

**TRIATHLON  
W KOZIENICACH**

# TYGODNIK

**TURNIEJ MIAST**



więcej na str. 5

Zwoleń i Warka na prowadzeniu – str. 10

# Pod prąd!

**R**obert Tomalski – 46-letni przedsiębiorca, mieszkaniec Lesiowa (gm. Jastrzębia) przepłynął Wisłę kajakiem... pod prąd. Udowodnił, że granice ludzkiej wytrzymałości przekracza się nie tylko na olimpiadach. Dziś prezentujemy Państwu wywiad jakiego udzielił naszej redakcji.



REKLAMA

**Czy wcześniej też dokonywał pan tak karkołomnych wyczynów?**

Nie, z kajakarstwem miałem do czynienia pierwszy raz. No może kiedyś, jak miałem kil-

kanaście lat, zdarzyło mi się wiosłować na zalewie w Siczkach.

**Jak się pan przygotowywał?**

Od dziecka miałem pod górę. Dużo pracowałem, nie bałem się trudów. Całe życie zajmowałem się sportem [siłownia, maratony – przyp. red.]. To też mi pomogło. Bardzo ważna jest wytrzymałość, przygotowanie wydolności

organizmu. Trzeba mieć silną psychikę. Jeśli którakolwiek z tych rzeczy zawiedzie po drodze, to dalej nie można płynąć.

**Czy miał pan trening ściśle pod kątem kajakarstwa?**

Nie, wypłynąłem „z marszu”. Początkowo myślałem, aby przejechać na rowerze przez całą Europę.

**dokończenie na str. 7**

**K MARKET SPAWALNICZY**

- URZĄDZENIA I MATERIAŁY SPAWALNICZE
- MATERIAŁY ŚCIERNE
- PNEUMATYKA
- ZAOPATRZENIE PRZEMYSŁU
- CHEMIA TECHNICZNA

KOWELD ul. Żeromskiego 10, Koziennice tel.: 667 994 020, 664 327 777

**EKO OCZYSZCZALNIE. EU**

**PRZYDOMOWE OCZYSZCZALNIE ŚCIEKÓW**

❖ SPRZEDAŻ ❖ MONTAŻ

**504 362 752**

**BUD-ZAM**  
Łukasz Zamorski  
Brzezinki Nowe 44 26-706 Tczów

PROJEKT GRATIS

**PROFESJONALNE UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ**

- odwodnienia, drenaże
- zieleniaki
- izolacja i ocieplenie fundamentów

Przy większych zleceniach projekt GRATIS!

f Gleguła Łukasz 607 882 921

**PEŁNA MOC finansowa**

Zamiast tracić cenny czas, korzystając z usług wielu różnych instytucji finansowych, obsłuż kurs na dobre i sprawdzone możliwości w jednym miejscu – w Kasie Stefczyka!

**KASA STEFCZYKA**

Ul. Batalionów Chłopskich 15  
26-900 Koziennice  
Tel. 48 332 91 03

**JEDYNA TAKA FIRMA W POWIECIE**

**SAWEX**

**CHEMIA PROFESJONALNA**

- Dezynfekcja szpitalna i gastronomiczna
- Pielęgnacja mebli
- Czyszczenie podłóg

**ŚRODKI CZYSTOŚCI**

- Rękawiczki lateksowe, winylowe, nitylowe
- Ręczniki papierowe
- Czyściwa

**SPRZĄTANIE**

- Doczyszczanie
- Polimeryzacja
- Pranie dywanów

PUH „Sawex”  
S. Ciesielski  
Kozienice  
Radomska 57  
Kościuszki 2  
08:00-18:00

Hurt/detal

Tel. 691 023 143 sawex.poczta@interia.pl

# Wielkie „Trawnikowanie”

Centrum Aktywności Lokalnej w Pionkach zaprasza w najbliższą niedzielę na piknik w klimacie ekologicznym „Trawnikowanie”. Tuż po spektaklu będzie moc atrakcji dla całej rodziny!

Z założenia impreza ma przypomnieć mieszkańcom Pionek ideę wspólnego piknikowania oraz rodzinnego spędzania czasu podczas gier i zabaw na świeżym powietrzu. Celem jest promocja zdrowego i ekologicznego stylu życia. Koniecznie trzeba ze sobą zabrać kocyk, prowiant oraz dobry humor – zapowiada

Alicja Gryz-Wasil, główny specjalista ds. imprez CAL. Impreza rozpocznie się o godz. 12:00 wspólnym ćwiczeniem jogi na trawie. Zajęcia poprowadzi Ewa Rumieńczyk. Kolejnym punktem programu będą warsztaty upcyclingowe „Śmiecio-sztuka”, podczas których zużyte rzeczy otrzymają nową młodość.

Będą też zmagania rodzinne, w których przewidziano konkursy z nagrodami. Nie zabraknie malowania twarzy i pisania po asfalcie. Organizatorzy mają nadzieję, że pogoda dopisze i nie popsuje planów, całość bowiem ma odbyć się na zewnątrz budynku dawnego „Kasyna” na terenie zielonym.

# Lato Leśnych Ludzi

13 sierpnia na terenie Ośrodka Edukacyjno-Muzealnego Kozienickiego Parku Krajobrazowego w Augustowie odbył się piknik pod hasłem „Lato Leśnych Ludzi”.



Pracownicy KPK przygotowali wiele konkursów z nagrodami. O warstwę muzyczną zadbał tradycyjni wykonawcy („Półborzanki”, „Leśni Goście”), jak również

ci bardziej nowocześni (Loud About Us, DJ Gemi). Warsztaty z filcowania przeprowadziło LGD „Dziedzictwo i Rozwój”. Organizatorem imprezy był Mazowiecki

Zespół Parków Krajobrazowych oraz Sołtys i Rada Sołecka Wsi Augustów.

Mat. W Sercu Puszczy  
Fot. D. Gonciarz

**SKLEPY MEDYCZNE**  
**P.H.U. Dental-Med**

- Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, wózki, kule
- Ciężniomierze, protezy piersi, inhalatory, lampy solux, masażery
- Poduszki i materace przeciwoleżynowe, poduszki ortopedyczne
- Cewniki zewnętrzne i wewnętrzne, stomia, pieluchomajtki
- Środki do dezynfekcji, obuwie i odzież medyczna
- Igły i dreny do pomp insulinowych

**WYPOŻYCZAMY SPRZĘT REHABILITACYJNY**

- Łóżka rehabilitacyjne sterowane elektrycznie
- Wózki inwalidzkie
- Koncentratory tlenu
- Śsaki elektryczne
- Stoły do pionizacji
- Balkoniki, kule itp.

Sprzęt rehabilitacyjny dostarczamy na miejsce po uzgodnieniu telefonicznym

**REFUNDACJA NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA**  
Realizujemy wnioski na pieluchomajtki, worki stomijne, przedmioty ortopedyczne

<b>KOZIENICE</b> ul. 15 Stycznia 2 pn-pt 8-17, sob. 9-13 tel. 43 611 00 35, 507 396 173	<b>WARKA</b> ul. Lotników 2 (przy rynku) pn-pt 9-17, tel. 48 667 40 47, 505 197 202	<b>ZWOLEŃ</b> al. Pokoju 5 (przychodnia SPZOZ) pn-pt 8-16, tel. 512 476 285
<b>LIPSKO</b> ul. 1 Maja 16a (przy dworcu PKS) pn-pt 8-16, tel. 48 378 12 63, 512 033 367		

## Częstsze kontrole na drogach

W celu zapewnienia bezpieczeństwa podróżującym powracającym z wakacyjnych wyjazdów, mazowieccy policjanci od piątku rozpoczynają wzmożone działania „Bezpieczny weekend”. Wszystko dla poprawy

bezpieczeństwa i porządku w ruchu drogowym, poprzez zdecydowane reagowanie na wykroczenia mające wpływ na powstanie zdarzeń drogowych.

KWP Radom

## Zwoleński festiwal chleba

W najbliższą niedzielę, 28 sierpnia w Kompleksie Sportowo-Wypoczynkowym nad zalewem w Zwoleniu odbędą się dożynki powiatowe. W samo południe w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego odprawiona zostanie msza dziękczynna za tegoroczne

zbiory. O godzinie 14:30 koncertem Młodzieżowej Orkiestry Dętej miasta Zwolenia rozpocznie się część oficjalna i artystyczna dożynek. Zakończy je o godz. 21:00 występ gwiazdy disco polo – zespołu SHANTEL.

## FOTO OCZKO • FOTO OCZKO



24 sierpnia tuż za Kozienicami (DK 79) mercedes wpadł do rowu. Trwa ustalanie szczegółów zdarzenia.

**TYGODNIK**



www.tygodnikoko.pl

Wydawca:  
Firma Kordas E. Kordas  
26-900 Kozienice, ul. Konstytucji 3 Maja 3  
Biuro redakcji:  
26-900 Kozienice, ul. Konstytucji 3 Maja 3  
tel./fax. 48 614 22 52  
redakcja@tygodnikoko.pl  
Biuro ogłoszeń i reklamy: 512 495 193,  
reklama@tygodnikoko.pl

Redaguje zespół:  
Redaktor naczelny: Edmund Kordas  
Skład i łamanie: SK@

Redakcja zastrzega sobie prawo zmiany tytułów, skracania i redagowania nadesłanych tekstów, nie zwraca materiałów niezamówionych oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń. Reklamodawca ponosi wyłączną odpowiedzialność za treść materiałów, a w szczególności za poprawność i zgodność z prawem, plików tekstowych i graficznych, dostarczonych celem umieszczenia w reklamie/ogłoszeniu. Pełny tekst regulaminu na stronie tygodnika: www.tygodnikoko.pl.

www.tygodnikoko.pl

Kolejne  
wydanie  
4  
września

Ukazujemy się na terenie powiatów: grójeckiego, kozienickiego, ziemskiego radomskiego i zwoleńskiego w 200 punktach dystrybucji

# Kozienickie dożynki gminne

**14** sierpnia w Ryczywole odbyły się dożynki gm. Kozienice. Duchowni, samorządowcy oraz zgromadzeni rolnicy świętowali tegoroczne plony.

Impreza odbyła się już po raz siedemnasty. Rozpoczęła ją msza święta w kościele św. Katarzyny w Ryczywole. Prócz okolicznościowych przemówień, połamano się chlebem oraz wybrano najładniejszy wieniec dożynkowy. Imprezie towarzyszyły również inne atrakcje – konkursy, stoiska lokalnych rolników i instytucji, występy orkiestry OSP w Kozienicach, chóru seniora „Złota jesień”, kapeli „Sobótka”, zespołów „Big Dance”, „Dekret” i in-



nym. Starostami dożynek zostali Katarzyna Ochmańska i Leszek Matuszewski.

Już niebawem, w niedzielę 28

sierpnia odbędą się XIII Dożynki Powiatu Kozienickiego: Magnuszew 2016.

Fot. A. Molęda

# Za mało głosów dla referendum

**16** sierpnia komitet referendalny spotkała niemiła niespodzianka. 258 wpisów poparcia dla odwołania burmistrza i rady miejskiej zostało zakwestionowanych. Tym samym zabrakło 25 głosów, aby przeprowadzić referendum.

Podczas kontroli zebranych podpisów zakwestionowano ponad 250 głosów. Są to głównie pomyłki dotyczące numeru PESEL i adresu zamieszkania. Komitet referendalny nie krył swojego rozczarowania i zaniepokojenia takim rozwojem wypadków. Wg wstępnych deklaracji organizatorów referendum wniesione zostanie odwołanie. Pełnomocnik komitetu stwierdził w rozmowie dla Riposty Pionki: „Na listach zabrakło 25 głosów, aby referendum mogło się odbyć. Je-

żeli odwołanie komitetu zostanie uznane za zasadne, to decyzja w tej sprawie nie jest jeszcze przesądzona”.

Przypomnijmy: 25 maja zarejestrowano w Urzędzie Miejskim w Pionkach komitet referendalny domagający się odwołania obecnych władz miasta. Przewodniczył mu Bohdan Tosza. Komitet miał dwa miesiące na zebranie wymaganej liczby podpisów. 7 czerwca miało dojść do konfrontacji przedstawicieli komitetu z przewodniczącym rady miejskiej

Zbigniewem Belowskim. Nie doszło do niej. Zebrane podpisy złożono do Komisarza Wyborczego w Radomiu pod 22 lipca. Z początkiem sierpnia B. Tosza polemiczował na antenie Radia Dla Ciebie z burmistrzem Romualdem Zawodnikiem. Referendum miało się odbyć w październiku.

Czytaj więcej na [www.riposta-pionki.pl](http://www.riposta-pionki.pl)



# Wystawa fotografii w CKA

**19** sierpnia po przerwie wakacyjnej w galerii CKA w Kozienicach została otwarta wystawa fotografii ks. Stanisława Pindery „Las w kolorowej postaci”. Będzie można ją zwiedzać do 10 października.



Ks. S. Pindera fotografuje las, jego faunę i florę. Jest to bardzo trudna forma ekspresji, ponieważ wymaga cierpliwości, czujności i wiedzy przyrodniczej. Ze względu na osobę autora ekspozycja posiada swój wymiar duchowy – jest formą chwaleńcia dzieła Pańskiego. Wystawa została przygotowana przez Agatę Bienkowską, zaś rola komisarza przypadła Jerzemu Wojtkowskiemu. Wernisażowi towarzyszyły okolicznościowe przemówienia, podziękowania oraz program artystyczny.

Wystawa została zainaugurowana w Światowym Dniu Fotografii, jakie obchodzi się na pamiątkę tego, że rząd fran-

cuski 19 sierpnia 1839 r. wykuł patenty na technologię fotograficzną i udostępnił ją dla dobra publicznego.

Fot. A. Molęda

REKLAMA

**TRANS-BUD**  
ARKADIUSZ PAŁCZYŃSKI

**KOZIENICKIE CENTRUM BUDOWLANE**  
UL. PRZEMYSŁOWA 3  
Tel. 48 614 41 42  
Kom. 795 574 689

**HYDRAULIKA**  
Skład fabryczny grzejników

**VIESMANN**

## KREDYT KONSOLIDACYJNY

# WYMIKSUJ SIĘ Z WIELU KREDYTÓW



Przenieś je do nas i ciesz się lekkostrawnym oprocentowaniem 3,9% (RRSO 9,23%)

Zapraszamy do placówek partnerskich Banku BPH:

**Pionki**

ul. Jana Pawła II 19

☎ 538 443 077, 695 522 312, 669 572 312

(koszt połączenia wg taryfy operatora)

**Kozienice**

ul. Warszawska 34

☎ 603 810 238, 605 142 312

(koszt połączenia wg taryfy operatora)



**Bank BPH**  
Grupa GE Capital  
Po prostu fair

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania [RRSO] wynosi 9,23%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 39515,05 zł, całkowita kwota do zapłaty 55286,03 zł, oprocentowanie stałe 3,9%, całkowity koszt kredytu: 15770,98 zł (w tym: prowizja 7634,31 zł, odsetki 8136,67 zł), 96 miesięcznych rat równych w wysokości 575,90 zł przy czym ostatnia rata wynosi 575,53 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 01.06.2016 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Promocja „Wymiksuj się z wielu kredytów” trwa od 01.07 do 30.09.2016 r. i dotyczy kredytu gotówkowego, którym Klient spłaci kredyty (pożyczki) wyłącznie spoza Banku BPH (z innych banków lub SKOK-ów), na sumę co najmniej 5000 zł.

Promocja nie dotyczy umów zawartych w Agencjach współpracujących z Bankiem. Regulamin Promocji, Taryfa opłat i prowizji są dostępne w placówkach Banku i na [bph.pl](http://bph.pl). Przyznanie i wysokość kredytu zależy od zdolności kredytowej Klienta.

Pośrednik kredytowy jest upoważniony do zawierania w imieniu Banku BPH SA umów o kredyt konsumencki oferowany przez Bank BPH SA oraz umów niezbędnych do ustanowienia prawnego zabezpieczenia, a także do dokonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem tych umów. W powyższym zakresie pośrednik kredytowy jest upoważniony do udzielania dalszych pełnomocnictw osobom pozostającym z nim w stosunku pracy.

Bank BPH Spółka Akcyjna, ul. plk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk

## I MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL JAZZU TRADYCYJNEGO



WYSTAWA EKSPRESÓW DO KAWY KAWY KAWOWYCH AKCESORIÓW

**Cafe Jazz Festival**  
26-28 SIERPNI  
Jedlińsk - Radom 2016  
Centrum Wystawowe „U Grubego” Wielogóra 98/100

27 sierpnia, godz. 21:00 - Formacja MKS, NCS - Radom, Rynek 3  
Septyjny Wokalnoklub Cypriy Semyonov Quartet

[www.cafejazz.eu](http://www.cafejazz.eu)

**WSTĘP WOLNY!!!**  
KAWA GRATIS

# Dożynki Gminno-Parafialne 2016

**21** sierpnia w Garbatce-Letnisko odbyły się Dożynki Gminno-Parafialne, zorganizowane przez ks. kan. Augustyna Rymarczyka – proboszcza parafii Nawiedzenia NMP w Garbatce-Letnisko oraz Roberta Kowalczyka – Wójta Gminy Garbatka-Letnisko. Dożynki to obchodzone corocznie w naszej gminie święto rolników, które jest ukoronowaniem pracy ich rąk oraz wielkiego trudu jaki ponieśli.



Obchody rozpoczęły się uroczystą mszą świętą w kościele parafialnym pod wezwaniem Nawiedzenia NMP w Garbatce-Letnisko, którą odprawił ks. kan. A. Rymarczyk. Na mszy świętej zostały poświęcone chleb oraz tegoroczne plony. Jak tradycja każe na zakończenie eucharystii odbyło się uroczyste łamanie chleba z udziałem duchowieństwa, władz samorządowych oraz mieszkańców gminy.

Następna część uroczystości odbyła się w ogrodach parafialnych, gdzie dla wszystkich przygotowano poczęstunek. Podczas tegorocznych obchodów wójt R. Kowalczyk przekazał prezent w ramach odznaczeń Ministra

Rolnictwa „Zasłużony dla rolnictwa”. W tym roku wyróżniono p. Krzysztofa Ziemkę. W ramach uroczystości dożynkowych rozstrzygnięto także gminny konkurs na opowiadanie „Moja Garbatka” oraz wręczono nagrody laureatom. P. Halina Damarczka-Deja zajęła I miejsce. Wójt podziękował również za pomoc i wsparcie w kultywowaniu tradycji dożynkowych starostom dożynek, którymi w tym roku byli pp. Lucyna i Tadeusz Sekułowicz z Garbatki Długiej.

Dalszą częścią uroczystości dopełniły występy wokalne. Jako pierwszy wystąpił Chór Seniora „Wrzos” z Garbatki - Letnisko. Następnie do wspólnej za-

bawy oraz modlitwy zaprosił Zespół Kłeryków „Jak Najbardziejziej” Radomia. Bardzo miłym akcentem było podziękowanie młodzieży z Garbatki wójtowi, p. sekretarz oraz księdzu dziekanowi za wsparcie finansowe dla gminnej delegacji na Światowe Dni Młodzieży w Krakowie. Darczyńcy otrzymali wspomniane „plecaki pielgrzymów”.

Dożynki Gminno-Parafialne w miłej atmosferze zakończone zostały przy zabawie tanecznej na GOW Polanka w Garbatce-Letnisko.

*Agnieszka Dziewicka*  
 Fot. *Mariusz Grotkowski*



## Turniej Tenisa ziemnego 2016 rozstrzygnięty!

**W** dniach 13-14 sierpnia na korcie tenisowym w Garbatce - Letnisko rozegrały się wielkie rozgrywki tenisa ziemnego. Walka toczyła się o nie byle jakie trofeum, bowiem o Puchar Przewodniczącego Rady Gminy Garbatka-Letnisko.

W turnieju wzięło udział ośmiu uczestników. Byli to: Kazimierz Domeradzki, Robert Kowalczyk, Sławomir Pietrzyk, Jacek Sałek, Agata Sałek, Artur Płażuk, Krzysztof Szewczyk, Kazimierz Zalewski. Po rozgrywkach na korcie i emocjach do turnieju finałowego zakwalifikowali się: R. Kowalczyk, J. Sałek, K. Szewczyk i K. Domeradzki. Emocje były ogromne, a gra ciężka. Głównym zwycięzcą okazał się K. Domeradzki, który zdobył I miejsce, II miejsce zdobył K. Szewczyk, natomiast III J. Sałek. Zwycięzcy wielkiego finału za trzy pierwsze miejsca otrzymali puchary, natomiast wszyscy uczestnicy dostali dyplomy za udział w rozgrywkach tenisowych.

*Agnieszka Dziewicka*



ZAPRASZAMY NA



**9-11.IX.2016**

**IX BIKE NIGHT**

**GARBATKA-LETNISKO**

**ZAGRAJĄ:**

PIATEK: The Colt, Fat Fingers, Hangover

SOBOTA: Fox's Mother, Zadra, ROT, Forpoczta, Sanderling, Młot Na Czarownicy, The Colt

GWIAZDA WIECZORU: **THE BILL**

PARADA MOTOCYKLOWA ULICAMI GARBATKI, POKAZY STUNTU, KONKURSY, KONCERTY

MIEJSCE ZLOTU:  
 Agrosturystyka Garbatka Zbyszyn  
 Współrzędne: 51°28'55.2"N 21°40'24.2"E; 51.482000, 21.673400

\* WJAZD: 30zł kierowca, 20zł pasazer, 10zł persona bez grata \*

ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE NA STRONIE: <https://www.facebook.com/events/1044428755670502/>

Enea

KOZIENICE  
Sólka na szczycie



Prowadzenie:  
Agata Konarska i Piotr Bałtroczyk

Gwiazda wieczoru:  
**LOMBARD**

## Dzień Energetyka – Pożegnanie Lata, 3.09.2016

Ośrodek Rekreacji i Turystyki KCRiS, ul. Bohaterów Studzianek 30, Kozienice

Przyjdź i świętuj z energią!

W jednym dniu czeka nas mnóstwo atrakcji. Będą konkursy dla dzieci, kabarety i koncerty. Wolontariusze Enei zaprezentują, jak udzielać pierwszej pomocy. Będzie możliwość oddania krwi w specjalnym krwiobusie. Na koniec rozświetlimy wieczór pokazem sztucznych ogni.

10:00 Atrakcje dla dzieci	19:30 Koncert Michała Szpaka z zespołem
17:30 Część oficjalna	20:30 Występ zespołu Lombard
18:10 Parada motocyklistów	22:00 Pokaz sztucznych ogni
18:15 Kabaret Skeczów Męczących	

ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:



PATRON MEDIALNY:



## Energetyczny festyn w Kozienicach

W sobotę 3 września w Ośrodku Rekreacji i Turystyki Koziennickiego Centrum Rekreacji i Sportu przy ul. Boh. Studzianek 30 w Kozienicach odbędzie się festyn Dzień Energetyka – Pożegnanie Lata 2016. W jednym dniu czeka nas mnóstwo atrakcji. Będą konkursy dla dzieci, kabarety i koncerty. Wolontariusze Enei zaprezentują, jak udzielać pierwszej pomocy. Będzie możliwość oddania krwi w specjalnym krwiobusie. Na koniec rozświetlimy wieczór pokazem sztucznych ogni.

Festyn rozpoczyna o godz. 10:00 atrakcje dla najmłodszych. O godz. 16:00 nastąpi początek głównego bloku imprezy, a na scenie pojawią się Agata Konarska i Piotr Bałtroczyk, którzy zaproszą na występ zespołu ze

Szkoły Muzycznej w Kozienicach. O godz. 16:30 swój koncert zagra Robert Rozmus z zespołem. Na godz. 18:10 przewidziano paradę motocyklistów.

W koziennickim amfiteatrze wystąpią Kabaret Skeczów Mę-

czących i Michał Szpak z zespołem. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Lombard, a całość o godz. 22:00 zakończy pokaz sztucznych ogni.

Przyjdź i świętuj z energią!

## XXXI Pielgrzymka Energetyków, Elektryków i Elektroników na Jasną Górę

W dniach 20-21 sierpnia odbyła się XXXI Pielgrzymka Energetyków, Elektryków i Elektroników na Jasną Górę. Na doroczną modlitwę przybyło ok. 10 tys. pracowników branży energetycznej.

W pielgrzymce uczestniczyli zarówno czynni zawodowo pracownicy, jak również ich koledzy emeryci i renciści, a także prezesi oraz dyrektorzy spółek energetycznych. Wszyscy wspólnie modlili się w intencji zakładów pracy, polskiej energetyki, pracowników oraz ich rodzin.

Na Jasnogórskich uroczystościach nie zabrakło też pracowników i emerytów z Enei Wytwarzanie. Naszą spółkę reprezentowała 100-osobowa grupa pielgrzymów z Elektro-

wni Kozienice, w tym Grzegorz

Mierzejewski, Wiceprezes Zarządu ds. Pracowniczych z rodziną.

Pielgrzymka rozpoczęła się

w sobotę 20 sierpnia spotkaniem w sali o. Augustyna Kordeckiego. O godz. 18:30 na Szczycie energetycy wzięli udział we mszy świętej, a następnie modlili się podczas drogi krzyżowej. Wierni uczestniczyli również w Apelu Jasnogórskim oraz w nocnym czuwaniu przed Cudownym Obrazem w kaplicy Matki Boskiej. W niedzielę 21 sierpnia uczestnicy zgromadzili się przy archikatedrze pw. św. Rodziny w Częstochowie, skąd przeszli Alejami Najświętszej Maryi Panny na Jasną Górę.



## Triathlonowe zmagania w Kozienicach

Prawie 200 zawodników wystartowało w sobotnich zawodach triathlonowych w Kozienicach. Malownicza trasa zlokalizowana na terenie ośrodka Koziennickiego Centrum Rekreacji i Sportu po raz kolejny przyciągnęła sportowców z całej Polski. Co ciekawe, na najwyższych stopniach podium stało... małżeństwo. Wśród mężczyzn zwyciężył Przemysław Szymanowski z Końskich, natomiast w klasyfikacji kobiet najlepsza okazała się Maria Pytel ze Starachowic.

Bezpośrednio przed głównymi zawodami swój pierwszy krok do triathlonowego świata wykonali najmłodszy. Uczestnicy w wieku od 10 do 15 lat rywalizowali na trasie aquathlonu. Szans rywalom nie dali Tomasz Sufranowicz z Dąbrowy Górniczej i Ramona Walczak. Największe brawo od licznie zgromadzonej na trasie triathlonu publiczności zebrał 68. na mecie Marcin Zmitrowicz, dyrektor KCRiS. Wśród sztafet trzy, najwyższe stopnie podium podzieliły między siebie ekipy Aquatora z Koziennic, Hardkorowych Koksów z Kraśnika oraz drużyna AbsoluteBike Team ze Zwolenia.

Rywalizacja toczyła się na dystansie niemal 26 kilometrów. Pierwsze 750 metrów zawodnicy pokonywali wpływ po Jeziorze Koziennickim, kolejne 20 kilometrów ścigając się na rowerach w Dolinie Środkowej Wisły, a całość



dystansu zakończyli 5-kilometrowym biegiem z metą zlokalizowaną na terenie ośrodka KCRiS. Sponsorem triathlonu w Kozienicach była Enea.

Fot. Franciszek Subocz,  
źródło: KCRiS



## Msza święta z okazji Dnia Energetyka

W najbliższą niedzielę 28 sierpnia o godz. 9:00 w Kościele pw. św. Rodziny w Kozienicach odprawiona zostanie coroczna msza święta w intencji ener-

tyków oraz ich rodzin. Nabożeństwo koncelebrował będzie bp Henryk Tomasik. Serdecznie zapraszamy do udziału we wspólnym nabożeństwie.

# Wielkie inwestycje dla Brzozy oraz dla całej gminy Głowaczów

Z wielką radością pragnę poinformować wszystkich mieszkańców Brzozy, że nasze długotrwałe i kosztowne starania o realizację strategicznych inwestycji w obrębie naszej miejscowości zakończyły się sukcesem.

Dzięki wysiłkowi nielicznej, ale dobrze zorganizowanej grupy ludzi dobrej woli „słowo stało się ciałem”, a mówiąc precyzyjnie, deklaracje przedwyborcze wkrótce staną się konkretnymi inwestycjami służącymi ludziom. Warto podkreślić, że głównym motorem tych starań był radny **Marcin Kłós** – przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury, Sportu, Zdrowia i Spraw Socjalnych, który skutecznie zmobilizował zespół do ofiarnej pracy na rzecz mieszkańców naszej gminy.

Szczególne zasługi dla przygotowania naszych inwestycji przypadają panu **Józefowi Grzegorzowi Małaśnickiemu** – Wójtowi Gminy Głowaczów oraz panu **Leszkowi Przybytniakowi** – Radnemu Sejmiku Województwa Mazowieckiego. To głównie dzięki panu Leszkowi Przybytniakowi i jego kolegom z Sejmiku Województwa Mazowieckiego zostały przyznane fundusze na realizację inwestycji na terenie Brzozy. Dzięki skutecznym zabiegom grupy pomysłowych ludzi dobrej woli gmina Głowaczów może pochwalić się jednym z najwyższych w regionie radomskim wskaźnikiem pozyskanych funduszy pomocowych. Zwróćmy uwagę, że przyznane fundusze dotyczą zarówno inwestycji prowadzonych na terenie Brzozy przez gminę Głowaczów, jak również Starostwo Powiatowe w Koziencach oraz Zarząd Dróg Krajowych i Autostrad.

Korzystając z okazji pragnę podziękować pracownikom Urzędu Gminy Głowaczów, a szczególnie panu **Krzysztofowi Postkowi** (zwanemu Krzyśkiem) – Zastępcy Wójta Gminy Głowaczów, pani **Grażynie Rybarczyk** – Skarbnikowi Gminy Głowaczów oraz panu **Andrzejowi Glegole** – pracownikowi odpowiedzialnemu za przygotowanie i przeprowadzenie przetargów. To dzięki ich wysiłkowi i solidnej codziennej pracy było możliwe przekucie w konkrety wspaniałych pomysłów, które bez nich nigdy nie zostałyby zrealizowane.

Składam wyrazy uznania dla tych kolegów i koleżanek z Rady Gminy Głowaczów, którzy poparli nasze starania i oddali swój głos za rozwojem naszej gminy. A tym wszystkim, którzy „przeszkadzali jak mogli” i „byli zawsze przeciw” życzę, żeby zmądrzeli na stare lata, albo ustąpili miejsca młodszym.

Opiszę teraz w skrócie realizację największych (tj. powyżej 0,5 mln złotych) inwestycji gminnych, powiatowych oraz dotyczących dróg krajowych w naszej miejscowości według stanu na 24 sierpnia 2016 r. – dnia odpustu w parafii pw. św. Bartłomieja w Brzozie. Zwracam uwagę, że inwestycje poniższe będą służyć również mieszkańcom wszystkich okolicznych miejscowości i przyczynią się do ich rozwoju.

**Inwestycje Gminy Głowaczów:**

1. „Budowa-dobudowa sali gimnastycznej wraz ze stołówką przy Zespole Szkół Ogólnokształcących w Brzozie”.

Inwestycję realizuje firma: „SKADAR”, ul. Mokra 2, 26-600 Radom. Wartość inwestycji:



■ Od lewej: Marcin Kłós, Bogdan Wysocki, Leszek Przybytniak i Grzegorz Wysocki.

2 889 365 zł brutto, poziom dofinansowania 50%. Planowany termin oddania do eksploatacji kompleksu budynków: **wrzesień 2018 r.** W bieżącym roku zostaną zrealizowane: prace przygotowawcze, wykopy i fundamenty budynków. Prace budowlane firma rozpoczęła w minionym tygodniu.

2. „Budowa drogi gminnej – ulicy Parcela w miejscowości Brzoza wraz z budową linii elektroenergetycznej NN oświetlenia drogowego – etap II”.

Inwestycję będzie realizować firma: „Przedsiębiorstwo Robót Drogowo Mostowych Karol Cieśla”, Chybice 77, 27-225 Pawłów. Wartość inwestycji: **935 425 zł brutto**, poziom dofinansowania 63,63%. Planowany termin oddania drogi do eksploatacji: **grudzień bieżącego roku**. Prace przy budowie drogi firma rozpocznie we wrześniu.

3. „Budowa ulicy Nadrzecznej w miejscowości Brzoza, gmina Głowaczów wraz z budową linii elektroenergetycznej NN oświetlenia ulicznego oraz przebudowa istniejącej linii elektroenergetycznej i infrastruktury telekomunikacyjnej”.

Droga ta posłuży jako obwodnica Brzozy na odcinku od byłej betoniarńi do cmentarza parafialnego. Została już podpisana przez Wójta Gminy Głowaczów oraz Marszałka Województwa Mazowieckiego umowa na współfinansowanie budowy ulicy Nadrzecznej kwotą 1 923 901 zł. Szacowana wartość inwestycji **3 023 575 zł brutto** (dokładna wartość zostanie ustalona w drodze przetargu), poziom dofinansowania 63,63%. Przetarg zostanie ogłoszony na wiosnę 2017 r. z terminem ukończenia inwestycji do grudnia 2017 r.

**Inwestycje Starostwa Powiatowego w Koziencach:**

1. „Przebudowa drogi powiatowej Nr 1712W Ryczywół – Brzoza, odcinek Adamów – Brzoza, długość 1,195 km, etap I”.

Inwestycję będzie realizować firma: „STRABAG” Sp. z o.o., ul. Parzniewska 10, 05-800 Pruszków. Wartość inwestycji: **968 851 zł brutto**, poziom dofinansowania 63,63%. Planowany termin oddania drogi do eksploatacji: 10 grudnia bieżącego roku. Prace przy budowie drogi firma rozpocznie we wrześniu.

1a. „Przebudowa drogi powiatowej Nr 1712W Ryczywół – Brzoza, odcinek Ryczywół–Wola Chodkowska w formule zaprojektuj i wybuduj o dł. 3,257km”.

Inwestycję będzie realizować firma: „Przedsiębiorstwo Robót Drogowych” Sp. z o.o., ul. Doktora Perzyny 84A, 26-700 Zwolen. Wartość inwestycji: **2 656 912 zł brutto**, poziom dofinansowania 63,63%. Planowany termin ukończenia projektowania 15 grudnia 2016 r., planowany termin oddania drogi do eksploatacji: 15 grudnia 2017 r. Droga ta została przesunięta z listy rezerwowej na listę główną w wyniku negocjacji z panem Andrzejem Jungiem, Starostą Powiatu Kozińskiego.

**Inwestycje Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad oddział w Warszawie:**

1. „Projekt i wykonanie robót w zakresie poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego na drodze krajowej nr 48 w województwie mazowieckim na odcinku Głowaczów – Sewerynow”.

Inwestycję będzie realizować firma: „Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjno-Drogowych w Grójcu” Sp. z o.o., ul. Asfaltowa 2, 05-604 Jasieniec. Wartość inwestycji: **998 615 zł brutto**, w całości

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.

finansowana z budżetu państwa. Planowany termin ukończenia projektowania grudnia 2016 r., planowany termin oddania chodnika i przejazdów do eksploatacji: listopad 2017 r.



Wojciech Węgrzycki

WYWIAD

Dokończenie ze str. 1.

# Pod prąd!

**A jednak stanęło na kajak.**  
Musiałem odreagować. Wiedziałem, że jeśli po drodze nie złapie mnie kontuzja lub choroba, to będę w stanie tę trasę ukończyć.

**Korzystał pan ze sprzętu dedykowanego do takich wypraw, czy może był to zwykły kajak?**

Wybrałem polską firmę z Mławy, która przygotowała mi wojskowy kajak przystosowany do dalekich wypraw z dodatkowymi lukami bagażowymi na prowiant.

**Nie zatrzymywał się pan po drodze?**

Miałem nawet urządzenie do oczyszczania wody z Wisły, ale z niego nie skorzystałem. Uzupełniałem zapasy w miarę możliwości. Polska gościnność ma się dobrze. Wędkarze zapraszali mnie na jedzenie – nie wypadało odmówić. Czasami robiłem zakupy w sklepach. Za Kazimierzem Dolnym spotkałem bezdomnych, którzy mieszkali „na dziko” w zadaszonych łódkach. Na co dzień łowili ryby. Czasem robili zakupy na wsi. Swoje jedzenie trzymali w lodówkach sąsiadów i znajomych. Oni też zaprosili mnie, ugościli jak tylko mogli. Dziwili się, bo na co dzień widzieli kajakarzy płynących z prądem.

**Często bywa tak, że najłatwiej dzieli się tym co mają, ci co posiadają najmniej.**

Jak zatrzymałem się w Toruniu, poszedłem do sklepu. By-



łem brudny, skóra schodziła mi z twarzy. Gdy zapytałem się o drogę, jakaś para powiedziała: „Nie podchodź!”, bo myśleli, że jestem lumpem. Później, gdy przysnąłem na schodach, podszło do mnie dwóch zarośniętych bezdomnych i spytało się, czy wszystko jest ze mną w porządku. Zwykli ludzie nie podchodzą do mnie.

**Kto pana wspierał?**

Rodzina, przyjaciele, znajomi, również ci internetowi, członkowie klubu Pop Gym w Radomiu, w którym trenuję, Michał Górski prowadzący sklep „Atleta” zaopatrzył mnie w odżywki...

**Jak przebiegała trasa?**

Start odbył się 16 lipca z Zatoki Wiślanej o 5:30. Trasę zakończyłem 11 sierpnia w Drogomyślu [pow. cieszyński – przyp. red.] o godz. 17:00. Wtedy wycofałem się. Tam zaczynały się dwu-trzymetrowe wodospady, szalała nawałnica, nurt był szybki, poziom wody przybrał o 1,5 m, nie było szans, aby wyjść na brzeg... Mój brezentowy kajak nasiąkł i ważył ze 100 kg. Wisła była tam szeroka jak Radomka. Nie było możliwości, aby dalej płynąć.

Łącznie zrobiłem ok. 1000 km w 27 dni. To daje średni dystans dzienny ok. 40 km. W Płocku miałem jeden dzień bez wioseł, ponieważ naderwałem sobie przedramię po tym jak przepłynąłem 58 km.

**Codziennosc takiej trasy to...**

Zmaganie się z trzema żywiołami – wodą, wiatrem i ogniem. Płynąłem pod prąd, pod wiatr (ok. w 60-70% trasy) oraz często w pełnym słońcu. Miałem rany, oparzenia. Bardzo trudno było wiosłować w południe. Pod wieczór robiło się lepiej, wtedy mogłem nadrobić zaległości. Czasami napotykałem się na burze. W deszcz płynąłem, ale jak pojawiały się błyskawice już nie. Gdy byłem całkowicie przemoczony, owijałem się folią i nacierałem serce.

**A gdzie znajdowały się szczególnie trudne odcinki trasy?**

Między Płockiem a Warszawą pojawiały się wyspy – miały nawet po dwa kilometry. W miejscach tych zwięzało się koryto Wisły, a co za tym idzie, nurt przybierał na sile. Musiałem włożyć więcej siły w wiosłowanie.

Między Warszawą a Dębliem rzeka była szeroka i bardzo płytka. Trzeba było płynąć zyg-

zakiem, aby nie wpłynąć na mieliznę. W tym rejonie wydawało mi się, że przepłynąłem 40 km, a po sprawdzeniu okazywało się, że pokonałem tylko 30 km.

„Punkt zero” dla żeglugi znajduje się w Bieluniu k. Oświęcimia [ok. 50 km na północny-wschód od Drogomyśla – przyp. red.]. Za tą miejscowością, aż do Zbiornika Goczałkowskiego znajdował się najtrudniejszy odcinek. Nie radzę nikomu zapuszczać się tam w nocy. Nie można było wyjść na ląd. Brzegi były strome, po 2 m. Roślinność nie dawała szansy, aby się do niej przemocować i przenocować na wodzie. Prawie zatasta mnie północ. Ok. 5 km przed zalewem zobaczyłem kawałek zielonej trawy. Cieszyłem się jak rozbiitek na filmach. Łąd! Łąd!

**O Wiśle mówi się albo źle, albo wcale. Jak ona wygląda z perspektywy kajakarza (i to takiego, który nie płynie z prądem)?**

Piękna jest! Można podziwiać przyrodę i miasta, zwłaszcza Grudziądz, Toruń, Kazimierz Dolny, Sandomierz. Nie potrzeba jeździć za granicę.

**Jest pan jednym z pierwszych śmiałków, którzy dokonali podpiwu Wisłą.**

Jestem drugi. Trzy lata temu Wisłę pod prąd pokonał Piotr Kuryło – mój kolega, który mi kibicował. On przetarł szlaki. Pokonał rzekę w 40 dni, ale on płynął jesienią, w październiku, w listopadzie. Nie rywalizujemy ze sobą. Ja wystartowałem w lecie. To zupełnie inne warunki.

**Jak przedstawiają się pana plany na przyszłość?**

Może morze? Ale to plany na dalszą przyszłość. Za rok chciałbym podpłynąć Odrę. Muszę zbudować tylko inny kajak, lżejszy, taki który będzie ciąć wodę.

**Dziękujemy za rozmowę. Był to z pewnością wywiad-rzeka.**

Red.

Wójt i Rada Gminy Jastrzębia serdecznie zapraszają na

## Dożynki Gminne

11 września 2016

plac przy  
Zespole Szkolno-Przedszkolnym  
w Jastrzębi

**PROGRAM**

- 12.00 Msza Św. w kościele p.w. ZNMP w Jastrzębi
- 13.15 Przemarsz korowodu dożynkowego na plac szkolny
- 13.30 Uroczyste otwarcie dożynek
- 14.00 Prezentacja wieńców dożynkowych
- 14.45 Występy lokalnych zespołów ludowych: Bartodziejaki, Owadowianki, Raz na Ludowo z Lesiowa
- 15.30 Występ Gminnej Orkiestry Dętej
- 16.00 Konkursy i zabawy
- 17.00 Zespół POWER PLAY
- 18.00 Pokaz ZUBMY
- 18.15 Zespół NON STOP
- 19.15 Pokaz pirotechniczny
- 19.45 Zabawa taneczna z zespołem Fair Play Radom
- 22.00 Zakończenie

ATRAKCJE TOWARZYSZĄCE: posiłek dla uczestników festynu - GRATIS, wystawa gołębi i ptactwa ozdobnego, stoiska promocyjne, punkty gastronomiczne, plac rozrywkowy dla dzieci

REKLAMA

TRANS-BUD  
ARKADIUSZ PALCZYŃSKI

KOZIENICKIE  
CENTRUM  
BUDOWLANE  
UL. PRZEMYSŁOWA 3  
Tel. 48 614 41 42  
Kom. 795 574 689

HYDRAULIKA

Skład fabryczny grzejników

VIESMANN

# Ratujmy serce Ignasia!

**W** niedzielę 28 sierpnia, podczas Świąt Plonów – XI Turnieju Sołectw w Jedlińsku, przeprowadzona zostanie zbiórka charytatywnej na organizowaną przez Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Radomiu na pierwszy etap korekcji wady serca w UKM w Munster Ignacego Sadowskiego.

Ignas przyjdzie na świat z bardzo złożoną wadą serca pod postacią zespołu niedorozwoju serca prawego, przełożenia wielkich pni tętniczych i przerwanego łuku aorty.

W najlepszym wypadku chłopca czekają trzy operacje, a pierwszą z nich wyceniono na 67.500 euro (dodatkowo 4.800 euro za poród – Ignas musi przyjść na świat w klinice w Münster, gdyż pierwsza z ratujących życie operacji musi się odbyć zaraz po jego narodzinach).

Pomóc można także wpłacając datki za pośrednictwem strony: [www.siepomaga.pl/serce-ignasia](http://www.siepomaga.pl/serce-ignasia).

## RATUJMY SERCE IGNASIA

MARTYNA, PAWEŁ I IGNAŚ

Życie jest jednak przewrotne... Szczęśliwi, pełni miłości, marzeń i planów, na starcie życia, dowiadujemy się, że noszę pod sercem dziecko, które urodzi się chore. W 24 tygodniu ciąży u naszego synka Ignasia została wykryta złożona i trudna do zoperowania wada serca – przerwany łuk aorty i tylko jedna komora.

Ignas jest bardzo aktywnym i ruchliwym dzieckiem. Każdy jego ruch sprawia mi ogromną radość i daje poczucie, że pomimo chorego serduszka wszystko z nim dobrze. Przez swoją aktywność już w brzuszku, pokazuje jaką ma wielką chęć do życia i że się nie podda, a my zrobimy wszystko, żeby był zdrowy i mógł żyć jak inne dzieci! Będzie chodził do szkoły, piekł ze mną ciasta, łowił ryby z tatą!



## MUSIMY ZOPEROWAĆ SERCE IGNASIA PO URODZENIU

Naszego synka zaraz po urodzeniu czekają trzy etapy trudnej operacji, musi być operowany w klinice w Niemczech u Profesora Edwarda Malca - wybitnego kardiochirurga. On jest najlepszym specjalistą w tej dziedzinie i podejmuje się leczenia nawet najtrudniejszych przypadków wad serca u dzieci, a nasz niestety do takich należy. Na I etap leczenia potrzebujemy aż 320.000 zł. Taka kwota jest poza naszym zasięgiem.

Nie brakuje nam siły, nie brakuje nam wiary, że będzie dobrze, brakuje nam tylko pieniędzy... Prosimy, pomóż nam ratować nasze dziecko!

# Zbiórka krwi w Jedlińsku

Kolejna zbiórka krwi w ramach Klubu Honorowych Dawców Krwi Ziemi Jedlińskiej odbędzie się w sobotę 27 sierpnia 2016 r. na Rynku w Jedlińsku w godzinach 10 – 14.

Ratowanie życia i zdrowia to największe dobro, jakie można wyświadczyć bliźniemu.

W czasie poboru krwi możemy zarejestrować się również jako potencjalny Dawca Szpiku. Można to połączyć z honorowym oddawaniem krwi. Wystarczy jedynie zgłosić to w trakcie rejestracji oraz wypełnić dodatkowy formularz.



# Kolejny krok do awansu!

**W**ynikiem 1:0 dla Drogowca zakończył się sobotni mecz drugiej kolejki Campeon.pl Ligi Okręgowej.



■ Radość piłkarzy Drogowca po strzeleniu zwycięskiego gola.



■ Najwierniejsi kibice klubu z Jedlińska.

Tym razem przeciwnikiem Drogowca była Zwolenianka Zwoleń, która po dwóch kolejkach zajmuje 14. miejsce w tabeli. Wyraźna przewaga Drogowca w pierwszej połowie nie przełożyła się jednak na wynik – przed przerwą piłka ani razu nie znalazła się w bramce, mimo iż było ku temu co najmniej kilka okazji.

Od początku drugiej połowy jedlińszczanie mocno starali się zdobyć gola spychając gości do defensywy. Dopiero w 80. minucie, po dośrodkowaniu Pełki wykonującego rzut rożny, Maksym Kobylarczyk zdobył bramkę. Do końca meczu Drogowiec nie pozwolił Zwoleniance na odrobienia straty.

- Zdominowaliśmy spotkanie, stworzyliśmy sytuacje, ale udało nam się strzelić tylko jedną bramkę, która dała nam zwycięstwo - powiedział po meczu trener klubu Paweł Górak.

- Najważniejsza jest wygrana, która przybliżyła nas do awansu do IV ligi - podsumował prezes Drogowca Zygmunt Kobylarczyk.

Po dwóch kolejkach nasz zespół zajmuje drugie miejsce z dwoma wygranymi meczami za Mazowszem Grójec.

Kolejny mecz Drogowiec zagra na wyjeździe 27 sierpnia w Grójcu, gdzie zmierzy się z GTKKF Grójec, drużyną znajdującą się na 11. miejscu w tabeli.

Wójt Gminy, Rada Gminy Jedlińsk,  
Gminne Centrum Kultury i Kultury Fizycznej w Jedlińsku

SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ NA

# Święto Plonów Gminy Jedlińsk XI Turniej Sołectw

28 sierpnia 2016r.  
OSIR w Jedlińsku

### W programie:

12:00 - Msza Św. w kościele p.w. św. Piotra i Andrzeja w Jedlińsku

13:30 - Oficjalne otwarcie - Świąta Plonów przez Wójta Gminy Jedlińsk  
Koncert orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej w Jedlińsku

14:00 - Obrzędy Dożynkowe

15:30 - Spektakl muzyczny dla dzieci  
pt. "Powrót do Akademii pana Kleksa"

15:30 - XI Turniej Sołectw Gminy Jedlińsk

17:50 - KABARET FORMACJA CHATELET

19:20 - Ogłoszenie wyników turnieju

19:50 - Występ zespołu "D - BOMB"

21:00 - Zabawa taneczna z zespołem "SZAL"

### Ponadto w programie:

- prezentacje artystyczne mieszkańców,

- konkurs KRUS

- stoiska wystawiennicze: sołectw z terenu gminy

LGD "Razem dla Radomki"

- kiermasz taniej książki-GBP w Jedlińsku,

- malowanie twarzy, duże bańki mydlane

- wesołe miasteczko,

- gastronomia, itp..

dbomb

FORMACJA  
Chatelet

Patronaty honorowe:



Patronaty medialne:



CZY PAMIĘTASZ CHRZEST?



2016 266

1050 ROCZNICA CHRZTU POLSKI

Oratorium Roberta Grudnia

Niedziela 4 września 2016 r.,  
godz. 18:00 – kościół pw. św. Apostołów  
Piotra i Andrzeja w Jedlińsku



OGŁOSZENIA DROBNE

SMS o treści **TC.OKO. + treść ogłoszenia** na nr **72068**. Tylko **2,46 zł brutto**. Szczegóły na: [www.tygodnikoko.pl](http://www.tygodnikoko.pl)

MOTORYZACJA

- **Sprzedam Renault Megan** Kombi 1.4, benzyna, rok 2001, przebieg 154000km, komplet opon. Tel. 784 236 475
- **Sprzedam Suzuki Marauder 125**, sakwy, przebieg 17 tys. km. Rok produkcji 2000, kolor zielony, cena 5500zł. Tel. 624 73 05
- **AUTO-CZĘŚCI. VW - AUDI - SEAT.** Wielogóra. Tel. 506 305 515

NIERUCHOMOŚCI

- **OKAZJA! JEDLIŃSK** Dom 162m<sup>2</sup> na działce 3824m<sup>2</sup>, stan surowy zamknięty, 6 pokoi, garaż, podpiwniczony, wodociąg, prąd, kanalizacja, przy drodze S7. Tel. 690 991 926
- **Sprzedam działkę** rolnobudowlaną o pow. 4920 m<sup>2</sup> w Jedlance gm. Jedlińsk. Cena 10zł m<sup>2</sup>. Tel. 511 216 902
- **Sprzedam duży garaż** murowany, Kozienice, ul. Głowaczowska, blisko kotłowni. Cena 1250 zł m<sup>2</sup>. Tel. 603 161 128
- **Sprzedam działkę** 2900m<sup>2</sup> Grabów n. Pilicą, ul. Sadowa, notarialnie. Tel. 603 161 128
- **Sprzedam działkę** rolnobudowlaną o pow. 4920 m<sup>2</sup> w Jedlance gm. Jedlińsk. Cena 10zł m<sup>2</sup>. Tel. 511 216 902
- **Sprzedam dom** z bali. Tanio. Tel. 785 529 333
- **Sprzedam mieszkanie** 4 pokoje na 4 piętrze w Kozienicach. Cena do uzg. Tel. 733 708 954
- **Sprzedam przytulny**, ciepły dom jednorodzinny, piętrowy, 120m<sup>2</sup>, poł. Na nowym osiedlu domków jednorodzinnych. Wszystkie media, działka 600m<sup>2</sup>. Cena 460 tys zł. Tel. 698 545 465
- **Wynajmę mieszkanie** 4 piętro, os. Piaski, 2 pokoje. Tel. 608 430 771/600 063 553
- **Sprzedam mieszkanie** 65m<sup>2</sup> 4 pok. os. Energetyki, parter. Do częściowego remontu. 3100m<sup>2</sup>, cena do negocjacji. Bardzo dobra lokalizacja. Tel. 720 138 845
- **Sprzedam garaż** murowany przy targu w Kozienicach. Cena do uzg. Tel. 501 312 431
- **Sprzedam 2 działki** o pow. 1600m<sup>2</sup> i 1300m<sup>2</sup>. Działki znajdują się przy nowopowstającej ulicy od ul. Głowaczowskiej. Kozienice. Cena do uzg. Dzwonić po godz. 18. Tel. 614 66 74
- **Sprzedam działkę** Józefów 8 Borów gm. Magnuszew, pow. 5810m<sup>2</sup>, ładna, spokojna okolica, przy asfaltowej drodze. Cena 6000zł. Więcej informacji pod nr Tel. 508 153 341
- **Sprzedam 1/2 kamienicy** o pow. 258m<sup>2</sup> z 5-ciomą mieszkaniami po remoncie. Obecnie niezamieszkałe przez nikogo. Kozienice, ul. Lubelska. Cena do uzg. W rozliczeni kawalerka lub działka budowlana. Tel. 600 818 620
- **Sprzedam dwie położone obok siebie działki.** Można je połączyć w jedną. Pierwsza działka o pow. 1299m<sup>2</sup>, 27m x 48m, cena 1m<sup>2</sup>/55 zł oraz druga o pow. 1425m<sup>2</sup> 30m x 48m cena 1m<sup>2</sup>/55 zł. Działki znajdują się w Kozienicach, ul. Polna, blisko centrum, atrakcyjne miejsce. Przyłącza Gaz, woda, prąd. Cena do małej negocjacji. Tel. 667 594 304
- **Sprzedam budynek z bali**, może być do rozbiórki – opał. Staszów. Tel. 624 72 63
- **Sprzedam 2 połączone działki** rolno budowlane o łącznej pow.

3,900m<sup>2</sup>. Działki znajdują się przy głównej trasie w Studziankach Pancernych gm. Głowaczów. Cena do uzg. Tel. 48 614 58 36

• **Sprzedam mieszkanie** własnościowe o pow. 73m<sup>2</sup> w Garbacie-Letnisko, ul. Partyzantów 1/1, trzy pokoje, kuchnia, łazienka, blok 2-piętrowy. Więcej inf. pod nr tel. 512 194 960

• **Sprzedam dom** w ok. zaliczonej do programu „Natura 2000” w Augustowie. Dom wolnostojący, pow. 110m<sup>2</sup>, 4 pok., garaż, działka 2000m<sup>2</sup>, rok budowy 2010. Parter: salon z aneksem kuch., sypialnia, łazienka. Poddasze: 2 sypialnie, taras. Media: woda, kanalizacja, prąd. Podpiwniczony. Cena 450 tys. zł. Tel. 510 835 482

• **Sprzedam lokal usługowy** 56m<sup>2</sup> przystosowany do działalności fryzjerskiej, kosmetycznej lub na gabinet lekarski. Kozienice, ul. Hamernicka. Tel. 662 856 491

• **Sprzedam mieszkanie** (do remontu) w centrum Kozienic. 3 pokoje, 56m<sup>2</sup>, I piętro. Cena do uzg. Tel. 696 536 982/ 668 351 048

• **Poszukuję garażu** na wynajem po przystępnej cenie. Najlepiej okolice Tesco lub ul. Głowaczowskiej (kotłownia), Kozienice. Tel. 518 297 160

RÓŻNE

• **Sprzedamy obornik** bardzo tanio. Tel. 500 540 827

• **Sprzedam łóżeczko** z materacem 160x80 Hello Kitty w b. dobrym stanie. Kolor wrzosoowy. Cena do uzg. Tel. 537 428 462

• **Szukam osoby** o dobrym sercu, która chciałaby przygarnąć małego kotka, dachowca. Tel. 48 614 56 89/ 603 721 647

• **Pilne! Sprzedam przyczepę** campingową 2-osobową, po remoncie, kolor biały. Cena 1300zł. Tel. 607 243 275

• **Sprzedam 2 agregaty** prądotwórcze 1,5KW i 10KW nowe. Cena do uzg. Dzwonić po 18. Tel. 614 66 74

• **Sprzedam podkłady** (szpały) kolejowe drewniane, dł. 280cm, szer. ok. 30cm. Klasa I, używane, 26 szt. Cena 50zł/szt. Tel. 500 787 904

• **Sprzedam pszenżyto** Tulus. Cena 470zł/t. Tel. 608 765 254

• **Sprzedam piec CO**, 10KW, z termostatem, używany 10 lat, stan b. dobry. Cena 500zł. Tel. 698 956 971

• **Sprzedam przyczepę** rolniczą platforma na małych kołach, wym. 10x2,5m. Tel. 503 009 573

• **Sprzedam bramę** garażową 4,40x1, 50m. Tel. 723 658 909

• **Sprzedam stemple** budowlane sosnowe, solidne, nie zniszczone, 200 szt. Cena do uzg. Tel. 501 312 431

• **Poszukuję 4-ego** do brydża z okolicy: Kozienice, Ryczywół, Magnuszew. Tel. 603 507 044

• **OCIEPLANIE BUDYNKÓW.** Tel. 881 507 760

• **PROFESJONALNA REHABILITACJA I MASAŻ LECZNICZY W DOMU!** TEL. 504 725 532

**Dachy, remonty, malowanie dachów, papa termozgrzewalna.**  
Tel. 513 156 466

**Ocieplanie pianą poddaszy, strychów, ścian, piwnic, hal, izolacje fundamentów itp.**  
tel. 783 493 576

PRACA

• **Kierowca kat C+E.**Praca w kraju. Nie spedycja. Klwaty, gm. Jedlińsk. Tel 509 983 732

• **Pracownik fizyczny** do wyrobów betonowych. Klwaty. Tel 509 983 732

• **Sprzątanie grobów, mieszkań, mycie okien.** Tel. 573 396 632

• **Przyjmę ekspedientkę** do pracy w sklepie spożywczym w Bierwcach gm. Jedlińsk. Tel. 604 697 214

**Zatrudnię kierowcę C+E, siedziba firmy Zwoleń. Zainteresowanych proszę o kontakt pod nr Tel. 668 587 276**

TOWARZYSKIE

• **Kobieta, lat 43**, poważnie myśląca o życiu, pozna pana gotowego na stały związek. Nie szukam przygód. Tel. 600 389 272

• **Mężczyzna 38l**, poznam dyskretną kobietę lub mężatkę do przyjaźni, seks spotkań. Kozienice, Pionki, Zwoleń, Radom, Iłża i okolice. Tel. 888 974 475

• **Poznam dyskretną kobietę**, Warka i okolice. Tel. 796 207 633

• **Kawaler 42 lata**, 182 cm, bez nałogów, z wyższym wykształceniem, pozna Panią o podobnych cechach i bez zobowiązań. Cel stały związek. Tel. 668 757 905

• **Kawaler 32 lata**, pozna kobietę w wieku do 35 lat, proszę o sms. Tel. 573 432 718

• **Kawaler po 40-stce**, 174cm, 74kg, bez nałogów bez zobowiązań, finansowo niezależny. Poznam panią bez nałogów, cel stały związek. Tel. 535 635 331

• **Poznam Panią** lub małżeństwo w celumiłych, dyskretnych spotkań. Możliwy stały układ. Pozdrawiam. Tel. 534 572 964

USŁUGI REHABILITACYJNE

mgr Beata Wiaderny

kinezyterapia elektroterapia ultradźwięk masaż

Rehabilitacja kobiet po mastektomii (drenaż limfatyczny)

DOJAZD DO PACJENTA

607 876 499



Firma KORDAS

Pieczętarki

Kasy fiskalne



KOZIENICE ul. Konstytucji 3 Maja 3  
tel./fax. 48 614 22 52;  
tel. kom. 503 057 533

FREZOWANIE KOMINÓW

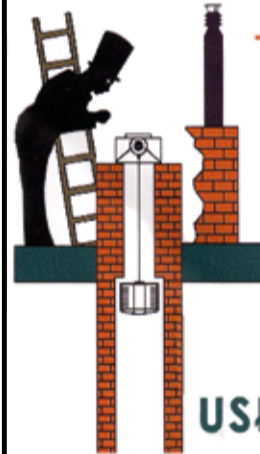
POWIĘKSZANIE PRZEKROJU KOMINA

MONTAŻ WKŁADÓW KOMINOWYCH

REMONTY KOMINÓW

KOMPLEKSOWE

USŁUGI KOMINIARSKIE



tel. 505-568-184

NIE CZEKAJ ZADZWOŃ!

"ZŁOM-POL"

SKUP ZŁOMU STALOWEGO I METALI KOLOROWYCH

KOZIENICE Ważymy na wagach elektronicznych  
Ul. Dolna 10 tel. 603 166 601  
(Baza SKR)  
Zapraszamy: pn.-pt. 8-17, sob. 8-14  
Możliwość odbioru !!!

AUTO TRANSPORT

• Ciągniki  
• Maszyny rolnicze



tel. 694 101 349

**SZAMBA BETONOWE MIXBET**

od 2 = 12 m<sup>3</sup>  
już od 650zł

PRZEJŚCIE SZCZELNE  
GWARANCJA  
JAKOŚCI

**atesty**

PRODUKCJA • TRANSPORT • MONTAZ

Nasze szamba posiadają szczelne przejścia, co zapewnia szybkie połączenie budynku ze zbiornikiem.

517 249 095 www.mixbet.radom.pl

# Zmagania w Warce

**T**urniej Miast na Szlaku Książąt Mazowieckich to impreza rekreacyjna z historią w tle. Poszczególne drużyny rywalizują ze sobą w różnych, często zabawnych, konkurencjach. 20 sierpnia impreza odbyła się w Warce na terenie winiarskiego parku, jaki znajduje się przy Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego.



Każde miasto posiada swój motyw przewodni. W przypadku Warki były to tradycje browarnicze i właśnie do nich nawiązywała większość konkurencji. Uczestnicy budowali m.in. piramidę z kegow po piwie oraz uczestniczyli w „trójboju wareckim”, w którym należało odszukać

brakujące puszkę, etykiety oraz przebiec z kuflem przez skrzynkowy labirynt. Nawiązano też do atrakcyjnych splotów rzecznych, jakie zdobywają ostatnio liczne grono sympatyków. Uczestnicy zawodów musieli sobie poradzić z manewrowaniem kajakami „na sucho” między ustawio-

nymi bramkami. Rzucano też oszczepem, biegano z workami, zrzucano się z belki...

W Warce wygrali gospodarze – Drużyna Trojdena. Uzyskali oni 10-punktową przewagę nad pozostałymi reprezentacjami. Na II miejscu uplasowała się ex aequo Ostrów



Mazowiecka i Góra Kalwaria, a na III Zwolen. Wareckie zawody dokonały dużego przetasowania w klasyfikacji generalnej.

Na I miejscu znajduje się Zwolen (66 pkt), na II awansowała Warka (60 pkt), na III Sanniki i Góra Kalwaria (po 57 pkt), następnie na IV po-

zycji uplasował się Przasnysz (55 pkt), a na V lokacie Ostrów Mazowiecka (53 pkt).

Rywalizacja jest więc wyrównana i wiele jeszcze może się zmienić na najbliższym turnieju jaki odbędzie się 4 września w Zwoleniu.

Fot. Muzeum im. K. Pułaskiego

## Stare akcje – nowe projekty

**W** 2015 r. w Warce zaczęła działać Fundacja Młodzi dla Warki, jednak ma ona już na koncie kilka sukcesów. Organizacja działa wg hasła „Wystarczy dać ludziom impuls do pomagania, a reszta po prostu robi się”.

Przed rokiem została zorganizowana impreza charytatywna, której celem było zebranie środków dla niewidomego artysty. Wydarzenie poprowadził Maciej Orłowski, a zbiórka okazała się sukcesem. Prócz tego jak mówi Łukasz Sobieraj, prezes fundacji: - *Udało nam się przeprowadzić dwie zbiórki pieniędzy dla chorych dzieci. Wielodzietnej rodzinie z gminy Grabów przekazaliśmy rower. Ostatnio uruchomiliśmy dwie akcje. Pierwsza nazywa się „Pomagam, bo lubię”, a druga „13 metrów szczęścia”.*

Obie mają na celu poprawę warunków bytowych tych potrzebujących, dla których zwykłe instrumenty pomocy społecznej nie sprawdziły się. Pierwsza akcja skierowana była dla małżeństw znajdujących się w kryzysie. Jej celem było stworzenie miejsca, które mogło stanowić nowy start. W tym celu fundacja odremontowała dom i stworzyła warunki, aby



można było w nim zamieszkać. Obecnie obiekt czeka na nowych lokatorów. Zdjęcia obok pokazują, co osiągnięto dzięki ludzkiej ofiarności, solidarności i zaangażowaniu.

To jednak nie czas, aby spoczywać na laurach. Druga akcja ciągle trwa. Jej adresatem jest rodzina z gminy Warka – rodzice i dwie dziewczynki w wieku 9 i 11 lat. Mieszkają w przybudówce do obory, która zajmuje powierzchnię 13m2. Nie mają wody

(ostatniej zimy nie było jej również w studni), kanalizacji, ani godnych warunków do życia. Mimo to nie poddają się. Postawili wszystko na jedną kartę. Wynajęli sklep w Grójcu i prowadzą w nim remont, aby zaczął przypominać ich nowy dom. Tata dziewczynki każdą wolną chwilę po pracy poświęca na remont. Potrzeby są ogromne. Jak dotąd fundacja zorganizowała dla nich meble do sypialni i pokoju dziewczynki, kuchnię gazową oraz telewizor. Nadal nie ma łóżek, a największym problemem jest brak centralnego ogrzewania (piec, grzejniki). - *Zapraszamy ludzi, którzy chcą pozbyć się starych mebli (bo np. kupili nowe), mają niepotrzebne ubrania, zabawki, czy sprzęt AGD RTV, aby oddali je Fundacji Młodzi dla Warki. My przekazemy je dalej rodzinom, które ich potrzebują* – mówi Ł. Sobieraj.

Fundację można znaleźć na Facebooku, tam są również opisane aktualne akcje i zbiórki.



## Grójec sobie pogrywa

**26-28** sierpnia w Grójeckim Ośrodku Kultury odbędzie się wielki zlot fanów gier i fantastyki, konwent Geek Expansion.

W trakcie tej trzydniowej imprezy odbędzie się szereg pokazów gier planszowych, figurowych, komputerowych a także turniejów z nagrodami. Organizatorami jest GOK, GROFAN i WARG. Więcej informacji na [www.grofan.gokgrojec.pl](http://www.grofan.gokgrojec.pl).



**CZYTELNICZY Z WARKI I OKOLIC!**  
Reklamy i ogłoszenia drobne do naszego Tygodnika przyjmuje agencja reklamowa



Warka, ul. Franciszkańska 4, tel: 664 963 913  
(budynek z telebimem, wejście od parkngu z tyłu lokalu)

## Masz cukrzycę? Zadbaj o prawidłową dietę!

**W**brew powszechnej opinii dieta osób kontrolujących poziom cukru we krwi nie odbiega znacząco od zaleceń żywieniowych dla osób zdrowych lub dbających o smukłą sylwetkę. Jeśli jednak borykasz się z problemem cukrzycy, a Twoje nawyki żywieniowe nie należą do najzdrowszych, warto pomyśleć o ich zmianie.

Najważniejszym zadaniem diety jest kontrola spożycia cukrów prostych, których nadmierne ilości nie są wskazane dla nikogo – stwierdza **Emilia Marud**, dietetyk Naturhouse. Podobnie jak osobom zdrowym, diabetekom zaleca się pięć lub sześć posiłków dziennie. Każdy z nich powinien zawierać warzywa. Należy też dbać o prawidłowe nawadnianie, spożywanie odpowiedniej ilości ryb, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych itp.

### Węglowodany

Ze względu na powikłania wynikające z długotrwałe podniesionego poziomu glukozy we krwi, diabetycy muszą ściśle kontrolować ilość i jakość spożywanych węglowodanów. Zalecane są węglowodany złożone, a więc te zawarte w kaszach (gryczanej, jęczmiennej, jaglanej), ryżu brązowym, makaronie razowym i pełnoziarnistym pieczywie. Kontrolować należy spożywanie owoców, soków, słodzonych napojów, miodu oraz oczywiście samego cukru i słodczy. Węglowodany powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie (ok. 55-60% całodiennej puli kcal). Ważne jest, aby węglowodany złożone były uwzględ-

niane w każdym posiłku w odpowiednich proporcjach. Jeśli decydujemy się na spożywanie produktów dostarczających węglowodanów prostych (np. owoce, miód) dobrze byłoby połączyć je z produktami wysokobłonnikowymi lub nabiałowymi, które nieco spowolnią uwalnianie glukozy do krwiobiegu.

### Uważaj na ukryty cukier

W codziennosci diabetyków problem stwarzają produkty, które zawierają spore ilości ukrytego cukru – soki (nawet te 100%), ketchupy, jogurty owocowe, serki homogenizowane, desery mleczne itp. Niestety nie jesteśmy przyzwyczajeni do czytania etykiet i często nieświadomie kupujemy produkty o wysokiej zawartości cukru. Oczywiście wszelkiego rodzaju ciastka, czekolady, galaretki i desery są w czołówce listy produktów do ograniczenia. Ponadto wymienione produkty są źródłem dużej ilości tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych, które wpływają na rozwój chorób układu krążenia i przyczyniają się do wzrostu masy ciała.

Bardzo ważnym składnikiem diety jest błonnik pokarmowy,

który spowalnia wchłanianie węglowodanów w organizmie, dlatego też zarówno cukrzycy, jak i osoby chcące zdrowo się odżywiać powinny wybierać produkt z dużą zawartością tego składnika. - *Poza tym błonnik poprawia perystaltykę jelit (zapobiega zaparciom), pomaga oczyszczać organizm z toksyn, wiąże cholesterol* – wymienia Emilia Marud, dietetyk Naturhouse.

Należy wybierać chude mięsa – najlepiej drób i ryby, rzadziej mięso czerwone. Wołowina i cielęcina będą tu bardziej wskazane niż wieprzowina. Około 30% energii powinno pochodzić z tłuszczów, w przeważającej części tych pochodzenia roślinnego. Ich źródłem mogą być oleje, oliwy, orzechy. Najlepiej zrezygnować ze spożywania utwardzanych tłuszczów zwierzęcych takich jak masło czy smalec, które oprócz dużej ilości energii dostarczają dużych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

## NATUR HOUSE

Eksperti w reedukacji żywieniowej



■ Centrum Dietetyczne Naturhouse ul. Warszawska 51/1

### Pomoc dietetyka

Dieta jest szczególnie ważna w przypadku osób, które mają problem z prawidłowym poziomem cukru we krwi, dlatego też najlepiej skorzystać z pomocy specjalisty. Dietetyk bądź diabetolog z pewnością pomoże ustalić plan żywieniowy dopasowany do zapotrzebowania organizmu oraz trybu życia. Zadbaj, aby w diecie nie zabrakło najważniejszych składników, a proporcje węglowodanów prostych i złożonych były na odpowiednim poziomie.



■ mgr inż. Emilia Marud – dietetyk

**Kozienice**  
ul. Warszawska 51/1  
505 401 915

# LOTTO Poland Bike Marathon w Stężycy

**T**o był weekend na dwóch kółkach. 13-14 sierpnia w Stężycy k. Dęblina odbyły się drugie Mistrzostwa Polski Amatorów MTB w Jeździe Parami oraz dwunasty etap tegorocznego cyklu LOTTO Poland Bike Marathon.

II Mistrzostwa Polski Amatorów MTB w Jeździe Parami zostały rozegrane w pięciu kategoriach na rundzie liczącej 15 km (zawodnicy kat. Elita mężczyzn pokonali ten dystans dwukrotnie). Najszybciej dystans 30 km przejechał TRW Cloudware Team (Adrian Jusiński, Mariusz Pałyga). Oto wyniki pozostałych kategorii: juniorzy – LKK Start Tomaszów Maz. (Daniel Lesiewicz, Damian

Traczyk); kobiety – Warszawski Klub Kolarski (Karolina Chojcka, Weronika Zagórska), Masters – Velmar Pruszyński MTB Team (Marek Napierała, Tomasz Posadzy); Open – Wola Bike Orbea Team (Agnieszka Sikora, Roger Głowacki).

Dzień później w Stężycy przeszedł czas na LOTTO Poland Bike Marathon z udziałem 500

miłośników jazdy na rowerach górskich. Na najdłuższej trasie MAX (48 km) wygrał Łukasz Góralewski (TRW CT). Wśród kobiet zwyciężyła Agnieszka Sikora (WBOT). Na dystansie MINI (30 km) najszybszy był Patryk Białek (Rowerowa Team). W gronie kobiet wygrała Dorota Czajkowska (WBOT). Uczniowie i ucznienci szkół podstawowych ścigali się na trasie FAN (7 km). Wśród

chłopców zwyciężył Aleksander Tusz (MTB Huragan Międzyrzec Podl.). Rywalizację dziewcząt wygrała Weronika Jankowska z Sulejówka. W Mini Crossie na terenie ośrodka „Wyspa Wiśła” jeździły dzieci w wieku 2-4 i 5-6 lat.

W rywalizacji drużynowej w Stężycy triumfował TRW CT,

wyprzedzając WBOT i New Age Fitness SklepRowerowy.pl. Klasyfikację rodzinną wygrali Zeszczynscy, przed Michalczykami i Lachami. W punktacji Omnium Poland Bike prowadzą Łukasz Góralewski (TRW CT) i Dorota Czajkowska (WBOT).

Więcej na informacji na [www.polandbike.pl](http://www.polandbike.pl).



REKLAMA

**TRANS-BUD**  
ARKADIUSZ PAŁCZYŃSKI

KOZIENICKIE  
CENTRUM  
BUDOWLANE  
UL. PRZEMYSŁOWA 3  
TEL. 48 614 00 19  
KOM. 666 875 372

**GLAZURA**  
dla każdego  
gresy od 14,99 zł





# PIEROŻARNIA

Kozienice, ul. Kochanowskiego 24

tel. 577 383 303

## NIE TYLKO PIEROGI...

... ale także: zestawy obiadowe, przekąski, sałatki oraz kawa, herbata, piwo, włoskie wino, napoje chłodzące i pyszne ciasteczka.

## PRZYJMUJEMY ZAMÓWIENIA NA OBIADY DOMOWE!

Abonamenty tygodniowe i miesięczne, zestawy już od 10 zł.

Polub na na Facebooku: [www.facebook.com/Pierozarnia](http://www.facebook.com/Pierozarnia) w Kozienicach  
- tutaj znajdziesz także nasze menu i promocje!



## Obóz „Orląt”

Między 13 a 31 sierpnia młodzi szczypiornicy UMKS „Orląta” Zwolnień przebywali na obozie przygotowawczym.



Osiemnastoosobowa grupa piłkarzy i piłkarek ręcznych trenowała w Kielcach. Zajęcia odbywały się wspólnie z współpracującą z klubem „Bursą” Puławy. Drużyna rozegrała sparingi z „Varsovią” Warszawa. Podopieczni Jerzego Markiewicza oprócz zaplanowanych zajęć treningowych mogli odbyć szereg ciekawych wycieczek m.in. do jaskini Raj. Nadarzyła się też okazja na spotkanie z czołowego zawodnika „Vive” Kielce Piotra Chrapkowskiego. „Orląta” przystępują do rozgrywek w drugiej połowie września. Niestety wielu zawodników

już w nowym sezonie nie zobaczymy. Wielu uczestników „złotej drużyny” juniorów młodszych przeszło uczyć się i grać do czołowych klubów w Polsce, takich jak „Vive” Kielce czy „Azoty” Puławy. Mimo to nie zamierza poddawać się. Do rywalizacji w Mazowieckiej Lidze Piłki Ręcznej stanie nowa kadra młodzików oraz uszczuplona drużyna juniorów młodszych.

W piątek 26 sierpnia rozegrany zostanie tradycyjny turniej „Pożegnanie lata z piłką ręczną”, który rozpocznie się o godz. 16:00 na „Orliku”.

## NICOLE ECKERLE

## Grałam chyba na każdej pozycji!

Ma zaledwie 17 lat, a właśnie wybiera się na pierwsze zgrupowanie z reprezentacją Polski kobiet U-19. W debiucie w kadrze U-17 zdobyła hat-tricka, a dziś jest bardzo blisko pierwszego zespołu SC Freiburg, występującego w Bundeslidze. Nicole Eckerle, bo o niej mowa, to wielka nadzieja kobiecej piłki nożnej. Tuż przed wylotem na zgrupowanie na Islandię spotkaliśmy się z nią w domu babci pod Kozienicami.

[...] Jak często teraz bywasz w Polsce?

Gdy tylko mam czas, przyjeżdżam do babci. Niestety, jest go coraz mniej... Najczęściej zdarza się to przed zgrupowaniami reprezentacji. [...] tak jest i teraz przed wylotem na Islandię.

Od wielu lat mieszkasz w Niemczech, ale do przedszkola uczęszczałaś w Polsce. Te wspomnienia miały wpływ na wybór reprezentacji, w której będziesz grała?

[...] zdecydowałam się grać dla Polski. Dostałam powołanie na dwa zgrupowania kadry Niemiec, wzięłam w nich udział, ale zrezygnowałam. Nie odpowiadała mi atmosfera. [...] W polskiej reprezentacji jest zupełnie inaczej, bardzo rodzinne.

Co ciekawe, do reprezentacji Polski zgłosiłaś się sama.

[...] Skontaktowałam się z Tomaszem Rybickim z programu „Gramy dla Polski”. On przekazał informację do trener Niny Patalon [...]

[...] w reprezentacji grałaś jako napastnik, [a] w klubie jako obrońca.

W klubie grałam chyba na każdej pozycji (śmiej). W U-13 we Freiburgu grałam nawet na bramce. Najlepiej czuję się jednak w obronie [...]

Myślisz, że to zgrupowanie będzie decydujące o tym, czy zostaniesz w kadrze na stałe?

Chyba tak [...]

Stres będzie porównywalny z włączeniem do kadry senierek SC Freiburg?

Gra w Bundeslidze będzie bardzo dużym wyzwaniem. [...] Szanse są spore, bo brakuje nam prawego obrońcy [...]

Rozmawiał E. Kopański  
Pełną wersję wywiadu można przeczytać na [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)  
Fot. ŁNP

