

TYGODNIK



Dom w 3 dni

FABRYKA DOMÓW
GOLBALUX

Poradź nas, twój dom
w budowie i utrzymaniu

Biuro handlowe oddział Kozienice

✉ kozienice@golbalux.pl

☎ 512 - 495 - 193

📘 domw3dni

#staśmaływojownik

5-letni Staś Sztobryn z Łuczynowa zmagają się ze straszną chorobą. Leczenie, którego pilnie potrzebuje, będzie musiało odbyć się w Niemczech, a jego koszt jest dla rodziców astronomiczny. Wiele instytucji, fundacji i osób prywatnych włączyło się już w pomoc w zbiorce niezbędnych funduszy, walka z czasem o życie małego bohatera wciąż jednak trwa, dlatego nie zwlekajmy: jeśli mamy taką możliwość, wspomóżmy Stasia - a możliwości, by to uczynić, jest bardzo wiele...



Jak piszą na stronie zbiórki (www.siepomaga.pl/stasiu-sztobryn) rodzice Stasia:

Mięsak prątkowanokomórkowy to bardzo złośliwy i agresywny nowotwór. Oprócz chemii Staś musi przyjąć nasświetlania. Dla jego małego organizmu najbardziej skutecznym rozwiązaniem jest protonoterapia. Niestety, w Polsce nie ma takiej możliwości leczenia. Musimy

jak najszybciej udać się do Niemiec, by Staś miał jak najlepsze szanse, by pokonać tę podstępny i okrutną chorobę... Jednak bez Waszej pomocy, nie damy rady opłacić leczenia!

Nasz koszmar rozpoczął się w kwietniu 2024. To wtedy Staś dostał krwawienia z nosa. Zaniepokojeni udaliśmy się w nocy na SOR. Lekarz zatrzymał naszego synka na obserwacji - Staś

miał problemy z oddychaniem. Nie mieliśmy pojęcia, że to początek tak poważnej choroby... Gdy tomograf wykazał guza w okolicy nosogardła, podjęto decyzję o natychmiastowej operacji. Nasz mały synek został zabrany na salę operacyjną, a my błagaliśmy, aby wszystko zakończyło się pomyślnie...

Niestety, tak się nie stało. Gdy przyszły wyniki badania histopatologicznego guza, nasz



Zeskanuj i wesprzyj zbiórkę na rzecz Stasia!

świat się zawalił. Diagnoza spadła na nas nagle i niespodziewanie: nowotwór złośliwy - mięsak prątkowanokomórkowy podstawy czaszki! Nie ma słów, by opisać, co czuje rodzic w takiej chwili. Wciąż zadajemy sobie tak wiele pytań, na które nie znamy odpowiedzi... Dlaczego właśnie nasz Staś?

Od maja synek przeszedł już 4 cykle chemioterapii. Patrzymy, jak chemia wycieńcza jego bezbronne ciało... Jak nasz śliczny chłopiec traci włoski... Prosimy go, żeby jadł, ale przez wymioty i gorączkę nie ma apetytu - tym samym waga Stasia wciąż spada... Jesteśmy zrozpaczeni i przepętnieni żalem - gdybyśmy tylko wiedzieli wcześniej, że na naszej drodze pojawi się tak ogromny wydatek... Jednak taką możliwość wskazano nam dopiero teraz, gdy liczy się już każdy dzień...

Koszt jest ogromny, sami nie jesteśmy w stanie zebrać takich pieniędzy, szczególnie w tak krótkim czasie! Prosimy Was o pomoc. Błagamy, by nasze jedyne dziecko dostało szansę na wyzdrowienie. Nie możemy pozwolić, aby choroba odebrała mu życie...

W mediach społecznościowych, pod tagiem #Staśmaływojownik znajdziecie Państwo informacje na temat nadchodzących wydarzeń w ramach zbiórki na rzecz Stasia. **Na sobotę, 27 lipca**, planowany jest charytatywny, **amatorski turniej piłkarski** na orliku przy Zespole Szkół w Kozienicach. **W niedzielę, 28 lipca**, w Łuczynowie odbędzie się **festyn charytatywny dla Stasia** - szczegóły znajdziecie Państwo na plakacie na str. 5. Tego samego dnia w Wysokim Kole odbędzie się **wyprzedaż garażowa** przy OSP (szczegóły: OSP KSRRG Wysokie Koło).

W ostatnią niedzielę, 21 lipca, w Nowinach (Garden Party ul. Wesola 6) odbył się dedykowany **Piknik Rodzinny Piana Party** z różnego rodzaju atrakcjami. Trwają też internetowe charytatywne challenge w różnych instytucjach, przedwczoraj np. włączyła się do akcji koziennicka Policja, wczoraj Powiat Koziennicki. Niezwykle inspirująca informacja pojawiła się w poniedziałek ze strony **Fundacji Kolbe**: otóż **Maja Kultys**, na rzecz której fundacja zorganizowała licytację i festyn, o którym pisaliśmy w numerze 12/2024, przelała w naszym imieniu pozostałe licytacje dla Stasia!!!

Bądźmy obecni podczas imprez na rzecz Stasia w Łuczynowie, Wysokim Kole czy w Kozienicach. Wspierajmy go uczestnicząc w licytacjach, weźmy udział w zbiorce na siepomaga, gdzie dotąd (stan na południe 24.07) udało się zebrać 143 461 zł, czyli blisko 1/3 potrzebnej kwoty, brak natomiast wciąż jeszcze 282 072 zł.

SKŁAD OPAŁU

WĘGIEL - PELLET - BRYKIET - DREWNO

Ryczywół, ul. Warszawska 22

515 515 100

ivax.pl



• OGŁOSZENIA • OGŁOSZENIA • OGŁOSZENIA • OGŁOSZENIA • OGŁOSZENIA •
UWAGA! INFORMUJEMY, ŻE W WYPADKU PRZESŁANIA OGŁOSZENIA NA NASZ ADRES MAILOWY ogloszenia@tygodnikoko.pl PIERWSZA EDYCJA BĘDZIE BEZPŁATNA
MOTORYZACJA

- KUPIĘ STARE MOTOCYKLE A TAKŻE CZĘŚCI I POZOSTAŁOŚCI PO NICH. TEL. 795-529-520
- Kupię STARE MOTOCYKLE I SAMOCHODY wsk, mz, simson, motorynka itp FIAT, POLONEZ. Ciągniki rolnicze. Tel. 721 029 688
- Sprzedam dętkę do ciągnika duża. Tel. 668-803-997

RÓŻNE

Sprzedam króliki - młode, srokacze. Tel. 660-539-384

Sprzedam stemple budowlane, długość do uzgodnienia. Posiadam też gałęzie sosnowe na opał. Cena stempli oraz gałęzi do uzgodnienia. Tel. 609-972-576

- Sprzedam siewnik konny z zaczepem do ciągnika, 15 lejowy. Cena 1200 zł. Tel. 501-566-168
- Sprzedam rower górski VULCAN, stan bardzo dobry. Cena 450 zł. Tel. 501-566-168
- Sprzedam kosiarkę spaliniową do koszenia trawy, do lekkich poprawek. Cena 350 zł. Tel. 501-566-168
- Sprzedam drzwi drewniane, 90 cm szerokości. Cena 160 zł. Tel. 501-566-168
- Nowy paleciak, udźwig 2500 kg, nowy zbiornik 300 l do hydroforu, odxelaziacz do wody (oczyszcza wodę). Tel. 514-992-744
- Sprzedam: kosiarka rotacyjna/kosiarka konna/grabiarka 5 gwiazdek/sieczkarnia do sieczki/pralka frania szt.2/maszyna do szycia Singer postument żeliwny krawiectwo męskie/śrutownik. Ceny do uzgodnienia. Tel. 797-367-164
- Sprzedam nagrania na kasetach audio, książki-powieści (czytają lektorzy), 40 tytułów, ok. 350 sztuk kaset magnetofonowych, lata 1970-1980 oraz wieże Hi-Fi, dużo kolumnenek głośnikowych, płyty DVD z filmami. Garbatka-Letnisko, Tel. 506-272-159

- Sprzedam aparat cyfrowy Canon Powershot A620 i drukarkę HP Business Inkjet 2800 - f. A3. Cena do uzgodnienia. Tel. 604-420-756
- Sprzedam stemple budowlane 3.1 m. 3.5 m.. Tel. 510-611-900
- Sprzedam rower BMX. Cena do uzgodnienia. Tel. 606-743-998
- Sprzedam silnik z reduktorem 1.1. KW, 2 szt., cena do uzgodnienia, tel. 509 113 924
- Sprzedam nową lampę tylną (lewą) do VW POLO 9N (okularnik) oraz elektryczne lustro boczne (prawe) z lekko uszkodzoną obudową. Cena za w/w części 100 zł, dodam do kompletu instrukcję obsługi VW POLO 9N. Tel. 515-687-411.
- Sprzedam bale z rozbiórkami / zmywarkę wolnostojącą Bosch / stół rozkładany / lodówkę. Cena do uzgodnienia, tel. 795 - 169 - 522

NIERUCHOMOŚCI

- Sprzedam mieszkanie lub zamienię. 4 pokoje (77m), na parterze, na mieszkanie (2 pokoje) os. Piaski, parter lub I piętro. Tel. 793-028-500
- Sprzedam ziemię orną i las. Jabłonów, gmina Policzna. Tel. 530-080-510
- SPRZEDAM MIESZKANIE 2 pokoje, kuchnia i łazienka, balkon, piwnica, duży parking, mieszkanie widne, niezadłużone, do częściowego remontu, nadaje się do zamieszkania, pow. 46,30 m², IV piętro. Świetna lokalizacja: Blok Hamernicka 6, między Delikatesami Centrum a Stokrotką. W pobliżu przedszkole i dwie szkoły. Tel. 79 144 0000 w godz.8:00-19:00
- Sprzedam działkę budowlaną w Chinowie, 2000 m². Cena do uzgodnienia. Tel. 728-789-998
- Sprzedam dom z budynkami gospodarczymi i garażem położone w Holendrach Piotrkowskich 29, trasa Kozienice-Świerze Górne, po pow. 4000 m². Cena do uzgodnienia. Więcej informacji pod nr tel. 789-385-846

- Sprzedam 2 ha ziemi ornej w Holendrach Kozienickich. Cena do uzgodnienia. Tel. 883-240-755
- Sprzedam dom z budynkami gospodarczymi o powierzchni 19 Ar. Położone w Ruda 26 koło Kozienic. Tel. 510-722-133
- Sprzedam działkę rolno-budowlaną o powierzchni 1,12 ha, (szer. 25 mb), przeznaczoną na zabudowę jednorodzinna i zagrodową, poł. w miejsc. Brzoza przy ul. Parcela. Media - woda, ścieki i światło - w działce. Cena do uzgodnienia. Tel. 697-001-702
- Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe, 58.9 m², ul. Konarskiego lub zamienię na kawalerkę lub mieszkanie 2-pokojowe do 40 m². Blisko jest szkoła, przedszkole, żłobek, przychodnie lekarskie, sklepy. Tel. 696-146-200
- Sprzedam działkę - Janików 1200 m², wszystkie media - cena do uzgodnienia. Kontakt: 504-567-332
- Sprzedam działki budowlane w Janikowie 1200m². Tel. 604-181-478 lub 503-124-381

TOWARZYSKIE

- Facet 50 lat pozna kobietę z Kozienic i okolic. Proszę o SMS-y. Tel. 508-615-325

PRACA

 Korepetycje z matematyki (szkoła podstawowa i średnia)
 Dojeżdżam na terenie Kozienic, Radomia, Pionek...
 Tel. 798-643-891

- Pracownik do produkcji szamb betonowych, Klwaty. Bardzo dobre zarobki! Tel. 517 249 095
- Kierowca do przewozu szamb betonowych. Tel. 517 249 095

Wyłudził 57 tys. zł

Policjanci ostrzegają przed oszustami działającymi za pośrednictwem portali społecznościowych. Sprawcy, którzy najczęściej posiadają wiele fałszywych kont/profilu, podają się w Sieci między innymi za amerykańskich żołnierzy. Tworzą od podstaw swoją internetową tożsamość, aby następnie zdobyć zaufanie potencjalnych ofiar i w konsekwencji wyłudzić od nich pieniądze. Mieszkanka powiatu kozienickiego w ten sposób straciła kilkadziesiąt tysięcy złotych.



POLICJA

Oszuści korespondują z kobietami, wzbudzają zaufanie, są przyjaźni, a następnie, na przykład pod pretekstem chęci przyjazdu do Polski, wymyślają najróżniejsze historie, których wspólnym mianownikiem jest fakt, że wyłudzą pieniądze ...

Wiele kobiet, aby pomóc „żołnierzowi” jest nawet w stanie zaciągnąć kredyt w banku, żeby tylko zdobyć potrzebną ilość pieniędzy. Tak też było w przypadku jednej z mieszkank powiatu kozienickiego, która padła ofiarą oszusta internetowego. Kobieta zapoznała na portalu społecznościowym mężczyznę, który podawał się za amerykańskiego żołnierza będącego na misji.

Oszust napisał pokrzywdzonej, że jest wdowcem i nie ma nikogo bliskiego. Korespondowali ze sobą i podczas jednej z rozmów „amerykański żołnierz” poprosił kobietę o przyjęcie wystanej przez niego przesyłki. Potrzebował jednak pożyczyc pieniądze,

aby opłacić wartościową paczkę, w której miała być spora ilość dolarów.

Kobieta chciała pomóc nowo poznanemu mężczyźnie i uwierzyła w podaną przez niego historię. Okazało się, że opłata za paczkę wyniosła kilkadziesiąt tysięcy złotych. Kobieta, aby zdobyć tak znaczną kwotę, zaciągnęła w banku kredyt. Gdy uzyskała wymaganą sumę, wysłała pieniądze na wskazane konto. Wówczas kontakt się urwał. Kobieta poprzez swoją łatwowność straciła 57 tysięcy złotych.

Policja przestrzega przed wpłaceniem pieniędzy na konta obcych osób, bez względu na to, co obiecują w zamian. Pamiętajmy, że tylko nasza ostrożność, a także dystans do przekazywanych informacji i ich skrupulatne weryfikowanie mogą nas uchronić przed utratą oszczędności czy naszych danych wrażliwych!

kom. Ilona Tarczyńska

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: Możliwość odbioru !!!

pn.-pt. 8-16 sob. 8-14

Związek Piłsudczyków Rzeczypospolitej Polskiej Oddział w Kozienicach składa podziękowanie i wyraża uznanie dla Pani Teresy Fryszykiewicz Wójta Gminy Garbatka-Letnisko za podjęty trud odnowy miejsc pamięci na terenie gminy.

Szczególnie raduje nas że pozyskane fundusze przeznaczone będą też na przebudowę pomnika Mauzoleum Legionistów.

Dzieje się to w roku 110 rocznicy Bitwy pod Laskami i Anielinem stoczonej przez I Brygadę Legionów pod dowództwem Józefa Piłsudskiego, który wspominał, że była to pierwsza frontowa wielka wojna żołnierza polskiego.

Wyrażamy wdzięczność a zarazem nadzieję, że podjęte działania przebudowy mauzoleum przyczynią się do popularyzowania wiedzy historycznej o bitwie i jej miejscu, a jednocześnie zwiększy się atrakcyjność Gminy Garbatka-Letnisko i Powiatu Kozienickiego.

Z Wyrazami Szacunku

Zarząd Związku Piłsudczyków Rzeczypospolitej Polskiej Oddział w Kozienicach

Marian Śledź Marek Gozdera



Wydawca:
Firma Kordas E. Kordas
26-900 Kozienice, ul. Konstytucji 3 Maja 3
Biuro redakcji:
26-900 Kozienice, ul. Konstytucji 3 Maja 3
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
7
sierpnia



NIE BÓJ SIĘ BAĆ

Poprzedzająca spotkanie, które odbędzie się 29 lipca w kozienskiej kawiarni Kulturalna, rozmowa z Łukaszem, autorem bloga Nieanonimowy Alkoholik, który po 17 latach życia w stolicy postanowił wrócić do Kozienska, aby rozpocząć nowe, lepsze i bardziej świadome życie.

Łukasz: Chciałbym zacząć od tego, aby wyjaśnić, kim tak naprawdę jest alkoholik i czym jest choroba alkoholowa. Bo wielu osobom kojarzy się to głównie z ludźmi nieradzącymi sobie z codziennym życiem, proszącymi o pieniądze na alkohol na osiedlu czy przed sklepem. Tymczasem alkoholizm często dotyka tak zwane osoby wysokofunkcjonujące i tak było w moim przypadku. Ta choroba zakrada się do życia po cichutku i takie osoby wypierają myśl, że mogą mieć problem. A warto zatrzymać się na chwilę, gdy pojawia się w głowie myśl, albo słyszymy od bliskich, że „chyba piję/pijesz za dużo”. Pamiętajmy, że nie trzeba pić codziennie, żeby uzależnienie ogarnęło nasz umysł i ciało. Warto zastanowić się, czy któreś z poniższych objawów do mnie pasują? Czy miewam dużą ochotę napicia się, czyli tzw. „głód alkoholowy”? Czy klinuję? Czy czasem tracę kontrolę, gdy sięgam po alkohol? Czy mam problem, gdy np. podczas spotkania towarzyskiego muszę nie pić? Czy zdarza mi się porzucać zainteresowania, relacje z innymi, czy aktywności, które lubię na rzecz napicia się? A może spożywam alkohol pomimo szkód, które on wywołuje? Mam na myśli choroby/doznane urazy/konflikty/straty finansowe, społeczne czy zawodowe.

Jeśli czytając to odpowiadam „tak” na chociażby 2-3 zdania, to warto się nad tym pochylić, bo prawdopodobnie mam problem z nadużywaniem alkoholu.

Tygodnik OKO: Alkoholików oraz osób używających alkoholu w sposób problemowy mamy w Polsce setki tysięcy. Część z nich z nałogu wyszła lub właśnie wychodzi. Najmniej jest takich osób, które nie tylko z alkoholizmu wychodzą, ale też pomagają w tym innym. Co się musi w życiu wydarzyć, by człowiek poszedł właśnie tą drogą?

Łukasz: Ja musiałem przejść przez depresję i w zasadzie zbliżyć się do śmierci, żeby to swoje życie docenić. Jak dochodzisz do takiego momentu, to nagle stwierdzasz, że możesz zrobić coś więcej. Nie myślisz już tylko o sobie ale o tym, że twoja historia i twoje doświadczenie mogą komuś pomóc, uchronić kogoś przed tym, co sam przeszedłeś. Tak jak piszę w swoim blogu: spisuję ten dziennik dla siebie, bo to jest moja forma terapii, ale dzielę się nim dla innych. Pewnego dnia, pojawiła się po prostu taka myśl, że może dzieląc się swoją historią, mogę pomóc innym, jednocześnie pomagając sobie. Gdy na przykład wyprowadzam psy ze schroniska, czuję, że pomagam przede wszystkim sobie. Tak samo, gdy ktoś napisze mi: „Fajnie, że się tym dzielisz, bo mi to pomaga” - ja też się wtedy czuję lepiej. Pomaganie innym, pomaga mi budować siebie na nowo.

to będzie dla mnie dobre, czy będzie mi to pomagało, czy bardziej przeszkadzało. Bo to jest też wracanie do przeszłości.

No właśnie, „wracanie do przeszłości” jest tutaj dwuznaczne...

Tak, dlatego ja na chwilę obecną szczerze mówię, że nie wiem, czy to będzie na zawsze, czy to tylko pewien etap w moim życiu. Teraz, w trzeźwym życiu, nauczyłem się, że chcę doświadczać, chcę sprawdzać. Oprócz samego uzależnienia, byłem mocno zależny i te lęki mocno mnie ograniczały. Niemożność radzenia sobie z emocjami sprawiała, że działałem według schematów - studia, praca, niewychodzenie przed szereg - a teraz odkryłem, że można postępować inaczej. Choćby poprzez pisanie mojego bloga. Zobaczymy, co z tego wyjdzie. Ostatnio miałem taką wiadomość od jednego chłopaka, który jeszcze pije, ale chce przestać. Zapytał, czy mogę mu w jakiś sposób pomóc, doradzić? Dla mnie nawet jedna taka osoba, której mógłbym w jakimś stopniu pomóc, sprawia, że czuję, że to, co robię, ma sens. Poleciłem swojemu przyjacielowi moją terapeutkę. Skorzystał z jej pomocy i teraz też nie pije. Miałem też kiedyś taką rozmowę z innym kolegą, którego spotkałem tu, w Koziensku, opowiedziałem mu o sobie i kilka miesięcy później powiedział mi: „Jak tak Ciebie słuchałem, to kurczę, uświadomiłem sobie, że ja też trochę za często piję” - i postanowił przestać. To było dla mnie bardzo

wskrzyszające i budujące. Ja tylko opowiadam swoją historię, a może ktoś dzięki temu zastanowi się nad tym, czy jego picie nie przestało już być picie. „Okazyjnym” i stało się czymś poważniejszym.

Pojawiło się słowo „terapeutka”. Ktoś idzie do terapeuty, który jest profesjonalistą, ale nie ma zazwyczaj za sobą osobistych doświadczeń z uzależnieniem, ktoś inny rozmawia z kimś takim jak Ty. Czym różnią się tu potrzeby osób uzależnionych, od czego zależy które podejście będzie dla kogoś lepsze?

Nie wiem, jak jest w przypadku innych, ja mogę opowiedzieć o sobie. W moim przypadku terapia jest wiodąca, ale mam też za sobą kilka miesięcy we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i wiem, że to między innymi dzięki pomocy osób ze Wspólnoty nie napiłem się do tej pory. Doświadczenia innych osób bardzo mi pomagały. Czuję, że nie jestem sam z tym problemem. Do wspólnoty zresztą trafiłem dzięki temu, że zasugerowała mi to moja terapeutka. Nie ma tu jednoznacznych odpowiedzi, co dla kogo będzie lepsze. Może być tak, że ktoś porozmawia ze mną lub kimś takim, jak ja i go to zmotywuje do jakichś kroków. Dla kogoś innego będzie to terapia. Zawsze powtarzam, że ja terapeutą nie jestem i nie za bardzo chcę udzielać rad, ale jeśli mam już to zrobić, to podkreśliam jak w moim przypadku ważna okazała się terapia. Bardzo trudno jest przestać pić samemu - choć jest



to możliwe, bo znam takie wyjątkowe przypadki. Są tacy, którym wystarczy wspólnota. Są tacy, którym wystarczy terapia, a będą i tacy, którym potrzebna będzie wizyta na oddziale zamkniętym. Ja wiem natomiast, że jestem wciąż w terapii, tylko że tak naprawdę w niej coraz mniej jest alkoholu. Praktycznie już nie rozmawiam o alkoholu, teraz rozmawiam z terapeutką o swoim życiu trzeźwym, na przykład o tym, że będę miał ten wykład w kawiarni. To też budziło we mnie wiele emocji i pytań: czy na pewno chcę to zrobić, czy powinienem się odświeżyć w tak małym miasteczku jak Kozienska... i właśnie od tego mam terapię: dzięki niej przepracowuję takie tematy i to mi bardzo pomaga. Życie trzeźwe jest piękne, ale nagle się budzisz i okazuje się, że wcześniej zapijałeś mnóstwo problemów. Ja zatem jestem zwolennikiem terapii, natomiast myślę, że rozmowa z kimś kto przestał pić, też może mieć swoją wartość, szczególnie jeśli ktoś chce zerwać ze swoim nałogiem, ale nie wie jak zacząć.

Dlaczego Nieanonimowy? Fraza Anonimowi Alkoholicy jest szeroko znana, wiadomo o co chodzi - Ty tymczasem tytułujesz się nieanonimowym niejako na przekór.

To przyszło do mnie na spacerze w lesie. Wymarzyłem sobie wtedy, żeby kiedyś wydać książkę o swojej historii, o tytule „Nieanonimowy Alkoholik – Historia Prawdziwa”. A dlaczego nieanonimowy? Bo chcę być nieanonimowy, dostępny dla ludzi. Chcę, żeby moja historia trafiała do jak największego grona odbiorców. To dla mnie trudny temat, bo tak naprawdę sam do końca nie wiem, czy robię dobrze tak się odkrywając, natomiast to jest moje ryzyko, chcę to zrobić... i w sumie tyle.

Czego zatem możemy się spodziewać po spotkaniu 29 lipca w Kulturalnej? Wiemy, że nie będziesz sam...

Tak, jestem bardzo szczęśliwy z tego powodu. Michał, mój przyjaciel zgodził się mnie wesprzeć i opowiedzieć podczas naszego spotkania swoją bardzo ciekawą historię, o jego ścieżce kariery od pracownika magazynu i montera domofonów do dyrektora w dużej transportowej firmie, i o tym, jak bardzo wiązała się ona ze stresem oraz jak można sobie z nim radzić inaczej niż poprzez picie alkoholu. Michał opowie też, jak bardzo alkohol jest wszechobecny na każdym etapie ścieżki zawodowej. Gdy pniesz się po szczeblach kariery, towarzyszy ci on wszędzie, jest na każdym spotkaniu biznesowym, na wszystkich eventach i targach... bardzo łatwo wtedy w to wpaść.

Michał jest moim przyjacielem, znamy się od 7. roku życia, przeszliśmy wiele, łączy nas to, że nie pijemy alkoholu, oboje jesteśmy kozienszczanami oraz to, że korzystamy z pomocy tej samej terapeutki. Chcemy być przykładem tego, że można radzić sobie z problemami w inny sposób, niż pijąc alkohol.

Co się najbardziej zmienia, kiedy przestajesz pić, albo inaczej: co Ty musisz zmienić?

Usłyszałem kiedyś na ten temat takie fajne, mądre zdanie: żeby przestać pić, musisz zrobić jedną drobną rzecz: zmienić wszystko. I coś w tym jest, bo jeżeli alkohol towarzyszył ci praktycznie w każdym momencie twojego życia, to tak naprawdę teraz musisz się na nowo nauczyć żyć bez niego. Wcześniej każdy weekend, każde święto, każdy wyjazd i spędzanie wolnego czasu wiązały się z alkoholem - a tu nagle go nie ma i musisz radzić sobie z problemami bez alkoholu. W moim przypadku to są medytacje, pływanie, jeżdżenie na rowerze, czytanie książek, bieganie, czas z rodziną, sport... zresztą jeśli chodzi o sport, to ja w swoim „poprzednim” życiu też go uprawiałem, chodziłem na siłownię, ćwiczyłem - mimo, że w weekendy piłem alkohol. Czyli z tego życia dawnego bierziesz sobie jakieś podwaliny i w jakiś sposób je wykorzystujesz, ale naprawdę dużo trzeba w sobie zmienić, przede wszystkim w kwestii przyzwyczajenia i nawyków, które wiązały się z alkoholem. To są na przykład miejsca, do których chodziłeś... ja np. staram się unikać miejsc, gdzie jest alkohol, ale nie zawsze da się to zrobić. Chodzę więc do restauracji z rodziną, choć muszę przyznać że wciąż alkohol mnie jeszcze w pewien sposób „razi”. Wiem z doświadczeń innych osób, niepijących przyjaciół i kolegów, że po pewnym czasie staje się on mniej lub bardziej objętny. Dla mnie jeszcze taki nie jest, natomiast wiem, że nie ma na niego miejsca w moim życiu. Ponieważ odkryłem, że życie bez niego jest zbyt piękne. Są chwile lepsze i gorsze, ale cudownie jest budzić się każdego ranka bez kaca, patrzeć w niebo, spacerować z psem, spędzać czas z rodziną... po prostu: dla mnie nie ma drogi powrotnej, bo wiem, że jakbym do tego wrócił, to bym stracił wszystko, na co tak ciężko pracowałem i wciąż pracuję każdego dnia. A nie chcę stracić rodziny, nie chcę stracić dzieci, życia - bo różnie to może być. Ludzie wracają do picia i przepadają ponownie w nałogu na lata. Ja sobie postanowiłem, że nie chcę się sprawdzać, testować, po prostu nie chcę więcej pić.

Tylko tyle, a może i aż tyle...

Serdecznie zapraszamy na szczerą rozmowę dwóch przyjaciół po przejściach. Będziemy rozmawiać o emocjach, o karierach, o życiu bez alkoholu, o terapiach, o pomaganiu innym oraz o wychowywaniu dzieci, na co zwrócić szczególną uwagę, gdy dziecko zaczyna sięgać po alkohol lub po inne substancje psychoaktywne.

Szczerą rozmowę
dwóch przyjaciół
o życiu.

Łukasz i Michał

KAWIARNIA KULTURALNA W
KOZIENSKACH
29.07.2024 - GODZINA 18:00

Enea Wytwarzanie i M-ŚTO wspólnie dla motyli

Motyle to ważne gatunki owadów będące wskaźnikami zmian jakie zachodzą w środowisku. W okolicy Elektrowni Kozenice znajduje się wiele stanowisk rzadkich i chronionych gatunków. Są to między innymi: modraszek telejus, modraszek nausitous, czerwoczyk nieparek, czerwoczyk fioletek, szlachkoń szafraniec.

Wymienione są one w Załączniku II Dyrektywy Siedliskowej, a ich obecność warunkuje tworzenie obszarów europejskiej sieci Natura 2000. Niestety ich stanowiska są często zagrożone, np. w wyniku intensywnej gospodarki rolnej, oprysków chemicznych, braku dostępu do roślin nektarodajnych czy żywicielskich, na których żerują ich gąsienice.

W ramach kolejnej edycji projektu „Zielone oblicze Elektrowni Kozenice”, wspólnie z Mazowiecko-Świętokrzyskim Towarzystwem Ornitologicznym zrealizowano działania mające na celu wspomoczenie bazy pokarmowej dla najcenniejszych motyli o znaczeniu wspólnotowym. Przekazanych zostało około 80 specjalnie

wyhodowanych sadzonek roślin, gatunków, które są niezbędne dla przeżycia dla motyli. Były to: krwiściąg lekarski, rdest wężownik i szczydrzeniec. To na nich właśnie motyle składają jaja, a potem żerują gąsienice. Jest to charakterystyczne i każdy gatunek ma swoją dedykowaną ściśle roślinę i nie może złożyć jaj na żadnej innej. Stąd też pomysł na czynną ochronę tych gatunków w oparciu o wysadzanie do środowiska naturalnego wcześniej przygotowanych gatunków roślin. Sadzonki zostały przekazane i rozdane wśród pracowników Elektrowni Kozenice i miejscowego Nadleśnictwa Kozenice. Dotarto także do lokalnych gospodarzy i rolników z prośbą, aby



■ Czerwończyk fioletek, gatunek o znaczeniu unijnym.

przekazane i specjalnie opisane krwiściąg, rdesty wysadzili na swoich łąkach.

W okresie wiosny przygotowano także i przekazano około 100 sadzonek roślin miododajnych dla motyli z przeznaczeniem do wysadzenia w ogrodach przydomowych jako rośliny ozdobne. Były to m.in.: rudbekie, goździki, lebidka, wielosił, omieg, mie-



■ Pracownicy Wydziału Ochrony Środowiska czynnie włączyli się w akcję sadzenia roślin dla motyli.

siecznica, złocien, rumian żółty.

Będą one stanowiły niewątpliwą ozdobę ogrodów pracowników zakładu oraz mieszkańców powiatu kozienickiego. Jednocześnie przyczynią się do

zwiększenia bogactwa motyli odwiedzających ogrody i korzystających z ich nektaru. Będą to takie gatunki jak: rusałki, cytrynki, paze czy przestrojniki i przeplatki.

Energię mamy we krwi!

Ponad 13 litrów krwi oddali w piątek, 19 lipca pracownicy Elektrowni Kozenice. Była to już czwarta akcja zorganizowana na terenie spółki w tym roku w ramach programu "Energię mamy we krwi", w który zaangażowana jest cała Grupa Enea.

Specjalny punkt medyczny Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Radomiu zorganizowany został w sali konferencyjnej budynku administracji Enei Wytwarzanie. Na apel organizatorów odpowiedziało 35 osób, jednak po badaniach do oddania krwi zakwalifikowano 30 pracowników elektrowni. Zebrano łącznie 30 jednostki krwi, czyli 13,5 litra życiodajnego płynu. Pracownicy Enei Wytwarzanie mimo urlopowego okresu po raz kolejny pokazali, że na ich ofiarność zawsze można liczyć, nawet w warunkach uciążliwych, letnich upałów.

Wydarzenie przeprowadzono w sposób bezpieczny dla krwiodawców i personelu medycznego. Akcję zorganizowano wspólnie z aktywnie działającym przy Enei Wytwarzanie Klubem Honorowych Dawców Krwi. Do inicjatywy włączyły się również Związki Zawodowe działające przy Enei Wytwarzanie.

Kolejna akcja krwiodawstwa na terenie spółki zaplanowana jest na 20 września, na którą już dziś serdecznie zapraszamy również sympatyków Elektrowni Kozenice.



Zapraszamy do udziału w 13. edycji Enea Kozenice Triathlon

Wczwartek, 18 lipca na tarasie widokowym na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu odbyła się konferencja prasowa promująca tegoroczną edycję zawodów Enea Kozenice Triathlon.



To sportowe wydarzenie odbędzie się już 18 sierpnia w Kozenicach, i jak co roku z pewnością przyciągnie zarówno doświadczonych sportowców, jak i amatorów z całej Polski. W spotkaniu udział wzięli między innymi Jerzy Górski, główny organizator zawodów oraz Sławomir Zielony, Wiceprezes Zarządu Enei Wytwarzanie ds. Pracowniczych, który zachęca pracowników spółki do wzięcia udziału w zawodach. Enea Wytwarzanie jest sponsorem tytularnym triathlonu.

13. edycja zawodów obejmuje:

- Triathlon indywidualny Sprint,
- Triathlon indywidualny Super Sprint,
- Sztafety,
- Aquathlon dla dzieci od 10 do 13 roku życia.



Zapisy na zawody oraz wszelkie informacje dostępne są na stronie: www.triathlonkozenice.pl

Zgłoszenia przyjmowane są do 28 lipca!

Serdecznie zapraszamy

PIERWSZA NARADA SOŁTYSÓW I PRZEWODNICZĄCYCH OSIEDLI KADENCJI 2024-2029

Do 1 lipca w Gminie Kozienice trwały wybory Sołtysów i Przewodniczących osiedli na nową kadencję 2024-2029. W wyniku przeprowadzonych wyborów ponownie do sprawowania funkcji zostało wybranych 28 sołtysów i 4 przewodniczących osiedli, a 8 sołtysów i 2 przewodniczących wybranych zostało do sprawowania tej funkcji po raz pierwszy.



W czwartek, 18 lipca, w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Kozienicach odbyło się pierwsze spotkanie sołtysów i przewodniczących osiedli nowej kadencji. Spotkanie rozpoczęło się minutą ciszy ku pamięci ś.p. Włodzimierza Stysiaka działacza samorządowego, wieloletniego przewodniczącego Rady Powiatu Kozienickiego. Następnie

sołtysi i przewodniczący osiedli odebrali z rąk Burmistrza Mariusza Prawdy i jego Zastępcy ds. Technicznych Igora Czerwińskiego listy gratulacyjne.

Burmistrz Prawda gratulując zebranym wygranych wyborów i powierzonych funkcji podkreślał potrzebę współpracy:

- Jest mi niezmiernie miło, że będziemy mogli ze sobą



współpracować oraz razem tworzyć teraźniejszość i przyszłość naszej gminy. Wierzę, że dobrze wykorzystamy ten czas i w atmosferze szacunku, zrozumienia i zaufania, stawimy czoła wszelkim problemom oraz zrealizujemy wiele przedsięwzięć, które będą wspierać rozwój sołectw, osiedli, całej gminy i poprawiać codzienne

życie mieszkańców.

W dalszej części spotkania omawiano wnioski z zebrań, rozmawiano o sprawach bieżących, dotyczących zarówno poszczególnych miejscowości, jak i całej gminy, poruszano tematy związane z bezpieczeństwem publicznym i zgłaszano w tym zakresie wnioski do obecnych na spotkaniu przed-

stawicielom Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach.

Wykaz przedstawicieli sołectw i osiedli wraz z namiarami kontaktowymi opublikowana jest na stronie BIP Gminy Kozienice:

<https://bip.kozienice.pl/arttykul/197/4011/wykaz-soltysow-i-przewodniczacych-osiedli>

Rozbudowa ulicy Lubelskiej w Kozienicach

Wlipcu rozpoczyna się kompleksowa rozbudowa ul. Lubelskiej, czyli fragmentu drogi krajowej nr 48 biegnącej przez Kozienice. Dzięki tej inwestycji zakończy się trwający od 2014 roku proces rozbudowy dróg krajowych nr 79 i nr 48 przechodzących przez miasto.



Prace prowadzone będą na odcinku 2722 m, tj. od skrzyżowania ul. Lubelskiej z ul. Radomską, do skrzyżowania przed kościołem w Janikowie z drogą gminną. W ramach zadania powstanie nowy most nad rzeką Zagożdżonką, chodniki i ścieżki rowerowe, odwodnienie trasy oraz urządzenia bezpieczeństwa ruchu drogowego. Wojewoda Mazowiecki decyzją z dnia 10 lipca 2024 r., realizacji inwestycji nadał rygor natychmiastowej wykonalności.

Inwestorem i zarządcą drogi krajowej nr 48 jest GDDKiA. Wykonawcą inwestycji jest konsorcjum firm: Balzola Polska (lider)

oraz Lantania (partner). Nadzór inwestorski nad realizacją przedsięwzięcia prowadzi konsorcjum firm: Eksametr oraz Miliarium. Koszt zadania to blisko 50 mln zł. GDDKiA przewiduje zakończenie robót na kwiecień 2025r.

W trakcie robót planowane są czasowe zmiany w organizacji ruchu. Wszelkie informacje w tym zakresie będą na bieżąco podawane do wiadomości pieszych i kołowych użytkowników ruchu drogowego. Właściciele nieruchomości oraz mieszkańcy w trakcie prowadzonych prac będą mieli zapewniony dojazd do posesji.

On Nas potrzebuje

POMÓŻMY W WALCE Z CHOROBA

STASIOWI

Weź udział w Festynie organizowanym przez Parafię p.w. św. Rodziny w Kozienicach.

ŁUCZYNÓW 84
28 LIPCA 2024 R. GODZ.15:00
BĄDŹ Z NAMI!

Stasio Sztobryn ma 5 lat, mieszka w Łuczynowie. Zmaga się z mięsakiem prążkowanokomórkowym, który jest bardzo złośliwym i agresywnym nowotworem. Dla jego maleńkiego organizmu najbardziej skutecznym rozwiązaniem jest protonoterapia. Niestety, w Polsce nie ma takiej możliwości leczenia. Musimy jak najszybciej udać się do Niemiec, by Staś miał jak najlepsze szanse, by pokonać tę podstępna i okrutną chorobę... Jednak bez Waszej pomocy, nie damy rady opłacić leczenia!

Cały dochód z festynu zasilił zbiórkę

WWW.SIEPOMAGA.PL/STASIU-SZTOBRYN

Zakończyły się 41. Dni Garbatki

W sobotę, 20 lipca 2024 roku rozpoczęły się 41. Dni Garbatki. Jak co roku na gości czekało mnóstwo atrakcji i wyjątkowe koncerty. Dzięki dofinansowaniu Marszałka Województwa Mazowieckiego mieszkańcy oraz zaproszeni goście mogli bawić się w rytmach hitów FOLK BOYS, PLAYBOYS, HIT BOYZ i gwiazdy wieczoru, legendarnego zespołu Kombii.



■ Gwiazda wieczoru, zespół Kombii, rozruszał widownię.

Tuż po godzinie 16 Wójt Gminy Garbatka-Letnisko Teresa Fryszkiewicz wraz z Przewodniczącym Rady Gminy Marcinem Tomaszewskim, Wicewojewodą Mazowieckim Patrykiem Fajdkiem oraz Kierownikiem Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu Rafałem Molgą, powitali wszystkich zaproszonych gości oraz uczestników Dni Garbatki.

Po powitaniu gości wręczono zostały nagrody dla laureatów zawodów wędkarskich. Wśród dzieci do 16 lat najlepsimi okazali się: Adam Wiśniewski, Jan Iwański i Jan Warchoła, a wśród dorosłych Łukasz Ziemia, Paweł Korycki oraz Grzegorz Kwaśnik. Wójt Teresa Fryszkie-

wicz skierowała specjalne podziękowania w stronę Pawła Koryckiego: „Pan Paweł Korycki udostępnił prywatne akwenu, by zmagania w ogóle były możliwe” – powiedziała.

Specjalne podziękowania od Wójta Garbatki-Letnisko trafiły również w ręce Prezesa LKS Plon Garbatka Leszka Seremaka za osobiste zaangażowanie w organizację Turnieju Dzikich Drużyn o Puchar Wójta Gminy. Mistrzem Turnieju Dzikich Drużyn 2024 została drużyna Kryształ Plażowa.

Obchody drugiego Dnia Garbatki rozpoczęły się w niedzielę o godzinie 15 na terenie G.O.W.

Polanka, gdzie Wójt Gminy Teresa Fryszkiewicz wraz z Przewodniczącym Rady Gminy Marcinem Tomaszewskim przywitali wszystkich zgromadzonych. W tym roku 11 chórów seniora wzięło udział w Przeglądzie Piosenki Biesiadnej w Garbatce-Letnisko. Jako pierwsi swoje umiejętności zaprezentowali członkowie zespołu Wrzos z Garbatki, a w dalszej części wydarzenia wystąpiły następujące zespoły:

- Leśne Echo z Jedlni-Letnisko,
- Złota Jesień z Kozienic,
- Półborzanki z Augustowa,
- Chór Sycyna z Sycyny,
- Sobótki z Czarnolasu,
- Barwy Życia z Pionek,
- Relaks z Kozienic,



■ Wójt Teresa Fryszkiewicz z gośćmi otwierają Dni Garbatki.



■ Publiczność bawiła się doskonale.

- Pogodna Jesień ze Zwolenia, nad Pilicą.
- Złoty wiek z Warki, Dni Garbatki zakończyły się
- Zaciszna Przystań z Grabowa tradycyjną potańcówką.



■ Gwiazdy chętnie pozowały do zdjęć i rozdawały autografy.



■ Artyści mimo upału byli pełni energii.

BURMISTRZ MIASTA I GMINY GŁOWACZÓW
PRZEWODNICZĄCY RADY MIEJSKIEJ W GŁOWACZOWIE



SOBOTA
3.08

zapraszają na

DNI MIASTA I GMINY GŁOWACZÓW

STADION
SPORTOWY

START
12:00

TOPKY



W programie:

- rozgrywki o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Głowaczów
- loty śmigłowcem
- pokaz koni
- atrakcje dla dzieci: konkursy, malowanie twarzy, dmuchańce
- gwiazdy wieczoru: **SKOLIM i TOPKY**
- stoiska gastronomiczne
- smaki Gminy Głowaczów
- potańcówka przy muzyce D;ZAJ i DJ LUKAS



SKOLIM
TOPKY



KAWIARNIA

kulturalna

PIZZA w 11 minut!

ul. Warszawska 29 (budynek CK-A)

Tel. 666 664 401

WAKACJE Z JOGĄ DZIAŁAMY DZIĘKI GRANTOWI FUNDACJI KLEMENTYNA

Powstałiśmy dla Was! Centrum Rozwoju Osobistego to fundacja działająca na rzecz mieszkańców gminy Głowaczów. W tym roku znaleźliśmy się w grupie beneficjentów programu „Działaj Lokalnie 2024”, który od dziesięciu lat przeprowadzany jest przez Fundację Klementyna.

Nasz mini grant w wysokości 6000 złotych zostanie przeznaczony na realizację projektu „Wakacje z jogą”. Dzięki tej inicjatywie mieszkańcy gminy Głowaczów mają szansę uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach jogi. Ponadto w projekcie przewidziano również wydarzenia towarzyszące: warsztat z couchem rozwoju oraz warsztat z dietetykiem, a na koniec integracyjny spływ kajakowy rzeką Radomką dla uczestników zajęć! A wszystko dzięki Fundacji Klementyna, która wspiera oddolne inicjatywy mieszkańców zgodnie z zasadą, że tu, gdzie żyjemy, ma być nam dobrze.

Zadanie publiczne zostało dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Wakacje z jogą to...

- aż 12 bezpłatnych zajęć jogi dla osób od 16 roku życia
- „Przez żołądek do zdrowia” - warsztat z dietetykiem
- „Jesteś reżyserem swojego życia” - warsztat z couchem rozwoju
- „Działajmy razem” - integracyjny spływ kajakowy rzeką Radomką

Zapisz się już dziś, liczba miejsc ograniczona!

Startujemy 24 lipca o godzinie 19.00 w Klubie Senior + w Głowaczowie!

Zapisy poprzez Messenger lub pod nr tel.: 663743617.



FUNDACJA
J. KLEMENTYNA

Działaj lokalnie

25 lat
 SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Zadanie publiczne zostało dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

KAWIARNIA KULTURALNA TO...



KAWIARNIA

kulturalna