycznym w ramach tajnego programu Outcome. Kiedy jemu podobni agenci są eliminowani, mężczyzna używa wszystkich zdolności, by przeżyć.
23.05 Plaga – horror USA 2007 ♦♦♦
Reż. Stephen Hopkins, wyk. Hilary Swank, David Morrissey, Idris Elba
1.05 MasterChef
2.30 Uwaga!

TVN 7

7.00 Timmy i przyjaciele **7.20** ♦♦♦ Den-nis rozrabia – komedia USA 1993 **9.25** Makłowicz w drodze **10.00** Ukryta prawda **15.10** ♦♦♦ Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006 **17.25** ♦♦♦ Jupiter: Intronicacja – film sf USA/Australia 2015, reż. Lilly Wachowski, Lana Wachowski, wyk. Mila Kunis **20.00** ♦♦♦ Jumper – film sf USA/Kanada/Meksyk/Hiszpania/Włochy 2008, reż. Doug Liman, wyk. Hayden Christensen **22.00** ♦♦♦ Człowiek z blizną – dramat kryminalny USA 1983, reż. Brian De Palma, wyk. Al Pacino **1.30** Druga strona medalu

TVP Kultura

10.45 ♦♦♦♦ Marynarz słodkich wód – komedia USA 1928 **12.10** Kody ceramiki **12.55** ♦♦♦♦ Paddington – komedia W. Bryt./Fr./USA 2014 **14.40** Halka – opera Austria 2019, wyk. Piotr Beczała, Corinne Winters **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** ♦♦♦♦ Dziewczynny do wzięcia – komedia Polska 1972 **19.00** Czesław Niemen – Sopot '80 **19.30** Studio Kultura – niedziela z... **20.00** ♦♦♦♦ Zabawna dziewczyna – musical USA 1968 **22.35** Scena muzyczna **23.40** Trzeci punkt widzenia

TVP Sport

10.50 (L) Tenis stołowy – Liga Mistrzów ETTU: Cwierzćfinał – rewanż: KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg – TT Saint Quentinnois **13.40** Igor Sikorski – slalom na medal **14.15** (L) Konkurs skoków: Cavaliada w Sopotcie **17.20** (L) Futsal – Mistrzostwa Europy: Grupa A: Portugalia – Holandia **19.15** Futsal – ME: Grupa A: Serbia – Ukraina **20.35** Sportowy wieczór: 3. seria **22.10** Futsal – ME: Grupa A: Portugalia – Holandia **23.40** Puchar Króla: Podsumowanie 1/8 finału

TV 4

6.00 Flintstonowie **7.15** Tom i Jerry: Robin Hood i jego Księżna Mysz – film animowany USA 2012 **8.30** ♦♦♦♦ Powrót do przyszłości III – komedia USA 1990 **10.50** Galileo **12.55** Instrukcja kochania (1-4) **17.00** Gwiazdy kabaretu **18.00** STOP Drogówka **19.05** Galileo **20.05** ♦ Gigli – komedia kryminalna USA 2003, reż. Martin Brest **22.45** ♦♦♦ Diabeł: Inkarnacja – horror USA 2018 **0.25** Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności **1.25** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **2.25** Disco Polo Life **3.25** Top 10 lista przebojów

TV Trwam

9.30 Msza św. **10.40** Cuda Jezusa (3) **11.35** Poznajemy Polskę **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym **12.20** Wieś – to też Polska **13.30** Papież Polak do rodaków **14.15** Rękopis błogosławionych **16.10** Koncert zyczeń **17.00** 7 Kościołów Apokalipsy **17.30** Nowa ewangelizacja **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści z Księgi Cnót **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.45** Piloci. Białoczerwoni z Dębina **22.30** Galilejczyk – prezentuje Keith Gamer **23.00** Jak my to widzimy...

TV Puls

6.00 Rodzinny interes (202-205) **10.20** ♦♦♦ Dziewczynny z wyższych sfer – komediodramat USA 2003 **12.15** ♦♦♦ Polowanie na prezydenta – film Finlandia 2014 **13.55** ♦♦♦ Świniopas – film fantasy Niemcy 2017 **15.20** ♦♦♦ Woda życia – film Niemcy 2017 **16.35** ♦♦ Wyćieczka na studia – komedia USA 2008 **18.00** ♦♦ Śnieżne psy – komedia USA 2002 **20.00** ♦♦♦ RoboCop – film sf USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman **22.10** ♦♦♦ Hotel Artemis – film sensacyjny W. Bryt./USA 2018

♦♦♦♦ stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

PONIEDZIAŁEK 24 Stycznia

TVP1

7.00 Transmisja mszy świętej z Jasnej Góry **7.30** Okiem wiary **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (16) **9.35** Komisarz Alex (166) **10.35** Ojciec Mateusz (273) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.45** Jedna planeta. Siedem kontynentów **14.00** Elif (1138) – serial obyczajowy

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Klan (3926)
16.05 Przysięga (567)
Kemal czeka na Narin. Umīt wypuszcza kobietę, ale dalej znęca się nad Emirem i Feride. Pod nieobecność Umīta zakładnicy uwalniają się z więzów i uciekają.
17.00 Teleexpress
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3926)
18.20 Kasta (195)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.30 Leśniczówka (477) – serial obyczajowy Polska
21.00 Teatr TV: Damy i huzary – spektakl Polska 1973
Reż. Olga Lipińska, wyk. Marek Walczewski, Bronisław Pawlik, Wojciech Pokora
22.35 Wenezuela w cieniu Cháveza – film dokumentalny Francja 2020
23.45 Dawno temu w Ameryce ♦♦♦♦ (2/2) – dramat kryminalny USA/Włochy 1984
Reż. Sergio Leone, wyk. Robert De Niro, James Woods

TVP 2

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka **7.55** Pytanie na śniadanie **10.40** Panorama **10.50** Pytanie na śniadanie **11.20** Rodzinka.pl (202) **11.50** Barwy szczęścia (2556) **12.30** Koło fortuny **13.15** Kozacka miłość (268) – serial obyczajowy Rosja/Ukraina **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (93) – serial obyczajowy Polska 2016

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 Uśmiech losu (29)
Tino jest przekonany, że Jéssica spodziewa się jego dziecka. Falszwywy detektyw informuje Marię do Céu, że trafił na trop jej syna.
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Miłość i przeznaczenie (34)
Mehdi odzyskuje przytomność. Zeynep mówi Benal, że powinna poinformować Mehdiego o ciąży.
18.00 Panorama
18.20 Va banque – teleturniej
18.45 Kozacka miłość (269)
19.35 Barwy szczęścia (2556, 2557) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1631) – serial Polska
21.40 Serca na sprzedaż (1) – serial Rosja 2016
Reż. Yuliya Krasnova, Sergey Krasnov, wyk. Mariya Poroshina, Svetlana Ivanova
22.50 Enklawa strachu (8)
23.50 Frantz – dramat Francja/ ♦♦♦♦ Niemcy 2016
Reż. François Ozon, wyk. Pierre Niney, Paula Beer

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.25** Interwencja – magazyn reporterów **13.40** Trudne sprawy (980) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (699) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.15 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (522)
Ida i Hubert przyjmują pod swój dach przyjaciółkę Idy, która odeszła od męża. Po pewnym czasie okazuje się, że kobieta jest w ciąży. Mąż oskarża ją o niewierność.
17.00 Gliniarze (332)
Szefowa firmy informatycznej zostaje obrabowana. Łupem złodziei pada kilkadziesiąt tysięcy euro. Pieniądze miały trafić do banku, a o planowanej wpłacie wiedział tylko pracownik placówki.
18.00 Pierwsza miłość (3350) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.25 Gość „Wydarzeń”
20.00 Farma – real tv
21.00 Avengers: Koniec gry ♦♦♦♦ – film sensacyjny USA 2019
Reż. Anthony Russo, Joe Russo, wyk. Robert Downey jr, Chris Evans, Mark Ruffalo
1.00 Peacemaker – film sensacyjny USA 1997
Reż. Mimi Leder
3.40 Love Island. Wyspa miłości

TVN

5.10 Uwaga! **5.25** Nowa Maja w ogrodzie **5.50** Akademia ogrodnika **6.00** Ukryta prawda **7.00** Kuchenne rewolucje – reality show **8.00** Dzień Dobry TVN **11.40** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Tajemnice miłości (32) – serial fabularno-dokumentalny **13.55** Ukryta prawda (1132, 928) – serial fabularno-dokumentalny

15.55 Kuchenne rewolucje
17.00 Tajemnice miłości (33)
18.00 Ukryta prawda (1019)
19.00 Fakty
19.30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
20.00 Uwaga! – magazyn
20.15 Doradca smaku – magazyn
20.20 Na Wspólnej (3361) – serial Polska
21.00 Milionerzy – teleturniej
21.40 Na pewno, być może ♦♦♦♦ – komedia romantyczna W. Bryt./Francja/Niemcy/USA 2008
Reż. Adam Brooks, wyk. Ryan Reynolds, Abigail Breslin, Isla Fisher
10-letnia Maya, zainspirowana pierwszą lekcją wychowania seksualnego, postanawia pogłębić wiedzę na tematy damsko-męskie. W domu wypytuje ojca o miłość jego i mamy, historię, która właśnie kończy się rozwodem...
23.55 Dziedzictwo Bourne'a ♦♦♦ – film sensacyjny USA/Japonia 2012
Reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Scott Glenn
2.40 Co za tydzień

TVN 7

6.55 Papiery na szczęście (73) **7.30** Brzydula (224) **8.10** Ukryta prawda **11.15** Rozwód. Walka o wszystko **12.15** Szpital (745) **13.15** SOS. Ekipy w akcji **14.15** Sąd rodzinny **15.15** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.15** Ukryta prawda **17.20** Szpital **18.25** Totalne remonty Szelałagowskiej **19.30** Papiery na szczęście (74) **20.00** Brzydula (225) **20.35** Odwrócenie (7-9) **23.50** ♦♦ Jonah Hex – film sensacyjny USA 2010, reż. Jimmy Hayward, wyk. Josh Brolin **1.35** Krwawa układanka

TVP Kultura

9.10 ♦♦♦♦ Dwunastu gniewnych ludzi – dramat USA 1957 **11.00** Blisko, coraz bliżej (11) **12.30** Trzy młyny (1) **13.35** Przygody Gapiszona **14.00** Reżyserzy **15.00** ♦♦♦ Dama kameliowa – melodr. Polska 1995
16.55 ♦♦♦♦ Szczęśliwy człowiek – dramat Polska 2000 **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Czarna żmija III (1, 2) **20.00** ♦♦♦♦ W tajnej służbie Jej Królewskiej Mości – film sensac. W. Bryt./Szwajc. 1969 **22.30** Powidoki **22.50** ♦♦♦ Wilkołak – horror Polska/Hol./Niemcy 2018 **0.25** Scena muzyczna

TVP Sport

11.25 Konkurs skoków – Cavaliada: Konkurs GP **13.10** Gala boksu zawodowego w Atlantic City – walka: Sergio Martínez – Darren Barker **15.35** Bohaterowie mistrzostw świata: Paolo Rossi i największe gwiazdy futbolu **17.20** (L) Futsal – ME: Grupa B: Włochy – Słowenia **19.15** Gala boksu zawodowego w Montrealu – walka: Óscar Rivas – Ryan Rozicki **20.20** (L) Futsal – ME: Finlandia – Kazachstan **22.10** Sportowy wieczór **22.50** Futsal – ME: Grupa B: Włochy – Słowenia

TV 4

7.00 Strażnik Teksasu (53) **8.05** Nasz nowy dom **9.05** Pierwsza miłość (3349) **9.55** Kochane pieniądze **10.55** Zoo po godzinach **13.00** Sędzia Judy **14.00** STOP Drogówka **16.00** Strażnik Teksasu (64) **17.00** Instrukcja kochania (4) **18.00** Policjantki i policjanci (826) **19.00** Instrukcja kochania (5) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (526) **21.05** ♦♦ Zabić Salazara – film akcji USA/Monaco/Rumunia 2017 **23.10** ♦♦ Rzeka krwi – thriller USA 2018 **1.20** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TV Trwam

11.20 100 cudownych miejsc... **11.30** Przyroda w obiektywie **12.20** Mojesz – 10 przykazań (96) **13.10** Muzyczne chwile **13.30** Msza Święta **14.30** Pochodzenie świata **15.30** Kazembe **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Aktywna zima **16.55** Świadkowie **17.30** Na łąwy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Król chwały **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Mojesz – 10 przykazań (97) **22.50** Miasteczko Świętej Rodziny – Cotignac

TV Puls

7.00 Nash Bridges (11) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (164-165, 453) **11.00** Zbuntowany anioł (248) **12.00** Zaklinaczka duchów (103, 104) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (166, 167) **16.00** Rodzinny interes (206, 207) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (455, 456) **20.00** ♦♦ Operacja: Zemsta – film akcji W. Bryt. 2018, reż. Ross Boyack, wyk. Stu Bennett, Fleur Keith **21.55** ♦♦♦ Operacja: Zemsta 2 – film akcji W. Bryt. 2020 **23.25** ♦♦♦ Miasto śmierci – thriller Meksyk/USA 2007

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

WTOREK 25 Stycznia

TVP1

7.00 Transmisja mszy świętej z Jasnej Góry **7.30** Kościół z bliska **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (17) **9.35** Komisarz Alex (167) **10.35** Ojciec Mateusz (274) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.45** Jedna planeta. Siedem kontynentów **14.00** Elif (1139) – serial obyczajowy

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Przysięga (568)
Emirowi udaje się rozbroić bombę i uratować Feride. Mimo to samochód eksploduje. Narin, dzięki swojemu niezwykłemu darowi, sprawdza na miejsce policję. Umīt zostaje aresztowany.
17.00 Teleexpress
17.15 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (3927)
18.20 Kasta (196)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.30 Leśniczówka (478) – serial obyczajowy Polska
21.05 Portrety wojenne: Helena Maruszakówna
21.40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22.45 Ocaleni – talk show
23.50 Magazyn śledczy Anity Gargas
0.25 Pokój – dramat Kanada/Irlandia/W. Bryt./USA 2015
Reż. Lenny Abrahamson
2.30 Strażacy (20)

TVP 2

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka **7.55** Pytanie na śniadanie **10.40** Panorama **10.50** Pytanie na śniadanie **11.20** Rodzinka.pl (203) **11.50** Barwy szczęścia (2557) **12.30** Koło fortuny **13.15** Kozacka miłość (269) – serial obyczajowy Rosja/Ukraina **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (94) – serial obyczajowy Polska 2016

15.05 Uśmiech losu (30)
Jéssica i Bruno biorą ślub. Ochroniarz Jorge zamierza zabić Ricarda. Aby odwrócić uwagę gości, zostaje wyświetlony film kompromitujący pannę młodą.
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Miłość i przeznaczenie (35)
Sultan znajduje wśród rzeczy Emine drogie buty i torebkę. Zeynep mówi Mehdiemu, że Benal jest z nim w ciąży. Mehdi jedzie do Benal, która mówi mężczyźnie, co zrobili najbliższe mu osoby.
18.00 Panorama
18.20 Va banque – teleturniej
18.45 Kozacka miłość (270)
19.35 Barwy szczęścia (2557, 2558) – serial Polska
20.45 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1632) – serial Polska
21.55 Serca na sprzedaż (2) – serial Rosja
23.00 Medyceusze Wspaniali (1) – serial Wł./W. Bryt./Fr. 2018
Reż. Jon Cassar, wyk. Daniel Sharman, Bradley James, Sarah Parish

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.25** Interwencja – magazyn reporterów **13.40** Trudne sprawy (981) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (700) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.15 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (523)
17.00 Gliniarze (333)
Kobieta zgłasza zaginięcie córki. Podejrzanie pada na jej pełnoletniego chłopaka. Okazuje się, że zaginiona dziewczyna umawiała się ze starszymi mężczyznami i nagrywała filmy pornograficzne.
18.00 Pierwsza miłość (3351) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.25 Gość „Wydarzeń”
20.00 Farma – real tv
21.00 Piraci z Karaibów: ♦♦♦ Na nieznanym wodach – film przyg. USA/W. Bryt. 2011
Reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush
Kapitan Jack Sparrow poszukuje słynnej Fontanny Młodości. Na swojej drodze spotyka piękną Angelicę i okrutnego Czarnobrodego.
0.00 Jak zostałem gangsterem. ♦♦♦♦ Historia prawdziwa – dramat Polska 2020

TVN

5.40 Uwaga! **6.00** Ukryta prawda **7.00** Kuchenne rewolucje – reality show **8.00** Dzień Dobry TVN **11.35** Doradca smaku – magazyn kulinarny Polska **11.45** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Tajemnice miłości (33) – serial fabularno-dokumentalny **13.55** Ukryta prawda (1133, 929) – serial fabularno-dokumentalny

15.55 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Barcelona”, Przemysław – reality show
17.00 Tajemnice miłości (34)
18.00 Ukryta prawda (1020)
19.00 Fakty
19.30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
20.00 Uwaga! – magazyn
20.15 Doradca smaku – magazyn
20.20 Na Wspólnej (3362) – serial Polska
21.00 Milionerzy – teleturniej
21.40 Everest – thriller USA/Islandia/W. Bryt. 2015
Reż. Baltasar Kormákur, wyk. Jason Clarke, Josh Brolin, John Hawkes
Historia wyprawy grupy himalaistów z 1996 roku. Doświadczeni himalaści Rob Hall i Scott Fischer prowadzą dwie rywalizujące ekspedycje na Mount Everest. Wyprawa staje się ekstremalnie niebezpieczna, kiedy wspinacze muszą stawić czoło jednej z najbardziej gwałtownych zamieci w dziejach góry.
0.05 Kuba Wojewódzki
1.10 Porwani (2)
2.05 Uwaga!

TVN 7

7.30 Brzydula (225) **8.10** Ukryta prawda **11.15** Rozwód. Walka o wszystko **12.15** Szpital (746) **13.15** SOS. Ekipy w akcji **14.15** Sąd rodzinny **15.15** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.15** Ukryta prawda **17.20** Szpital **18.25** Totalne remonty Szelałagowskiej **19.30** Papiery na szczęście (75) **20.00** Brzydula (226) **20.35** ♦♦♦ Kryjówka – film sensacyjny USA/RPA/Japonia 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Denzel Washington **23.05** ♦♦ Złowrogii II – horror Kanada/USA/W. Bryt. 2015, reż. Ciarán Foy, wyk. James Ransone **1.15** Krwawa układanka

TVP Kultura

7.50 Informacje kulturalne **8.20** Trzeci punkt widzenia **8.55** Powidoki **9.15** ♦♦♦ Szczęśliwy człowiek – dramat Polska 2000 **11.00** Blisko, coraz bliżej (12) **12.30** Trzy młyny (2) **13.30** Jack Lemmon – nieprzeciętny Everyman **14.40** ♦♦♦♦ Jeszcze nie wieczór – komediodramat Polska 2008 **16.35** ♦♦♦ Czerwona oberża – komedia krym. Francja 1951 **18.30** Do dzieła **18.50** Czarna żmija III (3, 4) **20.00** The Royal Ballet – Alicja w krainie czarów **22.25** ♦♦♦ Mustang – dramat Turcja/Fr./Niemcy 2015 **0.10** Do dzieła

TVP Sport

11.00 Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem **12.50** Niezwykłe historie Białe-Czerwonych **13.20** Gala boksu zawodowego w USA – walka: Juan Manuel Márquez – Juan Díaz **15.55** Urodzone, by grać **17.05** Studio ME **17.20** (L) Futsal – ME: Grupa C: Chorwacja – Rosja **20.20** (L) Futsal – ME: Grupa C: Polska – Słowacja **22.30** Sportowy wieczór **23.05** Futsal – ME: Grupa C: Chorwacja – Rosja **0.30** Gala boksu zawodowego w Montrealu: Kevin Menoche – Thad Ridstill

TV 4

7.00 Strażnik Teksasu (54) **8.05** Nasz nowy dom **9.05** Pierwsza miłość (3350) **9.55** Kochane pieniądze **10.55** Zoo po godzinach **13.00** Sędzia Judy **14.00** STOP Drogówka **16.00** Strażnik Teksasu (65) **17.00** Instrukcja kochania (5) **18.00** Policjantki i policjanci (827) **19.00** Instrukcja kochania (6) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (527) **21.00** ♦♦ Company of Heroes: Oddział bohaterów – film sensacyjny USA 2013 **23.20** ♦♦♦ Cenny ładunek – film sensacyjny Kanada 2016 **1.00** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TV Trwam

12.20 Mojesz – 10 przykazań (97) **13.10** Muzyczne chwile **13.30** Msza Święta **14.30** Sładami apostoła Pawła **15.20** Największy dar **16.10** Jestem mamą **16.30** Filmowe życiorysy **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Zostani żołnierzem RP **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy małych to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Mojesz – 10 przykazań (98) **22.50** Świt nadziei **23.45** Wakacje z Chopinem

TV Puls

6.00 Zbuntowany anioł (247) **7.00** Nash Bridges (12) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (165-166, 454) **11.00** Zbuntowany anioł (249) **12.00** Zaklinaczka duchów (104, 105) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (167, 168) **16.00** Rodzinny interes (207, 208) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (456, 457) **20.00** ♦♦♦ Niepokonani – dramat USA/Emiraty Arabskie/Polska/Indie 2010 **22.40** ♦♦♦ Wilk wojny – film akcji Chiny 2015 **0.35** ♦♦♦ Hotel Artemis – film sensacyjny W. Bryt./USA 2018

♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŚRODA 26 Stycznia

TVP 1 

7.00 Transmisja mszy świętej z Jasnej Góry **7.30** Rodzinny ekspres **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (18) **9.35** Komisarz Alex (168) **10.35** Ojciec Mateusz (275) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.45** Jedna planeta. Siedem kontynentów **14.00** Elif (1140) – serial obyczajowy

15.00 Wiadomości **15.15** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (569)
Emir i Feride odwiedzają ofiary Umita, słuchają ich wspomnień. Feride liczy, że kobiety pojawiają się w sądzie i złożą zeznania. Zbliża się termin ostatniej rozprawy. Kemal reprezentuje Feride.

17.00 Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? **17.55** Klan (3928) **18.20** Kasta (197) **18.55** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.10** Alarm! – magazyn **20.30** Leśniczówka (479) – serial obyczajowy Polska **21.00** Pojedynek na pustyni ♦♦♦ – thriller USA 2014
Reż. Jean-Baptiste Léonetti, wyk. Michael Douglas, Jeremy Irvine, Hanna Mangan Lawrence

22.45 Położna – film dokumentalny Polska 2019

23.55 Barrakuda – dramat USA/ ♦♦♦ Polska 2017
Reż. Jason Cortlund, Julia Halperin, wyk. Sophie Reid

TVP 2 

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka **7.55** Pytanie na śniadanie **10.40** Panorama **10.50** Pytanie na śniadanie **11.20** Rodzinka.pl (204) **11.50** Barwy szczęścia (2558) **12.30** Koło fortuny – program rozrywkowy **13.15** Kozacka miłość (270) – serial Rosja/Ukraina **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (95) – serial Polska 2016

15.10 Doktor Jan z Deekelsen (1) – serial Niemcy 2009 **16.00** Koło fortuny **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Miłość i przeznaczenie (36)
Wiadomość o ciąży Benal wprowadza zamieszanie w życiu rodziny. Dżemile i Mużgan rozmawiają o problemach z Sultan i Emine. Zeynep pisze pożegnalny list do Mehdiego, w którym wyznaje mu miłość.

18.00 Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Stepowa miłość (1) – serial Rosja/Ukraina 2014 **19.20** Barwy szczęścia (2558) – serial Polska **19.55** Przepis dnia **20.10** Barwy szczęścia (2559) – serial Polska **20.40** Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” **20.55** Na dobre i na złe (832) – serial Polska **21.55** Serca na sprzedaż (3) – serial Rosja **23.00** Medyceusze Wspaniali (2) – serial Włochy/W. Bryt./Francja **0.10** Randka z księżniczką ♦♦♦ – romans USA 2019 **1.45** McMafia (7)

Polsat 

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.25** Interwencja – magazyn reporterów **13.40** Trudne sprawy (982) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (701) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn reporterów **16.30** Na ratunek 112 (524) **17.00** Gliniarze (334) **18.00** Pierwsza miłość (3352) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **20.00** Farma – real tv **21.00** Poznaj moich rodziców ♦♦♦ – komedia USA 2004
Reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand
Gregowi Fockerowi udało się wkupić w łaski ojca narzeczonej. Ale przyszli teściowie chcą poznać jego rodziców. Tylko czy są przygotowani na konfrontację z Fockerami?

23.40 Ja, szpieg – film sensacyjny ♦♦ Kanada/Węgry 2002
Reż. Betty Thomas, wyk. Eddie Murphy, Owen Wilson, Famke Janssen

1.45 Ostra noc ♦♦ – komedia USA 2017
Reż. Lucia Aniello

3.55 Świat według Kiepskich **4.40** Disco gramy!

TVN 

5.40 Uwaga! **6.00** Ukryta prawda **7.00** Kuchenne rewolucje **8.00** Dzień Dobry TVN **11.35** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.45** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Tajemnice miłości (34) – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.55** Ukryta prawda (1134, 930) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2020

15.55 Kuchenne rewolucje: „Barbarossa”, Siedlce **17.00** Tajemnice miłości (35) **18.00** Ukryta prawda (1021) **19.00** Fakty **19.30** 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy **20.00** Uwaga! – magazyn **20.15** Doradca smaku – magazyn **20.20** Na Wspólnej (3363) – serial Polska **21.00** Milionerzy – teleturniej **21.40** Kod Merkury ♦♦♦ – film sensacyjny USA 1998
Reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes
Dotknięty autyzmem dziewięcioletni Simon łamie tajny kod amerykańskiej agencji bezpieczeństwa. Szef organizacji nakazuje agentom zabić chłopca.

23.50 Kult – thriller USA/Niemcy/ ♦♦ Kanada/Meksyk 2006
Reż. Neil LaBute, wyk. Nicolas Cage, Ellen Burstyn, Kate Beahan
Opowieść o wynawcach krwawego pogańskiego kultu mieszkających na odciętej od świata wyspie.

2.05 Uwaga!

TVN 7 

7.30 Brzydula (226) **8.10** Ukryta prawda **11.15** Rozwód. Walka o wszystko **12.15** Szpital (747) **13.15** SOS. Ekipy w akcji **14.15** Sąd rodzinny **15.15** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.15** Ukryta prawda **17.20** Szpital **18.25** Totalne remonty Szelągowskiej **19.30** Papiery na szczęście (76) **20.00** Brzydula (227) – serial obyczajowy Polska **20.35** ♦♦♦ Uspienieni – film sensacyjny USA 1996, reż. Barry Levinson, wyk. Kevin Bacon **23.35** ♦♦♦ Na pokuszenie – thriller USA 2017, reż. Sofia Coppola, wyk. Nicole Kidman

TV 4 

6.00 Flintstonowie **7.00** Strażnik Teksasu (55) **8.05** Nasz nowy dom **9.05** Pierwsza miłość (3351) **9.55** Kochane pieniądze **10.55** Zoo po godzinach **13.00** Sędzia Judy **14.00** STOP Drogówka **16.00** Strażnik Teksasu (66) **17.00** Instrukcja kochania (6) **18.00** Policjantki i policjanci (828) **19.00** Instrukcja kochania (7) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (528) **21.05** ♦♦ Arena – thriller USA 2011 **23.05** ♦♦♦ Pan „Wypadek” – film sensacyjny W. Bryt. 2018 **1.25** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda

TVP Kultura 

9.05 ♦♦♦ Czerwona oberża – komedia kryminalna Francja 1951 **11.00** Blisko, coraz bliżej (13) **12.30** Trzy młyny (3) **13.40** Artyści antagoniści **14.50** ♦♦ Prymas. Trzy lata z tysiąca – dramat społeczny Polska 2000 **16.45** ♦♦♦ 300 mil do nieba – dramat Polska/Francja/Dania 1989 **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Czarna żmija III (5, 6) **20.00** ♦♦♦ Maria Skłodowska-Curie – film biograf. Niem./Pol./Fr. 2016, reż. Marie Noëlle **21.50** Richard Linklater, spełnione marzenia **23.30** Music Live Collection

TV Trwam 

11.25 Jestem mamą **11.40** Prosto o gospodarce **12.20** Mojesz – 10 przykazań (98) **13.10** Muzyczne chwile **13.30** Msza Święta **14.30** Szusznarska walka **15.30** Syria **16.10** Na zdrowie **16.30** Wyszyński – historia **17.00** Po stronie prawdy **17.30** Rykoszetem **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Mojesz – 10 przykazań (99) **23.00** Przeszedł czyścić na ziemi... Historia księdza biskupa Czesława Kaczmarka

TVP Sport 

10.55 Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem: Konkurs indywidualny na skoczni HS 140 **12.55** Niezwykłe historie Białe-Czerwonych **13.20** Gala boksu Maria Wesołowska **16.15** Ukryta prawda – serial **16.45** Ukryta prawda – serial **17.20** (L) Futsal – ME: Bośnia i Hercegowina – Gruzja **19.15** 4-4-2 **20.20** (L) Futsal – ME: Hiszpania – Azerbejdżan **22.10** Sportowy wieczór **22.45** Futsal – ME: Polska – Słowacja

TV Puls 

7.00 Nash Bridges (13) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (166-167, 455) **11.00** Zbuntowany anioł (250) **12.00** Zaklinaczka duchów (105, 106) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (168, 169) **16.00** Rodzinny interes (208, 209) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (457, 458) **20.00** ♦♦ Atak z nieba – film sensacyjny Serbia/USA 2018 **21.55** ♦♦♦ Tylko jeden – film sensacyjny USA 2001, reż. James Wong, wyk. Jet Li, Jason Statham **23.40** ♦♦ Showgirls – dramat USA/Francja 1995

♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

 stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 27 Stycznia

TVP 1 

7.00 Transmisja mszy świętej z Jasnej Góry **7.30** Pełnia wiary **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (19) **9.35** Komisarz Alex (169) **10.35** Ojciec Mateusz (276) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.45** Jedna planeta. Siedem kontynentów **14.00** Elif (1141)

15.00 Wiadomości **15.15** Alarm! – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Przysięga (570)
Poszkodowane przez Umita kobiety składają zeznania. Sąd wydaje wyrok. Wszyscy są przekonani, że sprawiedliwość zwyciężyła. Cavidan liczy, że Emir i Feride będą razem.

17.00 Teleexpress **17.15** Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny **17.55** Klan (3929) **18.20** Kasta (198) **18.55** Jeden z dziesięciu **19.30** Wiadomości **20.10** Alarm! – magazyn **20.30** Leśniczówka (480) – serial obyczajowy Polska **21.00** Na sygnale (354)
Britney postanawia pomóc Nowemu. Umawia go na spotkanie ze swoją koleżanką, Marianką. Policja szuka młodego mężczyzny, który na ulicy śmiertelnie pobił przechodnia.

21.35 Sprawa dla reportera **22.35** Magazyn śledczy Anity Gargas **23.15** Magazyn kryminalny 997

TVP 2 

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka **7.55** Pytanie na śniadanie **10.40** Panorama **10.50** Pytanie na śniadanie **11.20** Ostoja **11.50** Barwy szczęścia (2559) **12.30** Koło fortuny **13.15** Film dokumentalny **13.35** Stepowa miłość (1) – serial Rosja/Ukraina **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (96) – serial obyczajowy Polska

15.10 Doktor Jan z Deekelsen (2) – serial Niemcy **16.00** Koło fortuny – program rozrywkowy **16.35** Familiada – teleturniej **17.15** Miłość i przeznaczenie (37)
Mehdi znajduje pijanego Bajrama. Mężczyzna obiecuje poprawę. Sultan widzi, że Emine całuje się z Farukiem. Wszczyzna awanturę. Zeynep wybaczta Mehdiemu i wyznaje mu miłość.

18.00 Panorama **18.20** Va banque – teleturniej **18.45** Stepowa miłość (2) – serial Rosja/Ukraina **19.20** Barwy szczęścia (2559) – serial Polska **19.55** Przepis dnia **20.10** Barwy szczęścia (2560) – serial Polska **20.40** Ojciec Mateusz – kulisy serialu – felieton **20.55** Ojciec Mateusz – serial kryminalny Polska 2022 **21.55** Serca na sprzedaż (4) – serial Rosja **23.00** Medyceusze Wspaniali (3) – serial Włochy/W. Bryt./Fr. **0.15** Zanim nadejdzie noc ♦♦ – thriller USA/Bahama 2014

Polsat 

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Wydarzenia **13.25** Interwencja – magazyn reporterów **13.40** Trudne sprawy (983) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (702) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia **16.10** Pogoda **16.15** Interwencja – magazyn reporterów **16.30** Na ratunek 112 (525) **17.00** Gliniarze (335) **18.00** Pierwsza miłość (3353) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.25** Gość „Wydarzeń” **19.55** Safety Lab bezpieczeństwo ma pierwszeństwo **20.05** Farma – real tv **21.05** To tylko seks – komedia romantyczna USA 2011
Reż. Will Gluck, wyk. Justin Timberlake, Mila Kunis, Patricia Clarkson
Para przyjaciół postanawia uprawiać seks bez zobowiązań. Sprawy komplikują się, gdy jedno z bohaterów zaczyna się angażować emocjonalnie.

23.20 Dlaczego nie! – komedia romantyczna Polska 2007
Reż. Ryszard Zatorski, wyk. Anna Cieślak, Maciej Zakościelny, Małgorzata Kożuchowska

1.40 Świat według Kiepskich **2.10** Love Island. Wyspa miłości

TVN 

5.40 Uwaga! **6.00** Ukryta prawda **7.00** Kuchenne rewolucje – reality show **8.00** Dzień Dobry TVN **11.35** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.45** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.50** Tajemnice miłości (35) – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.55** Ukryta prawda (1135, 931) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.55 Kuchenne rewolucje: „Darjan Brydż”, Bystrzyca Kłodzka – reality show **17.00** Tajemnice miłości (36) **18.00** Ukryta prawda (1022) **19.00** Fakty **19.30** 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy **20.00** Uwaga! – magazyn **20.15** Doradca smaku – magazyn **20.20** Na Wspólnej (3364) **21.00** Milionerzy – teleturniej **21.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gorąca patelnia”, Kraków – reality show **22.50** Rekiny wojny ♦♦♦ – film kryminalny USA/Kambodża/Rumunia 2016
Reż. Todd Phillips, wyk. Jonah Hill, Miles Teller, Ana de Armas
Oparta na faktach historia dwóch młodych mężczyzn, którzy wykorzystując mało znany projekt rządowy, dorabiają się ogromnej fortuny na przetargach dla amerykańskiej armii. W końcu wpadają jednak w tarapaty.

1.05 Kuba Wojewódzki **2.10** Uwaga! **2.25** Noc magii

TVN 7 

7.30 Brzydula (227) **8.10** Ukryta prawda **11.15** Rozwód. Walka o wszystko **12.15** Szpital (748) **13.15** SOS. Ekipy w akcji **14.15** Sąd rodzinny **15.15** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.15** Ukryta prawda **17.20** Szpital **18.25** Totalne remonty Szelągowskiej **19.30** Papiery na szczęście (77) – serial obyczajowy Polska **20.00** ♦♦♦ Honey – komedia romantyczna USA 2003, reż. Bille Woodruff, wyk. Jessica Alba **22.05** ♦♦♦ Matrix Rewolucje – film sf USA 2003, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves **0.45** Krwawa układanka

TV 4 

6.00 Flintstonowie **7.00** Strażnik Teksasu (56) **8.05** Nasz nowy dom **9.05** Pierwsza miłość (3352) **9.55** Kochane pieniądze **10.55** Zoo po godzinach **13.00** Sędzia Judy **14.00** STOP Drogówka **16.00** Strażnik Teksasu (67) **17.00** Instrukcja kochania (7) **18.00** Policjantki i policjanci (829) **19.00** Instrukcja kochania (8) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (529) **21.00** ♦♦ Złe psy – film kryminalny USA/Hiszpania 2018 **23.05** ♦♦ Diabeł: Inkarnacja – horror USA 2018

TVP Kultura 

9.20 ♦♦♦ 300 mil do nieba – dramat 1989 **11.00** Blisko, coraz bliżej (14) **12.30** ♦♦♦ Kamizelka – film Polska 1971 **13.30** Wędrujące książki **14.05** Wydarzenie aktualne **14.30** ♦♦♦ Giulietta i duchy – dramat Wł. 1965 **17.05** ♦♦♦ Buster bokserem – komedia USA 1926 **18.30** Res Poloniae – O Polsce z oddali **19.05** ♦♦♦ Opowieść wigilijna Czarnej Żmii – komedia W. Bryt. 1988 **20.05** ♦♦♦ Salto – komediodramat Polska 1965 **22.05** Odkrywając Beethovena **23.10** Res Poloniae – O Polsce z oddali

TV Trwam 

10.00 Informacje **10.15** Rozmowy niedokończone **11.25** Mysłąc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Ziemia obiecana (38) **13.30** Msza Święta **14.30** Samuraj Chrystusa **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Porady medyczne bonifratrów **17.05** Betafo **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Przyjaciele i bohaterowie **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Ziemia obiecana (39) **22.50** Pierre Teilhard de Chardin

TVP Sport 

11.20 Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem: Podsumowanie konkursów **13.20** Gala boksu zawodowego w Las Vegas – walka: Juan Manuel Márquez – Marco Antonio Barrera **15.30** Futsal – ME: Polska – Chorwacja **18.45** Ring TVP Sport **19.40** Gala boksu zawodowego w Montrealu – walka: Adonis Stevenson – Andrzej Fonfara **21.20** Sportowy wieczór **21.55** (L) Piłka nożna – Eliminacje MŚ strefy CONMEBOL: Ekwador – Brazylia **0.00** Gala boksu zawodowego w Carson

TV Puls 

7.00 Nash Bridges (14) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (167-168, 456) **11.00** Zbuntowany anioł (251) **12.00** Zaklinaczka duchów (106, 107) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (169, 170) **16.00** Rodzinny interes (209, 210) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (458, 459) **20.00** ♦♦ Agenci bardzo specjálni – komedia kryminalna USA 2004, reż. Keenen Ivory Wayans, wyk. Shawn Wayans **22.15** ♦♦♦ Logan Lucky – komedia USA 2017 **0.35** ♦♦♦ Jutro będzie futro – komedia USA 2010

♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

Głos Kobiety

Masz temat do nowej rubryki
- zadzwoń lub napisz!

Stronę redaguje:
Monika Antoniuk
tel. 505 409 151
e-mail: monika@twojglos.pl

» PAWEŁ KOŁODZIEJSKI - WŁAŚCICIEL GABINETU TLENOTERAPII HIPERBARYCZNEJ O2 ZAKĄTEK W SULBINACH
WYJAŚNIA:

TLENOTERAPIA HIPERBARYCZNA, A MEDYCYNA ESTETYCZNA I ANTI-AGING

»
Hiperbaryczna komora tlenowa od lat znana jest w środowisku show-biznesu i nazywana jest „kapsułą młodości”. Polepsza elastyczność włókien kolagenowych, co z kolei zapobiega powstawaniu zmarszczek i przyczynia się do wygładzenia tych istniejących



» Paweł Kołodziejski

na poziomie komórkowo-molekularnym” -twierdzi prof. Efrati, kierownik badań naukowych.

BADANIA NAD PROCESAMI STARZENIA

Telomery są to fragmenty chromosomów, zlokalizowane na ich końcach. Ich zadaniem jest zabezpieczanie materiału genetycznego, upakowanego w chromosomie, przed uszkodzeniami w trakcie kopiowania. Telomery skracają się podczas każdego podziału komórki. Równocześnie z każdym skróceniem zwiększa się ryzyko nowotworzenia oraz przekłada się na proces starzenia się.

Do badania zakwalifikowano 35 zdrowych, samodzielnie żyjących dorosłych w wieku do 64 lat, którzy otrzymali 60 dziennych ekspozycji na tlen hiperbaryczny. Próbkę krwi pobrano na początku badania, po 30-tej i po 60-tej sesji oraz dwa tygodnie po ostatniej sesji tlenoterapii hiperbarycznej. Oceniono długość telomerów i starzenie się komórek jednojądrzastych krwi obwodowej. Wyniki badania wykazały,

że telomery odrodziły się o ponad 20%, a starzejące się i nieprawidłowo działające komórki uczestników badania zostały zredukowane nawet o 37%. Podsumowując, badanie wskazuje, że tlenoterapia hiperbaryczna może wywoływać znaczące efekty senolityczne (czyli efekt cofający lub opóźniający efekty starzenia się organizmu), w tym znacząco wydłużać długość telomerów i usuwać starzejące się komórki.

Najwcześniejsze widoczne efekty starzenia się rozpoznajemy na skórze. Najczęściej to kobiety zauważają pierwsze symptomy rozpoczynającego się procesu starzenia. Dzisiaj także mężczyźni coraz częściej chcą zachować dłużej młody, świeży wygląd, a zwłaszcza podnieść również wydolność organizmu. Częściej jednak kobiety decydują się na zabiegi z dziedziny medycyny estetycznej. Zabiegi plastyczne zawsze wymagają od organizmu przystosowania się i regeneracji, a także mogą powodować dyskomfort związany z powrotem do formy. Tlenoterapia hiperbaryczna wspomaga regenerację

skóry po wszelkich ingerencjach medycyny estetycznej. Stosując zabiegi tlenoterapii hiperbarycznej, możemy efekt uzyskany po zabiegu utrzymać na dłużej i zminimalizować czas rehabilitacji i dyskomfort związany z ingerencją chirurgiczną. Medycyna estetyczna podnosi jakość naszej urody z zewnątrz, a terapia w komorze hiperbarycznej wspomaga organizm od wewnątrz. Tlenoterapia działając stymulując na fibroblasty, uelastycznia skórę, dba o jej prawidłowy poziom natlenowania i odżywienia, zwiększa jej zdolności regeneracyjne do tego stopnia, że komórki macierzyste zwiększają swój wzrost nawet ośmiokrotnie. Dodatkowo terapia hiperbaryczna zwiększa produkcję kolagenu, co znacząco wpływa na jakość skóry.

Terapia tlenowa ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej młodość, dobre zdrowie, aktywuje siły vitalne i odpornościowe. Dzięki regularnym sesjom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęć do



życia. Pozytywny efekt terapii to również dobry sen, po którym pacjenci czują się wypoczęci.

SPOWOLNIENIE PROCESÓW STARZENIA I NIE TYLKO

Do innych korzyści płynących z hiperbarycznej terapii tlenowej należą: zmniejszenie stanów zapalnych, unieszkodliwienie szkodliwych bakterii i wirusów, leczenie infekcji pasożytniczych, oczyszczenie, to znaczy zmniejszenie ilości toksyn pochodzących ze środowiska, poprawienie krążenia krwi w kierunku naczyń włosowatych, regulacja lepkości krwi, wspieranie przy leczeniu chorób naczyń obwodowych i arytmii, poprawienie wydolności płuc i zdolności czerwonych krwinek do przenoszenia tlenu do innych tkanek przy rozedmie płuc, astmie i przewlekłym zapaleniu oskrzeli, zmniejszenie dolegliwości bólowych, rozluźnienie zmęczonych mięśni, redukcja stresu, zapobieganie niedotlenieniu tkanek - zgorzel, cukrzyca, infekcje, przyspieszenie procesów metabolicznych (poprawia krążenie i dostarczanie organizmowi składników odżywczych oraz powoduje utratę 200-250 kcal w trakcie jednej sesji).

PROMIENNY WYGLĄD I ODMŁODZENIE SKÓRY

Regularne sesje w komorze hiperbarycznej ujmują lat całemu ciału. Efekt młodego wyglądu skóry jest

spowodowany następującymi czynnikami: dostarczeniem zwiększonej ilości tlenu do tkanek stymuluje namnażanie skóry właściwej i produkcji kolagenu. Kolagen poprawia elastyczność skóry i redukuje zmarszczki. Dotlenienie organizmu stymuluje metabolizm komórkowy, dlatego komórki skóry szybciej usuwają toksyny i zalegające szkodliwe produkty przemiany materii. Lepszy metabolizm wspomaga również redukcję masy ciała. Tlenoterapia pobudza proces angiogenezy (tworzenia nowych małych naczyń krwionośnych), dlatego komórki skóry są lepiej ukrwione i odżywione. Tlenoterapia poprawia jakość snu i nastrój. Dobry sen odgrywa niezwykle istotną rolę w regeneracji ludzkiego ciała. Dużą rolę w odmładzaniu skóry pełni również zwiększone stężenie komórek macierzystych. Efekt wizualnego odmłodzenia jest w gruncie rzeczy jedynie częścią działania tlenoterapii. Tlenoterapia hiperbaryczna przede wszystkim poprawia krążenie krwi i dotlenia wszystkie komórki. Lepsze krążenie gwarantuje skuteczniejsze odżywianie wszystkich tkanek i poprawę pracy serca, płuc, wątroby, mózgu i nerek. Dotlenienie wzmacnia układ odpornościowy, który oprócz walki z infekcjami pełni również niezwykle istotną rolę usuwania starych i dysfunkcyjnych komórek. Poprawa usuwania starych komórek, połączona ze zwiększonym stężeniem komórek macierzystych gwarantuje odmłodzenie organizmu. To co jest piękne wewnątrz jest piękne również na zewnątrz, dlatego tlenoterapia hiperbaryczna jest zdrową i skuteczną metodą odmładzania organizmu.

Paweł Kołodziejski

» MICHAŁ DĄBROWSKI - LEKARZ MEDYCYNY PRACY W GARWOLINIE WYJAŚNIA:

Badania lekarskie po długim zwolnieniu – co trzeba wiedzieć?



Dr n.med. Michał Dąbrowski

W przypadku, kiedy pracownik przebywał na zwolnieniu lekarskim powyżej 30 dni, musi przejść badania lekarskie - kontrolne, które jest wykonywane przez lekarza medycyny pracy, lekarza orzecznika. Celem badań kontrolnych w ramach medycyny pracy jest ustalenie zdolności do wykonywania pracy na dotychczasowym stanowisku. Lekarz specjalista medycyny pracy bada pacjenta oraz dokonuje analizy dokumentacji medycznej celem ustalenia, czy pacjent przebywający na zwolnieniu lekarskim posiada stan zdrowia, który umożliwia mu wykonywanie pracy w sposób bezpieczny. W trudnych przypadkach mogą być konieczne dodatkowe konsultacje np. w przypadku kierowców którzy doznali poważnych urazów ośrodkowego

układu nerwowego.

SKIEROWANIE WYSTAWIA PRACODAWCA

Kontrolne badania lekarskie są przeprowadzane na podstawie skierowania wydawanego przez pracodawcę. Jest ono wydawane w dwóch egzemplarzach, z których jeden otrzymuje osoba kierowana na badania. Kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w miarę możliwości w godzinach pracy. Pracownik zachowuje za ten czas prawo do wynagrodzenia. Natomiast w razie konieczności przejazdu na badania do innej miejscowości, pracownikowi przysługują należności na pokrycie kosztów według zasad obowiązujących przy podróżach służbowych.

» MGR IZABELA BARAN - PSYCHOLOG Z PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ „ORTUS” W GARWOLINIE WYJAŚNIA:

GDZIE PO POMOC W WALCE Z NERWICĄ?

» Nerwice powinny być leczone w prawidłowy sposób. Niestety wielu chorych nie wie, gdzie mogą znaleźć pomoc. Są też tacy, którzy nieświadomi swojego problemu, nie szukają jej wcale

Uważam, że zaburzenia lękowe są dla wielu z nas przypadłością wstydliwą. Nie lubimy mówić o swoich problemach zwłaszcza tych związanych z psychiką. Jednak nerwice są poważnymi zaburzeniami, które nieleczone mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych.

DO KOGO PO POMOC?

Osoby, którym dokuczają dolegliwości tzw. organiczne w pierwszej kolejności udają się do lekarza pierwszego kontaktu. Najczęstsze objawy somatyczne to: bóle w okolicy serca oraz kłatce piersiowej, duszności, problemy trawienne oraz problemy z wydalaniem. Zaburzeniami lękowymi u pacjenta powi-



mgr Izabela Baran

nien zajmować się lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta. Lekarz psychiatra zdiagnozuje problem i zaleci odpowiednie leczenie. Psycholog i psychoterapeuta pomoże w rozwiązaniu problemów psychicznych chorego i pozwoli utrwalić pozytywne wzorce zachowań. Najlepsze efekty w leczeniu zaburzeń lękowych przynosi terapia skojarzona - farmakoterapia i oddziaływanie psychologiczne.

JAKIE SĄ NAJLEPSZE METODY W WALCE Z NERWICĄ?

Jak wspomniałam powyżej psychoterapia i leczenie farmakologiczne są podstawowymi formami leczenia osób cierpiących na zaburzenia lękowe. Psychoterapia daje człowiekowi narzędzia i wiedzę na temat tego, jak radzić sobie z lękami nerwicowymi. Terapia pozwala pozbyć się lęku, bo dzięki niej można dotrzeć do głęboko ukrytych,

przyczyn lęku i poradzić sobie z nimi u samego źródła. Formy, które tu proponuję mają charakter pomocniczy i mają na celu przyspieszenie powrotu chorego do zdrowia. Grupy wsparcia - oto pierwsza propozycja. Często cierpiąc na zaburzenia psychiczne czujemy niezrozumienie w gronie bliskich. Czujemy się odrzuceni, niezrozumiani. Tkwić może w nas przekonanie, że wszyscy dookoła uważają nas za „nienormalnych” - co często słyszę od pacjentów w gabinecie. Wykonywanie ćwiczeń w grupie pozwala choremu odnaleźć wsparcie i zrozumienie u osób z podobnymi problemami. Takie wzajemne oddziaływanie na siebie członków grupy daje poczucie bezpieczeństwa i wzajemnej opieki. Korzystanie z tego rodzaju pomocy pozwala choremu otrzymać szansę na ponowne otwarcie się na otoczenie społeczne i aktywne działanie w tej sferze.

INTERNETOWE PORADY, TO ZŁY POMYSŁ

Telefon zaufania - kolejna propozycja jest możliwością anonimowej rozmowy ze specjalistą i pracy nad konkretnym problemem (np. pogorszeniem się samopoczucia w danej chwili, obawami o własny stan zdrowia). Pamiętajcie, że nie jest on jednak formą terapii i nie zapewni odpowiedniej pomocy. Pozwala choremu uzyskać wsparcie i możliwość rozmowy w ciężkich chwilach. Odnaleźć zrozumienie. Techniki relaksacyjne mają głównie na celu zmniejszenie napięcia i poprawę samopoczucia chorego. Podczas terapii poznasz różne techniki relaksacyjne. Stosując je w życiu zredukujesz poziom stresu. Możesz też poszukać dla siebie nowego zajęcia, czegoś, co zaangażuje do działania Twój umysł i ciało, a także pozwoli Ci na kontakty z ludźmi. Jedną z moich pacjentek zaczęła malować (jeden piękny obraz wisi u mnie w pokoju). Czas dla siebie, robienie czegoś dla siebie i skupienie myśli tu i teraz daje bardzo dużo satysfakcji i spokoju. Nie szukaj rozwiązań tych najważniejszych problemów - zdrowotnych - w Internecie. Pamiętaj, że w tym zakresie powinniśmy być bardzo ostrożni, a wizyta u lekarza jest najlepszym rozwiązaniem. Coś co jest bardzo ważne - to bycie dobrą osobą dla siebie. Nie zmuszaj się do robienia rzeczy, na które nie masz ochoty. Jeden z moich pacjentów zawsze powtarzał, że małe kroczki, to zawsze kroki w dobrym kierunku. A każdy przebyty krok przybliży Cię do zdrowia i poprawienia życia - nie tylko Twojego, ale też Twojej rodziny. Warto to zrobić!

MEDYCYNĄ PRACY

- badania pracowników
- badania kierowców
- orzeczenia do szkół
- badania wysokościowe

ul. Długa 50, 08-400 Garwolin

797 310 000

WAŻNE KONTAKTY:	
■ Niebieska linia/ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Garwolinie	tel. 25 68 43 441
■ Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	tel. 25 682 43 19
■ SPZOZ Garwolin	tel. 25 684 47 00
■ Fundacja Tętniące Życiem	tel. 737 443 494
■ Infolinia NFZ dotycząca KORONAWIRUSA	tel. 800 190 590

Prowadzisz działalność z ofertą skierowaną do kobiet?

Zareklamuj się na stronach "Głosu Kobiety"!

Zadzwoń i spytaj o szczegóły.

tel. 505 409 151

eprasa.pl 4111b8c5f7

Nasi specjaliści czekają na Wasze pytania!

Jeśli masz problem natury prawnej, chciałbyś wyjaśnić problem o tematyce psychologicznej lub interesuje Cię zagadnienie z zakresu medycyny pracy, napisz do nas! Nasi specjaliści chętnie odpowiedzą na pytania Czytelników. Wystarczy przesłać zapytanie na adres e-mail: **monika@twojglos.pl** lub listownie na adres redakcji w Garwolinie, tytułując wiadomość: **PORADA SPECJALISTY.**

BLISKO 19.000 ZŁ DLA MAKSA!



W charytatywnym kolędowaniu wzięła udział m.in. Schola Dziecięca i Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Woli Rębkowskiej

» Piękna inicjatywa połączyła społeczność parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie. W niedzielę po każdej mszy odbywało się wyjątkowe kolędowanie dla Maksymiliana Radziejewskiego. Udało się zebrać blisko 19 tys. zł na leczenie chłopca!

Maks jest uczniem klasy piątej Szkoły Podstawowej im. świętego Jana Pawła II w Woli Rębkowskiej oraz ministrantem w parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie. Zmagają się



Kolędowanie było połączone ze zbiórką do puszek. Od 6:30, przed świątynią, można było spotkać strażaków z OSP w Woli Rębkowskiej



Pyszne ciastka, które można było nabyć w świątyni, zostały wykonane przez Koło Gospodyń i Gospodarzy z Woli Rębkowskiej oraz sympatyków koła

z zaburzeniami spektrum autyzmu. Choruje na neuropatię nerwów wzrokowych o nieustalonych przyczynach. Potrzebna jest seria specjalistycznych badań genetycznych, których NFZ nie refunduje, celem zdiagnozowania choroby i podjęcia odpowiedniego leczenia.

POKAZALI, ŻE PARAFIA TO JEDNA, BOŻA RODZINA

W wielkie, charytatywne

kolędowanie włączyła się Orkiestra OSP Garwolin, Schola Dziecięca, zespół śpiewaczy Koła Gospodyń i Gospodarzy z Woli Rębkowskiej, Schola Rodzin oraz ministranci, którzy śpiewali dla swojego kolegi. Wszystkie występy były nagradzane gromkimi brawami. Za całodienne kolędowanie wszystkich jego uczestnikom podziękował proboszcz parafii ks. Stanisław Małek.

-Dzisiaj doświadczamy tego, że kościół to wspólnota, a parafia to jedna, powiększona, Boża rodzina. Myślę, że wszyscy daliśmy katechezę na ten temat -podkreślił kapłan. Dzięki szczodrości osób, które wsparły akcję udało się zebrać 18 tys. 928,74zł i 2€. Zebrane środki zostaną przeznaczone na leczenie młodego mieszkańca Woli Rębkowskiej.

ur

» EWA TOMALA - RADCA PRAWNY Z KANCELARII RADCY PRAWNEGO EWA TOMALA W GARWOLINIE WYJAŚNIA:

Jak wyegzekwować alimenty od ojca dziecka? (cz. 1)

CZYTELNICZKA: W wyroku rozwodowym sąd zasądził alimenty od mojego byłego męża na rzecz naszych dzieci. Mimo, iż od dnia wydania wyroku minęło już trzy miesiące, były mąż nie zapłacił żadnej raty alimentów, wyprowadził się na drugi koniec Polski, nie utrzymuje z nami żadnego kontaktu. Nie wiem gdzie pracuje. W funduszu alimentacyjnym poinformowano mnie, że z uwagi na moje dochody, nie przysługuje mi prawo wypłaty z funduszu. W jaki sposób mogę zmusić ojca dziecka do zapłaty alimentów?

PRAWNIK ODPOWIADA:

W przypadku, kiedy były mąż uchyla się od zapłaty alimentów zasądzonych wyrokiem sądu, konieczne będzie wszczęcie egzekucji komorniczej. W tym celu należy zwrócić się do sądu, który wydał wyrok rozwodowy z wnioskiem nadanie wyrokowi klauzuli wykonalności. Po uzyskaniu klauzuli, należy zwrócić się do komornika o wszczęcie egzekucji komorniczej - konieczne będzie sporządzenie wniosku o wszczęcie egzekucji komorniczej i złożenie do komornika oryginału wyroku z nadaną klauzulą. Komornik będzie miał możliwość ustalić, czy były mąż posiada rachunki bankowe oraz ustali jego aktualne miejsce zamieszkania. Aby ustalić



Ewa Tomala

źródło dochodów dłużnika komornik będzie mógł wystąpić do ZUS i Urzędu Skarbowego. Egzekucja będzie mogła być prowadzona na przykład z wynagrodzenia za pracę, z rachunków bankowych, z ruchomości. Zdarza się, że rodzic nie chce składać wniosku do komornika, gdyż wie, że drugi rodzic ma zadłużenie w bankach czy firmach pożyczkowych i już ma prowadzone egzekucje komornicze. Nie jest to jednak słuszne, gdyż roszczenie alimentacyjne ma pierwszeństwo przed innymi roszczeniami, wobec czego, nawet w przypadku, kiedy były mąż będzie miał zadłużenie w banku, to alimenty powinny być wyegzekwowane w pierwszej kolejności. W kolejnym artykule, który ukarze się w przyszłym tygodniu przedstawie kolejną możliwość egzekwowania alimentów, w przypadku, kiedy rodzic uchyla się od alimentacji.

» PUBLIKUJEMY ZDJĘCIA NOWORODKÓW Z GARWOLIŃSKIEGO SZPITALA: NASI NAJMŁODSI MIESZKAŃCY



Rozalia przyszła na świat 13 stycznia. Ważyła 3.300 gramów i mierzyła 51 centymetrów. Jest córeczką Dominiki i Kamila Sionków z miejscowości Przykory.



Jan urodził się 4 stycznia. Ważył 3070 gramów i mierzył 54 centymetry. Jest synkiem Sabiny Kina i Michała Murawskiego z Garwolina.



Artur urodził się 9 stycznia. Ważył 4040 gramów i mierzył 58 centymetrów. Jest synkiem Klaudii Kępka i Patryka Zielińskiego z miejscowości Trzcianka.



Szymon Henryk urodził się 11 stycznia. Ważył 3850 gramów i mierzył 56 centymetrów. Jest synkiem Renaty i Tomasza Wawer z miejscowości Jażwiny.



Mikołaj urodził się 13 stycznia. Ważył 3550 gramów i mierzył 54 centymetry. Jest synkiem Elżbiety Kot i Michała Zielińskiego z miejscowości Krystyna.



Podziel się z nami swoim szczęściem

Brałeś ślub? Obchodziłeś rocznicę? Urodziło Ci się dziecko? Napisz do nas, albo po prostu przyjdź do redakcji i przynieś zdjęcia. Chętnie je opublikujemy na łamach TG. Takie zdjęcia i życzenia będą niesamowitą niespodzianką i najlepszym prezentem dla Twoich bliskich. A wszystko to zupełnie za darmo!

Zapraszamy.

» LEGENDA „JAK CHŁOP KUSEGO OKPIŁ”

„Rozeżłony czart gdzie pieprz rośnie pomknął”

» Sławomir Leonard Wysocki jest autorem legendy o Żelechowie pt.: „Jak chłop kusego okpił”. Podanie odnajdujemy w książce „Opowieść starej sosny. Legendy z Podlasia i Mazowsza”



» Rycina ilustrująca legendę „Jak chłop kusego okpił”

Sławomir Leonard Wysocki był pisarzem i animatorem życia literackiego, ponadto poetą, satyrykiem, prozaikiem, publicystą oraz organizatorem Ogólnopolskich Sympozjów Satyry w Siedlcach. Fragment legendy: „Zawziął się kiedyś diabeł na żelechowiecinę i do pod-

pisania cyrografu go namawiał, dobrobyt w zamian obiecując i spełnianie wszelkich jego pragnień do końca życia. Żelechowiec, który był człowiekiem spokojnym, pracowitym, ale przemyślnym zarazem, od diabła nie mogąc się uwolnić, bo tenże

wszędę go nachodził i kusił, judził, a zachęcał, tak kiedyś do czarta powiedział:

„Dobrze, cyrograf podpiszę, ale warunek pewien stawiam. Zadanie ci proponuję, w którym wyboru musisz dokonać i jeśli korzyść ci przyniesie, wtedy duszę moją miał będziesz, ale gdy okaże się, że straciłeś, wówczas dasz mi spokój raz na zawsze i innych mieszkańców Żelechowa przestaniesz nękać, a noga twoja więcej tutaj nie postoi. Powiedz tedy, czy się zgadzasz?”.

„KOPYTEM O ZIEMIĘ UDERZYŁ, AŻ ISKRY POSZŁY I ZARECHOTAŁ RADOŚNIE”

Sławomir Leonard Wysocki przyszedł na świat 6 listopada

da 1938 roku w Jartyporach koło Węgrowa. Poważną twórczość literacką rozpoczął w wieku 40 lat, pod koniec lat 70. Mieszkał przy ulicach Kilińskiego i Pomorskiej w Siedlcach. Był prezesem Polskiej Ligi Monarchistycznej.

„Opowieści starej sosny...”: „Diabeł, który dla zdobycia duszy niewinnej na wszystko by się zgodził, głową potakując skinął, kopytem o ziemię uderzył, aż iskry poszły i zarechotał radośnie, bo już żelechowiec w piekle widział: -Zgoda! -Chodźże więc ze mną - rzekł żelechowiec i ku chacie swojej go powiodł, przed którą diabłu zaczekać kazał i do środka nie zaglądać, a sam do komory się udał i tam dwie beczki napełnił - do wielkiej wody aż po wierzch nalał, a do małej miodu syconego, pozłocistego, po czym denka założył i szepcząc - na chciwości własnej się złapiesz! - beczki na podwórze wytoczył.

-Wybieraj! - powiedział do diabła - i pamiętaj, że gdy lepiej wybierzesz, wtedy cyrograf podpiszę”.

Książka Leonarda Sławomira Wysockiego pt. „Opowieści starej sosny. Legendy z Podlasia i Mazowsza” ukazała się w Warszawie w roku 1987 kosztem Wydawnictwa „Sport i Turystyka”. Legendy związane z miastem Żelechów za-

mieszczone zostały na stronach od 23 do 28.

Fragment podania:

„Diabeł na beczki spojrział i zakrzyknął:

-Tylko głupi na małym by poprzestał! - i na wielką beczkę wskazał, a żelechowiec denka pozejmował i o powąchanie lubo próbunek diabła poprosił.

Tenże pazur najpierw do beczki przez się wybranej wsadził, oblizał, splunął i ku małej podskoczył. Pokoszował i z rozkoszą cmoknął, lecz nagle wrzasnął, bo zrozumiał, co się stało i kląć niemiłosiernie począł:

-Nie, tak być nie może! - wołał - Musimy próbę ponowić! Masz tu woreczek,

talarów w nim dwadzieścia, jeszcze raz pokazywał będę!

-Nie dotrzymujesz słowa - powiedział żelechowiec - ale zgadzam się, jeno nie dwadzieścia, ale sto talarów mi ofiarujesz. I przysięgnij, że trzeci raz nie będziesz chciał powtarzać!”.

„ŻELECHOWIANIN ŻYŁ DŁUGO, A DZIĘKI OWYM STU TALAROM DOSTATNIO I SZCZĘŚLIWIE”

„Opowieści starej sosny” zawierają 21 legend i podań Wysockiego. Książka została zilustrowana grafiką Romana Szałasa. Dzięki dziełu autor został przyjęty do Związku Literatów Polskich.

Legenda o Żelechowie:

„Diabeł na Belzebuba, władcę piekieł, poprzyściągł i trzosa żelechowiecinowi rzucił, a ten beczki do chałupy wtoczył i medytować począł:

-Poprzednio wielką beczkę wybrał i wodę w niej znalazł, sądził więc teraz będzie, że zmiany dokonam i miodem ją napełnię, ale ja go przechytrzę i wszystko tak samo pozostawię...”.

Sławomir Leonard Wysocki zmarł nagle w sile sił artystycznych w roku 1998 w Siedlcach, przeżywszy 61 lat. Tworzył przez niespełna lat 20.

Fragment podania:

„-Skoro wprzódy dużą beczkę wskazałem, więc teraz będzie myślał, że małą wybiorę i do dużej miodu naleję i na tym go przyłapię, bo ponownie na dużą pokażę. Mójżeż już chłopie, gdzie ci w przebiegłości i w rozumie z diabłem konkurować! - i gdy tylko beczki przed chatę wytoczył, tak zrobił, jako ustalił.

Niestety, w wielkiej beczce znów woda była, więc rozeżłony czart zazgrzytał, ogon podwinął i gdzie pieprz rośnie pomknął.

A żelechowiec żył długo, a dzięki owym stu talarom dostatnio i szczęśliwie...”.

Michał Kurach

Podziel się z nami starymi zdjęciami

Jeśli posiadacie w domowych archiwach stare fotografie, dokumentujące miejsca i ludzi z powiatu garwolińskiego, prosimy o przynoszenie ich do naszej redakcji w Garwolinie. My je zeskanujemy i opublikujemy na łamach Twojego Głosu.

Wszystko po to, by przypomnieć, jak kiedyś wyglądał nasz powiat i jego mieszkańcy. Dla każdego, kto dostarczy takie zdjęcia, przewidziane są upominki w postaci gadżetów z logo Twojego Głosu-gazety powiatu garwolińskiego.

» STANISŁAW WROCEŃSKI - PPŁK WETERYNARIII WOJSKA POLSKIEGO II RP:

Oficer Kadry Okręgowej Szpitala Koni

Stanisław Wroceński był lekarzem weterynarii ze stopniem doktora. Służył w Wojsku Polskim II Rzeczypospolitej jako podpułkownik weterynarii

Oficer przyszedł na świat 23 kwietnia 1890 roku w Wrocance na Podkarpaciu. Był potomkiem Antoniego, pierwotnie noszącego nazwisko Wilk, i Pauliny de domo Drozd. W młodości pobierał nauki w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Krośnie oraz gimnazjum w Sanoku, gdzie przypuszczalnie zdał maturę. W wieku 25 lat został absolwentem studiów

weterynaryjnych we Lwowie.

Walczył w I Wojnie Światowej - jako, że Polski nie było wówczas na mapie Starego Kontynentu, podobnie jak znakomita większość naszych przodków, został wcielony do armii państwa zaborczego, w tym przypadku do Armii Austro-Węgierskiej. Otrzymał nominację na podlekarza weterynarii w rezerwie.

SŁUŻĄC W GARWOLIŃSKIM GARNIZONIE ZOSTAŁ AWANSOWANY DO STOPNIA MAJORA

Od 1919 roku pełnił funkcję zastępcy szefa służby weterynaryjnej w Dowództwie Głównym Wojska Wielko-

polskiego (polska formacja wojskowa okresu Powstania Wielkopolskiego w latach 1918-1919). Otrzymał przydział na stopień kapitana rezerwy korpusu lekarzy weterynarii ze starszeństwem z dniem 1 czerwca 1919 roku. Był oficerem nadetatowym Kadry Okręgowej Szpitala Koni.

Od co najmniej 1923 roku figurował w służbie w 1. Pułku Strzelców Konnych w Garwolinie. Jako kapitan lekarz weterynarii został zweryfikowany w służbie czynnej ze starszeństwem z dniem 1 lipca 1923 roku. W następnym sezonie będąc oficerem nadetatowym Kadry Okręgowego Szpitala Koni I wezwany do służby w 1. Pułku Strzelców

Konnych. Służąc w garwolińskim garnizonie został awansowany do rangi majora ze starszeństwem z dniem 1 stycznia 1928 roku.

Od roku 1932 był pełniąącym obowiązki szefa weterynarii Dowództwa Okręgu Korpusu Nr X w Przemyśle - w mieście nad Sanem posługiwał jako praktykant weterynarii. Otrzymał awans na stopień podpułkownika z starszeństwem z dniem 1 stycznia 1935 roku. Pod koniec lat 30. uzyskał stopień doktora nauk weterynaryjnych. Przed wybuchem II Wojny Światowej służył jako szef weterynarii w Dowództwie Okręgu Korpusu nr X z siedzibą w garnizonie Przemyśl.

DWIE CÓRKI ZGINĘŁY, A MAŁŻONKA ZOSTAŁA CIĘŻKO RANNA

Został odznaczony m.in. Krzyżem Walecznych, Złotym Krzyżem Zasługi oraz austro-węgierskim Złotym Krzyżem Zasługi Cywilnej na wstążce Medalu Waleczności. 19 lipca 1924 roku w Sanoku wstąpił w związek małżeński z 25-letnią wówczas Stefanią Pytel. Była ona córką profesora sanockiego gimnazjum, nauczyciela, działacza społecznego i kolego, burmistrza miasta w dolinie Sanu, Adama Pytla.

Z chwilą wybuchu II Wojny Światowej razem z miejscowym wojskiem został

ewakuowany do Zaleszczyk na terenie dzisiejszej Ukrainy. Małżonka oficera razem z dwiema jego córkami opuściła Przemyśl i udała się pociągiem na wschód. W okolicach Chytrowa w dzisiejszej Ukrainie skład został zbombardowany, w następstwie czego jego dzieci poniosły śmierć, a małżonka została ciężko ranna.

Po wojnie oficer pozostał na emigracji, osiadłszy z żoną w Edynburgu w Szkocji. Zmarł na Wyspach Brytyjskich po roku 1945. Tam też został pochowany. Jako, że pozostał bez potomka, swój majątek przekazał w poczet budowy kościoła w swojej rodzinnej Wrocance.

Michał Kurach

» SPORT W 1. PUŁKU STRZELCÓW KONNYCH:

„Systematyczna praca nad sobą i końmi”

Największe znaczenie w życiu sportowym 1. Pułku Strzelców Konnych II Rzeczypospolitej miały jeździectwo i strzelectwo. Oficerowie jednostki odnosili gros sukcesów w zawodach lokalnych i ogólnokrajowych



Major Marian Fabrycy podczas skoku konnego przez przeszkodę. Rok 1935

O życiu sportowym pułku czytamy w numerze 4. „Gazety Powiatu Garwolińskiego” z kwietnia 1931 roku. Fragment ze strony 13. (pisownia oryginalna): „Wkrótce po wojnie, sport zaczął się upominać o miejsce w życiu oficera. Było to zrozumiałe, ponieważ w sporcie oficer poszukiwał tych emocyj, których go życie koszarowe pozbawiło. Dowódca pułku, który to znaczenie sportu zaszczerpił w 1 p.s.k., był pułkownik **Piekarski**. Do jego czasów należy zorganizowanie Koła Sportowego, z prezesem p. **Antonim Daszewskim** z Siedzowa na czele”.

FIZYCZNY TRENING NAD SOBĄ OBOWIĄZYWAŁ BEZWZGLĘDNIE WSZYSTKICH

Płk Konrad Piekarski, o którym mowa w tekście, był oficerem kawalerii Wojska Pol-

skiego. Walczył w szeregach Armii Imperium Rosyjskiego, Armii Polskiej we Francji (Błękitna Armia Hallera) i Wojsku Polskim II RP. Służył w 1. Pułku Ułanów, Departamencie Kawalerii MSW i XVII Brygadzie Kawalerii. Od maja 1922 roku dowodził stacjonującym w Garwolinie 1. Pułkiem Strzelców Konnych.

„Gazeta Powiatu Garwolińskiego”.

„W pierwszym okresie istnienia Koła, systematyczna praca nad sobą i końmi, pozwoliła oficerom pułku na próbę sił w Lublinie, Radomiu i Warszawie.

Debiut ten zyskał dla jego barw kilkanaście nagród. Do niedawna sport pułku reprezentowało kilku oficerów.

Od roku 1929 nadano mu nowy kierunek, mianowicie wciągnięto do życia sportowego, wszystkich tych, co okazali ku temu chęć i uzdolnienie”.

Największe znaczenie w życiu sportowym 1psk miało jeździectwo. W dobie mię-

dywojnia oficerowie Wojska Polskiego stanowili trzon kadry narodowej w hípice, zdobywali medale olimpijskie w skokach przez przeszkody i WKKW.

Fragment ze strony 14.:

„Fizyczny zaś trening nad sobą obowiązuje bezwzględnie wszystkich.

Rezultaty nie kazały na siebie długo czekać. Na wiosnę 1930 r. zespół pułkowy w składzie rtm. **Berensona**, por. **Chojanckiego**, por. **Błasińskiego** i por. **Mossakowskiego** zajmuje 2-gie miejsce w zawodach 2-iej Dywizji Kawalerji i wchodzi do rozgrywek o Mi-strzostwo Armji.

Jesienią tegoż roku, ekipa pułku w składzie mjr **Fabrycego**, rtm. **Berensona**, por. **Malinowskiego** i por. **Mossakowskiego** - zdobyła pierwsze miejsce zespołowe w raidzie konnym Warszawa-Gdynia, a por. **Mossakowski** na 37 zawodników - osiąga 1-sze miejsce indywidualnie, zdobywając nagrodę Marszałka Piłsudskiego”.

ZAWODY OBEJMOWAŁY POKAZ SKOKÓW I WŁADANIA BRONIĄ BIAŁĄ

W 1. Pułku Strzelców Konnych II Rzeczypospolitej, poza sekcjami hípiczną i strzelecką, działały także sekcje piłki nożnej, bokserska i wspomniana w tekście, tenisowa.

Fragment artykułu:

„Praca sportowa śmiało można powiedzieć - wre na terenie pułku. Rok rozpoczyna się tradycyjnie biegiem myśliwskim Huberta, w którym biorą udział oficerowie, goście i podoficerowie.

Pozatem co miesiąc w sezonie zimowym, w ujeżdżalni krytej odbywają się zawody konne, gromadząc liczną publiczność. Zawody te obejmują pokazy skoków, oraz wladania bronią białą dla oficerów i podoficerów, a dla szeregowców woltyżerkę i ćwiczenia zręczności, oraz tak samo w wladaniu bronią białą”.

Jednym z największych sukcesów sportowych oficera pułku było zdobycie w lecie 1939 roku przez człon-

ka kadry narodowej w jeździe, por. **Stanisława Wołoszowskiego**, nagrody indywidualnej na zawodach w Warszawie.

Gazeta Powiatu Garwolińskiego:

„Pułk dążąc do spopularyzowania sportu wśród społeczeństwa wsi i miasteczek, postanowił pokazy te w okresie letnim przenieść na wieś, a szczególnie do tych miejscowości, gdzie pojęcie o sporcie konnym jeszcze nie dotarło. Równolegle ze sportem konnym, rozwija się w pułku i strzelectwo.

Sport myśliwski również nie jest obcy w pułku. W roku 1930 został zorganizowany Klub Myśliwski Oficerów 1 p.s.k., członkami którego są również i obywatele z miasta i okolicy”.

1. Pułk Strzelców Konnych należał do najbardziej reprezentatywnych oddziałów jazdy w rejonie Warszawy. Brał udział w narodowych uroczystościach patriotycznych i defiladach.

Na stronie 14. czytamy:

„Koło posiada bardzo ładne tereny myśliwskie, na których jest w stanie corocznie urządzić kilka polowań.

Pozatem Koło Sportowe posiada sekcję tenisową, która przy pomocy pułku zbudowała doskonały cort, jeden z nielicznych w okolicy.

I w pięknym białym sporcie biorą udział nie tylko wojskowi i ich rodziny, ale i przedstawiciele miasta i okolicy.

Władze Koła Sportowego w roku bieżącym przedstawiają się następująco: przew. mjr **Fabrycy Marjan**, członkowie - rtm. **Pulkiewicz**, rtm. **Berenson** i por. **Mossakowski**”.

Michał Kurach

» Z HISTORII GARWOLINA I OKOLIC:

Kalendarium historyczne

INTERNOWANYCH OSADZONO W SZKOLE

19 stycznia, 1944. Garwolin. Na terenie miasta Niemcy zatrzymali 9 Polaków. Wśród aresztantów dominowali aktywiści młodzieży. Polaków uwięziono w lokalu miejscowego gimnazjum.

UNIERUCHOMIONO POCIĄGI Z WARSZAWY I LUBLINA

21 stycznia, 1944. Garwolin. Funkcjonariusze stołecznego oddziału policji politycznej III Rzeszy oraz lubelscy i garwolińscy żandarmi wstrzymali ruch na miejscowym dworcu kolejowym. Aresztowano kilkadziesiąt osób bez wymaganych paszportów.

DYSKUTOWALI PRZEDSTAWICIELE OSP

23 stycznia, 1919. Garwolin. W mieście zorganizowano konferencję delegatów straży ogniowej z powiatu garwolińskiego. Nad porządkiem debaty czuwał **Jan Sztromajer**. Reprezentanci ochotniczych straży zatwierdzili powstanie Oddziału Związku Floriańskiego, którego lokal usytuowany był w Garwolinie.

ENDECJA UTRACIŁA WPŁYWY

25 stycznia, 1906. Powiat. Przeprowadzono gminne wybory pełnomocników do II Dumi. Wiodącą pozycję w regionie przejęła nowo powstała partia chłopska o nazwie Polski Związek Ludowy. Spadło znaczenie Narodowej Demokracji.

DZIAŁACZE TWORZYLI STRUKTURY W TERENIE

25 stycznia, 1948. Żelechów. Powstało koło miejskie Stronnictwa Demokratycznego, będące oddziałem komitetu SD w powiecie garwolińskim. Kierownikiem lokalnej jednostki organizacji powołanej do życia przez **Jana Cinka**, **Szymona Kozłowskiego** i **Kazimierza Malinowskiego** został **Stanisław Walbeck**.

PRZYJECHAŁ ZNANY TWÓRCA

26 stycznia, 1979. Garwolin. Miejskowa rada Dyskusyjnego Klubu Filmowego zaprosiła na debatę reżysera filmowego, **Stanisława Różewicza**. Spotkanie zbiegło się z pokazem jego obrazu pt. „Pasja”.

» GARWOLACY HISTORYCZNIE ZNANI:

Andrzej Deskur

Andrzej Deskur urodził się 20 stycznia 1825 (1824) roku w Rudzie Talubskiej pod Garwolinem. Był synem **Jana**, pułkownika wojskowego, i **Barbary z Grzymałów**. Wywodził się ze starożytnej rodziny markizów Desours z prowincji Vioarais we Francji. Rodzina ta otrzymała indygenat polski za czasów **Stanisława Augusta**. Pobierał nauki w szkołach łukowskich oraz gimnazjum na Lesznie w Warszawie. Przez dwa lata pracował w biurze komunikacji lądowych i wod-



Andrzej Deskur

nych generała **Rautenstraucha**. W Brukseli przez okres

dwóch lat uczęszczał na wydział matematyczny. W 1845 roku powrócił do kraju.

W roku 1846 brał udział w ruchu narodowym w zaborze rosyjskim. Był właścicielem dóbr Sancygniów, Knyszyn i Iżykowie. W pierwszej z miejscowości założył bibliotekę „dla szerzenia oświaty i miłości do dziejów ojczyzny”. Za sabotaż twierdzy Modlin wzięty do niewoli rosyjskiej w Ryczywole nad Wisłą razem z trzema towarzyszami: **Karolem Ruprecht**, **Mirskim** i **Stefanem Dobryczem**.

nem Dobryczem.

Mając już stryczek na szyi zamieniono mu karę śmierci na dożywotnie wygnanie. Przez 8 lat przebywał na robotach w Akaty koło Nerczyńska do roku 1857 był więziony w powiecie irkuckim nad rzeką Angarą.

Po 14-letnim wygnaniu powrócił na rodzinne Podlasie. Wszedł w związek małżeński ze swoją kuzynką, **Ksawerą Deskurówną**. Należał do organizatorów Powstania Styczniowego w województwie podlaskim - w 1863 roku

został pojmany przez Rosjan i zesłany za Ural do Fradryńska. W 1867 roku powrócił do Sancygniowa.

Do końca życia angażował się w działalność społeczną. Osiedl w wiejskim zaciszu pod Knyszynem. Założył ochronkę dla dzieci wiejskich. Był żonaty ze **Stanisławą z Kosseckich**, właścicielką majątku Kocmazów na Podolu. Zmarł 14 sierpnia 1903 roku z Czorsztynie. Został pochowany w Sancygniowie - spoczął w grobowcu rodzinnym.

M. Kurach

DODAJ SWOJE OGŁOSZENIE

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



SMS

Wyślij SMS z treścią ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków), pod nr **74567** 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 redakcji do poniedziałku do godz. 10:00 ukaże się w najbliższym śródownym 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.



MIESZKANIE
SPRZEDAM

MIESZKANIE 62m² w Garwolinie przy ul. Korczaka na pierwszym piętrze, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, WC oraz duży balkon. Cena 5,5 tys. za m2. Tel: 576 050 875

DOM
SPRZEDAM

DOM w centrum Garwolina, 200 m2 powierzchni mieszkalnej na działce 646 m2, 3 garaże ok 90 m2, ocieplony, okna pcv, poddasze wykończone gotowe do zamieszkania, salon, otwarta kuchnia, 2 sypialnie, łazienka, garderoba. Tel: 606 417 148

DOM murowany, dwa pokoje + kuchnia+ ganek + media. Letnia kuchnia - oddzielny budynek. Działka 18 a. Zaziezerze. Cena do uzgodnienia. Nr tel. 691 197 930

DOM drewniany, 5,5 x 12, 5 m, oszalowany, z bali, oddam bezpłatnie za rozbiórkę. Paprotnia. Nr tel. 603 121 455

DOM, 2 pokoje + kuchnia + ganek, dom murowany, wolnostojący, działka 18 a. Cena do uzgodnienia. Zaziezerze k. Dęblina. Nr tel 691 197 930

LOKAL
SPRZEDAM

BUDYNEK sklepowy, 79 m2, na działce 1200 m2, parking. Cena do uzgodnienia. Stężyca. Nr tel. 661 488 814 lub 509 879 383

BUDYNEK handlowo - usługowy, 65 m2, położony w m. Bobrowniki przy ul/ Rynek 3A. Wyposażony w pełny zakres mediów (prąd, woda, kanalizacja, telefon, co węglowe). W lokalu jest klimatyzacja. Posiada salę sprzedaży, zaplecze pomieszczenie socjalne, wc, pom. gospodarcze. Kontakt w godz. 7 - 15. Nr tel. (81) 88 30 252 i 606 459 195

KUPIĘ
DZIAŁKI ROLNE, LEŚNE oraz DRZEWO
tel. 722 080 888

DO WYNAJĘCIA
POSIADAM

MIESZKANIE 34 m2, I piętro, kawalerka, umeblowane. Cena do uzgodnienia. Miętne ul. Piękna 2/4. Wynajmę lub sprzedam. Tel. 781 284 639.

WYNAJMĘ nowe mieszkanie; 43 m2, umeblowane; z garażem; 4 piętro; winda; w Garwolinie ul. Targowa 6; Apartamenty Wilga; cena do uzgodnienia Tel. 510 402 802.

HALE wysokość 5m, mogą być na produkcję lub magazyn, cena 9 zł/mkw. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 608 057 374.

DO WYNAJĘCIA
SZUKAM

SIEDLISKO, dom, działka 0,17 ha, szerokość 17 m, wszystkie media+ dwie działki budowlane 0. 69 ha i 1, 20 ha. szerokość 21 m + las 0. 17 ha. Ładne zadbane, do zamieszkania. Dużo zieleni, tuje, kwiaty, drzewa owocowe. Stara Rokitnia. Nr tel. 663 647 909

DZIAŁKA POLE
SPRZEDAM

ZIEMIA orna 1,10 h w Nivie Babickiej. Tel. 606 472 874.

DZIAŁKA ok. 8 a, szer. 9 m2, wszystkie media w ulicy, Cena do uzgodnienia. Dęblin - Rycice. Nr tel 667 775 517

DZIAŁKA; o powierzchni 1,95 ha; w tym siedlisko o powierzchni 14 arów w Oziemkowie; siedlisko uzbrojone w prąd; cena 50.000 zł Tel. 502 640 601.

1 z 4 działek budowlanych, lokalizacja przy ulicach Bekierskiej, Świąćckiego, na przeciwko przedszkola,

KRUS-u i Urzędu Gminy Garwolin. Cena 760 zł/m2 do ew. negocjacji. Tel. 46 833 29 92

DZIAŁKA rolna o powierzchni 1,17 ha w granicach wsi Krystyna z dostępem do drogi dojazdowej. Działka daje możliwość wystąpienia o pozwolenie na budowę, szerokość 25 m. Tel: 608 208 688

DZIAŁKA budowlana; 1.800m2; cena 35 tys. zł do negocjacji; okolice Zakrzówka Tel. 531 496 391.

DZIAŁKA budowlana pow. 0,24 uzbrojona, Swaty, cena do uzg. Tel. 724 224 348.

LAS; 2 ha; drzewa od 60 do 100 lat; okolice ośrodków MSWiA Wilga; cena do uzgodnienia; gmina Garwolin Tel. 501 168 798.

GOSPODARSTWO rolne o pow. około 17 ha. Tel. 502038504.

DZIAŁKA w Hucie Żelechowskiej (nr 352/2) o wymiarach 60 m x 127 m, teren objęty MPZP - zabudowa siedliskowa, część rolna, możliwość podziału. Cena 539.000 zł za 7700 m2. Tel. 500 165 576

DZIAŁKA budowlana 567 mkw, na działce domek o pow. 39 mkw, budynek gospodarczy, media, Dęblin ul. Podwałe 14 B, cena 190.000 zł. Tel. 600 682 317, 507 239 964.

LAS sosnowy; 0,30 ha; cena do uzgodnienia; dobry dojazd; Bazanów. Tel. 661 604 648.

DZIAŁKA POLE
KUPIĘ

DZIAŁKĘ budowlaną w Rykach najlepiej okolice ul. Armii Krajowej, Złota, Okopowa, Słowackiego. Działki od 900 m2 Tel. 504 558 681

POLE - wezmę pole w dzier-

żawę. Tel. 724 739 980.

SAMOCHÓD
SPRZEDAM

CITROEN Berlingo 1.6 HDI kremowy 2017r. 120 km mocy, skrzynia 6 biegowa, nawigacja, szklany dach, najbogatsza wersja wyposażenia, salon Polska, 1 właściciel, cena 49.500 zł. Ryki. Tel. 600 449 265.

CITROEN C3 1.1 B 2008r. el.szyby, klima, 2 kluczyki, ks.serwisowa, stan bdb, zarejestrowany, bezwypadkowy, cena 9.000 zł. Ryki. Tel. 668 275 449.

NISSAN Primera P11 kombi 1.8 B+G srebrny metalic, klima, abs, 2000r. alufelgi + koła stalowe, przebieg 271 tys.km. stan bdb, cena 3.000 zł. Tel. 507 688 108.

RENAULT Modus; rok produkcji 2005; silnik 1,2 benzyna; klimatyzacja; wspomaganie; elektryczne szyby; zadbane; gotowy do jazdy bez własnego wkładu; cena do uzgodnienia; Sobolew Tel. 530 635 397.

VW Golf 1.9 TDI 2005r. kombi, kolor granatowy, przebieg 270 tys.km. cena 8900zł. Ryki. Tel. 516099766

VW Golf 6; 1,6 TDI; rok 2011; przebieg tylko 116 tys; 5 drzwi; kolor czarny; książka serwisowa; sprawny; zarejestrowany; stan idealny; prywatny właściciel; cena do uzgodnienia; Mroków Tel. 692 263 782.

VW GOLF Plus 1.9 tdi 2008r. czarny met. 155 tys.km. klimatronik, el.szyby, tempomat, 2 kluczyki, książka serwisowa, relingi dachowe, zarejestrowany, cena 15.500 zł. Ryki. Tel. 668 275 449.

SAMOCHÓD
KUPIĘ

KUPIĘ SAMOCHODY do 5.000 zł; po cenie mniejszej niż rynkowa; w cenie złomu także; Żelechów Tel. 505 874 162.

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE

*prosimy wypełnić czytelnie drukowanymi literami

TREŚĆ OGŁOSZENIA:

.....

CENA:

MIEJSCOWOŚĆ:

TELEFON KONTAKTOWY:

KOMPLEKSOWE USŁUGI SPRZĄTAJĄCE



Sprzątanie:

- domów
- biur, gabinetów
- hal
- i innych obiektów

Garwolin i okolice

Wystawiamy faktury VAT

tel. 507 720 193, e-mail: czystykat@wp.pl

AUTO KASACJA SKUP AUT

- Wycena przez telefon.
- Zaświadczenie o demontażu.
- Zwrot OC.
- Odbiór lawetą.
- Gotówka od ręki.

☎ 515 595 795

SKUP AUT KASACJA POJAZDÓW

tel. 881 372 442

złomowanie i kasacja pojazdów, skup samochodów powypadkowych
odbior od klienta, zaświadczenie do wyrejestrowania,
płatimy gotówką

SKUP AUT. KASACJA

Dobre ceny. Dojazd gratis
Gotówka od ręki

☎ 660 454 255

MOTOCYKL

SPRZEDAM

SKUTER marki Romet Router Delux 50cm silnik 4t chłodzony powietrzem, drugi właściciel, od nowości, niewielki przebieg 8 tys.km. rok 2017, stan bdb. Ryki. Tel. 601 314 747.

MOTOCYKL

KUPIĘ

STARE MOTOCYKLE: WSK Komar MZ, Motorynka i inne, oraz części. Tel. 514 633 149.

MOTO RÓŻNE

SPRZEDAM

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

FELGI aluminiowe do ford Kugi 18-stki. Bardzo ładne. Tel. 695 921 083.

FELGI stalowe + oryginalne kołpaki do Renault , 15 cali , kpl 4 szt. Tel. 662 596 281.

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

Koła, 4 szt, opony letnie, 175x70x13. Cena 400 zł do negocjacji. Dęblin. Nr tel. 691 197 930

KOŁA; kompletne; tylne; do ciągnika; C-330; na wąskich oponach; cena do uzgodnienia; okolice Maciejowic Tel. 514 169 680.

KOŁA letnie, 4 szt., 175x70x13. Cena do uzgodnienia. Dęblin. Nr tel. 691 197 930

KOŁA zimowe do toyoty Avensis t 22. Tel. 604 916 779.

OPONY, dętki lotnicze, nowe i używane, różne rozmiary, np. 600x186. Cena do uzgodnienia. Nr tel. 517 120 621

OPONY, felgi aluminiowe i stalowe, samochody osobowe dostawcze i inne. Tel. 601 308 103.

OPONY letnie Dębica Passio 165/70 R14 stan bdb, na felgach stalowych do VW Polo. Okolice Ryk. Tel. 664 271 561.

OPONY letnie z felgami, 195x65x r 15. 4 szt, cena 200 zł. Dęblin. Nr tel. 502 731 406

OPONY zimowe kpl. 4 szt. na stalowych felgach 185/65 R14. Tel. 662 596 281.

POMPA wtryskowa do Renault Scenic 1.9 DTI. Cena do uzgodnienia. Nr tel. 798 322 354

MOTO RÓŻNE

KUPIĘ

KOMBAJN zbożowy; może być niekompletny; uszko-

dzony Tel. 506 668 445.

MASZYNY ROLNICZE SPRZEDAM

ROZRZUTNIK; 3,5 tonowy; nowy; nieużywany; Czarna Białostocka; 2010 rok; garażowany; cena do uzgodnienia; okolice Maciejowic Tel. 798 524 880.

KOPACZKA do ziemniaków 2 rzędowa, ciągnikowa. Sadzarka. Cena do uzg. Tel. 693 106 228.

SIEWNIK Poznaniak; 2,70 m; garażowany; stan bdb; cena do uzgodnienia; Maciejowice Tel. 798 524 880.

ROZRUSZNIK do ciągnika T-25 w oryginale, stan idealny, cena 120 zł do neg. Ok. Okrzei. Tel. 604 891 618.

AGREGAD uprawowy podwójne wałki szer. 2,10 cm. Tel. 669 432 215.

MŁYNEK WIETRZNIK do zboża. Tel. 669 432 215.

CIĄGNIK rolniczy; Ursus C-360; rok 1986; ciągnik w dobrym stanie; prywatny; cena do uzgodnienia; Mroków Tel. 692 263 782.

PRZEWRAKARKA karuzelowa pają, cena 650 zł. Tel. 693 106 228.

PLUGI 2 i 3, grudziądzkie. Cena do uzg. Tel: 693 106 228

WIELORAK redetka 3 , cena 550 zł. Tel. 693 106 228.

WÓZ żelazny , może być do

konia lub ciągnika, cena 550 zł. Tel. 693 106 228.

SIEWNIK zbożowy; przerbiony do ciągnika; 32 lejki; cena do uzgodnienia; okolice Maciejowic Tel. 514 169 680.

ZGRABIARKA karuzelowa na tandemie Fella szerokość 2,80 z wałkiem, cena do uzg. Tel. 691 312 727.

PLUGI 3 skibowe, zrywalne, na wysokiej słupicy. Tel. 570 530 800.

PLUG; 2 i 3 skibowy; Unia Grudziądz; cena do uzgodnienia; Borowie Tel. 506 668 445.

PLUG; 4 skibowy; zrywalny; stan bdb; cena do uzgodnienia; Borowie Tel. 506 668 445.

PRZEWRAKARKA Karuzelowa; PZ; składana hydraulicznie; szerokość robocza 5,20 m; cena do uzgodnienia; Borowie Tel. 506 668 445.

KOSIARKA rotacyjna; cena do uzgodnienia; Borowie Tel. 506 668 445.

SIEWNIK zbożowy; Poznaniak; cena 1.100 zł; Borowie Tel. 506 668 445.

PRZYSTAWKA do pluga; cena 350 zł; Borowie Tel. 506 668 445.

PRASA kostkująca famarol nigdy niemalowana, pierwszy właściciel, 1999r. cena 10.000 zł. Tel. 503 728 274.

BRONA talerzowa bomet 3.15 stan bd. Cena 5500 zł Żelechów. Tel. 517 163 950.

AGREGAT ścierniskowy 2,2m Henryk Batyra. cena 5600 zł. Tel. 517 163 950 .

DOJARKA przewodową Alfa Laval na sześć aparatów udajowych w bardzo dobrym stanie. Tel. 695 921 083.

WAŁEK do kopaczki długi, cena 300 zł. Tel. 600 972 934.

ROSIEWACZ dwutalerzowy Kuhna 900L odnowiony wałek w komplecie , sprawny

stan bdb. Tel. 505 900 999.

ROZRZUTNIK jednoosiowy, podłoga dobra, koła 11" farba oryginał, stan bdb. Tel. 505 900 999.

KOSIARKA rotacyjna 165 sprawna, osłona metalowa, stan bdb, Tel. 505 900 999.

PLUGI 4ki Grudziądz, rama prosta, lemieże nowe, układnie dobre, stan bdb. Tel. 505 900 999.

KOŁA przednie do c330 lub c360 kompletne z błotnikami. Tel. 693 034 704.

SIEWNIK Międzyrzecki 97r. Stan bardzo dobry, znaczniki, 23-lejki, farba jeszcze na trybach. Tel. 692 290 910.

PRASĘ SIMPE kostkę w kolorze czerwonym, 96r. wszystko w oryginale. Tel. 692 290 910.

SIEWNIK Międzyrzecki 17 w oryginale. Tel. 692 290 910.

PRZYZEPA sztywna , dwuosiowa, 4 tony ładowności. Tel. 692 290 910.

BECKOWÓZ Meprozet 5000L cena 22tys oraz prasę rolującą Sipma 2007r cena 23tys. Stan maszyn bardzo dobry. Tel. 661 938 625.

MASZYNY ROLNICZE KUPIĘ

MASZYNY rolnicze: rozrzutnik, glebogryzarka, prasa kostkująca, sadzarka, inne. Ok. Kłoczewa. Tel. 517 293 861.

KUPIĘ siewnik Poznaniak;

KOMINIARZ

usługi w pełnym zakresie

czyszczenia, przeglądy, odbiory,
opinie, ekspertyzy, wkłady, nasady

Tel. 781 495 997, 537 408 922

przyciepę wywrotkę; śrutownik z mieszalnikami pasz Tel. 882 337 407.

Rozrzutnik lub taśmociąg obornika Tel. 693 106 228.

GLEBOGRYZARKĘ lub telerzówkę może być do remontu. Tel: 693 106 228

CIĄGNIK C360 w dobrym stanie, bez papierów, lub sam silnik do ciągnika C360. Nowodwór. Tel. 694 825 530.

BRONA talerzowa 2x7, 2x8 talerzy. Tel. 570 530 800.

KUPIĘ każdą maszynę rolniczą; stan obojętny; może być do remontu; niekompletny Tel. 506 668 445.

MASZYNY rolnicze, ciągnik, sprawne i do remontu. Tel. 505 900 999.

KOMBAJN zbożowy WOLVO 830 i 1130. Tel. 692 290 920.

SADZARKA lubelska . Tel. 692 290 910.

MASZYNY

URZĄDZENIA

SPRZEDAM

MASZYNA do szycia; owerlok; 5 nitkowy; stęgnówka; cena do uzgodnienia; okolice Garwolina Tel. 531 496 391.

Ogrzej dom wygodnie i ekologicznie

- ▲ Sprzedaż zbiorników gazowych na własność
- ▲ Kompleksowe wykonanie instalacji
- ▲ Dostawa gazu
- ▲ Porady, serwis, doradztwo

ul. Swatowska 1, 08-500 Ryki
tel. 692 439 702 tel. 602 798 341

www.traktus.pl



POSADZKI AGREGATEM

OCIEPLENIA PIANĄ PUR



www.posadzki-mazowieckie.pl

ponad
10 lat
na rynku

BLIK-BET Adam Szostak

ul. Klonowa 61

05-300 Mińsk Mazowiecki

696 463 784

KLIMATYZACJA • WENTYLACJA REKUPERACJA • POMPY CIEPŁA

WIERCENIE W BETONIE (TECHNIKA DIAMENTOWA)

EUROCOLD
SIENKIEWICZ501 099 450
www.eurocold.pl

DOJARKA dwukonwiowa; ce-
na do uzgodnienia; Reducin
Tel. 502 523 094.

ZBIORNIK na mleko 400 litr,
sprawny, okazja. Okolice No-
wodworu. Tel. 726 470 778.

KRAJZEGA siłowa 3 kw silnik.
Tel. 724 528 946.

SPRĘŻARKA 180 litrów. Tel.
724 528 946.

KRAJZEGA 230 volt. Tel. 724
528 946.

SPRĘŻARKA polska w do-
brym stanie technicznym.
Tel. 604 916 779.

ZBIORNIK do sprężarki 60 li-
trów. Tel. 697 102 849.

PRODUKTY I
PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

KUKURYDZĘ sprzedam,
Moszczanka. Tel. 791 966
354.

SIANO i słoma - pogod-
ne, ubiegłoroczne. Okolice
Miastkowa Kościelnego. Ce-
na do uzgodnienia. Tel: 606
181 345

ZIEMNIAKI jadalne i paszo-
we, oraz sadzeniaki, białe
i żółte, kilka odmian, mar-
chew jadalna i paszowa, ce-
na od 40 zł/m. Potok k/Ryk.
Tel. 607 525 408.

BALOTY z sianokiszonki,
okolice Kłoczewa. Tel. 665
085 181.

ZIEMNIAKI paszowe i ja-
dalne; duże ilości; cena do
uzgodnienia; okolice Macie-
jowic Tel. 519 454 620.

SIANO w kostkach , zbiór z
2021r. Grabów Rycki. Tel. 728
954 499.

SIANO w belach 2021r.
Ownia. Tel. 693 985 294.

ZBOŻE owies, pszenica,
pszenżyto. Nowodwór. Tel.
694 825 530.

SŁOMA i siano w kostkach.
Zawitała. Tel. 661 777 032.

SIANOW belach. Kawęczyn.
Tel. 693 860 868.

SIANOKISZONKA w balotach;
zbiór 2020 r.; dzwonić po
17:00; cena 80 zł/szt.; Miast-
ków Kościelny Tel. 789 135
135.

SIANO - sianokiszonka z
2021r., bardzo dobrej jako-
ści, możliwość dowozu. Tel.
691 312 727.

SIANO prasowane kostka
2021, suche ze stodoły, cena
40 zł. Leopoldów. Tel. 668
973 862.

ZIEMNIAKI jadalne odmiana
owacja i rikarda, z własnego
gospodarstwa, na terenie
Ryk i okolic możliwy trans-
port. Cena 12 zł worek 15 kg.
Ryki. Tel. 605 340 777.

ZIEMNIAKI jadalne, okolice
Nowodworu. Tel. 601 474
355.

KUKURYDZA sucha, cena 110
zł za 100 kg. Nowy Bazanów.
Tel. 694 700 715, 532 858 313.

SIANO w belach. Tel. 512 189
456.

SIANO w kostkach, ok. 300
kostek. Siano z 2021 roku.

Cena do uzgodnienia. Po-
debłocie. Nr tel. 531 477 278

BEŁE słomy 130/120. Cena
za sztukę 50 zł. Tel. 695 921
083.

JĘCZMIEN , łubin gorzki i
marchew paszowa. Okolice
Kłoczewa. Tel. 692 251 139.

SIANO w belach 15 sztuk, 90
zł/szt. Tel. 784 501 829.

ZIEMNIAKI irga, owacja, wi-
neta, Rzyczyna. Tel. 692 589
824.

SIANO w belach i kostkach z
dowozem na miejsce powy-
żej 3 ton. Tel. 661 824 902.

CZOSNEK wiosenny (harnas)
z własnej plantacji, cena 15
zł/kg. Tel. 663 548 444.

PRODUKTY I
PŁODY ROLNE
KUPIĘ

SKUP zbóż Ułęż, każda ilość,
dostawy do magazynu w
Ułężu lub odbiór z gospo-
darstwa. Ceny zależne od
aktualnych cen rynkowych.
Szybkie i terminowe płatno-
ści. Tel. 608 418 257

AGD RTV
SPRZEDAM

PRALKI; w stanie bardzo
dobrym; różne marki; cena
do uzgodnienia; Wola Łaska-
rzewska Tel. 791 835 744.

TELEWIZOR plazma 26 cali,
srebrny, plus dekoder, stan
bdb, aktualnie jest używany,
kpl 160 zł. Ryki. Tel. 662 121
322.

TELEFON
SPRZEDAM

NOKIA C1-01 komplet z pu-
dełkiem, stan bdb, cena 110
zł. Ryki. Tel. 514 511 797.

MEBLE
SPRZEDAM

SZAFA stara, ubraniowa.
Dęblin. Cena do uzgodnie-
nia. Nr tel. 691 197 930

MEBLE kuchenne 7 szafek,
stół kuchenny półokrągły i
4 krzesła . Stara Rokitnia. Nr
tel. 663 647 909

MEBLE stylowe i solidne
na wymiar, również usługi
projektowe. E-mail: abard-
meble@gmail.com, tel: 739
129 019

KOMODA w dobrym stanie
wym. sz 178 cm, w. 76cm
g. 46cm. cena 400 zł. Pode-
błocie. Tel. 534 969 242.

STÓŁ i 8 krzeseł; cena
1.000 zł; okolice Garwolina
Tel. 519 474 792.

KANAPA brązowa ze wzor-
kami; na tapicerce; rozsu-
wana z długości z 3 części;
po złożeniu 1 m do siedze-
nia; schówek na pościel; ca-
ła tapicerowana i boki; po
rozłożeniu190x140 cm; pra-
wie nieużywana; niedrogo;
okolice Garwolina Tel. 500
446 562.

MEBLE: krzesła, stoły, ko-
mody . Możliwy transport.
Ryki. Tel. 662 271 795.

SZAFKI kuchenne 7 szt.
regał pokojowy, szafa i 4

słupki, ławostół, stół pod
telewizor, krzesła, tapczan,
dywany, szafka metal.
odzieżowa, Stara Rokitnia.
Cały dzień mona dzwonić.
Tel. 663 647 909.

MEBLE kuchenne, 7 szafek,
regał pokojowy z szafą i 4
słupki, stół okrągły, stółik
pod tv, krzesła tapicerow-
ne, tapczan rozkładany,
dywan kwadratowy 4x 3,5
m. Owalny 1,8 x 3, 6. Stara
Rokitnia. Nr tel. 663 647 909

MEBLE z serii BRW, kolor
jasny, stan bardzo dobry,
solidne szafy, komoda, słu-
pek, biurko. Dęblin os. Sta-
wy. Nr tel. 603 331 641

SZAFA stara. Nr tel. 691 197
930

BUDOWLANE
SPRZEDAM

Deska podłogowa, deska
tarasowa, szalówka, boaze-
ria, podbitka.Struganie kan-
tówek, desek itp. Suszenie
drewna usługowe. RABATY.
Korytnica 101a Tel. 607 607
700.

DESKI dębowe i jesionowe,
gr 5 cm 2,5 cm, sezonowane
pod wiatrą. Tel: 503 493 002,
Ryki

RURA OCYNKOWANA na
słupki pocięta na kawałki
200cm, średnica fi.55mm,
nowa, super towar, Ryki. Tel.
663 238 782.

DESKI sosnowe 1 cal, 1,5 ca-
la. Tel. 669 432 215.

BLACHA akrylowa biała T18
nowa, cena 50 zł/mb. Macie-
jowice Stawex. Tel. 888 302
303.

SŁUPKI ocynkowane nowe;
60x40; 18 zł/szt.; Maciejowi-
ce Stawex Tel. 888 302 303
lub 486 145 069.

PROFILE nowe II gatunek,
cena 3,90 zł/kg. Maciejowice
Stawex. Tel. 888 302 303, 48
6145069.

SŁUPKI Z nowej rury fi
.60mm po 30zł/szt. Macie-
jowice Stawex. Tel. 888 302
303, 502 375 285.

SŁUPKI bardzo solid-
ne z grubego kątownika
50x50x5, za pół ceny 3,90 zł/
kg. Maciejowice Stawex. Tel.
888 302 303, 48 6145069.

PROFIL ocynkowany nowy
100x20, cena 28 zł/mb. Ko-
zienice Stawex. Tel. 888 302
303, 48 6145069.

BLACHA czarna nowa 12mm
1500x3000, cena 4,50 zł/kg.
Maciejowice Stawex. Tel.
888 302 303, 608 057 374.

BRAMY z furtkami 80cm i
słupki , różne po 4mb, cena
1600 zł/szt. Maciejowice Sta-
wex. Tel. 888 302 303, 502
280 793.

RUSZTOWANIA warszawskie
75 zł/szt. Ryki Stawex. Tel.
888 302 303, 502 375 285.

BLACHA czarna 0,7 mm 1x2
, cena 5 zł/kg , 50 zł/arkusz.
Maciejowice Stawex. Tel.
888 302 303, 600 126 019.

SZTACHETY Olszowe; dłu-
gość 160 cm; szerokość 10
cm; heblowane; 10 zł/szt.;
Wola Łaskarszewska Tel. 791
835 744.

UMYWALKA łazienkowa szer.
55 cm. nowa powystawowa.
Tel. 662 596 281.

DRZWI wewnętrzne poko-
jowe i łazienkowe, grzejnik
łazienkowy drabinka, umy-
walka, sedes, bardzo dobry
stan. Tanio. Ryki. Tel. 500 042
914.

CEOWNIKI hutnicze nowe ,
tanio dobre na słupy 160mm
180mm 200mm 220mm, ce-
na 3,90zł/kg. Maciejowice
Stawex. Tel. 888 302 303, 502
375 285.

BLACHA na rozrzutni-
ki, docinmy na wymiar,
3mmx2000x6000. Maciejo-
wice Stawex. Tel. 888 302
303, 486145069.

PRZEPUSTY betonowe. Cena

do uzgodnienia. Dęblin. Nr
tel. 602 179 419

POMPY do wody z silnikiem.
Dęblin. Cena do uzgodnie-
nia. Nr tel. 602 179 419

RURY karbowane, średnica
55 cm, długość 100 cm. Cena
do uzgodnienia. Nr tel. 692
945 589

OKNA drewniane, białe, no-
we 58 x 165.. Cena 250 zł.Po-
debłocie. Nr tel. 692 945 589

DLA DZIECI
SPRZEDAM

STOLIK i krzeselko dla dziec-
ka. Kolor jasna sosna. Obicie
krzeselka eko skóra, jasny
beż. Cena 25 zł. Dęblin. Nr
tel. 668 725 348

ŁÓŻKO drewniane z mate-
racem, używane około 3 lat,
kolor drewna, lakierowana,
wym. 200x90 cena 260 zł.
Ryki. Tel. 662 121 322.

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

ŻEBICA - 20 miesięcy, spo-
kojna, oprowadzana, do dal-
szej hodowli, cena 11,5 tys.
Kłoczew. Tel. 514 287 523.

GĘSI. Grabów Szlachecki.
Tel. 605 137 554.

SZCZENIAK owczarka kauka-
skiego, tanio, okolice Ryk.
Tel. 735 261 905.

BYCZEK 3tygodniowy, mie-
szaniec. Ok. Kłoczewa. Tel.
600 087 674.

PROSIĘTA; gotowe do dal-
szego chowu; sprzedam w
całości stado lub na pary;
więcej informacji podam te-
lefonicznie; cena do uzgod-
nienia; Miastków Kościelny
Tel. 696 852 889.

PROSIĘTA 7 szt. okolice Ryk.
Tel. 726 718 260.

KOZIOŁEK 9 miesięcy. Ok.
Ryk. Tel. 609 334 333.

JAŁÓWKI WYSOKOCIELNE,
dwie sztuki, cena do uzgod-

nienia. Gąsiorzy, gm. Żele-
chów. Tel. 603 225 391.

JAŁÓWECZKA 4-tygodniowa,
mięсна LM brązowa, okolice
Kłoczewa. Tel. 608 676442.

BYCZKA sprzedam. Tel. 25
7543028.

CIELAKI okolice Ryk. Tel. 727
431 684.

KOZIOŁKA 8,5 miesiąca, cena
do uzgodnienia. Kozice. Tel.
691 463 134.

PROSIĘTA waga 20 kg, cena
320 zł para. Tel. 500 125 279.

TUCZNIKA swojskiego. cena
5.50 kg. Tel. 510 733 946.

BYCZEK czarny z białymi no-
gami, mieszaniec. Tel. 783
542 322.

KLACZ zimnokrwisto jasno-
gniada 1.5 roczna, dzwonić
po 18. Tel. 503 846 400 .

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

CIELAKI tygodniowe i star-
sze. Tel. 600 365 940.

CIELAKI kupię. Tel. 783 527
172.

CIELAKI . Tel. 608 675 199.

ZWIERZĘTA
ODDAM

PIESEK mały oddam , 6 mie-
sięczny kundel, ładny, pu-
chaty. Okolice Stężycy. Tel.
724 019 204.

KOT i kotka, oddam w do-
bre ręce. Zwierzęta są wy-
sterylizowane. Dęblin. Nr tel.
668 371 983

RÓŻNOŚCI
SPRZEDAM

ZEGAR ścienny. niesprawny
i stare żelazko. Dęblin. Cena
do uzgodnienia. Nr tel. 691
197 930

KASA pancerna, stan bardzo
dobry. Cena do uzgodnienia.

SALON SUKIEN ŚLUBNYCH
W PIŁAWIE
"IZABELA"
Szyjemy suknie ślubne dla Ciebie!!!


znajdź nas
519 525 985
eprasa.pl 4111b8c5f7

SKUP ZBOŻA

**żyto
pszenżyto
owies**

Magazyn Wola Żelechowska
lub odbiór z gospodarstwa

tel. 507 663 425

KUPIĘ ZBOŻE

506 550 274

*Pomoc w załadunku,
podajnik ślimakowy*

KUPIĘ ZBOŻA PASZOWE I KONSUMPCYJNE:
jęczmień, żyto, pszenicę, pszenżyto, oves
- KAŻDEJ JAKOŚCI

Zapewniam transport i odbiór z gospodarstwa
Płatne po załadunku

518 048 715

SKUP ZBOŻ

najwyższe ceny w regionie
odbior samochodami z pompą
odbior bezpośrednio z pola
możliwość przechowania zboża w magazynie

724 435 968 665 188 425

STUDNIE
Mirosław Izdebski
Dąbrowka Stany 74

STUDNIE WIERCONE
POMPY CIEPŁA
DESZCZOWNIE
ODWODNIENIA

608 046 239
504 320 592

SKUP ZBOŻ
**owies, jęczmień, pszenica,
groch, pszenżyto**

możliwość odbioru

tel. 519 136 146

SKUP ZBOŻA

- żyto - owies
- pszenżyto - i inne

Magazyn Żelechów
lub odbiór z gospodarstwa

tel. 508 151 622

SKUPUJEMY KONIE
w każdej kondycji

Szybka płatność - dwa dni

519 136 146
506 385 510

SKUP BYDŁA I CIELĄT

KONKURENCYJNE CENY

- byki - jałówki - krowy
wysyłam na export

ODBIÓR Z GOSPODARSTWA W KAŻDEJ KONDYCJI
PŁATNOŚĆ GOTÓWKĄ LUB SZYBKIM PRZELEWEM

tel. 519 136 146, 506 385 510

Nr tel. 691 197 930

DREWNO opałowe; jabłonio-
we; suche; pocięte; cena do
uzgodnienia; Sobienie Jeziory
Tel. 602 357 597.

GITARA klasyczna durango
mg-917 idealna dla początku-
jących, stan bdb, mało używa-
na do gitary gratis pokrowiec,
stopka i dwie pestki. cena 200
zł. Ryki. Tel. 570 150 446.

MIESIĘCZNIK Auto Motor
Sport z lat 200-2021. Ryki. Tel.
695 255 830.

WÓZEK inwalidzki elek-
tryczny, okolice Ryk. Tel.
881058326, 81 8653808.

SKÓRKI z królików, wypra-
wione, w jednolitym kolorze,
odcień brązowy, 20 szt, 49 zł/
szt. Dęblin. Nr tel. 606 550 542

ŻYRANDOL mosiężny, 5 ra-
mienny z dodatkiem cerami-
ki. Cena 90 zł. Dęblin. Nr tel.
699 866 152

DREWNO opałowe sosnowe,
duże ilości, przeschnięte. Od-
bior Brzeźce. Cena 100zł/1mp.
Tel. 501 316 158.

RÓŻNOŚCI
KUPIĘ

DĘBINĘ, sosnę i jesion
- na pniu lub ściętą. Tel.
503493002.

DĘBINA, sosna, topola, ol-
szyna. Tel. 691 799 507.

Kupię Sosnę, dębinę, soko-
rę olszynę ściętą lub na pniu.
Tel. 790 219 819 .

PRACA
SZUKAM

MURARZ . Doświadczony
murarz, zbrojenia, szalunki,
rysunek. Szukam pracy. Oko-
lice Ryk. Praca może być na
miejscu lub w delegacji. Tel.
668 749 350.

PRACA
DAM

ZATRUDNIĘ mężczyznę w go-

spodarstwie sadowniczym; z
mieszkaniami na miejscu; So-
bienie Jeziory Tel. 602 357 597.

POSZUKUJĘ Pani do pomocy
w domu od poniedziałku do
piątku w Garwolinie. W za-
kresie obowiązków: sprząta-
nie, prasowanie, gotowanie i
odbieranie dziecka ze szkoły.
Wymagane prawo jazdy. Tel:
501 307 682

Firma MISTAL zatrudni na
stanowisku: SPAWACZ MIG
TIG , monter konstrukcji stalo-
wych, praca Stężycy, umowa
o pracę, praca jednozmiano-
wa, poniedziałek-piątek w go-
dzinach 7-15. Tel. 790 332 583.

ZATRUDNIĘ pracownika w
gospodarstwie. Tel. 518
048 715.

PIEKARNIA Oskroba S.A. za-
trudni magazyniera, praca
zmiannowa, umowa o pracę,
bony świąteczne, pakiety
szkoleń, rabat w sklepie. CV
prosimy kierować na adres
mailowy: tomasz.chudzik@
oskroba.pl

PIEKARNIA Oskroba S.A. za-
trudni magazyniera, praca w
godz. 17.00-1.00, umowa o
pracę, bony świąteczne, pa-
kiety szkoleń, rabat w sklepie.
CV prosimy kierować na adres
mailowy: mariusz.piotrowski@
oskroba.pl

ZATRUDNIĘ JAKO POMOCNI-
KA do pracy w gospodarstwie
rolnym. Bazanów Stary. Tel.
661 589 493.

POMOCNIK STOLARZA zatrud-
nię do produkcji przy dREW-
nie. Tel. 608 689 272.

ELKRAFT Szwalnica zatrudni
krawcowe szwaczki, operato-
rów automatów, krojczego.
Tel 502 676 046

ZATRUDNIĘ cukiernika/pomoc
cukiernika, możliwość przy-
uczenia. Tel: 502 167 669, e-
mail: piekarniasulbiny@onet.
pl

ZATRUDNIĘ kierowcę do pracy
w piekarni. Praca dorywcza,
3 godziny dziennie. Tel: 512
353 301

Samogoszcz 63 k.Maciejowic GRANIS

tel. 604 253 982, www.GRANIS.pl, granis@interia.pl

- Układanie kostki brukowej
- Niwelacje terenu
- Kręgi betonowe
- Porządkowanie terenu przed i po budowie.

ZATRUDNIĘ spawacza, praca w
Garwolinie, możliwość wyjaz-
du do Niemiec. Tel: 502 690
419

ZATRUDNIĘ kierownika robót
budowlanych w branży wod-
no-kanalizacyjnej, gazowej,
praca na terenie Garwolina,
Otwocka, Warszawy. Zarobki
ok. 15 tys. zł. Możliwość wy-
jazdu do Niemiec. Tel: 502 690
419

CUKIERNIK-PIEKARZ; praca w
Danii - Kopenhaga; wymaga-
na znajomość j. angielskie-
go lub duńskiego w stopniu
komunikatywnym; bardzo
atrakcyjne wynagrodzenie
(od 150 zł/h); więcej szczegó-
łów telefonicznie Tel. 727 724
944.

Przyjmę pomocnika w tarta-
ku. Tel. 790 219 819.

Zatrudnię pracownika do
prac wycinkowych. Dęblin.
Tel. 501 316 158.

USŁUGI

USŁUGI: Wycinka drzew i
krzewów itp. Koszenie zieleni
i nieużytków. Prace ogrodo-
wo-podwórkowe. Drobne
naprawy i remonty. Tel. 500
463 989.

PRACA magisterska, licen-

cjat, profesjonalna pomoc.
Tel: 662 763 765, e0-mail:
twojmgr@interia.pl

USŁUGI remontowo-wykoń-
czeniowe: układanie glazury,
gipsowanie, malowanie, ada-
ptacja poddaszy, zabudowy
z płyt k-g, układanie płytek
i paneli, gładzie, wolne ter-
miny, wycena gratis. Tel: 516
364 338

USŁUGI budowlane: malowa-
nie, gładzie, układanie paneli,
glazury, terakoty, zabudowy
karton gips, sufity podwie-
szone, docieplenia i elewacje.
Tel: 606 824 109

USŁUGI remontowo-wy-
kończeniowe, malowanie
wnętrz, gładzie i tynki gip-
sowe, sufity k-g, inne drobne
prace remontowe. Tel. 726
181 270.

**BALUSTRADY ZE STALI NIE-
RDZEWNEJ. Tel. 504 345 000.**



OFERUJEMY okna PCV, drzwi
wew. i zew, bramy garażowe,
drzwi stalowe, rolety, plisy,
moskitiery, parapety wew. i
zew. Najwyższa jakość w naj-
niższej cenie. Garwolin, Ko-
ściuszki 48B, tel: 513 307 104

MEDYK OTWOCK

MEDYCZNA SZKOŁA POLICEALNA W OTWOCKU
ul. Michała Elwiro Andriollego 90, 05-400 Otwock, tel. 22 779 50 89

KSZTAŁCIMY NA 19 KIERUNKACH

AKTUALNIE PROWADZIMY NABÓR NA KIERUNKI:

- **TECHNIK FARMACEUTA**
- **TERAPEUTA ZAJĘCIOWY**
- **TECHNIK MASAŻYSTA**
- **ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA**
- **OPIEKUNKA DZIECIĘCA**
- **OPIEKUN OSOBY STARSZEJ**
- **OPIEKUN MEDYCZNY**

NABÓR LUTY 2022

www.medyk-otwock.pl

Interdruk z metrowym pucharem!

W weekend odbyła się kolejna edycja Zakładowego Turnieju Futsalu o puchar pośła Grzegorza Woźniaka. Do rywalizacji przystąpiło osiem zespołów, reprezentujących zakłady pracy oraz grupy zawodowe

Wielki, bo aż metrowy puchar, trafił w ręce Interdruku. W finale „Drukarze” zagrali ze „Strażakami”. W regulaminowym czasie gry był wynik 2:2. W rzutach karnych sprawy w swoje ręce wzięli panowie Domareccy. Najpierw tata Piotr obronił rzut karny, a decydującego karnego wykorzystał syn Dawid. W meczu o trzecie miejsce Sante pewnie zwyciężyło z KWS Żabczyńscy.

-Dziękujemy wszystkim uczestnikom za ambicję, walkę i zaangażowanie. Dziękujemy za dobrą zabawę. Gratulujemy postawy! Wszystkie drużyny

ny otrzymały puchary i piłki, a ekipy, które znalazły się na podium otrzymały też medale. Nagrody wręczyli: poseł Grzegorz Woźniak, zastępca wójta gminy Łaskarzew Sylwia Szopa, przewodniczący Rady Gminy Łaskarzew Jerzy Błachnio i dyrektor Szkoły Podstawowej w Dąbrowie z/s w Woli Łaskarzewskiej Małgorzata Bondel -mówi Filip Rutkowski, organizator zmagania. Zawody sędziowali Piotr Tenczyński i Paweł Pawlak.

-Dziękujemy za wielką pomoc Mateuszowi Pawelcowi oraz profesjonalnej opiece medycznej w osobie Marcina Kępki. Zarząd Snajpera Sośninka serdecznie dziękuje pośłowi Grzegorzowi Woźniakowi za objęcie turnieju swoim patronatem oraz za obecność praktycznie przez cały czas trwania rozgrywek. Słowa podziękowań kierujemy również w stronę władz Gminy Łaskarzew, a także dyrekcji i pracowników Szkoły Podstawowej w Dąbrowie z siedzibą w Woli Łaskarzewskiej za możliwość zorganizowania tego turnieju -dodaje Rutkowski.

Mateusz Połynka



Interdruk: Piotr Domarecki, Dawid Domarecki, Marcin Jarzyna, Tomasz Jarzyna, Daniel Kondej, Marcin Gawryś, Adrian Rzęsiewicz, Szymon Wasilka

NAJ, NAJ... Królem strzelców z 9 bramkami został Tomasz Paszkowski z KWS Żabczyńscy. Najlepszym bramkarzem został uznany Piotr Domarecki z Interdruku, a MVP turnieju została Joanna Kuchnio z Ratoli.	
WYNIKI GR. A Polargos - Sante 1:1, Ratole - KWS Żabczyńscy 0:3, Ratole - Polargos 0:3, Sante - KWS Żabczyńscy 3:3, Polargos - KWS Żabczyńscy 1:5, Ratole - Sante 0:2.	
WYNIKI GR. B Korpalet - Interdruk 2:2, UG Maciejowice - Firefighters 0:2, UG Maciejowice - Korpalet 0:1, Interdruk - Firefighters 2:1, Korpalet - Firefighters 2:3, UG Maciejowice - Interdruk 0:3.	
MECZE PÓŁFINAŁOWE KWS Żabczyńscy - Firefighters 0:3	
MECZ O VII MIEJSCE Ratole - UG Maciejowice 1:2	
MECZ O V MIEJSCE Polargos - Korpalet 0:0, k. 1:3	
MECZ O III MIEJSCE KWS Żabczyńscy - Sante 3:6	
MECZ O I MIEJSCE Firefighters - Interdruk 2:2, k. 2:3	
KLASYFIKACJA KOŃCOWA 1. Interdruk 2. Firefighters 3. Sante 4. KWS Żabczyńscy 5. Korpalet 6. Polargos 7. UG Maciejowice 8. Ratole	



Sante: Kamil Białecki, Michał Wiśnioch, Marek Górski, Mateusz Michalec, Jakub Białecki, Paweł Król, Damian Kulik, Patryk Białecki



Firefighters (Strażacy): Piotr Mądry, Tomasz Bieńko, Dominik Soból, Damian Matysiak, Michał Zalewski, Albert Siembora, Przemysław Galbarczyk, Szymon Rudzki, Michał Olek



Polargos: Arkadiusz Przybysz, Grzegorz Sadło, Rafał Piętka, Damian Grązka, Kacper Szostak, Kamil Celej, Konrad Pasik, Aleks Matysek, Kamil Kapustka



Urząd Gminy Maciejowice: Karol Brojek, Tomasz Kwiatkowski, Sebastian Kiliszek, Przemysław Gazda, Bartłomiej Goliszewski, Damian Baran, Mariusz Zabiegałowski, Robert Włodarczyk, Dariusz Cholewa, Kamil Cholewa



Ratole (Pogotowie Ratunkowe): Bartłomiej Czyszek, Joanna Kuchnio, Bartłomiej Lodowski, Łukasz Świesiulski, Łukasz Stefański, Jarosław Rękawek, Maciej Smolak, Dominik Okleja, Mateusz Sasimowski, Mirosław Nowicki, Paweł Pyza, Maciej Bogdanowicz, Marcin Kępka



KWS Żabczyńscy: Bartłomiej Kwiatkowski, Adam Paszkowski, Waldemar Paszkowski, Tomasz Paszkowski, Damian Łapacz, Mateusz Kowalski, Mateusz Głowacki, Piotr Długosz, Dawid Puchalski



Korpalet: Patryk Paszkowski, Piotr Korycki, Arkadiusz Korycki, Michał Korycki, Filip Korycki, Michał Licbarski, Grzegorz Grabowiec, Michał Jankowski, Jakub Bogucki, Piotr Szczypek, Piotr Gruszecki

Kontrolowana wygrana



Ekipa Zdrowia przywiozła ze stolicy pewne trzy punkty

Trzeci triumf futsalistów z Garwolina. Drugoligowcy wybrali się do Warszawy na starcie z AZS-em SGGW

-Spotkanie toczyło się pod naszą kontrolą. Gospodarze nawet przez moment nie mogli nam zagrozić. W samej końcówce pierwszej połowy Filip Gac trafił do swojej bramki. Wydawało się, że wynik jest na styku, ale nie czuliśmy się zagrożeni -mówi Karol Kopec. Szkoleniowiec podkreśla, iż ekipa AZS-u marzy o wygraniu ligi. -Ostatnio przegrali w Pucharze Polski z zespołem z najwyższej klasy rozgrywkowej zaledwie 0:2. Z nami wyraźnie im nie szło. Naszym wyróżniającym się graczem był Sebastian Papiernik. „Papier” robił niesamowitą robotę -dodaje. Garwolinianie zagrali w niemal pełnym składzie, ale byli duże „ciężary”. -Mieliśmy sześcioro zdrowych

zawodników. Ja dzień wcześniej doznałem kontuzji podczas mistrzostw Warszawy. Papiernik narzekał na ból stawu skokowego, podobnie jak Damian Matysiak. Pojechaliśmy na „sztukę”, a wyszliśmy na boisko -przyznaje Kopec.

CZAS NA REWANŻ

W niedzielę o godz. 18:30 fut-

saliści Zdrowia zmierzą się z DTS-em Bonito Helios Białystok. W pierwszym meczu nasi ulegli 5:7. -Czas na rewanż. Straciliśmy punkty u nich i trzeba się zrewanżować. Pojechaliśmy do Białegostoku w siedmiu. Grałiśmy wyrównane zawody, ale ulegliśmy. Musimy być skoncentrowani -mówi Kopec.

TABELA				
1. AZS AWF	5	12	18:18	
2. Zdrowie	6	10	46:28	
3. Bonito	5	9	27:21	
4. Stok II	6	7	30:33	
5. AZS SGGW	6	6	19:27	
6. ZKS Gatta	6	6	27:40	

NASTĘPNA KOLEJKA	
23.01., godz. 18:30	
Zdrowie Garwolin - DTS Bonito Helios Białystok	
AZS AWF Warszawa - AZS SGGW Warszawa	
ZKS Gatta Zduńska Wola - MOKS Słoneczny Stok II Białystok	

II LIGA FUTSALU	
WYNIKI 6. KOLEJKI	
AZS SGGW - Zdrowie	4:8
Stok II - Bonito	8:2
ZKS Gatta - AZS AWF	1:3

Bez składu ani rusz

Trzecią porażkę w sezonie poniosły futsalistki Zdrowia

Podopieczne Roberta Rokickiego występujące w I lidze uległy 1:6 Włóknarzowi Białystok.

-Mieliśmy nie jechać, ale walkower to kara 2.500 zł. W ostatniej chwili drużyna Włókniarza zgodziła się przełożyć mecz o dwie godziny, dzięki czemu mogliśmy zebrać ośiem dziewcząt i pojechać na starcie. Miałem na zmianę trzy zawodniczki, w tym jedną ze skręconą kostką oraz bramkarkę, która musiała grać w polu -mówi szkoleniowiec. Rokicki był zadowolony z postawy swoich podopiecznych. -Dziewczyny powalczyły, ale zabrakło sił, by coś więcej ugrać. Z różnych przyczyn

nie było: Anny Jałochy, Elizy Ragus, Kingi Zackiewicz, Oli Ślubowskiej czy Ani Bortkiewicz. Wszystkie te zawodniczki stanowią o sile zespołu. Nie ma co narzekać. Te co były,

zagrały naprawdę dobry mecz. Walczyły, jak równy z równym, dopóki były siły -dodaje.

TABELA				
1. Pogoń	6	15	39:12	
2. AZS UWM	6	10	21:23	
3. Włóknarz	6	7	22:25	
4. AZS SGGW	5	6	13:16	
5. Zdrowie	5	2	15:34	

NASTĘPNA KOLEJKA	
23.01., godz. 16:00	
Zdrowie Garwolin - Pogoń Dekpol Tczew	
AZS UWM Olsztyn - AZS SGGW Warszawa	
Włóknarz Białystok - pauza	

I LIGA FUTSALU	
WYNIKI 7. KOLEJKI	
Włóknarz - Zdrowie	6:1
Pogoń - AZS UWM	8:3
AZS SGGW - pauza	

Progres z pucharem sklepu Pepepek-Sport

Dziesięć drużyn z rocznika wzięło udział w turnieju zorganizowanym przez Akademię Młodego Piłkarza Progres Garwolin. Gospodarze zajęli aż dwa miejsca na podium

Sulbiny, który w decydującym starciu pokonał 2:1 po rzutach karnych drugi skład z Głuska. Na siódmym miejscu zawody zakończyli gracze Wisły Maciejowice, którzy również po serii „jedenastek” ograli 3:2 Champions II Mińsk Mazowiecki.

Mateusz Połynka

WOJTEK I MATEUSZ NAJ...

MVP turnieju został uznany Wojciech Pielak (Progres II), zaś królem strzelców został Mateusz Mańkowski (Progres I).



Progres II Garwolin reprezentowali: Patryk Cmiel, Adam Szczepański, Jan Kościeszka, Dawid Torczynow, Wojciech Pielak, Miłosz Dąbrowski, Mieszko Szwaгуliński, Ignacy Żaczek, Aleksander Świętochowski. Progres I Garwolin: Stanisław Rodzik, Mateusz Mańka, Dawid Jeleń, Antoni Cholewa, Jan Jurkiewicz, Dawid Chodkiewicz, Alek Urawski, Wojciech Pokorski, Wojciech Paziewski, Michał Wieczorek



GCAK Sulbiny grał w składzie: Maciej Cichecki, Kacper Parzyszek, Emil Kisiel, Franciszek Matysiak, Franciszek Paziewski, Emilia Babik, Michał Lis, Michalina Gniadek, Mikołaj Korycki, Marcin Krupa, Mateusz Olkowicz



Wisła Maciejowice: Filip Cieślak, Antoni Goliszewski, Igor Kurek, Artur Grochowski, Julian Kubicki, Brajan Cieloch, Karolina Szczepaniak, Jakub Mróz, Norbert Zabiegałowski

Zmiany na ławce trenerskiej w Promniku Gończycy

Zakończył się pewien etap w ekipie z Klasy A. Przygodę w roli trenera zakończył Jakub Kapczyński, który będzie pełnił rolę zawodnika. Jego następcą został Filip Trzpil



Filip Trzpil będzie odpowiadał za wyniki Promnika Gończycy

w Gończycach). Zespół rozegra siedem sparingów.

PLAN SPARINGÓW PROMNIKA

29/30.01., Fenix Siennica
12/13.02., Ruch Ryki
19/20.02., Sep Żelechów
26/27.02., Mazur Karczew
05/06.03., Orzeł Parysów
12/13.03., Czarni Dęblin
19/20.03., Wisła Maciejowice

Józwicki na pomoc Hutnikowi

Zespół z Huty Czechy jeszcze w poprzednim sezonie walczył o punkty w IV lidze. Spadł i rundę jesienną w Klasie Okręgowej zakończył na 14. miejscu. W ekipie doszło do zmiany trenera

Za wyniki Hutnika będzie odpowiadał Cezary Józwicki. 40-latek rodem z Łaskarzewa wcześniej pracował z młodzieżą w Promniku oraz Wil-dze Garwolin. Jest znanym i cenionym sędzią piłkarskim, który prowadzi zawody w wielu turniejach. 40-latkowi będzie pomagał dotychczasowy szkoleniowiec - Kamil Szostak. -Wiedziałem, że kiedyś nadejdzie moment, kiedy otrzymam propozycję pracy z seniorami. Ostatnio zrezygnowałem z pracy z juniorami z Promnika i pojawiła się oferta z Hutnika. Zdaję sobie sprawę, że zostan-

łem rzucony na głęboką wodę. Hutnik nie przypomina drużyny, która walczyła w czwartej lidze. Musimy się odbudować. Mamy sporo czasu, bo przygotowania do rundy wiosennej są długie. Przede wszystkim chłopcy muszą uwierzyć, że potrafią grać i wygrywać - mówi Cezary Józwicki.

Z MAZUREM KARCZEW „NA WYJEŹDZIE”

Szkoleniowiec po raz pierwszy spotkał się z drużyną w minio-ny czwartek. Na zajęciach po-jawiło się 12 zawodników. -Wcześniej chłopcy mieli grę wewnętrzną i aż czterech na-bawiło się drobnych urazów. Dwóch kolejnych miało zajęcia na uczelni, zaś jeszcze jeden przebywa na kwarantannie. Jestem na etapie poznawania zespołu. W tym tygodniu bę-dziemy trenować dwukrotnie. W sobotę zagramy na wyjeździe z Mazurem Karczew -dodaje. Jak udało się nam dowiedzieć, Józwicki już wcześniej był ku-



Od teraz to Cezary Józwicki będzie odpowiadał za wyniki Hutnika

szony przez Hutnika. -Początkowo nie byłem prze-konany. Mam dwójkę małych dzieci, a do tego pracę w Szkole Podstawowej w Woli Rębkow-skiej. Dużą rolę odegrała moja żona Małgorzata, która zgo-dziła się, bym mógł realizować się jako trener seniorów. Wiem, że na jej barki spadnie więcej obowiązków domowych, ale dziękuję jej, iż mogę spróbować

swoich sił -kończy. -Kamil Szostak był „opcją tym-czasową”. Latem wykonałem wiele telefonów, ale nie udało się porozumieć z żadnym z nich. Kamil podjął się prowadzenia zespołu w rundzie jesiennej, bo sam z powodu kontuzji już nie może grać. Teraz udało się nawiązać współpracę z bardziej doświadczonym szkoleniowcem, który - mamy nadzieję - odbu-duje zespół po spadku z czwar-tej ligi. Zakładam, że uda się wywalczyć miejsce w środku tabeli -liczy Łukasz Ścibo-rowski, wiceprezes Hutnika.

Mateusz Połynka

PLAN SPARINGÓW HUTNIKA

22.01., Mazur Karczew
29.02., KS Puznówka
05.02., Sep Żelechów
19.02., Jastrzęb Żeliszew
05.03., Wilga II Garwolin
12.03., Amur Wilga

FC Ogólniak pewnym liderem

W Lidze Amatorów Garwolińskiej Ligi Piłkarskiej odbyły się spotkania szóstej kolejki i hitowo zapowiadający się zaległy mecz między FC Ogólniakiem i Kamarem. Goście prowadzili po uderzeniu Pawła Witka. Lider po chwili wyrównał, a następnie zaczął strzelanie. Skończyło się na ośmiu bramkach. Kamar przegrał w kolejnym starciu. Gola na wagę kompletu punktów zdobył Adrian Szarek. FC Ogólniak nie dał szans Burgopakowi Poland, zaś Drukarnia Ragus dogoniła w tabeli Stare Wilki

Mateusz Połynka

LIGA AMATORÓW
MECZ 3. KOLEJKI

FC Ogólniak8 (3)

Kamar1 (1)

Bramki: Bartłomiej Zajęc 13', 15', 31', Łukasz Trzmielewski 19', Łukasz Gręzka 23', br. samobójcza 24', Hubert Kępka 32', Piotr Ręka-wek 37' - Paweł Witek 11'.

FC Ogólniak: Karol Serżysko, Łukasz Gręzka, Hubert Kępka, Adrian Majewski, Mateusz Nowicki, Piotr Rękawek, Łukasz Trzmielewski, Michał Wielgosz, Bartłomiej Zajęc.

Kamar: Michał Walicki, Karol Górski, Łukasz Jaroń, Jakub Kot, Adam Sobiech, Łukasz Trzciński, Paweł Witek.

Zawodnik meczu: Bartłomiej Zajęc (FC Ogólniak).

Debeściak WZDP: Paweł Witek (Kamar).

WYNIKI 6. KOLEJKI

Radosny Futbol1 (1)

Kamar0 (0)

Bramka: Adrian Szarek 20'.

Radosny: Stanisław Targoński, Piotr Siarkiewicz, Adrian Szarek, Karol Radziejewski, Tomasz Piwoński.

Kamar: Jakub Makulec, Karol Górski, Patryk Kędzior, Patryk Kocyk, Jakub Kot, Paweł Przybysz, Adam Sobiech, Paweł Witek,



FC Ogólniak przewodzi w tabeli. Tomasz Kargol i spółka po sześciu kolejkach mają na koncie komplet punktów

Jakub Godlewski.

Burgopak Poland0 (0)

FC Ogólniak6 (2)

Bramki: Bartłomiej Zajęc 4', Hu-
bert Kępka 18', Tomasz Kargol 28',
31', 40', Łukasz Gręzka 37'.

Burgopak: Patryk Dróżdż,

Damian Aluchnia, Jarosław
Cisowski, Wojciech Kędziorek,
Daniel Poświęta, Damian Richert,
Wojciech Zieliński.

FC Ogólniak: Karol Serżysko,
Łukasz Gręzka, Tomasz Kargol,
Hubert Kępka, Adrian Majew-

ski, Mateusz Nowicki, Łukasz
Trzmielewski, Michał Wielgosz,
Bartłomiej Zajęc.

Zawodnik meczu: Tomasz Kargol
(FC Ogólniak).

Debeściak WZDP: Patryk Dróżdż
(Burgopak).

Stare Wilki4 (1)

Drukarnia Ragus7 (2)

Bramki: Piotr Kościeszka 14', 40' (kp), 40 (kp), Bartłomiej Szostak 37' - Mateusz Kowalski 6', 23', 23', Marcin Jarzyna 9', 31', Maciej Błachnio 30', Artur Janisiewicz 36'.

Stare Wilki: Jakub Ostolski, Cezary Cichecki, Piotr Kościeszka, Jakub Kuszmierek, Jakub Majste-rek, Marcin Michalak, Artur Pacek, Bartłomiej Szostak, Mateusz Głowacki.

Drukarnia: Emil Choim, Maciej Błachnio, Grzegorz Gawryś, Artur Janisiewicz, Marcin Jarzyna, To-masz Jarzyna, Mateusz Kowalski.

Zawodnik meczu: Mateusz Kowalski (Drukarnia).

Debeściak WZDP: Piotr Koście-sza (Stare Wilki).

TABELA LIGI
AMATORÓW

1. FC Ogólniak61841:17

2. Kamar61224:20

3. Radosny F.5920:16

4. Stare Wilki6731:24

5. Drukarnia6733:35

6. Burgopak509:46

NASTĘPNA
KOLEJKA

23 stycznia

Stare Wilki - Burgopak Poland,
Drukarnia Ragus - Kamar,
FC Ogólniak - Radosny Futbol.

Absolwent bez strat

Za nami piąta kolejka Ligi LZS, organizowanej przez Garwolińską Ligę Piłkarską. Absolwent Budel jako jedyna ekipa ma na koncie komplet punktów. W spotkaniu z Górnikiem Górna Miastków Kościelny padło 11 goli. Osiem z nich gracze obu ekip strzelili w ostatnich 360 sekundach. Mecz czołowych drużyn zakończył się triumfem KS Garwolin. Łukasz Trzmielewski i spółka pokonali 6:4 Wilk Wilkowyja. Dragon Miętne po zaciętej batalii okazał się lepszy od Orła II Unin. KS Wola Starogrodzka pewnie ograła Lagunę Stary Miastków

mp

LIGA LZS:
WYNIKI 5. KOLEJKI

KS Wola Starogr.7 (3)

Laguna Stary Miast.3 (1)

Bramki: Marcin Saganek 10' (k), 11', 15', 25', 33', Robert Gęska 24', Jakub Saganek 32' - Tomasz Salamończyk 17', 22', Michał Mikulski 36'.

KS Wola: Radosław Sowa, Robert Gęska, Marcin Metera, Jakub Saganek, Marcin Saganek, Kamil Sasin.

Laguna: Bogdan Frelík, Michał Mikulski, Jakub Odziemczyk, Dominik Owczarczyk, Tomasz Salamończyk, Piotr Mikulski, Sebastian Siwek, Jacek Matysek.

Zawodnik meczu: Marcin Saganek (KS Wola).

Debeściak WZDP: Tomasz Salamończyk (Laguna).

Orzeł II Unin4 (1)

Dragon Miętne5 (4)

Bramki: br. samobójcza 17', Piotr Brych 29', 34', Dawid Przybysz 40' - Łukasz Adamowicz 2' (w), Sebastian Górski 11', Jakub Kot



Dragon Miętne po zwycięstwie 5:4 z Orłem II Unin wskoczył na drugie miejsce w tabeli. Tyle samo punktów ma KS Garwolin oraz Absolwent Budel

13', Cezary Adamowicz 19', 33'.

Orzeł II: Paweł Kisiel, Przemysław Kisiel, Dominik Brych, Piotr Brych, Stanisław Brych, Hubert Kępka, Michał Michalczyk, Piotr Mikulski, Maciej Przepióra, Dawid

Przybysz.

Dragon: Przemysław Szczęśniak, Cezary Adamowicz, Łukasz Ada-mowicz, Sebastian Górski, Łukasz Jaroń, Jakub Kot, Jakub Mazurkie-wicz, Paweł Przybysz.

Zawodnik meczu: Przemysław Szczęśniak (Dragon).

Debeściak WZDP: Przemysław Kisiel (Orzeł II).

KS Garwolin6 (2)

Wilk Wilkowyja4 (1)

Bramki: Łukasz Trzmielewski 4', 5', 27', Tomasz Piwoński 22', 34', Michał Wielgosz 29' - Daniel Adamczyk 16', Mikołaj Talarek 25', 36', Tomasz Winek 34'.

KS Garwolin: Stanisław Tar-goński, Adrian Majewski, Jakub Mucha, Tomasz Piwoński, Łukasz Trzmielewski, Michał Wielgosz, Paweł Witek, Adrian Szarek.

Wilk: Jakub Ostolski, Piotr Krzyśków, Tomasz Winek, Mikołaj Talarek, Marcin Świesiulski, Piotr Kościeszka, Konrad Głowala, Ma-teusz Cichecki, Mateusz Głowacki, Daniel Adamczyk.

Zawodnik meczu: Łukasz Trzmielewski (KS Garwolin),

Debeściak WZDP: Mikołaj Talarek (Wilk).

Absolwent Budel7 (2)

Górník Górna4 (1)

Bramki: Grzegorz Gawryś 8', Marcin Jarzyna 15', 35', 38', 40', Tomasz Jarzyna 35', Emil Choim 40' - Maciej Belka 6', Daniel Poświęta 34', Marek Wichowski 36', 40'.

Absolwent: Emil Choim, Grzegorz

TABELA LIGI LZS

1. Absolwent41238:9

2. Dragon51221:19

3. KS Garwolin51223:21

4. Wilk5921:15

5. Orzeł II5419:28

6. KS Wola5417:31

7. Laguna4312:18

8. Górník5012:22

NASTĘPNA KOLEJKA

22 stycznia

Górník Górna Miastków Kościelny - Laguna Stary Miastków,
Dragon Miętne - Absolwent Budel,
KS Garwolin - Orzeł II Unin,
Wilk Wilkowyja - KS Wola Staro-grodzka.

eprasa.pl 4111b8c5f7

To się nazywa „głód trenowania”!

Zawodnicy Wilgi rozpoczęli przygotowania do sezonu. W pierwszym tygodniu zorganizowano trzy treningi. Testowanych jest czterech nowych zawodników
-W czwartek mieliśmy małe nieudogodnienie, gdyż na sztucznym boisku w Miętne były prowadzone prace. Przenieśliśmy się na Orlik. Cieszy frekwencja, która wynosiła około 90 procent. W tym tygodniu również spotkamy się trzy razy, zaś w weekend rozegramy pierwsze spotkania sparingowe -relacjonuje **Karol Zawadka**.
Szkoleniowiec garwolinian przyznaje, że wszyscy cieszyli się z powrotu do zajęć. -Było widać „głód trenowania”. Odpoczęliśmy po rundzie jesiennej, ale już pojawił się brak regularnych zajęć. Nie ma nic piękniejszego jak spotkać się na zajęciach, spociec, porozmawiać w szatni. Dla nas to tlen -dodaje.

CZTERECH NOWYCH
Z zespołem trenuje czterech nowych graczy. -Są z nami jeszcze młodzi gracze ze stolicy, ale za wcześnie na jakieś konkrety -przyznaje opiekun Wilgi.
W rundzie wiosennej zespołowi nie pomoże dwóch zawodników. Damian Papiernik oraz Piotr Jarzyna są po operacjach i czeka ich kilkumiesięczna rehabilitacja.
Z problemami ścięgna Achilleśa uporał się Piotr Talar i w tym tygodniu wznowi zajęcia z zespołem. Dominik Zabiegałowski zgłaszał problemy z odcinkiem lędźwiowym.

W BIAŁOBRZEGACH I W MIĘTNEM
W sobotę gracze Wilgi zostaną podzieleni na dwie ekipy. Pierwsza zagra na wyjeździe z Pilicą Białobrzegi (godz. 11:00), zaś druga w Miętne z Orłem Unin (godz. 12:00). -Chcemy, by zawodnicy rozgrywali jak najwięcej minut. Szansę otrzymają piłkarze, którzy jesienią występowali w rezerwach naszego klubu -mówi Zawadka.

Mateusz Połynka



- Cieszy frekwencja na treningu. Wynosiła około 90 procent - chwali swoich piłkarzy trener Karol Zawadka

PLAN SPARINGÓW WILGI
22.01., Pilica Białobrzegi;
22.01., Orzeł Unin;
29.01., KTS Wesoła;
29.01., Wilga Miastków Kościelny;
05.02., Świdniczanin Świdnica;
05.02., Podlasie Sokółów Podl.;
09.02., Fenix Siennica;
12.02., Naprzód Skórcz;
12.02., Mazur Karczew;
19.02., Drukarz Warszawa;
19.02., Mazowsze Grójec;
26.02., Powiślak Końskowola;
26.02., Józefowia Józefów;
05.03., Start Otwock;
05.03., rywal w trakcie ustalania.

Rozmowa z Kamilem Piotrowskim - obrońcą Wilgi Garwolin

Będziemy jeszcze silniejsi

Za wami pierwszy tydzień przygotowań. Fajnie było wrócić do zajęć?

-Oczywiście, że tak. Nie ma nic lepszego niż po przerwie poczuć znowu atmosferę w szatni. Po pierwszym tygodniu przygotowań już nie mogę się doczekać ligi. Jestem pewien, że okres przygotowawczy przepracujemy na sto procent i na pierwszy mecz wyjdziemy świetnie przygotowani.

Masz za sobą kilka okresów przygotowawczych...

-Okres przygotowawczy to czas, gdzie powinno się ciężko pracować, poprawić błędy z rundy jesiennej. Zdarzają się natomiast dosyć dziwne sytuacje. Moim najdziwniejszym okresem przygotowawczym



był zdecydowanie ten, w którym wybuchła pandemia i nie wiadomo było, co się stanie z rozgrywkami ligowymi.

Zimno, śnieg. Jak sobie radzisz, by nie złapać choroby?

-Podstawą jest oczywiście dobrze się ubrać na trening.

Czapka, komin, rękawiczki, ortalion to nieodzowny element każdego treningu podczas okresu przygotowawczego. Warto również wspomagać się różnymi witaminami na co dzień i zdrowo jeść.

Wiosną Wilga będzie silniejsza?

-Na pewno będzie silniejsza pod względem taktycznym i fizycznym, ale czy personalnym? Niestety, nie mnie o to pytać. Jak na razie trenujemy kadrę sprzed przerwy zimowej, a na informacje dotyczące nowych twarzy w zespole trzeba czekać do momentu, w którym to oficjalna wiadomość będzie na stronie klubowej.



Przed Tomaszem Paszkowskim i spółką kilka tygodni ciężkiej pracy. Do tego szereg gier kontrolnych

Kwiatkowski w Dubaju

Wychowanek Wilgi Garwolin znalazł się w kadrze Legii Warszawa na obozie, który odbywa się w Dubaju. Jakub Kwiatkowski wystąpił w sparingu z Botewem Płowdiw. „Wojskowi” wygrali 2:0, a 18-latek wyszedł na boisko w pierwszym składzie i grał przez 61 minut.

mp

Brąz dla Mazek

W Warszawie odbył się ogólnopolski bieg pod nazwą „City Trail”. Wśród uczestniczek nie mogło zabraknąć naszej Emilii Mazek

28-latką na dystansie 5 kilometrów zajęła trzecie miejsce, z niezłym jak na warunki panujące na trasie wynikiem, 18 minut i 9 sekund. Zwyciężyła reprezentantka Polski Dominika Stelmach, przed Natalią Mierzlikin. Minusowa temperatura i ob-



eprasa.pl 4 243657

lodzona trasa nie były sprzyjające startującym zawodnikom, tym bardziej że biegacze korzystają z obuwia bez kołców. Aby być sklasyfikowanym w całej edycji biegów, uczestnicy muszą brać udział przynajmniej w trzech, spośród czterech biegów. -Bardzo lubię startować w cyklu „City Trail”. To dobra okazja, by sprawdzić swoją aktualną formę. Na styczniowym biegu warunki

Emilia Mazek rozpoczęła rok od trzeciego miejsca w biegu „City Trail”

były dość wymagające. Było zimno, a na trasie miejscami był lód. Zrobiłam, co mogłam. Dobiegłam na trzecim miejscu wśród pań. Nie jest to rewelacyjny rezultat, ale jest dopiero styczeń, a docelową formą ma być dopiero w kwietniu. Kolejny bieg już niedługo. Mam nadzieję, że wtedy będę mogła się pochwalić lepszym wynikiem. Kolejny start, w którym będzie brać udział nasza zawodniczka, przewidziany jest na 19 stycznia, również w Warszawie.

mp