MASZ TEMAT? ZADZWOŃ: 25 683 03 18

Nr 3 (532)
19 stycznia 2022 r.
ISSN 2083-960X
nr indeksu 279498
cena 3,60 zł (VAT 5%)
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 posła 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 kosmetyków 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.

DYŻURY APTEK

APTEKA

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!

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 licytacje online

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

W tym roku w Garwolinie nie będzie hucznej imprezy z okazji 30. Finału WOŚP. Wolontariusze za to będą zbierać pieniądze do puszek na terenie miasta i rozdawać serduszka hojnym darczyńcom. Na terenie naszego powiatu utworzono cztery sztaby, w Garwolinie (CSiK), Łaskarzewie (ZS nr 1), Maciejowicach (GOK) i Pilawie (MGOK). Kwestujących wolontariuszy będziemy mogli spotkać w miejscach najczęściej uczęszczanych, tj. w okolicach kościołów, sklepów i na głównych ulicach 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. Organizatorzy 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

KORYTNICA Mieszkańcy tej wsi stale myślą o rozwoju swojej miejscowości
Nadarzającą 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 stawiło 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 wiaduktu w Budkach do zabudowań państwa Tyśkiewiczów. Drudzy zgłaszali potrzeby wymiany oświetlenia, zwłaszcza lampy koło mieszkania pani Łakomskiej. Były też propozycje ustawienia zamykanej tablicy ogłoszeń i zakupu przenośnej sceny -relacjonuje sołtys Korytnicy **Mariola Jakubaszek**.
Po naradach mieszkańcy zdecydowali się wybrać i zgłosić we wniosku o dofinansowanie tę ostatnią propozycję.
-Scena się przyda, zwłaszcza podczas uroczystości, np. w szkole -zaznacza sołtys.
-Cieszę się, że są takie dofinansowania. To dobre rozwiązanie dla sołectw i przyczynia się do ich rozwoju -dodaje.
Czy rzeczywiście Korytnicy uda się pozyskać środki z MIAS, przekonamy się w przyszłości. Finansowanie projektu będzie odbywać się na takich samych zasadach jak w poprzednich latach. Urząd Marszałkowski wykłada 10 tys. zł, a drugie tyle samorząd gminny.

TK.

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
Poczta 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 Połynka - 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 Gawryołek
WYDAWCA: Firma Wydawnicza Michał Gawryołek, 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 radekcji - Garwolin, ul. Mazowiecka 22, tel. 500 413 026

Jesteśmy na Facebooku:
> Twój Głos - gazeta powiatu garwolińskiego
> eGarwolin

eprasa.pl 4111b8c5f7

WICHURA ŁAMAŁA DRZEWA

Strażacy najwięcej 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

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 interwencji 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 zaszczepił w młodzieży miłość do straży oraz chęć pomagania ludziom. Opiekował się nimi, uczył o straży i dawał dobry przykład. Nazwać go można ojcem młodzieżówki ponieważ, z całym sercem angażował się w ich rozwój” -czytamy na profilu OSP i MDP Izdebno na Facebooku.

arch. UG Łaskarzew

Albert Boratyński miał 47 lat

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 przyślijcie 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

REKLAMA

eprasa.pl 4111108c5f7

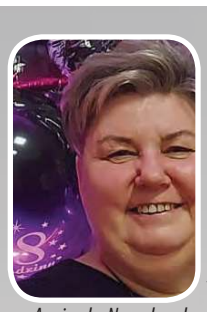
DOBRA ZMIANA W PORTFELACH PRZEWODNICZĄCYCH

3.650 ~~2.281~~

Waldemar Trzaskowski
przewodniczący Rady Powiatu

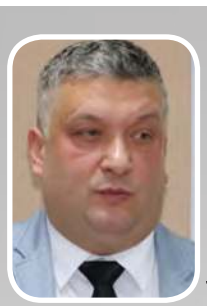
1.900 ~~1.100~~

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 -Jóźwicka
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

Diety 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, podobnie, jak w przypadku wójtów i burmistrzów. W przeciwieństwie do włodarzy nie określiły 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 czerwcu, 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 ustaloną 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 wiceprzewodniczącego. 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 rozumiejąc 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.

epraso.pl 411[illegible]f7

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

Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska od Kuchni” to wyjątkowe wydarzenie przygotowane z myślą o szerzeniu dziedzictwa kulinarnego, promowaniu zdrowego stylu życia, edukacji ekologicznej oraz pielęgnacji polskiej kultury i tradycji. Wielki Finał odbędzie się 24 września na PGE Narodowym. Najpierw jednak półfinały przeprowadzone ostaną w każdym województwie. Wstęp na te wydarzenia będzie bezpłatny. Na każdym z festiwali czekać będzie pyszne jedzenie, ogromna porcja wiedzy, świetna zabawa, niezapomniane przeżycia i ciekawe nagrody.

Formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie www. festiwalpolskaodkuchni.pl

Formularze zgłoszeniowe on-line 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!* -motywują.

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 zamążpójściem 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

REKLAMA

Vital MED
PRYWATNA PRZYCHODNIA
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 Samogoszczy i 30 stycznia w Maciejowicach.

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.

US

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.

JS

REKLAMA

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 wypadać. 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 dotykają już 30-latków. To choroba przyzębia, która powoduje poluźnienie osadzonych zębów w szczęce 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 przeciwskazaniem 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.

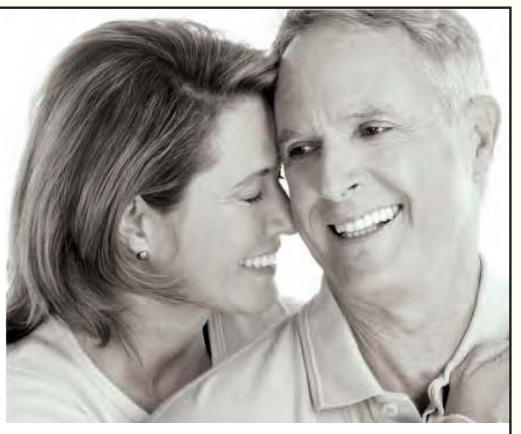
NATYCHMIASTOWA POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA

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

- Nowe zęby miałam wstawione tego samego dnia, w którym były wszczepione implanty. Dzięki temu czułam się swobodnie i mogłam bez skrępowania 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 zajmują 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. Niekłańska 41 731 84 07 84
FOCUSCLINIC® nowoczesna stomatologia
www.focusclinic.pl

eprasa.pl 4111b8c5f7

ODESZLI OD NAS

2 stycznia zmarł
Henryk BIJATA
z Uścieńca
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 Izdebna
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 Podebłocia
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 Podebłocia
przeżył 61 lat

9 stycznia zmarła
Stefania CHOLEWA
z Godzisza
przeżyła 92 lata

12 stycznia zmarł
Albert Piotr BORATYŃSKI
z Izdebna
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

arch. UG Łaskarzew

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 Uścieńca.

W roku 1951 wraz z innymi mieszkańcami Krzywdy i Uścieńca był założycielem Ochotniczej Straży Pożarnej Krzywda 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 Międzylesiu 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 rozniosła 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-MIEJSKIEGO

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 usprzętowienia.

Za jego przyczyną jednostka otrzymała w 1997 roku nowy samochód GLM8. Przez 20 lat pełnił funkcję naczelnika OSP Uścieniec-Krzywda. 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 zapraszanym 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

epraso 41 [illegible]

DARY Z ŁASKARZEWA DOTARŁY DO KONGA

ZS nr 2/Facebook

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 Kongo 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 Adidasa. 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 Kongo. O szczegółach licytacji będziemy informowali na naszych łamach.

JS

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 ZNALAZCY 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 oraz radny gminny.

Kownacica Kownacica/ Facebook

Projekt sztandaru dla OSP Kownacica

Po wielu rozmowach i spotkaniach 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.

JS

Chcesz wesprzeć zakup sztandaru?

Każdy, kto chce dołożyć swoją cegiełkę do sztandaru dla OSP Kownacica, może wpłacać 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.

Egzemplarz 41-100 Gliwice

„AMBITNY, ALE TEŻ NIEPRZEWIDYWALNY” BUDŻET POWIATU

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

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

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 inwestycjach drogowych szerzej napiszemy w jednym z kolejnych wydań Twojego Głosu.

Powiat będzie inwestować w placówki oświatowe, bazę sportową, bezpieczeństwo publiczne, ochronę zdrowia (w ramach której szpital powiatowy zostanie doposażony w nowoczesny sprzęt). Wesprze także lokalny transport zbiorowy.

Niektóre z zapisanych w budżecie inwestycji są już w trakcie realizacji, jak budowa oraz wyposażenie placówki opiekuńczo-wychowawczej w Izdebnie oraz budowa zadaszenia boiska piłkarskiego w Miętnem.

Część z zadań będzie wykonywana z pomocą środków zewnętrznych. Są to m.in. remont hali basenowej w Miętnem, rozbudowa budynku szpitala, zakup rezonansu do szpitala, budowa rowerowego placu zabaw czy wspomniana już budowa zadaszenia.

Starosta Mirosław Walicki zauważa, że przyjęty budżet jest ambitny, a przy jego konstrukcji zarząd powiatu chciał wykorzystać nadarzającą 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.

JS

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 Miętnem - 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 Miętnem - 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 zadaszenia boiska piłkarskiego przy POSiZL w Miętnem - 2,5 mln zł;
- Remont hali basenowej przy Zespole Szkół w Miętnem 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

KPP Garwolin

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 decyzja o założeniu policyjnego munduru musi mieć zawsze jeden podstawowy cel - dążenie do tego, by jak najlepiej 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.

US

Fundusz sołecki podzielony

Mieszkańcy poszczególnych wsi z gminy Wilga zadecydowali 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 Nieciecy, 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.

US

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 Porzecze	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
Skrucza	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 świątecznych 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 luster drogowych. 2. Remont dróg gminnych. 3. Zakup wiaty przystankowej.	20 996,23

eprasa.pl 4111b8c5f7

NOWY ŻŁOBEK

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

Wójt gminy Garwolin **Marcin Kołodziejczyk** wraz ze starostą **Mirosławem Walickim** oraz dyrekcją Zespołu Szkół w Miętnem 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

Gmina Garwolin

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. Opowiedziało się za 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 muszę 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

OSP Kobyla Wola

24-letni kierowca VW zjechał na przeciwległy 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 godziną 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 przeciwległy 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.

eprasa.pl 41116863

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 Górznie.

Urszula Sadura

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

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski

W balu wzięli udział uczniowie technikum w zawodach technik budownictwa - wychowawca Iwona Górska, 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

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski

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

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski

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

Profesjonalne Studio Fotografii Cyfrowej Piotr Wojciechowski

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

eprasa.pl 41 [illegible]

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 Zając

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 Zając oraz 3F z wychowawcą Łukaszem Madejskim

Uczniowie z nauczycielem języka angielskiego Grzegorzem Gładyszem

eprasa.pl 411 1144 0

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 inspiruje do stawiania legendzie różnych pytań np.: Po co stawiano kopce? Przedstawienie rozgrywa się na barwnej skrzyni, która obracana, przestawiana, otwierana tworzy niezwykłe miejsca akcji. Bohaterami są lalki-świątki wykonane przez ludowego rzeźbiarza. Spektakl opatrzony jest piękną muzyką, której wiodącym instrumentem są skrzypce.
Teatr Animacji Falkoshow dał się poznać garwolińskiej publiczności podczas Festiwalu Saturator Teatralny. Podczas ostatniej edycji wydarzenia zaprezentował między innymi angażujący publiczność spektakl „Hej-ho, hej-ha orkiestra gra!" oraz barwne, muzyczne show „Iluzja marionetki", które bawiło nie tylko dzieci, ale także rodziców.
Najbliższy spektakl odbędzie się 23 stycznia o godzinie 10:30 w sali widowiskowej Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie. Bilety (14 zł) do kupienia na www.csik.garwolin.pl/kupbilet.
Zgodnie z rozporządzeniem w sali widowiskowej CSiK obowiązuje limit udostępnianych miejsc - 90 miejsc (30 proc.). Do limitu nie są wliczane osoby zaszczepione. Przy zakupie biletu należy wybrać, czy jest to bilet dla osoby niezaszczepionej czy osoby zaszczepionej. Kupując bilet dla osoby zaszczepionej, kupujący zobowiązuje się do okazania certyfikatu szczepienia przy wejściu na spektakl.

US

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!

Odbiór choinek od mieszkańców Garwolińskich bloków odbędzie się 31 stycznia

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 biodopady lub dostarczyć do PSZOK. Zagwozdkę mogą mieć mieszkańcy bloków. Wyrzucić na śmietnik? Do lasu? Oddać do spalenia? Sprawdziliśmy to!
Skontaktowaliśmy się z garwolińską ciepłownią i zapytaliśmy, czy takie drzewko można oddać do spalenia? 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 cieplnej 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

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 podstawowych 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

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 konstruktywizmu. Wiele czerpie także z twórczości Strzemińkiego i Fijałkowskiego. Obiekty malarskie to niewielkie w swoich wymiarach dzieła, często tworzone z materiałów przypadkowych, znalezionych, zauważonych, wyciągniętych z otchłani nieużytków i zapomnienia.

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 rozpaczy. 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 można dokonać w siedzibie biblioteki lub pod numerem 25-682-24-21.
-Tematyka książki jest bardzo interesująca i nigdy wcześniej nie poruszana. Te kobiety, to takie ciche bohaterki -mówią pracownicy biblioteki nie kryjąc jednocześnie radości ze zbliżającego się spotkania.
-Bardzo się cieszymy na to spotkanie. Dużo radości sprawia nam też fakt, że autorzy książek chcą do nas przyjeżdżać, że zależy im na tym, aby mieć bezpośredni kontakt z czytelnikami. My też chcemy, 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

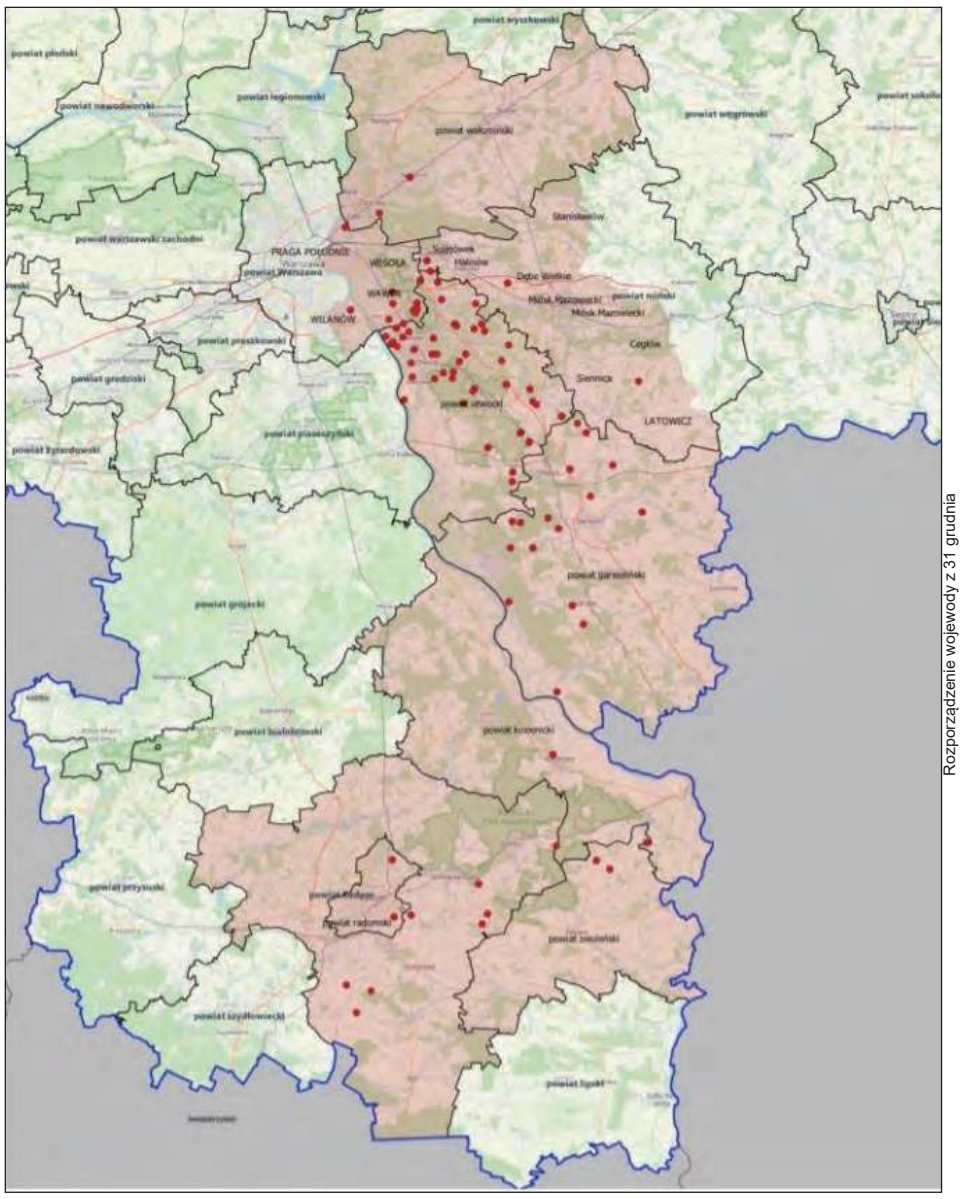
Dziewięć niezwykłych kobiet. Dziewięć opowieści o czekaniu, lękach, dumie, a nierzadko rozpaczy. Na spotkaniu Katarzyna Zdanowicz opowie więcej o bohaterkach swojej książki

egwkadryl 4111b8c5f7

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 utrzymywanie 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 skutkował 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 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.



Rozporządzenie wojewody z 31 grudnia

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

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 SZCZEPIENIA

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 -nadmienia.

WŁAŚCICIELU. ZA SZCZEPIENIE 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 ustalony. 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: eliminuje 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 mieszkania?

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 zasiliła 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.

Gmina Garwolin

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

Z okazji tak pięknego jubileuszu życzymy Naszej stulatce dużo sił i kolejnych lat w zdrowiu!

US

Wydrukuj 4111b8c5f7

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. Przeznaczyła na ten cel 200 tysięcy złotych.
Zadanie ma być realizowane między innymi poprzez organizację zajęć, zawodów i imprez sportowo-rekreacyjnych, 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.

JS

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.

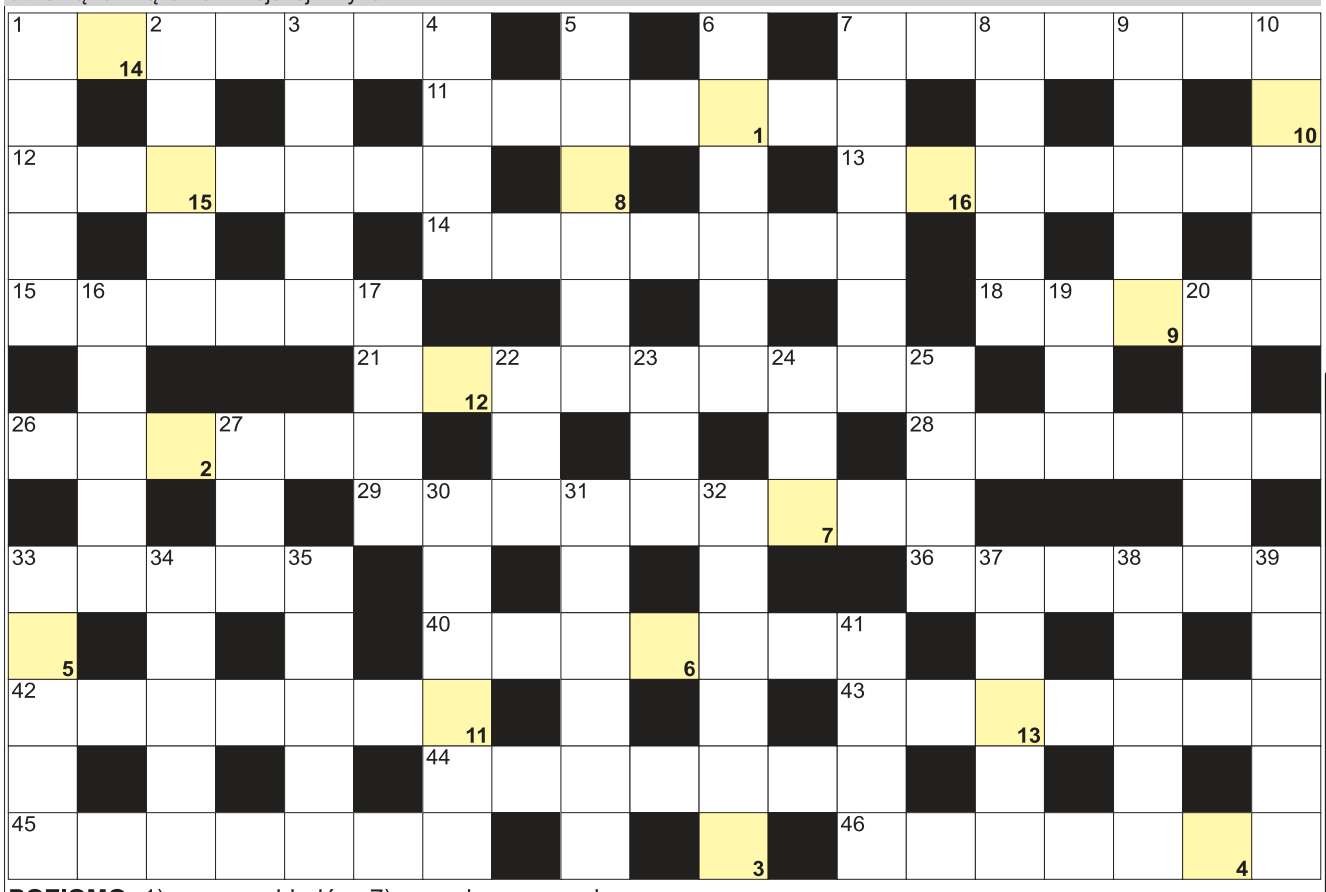
JS

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

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

Strona Rozrywkowa 2/2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



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 ladą; 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) łóżeczko 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 kołdry; 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.

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę

Nagrodą za przesłanie poprawnych rozwiązań krzyżówek do redakcji Twojego Głosu jest damska czapka zimowa marki GARWOLALKA 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

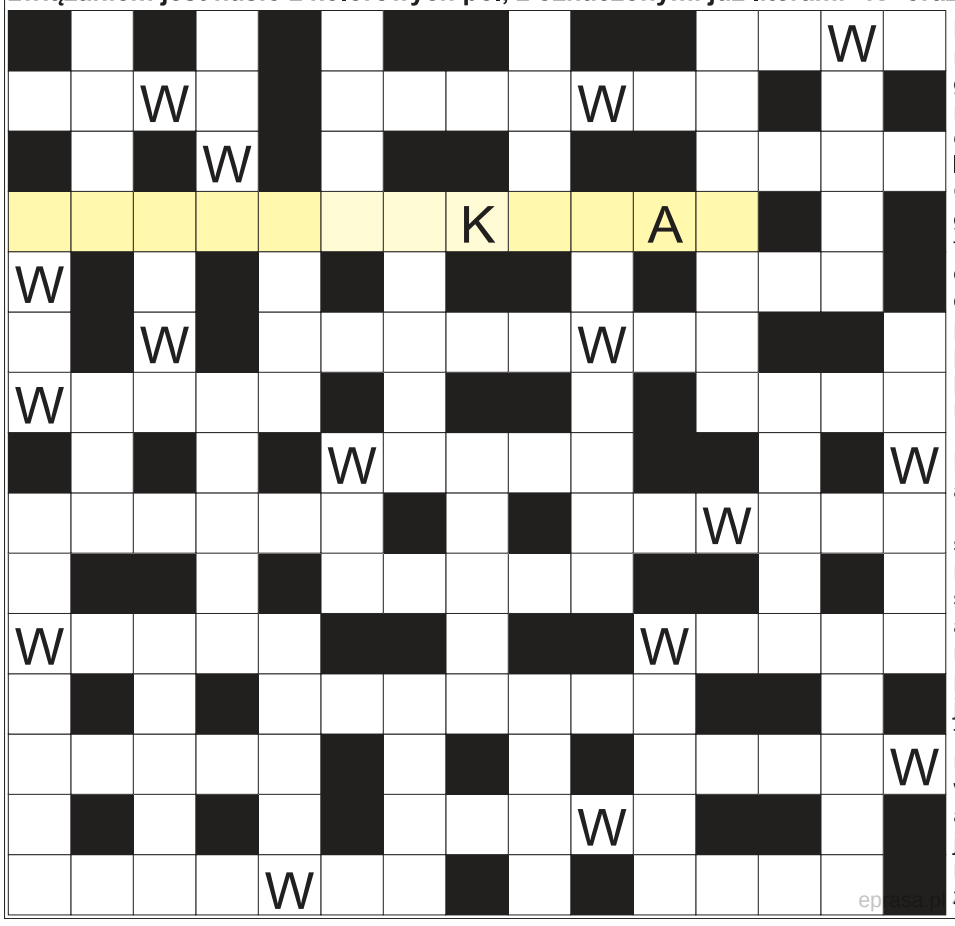
7			9				1	
2	4	9						
					4	8	2	9
1								5
			6		9		3	
		4	5			2		6
3						7	5	1
	7			1			9	3
9				5			8	

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 haseł 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 aronia; 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 orła 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 repubilka z Kyzyłem; 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.

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, terier, 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

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 pieniądzom - powstały setki wspaniałych, słynnych do dzisiaj dzieł sztuki. Skąd wzięli tak wielki majątek? Podwaliny imperium stworzył Giovanni de Medici, patriarcha rodu (świetny 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 wolał, 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.

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 kontrabandą. 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 stanicy, który poszukuje zaginionej siostry. Okazuje się, że to właśnie Marysia, członkini oddziału Jermołaja.

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 Swietłana, 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 wykładowcą. 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** Zacznij 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 oświadczyny.
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 kultywuje 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 Orląt **13.30** Odkrywając Beethovena **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 1998, reż. Giuseppe Tornatore, wyk. Tim Roth **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 Sopocie **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 Teksasu (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 Trwam

12.20 Ziemia obiecana (172) **13.00** Mahajanga **13.30** Msza św. **14.30** Zrozumieć antycywilizacje **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Siódmy sakrament **16.30** Tak go pamiętam **17.00** Pianistą być! **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 instynkt 2 – thriller USA/Niemcy/W. Bryt./Hiszpania 2006 **2.05** Castle (25)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 4111b8c5f7

SOBOTA 22 Stycznia

TVP 1

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: Alżbeta 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 wspaniały pogrzeb. Niespodziewanie 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 niechcący 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 kombinezon 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: PŚ w Titisee-Neustadt
17.25 Studio Pucharu Świata
17.35 (L) Skoki narciarskie: PŚ 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

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 i 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

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 noce – 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

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)

TVP Sport

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

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

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 23 Stycznia

TVP 1

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) Książę 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. Kobieta 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** Zacznij 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 Ramírez Kenny Wells postanawia zdobyć fortunę dzięki swemu zamiłowaniu do przygód i ryzyka. Wraz z szanowanym podróżnikiem Michaelem 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 państwie – 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. Przygoda – film animowany USA/Dania/Australia 2014

15.35 Studio Pucharu Świata
16.00 (L) Skoki narciarskie: PŚ w Titisee-Neustadt
17.10 Studio Pucharu Świata
17.20 (L) Skoki narciarskie: PŚ 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** ♦♦♦ Dennis rozrabiaka – komedia USA 1993 **9.25** Makłowicz w drodze **10.00** Ukryta prawda **15.10** ♦♦♦ Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006 **17.25** ♦♦♦ Jupiter: Intronizacja – 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

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

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** ♦♦♦♦♦ Dziewczyny 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

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 życzeń **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. Biało-czerwoni z Dęblina **22.30** Galilejczyk – prezentuje Keith Garner **23.00** Jak my to widzimy...

TVP Sport

10.50 (L) Tenis stołowy – Liga Mistrzyń ETTU: Ćwierćfinał – rewanż: KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg – TT Saint Quentinois **13.40** Igor Sikorski – slalom na medal **14.15 (L)** Konkurs skoków: Cavaliada w Sopocie **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 Puls

6.00 Rodzinny interes (202-205) **10.20** ♦♦♦ Dziewczyny 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** ♦♦ Wycieczka 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

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 4111b8c5f7

PONIEDZIAŁEK 24 Stycznia

TVP 1

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 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Przysięga (567)
Kemal czeka na Narin. Umit wypuszcza kobietę, ale dalej znęca się nad Emirem i Feride. Pod nieobecność Umita 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 Chávez
– 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. Fałszywy 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 sensacyj-
♦♦♦ ny 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 Szelągowskiej **19.30** Papiery na szczęście (74) **20.00** Brzydula (225) **20.35** Odwróceni (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** Mojżesz – 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 łowy **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** Mojżesz – 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 Boyask, wyk. Stu Bennett, Fleur Keith **21.55** ♦♦♦ Operacja: Zemsta 2 – film akcji W. Bryt. 2020 **23.25** ♦♦♦ Miasto śmierci – thriller Meksyk/USA 2007

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

WTOREK 25 Stycznia

TVP 1

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, sprowadza na miejsce policję. Umit 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 Marusarzówna
21.40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22.45 Ocaleni – talk show
23.50 Magazyn śledczy Anity Gargas
0.25 Pokój – dramat Kanada/Irlan-
♦♦♦♦ dia/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 zrobiły 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. Podejrzenie 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 nieznanych 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 Polska **13.55** Ukryta prawda (1133, 929) – serial fabularno-dokumentalny

15.55 Kuchenne rewolucje:
Restauracja „Barcelona", Przemyśl – 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/Islan-
♦♦♦♦ dia/W. Bryt. 2015
Reż. Baltasar Kormákur, wyk. Jason Clarke, Josh Brolin, John Hawkes
Historia wyprawy grupy himalaistów z 1996 roku. Doświadczeni himalaiści 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 Szelągowskiej **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** ♦♦ Złowrogi 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 Biało-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 Ridsdill

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 Mojżesz – 10 przykazań (97) **13.10** Muzyczne chwile **13.30** Msza Święta **14.30** Śladami apostoła Pawła **15.20** Największy dar **16.10** Jestem mamą **16.30** Filmowe życiorysy **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Zostań żołnierzem RP **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch 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** Mojżesz – 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

eprasa.pl 4111b8c5f7

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 pojawią 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
♦♦ USA/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 wyznawcach 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** ♦♦♦♦ Uśpieni – 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** Mojżesz – 10 przykazań (98) **13.10** Muzyczne chwile **13.30** Msza Święta **14.30** Słuszna 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** Mojżesz – 10 przykazań (99) **23.00** Przeszedł czyściec 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 Biało-Czerwonych **13.20** Gala boksu zawodowego w Mashantucket – walka: Sergio Martínez – Serhij Dzyndzyruk **15.50** Sport w filmie dokumentalnym **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

DVB-T 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) – serial obyczajowy **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. Wszczyna awanturę. Zeynep wybacza 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** Myśląc 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 specjalni – 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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 4111b8c5f7

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

Gwiazdy, takie jak Madonna, Naomi Cambell, Kate Perry, regularnie korzystają z tlenoterapii hiperbarycznej, co pomaga im na zatrzymanie pięknej skóry i dobrej kondycji na dłużej.

Badacze z Uniwersytetu w Tel Awiwie i Shamir Medical Denter w Izraelu udowodnili, iż tlenoterapia hiperbaryczna może nie tylko zatrzymać proces starzenia się komórek krwi u zdrowych osób, ale może również odwrócić sam proces starzenia. Według przeprowadzonych badań wraz z postępem leczenia odmładzają się komórki krwi u osób dorosłych:

„Obecnie skracanie telomerów jest uważane za „Święty Graal" biologii starzenia. Naukowcy na całym świecie próbują opracować interwencje farmakologiczne i środowiskowe, które umożliwią wydłużanie telomerów. Zrobiliśmy to za pomocą protokołu tlenoterapii hiperbarycznej, który dowodzi, że starzenie się rzeczywiście można odwrócić 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. Próbki 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.

Najwcześniej 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 stymulująco 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 witalne i odpornościowe. Dzięki regularnym sesjom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęci 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 ilość 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 hiperbaryczna ujmują lat całemu ciału. Efekt młodszego 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

sprzedaż 41 [illegible]

» 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 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 klatce piersiowej, duszności, problemy trawienne oraz problemy z wydalaniem. Zaburzeniami lękowymi u pacjenta powinien zajmować się lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta.

mgr Izabela Baran

Lekarz psychiatra zdiagnozuje problem i zaleci odpowiednie leczenie. Psycholog i psychoterapeuta pomoże w rozwiązaniu problemów psychicznych chorego i pozwali 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 zaproponuję 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. Jedna 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 przybliża Cię do zdrowia i poprawienia życia - nie tylko Twojego, ale też Twojej rodziny.
Warto to zrobić!

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!

fot. Parafia MBCZ w Garwolinie

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!

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

fot. sołectwo Wola Rębkowska

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

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

Ewa Tomala

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 dzieci 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 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, ze rodzic, nie chce składać wniosku do komornika, gdyż wie, że drugi rodzić 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 przedstawię 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 Jaźwiny.

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.

eprasa.pl 4111b8c5f7

» LEGENDA „JAK CHŁOP KUSEGO OKPIŁ"

„Roześlony 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"

www.zelechow.pl

Rycina ilustrująca legendę "Jak chłop kusego okpił"

Sławomir Leonard Wysocki był pisarzem i animatorem życia literackiego, ponadto poetą, satyrykiem, prozaikiem, publicystą oraz organizatorem Ogólnopolskich Sympozjonów Satyry w Siedlcach.

Fragment legendy:

„Zawziął się kiedyś diabeł na żelechowianina i do podpisania cyrografu go namawiał, dobrobyt w zamian obiecując i spełnianie wszelkich jego pragnień do końca życia. Żelechowianin, który był człowiekiem spokojnym, pracowitym, ale przemyślnym zarazem, od diabła nie mogąc się uwolnić, bo tenże wszędy 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 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 potakująco skinął, kopytem o ziemię uderzył, aż iskry poszły i zarechotał radośnie, bo już żelechowianina w piekle widział: -Zgoda! -Chodźże więc ze mną - rzekł żelechowianin i ku chacie swojej go powiódł, 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 zamieszczone zostały na stronach od 23 do 28.

Fragment podania:

„Diabeł na beczki spojrzał i zakrzyknął:

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

Tenże pazur najpierw do beczki przez się wybranej wsadził, oblizał, splunął i ku małej podskoczył. Pokosztował 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 żelechowianin - 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, poprzysiągł i trzos żelechowianinowi 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 naleje i na tym go przyłapię, bo ponownie na dużą pokażę. Mójżeś 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 roześlony czart zazgrzytał, ogon podwinął i gdzie pieprz rośnie pomknął.

A żelechowianin 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 WETERYNARII WOJSKA POLSKIEGO II RP:

Oficer Kadry Okręgowej Szpitala Koni

Stanisław Wroceński był lekarzem weterynarii ze stopniem doktora. Służył w Wojsku Polskim II Rzeczpospolitej 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 Wielkopolskiego (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 pełniącym obowiązki szefa weterynarii Dowództwa Okręgu Korpusu Nr X w Przemyślu - 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 sokolego, 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

czytelnia.pl 4111b8c5f7

» SPORT W 1. PUŁKU STRZELCÓW KONNYCH:

„Systematyczna praca nad sobą i końmi”

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

fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe

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.

*Dowódcą pułku, który to znaczenie sportu zaszczepił 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 Polskiego. 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 międzywojnia oficerowie Wojska Polskiego stanowili trzon kadry narodowej w hippice, 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-ej Dywizji Kawalerji i wchodzi do rozgrywek o Mistrzostwo 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 Rzeczpospolitej, poza sekcjami hippiczną 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 władania bronią białą dla oficerów i podoficerów, a dla szeregowców woltyżerkę i ćwiczenia zręczności, oraz tak samo w władaniu bronią białą”.

Jednym z największych sukcesów sportowych oficera pułku było zdobycie w lecie 1939 roku przez członka kadry narodowej w jeździectwie, 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 nietylko 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

» 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 Descours z prowincji Vioarais we Francji. Familia 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 wodnych generała **Rautenstraucha**. W Brukseli przez okres dwóch lat uczęszczał na wydział matematyczny. W 1845 roku powrócił do kraju.

www.powstanie1863.zsi.kielce.pl

Andrzej Deskur

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

Mając już stryczek na szyi zamieniono mu karę śmierci na dożywotnie wygnanie. Przez 8 lat przebywał na robotach w Akatyi 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. Osiadł 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

» 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 młodzieżowi. 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 prawybory pełnomocników do II Dumy. Wiodącą pozycję w regionie przejęła nowopowstała 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. Miejscowa rada Dyskusyjnego Klubu Filmowego zaprosiła na debatę reżysera filmowego, **Stanisława Różewicza**. Spotkanie zbiegło się z pokazem jego obrazu pt. „Pasja”.

egarwolin.pl 41 2411 [illegible]

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 środowym wydaniu. W przypadku wysłania kuponu pocztą lub wrzucenia do skrzynki kontaktowej o terminie publikacji decyduje data dotarcia kuponu do redakcji.
Redakcja zastrzega sobie prawo ingerencji w treść ogłoszenia w przypadku, gdy podana kategoria jest niezgodna z treścią ogłoszenia, lub gdy treść ogłoszenia zawiera błędy ortograficzne lub stylistyczne.
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

UWAGA!
JEDEN KUPON = JEDNA OFERTA

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

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

OGŁOSZENIA

MIESZKANIE
SPRZEDAM

MIESZKANIE 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. Zajezierze. 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. Zajezierze 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 Niwie 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 Oziemkówce; siedlisko uzbrojone w prąd; cena 50.000 zł Tel. 502 640 601.

1 z 4 działek budowlanych, lokalizacja przy ulicach Bekierskiej, Święcickiego, naprzeciwko 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. Podwale 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 dzierżawę. 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; zadbany; 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

KUPIE 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: .....

TWÓJ Głos

KUPON WAŻNY DO **31 stycznia**

eprasa.pl 4111b8c5f7

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 kasacje pojazdów, skup samochodów powypadkowych odbiór od klienta, zaświadczenie do wyrejestrowania, płacimy 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 forda 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; uszkodzony 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.

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

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

WIELORAK redełka 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; przerobiony 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.

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

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

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

PRZEWRACARKA 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 pługa; 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 zl. Tel. 517 163 950 .

DOJARKA przewodową Alfa Laval na sześć aparatów udojowych 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.

PŁUGI 4ki Grudziądz, rama prosta, lemiesze nowe, odkładnie 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 SIMPĘ kostkę w kolorze czerwonym, 96r. wszystko w oryginale. Tel. 692 290 910.

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

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

BECZKOWÓZ 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; przyczepę wywrotkę; śrutownik z mieszalnikiem pasz Tel. 882 337 407.

KOMINIARZ
usługi w pełnym zakresie
czyszczenia, przeglądy, odbiory, opinie, ekspertyzy, wkłady, nasady
Tel. 781 495 997, 537 408 922

Rozrzutnik lub taśmociąg obornika Tel. 693 106 228.

GLEBOGRYZARKĘ lub talerzówkę 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; stegnówka; 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

UWAGA!!! UWAGA!!! UWAGA!!!
Podpisujemy umowy z importerami pojazdów!
AUTO KASACJA
- wydawanie zaświadczeń do wyrejestrowania pojazdu,
- odbiór własny,
- płatność gotówką,
- wysokie ceny za pojazdy

tel. 781 200 418, Ryki ul. Kolejowa 14

POSADZKI AGREGATEM
OCIEPLENIA PIANĄ PUR

www.posadzki-mazowieckie.pl

ponad 10 lat na rynku

696 463 784
BLIK-BET Adam Szostak
ul. Klonowa 61
05-300 Mińsk Mazowiecki

KLIMATYZACJA • WENTYLACJA
REKUPERACJA • POMPY CIEPŁA
WIERCENIE W BETONIE
(TECHNIKA DIAMENTOWA)

EUROCOLD SIENKIEWICZ
501 099 450
www.eurocold.pl

eprasa.pl 4111b8c5f7

DOJARKA dwukonwiowa; cena do uzgodnienia; Reducin Tel. 502 523 094.

ZBIORNIK na mleko 400 litr, sprawny, okazja. Okolice Nowodworu. 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 dobrym stanie technicznym. Tel. 604 916 779.

ZBIORNIK do sprężarki 60 litrów. Tel. 697 102 849.

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
SPRZEDAM

KUKURYDZĘ sprzedam, Moszczanka. Tel. 791 966 354.

SIANO i słoma - pogodne, ubiegłoroczne. Okolice Miastkowa Kościelnego. Cena do uzgodnienia. Tel: 606 181 345

ZIEMNIAKI jadalne i paszowe, oraz sadzeniaki, białe i żółte, kilka odmian, marchew jadalna i paszowa, cena od 40 zł/m. Potok k/Ryk. Tel. 607 525 408.

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

ZIEMNIAKI paszowe i jadalne; duże ilości; cena do uzgodnienia; okolice Maciejowic 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.; Miastków Kościelny Tel. 789 135 135.

SIANO - sianokiszonka z 2021r., bardzo dobrej jakości, 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 transport. 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. Podebłocie. Nr tel. 531 477 278

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

JĘCZMIEŃ , 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, wineta, Rzyczyna. Tel. 692 589 824.

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

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

PRODUKTY I PŁODY ROLNE
KUPIĘ

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

AGD RTV
SPRZEDAM

PRALKI; w stanie bardzo dobrym; różne marki; cena do uzgodnienia; Wola Łaskarzewska 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 pudełkiem, stan bdb, cena 110 zł. Ryki. Tel. 514 511 797.

MEBLE
SPRZEDAM

SZAFA stara, ubraniowa. Dęblin. Cena do uzgodnienia. 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: abardmeble@gmail.com, tel: 739 129 019

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

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

KANAPA brązowa ze wzorkami; na tapicerce; rozsuwana z długości z 3 części; po złożeniu 1 m do siedzenia; schowek na pościel; cała tapicerowana i boki; po rozłożeniu190x140 cm; prawie nieużywana; niedrogo; okolice Garwolina Tel. 500 446 562.

MEBLE: krzesła, stoły, komody . Możliwy transport. Ryki. Tel. 662 271 795.

SZAFKI kuchenne 7 szt. regał pokojowy, szafa i 4 słupki, ławostół, stolik 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, stolik pod tv, krzesła tapicerowne, 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, słupek, biurko. Dęblin os. Stawy. Nr tel. 603 331 641

SZAFA stara. Nr tel. 691 197 930

BUDOWLANE
SPRZEDAM

Deska podłogowa, deska tarasowa, szalówka, boazeria, podbitka.Struganie kantówek, desek itp. Suszenie drewna usługowe. RABATY. Korytnica 101a Tel. 607 607 700.

DESKI dębowe i jesionowe, gr 5 cm 2,5 cm, sezonowane pod wiatą. 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 cala. Tel. 669 432 215.

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

SŁUPKI ocynkowane nowe; 60x40; 18 zł/szt.; Maciejowice 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. Maciejowice Stawex. Tel. 888 302 303, 502 375 285.

SŁUPKI bardzo solidne 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. Kozienice 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 Stawex. 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; długość 160 cm; szerokość 10 cm; heblowane; 10 zł/szt.; Wola Łaskarzewska Tel. 791 835 744.

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

DRZWI wewnętrzne pokojowe i łazienkowe, grzejnik łazienkowy drabinka, umywalka, sedes, bardzo dobry stan. Tanio. Ryki. Tel. 500 042 914.

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

BLACHA na rozrzutniki, docinmy na wymiar, 3mmx2000x6000. Maciejowice 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 uzgodnienia. Nr tel. 602 179 419

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

OKNA drewniane, białe, nowe 58 x 165.. Cena 250 zł.Podebłocie. Nr tel. 692 945 589

DLA DZIECI
SPRZEDAM

STOLIK i krzesełko dla dziecka. Kolor jasna sosna. Obicie krzesełka eko skóra, jasny beż. Cena 25 zł. Dęblin. Nr tel. 668 725 348

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

ZWIERZĘTA
SPRZEDAM

ŹREBICA - 20 miesięcy, spokojna, oprowadzana, do dalszej hodowli, cena 11,5 tys. Kłoczew. Tel. 514 287 523.

GĘSI. Grabów Szlachecki. Tel. 605 137 554.

SZCZENIAK owczarka kaukaskiego, tanio, okolice Ryk. Tel. 735 261 905.

BYCZEK 3tygodniowy, mieszaniec. Ok. Kłoczewa. Tel. 600 087 674.

PROSIĘTA; gotowe do dalszego chowu; sprzedam w całości stado lub na pary; więcej informacji podam telefonicznie; cena do uzgodnienia; 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 uzgodnienia. Gąsiory, gm. Żelechów. Tel. 603 225 391.

JAŁÓWECZKA 4-tygodniowa, mięsna 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 nogami, mieszaniec. Tel. 783 542 322.

KLACZ zimnokrwisto jasnogniada 1.5 roczna, dzwonić po 18. Tel. 503 846 400 .

ZWIERZĘTA
KUPIĘ

CIELAKI tygodniowe i starsze. Tel. 600 365 940.

CIELAKI kupię. Tel. 783 527 172.

CIELAKI . Tel. 608 675 199.

ZWIERZĘTA
ODDAM

PIESEK mały oddam , 6 miesięczny kundel, ładny, puchaty. Okolice Stężycy. Tel. 724 019 204.

KOT i kotka, oddam w dobre ręce. Zwierzęta są wysterylizowane. 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.

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, owies
- KAŻDEJ JAKOŚCI
Zapewniam transport i odbiór z gospodarstwa
Płatne po załadunku
518 048 715

SKUP ZBÓŻ
AGRO SKUP
- najwyższe ceny w regionie
- odbiór samochodami z pompą
- odbiór bezpośrednio z pola
- możliwość przechowania zboża w magazynie
724 435 968 665 188 425

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

SKUP ZBÓŻ
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 GOTOWKĄ LUB SZYBKIM PRZELEWEM
tel. 519 136 146, 506 385 510

Nr tel. 691 197 930

DREWNO opałowe; jabłoniowe; suche; pocięte; cena do uzgodnienia; Sobienie Jeziory Tel. 602 357 597.

GITARA klasyczna durango mg-917 idealna dla początkujących, stan bdb, mało używana 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 elektryczny, okolice Ryk. Tel. 881058326, 81 8653808.

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

ŻYRANDOL mosiężny, 5 ramienny z dodatkiem ceramiki. Cena 90 zł. Dęblin. Nr tel. 699 866 152

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

RÓŻNOŚCI

KUPIĘ

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

DĘBINA, sosna, topola, olszyna. Tel. 691 799 507.

Kupię Sosnę, dębinę, sokorę olszynę ścięte lub na pniu. Tel. 790 219 819 .

PRACA

SZUKAM

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

PRACA

DAM

ZATRUDNIĘ mężczyznę w gospodarstwie sadowniczym; z mieszkaniem na miejscu; Sobienie Jeziory Tel. 602 357 597.

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

Firma MISTAL zatrudni na stanowisku: SPAWACZ MIG TIG , monter konstrukcji stalowych, praca Stężycy, umowa o pracę, praca jednozmianowa, poniedziałek-piątek w godzinach 7-15. Tel. 790 332 583.

ZATRUDNIĘ pracownika w gospodarstwie. Tel. 518 048 715.

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

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

ZATRUDNIĘ JAKO POMOCNIKA do pracy w gospodarstwie rolnym. Bazanów Stary. Tel. 661 589 493.

POMOCNIK STOLARZA zatrudnię do produkcji przy drewnie. Tel. 608 689 272.

ELKRAFT Szwalnia zatrudni krawcowe szwaczki, operatorów automatów, krojczego. Tel 502 676 046

ZATRUDNIĘ cukiernika/pomoc cukiernika, możliwość przyuczenia. 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 wyjazdu do Niemiec. Tel: 502 690 419

ZATRUDNIĘ kierownika robót budowlanych w branży wodno-kanalizacyjnej, gazowej, praca na terenie Garwolina, Otwocka, Warszawy. Zarobki ok. 15 tys. zł. Możliwość wyjazdu do Niemiec. Tel: 502 690 419

CUKIERNIK-PIEKARZ; praca w Danii - Kopenhaga; wymagana znajomość j. angielskiego lub duńskiego w stopniu komunikatywnym; bardzo atrakcyjne wynagrodzenie (od 150 zł/h); więcej szczegółów telefonicznie Tel. 727 724 944.

Przyjmę pomocnika w tartaku. 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 ogrodowo-podwórkowe. Drobne naprawy i remonty. Tel. 500 463 989.

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

USŁUGI remontowo-wykończeniowe: układanie glazury, gipsowanie, malowanie, adaptacja poddaszy, zabudowy z płyt k-g, układanie płytek i paneli, gładzie, wolne terminy, wycena gratis. Tel: 516 364 338

USŁUGI budowlane: malowanie, gładzie, układanie paneli, glazury, terakoty, zabudowy karton gips, sufity podwieszane, docieplenia i elewacje. Tel: 606 824 109

USŁUGI remontowo-wykończeniowe, malowanie wnętrz, gładzie i tynki gipsowe, sufity k-g, inne drobne prace remontowe. Tel. 726 181 270.

BALUSTRADY ZE STALI NIERDZEWNEJ. Tel. 504 345 000.

DEKON
OKNA DRZWI BRAMY

OFERUJEMY okna PCV, drzwi wew. i zew, bramy garażowe, drzwi stalowe, rolety, plisy, moskitiery, parapety wew. i zew. Najwyższa jakość w najniższej cenie. Garwolin, Kościuszki 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

eprasa.pl 4111b8c5

Interdruk z metrowym pucharem!

W weekend odbyła się kolejna edycja Zakładowego Turnieju Futsalu o puchar posła 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 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 zmagań.

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 posłowi 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.

TABELA GR. A

1. KWS Żabczyńscy	3	7	11:4
2. Sante	3	5	6:4
3. Polargos	3	4	5:6
4. Ratole	3	0	0:8

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.

TABELA GR. B

1. Interdruk	3	7	7:3
2. Firefighters	3	6	6:4
3. Korpalet	3	4	5:5
4. UG Maciejowice	3	0	0:6

MECZE PÓŁFINAŁOWE

KWS Żabczyńscy - Firefighters 0:3

Interdruk - Sante 5:1

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

kpasa.pl 41

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 Kopeć. 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 były duże „ciężary".

-Mieliśmy sześciu 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 Kopeć.

CZAS NA REWANŻ

W niedzielę o godz. 18:30 futsaliści 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. Graliśmy wyrównane zawody, ale ulegliśmy. Musimy być skoncentrowani -mówi Kopeć.

mp

AZS SGGW W-wa	**4 (2)**
Zdrowie Garwolin	**8 (3)**

Bramki: Ozan 14', Gac 19' (s), Szymańczuk 24', 37' - A. Zalewski 7', 21', Gac 12', 34', Makulec 16', Alot 22', Kopeć 38', Matysiak 39'.
Zdrowie: Dominik Pusek, Emil Anusiewicz, Michał Zalewski, Arkadiusz Zalewski, Marcin Makulec, Przemysław Alot, Damian Matysiak, Sebastian Papiernik, Karol Kopeć, Filip Gac.

II LIGA FUTSALU WYNIKI 6. KOLEJKI

AZS SGGW - Zdrowie	4:8
Stok II - Bonito	8:2
ZKS Gatta - AZS AWF	1:3

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

Bez składu ani rusz

Trzecią porażkę w sezonie poniosły futsalistki Zdrowia

Podopieczne Roberta Rokickiego występujące w I lidze uległy 1:6 Włókniarzowi 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 osiem 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.

mp

Włókniarz Białyst.	**6 (3)**
Zdrowie Garwolin	**1 (0)**

Bramki: Jasek 8', 16', Hryniewicka 19', Boguszewska 25', Tupalska 38', Jabłońska 39' - Kobus 32'.
Zdrowie: Kamila Młynarska - Alicja Barbarczyk, Kamila Głodek, Klaudia Kobus, Martyna Rosa, Karolina Rędaszka, Klaudia Rokicka, Małgorzata Nowak.

I LIGA FUTSALU WYNIKI 7. KOLEJKI

Włókniarz - Zdrowie	6:1
Pogoń - AZS UWM	8:3
AZS SGGW - pauza	

TABELA

1. Pogoń	6	15	39:12
2. AZS UWM	6	10	21:23
3. Włókniarz	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
Włókniarz Białystok - pauza

eprasa.pl 411 [illegible]

Progres z pucharem sklepu Pepek-Sport

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

W najważniejszym meczu dnia Progres II Garwolin pokonał 1:0 AF Głusk. Starcie o trzecią lokatę Progres I w takim samym stosunku ograł Wisłę Dziecinów.
W półfinale „Dwójka" pokonała 5:1 „Jedynkę". Na piątym miejscu uplasował się GCAK 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 Kościesza, Dawid Torczynow, Wojciech Pielak, Miłosz Dąbrowski, Mieszko Szwaguliński, 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 Gończyce

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

Nowy szkoleniowiec Promnika prowadził dotychczas drużynę Promnika Łaskarzew w Klasie A. Ponadto, w roli zawodnika, reprezentował w ostatnim czasie drużynę Wilga II Garwolin.
Zawodnicy Promnika rozpoczęli zajęcia pod okiem nowego szkoleniowca 18 stycznia na Orliku w Gończycach. Treningi będą odbywały się trzy razy w tygodniu (wtorek, środa, piątek) na obiektach należących do gminy Sobolew (Orlik w Gończycach, boisko ze sztuczną nawierzchnią w Sobolewie oraz siłownia w Domu Kultury w Gończycach). Zespół rozegra siedem sparingów.

Filip Trzpil będzie odpowiadał za wyniki Promnika Gończyce

PLAN SPARINGÓW PROMNIKA

29/30.01., Fenix Siennica
12/13.02., Ruch Ryki
19/20.02., Sęp 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 Wildze 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 zostałem 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 miniony czwartek. Na zajęciach pojawiło się 12 zawodników.
-Wcześniej chłopcy mieli grę wewnętrzną i aż czterech nabawiło się drobnych urazów. Dwóch kolejnych miało zajęcia na uczelni, zaś jeszcze jeden przebywa na kwarantannie. Jestem na etapie poznawania zespołu. W tym tygodniu będziemy trenować dwukrotnie. W sobotę zagramy na wyjeździe z Mazurem Karczew -dodaje.
Jak udało się nam dowiedzieć, Józwicki już wcześniej był kuszony przez Hutnika.

Od teraz to Cezary Józwicki będzie odpowiadał za wyniki Hutnika

-Początkowo nie byłem przekonany. Mam dwójkę małych dzieci, a do tego pracę w Szkole Podstawowej w Woli Rębkowskiej. Dużą rolę odegrała moja żona Małgorzata, która zgodziła 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 tymczasową". 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 - odbuduje zespół po spadku z czwartej ligi. Zakładam, że uda się wywalczyć miejsce w środku tabeli -liczy **Łukasz Ściborowski**, wiceprezes Hutnika.

Mateusz Połynka

PLAN SPARINGÓW HUTNIKA

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

epaksa.pl 41122

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 Ogólniak	8 (3)
Kamar	1 (1)

Bramki: Bartłomiej Zając 13', 15', 31', Łukasz Trzmielewski 19', Łukasz Grązka 23', br. samobójcza 24', Hubert Kępka 32', Piotr Rękawek 37' - Paweł Witek 11'.
FC Ogólniak: Karol Serżysko, Łukasz Grązka, Hubert Kępka, Adrian Majewski, Mateusz Nowicki, Piotr Rękawek, Łukasz Trzmielewski, Michał Wielgosz, Bartłomiej Zając.
Kamar: Michał Walicki, Karol Górski, Łukasz Jaroń, Jakub Kot, Adam Sobiech, Łukasz Trzciński, Paweł Witek.
Zawodnik meczu: Bartłomiej Zając (FC Ogólniak).
Debeściak WZDP: Paweł Witek (Kamar).

WYNIKI 6. KOLEJKI

Radosny Futbol	1 (1)
Kamar	0 (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, Jakub Godlewski.
Zawodnik meczu: Adrian Szarek (Radosny F.).
Debeściak WZDP: Jakub Makulec (Kamar).

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

Burgopak Poland	0 (0)
FC Ogólniak	6 (2)

Bramki: Bartłomiej Zając 4', Hubert Kępka 18', Tomasz Kargol 28', 31', 40', Łukasz Grązka 37'.
Burgopak: Patryk Dróżdż, Damian Aluchnia, Jarosław Cisowski, Wojciech Kędziorek, Daniel Poświata, Damian Richert, Wojciech Zieliński.
FC Ogólniak: Karol Serżysko, Łukasz Grązka, Tomasz Kargol, Hubert Kępka, Adrian Majewski, Mateusz Nowicki, Łukasz Trzmielewski, Michał Wielgosz, Bartłomiej Zając.
Zawodnik meczu: Tomasz Kargol (FC Ogólniak).
Debeściak WZDP: Patryk Dróżdż (Burgopak).

Stare Wilki	4 (1)
Drukarnia Ragus	7 (2)

Bramki: Piotr Kościesza 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 Kościesza, Jakub Kuszmierek, Jakub Majsterek, Marcin Michalak, Artur Pacek, Bartłomiej Szostak, Mateusz Głowacki.
Drukarnia: Emil Choim, Maciej Błachnio, Grzegorz Gawryś, Artur Janisiewicz, Marcin Jarzyna, Tomasz Jarzyna, Mateusz Kowalski.
Zawodnik meczu: Mateusz Kowalski (Drukarnia).
Debeściak WZDP: Piotr Kościesza (Stare Wilki).

TABELA LIGI AMATORÓW

1. FC Ogólniak	6	18	41:17
2. Kamar	6	12	24:20
3. Radosny F.	5	9	20:16
4. Stare Wilki	6	7	31:24
5. Drukarnia	6	7	33:35
6. Burgopak	5	0	9:46

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 Gąska 24', Jakub Saganek 32' - Tomasz Salamończyk 17', 22', Michał Mikulski 36'.
KS Wola: Radosław Sowa, Robert Gąska, Marcin Metera, Jakub Saganek, Marcin Saganek, Kamil Sasin.
Laguna: Bogdan Frelik, 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 Unin	4 (1)
Dragon Miętne	5 (4)

Bramki: br. samobójcza 17', Piotr Brych 29', 34', Dawid Przybysz 40' - Łukasz Adamowicz 2' (w), Sebastian Górski 11', Jakub Kot 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 Adamowicz, Sebastian Górski, Łukasz Jaroń, Jakub Kot, Jakub Mazurkiewicz, Paweł Przybysz.
Zawodnik meczu: Przemysław Szczęśniak (Dragon).
Debeściak WZDP: Przemysław Kisiel (Orzeł II).

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

KS Garwolin	6 (2)
Wilk Wilkowyja	4 (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 Targoński, 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 Kościesza, Konrad Głowala, Mateusz Cichecki, Mateusz Głowacki, Daniel Adamczyk.
Zawodnik meczu: Łukasz Trzmielewski (KS Garwolin),
Debeściak WZDP: Mikołaj Talarek (Wilk).

Absolwent Budel	7 (2)
Górnik Górna	4 (1)

Bramki: Grzegorz Gawryś 8', Marcin Jarzyna 15', 35', 38', 40', Tomasz Jarzyna 35', Emil Choim 40' - Maciej Belka 6', Daniel Poświata 34', Marek Wichowski 36', 40'.
Absolwent: Emil Choim, Grzegorz Gawryś, Marcin Gawryś, Artur Janisiewicz, Marcin Jarzyna, Tomasz Jarzyna, Mateusz Kowalski.
Górnik: Mateusz Pałysa, Maciej Belka, Łukasz Biedrzycki, Rafał Gajownik, Bartosz Jaroń, Albert Łubian, Daniel Poświata, Paweł Rosłaniec, Mateusz Tomasik, Marek Wichowski, Patryk Kisiel.
Zawodnik meczu: Marcin Jarzyna (Absolwent Budel).
Debeściak WZDP: Marek Wichowski (Górnik).

TABELA LIGI LZS

1. Absolwent	4	12	38:9
2. Dragon	5	12	21:19
3. KS Garwolin	5	12	23:21
4. Wilk	5	9	21:15
5. Orzeł II	5	4	19:28
6. KS Wola	5	4	17:31
7. Laguna	4	3	12:18
8. Górnik	5	0	12:22

NASTĘPNA KOLEJKA

22 stycznia

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

eprasa.pl 4111b8c5f7

TWÓJ Głos
GAZETA POWIATU GARWOLIŃSKIEGO
SPORT

Redaguje
Mateusz Połynka
e-mail: sport@twojglos.pl
511 199 671

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 Miętnem 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, spocić, 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 Achillesa 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 Miętnem 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

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

PLAN SPARINGÓW WILGI

22.01., Pilica Białobrzegi;
22.01., Orzeł Unin;
29.01., KTS Weszło;
29.01., Wilga Miastków Kość.;
05.02., Świdniczanka Świdnik;
05.02., Podlasie Sokołów Podl.;
09.02., Fenix Siennica;
12.02., Naprzód Skórzec;
12.02., Mazur Karczew;
19.02., Drukarz Warszawa;
19.02., Mazowsze Grójec;
26.02., Powiślak Końskowola;
26.02., Józefovia 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 kadrą sprzed przerwy zimowej, a na informacje dotyczące nowych twarzy w zespole trzeba czekać do momentu, w którym to oficjalna wiadomość będzie na stronie klubowej.

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-latka 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 oblodzona trasa nie były sprzymierzeńcem startujących zawodników, tym bardziej że biegacze korzystają z obuwia bez kolców.

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 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 docelowa forma 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.

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

mp

eprasa.pl 4 [illegible]