Żyrardów, wydanie nr 40, 12 stycznia 2022 roku

ŻYCIE POWIATU Żyrardowskiego

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK | 24 STRONY | NAKŁAD 10 000 | ISSN 2720-121X

KONCERT ŚWIĄTECZNY
MSZCZONÓW STR. 6

OPŁATA ZA ŚMIECI BEZ ZMIAN
WISKITKI STR. 9

NOWY ROZKŁAD JAZDY
RADZIEJOWICE STR. 8

WIELKA WYPRAWA
PUSZCZA MARIAŃSKA STR. 7

Krwawa uczta w Żyrardowie

11 stycznia w księgarniach ukazała się nowa książka Katarzyny Bondy „Do cna" z Żyrardowem w tle. Z okazji premiery mamy do wygrania 3 egzemplarze z autografem autorki.

strona 3

Orszak Trzech Króli przeszedł ulicami

Zgodnie z naszą lokalną tradycją 6 stycznia ulicami Żyrardowa po raz piąty przeszedł Orszak Trzech Króli. Mieszkańcy Żyrardowa licznie przyłączali się do przemarszu, tworząc ogromny barwny korowód.

strona 3

Z Ukrainą do końca

Dorota walczy w Ukrainie i pomaga rannym jako medyk. Jest kobietą, matką i wojowniczką z potrzeby serca. Każda akcja może być biletem w jedną stroną, choć do Polski wróci, gdy wojna się skończy.

strona 14-15

REKLAMA

Przejazdy PKP droższe niż samochodem

Od środy 11 stycznia spółka PKP w całym kraju wprowadziła nowy cennik przejazdów. Ile obecnie należy zapłacić, aby dostać się z Żyrardowa do Warszawy lub Łodzi? Kto skorzysta na tej podwyżce?

Wielu mieszkańców Żyrardowa korzysta z przejazdów pociągami, dzięki nim dojeżdżamy do pracy, na uczelnie lub wyjeżdżamy w celach rekreacyjnych. Najpopularniejszym kierunkiem, do którego podróżują mieszkańcy naszego miasta jest oczywiście Warszawa oferująca znacznie większy rynek pracy. Do stolicy podróżują również studenci oraz uczniowie, którzy przed wejściem podwyżki za dojazd do stacji Warszawa Zachodnia zapłacić musieli 9,64zł uwzględniając ulgę szkolną. Obecnie taki sam przejazd kosztuję 9,94zł. Oznacza to wzrost o 3,11%. Kolejnym popularnym kierunkiem jest Łódź, przykładowo cena za bilet normalny do stacji Koluszki przed 11 stycznia wynosiła 24zł. Obecnie jest to już 27zł, oznacza to wzrost ceny o 12,5%.

Sytuacja wygląda gorzej w przypadku dłuższych tras, w szczególności, gdy przejazd odbywa się składem Pendolino. Przykładowo podróż ze stacji Warszawa Główna do stacji Kraków Główny podrożał aż o 30zł w klasie drugiej oraz o 54zł w klasie pierwszej. Podczas konferencji prasowej rzecznik rządu Piotr Müller podkreślał, iż podwyżki te spowodowane są zwiększonymi cenami energii elektrycznej. Wpływają na nie m.in kryzys geopolityczny oraz wojna za wschodnią granicą.

Podwyżki wzbudziły duże kontrowersje w śród podróżujących. Wielu z nas porównuje nowy cennik z cenami paliw. W śród opinii internautów można spotkać się ze stwierdzeniem, iż, na podwyżkach skorzystają kierowcy. Należy jednak pamiętać o niedawnym wzroście VAT na paliwa. Jak tak naprawdę wygląda różnica w cenie dojazdu do stolicy pociągiem i samochodem?

Po wejściu w życie podwyżek za dojazd do stacji Warszawa Centralna pociągiem Inter City zapłacić musimy 16,15zł (bez ulg). Nawet gdyby założyć, że w to samo miejsce chcemy dojechać pojazdem wyposażonym w instalację gazową z średnim spalaniem 8l/100 koszt wyniósłby około 12zł. W przypadku benzyny około 28zł, natomiast diesel około 33zł. Na pierwszy rzut oka taniej dojedziemy tylko w przypadku posiadania samochodu na gaz, pamiętać jednak należy, iż przeciętny samochód może przewieźć nawet 5 osób. Które za bilety zapłaciłby 80,75zł. Daje to ogromną różnice, jednakże nie idzie w parze z ekologią.

Żyrardów gra z Orkiestrą!

31. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy za niespełna miesiąc. Zbiórka, która tym razem dedykowana jest walce z sepsą i zakupowi sprzętu dla laboratoriów mikrobiologicznych, odbędzie się 29 stycznia. Atrakcje przygotowywane przez żyrardowski Sztab startują 21 stycznia, jak zawsze nie zabraknie muzyki i wydarzeń dla najmłodszych. Dla osób, które chciałyby się włączyć w zbiórkę ostatnia szansa - rejestracja wolontariuszy powoli dobiega końca.

31. Finał WOŚP - walczymy z sepsą!

Gramy dla wszystkich - małych i dużych! Właśnie takie hasło przyświeca kolejnej edycji akcji Fundacji WOŚP. W tym roku fundusze zbierane są na zakup urządzeń dla laboratoriów mikrobiologicznych - urządzeń, które pozwolą walczyć z sepsą.

Sepsa jest zespołem objawów wywołanych przez niekontrolowaną, gwałtowną reakcję organizmu na zakażenie. W jej przebiegu w ciągu kilku godzin może dojść do niewydolności wielonarządowej, a nawet śmierci. Dla przeżycia chorego kluczowe jest jak najszybsze rozpoznanie i włączenie właściwego leczenia, właśnie dlatego WOŚP chce kupić sprzęt, który pozwoli na szybkie postawienie diagnozy i wdrożenie celowanego leczenia.

Finał w Żyrardowie - co będzie się działo?

Standardowo Finał w Żyrardowie to wiele atrakcji towarzyszących zbiórce, w tym przede wszystkim koncerty, które podobnie jak w poprzednich latach odbywać się będą przez cały "finałowy" weekend (27-29 stycznia) w Centrum Kultury. Zagra w sumie kilkunastu wykonawców i nie zabraknie akcentów lokalnych - wśród ogłoszonych już artystów są WaluśKraksaKryzys, Punkt Widzenia, Żurkowski, Gorgonzolla, Pull The Wire, Spięty, Transgresja i Gutek. Kolejne ogłoszenia muzyczne w ciągu kilku najbliższych dni.

Dodatkowo planowane są aktywności dla najmłodszych, sklepik z orkiestrowymi gadżetami, antykwariat, aukcje i Światełko do Nieba, nad którego ostatecznym formatem trwają prace. Całość rozpocznie się już 21 stycznia meczem piłki nożnej, w którym drużyna Sztabu WOŚP Żyrardów zmierzy się z drużyną prezydenta Lucjana Krzysztofa Chrzanowskiego.

Ostatnie miejsca dla wolontariuszy

Żyrardowski Sztab rokrocznie zaprasza do udziału w akcji ponad 300 wolontariuszy. W tym roku, z 320 miejsc przyznanych przez Fundację WOŚP, wolnych pozostało już tylko kilkanaście. - *Wolontariuszem może być każdy, bez względu na wiek! Rejestracja odbywa się wyłącznie online, poprzez stronę iwolontariusz.wosp.org.pl, a decyduje kolejność zgłoszeń* - mówi Anna Rzeczkowska, szefowa żyrardowskiego Sztabu. Wszelkie instrukcje dotyczące rejestracji wolontariuszy znaleźć można na stronie Sztabu WOŚP Żyrardów na Facebooku.

Jak włączyć się w akcję?

Poza oczywistą możliwością zasilenia puszek wolontariuszy, jest też kilka innych opcji włączenia się w Finał. **Już teraz wpłacić można do sztabowej eSkarbonki**, czyli wirtualnej puszki. Taką puszkę może założyć także każdy, kto chce wspierać Orkiestrę - osoba prywatna, ale też firma. Procedura jest szybka, łatwa i bezpieczna.

Przedsiębiorcy w Finał mogą się też włączać, **zgłaszając się do Sztabu po puszkę stacjonarną** i zbierając do niej środki w siedzibie swojej firmy do dnia Finału. Kolejna opcja to **aukcje** - przekazanie Sztabowi przedmiotu, który będzie do zdobycia w trakcie przerw między koncertami lub w serwisie Allegro. - *Ponadto zapraszamy do współpracy osoby które chciałyby się włączyć w Finał jako wolontariusze wspierający nas podczas organizacji wydarzeń, a także firmy zainteresowane sponsorowaniem posiłków czy napojów dla wolontariuszy bądź przekazaniem środków lub rzeczy potrzebnych do działania Sztabu* - mówi Anna Rzeczkowska.

Informacja prasowa:
Sztab WOŚP Żyrardów

wielka orkiestra świątecznej pomocy

Pomoc humanitarna z Żyrardowa

Strażacy ochotnicy z Żyrardowa rozpoczęli rok 2023 pomocą humanitarną dla Ukrainy. 1 stycznia po raptem 2 tygodniach zbiórki blisko 2 tony darów ruszyły do Ukrainy, wiezione przez Mariusza Wysockiego i Mateusza Tyburskiego z OSP Żyrardów. Towarzyszyła im żyrardowianka walcząca na froncie w Ukrainie, Dorota i snajper z Legionów Międzynarodowych, Charly.

W połowie grudnia Mariusz Wysocki kolejny raz natknął się na działalność humanitarną Doroty, koleżanki z dawnego miejsca z pracy. To nie pierwszy raz, kiedy posty o zaangażowaniu Doroty w wojnę w Ukrainie przewijały mu się na „wallu". Jednak tym razem Mariusz skontaktował się z Dorotą, dzięki czemu dowiedział się, że żyrardowianka nie tylko pomaga Ukraińcom, ale przede wszystkim jest medykiem, który ratuje żołnierzy ukraińskich na froncie. Ten kontakt spowodował, że prezes OSP Żyrardów postanowił zorganizować zbiórkę z pomocą humanitarna dla polonii w Ukrainie. Z tym pomysłem spotkał się z Maciejem Małeckim, posłem PiS i wiceministrem Aktywów Państwowych, który zadeklarował swoją pomoc. Strażacy z OSP Żyrardów nie tylko zaangażowali się fizycznie w zbiórkę, ale kto mógł, wspierał wyprawę donosząc kolejne produkty. Już 30 stycznia wszyscy zaangażowani w pomoc zebrali się na uroczystej odprawie, by w Nowy Rok strażacy mogli wyjechać z pomocą.

- *Jestem bardzo dumny, że kolejny raz transport z pomocą humanitarną z Żyrardowa rusza do Ukrainy. Cieszę się, że w tę pomoc zaangażowali się nasi strażacy ochotnicy* – mówił prezydent Żyrardowa, Lucjan Krzysztof Chrzanowski. – *Ważne jest dla mnie też to, że to pomoc skierowana do Polaków mieszkających w Ukrainie.*

Działania strażaków zostały wsparte przez lokalne firmy, które chętnie włączają się w akcje humanitarne. Tym razem do pomocy włączył się Pomos Żyrardów, Fundacja Nestor z Warszawy i EMKA S.A. - *Jako EMKA S.A. wyposażyliśmy konwój w materiały jednorazowego użytku, rękawice ochronne. Jestem przekonany, że takie produkty są potrzebne Ukraińcom i medykom na froncie* – mówił Krzysztof Rdest, prezes firmy EMKA S.A.. – *Ogromne wyrazy uznania dla naszych druhów, że z narażeniem życia jadą w tym konwoju, by nieść pomoc walczącym* – dodał prezes.

- *Staramy się jak możemy pomagać strażakom. Staramy się być zawsze z nimi i ich wspierać w takich działaniach. Tym razem dowiedzieliśmy się, że jedzie konwój, więc przekazaliśmy fundusze na zakup środków spożywczych i ciepłych rękawic* - tłumaczył Wojciech Kosakowski, dyrektor Polmos Żyrardów.

Z pewnością zaskoczeniem dla wielu może być fakt, że strażaków po drugiej stronie granicy wspierał Maciej Małecki. On również zaangażował się w pomoc niesienia darów dla Polaków mieszkających w Ukrainie. – *To, że minister chętnie pomaga, wiedzieliśmy już dawno. Jednak to, że pojedzie z nami było dla nas sporym zaskoczeniem* – mówił Mariusz Wysocki, prezes OSP Żyrardów. – *Odwiedziliśmy z nim polskie szkoły, gdzie dzieci przygotowały program artystycznym. Wzruszenie ściskało gardło, jak słyszeliśmy, jak śpiewają dla nas po polsku. Wtedy poczułem, że ta akcja ma naprawdę sens* – opowiadał Wysocki. Razem z ministrem strażacy odwiedzili szkołę im. Kornela Makuszyńskiego w Stryju i Kołomyji. – *To był wzruszający i bardzo potrzebny wyjazd, który w sposób szczególny miał pokazać naszym rodakom mieszkającym na Kresach, że o nich pamiętamy* – mówił Maciej Małecki. – *Polacy, którzy mieszkają na Kresach nigdy nie wyprowadzili się z Polski. To jedynie granice się zmieniły. I to widzieliśmy słuchając polskiej mowy podczas występu, które były dla nas przygotowane. On chwytał za serce. Rozmawiamy o przyjęciu tych dzieci i dorosłych w wakacje w Polsce, by choć na chwilę mogli zapomnieć o toczącej się w Ukrainie wojnie i pamiętały, że Polska jest ich ojczyzną i tu jesteśmy wszyscy razem pod biało-czerwoną flagą* – tłumaczył minister.

W wyjeździe towarzyszyli srażakom i ministrowi żołnierze. Dorota, która zainspirowała prezesa OSP Żyrardów do wyjazdu, nie mogła odpuścić możliwości niesienia pomocy w Ukrainie. To właśnie przyświeca jej działaniom od początku wojny. Od 5 września Dorota weszła do Legionów Międzynarodowych. Razem z nią jechał snajper Charly, który jest partnerem wojennym Doroty. Musza trzymać się razem dla bezpieczeństwa. Charly jest poszukiwany przez Rosjan, ale on również, mimo przepustki, nie mógł odmówić wyjazdu do Ukrainy, by wspólnie nieść pomoc potrzebującym.

I choć strażacy dopiero wrócili z wyprawy, już teraz przygotowują się do kolejnego wyjazdu. Tym razem celem jest pomoc żołnierzom na froncie, by zabezpieczyć ich w najpotrzebniejsze rzeczy jak latarki, baterie, zapałki, świeczki, środki przeciwbólowe, rękawiczki zimowe, kominiarki, powerbanki, agregaty, śpiwory i musy dla dzieci. Na pytanie, czy się nie boi, Mariusz odpowiada – Wszyscy boimy się wojny, ale po rozmowie z Dorotą, po tym jak pokazała mi wojnę swoimi oczami wiem, że muszę i chcę pomagać dalej – powiedział prezes OSP.

Zainteresowani pomocą mogą przynosić dary do jednostki OSP Żyrardów w każdą sobotę od 10:00 do 12:00.

Silver squash – zagraj z nami!

Już 21 stycznia na mapie Żyrardowa otworzy się nowy punkt. Silver Squash to odpowiedź na rosnące zainteresowanie grą w squasha. Sprawdź swoje umiejętności przychodząc na Wielkie Otwarcie i skorzystaj z darmowej lekcji z najlepszymi instruktorami!

Kolejna hala z czerwonej cegły zyskuje nowe życie. Tym razem zmieniając swoje wnętrza w przestrzeń rekreacyjno - sportową. Tuż obok znanej żyrardowianom siłowni Silver Gym otwiera się nowa przestrzeń Silver Squash, która jest niepowtarzalnym punktem na mapie miasta i powiatu żyrardowskiego. Jeszcze nigdy rozpoczęcie przygody ze squashem nie było tak proste!

21 stycznia w dniu Wielkiego Otwarcia wszyscy zainteresowani mogą skorzystać z darmowych lekcji z najlepszymi trenerami od godziny 10:00 przez cały dzień. Już 23 stycznia ruszają zapisy nie tylko do rezerwacji kortów. Silver Squash to możliwość doskonalenia swoich umiejętności z trenerem, a także możliwość zapisania dziecka na zajęcia w ramach szkółki dla najmłodszych. Planowane jest również otwarcie ligi dla kobiet i ligi open, które pozwolą na sprawdzanie swoich umiejętności na tle innych.

Przede wszystkim squash to po prostu dobra zabawa, która jednocześnie świetnie wpływa na nasza sylwetkę. Szukasz sposobu na spędzenie aktywnie popołudnia, wieczoru? Zarezerwuj kort i zagraj z nami w Silver Squash!

Silver Gym, ul. Lniarska 13.
Wejście od ulicy Nowy Świat 12

SILVER SQUASH

Sprawozdanie z konsultacji projektu Strategii Rozwoju Miasta

Zachęcamy do zapoznania się ze sprawozdaniem z przebiegu i wyników konsultacji projektu Strategii Rozwoju Miasta Żyrardowa na lata 2023 – 2030. Sprawozdanie opublikowane jest na stronie www.bip.zyrardow.pl / Tablica Ogłoszeń / 2022 r. / Konsultacje społeczne.

Strategia Rozwoju Miasta Żyrardowa jest podstawowym instrumentem długofalowego zarządzania miastem. Określa strategiczne kierunki rozwoju w perspektywie do 2030 roku oraz pozwala na zapewnienie ciągłości i trwałości działania władz miasta. Jest to dokument nadrzędny względem innych dokumentów planistyczno-strategicznych obowiązujących w mieście.

Proces tworzenia Strategii poprzedzono analizą sytuacji społeczno-gospodarczej miasta oraz analizą wyników badania ankietowego przeprowadzonego wśród mieszkańców. Na tej podstawie wyznaczono obszary problemowe, cele strategiczne, cele operacyjne i kierunki działań.

Konsultacje projektu Strategii trwały w Urzędzie Miasta od 14 listopada do 19 grudnia 2022 r.. Miały na celu poznanie opinii i uwag mieszkańców Miasta Żyrardowa, sąsiednich gmin oraz innych podmiotów, przedsiębiorstw i partnerów społecznych oraz uzyskanie informacji zwrotnej dotyczącej poszczególnych zapisów dokumentu, w tym uwzględnienie w nim potrzeb i oczekiwań grupy adresatów.

Projekt strategii wraz z ogłoszeniem Prezydenta Miasta Żyrardowa o konsultacjach oraz formularzem konsultacyjnym zgłaszania uwag opublikowany był na stronie internetowej Miasta Żyrardowa i w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Żyrardowa.

W ramach konsultacji zorganizowane zostało także spotkanie konsultacyjne, które odbyło się 14 grudnia 2022 r.

Ponadto projekt Strategii udostępniony był do publicznego wglądu w siedzibie Urzędu Miasta Żyrardowa, w Wydziale Rewitalizacji i Rozwoju.

W toku konsultacji społecznych w wyznaczonym terminie wpłynęły dwa formularze z uwagami dotyczącymi treści projektu Strategii. Uwagi zamieszczone zostały w sprawozdaniu. Natomiast podczas spotkania konsultacyjnego nie złożono uwag /wniosków w sposób formalny.

Aktualnie projekt strategii, uzupełniony o uwzględnione uwagi, przekazany został do Zarządu Województwa Mazowieckiego w celu zaopiniowania. Następnie przedłożony zostanie Radzie Miasta Żyrardowa do zatwierdzenia w drodze uchwały.

Informacja prasowa: UM Żyrardów

Młodzieżowa Rada Miasta rozpoczyna działalność

Po raz pierwszy w historii naszego miasta młodzi mieszkańcy będą mieli szansę realnie wpływać na działania Samorządu Miasta i decydować o kierunkach jego rozwoju. 20 grudnia prezydent Lucjan Krzysztof Chrzanowski wręczył nowo wybranym członkom Młodzieżowej Rady Miasta zaświadczenie o wyborze na Radnego I kadencji na lata 2022 – 2024.

W wyniku przeprowadzonych 15 grudnia 2022 roku wyborów w skład Młodzieżowej Rady Miasta Żyrardowa zostali wybrani:

1. Adamczyk Ewa
2. Bałaj Kacper
3. Bogurska Lena
4. Kłosińska Anastazja
5. Krasnodębski Mikołaj
6. Kuran Jakub
7. Lewandowski Wiktor Bartosz
8. Listowska Magdalena
9. Majewska Ada
10. Majewska Maja
11. Markowski Filip
12. Mroczek Wiktoria
13. Niewiadomska Zofia
14. Pętlak Jakub
15. Puchała Juliusz Bożydar
16. Sajak Filip
17. Stawicka Wiktoria
18. Stronias Kaja
19. Szlaga Kacper
20. Wnuk Paweł
21. Zmorzyńska Natalia.

Prezydent pogratulował młodym żyrardowianom uzyskania mandatu Radnego i życzył wielu sukcesów w pracy na rzecz środowiska młodzieżowego Żyrardowa.

Utworzenie młodzieżowej rady to priorytetowy cel prezydenta w zakresie aktywizacji obywatelskiej. Młodzieżową Radą Miasta, tak jak i Radą Seniora, opiekuje się Centrum Usług Społecznych.

Informacja prasowa:
UM Żyrardów

Nabór wniosków na usuwanie wyrobów zawierających azbest w 2023 roku

Prezydent Miasta Żyrardowa planuje ubiegać się o uzyskanie dofinansowania z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie na realizację programu „Usuwanie wyrobów zawierających azbest z obiektów zlokalizowanych na terenie miasta Żyrardowa".

W związku z tym osoby, zainteresowane programem w 2023 roku, proszone są o złożenie wniosku wraz z wymaganymi załącznikami w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Żyrardowa lub drogą elektroniczną za pośrednictwem platformy e-PUAP do dnia **28 lutego br.**

Miasto, w oparciu o indywidualne wnioski właścicieli nieruchomości, złoży do WFOŚiGW w Warszawie zbiorczy wniosek o dofinansowanie zadania i po otrzymaniu dotacji przeprowadzi postępowanie dotyczące wyboru wykonawcy, który będzie w 2023 roku usuwał wyroby zawierające azbest z nieruchomości objętych powyższym wnioskiem.

Pozyskane w ramach dofinansowania środki finansowe mogą być przeznaczone na demontaż, zbieranie, transport i utylizację wyrobów zawierających azbest.

Formularz wniosku wraz z wymaganymi załącznikami dostępne są na stronie www.zyrardow.pl w zakładce Mieszkaniec / Ochrona środowiska, a dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami Urzędu Miasta Żyrardowa, tel. 46 858 15 46.

Informacja p-rasowa: UM w Żyrardowie

Nowe zasady uzyskania wsparcia finansowego na wymianę „kopciucha"

Od dnia 1 stycznia 2023 r. na terenie województwa mazowieckiego nie można korzystać z kotłów na paliwa stałe oraz kominków poniżej klasy 3 lub bezklasowych. Jeśli nie dokonałeś jeszcze wymiany „starego kopciucha", to możesz skorzystać z dofinansowania jakie proponuje Urząd Miasta Żyrardowa wraz z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Od 3 stycznia br. weszły nowe, bardziej korzystne zasady uzyskania bezzwrotnej pożyczki.

Informacja prasowa: UM Żyrardów

Domy pełne historii odzyskują dawną świetność

Budynek przy ul. Wyszyńskiego 12 już po remoncie

To już czwarty zabytkowy budynek komunalny oddany do użytku po kompleksowym remoncie wykonanym w ramach projektu „Domy pełne historii". Do swoich mieszkań wracają lokatorzy dawnego domu robotniczego przy ul. Wyszyńskiego 12.

W budynku zrealizowano szeroki zakres prac. Wykonana została izolacja fundamentów. Wymieniono stolarkę okienną i drzwiową, nawiązując do historycznej stylistyki. W klatkach schodowych renowacji poddane zostały drewniane schody i balustrady, okna metalowe oraz posadzki z klinkieru, wyremontowano ściany i sufity a także drewniane posadzki w częściach wspólnych. Ponadto wyremontowano kanały wentylacyjne, położono nową instalację c.o. wraz z montażem grzejników w lokalach. Stropy zostały wzmocnione i zabezpieczone przed wilgocią w miejscu osadzenia belek w murze. Remont dachu polegał na częściowej wymianie poszczególnych elementów więźby dachowej, wyczyszczeniu i zabezpieczeniu przeciwgrzybicznie. Ponadto wykonano docieplenie połaci dachowych i nowe pokrycie z blachy, zamontowano nowe rynny i wyłaz w dachu, wyremontowano kominy.

Wykonawcą prac była firma TEL-BUD Sławomir Borkowski z siedzibą w Warszawie

Przypomnijmy, że w ramach projektu „Domy pełne historii" wyremontowano już zabytkowy budynek mieszkalny przy ul. Chopina 13 oraz dwa dawne domy robotnicze przy ul. Limanowskiego 18 i 25. Aktualnie trwają jeszcze remonty budynków przy ul. Chopina 17, Narutowicza 42, Armii Krajowej 10 oraz przy ul. 1 Maja 31 i 52.

To pierwsze zakrojone na tak szeroką skalę remonty zabytkowych budynków mieszkalnych, począwszy od fundamentów, poprzez elewacje, części wspólne wewnątrz obiektów, na dachu skończywszy.

Inwestycja jest możliwa dzięki dofinansowaniu pozyskanemu przez Miasto z funduszy unijnych i budżetu państwa. Całkowita wartość projektu to 14.888.794,22 zł z czego pozyskane dofinansowanie wynosi 6.128.136,14 zł.

Informacja prasowa: UM Żyrardów

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Mazowsze serce Polski | Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Wymień kocioł, nie płać mandatu i oszczędzaj na ogrzewaniu!

11.11.2017

Wejście w życie uchwały antysmogowej

- Budujesz lub remontujesz dom? Jeśli chcesz ogrzewać węglem lub biomasą, to od tej daty możesz zainstalować jedynie kocioł spełniający wymogi ekoprojektu.
- Nowo instalowane piece i kominki muszą również spełniać wymagania ekoprojektu.
- Całkowity zakaz stosowania mułów i flotów węglowych, mieszanek z ich udziałem, węgla kamiennego w postaci sypkiej o uziarnieniu 0–3 mm oraz węgla brunatnego i paliw stałych produkowanych na jego bazie.
- Zakaz spalania drewna o wilgotności powyżej 20%. Drewno należy suszyć przynajmniej 2 sezony.

31.12.2022

Likwidacja wszystkich pozaklasowych urządzeń grzewczych do końca 2022 roku

Od 1 stycznia 2023 roku użytkowanie pozaklasowych urządzeń grzewczych na węgiel i drewno: kotłów, pieców, kominków, kóz, itp. stanie się nielegalne i zagrożone mandatem do 500 zł lub grzywną do 5000 zł. Dopuszczone do użytkowania pozostaną: kocioł gazowy, przyłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej, pompa ciepła, ogrzewanie elektryczne, kocioł olejowy lub kocioł na paliwo stałe (węgiel, pellet, drewno) spełniający wymogi ekoprojektu.

Piece i kominki muszą spełniać normy ekoprojektu (potwierdzone certyfikatem). Jeśli nie spełniają to należy je wymienić lub wyposażyć w urządzenie odpylające (np. elektrofiltr), które obniży emisję pyłu do poziomu zgodnego z ekoprojektem.

31.12.2027

Likwidacja wszystkich kotłów 3. i 4. klasy do końca 2027 roku

3–4 KLASA

Od 1 stycznia 2028 roku użytkowanie kotłów 3. i 4. klasy stanie się nielegalne i zagrożone mandatem do 500 zł lub grzywną do 5000 zł. Od tego czasu, ogrzewanie węglem lub biomasą będzie dozwolone tylko w zainstalowanych wcześniej kotłach 5 klasy bądź kotłach z certyfikatem ekoprojektu.

Pomoc finansowa

Na wymianę kotła i ocieplenie domu można dostać dofinansowanie w ramach rządowego programu Czyste Powietrze. Niektóre gminy oferują również swoje dotacje. Więcej informacji w twoim Urzędzie Gminy oraz na:

www.czystepowietrze.gov.pl
tel.: 22 340 40 80

Mazowsze serce Polski

www.powietrze.mazovia.pl

Koncert świąteczny – najpiękniejsze kolędy i pastorałki w mszczonowskiej farze

W Święto Objawienia Pańskiego organizowane są: orszaki Trzech Króli, przedstawienia jasełkowe lub koncerty kolęd. Mszczonowianie z racji na swe muzyczne tradycje od lat w ten dzień wybierali wspólne kolędowanie. W 2015 roku po raz pierwszy na wieczór kolęd i pastorałek do kościoła pw. Świętego Jana Chrzciciela wszystkich mieszkańców zaprosiło Gminne Centrum Informacji. Od tego czasu trudno wyobrazić sobie okres świąteczny bez występów uczestników zajęć umuzykalniających, jakie prowadzone są w zarządzanej przez GCI Izbie Pamięci Rodziny Maklakiewiczów. Tegoroczny koncert, zorganizowany po wieczornej Mszy Świętej w dniu 6. stycznia otworzyła dyrektor GCI Beata Sznajder. Jak podkreśliła w swym wystąpieniu - miejsce corocznych koncertów nie zostało wybrane przypadkowo. W kościele pw. Świętego Jana Chrzciciela przed niemal wiekiem organistą był Jan Nepomucen Maklakiewicz – senior rodu Maklakiewiczów. Muzykując w tej świątyni tak mocno związanej z dziejami

Mszczonowa i historią samego rodu Maklakiewiczów miejscowa młodzież z zajęć umuzykalniających kultywuje tym samym piękne, lokalne tradycje. Mszczonowianie od lat słyną z zamiłowania do muzyki – kontynuowała dyrektor Sznajder. To właśnie dzięki temu nauka gry na instrumentach, prowadzona w IPRM cieszy się tak dużym zainteresowaniem. Pani dyrektor zwracając się do obecnych na wieczornej Mszy Świętej zachęcała, aby poświęcili oni świąteczny wieczór i zechcieli wraz z młodymi artystami oddać się muzycznej pasji. Mszczonowska, muzykalna rodzina nie zwiodła po raz kolejny. Świątynia podczas koncertu była wypełniona publicznością. Koncertowi przysłuchiwali się też księża: Jan Lewandowski, Rafał Nawrocki i Marek Węgrzynowicz. Na wieczór kolęd przybyli również samorządowcy: wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Waldemar Suski

oraz przewodnicząca Komisji Oświaty i Spraw Społecznych Rady Miejskiej Barbara Gryglewska. Dyrektor Sznajder podziękowała władzom samorządowym za wspieranie działalności Izby Pamięci oraz prowadzonych w niej zajęć. Wyraziła też swą wdzięczność za dotychczasową współpracę kapłanom Parafii farnej, a przede wszystkim ks. dziekanowi Tadeuszowi Przybylskiemu. Podziękowania za wkład w przygotowanie i poprowadzenie koncertu skierowała ponadto do: instruktorów zajęć umuzykalniających (Tomasza Ziułka,

Dariusza Kołtuniaka, Daniela Strojczyka), dyrektor MOKu Grażyny Pływaczewskiej oraz instruktorów Ośrodka Kultury, zajmujących się nagłośnieniem i oświetleniem, organisty Zygmunta Łęczyckiego, kościelnego Dariusza Stryniewskiego, załogi GCI, a przede wszystkim do Doroty Kurzepy – głównej koordynatorki wydarzenia oraz do

dyrektor Prywatnej Szkoły Muzycznej im. Antoniego Szalińskiego, której uczniowie (Patrycja Kośnik, Łukasz Kośnik i Oliwka Lipiec) rozpoczęli swym występem świąteczny wieczór. Zaraz po nich przed zgromadzoną w świątyni publicznością wystąpili: Alan Puchała, Oliwia Pierzak, Daria Jońska, Marcel Soniec, Jaś Sitek, Aleksander Płuciennik, Julia Popczyk, Iga Budna Hania Dobrzyńska, Róża Janas, Ola Wierzbicka, Dawid Hil, Karol Siniarski Zosia Bąk, Ksawery Michalak, Lena Stelmasiak Klaudia Karwat, Marysia Matyjas, Aleksander Majewski, Tymon Wikariusz, Filip Sidorowicz, Emil Dębski,Maksymilian Grzegorzewski, Zuzan-

na Grzegorzewska, Patrycja Krześniak, Wiktoria Konarska, Alicja Salamon, Gabriel Tomaszewski, Amelia Mechlińska, Helena Błażejewska, Agata Karpińska, Kacper Klepacz, Michał Klepacz, Kaja Pierzak, Kaja Ptasińska, Julia Pyrzak, Anna Stańczak, Hanna Stusińska, Kajetan Teda, Nina Tworzowska i Amelia Krzemińska.

Konferansjerem „Koncertu Świątecznego 2023" był: wiceprezes Mszczonowskiego Stowarzyszenia Historycznego Piotr Dymecki.

Tekst i foto: Merkuriusz Mszczonowski

Wyprawa Stowarzyszenia Gospodyń i Gospodarzy w Bartnikach

Już trochę ochłonęliśmy, troszeczkę odpoczęliśmy więc najwyższy czas na małe podsumowanie naszego noworocznego wyjazdu. Na początek chcieliście bardzo podziękować naszej niezawodnej organizatorce Beatce Pokorskiej! Jak zwykle wszystko było dopięte na ostatni guzik i jak zwykle wszystko wspaniale zorganizowane! Jedyne czego nam zabrakło to Ciebie Beatko!

Wielkie DZIĘKUJĘ należy się też Emilce Markowskiej za zbieranie pieniędzy i godne reprezentowanie nieobecnej Beaty.

No i oczywiście wielkie ukłony dla Prezesa! Krzysztof jak zawsze wszystko i wszystkich trzymał pod kontrolą i nie dopuszczał by uśmiech nam schodził z ust!

Pierwszy dzień (6.01) to zwiedzanie Wieliczki. Przepiękna kopalnia i niesamowite wrażenia!

A wieczorem przy kolacji swoją gawędą o Podhalu zachwycał nas góral z krwi i kości - Tadeusz.

Drugi dzień, zaraz po pysznym śniadanku oczarował nas widokami z Gubałówki. Pogoda dopisywała i cała panorama Tatr pokazała nam się w całej rozciągłości!

Po Gubałówce część wycieczki udała się na Pęksowy Brzysk- malutki, ale bardzo urokliwy cmętarz zasłużonych dla Zakopanego i okolic.

Po powrocie do Poronina, gdzie mieliśmy kwaterę mogliśmy chwilę odpocząć (ale tylko chwilkę) bo czekała na nas kolejna atrakcja - KULIG! Nie przeszkodził nam nawet brak śniegu bo przejazd bryczkami okazało się też fajną zabawą. A po kuligu i chwili wytchnienia (znowu tylko chwili) czekała na nas uroczysta kolacja do której przygrywała nam skocznie góralska kapela. Tańców i śmiechu nie było końca! A na stole czekały same smakowitości.

Ostatni dzień był jak wiadomo najsmutniejszy bo trzeba było wracać.... Tego dnia udaliśmy się do kościoła na Krzeptówkach na mszę świętą by podziękować opatrzności Bożej i poprosić o szczęśliwą podróż do domu. Po powrocie do pensjonatu jeszcze czekał na nas pyszny obiadek i ruszyliśmy do domów.

Bardzo dziękujemy Wam, że po raz kolejny mogliśmy tak cudownie razem spędzić czas! Po Waszych minach chyba możemy wywnioskować, że Wam też się podobało!

A to kilka zdjęć dla powspominania tych radosnych chwil...

I do następnego razu!

Tekst i foto: Stowarzyszenie Gospodyń i Gospodarzy w Bartnikach

Lekcja z Ameryki

W zeszłym tygodniu naszą szkołę odwiedził Josh Skjold - Amerykanin, wykładowca akademicki Uniwersytetu Warszawskiego oraz nauczyciel w American School of Warsaw. Uczniowie klasy maturalnej 4a i uczniowie 3a mogli wypróbować swoje umiejętności językowe, jednocześnie uzyskali informacje na temat możliwych ścieżek rozwoju po ukończeniu liceum oraz jak ważną rolę odgrywa znajomość języka angielskiego w karierze naukowej i zawodowej. Nauczyciele języka angielskiego oraz przedmiotów przyrodniczych omówili zaś z naszym gościem zarys innowacyjnego projektu z ekolingwistyki.

Nowy rok, nowe pomysły ...

Tekst i foto:
LO im. Czesława Tańskiego
w Puszczy Mariańskiej

Nowe godziny pracy

Od 2 stycznia obowiązują nowe godziny pracy Kasy w Urzędzie Gminy

- Poniedziałek 8:00 -14:00 i 15:00 – 18:00
- Wtorek 8:00 – 14:00 i 15:00 – 16:00
- Środa 8:00 – 14:00 i 15:00 – 16:00
- Czwartek 8:00 – 12:00
- Piątek 8:00 – 12:00

Uwaga ! Po godzinie 15:00 płatności tylko bezgotówkowe!

Zmiany w rozkładzie jazdy

Gmina Radziejowice, jako organizator publicznego transportu zbiorowego pozyskała dofinansowanie z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o Charakterze Użyteczności Publicznej.

29 listopada 2022 r. Wójt Gminy Radziejowice Urszula Ciężka przy kontrasygnacie Skarbnika Gminy Marleny Górniewskiej podpisała umowę w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim na udzielenie dopłaty w kwocie 399 259,20 zł.

Dzięki wsparciu środków zewnętrznych od stycznia 2023 roku gmina uruchamia 5 linii autobusowych o łącznej długości 121,6 km w następujących relacjach:

Linia 1: Korytów A Szkoła – Podlasie ul. Kwiatowa

Linia 2: Słabomierz -Wiadukt, Kuklówka Radziejowicka – Szkoła, p. Budy Józefowskie, Nowe Budy

Linia 3: Radziejowice Kubickiego-Radziejowice -Szkoła p. Zboiska, Krze Duże

Linia 4: Radziejowice Kubickiego – Kuklówka Zarzeczna – ul. Babie Lato p. Krze Duże, Adamów

Linia 5: Korytów ul. Polna – Korytów – Polna p. Zazdrość, Benenard

Trasy autobusowe uwzględniają nowe przystanki (Słabomierz – Krzyż, Chroboty ul. Pogodna, Podlasie Kwiatowa, Krzyżówka Wypoczynkowa, Adamów-Wieś – Olszowa) określone uchwałą nr LVIII/413/2022 z dnia 28.11.2022 r. w sprawie określenia przystanków komunikacyjnych, których właścicielem lub zarządzającym jest Gmina Radziejowice, udostępnionych dla operatorów i przewoźników oraz określenia warunków i zasad korzystania z tych przystanków.

Tekst: UM Radziejowice

Jest wniosek o preferencyjny zakup węgla w 2023 roku

Burmistrz Miasta i Gminy Wiskitki informuje, że dostępny jest już wniosek o preferencyjny zakup węgla w 2023 roku, który trzeba złożyć w tutejszym Urzędzie. Druk dostępny w zakładce „Dla Mieszkańca" – wnioski i formularze oraz w budynku Urzędu.

Wnioski będą przyjmowane od 2 stycznia 2023 r. do 28 lutego 2023 r. Termin ostatecznego odbioru węgla do 29 kwietnia 2023 r. W przypadku pytań zapraszamy do Urzędu Miasta i Gminy Wiskitki – pokój nr 18. Szczegółowe informacje można też uzyskać pod nr tel. 46 854 50 30 i 46 854 50 21.

Informacja prasowa: UMiG Wiskitki

Opłata za śmieci bez zmian!

Stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi od właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy obowiązująca w 2023 roku pozostaje bez zmian w stosunku do roku 2022 i wynosi:

1. W zabudowie jednorodzinnej – **28,00 zł. od 1 osoby,**
2. Dla rodzin w zabudowie jednorodzinnej kompostujących bioodpady – **24,08 zł. od 1 osoby,**
3. Dla rodzin wielodzietnych w zabudowie jednorodzinnej posiadających ważne Karty Dużej Rodziny – **24,08 zł. od 1 osoby,**
4. Dla rodzin wielodzietnych w zabudowie jednorodzinnej posiadających ważne Karty Dużej Rodziny i kompostujących bioodpady – **20,16 zł. od 1 osoby,**
5. W zabudowie wielolokalowej (bloki, kamienice) – **26,00 zł. od 1 osoby,**
6. dla rodzin wielodzietnych w zabudowie wielolokalowej posiadających ważne Karty Dużej Rodziny –**22,36 zł od 1 osoby.**

Ryczałtowa stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi zbieranymi i odbieranymi w sposób selektywny wynosi **191,90** zł za rok od domku letniskowego na nieruchomości albo od innej nieruchomości wykorzystywanej na cele rekreacyjno-wypoczynkowe

Przypominamy, że od dnia 1 stycznia 2023 roku zmianie uległ harmonogram odbioru niesegregowanych (zmieszanych) odpadów komunalnych i odpadów selektywnie zbieranych. Nowy harmonogram znajduje się w zakładce – Dla mieszkańca – Gospodarka odpadami.

Informacja prasowa: UMiG Wiskitki

Kto może ubiegać się o zwrot podatku VAT za gaz w 2023 roku?

Zgodnie z ustawą z dnia 15 grudnia 2022 r. o szczególnej ochronie niektórych odbiorców paliw gazowych w 2023 r. w związku z sytuacją na rynku gazu, o zwrot podatku VAT za gaz mogą się ubiegać te gospodarstwa domowe, które używają gazu do celów grzewczych. Oznacza to, że gaz musi być wykorzystywany do ogrzewania domu lub mieszkania. Zwrotu podatku VAT nie otrzymają więc osoby wykorzystujące gaz tylko w kuchni do gotowania, jak również ci, którzy podgrzewają gazem wodę użytkową.

Kolejnym warunkiem jest kryterium dochodowe, takie samo jakie obowiązywało przy dodatku osłonowym, czyli: 2100 zł dla jednoosobowego gospodarstwa domowego, 1500 zł/os. w przypadku gospodarstwa wieloosobowego.

Korzystanie z gazu do ogrzewania domu czy mieszkania musi potwierdzić wpis do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Główne źródło ogrzewania musi być wpisane lub zgłoszone do CEEB do dnia wejścia w życie ustawy tj. do 21 grudnia 2022 r., albo po tym dniu – w przypadku wpisania lub zgłoszenia do CEEB nowych źródeł ogrzewania.

Równowartość VAT-u zwracana będzie na podstawie faktury za gaz. O przyznanie refundacji podatku VAT można się ubiegać po otrzymaniu, a następnie opłaceniu pierwszej faktury VAT dokumentującej dostarczenie paliwa gazowego w okresie 01.01.2023 – 31.12.2023.

Żeby dostać zwrot pieniędzy, należy złożyć wniosek o refundację podatku VAT. Wniosek należy złożyć w urzędzie gminy (właściwej ze względu na miejsce zamieszkania) wójtowi, burmistrzowi albo prezydentowi miasta, w terminie do dnia 29 lutego 2024 r. lub w ciągu 30 dni od dnia otrzymania faktury dokumentującej dostarczenie paliw gazowych.

UWAGA

Formularz wniosku o refundację podatku VAT dla gospodarstw domowych zostanie udostępniony po jego opublikowaniu przez Ministra właściwego do spraw energii.

Przyznanie przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta refundacji podatku VAT nie wymaga wydania decyzji. Jedynie odmowa przyznania zwrotu podatku VAT, uchylenie lub zmiana wysokości refundacji podatku VAT oraz rozstrzygnięcie w sprawie nienależnie pobranej refundacji podatku VAT wymagają wydania decyzji urzędu. Sposób liczenia wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu gospodarstwa domowego uzależniony jest od terminu złożenia wniosku. Jeżeli wniosek zostanie złożony w okresie:

od 1 stycznia do 31 lipca danego roku – uwzględnia się dochód gospodarstwa domowego osiągnięty w przedostatnim roku kalendarzowym poprzedzającym rok, w którym złożono wniosek tj. za 2021 r.,

od 1 sierpnia do 31 grudnia danego roku – uwzględnia się dochód gospodarstwa domowego osiągnięty w ostatnim roku kalendarzowym poprzedzającym rok, w którym złożono wniosek tj. za 2022 r.

Składanie wniosków o refundację podatku VAT w formie tradycyjnej (papierowej) możliwe będzie osobiście w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Wiskitki, ul. Kościuszki 1, 96-315 Wiskitki od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu lub za pośrednictwem poczty. Wnioski można złożyć również za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w tym wypadku wniosek opatruje się kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelnia z wykorzystaniem profilu zaufanego. Szczegółowe informacje na temat składania wniosków oraz warunków przyznania zwrotu podatku VAT można uzyskać pod nr tel. (46) 854 50 37 w czasie pracy Urzędu Miasta i Gminy Wiskitki, czyli w godzinach pn. 8:00-16:00; wt. 8:00-17:00; śr. 8:00-16:00; czw. 8:00-16:00; pt. 8:00-15:00.

Informacja prasowa: UMiG Wiskitki

Z Ukrainą do końca

W pierwszych dniach wojny w Ukrainie Dorota postanowiła, że pomoże. Zabrała rodzinę i przyjaciół i ruszyła pod granicę pomagać rodzinom ukraińskim szukającym schronienia w Polsce. Dziś walczy na froncie, pomaga rannym jako medyk. W Polsce, w Żyrardowie, Dorota zostawiła spokojne życie i dwoje dorosłych dzieci. Jest kobietą, matką i wojowniczką z potrzeby serca.

Od czego zaczęło się Pani zaangażowanie w wojnę w Ukrainie?

Wszystko zaczęło się od tego, że pracowałam w firmie, w której pracowało dużo Ukraińców. Kiedy zaczęła się inwazja, zaczęliśmy ewakuować rodziny ukraińskie po stronie polskiej. Widzieliśmy co tam się dzieje. W kolejkach były głównie osoby starsze, ale również matki z dziećmi. Nie było tygodnia, byśmy po kogoś nie jechali. Jak to zobaczyłam stwierdziłam, że musimy pomagać dalej. Trafiłam do ośrodka w Korczowej dla uchodźców. Wtedy postanowiłam, że musimy pomagać dalej. Byłam tam z siostrami, dwoma szwagrami, przyjaciółmi. Organizowaliśmy transporty jako osoby prywatne bez żadnych fundacji. Sami zalewaliśmy samochody benzyną, choć zdarzały się zrzutki wśród przyjaciół. Tych ludzi woziliśmy na początku do Polski, szukaliśmy im domów, ośrodków, fundacji. Kilkanaście z tych osób wyjechało za granicę do Niemiec, Hiszpanii, a nawet Egipt. Jedna rodzina mieszkała też u mnie w domu. To była mama z trzema chłopcami. Moi koledzy i koleżanki też przyjmowali Ukraińców. Głównie szukaliśmy tych miejsc we własnym kręgu znajomych i rodziny. W samej Korczowej też opiekowaliśmy się tymi rodzinami wewnątrz. Sprzątaliśmy, gotowaliśmy, opiekowaliśmy się dziećmi i osobami starszymi. Tam trzeba było zrobić wszystko. Tylko przez 2 dni w tym miejscu było aż 5 tys. osób. Zdarzało się, że dwie osoby spały na jednym łóżku. Chcąc przejść gdzieś, chodziliśmy między łóżkami w totalnym ścisku, praktycznie nad głowami tych ludzi. Później wróciliśmy na trochę do domu, do pracy. Kolejny przystanek to była praca w tej słynnej hali Tesco w Przemyślu. Tam było dokładnie to samo. Dodatkowo z siostrą rozstawiłyśmy namiot, gdzie gotowałyśmy ciepłe posiłki, kawę, herbatę. Rozdawałyśmy paczki. Tam zaczęłyśmy się przedostawać z pomocą humanitarną na stronę ukraińską. To były głównie jakieś punkty – szkoły, przedszkola. Stamtąd ludzie rozdawali sobie dalej sami. To by moment, kiedy ludzie, którzy nie chcieli jeszcze przekraczać granicy, lokowali się jak najbliższej przejścia.

Jak dalej rozwijała się Twoja pomoc?

Któregoś dnia skontaktowała się ze mną jakaś dziewczyna z pytaniem, czy nie przedostaniemy się z siostrą do Ukrainy po zwierzęta. To było dość blisko, bo Włodzimierz Wołyński, więc stwierdziłyśmy, że czemu nie. To właśnie wtedy zobaczyłyśmy, c o dzieje się po ukraińskiej stronie. U nas było wszystko, po tamtej stronie tylko kawa, herbata i koniec. Tyle pomocy. Widziałyśmy matki z dziećmi z poodmrażanymi policzkami. Przecież to była zima, a w kolejkach stali po kilkadziesiąt godzin. To już wtedy wiedziałam, że ja muszę być tam, po tamtej stronie. Chociaż nie mogę powiedzieć, że się nie bałam. To jednak był teren, gdzie toczyła się wojna. W tym Włodzimierzu poznałam wolontariuszy, którzy transportowali pomoc humanitarną dalej do Ukrainy. Wiedziałam, że jeśli przekażę im pomoc humanitarną, oni przekażą ją potrzebującą. Nie będę ukrywać, że i tak dwa razy się nacięłam, bo zostawiłam paczki w magazynie i... do dziś nie wiem, co się z tą humanitarką stało. Kontakt się zerwał. Niestety w czasie wojny też zdarzają się przekręty i kombinacje, bo całe palety nasze z polskiej akcji humanitarnej były widziane w marketach, nawet oznaczone czerwonym krzyżem. Po tych sytuacjach stwierdziłam, że sama bezpośrednio będę dostarczać paczki do ludzi. Zabierałam produkty w Polsce – od osób prywatnych, firm, fundacji. Wyrzucali mnie drzwiami, wchodziłam oknem. Czasem dawali mi już po prostu na odczepnego. Ale tak właśnie trzeba było działać. Duże fundacje mają inną siłę przebicia. My musieliśmy wszystko wyprosić. Czasem się śmieje, że to, co robiłam dla Ukrainy – dla cywilów i żołnierzy, to sama dla siebie nie umiałabym wyprosić. Tu przychodzi łatwiej. Byłam skupiona głównie na żołnierzach, bo to dość oczywiste, że jeśli oni nie będą odpowiednio zaopatrzeni, to nie będą w stanie pomóc cywilom. Nie będą mieli jak bronić swojego kraju.

Skąd u Pani ta potrzeba pomocy?

Jak wspominałam, poznałam wcześniej tych wolontariuszy, którzy pomagali bezpośrednio w Ukrainie, którzy stamtąd ewakuowali ludzi. Z nimi dotarłam na początku do Kijowa, do Lwowa. I tam już uważałam, że przekroczyłam swoją granicę, że dotarłam bardzo daleko. Tam zobaczyłam osoby, które mieliśmy przetransportować, w jakim one stanie psychicznym i fizycznym przyjeżdżają z miejsc objętych bezpośrednimi atakami, jaki mają bagaż – a często to była taka reklamówka i w niej również niewiele. Widziałam ludzi w szlafrokach, bo uciekali z domów w pośpiechu. I to właśnie też tam trafiłam do ośrodków dla uchodźców i do sierocińców. I to chyba właśnie te sierocińce mnie rozwaliły. My z siostrą miałyśmy pod opieką sierociniec. Oni wiedzieli, że jeśli im się cokolwiek będzie kończyło, to my zrobimy wszystko, by im pomóc. Nie zawsze sama mogłam do nich przyjechać, przecież też musiałam pracować, ale wtedy wysyłałam do nich wolontariuszy, których miałam w Ukrainie. Tam było około 30 – 40 dzieciaków w wieku od 2 do 16 lat. Kiedy te dzieci widziały naszego czerwonego busa, już nas rozpoznawały. Przyczepiały się nam do nóg i nie chciały puszczać. Mówiły, że jadą z nami. Trudno było ich tam zostawiać. Dorosłym było trudno, ale jakoś te sytuację udawało im się tłumaczyć, a dziecko? Jak to wszystko wytłumaczyć dziecku? To jeszcze były sieroty, które straciły rodziców, a też niejednokrotnie były świadkami śmierci tych rodziców. To właśnie wtedy postanowiłam, że będę docierać dalej. Magazyny w okolicach Lwowa i w samym Lwowie były już dobrze zaopatrzone. Wiedziałam, że tej pomocy nie ma na tych frontowych terenach. Wiedziałam, że mamy zabezpieczenie wolontariuszy, wojska lub policji, więc czułam, że mogę pojechać. I tak najpierw był Lwów, później Iwano-Frankiwsk, Czerkasy, Kijów, aż pojechałam do Donbasu. I to był pierwszy raz, kiedy niedaleko naszego samochodu spadła bomba. To było jakieś 200, może 300 metrów od naszego samochodu. Huk niesamowity, cała ziemia zadrżała. Później zaczął się ostrzał. Mieliśmy siedem jednostek, którym mieliśmy rozwieźć pomoc humanitarną, to wszystko wydarzyło się w pierwszym punkcie. Chłopak, wolontariusz, który był z nami, chciał zawracać. Powiedziałam: „Nie, musimy dotrzeć do wszystkich!".

Bała się Pani?

Bałam się wtedy po raz pierwszy. I chyba ostatni... Przyspieszone tętno, skurcz żołądka, drżenie rąk i nóg, a później pojechałam sama w Konwoju do Charkowa. To prawie 1500 km. Każdy samochód musiał mieć 2 kierowców. To znaczy wtedy tak myśleliśmy. Dziś wiemy, że jeden kierowca może tam dojechać. Jest ciężko, ale da się radę. Sama tak już nie raz jechałam. Najpierw przyjechaliśmy do małej wsi pod Charkowem. Już wtedy oddawali ostrzegawcze strzały, takie, które mówią: „my Was widzimy". Po dwóch godzinach od naszego wyjazdu, ta wioska została zbombardowana. Możliwe, że to właśnie dlatego, że dostali informację, że była tam rozładowana humanitarka. Często się zdarzało, że jak Rosjanie dostawali informację, że dotarła pomoc humanitarna, bombardowali magazyny. Tu w magazyn nie trafili. To właśnie wtedy

zobaczyłam po raz pierwszy ten prawdziwy obraz wojny.

I co Pani wtedy poczuła?

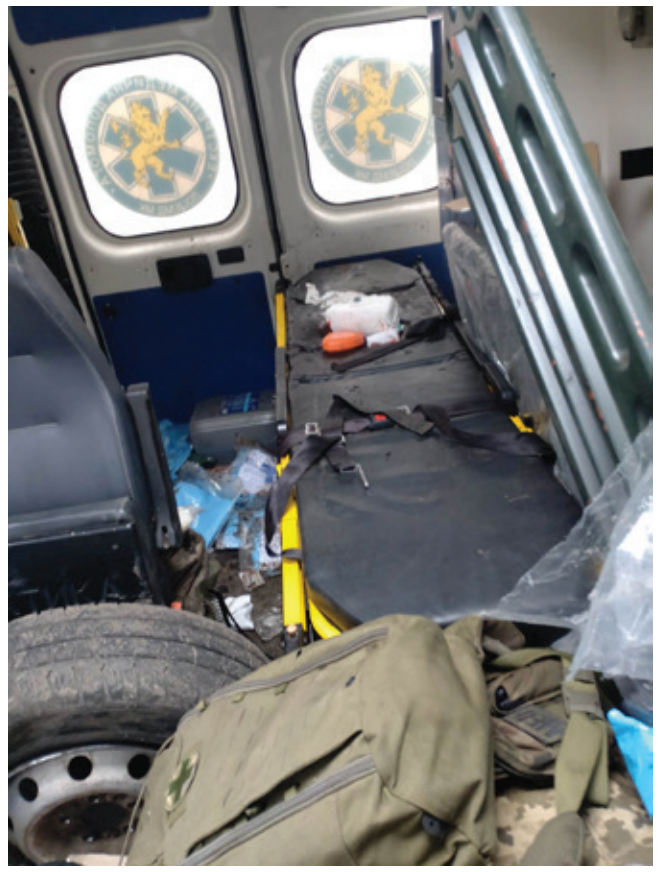
Kiedy zobaczyłam te zniszczone domy, to po prostu osłupiałam. Ja tez widziałam to wcześniej tylko w telewizji, a telewizja nie pokazuje nam wszystkiego. Miałam szeroko otwarte oczy, ale ja po prostu znieruchomiałam. To było moje pierwsze zetknięcie z wojną. Bo przecież jak większość z nas, wojnę znałam tylko z opowiadań dziadków. Dopiero teraz tego doświadczyłam. Poczułam złość, byłam zła. I nawet nie potrafiłam płakać. I taka myśl: „dlaczego reszta świata na to pozwala?". Ja wiem, że są układy, zasady, że Ukraina nie jest w NATO. Ale to była potworna złość i bezradność. Ale płacz też był...

Kiedy Pani płakała?

Kiedy ludzie do nas podchodzili i nam dziękowali. Tam nie było człowieka, który by do nas nie podszedł i nie podziękował. To był taki zbiorowy płacz. Ja nie potrafiłam spojrzeć w oczy tym ludziom. Szczęśliwie dla mnie było wtedy ciepło. Nie pamiętam, czy to był maj, czy czerwiec, miałam założone okulary przeciwsłoneczne. Nie chciałam, żeby oni wiedzieli moje łzy. Przecież miałam ich wspierać. Ale ja nie potrafiłam im spojrzeć w oczy. Nie wiem, dlaczego. Może się bałam? Na pewno w jakiś sposób się bałam. Teraz wiem, co w nich było i czego mogłam się bać. W oczach dzieci i osób starszych najczęściej w tych oczach jest już pustka. Nie ma nadziei. Jest zwątpienie, poddanie się. Nie ma emocji. Jeszcze ten zapał jest u osób w średnim wieku. Oni jeszcze mają wolę walki. Wierzą, że ta sytuacja się odwróci.

Co Panią skłoniło, by pomagać na froncie?

Odkąd zaczęłam pomagać już bezpośrednio w Ukrainie, docierałam do żołnierzy. W pewnym momencie, kiedy zapytałam kolejnego żołnierza, znów usłyszałam: „potrzeba nam medyków". Ja jestem po kursach ratownika medycznego i kwalifikowanej pierwszej pomocy. Nie wiedziałam, czy pomogę, ale wiedziałam, że chcę spróbować. Rozmawiałam z kolegami z 14. Brygady, który powiedział mi, że jako Polka nie mam szans dostać się do ZSU (Zbrojnych Sił Ukrainy), nie ma szans, żebym się dostała, ale mogłam próbować do Legionów Międzynarodowych. Dzwoniłam do kilku. Nie chcieli kobiet w ogóle. Wtedy się poddałam. Przypomniałam sobie jednak, że w jednym z pierwszych konwojów do Charkowa poznałam po drodze głównego komendanta policji. Opowiedziałam mu o swojej sytuacji i zaznaczyłam, że chciałabym spróbować, bo nie byłam jeszcze w 100 proc. pewna, czy dam radę. Obiecał, że postara się mi pomóc. Dał mi kontakt do żołnierza z Azowa. Po jakimś czasie dostałam telefon. Dzwonił nieznany numer. Usłyszałam: „Dorota, słyszałem, że chciałaś wstąpić do Legionów". Zrobił ze mną rutynowy wywiad, co potrafię, jaki ratownik, jakie mam doświadczenie. Powiedział, że jeśli jestem zdecydowana, to mogę wstąpić. Tylko wtedy miałam zaplanowany cały tydzień pomocy humanitarnej w Zaporożu. Wiedziałam, że jeśli wejdę do Legionów, nikt tego za mnie nie zrobi. Nie chciałam zawieźć tych ludzi, którzy czekają na pomoc, nie chciałam też, by Legiony ze mnie zrezygnowały. Zapytałam, czy uda się to połączyć i tak pojechałam na tydzień do Zaporoża, bo w Legionach obiecali na mnie poczekać. W Zaporożu tez mieliśmy różne sytuacje. Zdarzało nam się uciekać 160 km/h przed ostrzałem. Po powrocie zadzwoniłam do Legionów, że jestem w gotowości. Usłyszałam, że mam 2 godziny, żeby się spakować. Po dwóch godzinach przyjechał po mnie wojskowy samochód. W środku było dwóch żołnierzy i jeden nowy jak ja. To było o godzinie 13:00. Zabrali mnie do bazy. Nawet nie wiedziałam, gdzie jestem. Musiałam wyłączyć lokalizację. Okazało się, że przez ten tydzień dobrze mnie sprawdzili. Moją rodzinę



też. Dostarczałam im wcześniej dokumenty, że nie jestem karana itd., ale oni i tak zrobili wywiad na mój temat. W drugiej bazie dopiero się wszystko zaczęło. Na początku i tak nie jeździłam na akcje. Miałam szkolenie. Teraz już wiem, że może 30 proc. z tego przydaje się medykowi. 70 proc. to przygotowanie wojenne. Miałam filmy, szkolenia, przygotowanie fizyczne i psychiczne. To zaopatrywanie ran tez nie jest takie, jakiego uczą nas w Polsce na podstawowych kursach. Kiedy dowódca stwierdził, że jestem gotowa, trafiłam na front, na czerwoną strefę „0". Tam ostrzał jest rzeczą normalną. Czy tam się boimy? Boimy się. Wszyscy się boimy, bo jadąc na akcję nigdy nie wiemy, czy to nie jest bilet w jedną stronę i czy wszyscy wrócimy w komplecie.

Pamięta Pani swojego pierwszego pacjenta?

Nie pamiętam, kiedy to było. To był chłopak po wejściu na minę. Było ich dwóch, ale dostałam rozkaz zabrania tylko jednego. Drugi miał zostać na BTR i że ktoś inny się nim zajmie. Kiedy zobaczyłam tego swojego pacjenta, to bałam się zdjąć mu buta, bo wydawało mi się, że cała noga odpadnie mu razem z butem. Jeden turnikiet miał założony przez chłopaków z frontu, drugi założyłam mu ja. Krew była wszędzie. Ja byłam cała w tej krwi, ambulans. Niestety mimo podania parametrów znieczulających i wstępnego zabezpieczenia medycznego, parametry się nie poprawiały. Dopiero po podaniu morfiny, mogłam go zacząć transportować. Ambulans dojechał ze spaloną skrzynią biegów. Nie mogłam się zatrzymać. Tylko tak mogłam go uratować.

Ten człowiek przeżył?

Tak.

Czy ten pacjent był dla Pani wstrząsem?

Nie, już wcześniej miałam styczność z ranami bojowymi. Jeździłam do szpitali. Na filmach wygląda to zupełnie inaczej. Ja musiałam się na to napatrzeć i z tym się oswoić. Ratownik medyczny nie może się bać rany.

Można się oswoić z tym widokiem?

Kiedyś nie sądziłam. Teraz wiem, że tak, można się z tym oswoić.

Jaki moment był dla Pani najtrudniejszy?

Kiedy zobaczyłam tego drugiego chłopaka po wybuchu miny pod szpitalem. Dowódca dojechał do szpitala, spojrzałam na niego i wiedziałam już co się stało. Ten żołnierz najprawdopodobniej nie miał szans na przeżycie. Nie miał obu rąk, obu nóg, miał też mózg na wierzchu. Ale dla mnie najgorsze jest to, że do dziś zastanawiam się, co by było, gdybym została z nim na miejscu. Czy może udałoby mi się mu jakoś pomóc, bo jako medyk może mogłabym mu bardziej pomóc. Najgorsze było to, że musiałam spakować jego ciało do czarnego worka. Pożegnać go od całej grupy, bo on był z naszej grupy. To był pierwszy martwy żołnierz, który był blisko mnie i którego musiałam zasunąć w tym worku. Znałam też kilku Polaków, których już dziś z nami nie ma. Dwóch z nich osobiście żegnałam na charkowskim cmentarzu. Jeden z nich był dla mnie jak brat, drugiego znałam jedynie z rozmów telefonicznych. Nie mieliśmy okazji się spotkać. Zdjęć mam miliony w telefonie. Do każdego z nich opowiem historię. Kiedyś śmiałam się, że nie pamiętam, co zjadłam na śniadanie. Teraz aż sama się dziwię, jak może przestawić się ludzki mózg. Niestety te gorsze chwile pamiętam lepiej.

Czy ze śmiercią ma Pani styczność na co dzień?

Niestety tak. Również z ciałami zabitych wojsk przeciwnika. Oni są pozostawiani w lesie, na łąkach. Nikt tych ciał nie chowa. Obecnie to nie stanowi większego problemu, bo jest zima, ale jak było ciepło, to problem był, bo te ciała zwyczajnie się rozkładały, zwierzęta zaczęły je zjadać. Bo też trzeba pamiętać, że rzadko kto zabiera zwierzę, gdy się ewakuuje. Te zwierzęta pozostawione same sobie też starają się sobie jakoś radzić, więc zjadają pozostawione ciała. I te ciała, ciała wroga, nie robią na mnie wrażenia. Ale jak widzę ciała chłopaków z wojsk ukraińskich, naszych chłopaków, to jest gorzej. My ich zabieramy z pola walki, indentyfikujemy, chowamy. To wszystko jest ciężkie, bo wiemy, że o jednego czy pięciu.... Zawsze

nas jest mniej.

Czy są momenty, kiedy uśmiech pojawia się na Waszych twarzach?

Są, muszą być! U nas śmiech, taniec, głośna muzyka to sposób na odreagowanie. Jak gdzieś wjeżdżamy, chłopaki stają na tych pick upach stają, śpiewają, tańczą. Ludzie od nas wychodzą, machają flagami i płaczą, pozdrawiają. Gorzej, kiedy z tej misji nie wracamy w komplecie. Wtedy u nas tego entuzjazmu jest zdecydowanie mniej. Wiele wynagradzają jednak te dzieci, które wybiegają do nas z cukierkami, które jeszcze dwa dni temu sami im rozdawaliśmy. Ci ludzie, którzy dzielą się wszystkim. Mięsem, chlebem, słodyczami. Ta wdzięczność jest niesamowita. Niestety jest też druga strona medalu i mierzymy się też z traumami, które nie dla wszystkich są do wytrzymania. Mieliśmy już w drużynie zespół stresu pourazowego. On już nie myślał logicznie. Nie był od początku wojny, ale to był 9 miesiąc. Nie widział się z żoną, dziećmi, miał utrudniony kontakt przez internet, bo te łącza też ie są dobre, Robił już dość ryzykowne akcje. Wychodził na pole z karabinem, gdzie widoczny był z powietrza. On narażał nie tylko siebie, ale również 40 innych osób. Takie zachowanie spowodowało, że dostał przepustkę na powrót do domu i prośbę o konsultację z psychologiem. Szczerze mówiąc nie wiem, czy do nas wrócił, czy wróci...

Jest Pani mamą dwójki dorosłych dzieci. Nie boją się o Panią?

Jak zaczynała pomoc humanitarną, bardzo mnie wspierali. Córka organizowała drobna pomoc, jaką można było organizować jako licealiści. To były paczki z szamponami, kubeczkami jednorazowymi, talerzykami. Syn dla odmiany pomagał mi graficznie i w social mediach. Ten wolontariat w głąb Ukrainy to już dla nich było przegięcie. A jak dowiedzieli się, że będę medykiem... Chyba sama sobie tego nie wybaczę. Tego jak ich poinformowałam. Nie wiem, czy oni mi to wybaczą. To był trudny moment, a ja do nich zadzwoniłam już podczas szkoleń, że podjęłam taką decyzję i jestem w Legionach. Nie miałam odwagi wrócić do domu i im o tym powiedzieć. Wiedziałam, że będą mnie od tego odwlekać, aż przekonają, żebym została. Albo się skłócimy, a ja postawię na swoim. Było bardzo gorąco. Długo się do mnie nie odzywali. Później dopiero zaczęli wysyłać krótkie wiadomości, dopiero później jakieś rozmowy telefoniczne. Na pierwszą przepustkę zjechałam dopiero po 83 dniach, to dopiero wtedy na spokojnie sobie wszystko wyjaśniliśmy. Był płacz, były pytania, dlaczego akurat ja musiałam iść na front, dlaczego inni tego nie robią. Łącznie z tym, że przecież są Ukraińcy w Polsce, którzy nie walczą i nie czują takiej potrzeby, a ja chcę iść walczyć za ich kraj. To tez rozumiem. Tłumacze im, że ja tam jestem z potrzeby serca. Zresztą od zawsze pomagałam. Odkąd pamiętam działałam w wolontariacie. Ostatnio przy covidzie brałam udział w pomocy medykom i strażakom. Teraz w domu byłam na święta. Doznałam urazu i zgubiłam dokumenty. To spowodowało, że dowódca pozwolił mi wrócić. Nie wyobrażam sobie, jak zareagowałyby moje dzieci, gdybym w te święta nie była z nimi. Chyba by mi nie darowały tego. Jednak jak tylko jestem w domu, słyszę: „nie wyjeżdżaj". To jest trudne. Ale oni wiedzą, że ja będąc tam, nawet pod ostrzałem, jestem szczęśliwa. Jestem szczęśliwa, że mogę pomóc.

A czy dzieci mówią Pani, że są z Pani dumne?

Tak. Teraz już tak. Mówią, że bardzo się o mnie boją, ale, skoro widzą, że to daje mi szczęście, to proszą jedynie, żebym im obiecała, że wrócę.

Może im Pani to obiecać?

No nie mogę im tego obiecać. Zawsze mówię im, że ich kocham i „do zobaczenia", ale że wrócę obiecać im nie mogę. Jak wcześniej mówiłam, każda akcja może być dla nas biletem w jedną stronę.

Jak ocenia Pani to, co się dzieje obecnie na froncie? Na która stronę przechyla się szala?

Rosja i Białoruś cały czas się zbroi. Boimy się, że Białoruś zaatakuje Ukrainę Zachodnią, żeby uniemożliwić nam transport i ewakuację. Gdyby nie zima, to ten postęp strony ukraińskiej widoczny był codziennie. Wiosna po wiosce były odzyskiwane. Teraz stanęło to w miejscu. Znowu wioski, które były odbite znów są atakowane. Znów ewakuujemy stamtąd ludność. Żołnierze też są ewakuowani.

Swoją podróż odbywa Pani z kolegą z frontu, Charlym. Dlaczego jest on tak ważny dla strony rosyjskiej, bo jak wiemy za jego głowę wyznaczono nagrodę?

Bo jest snajperem. Medyk i snajper to dwa cele dla rosyjskich żołnierzy. Wiadomo – snajper działa z ukrycia i zabija ich ludzi. Medyk ratuje naszych. Jeśli zabiją snajpera, wielu ich ludzi może przeżyć, jeśli zabiją medyka, wielu naszych może nie przeżyć.

To oznacza, że Pani też jest na liście Rosjan?

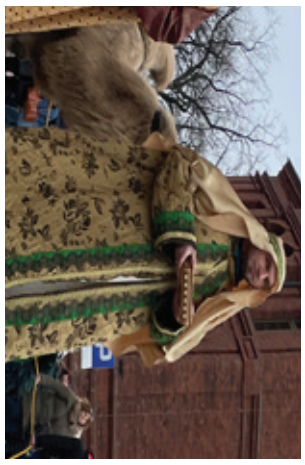
Z tego co wiem, jeszcze nie, ale spodziewam się, że to może nastąpić. Nie kryję się z moją twarzą. Nie boje się jej pokazywać. Poza medykiem, ściągam też pomoc humanitarną, a wolontariusze również są na ich listach.

Co jest dziś Wam potrzebne na froncie?

Obecnie zbieram na samochód terenowy, który na miejscu przerobimy na ambulans. My mamy ambulanse takie jak jeżdżą w Polsce, ale one nie sprawdzają się w terenie. Ciągle się psują. Często lepiej dla nas zostawić je i nie brać na akcję. Potrzebne nam są plecaki medyczne, opatrunki na rozległe rany, na rany postrzałowe, bandaże izraelskie, środki przeciwbólowe z morfiną włącznie. Tam jedną ampułkę dzielą na 3 dawki. Nam potrzebne jest wszystko – od zapałek, po agregaty.

A kiedy planuje Pani wrócić z wojny na stałe do Polski?

Razem z Wami do końca, czyli razem z Ukrainą. Nie zatrzymam się. Dopiero kiedy wojna się skończy, ja wrócę do domu...



Orszak Trzech Króli przemaszerował przez Żyrardów

Zgodnie z naszą lokalną tradycją 6 stycznia ulicami Żyrardowa po raz piąty przeszedł Orszak Trzech Króli. Mieszkańcy Żyrardowa licznie przyłączali się do przemarszu, tworząc ogromny barwny korowód. Podczas przemarszu na ulicach naszego miasta donośnie rozbrzmiewały kolędy i pastorałki.

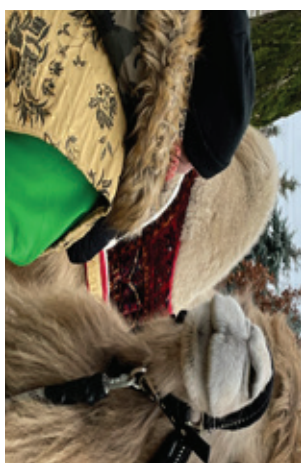
Tego roku Orszak Trzech Króli uformował się pod kościołem pw. Wniebowstąpienia Pańskiego przy ul. Żeromskiego 7, następnie doszedł do ul. Limanowskiego, którą udał się aż do ul. Kościelnej pod kościół pw. Św. Karola Boromeusza. Ostatnim przystankiem był tradycyjnie Plac Jana Pawła II, gdzie mieszkańcy wspólnie udali się na uroczystą Msze Świętą w kościele pw. Matki Bożej Pocieszenia.

Jak co roku razem z mieszkańcami uczestniczę w naszym żyrardowskim Orszaku Trzech Króli. Pogoda dopisała, nie padał deszcz i nie było morzu więc udział w przemarszu był czystą przyjemnością. Jako orszak zawsze jesteśmy wyróżnieni, ponieważ nie przypominam sobie, aby któreś z miast, w których odbywa się podobny przemarsz, posiadało własne zwierzęta. Myślę, że oprócz roli religijnej wydarzenie jest wspaniałą okazją do integracji oraz wspólnego spędzenia czasu. Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa Lucjan Krzysztof Chrzanowski

Orszak Trzech Króli od wielu lat jest nieodłącznym elementem obchodów Święta Objawienia Pańskieg o w naszym mieście. To wspólne przedsięwzięcie Fundacji Fabryka Feniksa, miejskiego samorządu oraz żyrardowskich parafii. Od pierwszej edycji w korowodzie idą również zwierzęta mieszkające na co dzień w Industrialnej Zagrodzie przy Muzeum Lniarstwa. W tym roku były to dwa wielbłądy – Stefan i Nela.

Jestem bardzo szczęśliwy, że mogłem brać udział w pięknym barwnym orszaku. Jest to nasza demonstracja wiary, pokazujemy, że jesteśmy katolikami, chrześcijanami. Dzisiaj razem z mieszkańcami Żyrardowa przeszliśmy w Orszaku Trzech Króli wraz z trzema mędrcami, szczudlarzami, pocztami sztandarowymi a nawet z naszymi żyrardowskimi wielbłądami. Widziałem Stefana oraz Nel, Charlie jest jeszcze za mały, aby maszerować razem z nami. Ogromne podziękowania dla organizatorów, od pięciu lat jest to piękna tradycja. Mówił Wiceminister Aktywów Państwowych Maciej Małecki.

Przemarsz orszaku zabezpieczyła żyrardowska Policja oraz Ochotnicza Straż Pożarna. Ruch na ulicach miasta został tymczasowo wstrzymany.



Przedstawienie „Herody”

W niedzielę 8 stycznia w żyrardowskiej Resursie odbyło się widowisko szopkowe dla dzieci zatytułowane „Herody”

W tym przedstawieniu lalkowym, w walizce po starym akordeonie zamyka się nie tylko świat tytułowego Heroda, bohatera bożonarodzeniowego przedstawienia popularnego niegdyś na podlaskich wsiach, ale także tradycja dawnego kolędowania.

Lalki do spektaklu zostały wykonane własnoręcznie ze starych przedmiotów oraz naturalnych materiałów. Warstwa dźwiękowa spektaklu tworzona była na żywo na tradycyjnych instrumentach. W „Herodach” zabawa miesza się z ludowym patosem, a stara jak świat opowieść przynosi widzom nie tylko przestrogę, ale także sporo uciechy i bożonarodzeniowej otuchy.

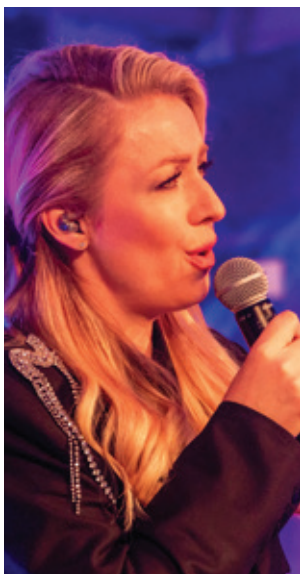
Przedstawienie dedykowane było dla dzieci w wieku 6-12 lat, które razem z rodzicami wypełniły całą sale balową Resursy. Nie zabrakło także interakcji z najmłodszymi w postaci wielu słownych zagadek i quizów. Przedstawienie poprowadził Mateusz Tymura z Fundacji Teatr Latarnia.

Koncert kolęd i „Christmas Songów"

7 stycznia w kościele pw. Matki Bożej Pocieszenia odbył się wyjątkowy koncert kolęd, pastorałek, a także „Christmas Songów" w wykonaniu Kasi Cerekwickiej oraz Krzysztofa Kiliańskiego. Muzycy zaśpiewali wspaniałe utwory, które wprowadziły słuchaczy w świąteczny klimat. Wspaniały wokal artystów, połączony z tradycyjnymi polskimi kolędami oraz nowoczesnymi „Christmas Songami" sprawiły, że koncert został przyjęty z ogromnym entuzjazmem. W trakcie koncertu publiczność śpiewała wraz z wykonawcami, co wywołało niezwykłą atmosferę. Koncert był wyjątkowym wydarzeniem, które na długo pozostanie w pamięci Żyrardowian.

W przepięknym miejscu jakim jest nasza żyrardowska fara odbył się kolejny koncert na bardzo wysokim poziomie. Tym razem gościmy Kasie Cerekwicką oraz Krzysztofa Kiljańskiego, którzy oczarowują nas pięknymi kolędami, pastorałkami oraz różnego rodzaju christmas songami. Liczę, że dzięki temu wydarzeniu zachowamy w swoich sercach magię świąt na dłużej. Mówił Prezydent Miasta Żyrardowa - Lucjan Krzysztof Chrzanowski.

Do wspólnego kolędowania w sobotni wieczór zaprosili mieszkańców Lucjan Krzysztof Chrzanowski - Prezydent Miasta Żyrardowa i ksiądz dziekan Adam Bednarczyk, Proboszcz Parafii pw. Matki Bożej Pocieszenia. Gościem specjalnym wydarzenia był biskup łowicki Andrzej Dziuba.



Zimowe osiągnięcia naszych wokalistek

Śpiewanie kolęd, pastorałek i zimowych piosenek to tradycja, którą każdy z nas zna z rodzinnych domów. Jest to czas magiczny i wyjątkowy, dlatego młode wokalistki z Młodzieżowego Domu Kultury w Żyrardowie postanowiły zaprezentować się na konkursach oraz festiwalach o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym. Konkursy te były organizowane w formule online, która polegała na nagraniu filmu konkursowego i opublikowaniu na kanale YouTube. Jury podczas przesłuchań brało pod uwagę zarówno walory głosowe, własną interpretację utworu, muzykalność, jak również indywidualność artystyczną. Każdy z konkursów adresowany był do solistów i zespołów wokalnych.

W 6. Międzynarodowym Festiwalu Piosenki Świątecznej i Zimowej „HU,HU,HA!" 2022, którego organizatorem było Trele Morele Punkty Kultury w Warszawie tytuł finalisty otrzymał zespół wokalny „FRAJDA", natomiast wyróżnienie Oliwia Tomaszewska.

Kolejnym znaczącym konkursem był III Ogólnopolski Festiwal „Zimowe Granie 22" w Gdyni, gdzie również doceniono potencjał Oliwii Tomaszewskiej, przyznając jej wyróżnienie.

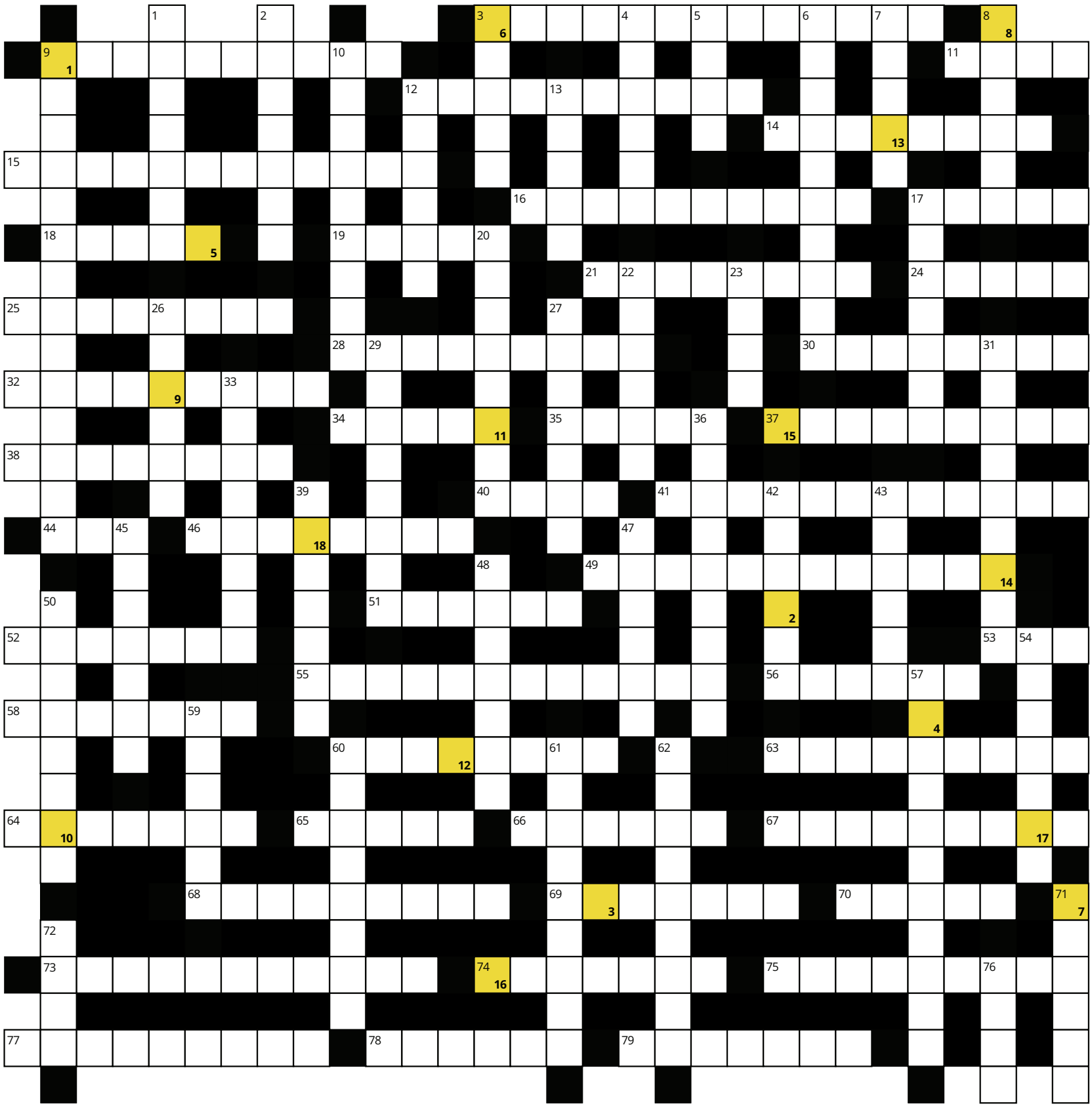
Trzecim konkursem o tematyce świątecznej był 23 Regionalny Przegląd Kolęd i Pastorałek „Śpiewajmy i Grajmy Mu" organizowany przez Miejski Ośrodek Kultury „Kamyk" w Pruszkowie. Tutaj jury wyłoniło 21 zwycięzców, pośród których znalazł się zespół wokalny „Frajda" otrzymując wyróżnienie.

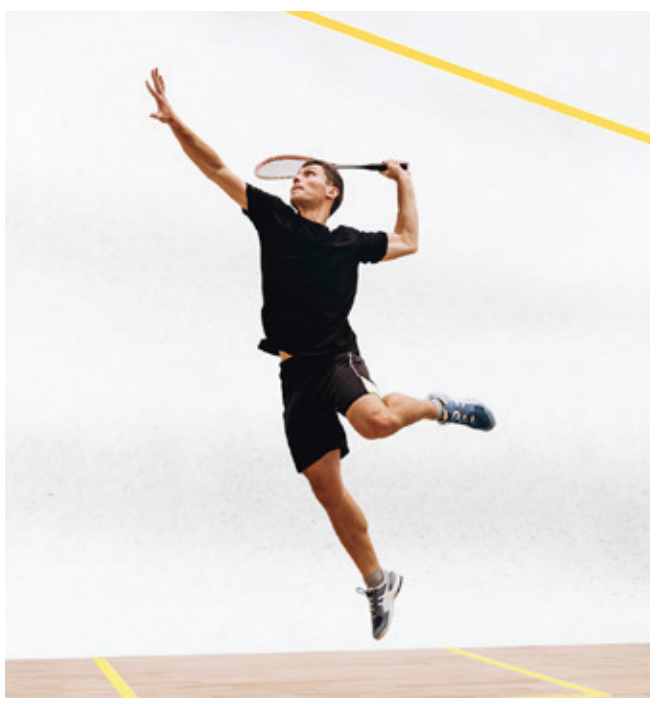
Ostatnim festiwalem był II Ogólnopolski Festiwal Kolęd i Pastorałek „Podkarpackie Kolędowanie 2022". Dziś już wiemy, że Zosia Świder, Oliwia Tomaszewska i zespół wokalny „Frajda" zaprezentowali się wyśmienicie kwalifikując się do finału. Ostateczne rozstrzygnięcie i koncert laureatów odbędzie się w styczniu. Trzymamy mocno kciuki!

Dziewczęta kształcą się na zajęciach wokalnych prowadzonych przez naszą znakomitą instruktorkę – Aleksandrę Rudzińską. Zdobyte osiągnięcia świadczą o wysokim poziomie artystycznym i są ogromnym wyróżnieniem dla placówki i powiatu.

informacja prasowa:
Młodzieżowy Dom Kultury w Żyrardowie

ROZRYWKA





Pionowo

1. spokojne i ciche miejsce
2. zbrojne wtargnięcie, najazd
3. wjazdowa do posesji
4. pasemko włosów
5. umiejętność zachowania się
6. znak interpunkcyjny w formie pionowej kreski
7. umożliwia przepływanie statków między zbiornikami o różnych głębokościach
8. lotnisko w Krakowie
9. prowadzi do całkowitego zniszczenia
10. rower lub motocykl
12. nauka o budowie i właściwościach substancji
13. przeznaczony do strzelania z broni palnej
17. młode liście i łodygi buraków ćwikłowych
20. substancja aromatyczna
22. opowiadania o treści fantastycznej
23. wydzielina wątroby
26. okrywa rogowa zwierząt kopytnych
27. pieszczotliwie o grzecznym dziecku
29. zakładana na palec żony
31. osoba zajmująca się pracą naukową
33. ślad pozostały po przekłuciu
36. list szczególnie ważny
39. ma imieniny 4 grudnia
42. zdrobnienie imienia Tadeusz
43. maszyna szyfrująca
45. kłopot sprawiany przez jakąś osobę
47. osoba kupująca coś w sklepie
48. pieczona potrawa z różnego rodzaju mięsa
50. ład i zgodność
54. włóknisto-chrzęstna struktura w kolanie
57. niszczenie, rozbijanie sprzętu
59. naczynie służące do gotowania
60. stopień oficerki z policji
61. wdychanie rozpylonych substancji
62. urządzenie, w którym umieszcza się wcześniaka
71. imitacja jakiegoś przedmiotu
72. duża, słodkowodna ryba
76. płaskie naczynie służąca do przenoszenia na stół potraw

Poziomo

3. efektowność, dowcipność
9. rozkład dotychczasowych wartości moralnych, kulturalnych
11. bóg pól i lasów
12. roślina o aromatycznych czarnych nasionach
14. biały proszek bez zapachu, bardzo silnie trujący
15. treść czegoś, ujęta krótko i zwięźle
16. symbol islamu
17. gęsta, półpłynna masa
18. zwolennik i kontynuator czyjejś nauki
19. melodyjne dźwięki wydawane przez ptaki
21. inaczej bakłażan
24. Nikola... inżynier, wynalazca
25. szczerze, wprost
28. żartowniś
30. „... na szaniec”
32. podstawka na świece
34. siły magiczne mające komuś zaszkodzić
35. siedziba bogów Greckich
37. zespół współpracujących urządzeń
38. to, co utrudnia życie
40. zbiórka wszystkich uczniów na obozie
41. upojenie alkoholowe
44. motyl nocny
46. czerwone warzywa
49. dźwięki niesłyszalne dla człowieka
51. uznanie wyrażane publicznie i głośno
52. kontrola stanu zdrowia
53. opłata za przewóz towarów
55. przerabianie zdjęć
56. papuga z czubem na głowie
58. zakaz wwozu i przywozu danych towarów
60. dom studentów
63. metafora
64. najtwardszy minerał
65. wysuszony sok niedojrzałych makówek
66. niewielki, drewniany domek
67. kobiety uprawiające wioślarstwo
68. siatkowe rajstopy
69. stolica Portugalii
70. ... Podsiadło
73. przesadne przekonanie o swojej wartości
74. parne powietrze
75. niewielki ładunek materiału wybuchowego
77. kraj w Ameryce Południowej
78. ozdoba choinkowa
79. lądy i morza wokół bieguna północnego

Wyślij do nas wiadomość SMS na numer + 48 515 789 700 z rozwiązaniem krzyżówki.
Dla 3 pierwszych osób mamy podwójne wejściówki na 1h gry w SILVERSQUASH w Żyrardowie.

Rozwiązanie:

1	2	3

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Olejki eteryczne w aromaterapii – część 1

Drodzy Państwo, niniejszy artykuł rozpoczyna serię o olejkach eterycznych i aromaterapii. Pragnę zachęcić Państwa, by z pomocą tych niezwykłych „esencji roślinnych" dbać o swoje zdrowie zarówno fizyczne, jak i równowagę psychiczną, by nauczyć się stosować je we właściwy i bezpieczny sposób, tak by przynosiły oczekiwany skutek.

W każdym z artykułów znajdą Państwo praktyczne porady, receptury, moc wiedzy o samych olejkach oraz tabele z dawkami bezpiecznymi do stosowania (według aktualnej wiedzy). Każdy kolejny artykuł będzie dotyczył innych grup wiekowych, innych zagadnień związanych ze zdrowiem i profilaktyką. Zagadnienia najważniejsze, będą pojawiać się w tabelkach do wycięcia i umieszczenia na lodówce lub w apteczce.

Proszę pamiętać, i będę o tym przypominać przy każdym artykule, że wiedza tu zawarta ma charakter edukacyjny i służy do poszerzenia wiedzy z danego zakresu. Nie zastąpi ona fachowej porady medycznej, diagnostyki czy leczenia.

Olejki eteryczne to swoisty „koncentrat" zapachowy roślin pozyskiwany z różnych ich części (kwiatów, liści, kory, skórki owoców, nasion itd.). Jednak nie tylko o zapach roślin tu chodzi, chociaż mogą nim wabić owady zapylające, ale o ochronę przed chorobami i szkodnikami. To roślinne „antybiotyki" i lekarstwa w jednym. Każdy olejek eteryczny zawiera ponad 200 różnych związków, które oddziaływają między sobą wzmacniając swoje działanie. Tak różnorodny skład olejków eterycznych nie pozwala bakteriom, wirusom i grzybom na mutacje, uodparniając się na ich działanie. Stosowane w medycynie konwencjonalnej antybiotyki są obecnie nadużywane, a ich działanie z biegiem lat słabnie. Choroby, które do niedawna były możliwe do wyleczenia za pomocą antybiotyków, dziś stają się przyczyną coraz większej liczby zgonów. Związane jest to z prostym składem leków antybiotykowych, który nie stanowi żadnej przeszkody ku temu, by patogeny w prosty sposób się na nie uodporniły. W dobie rosnącej antybiotykoodporności na skalę globalną, olejki eteryczne mogą stać się jedyną szansą dla ludzkości. Najnowsze badania pokazują, że przestaje to być jedynie stwierdzenie z filmów science fiction. Warto w tym miejscu również wspomnieć, że olejki eteryczne mają jeszcze jedną zaletę nad tradycyjnym antybiotykiem... działają tylko na drobnoustroje dla nas niekorzystne, w przeciwieństwie do antybiotyków, które zaburzają całą mikroflorę organizmu.

Nieco historii... Pewne pojęcie o pozyskiwaniu olejków eterycznych mieli już Egipcjanie, którzy cedru, kadzidła czy mirry używali do balsamowania zwłok. Najstarsze znalezisko świadczące o wytwarzaniu perfum znajduje się w Grecji i liczy 4000 lat. Od tysiącleci w kuchni krajów egzotycznych używa się ostrych i aromatycznych przypraw, które niejako konserwują jedzenie, i choć wynika to z doświadczenia przodków a nie naukowej wiedzy, za to działanie odpowiedzialne są właśnie olejki eteryczne. Około 1000 roku n.e. perski lekarz Awicenna uzyskał pierwszy prawdziwy olejek eteryczny... mała buteleczka zawierała esencje zapachową z róży. W podobny czasie w Chinach rozwija się proces destylacji i tworzenie pierwszych wonności. Kolejne wieki przynoszą zastosowanie olejków eterycznych głównie w perfumerii, ale począwszy od średniowiecza nie nazwana jeszcze z nazwy aromaterapia staje się podstawową doktryną farmacji i w wielu przypadkach stawiana jest ponad „lekarstwami" tamtych czasów. Do początku XVII wieku znane są już setki olejków eterycznych, jednak pojawienie się leków syntetycznych skutecznie odsuwa na bok stosowanie olejków eterycznych, podobnie jak i ziołolecznictwo. Pewnego dnia, chemik i perfumiarz w jednym, Rene Maurice Gattefosse ulega poparzeniu w laboratorium. Poparzoną dłoń bezwiednie wkłada w zlewkę wypełnioną olejkiem lawendowym. Jak pokazuje historia wielkich odkryć, największe z nich biorą się z przypadku. Tak było i tym razem. Olejek lawendowy przyniósł natychmiastową ulgę, skóra tylko z lekka się zaczerwieniła. Zaskoczenie Gattefosse'a było tak wielkie, że poświęcił całe swoje życie właściwościom leczniczym olejków eterycznych i zwany jest ojcem terminu „Aromaterapia". Było to w latach 20, XX wieku. Od tamtego czasu aromaterapia rozwija się dynamicznie wraz z rozwojem technologii, która pozwala nam „zajrzeć" do wnętrza olejków, zidentyfikować ich skład i na tej podstawie ukierunkowywać leczenia na konkretne schorzenia. Drodzy Państwo, jak się przekonacie w tym i w następnych artykułach, olejki eteryczne to niezwykłe substancje, gdzie każda z nich potrafi leczyć wiele schorzeń, myślom przynieść ukojenie, a zmęczenie zmienić w życiową energię.

Kilka ważnych uwag nim rozpoczniesz praktykowanie aromaterapii:

- Czy olejki eteryczne mogą powodować alergię? Zdecydowanie tak, to bardzo silne substancje. Dlatego należy jest stosować zgodnie z zaleceniami, w dokładnych dawkach, rodzaj dostosować do wieku i branych lekarstw. Zalecam zaczynać przygodę z aromaterapią z kilkoma olejkami, a przed masażem zrobić testy kontrolne na alergie poprzez nałożenie rozcieńczonej mieszanki olejków na przedramię. Przed kontynuowaniem terapii odczekać pól godziny czy nie zajdzie żadna reakcja alergiczna.

- Olejki powinny być ostrożnie stosowanie przez kobiety w ciąży, mamy karmiące, dzieci (zwłaszcza poniżej 6 roku życia), osoby przewlekle chore oraz osoby z padaczką.

- Kupuj tylko takie olejki, na których jest wyraźnie napisane, że są to „olejki eteryczne". Nazwa „olejek zapachowy" to syntetyk, który przyniesie więcej szkody niż pożytku. Buteleczki przechowuj w ciemnym miejscu z daleka od źródła ciepła.

- Jeśli przechodzisz leczenie homeopatyczne, bierz granulki kilka godzi przed użyciem olejków eterycznych.

- Czy olejki eteryczne mogą powodować skutki uboczne przedawkowanie. Zdecydowanie tak, dlatego stosuj je rozsądnie i z umiarem. Nie należy również stosować aromaterapii w sposób ciągły i długoterminowy.

Sposoby podawania olejków eterycznych:

1. Poprzez drogi oddechowe
   - rozpylanie za pomocą dyfuzora
   - inhalacja na mokro (poprzez dodanie do miski z gorącą wodą kropli olejków eterycznych)
   - inhalacja na mokro (suchą chusteczkę nasączamy 2-3 kroplami olejku/mieszanką olejków)
   - aplikacja na nadgarstek i wdychanie olejków z nadgarstka (w nagłych sytuacjach stresowych)
2. Poprzez skórę – aplikacja na skórę z masażem lub bez
3. Wewnętrznie (krople, kapsułki, czopki) – tego sposobu nie będę poruszać w artykułach.

Kiedy stosować dany rodzaj podawania olej-

ków eterycznych:

- problemy nerwicowe i psychologiczne, dezynfekcja pomieszczeń, odstraszanie owadów – rozpylanie za pomocą dyfuzora

- zaburzenia układu oddechowego i nerwowego – inhalacja na mokro lub sucho

- bóle mięśni, zapalenie zatok, przeziębienie, zapalenie oskrzeli, zaburzenia trawienia, stres, zaburzenia krążenia żylnego (cellulit, ciężkie nogi), problemy dermatologiczne – droga skórna z masażem lub bez.

Olejki eteryczne oddziaływają również na nasze samopoczucie, dlatego doskonałym sposobem aplikacji jest kąpiel, podczas której dodajemy 4-6 kropel olejku eterycznego bezpośrednio do ciepłej wody. Gdy natomiast bierzesz prysznic po całym dniu, dodaj do porcji żelu myjącego 1-2 kropel olejku eterycznego.

Jak podają eksperci z dziedziny aromaterapii, „zestaw startowy" do aromaterapii obejmuje jedynie 11 olejków. To niewiele, jeśli wziąć pod uwagę fakt, że jest ich kilkaset. To podstawowy zestaw, dzięki któremu można stworzyć mieszanki na różne dolegliwości dla całej rodziny.

Olejki zestawu podstawowego:

- **LAWENDA WĄSKOLISTNA** *(Lavendula angustifolia)*
- **GERANIUM** *(Pelargonium graveolens)*
- **TYMIANEK** *(Thymus vulgaris)*
- **RUMIANEK RZYMSKI** *(Anthemis nobilis)*
- **ROZMARYN** *(Rosmarinus officinalis)*
- **MIĘTA PIEPRZOWA** *(Mentha piperita)*
- **KARDAMON** *(Elettaria cardamomum)*
- **CYTRYNA** *(Citrus limon)*
- **EUKALIPTUS PROMIENISTY** *(Eucalyptus radiata)*
- **DRZEWO HERBACIANE** *(Melaleuca alternifolia)*
- **GOŹDZIKOWIEC KORZENNY** *(Syzygium aromaticum)*

KILKA MIESZANEK OLEJKÓW ETERYCZNYCH Z ZESTAWU PODSTAWOWEGO (*) – dla dorosłych:

*-przepisy na mieszanki olejków pochodzą z „Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii" Valerie Ann Worwood

Przeziębienie

- **Cytryna** - 1kropla
- **Eukaliptus promienisty** – 2 krople
- **Rozmaryn** – 2 krople

Wymieszaj powyższą mieszankę z 2 łyżkami oleju nośnikowego (olej ze słodkich migdałów, olej winogronowy, olej jojoba, olej awokado). Użyj do masażu klatki piersiowej, szyi i okolic zatok)

Kaszel suchy:

- **Eukaliptus promienisty** – 3 krople
- **Tymianek** – 2 krople

Wymieszaj powyższą mieszankę z 1 łyżeczką (5 ml) oleju nośnikowego (olej ze słodkich migdałów, olej winogronowy, olej jojoba, olej awokado). Nakładaj niewielką ilość na plecy i klatkę piersiową 2 razy dziennie.

Kaszel mokry:

- **Eukaliptus promienisty** – 2 krople
- **Tymianek** – 2 krople
- **Drzewo herbaciane** – 1 krople
- **Geranium** – 1 kropla

Postępują tak jak powyżej.

Ból głowy (bez wyraźnej przyczyny oraz o podłożu nerwowym):

- **Lawenda wąskolistna** - 3 krople
- **Mięta pieprzowa** - 1 kropla

Wymieszaj na dłoni 1 kroplę powyższej mieszanki z 1 kroplą oleju nośnikowego (olej ze słodkich migdałów, olej winogronowy, olej jojoba, olej awokado). Masuj obszar skroni, podstawy czaszki i wzdłuż linii włosów.

Katar:

- **Rozmaryn** - 2 krople
- **Mięta pieprzowa** - 1 kropla
- **Drzewo herbaciane** – 1 kropla
- **Eukaliptus promienisty** – 1 kropla
- **Kardamon** – 2 krople

Do inhalacji parowej. Wkropl 4-5 kropel powyższej mieszanki na powierzchnie gorącej wody i wdychaj przez kilka minut.

Autor: Aleksandra Skowron-Pałka

partner publikacji

DYŻURY APTEK:

- **12 stycznia** ul. Okrzei 16
- **13 stycznia** ul. Limanowskiego 30
- **14 stycznia** ul. 1-go Maja 40
- **15 stycznia** ul. POW 20 – 24
- **16 stycznia** ul. Okrzei 16
- **17 stycznia** ul. 1-go Maja 50
- **18 stycznia** ul. Okrzei 51 C
- **19 stycznia** ul. Al. Partyzantów 15
- **20 stycznia** ul. Okrzei 16
- **21 stycznia** ul. POW 2D lok. 11
- **22 stycznia** ul. 1-go Maja 43
- **23 stycznia** ul. Okrzei 16
- **24 stycznia** ul. F. de Girarda 17
- **25 stycznia** ul. Okrzei 16
- **26 stycznia** ul. Limanowskiego 30
- **27 stycznia** ul. 1-go Maja 40

Apteka ESKULAP

ul. Filipa de Girarda 17
96-300 Żyrardów,

Poniedziałek – Piątek	08:00 – 22:00
Sobota	08:00 – 20:00
Niedziela	10:00 – 18:00

Od sióstr Triola do „Słów purpurowych”

Tradycja żeńskich zespołów rewelersów w Polsce sięga okresu dwudziestolecia międzywojennego. Pierwszym takim zespołem był chór o nazwie TeCztery, działający przy Stowarzyszeniu Wzajemnej Pomocy Szklane Domy na warszawskim Żoliborzu. Śpiewała w tym zespole pieśniarka obdarzona pięknym sopranowym głosem Janina Paszkowska. Zespół działał w latach 1932-1939. Bardzo znane przed wojną były Siostry Burskie - tercet wokalny występujący w wielu teatrach rewiowych, który zadebiutował w 1935 roku w teatrze Banda.

Pierwszym powojennym żeńskim tercetem wokalnym w Polsce były Siostry Do-Re-Mi. Zadebiutowały 22 lipca 1945 roku jako akademicki zespół rewelersów, na akademii zorganizowanej przez studentów w Krakowie. Pierwszy skład tego zespołu stanowiły założycielki - kierowniczka Janina Wrońska, jej siostra Anna oraz ich przyjaciółka Irena Kusiak. Szybko osiągnęły dużą popularność, były wtedy zjawiskiem! Zaczęły dużo koncertować i nagrywać płyty w krakowskiej wytwórni płyt gramofonowych GONG.

Kraków może mieć siostry Do-Re-Mi, a Warszawa nie? Może, a jakże! Mieczysław Janicz - słynny muzyk i aranżer wpadł na pomysł by taki chór, wzorowany na zespole „Doremiczek” zorganizować w stolicy. Mieczysław Janicz zajął się aranżowaniem utworów i opieką muzyczną, a Henryk hrabia Rostworowski opieką artystyczną. Siostry były jego oczkiem w głowie. To on organizował nagrania płytowe piosenek, dostarczał Siostrom ciekawy, zagraniczny repertuar, pisał polskie słowa do znanych, modnych wtedy piosenek. Mieczysław Janicz nie tylko komponował, ale także pisał teksty. Uroczy slow-fox „Twoje oczy”, jedna z wczesnych piosenek nagranych przez Siostry Triola na płyty gramofonowe MUZA to właśnie jego dzieło.

Siostry Triola - czyli Barbara, Adrianna i Zofia Gospodarczyk - szybko zdobyły popularność. Śpiewały z podziałem na trzy głosy - alt, sopran i mezzosopran. W ich repertuarze znalazło się wiele piosenek ludowych, ale także piosenek dla dzieci. Henryk hrabia Rostworowski - znakomity melorecytator, piosenkarz i konferansjer, człowiek niezwykle pomysłowy - wychwytywał pojawiające się na antenie radiowej zagraniczne przeboje i dopisywał do nich polskie teksty. Tak powstało „Amado Mio” z filmu Gilda, „Amor, amor, amor”, „Mimi z Trynidad” czy „Czyju Czyju”. Większość tych piosenek były to przeboje lansowane przez wielkie gwiazdy piosenki, z której najjaśniejszą wtedy, wielką gwiazdą była Marta Mirska - ona nagrywała te przeboje w poznańskiej wytwórni MEWA. Mimo to, Siostry Triola potrafiły zachwycać publiczność swoimi wersjami - i to z podziałem na głosy! Było to w czasach, w których każdy uśmiech był na wagę złota; czasach trudnej powojennej odbudowy. Siostry Triola wystartowały w 1947 roku. Nikt już nie pamięta, którą piosenkę ze swego repertuaru zaśpiewały jako pierwszą. Nie pamięta tego nawet ostatnia żyjąca do dziś Siostra Triola - Barbara. Urodziła się 3 grudnia 1926 roku, jako dwunaste dziecko w rodzinie. Jako jednej z Sióstr, tylko jej udało się zrobić wielką karierę piosenkarską. W pewnym momencie w głowie hrabiego, zachwyconego wyjątkowym, niskim głosem jednej z Sióstr Triola urodził się pomysł... Basia powinna zacząć śpiewać solo! Tylko to nazwisko... Gospodarczyk? Nie... nie nadaje się. Trzeba je zmienić. Zainspirowana tą myślą otworzyła książkę telefoniczną i zaczęła przeglądać interesujące ją, neutralne nazwiska... Jej palec stanął na literze B... BARSKA! Tak sama wymyśliła sobie pseudonim, z którym związała całe swoje życie.

Czy Barbara Barska zdradziła Siostry Triola na korzyść własnej solowej kariery? Nigdy w życiu! Niech to nawet Państwu nie przejdzie przez myśl! Śpiewała równolegle jako piosenkarka i jako Siostra... przez bardzo długi czas. Występowała nawet w kinach, m.in. Palladium dając koncerty przed seansami filmowymi. Można powiedzieć, że kontynuowała tradycję znaną od początków kina - w Polsce i na świecie. Przed zasłonięty kotarą ekran kina wytaczano fortepian. Publiczność albo schodziła się właśnie na seans, albo czekała już zniecierpliwiona w oczekiwaniu na wyjście artystki. Tak jak teraz przychodzimy do kina wyłącznie obejrzeć film, tak kiedyś na publiczność czekały jeszcze inne atrakcje. Nagle na estradzie pojawiała się pięknie uczesana, umalowana, w czarnej długiej aksamitnej sukni, z jedwabną chustką w ręku Barbara Barska czarująca swoim niskim, altowym, głęboko w serce wpadającym głosem i zalotnym spojrzeniem. Śpiewała piękne piosenki o miłości, np. „Ty jesteś moją jedyną miłością”, „Słowa purpurowe”, „Może w drodze jest twój list”. „Przelotny ptak”, „Słoneczny zegar”, „Jeżeli

nie wiesz" i wiele innych piosenek. Bardzo lubiła śpiewać, kochała publiczność. Potrafiła nie tylko głosem, ale i mimiką twarzy, oczami, spojrzeniem oddać nastrój każdej swojej piosenki. Była delikatnie liryczna, flirtująca, czasem żartobliwa, sentymentalna - taka jak jej głęboki głos. Gdy się słucha jej śpiewu, to odnosi się wrażenie, że taki głos, potrafi kochać. W jakim kolorze? Oczywiście w kolorze purpurowym:

Piszę słowa purpurowe
Słowa purpurowe tak
Jak dwa serca z kart pocztowych
Jak dwa serca właśnie tak
Jak niedziela w kalendarzu
I jak jarzębiny kiść
Jak węgielek w ognia żarze - taki list ci piszę dziś
(...)
I w Post Scriptum jeszcze słowo
Chociaż to na pewno wiesz
Kocham, kocham purpurowo
Purpurowo kochaj też

(Piosenka pani Barbary Barskiej z 1957 roku „Słowa purpurowe"; muz. M. Radzik, sł. Z. Kierszys.)

Jednym z kilku znaczących na estradzie, popularnych wówczas męskich chórów rewelersów, obok Chóru Czejanda, Eryana, Cztery Asy i innych, znalazł się Chór Szacha (zwany Czwórką Szacha), prowadzony przez Henryka Szachnowskiego. Inicjatorem powstania tego chóru był Stefan Śledziński - muzykolog i pedagog. W jego składzie śpiewał młody wówczas aktor, ale przede wszystkim wtedy piosenkarz - Andrzej Stockinger. Państwo się już zapewne domyślają, że owocem wspólnych występów Sióstr Triola i Czwórki Szacha stało się małżeństwo Barbary Barskiej z Andrzejem Stockingerem. Ślub był w 1952 roku.

W 1955 roku urodził się im syn, słynny aktor Tomasz Stockinger. Pani Barbara zrezygnowała z kariery piosenkarki. Chciała zająć się domem, rodziną i mieć trochę czasu dla siebie. Nie rozstała się z muzyką tak zupełnie. Zatrudniła się w Filharmonii Narodowej i śpiewała tak jeszcze przez kilka lat w altach. Do dziś śpiewa, ale już wyłącznie dla siebie i przyjaciół. Mieszka w Domu Opieki „Budowlani" przy ul. Elekcyjnej w Warszawie, gdzie o jej dobre samopoczucie dba fachowo personel medyczny, życzliwie nastawieni mieszkańcy oraz odwiedzająca rodzina i znajomi. Wszyscy tu wiedzą z jaką wielką piosenkarką mają zaszczyt mieszkać po sąsiedzku. Jej wiara oraz dobre serce i życzliwość wobec ludzi sprawiły, że dziś już odbiera część swojej nagrody - może cieszyć się każdym dniem, a nas cieszyć swoimi wspaniałymi piosenkami i wspomnieniami. Mówi, że wszystkich swoich wielbicieli kocha purpurowo i serdecznie pozdrawia każdego, kto słucha jej piosenek.

Autor: Maciej Klociński

STRAŻ MIEJSKA

2 stycznia dyżurny SM otrzymał zgłoszenie, że na ul. Izy Zielińskiej 12 za garażami, stoi najprawdopodobniej porzucony wózek inwalidzki. Wysłany na miejsce patrol SM, potwierdził zgłoszenie. Jak ustalono, wózek był własnością szpitala. Strażnicy dostarczyli i przekazali wózek właścicielowi.

3 stycznia dyżurnego SM przyjął zgłoszenie od mieszkańca, że w rejonie ul. Środkowej 52b biega pies bez nadzoru, który prawdopodobnie uciekł właścicielowi oraz drugie zgłoszenie od mieszkanki, która znalazła biegającego psa po ul. Bolesława Limanowskiego. Zgłoszenia zostały przekazane do osoby odławiającej bezpańskie psy z terenu miasta Żyrardowa. Zwierzaki zostały umieszczone w Schronisku przy ul. Czystej.

4 stycznia dyżurny SM, otrzymał zgłoszenie, że na ul. Filipa de Girarda 5, na tyłach sklepu stoi wrak pojazdu Citroen, bez tablic rejestracyjnych. Patrol SM potwierdził zgłoszenie. Została sporządzona stosowna dokumentacja do prowadzenia dalszych czynności.

6 stycznia dyżurny SM przyjął zgłoszenie, że w lokalu przy ul. Krótkiej przebywają dwa psy, które od dłuższego czasu nie są wypuszczane na zewnątrz. W dniu 07.012023 r., patrol SM potwierdził obecność dwóch szczeniąt, które miały dostęp do pokarmu i wody. Nie potwierdzono, iż zwierzaki nie są wyprowadzane.

6 stycznia mężczyzna przekazał dyżurnemu SM, że na ul. Nowy Świat 8 do kraty jest przywiązany młody pies, który został porzucony przez właściciela. Strażnicy zabezpieczyli szczeniaka, który został nakarmiony i napojony, do czasu przyjazdu osoby odławiającej zwierzęta, w celu umieszczenia w Schronisku przy ul. Czystej.

6 stycznia do dyżurnego SM, że na ul. gen. Władysława Sikorskiego 28, na jezdni leży potrącony pies. Na miejsce został wysłany patrol, który zaopiekował się zwierzakiem na miejscu zdarzenia. Jednocześnie zgłoszenie zostało przekazane lekarza weterynarii, który podjął dalsze działania.

7 stycznia przy pomocy kamery monitoringu miejskiego, zauważono w godzinach nocnych, że na ul. Józefa Mireckiego doszło do bójki kilku osób. Zgłoszenie zostało przekazane do patrolu, który podjął czynności.

POLICJA

Seniorze, nie oddawaj swoich pieniędzy!

Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka", to Ty bądź dobrym wnuczkiem i wytłumacz im, jak to działa.

„3 listopada straciłam wszystkie swoje oszczędności życia. Przed południem zadzwonił do mnie mężczyzna, przedstawił się imieniem mojego syna. Zachrypniętym głosem powiedział, że jest chory i wracając od lekarza, spowodował wypadek samochodowy i... że to on jest sprawcą wypadku. Płakał, mówiąc, że w wypadku są ranne 3 osoby i potrzebuje dużej ilości pieniędzy, bo grozi mu więzienie. Wtedy do rozmowy włączył się mężczyzna podający się za policjanta. Ten potwierdził słowa mojego syna Piotrka i dodał, że pokrzywdzeni w wypadku żądają kilkudziesięciu tysięcy złotych odszkodowania, za obrażenia jakich doznali. Polecił mi, żebym najszybciej wypłaciła z banku wszystkie oszczędności, po które zgłosi się kurier, a w sądzie czeka na nas adwokat, który wyda nam potwierdzenie przekazania gotówki. Byłam w takim szoku, że nie mogłam zebrać myśli, był ze mną mój mąż Henryk, który pojechał szybko do banku i wypłacił wszystkie nasze oszczędności – kilkadziesiąt tysięcy złotych. Mężczyzna podający się za policjanta powiedział, że za chwilę przyjedzie kurier, mąż w tym czasie zgodnie z jego poleceniem poszedł do sądu, gdzie miał czekać na niego adwokat wraz z sekretarką i wydać mu pokwitowanie przekazania gotówki. Kiedy byłam sama w domu, przyszedł kurier, przekazałam mu pieniądze z banku. Odetchnęłam z ulgą, myśląc, że teraz już nic nie grozi mojemu synowi. Potem do domu wrócił Henryk, w sądzie dowiedział się, że całe zdarzenie było oszustwem i żadna sekretarka z adwokatem na niego nie czekają. Nasze oszczędności całego życia przepadły bezpowrotnie". (Teresa, lat 71)»

en opis mógłby stanowić scenariusz filmu ku przestrodze innych, lecz jest niestety autentycznym przykładem z życia.

Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka", to Ty bądź dobrym wnuczkiem i wytłumacz im, jak to działa.

Rozmówca, zapytany o zmieniony głos, tłumaczy się przeziębieniem lub zmęczeniem. Prawdopodobnie nawet nie zna imienia osoby, pod którą się podszywa, dlatego nie przedstawia się („to ja, babciu"). Podczas rozmowy informuje o trudnej lub wręcz tragicznej sytuacji, w której się znalazł i szybko porusza temat pożyczki. Chodzi o jak najszybsze dostarczenie mu pieniędzy. Jako powód najczęściej podaje jedną z poniższych historyjek.

Wypadek – przestępca opowiada historię o spowodowanym przez niego wypadku drogowym i mówi, że szybko potrzebuje pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji, których domaga się ofiara.

Operacja – podszywający się pod krewnego złodziej przekonuje, że musi poddać się poważnej operacji i natychmiast potrzebne są mu pieniądze na zabieg.

Zadłużenie – oszust mówi, że wziął pożyczkę, którą musi szybko spłacić, albo nie ma pieniędzy na ratę kredytu.

Inwestycja – rzekomy wnuk lub dziecko przekonuje, że pilnie potrzebuje określonej kwoty na intratną inwestycję, która wkrótce się zwróci z ogromnym zyskiem.

Okup – oszust podszywa się pod wnuczka lub syna i twierdzi, że został porwany i potrzebuje pieniędzy na okup.

Jak postępować w takiej sytuacji?

- Zawsze po otrzymaniu takiego telefonu najpierw zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.
- Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.
- Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka" jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz. Odbierając telefon z prośbą o pieniądze, nigdy nie mów, ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.

Oszustwa na policjanta

Zdarza się, że oszust podszywa się pod kogoś rodziny, a następnie pod policjanta, czy prokuratora. Najpierw dzwoni rzekomy wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji), a nawet prokuratora, który mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Inny sposób oszustów to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki. Przestępca podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni, zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstąpienie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy.

Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować?

- Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.
- Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.
- Policja musi działać zgodnie z procedurami – jeśli funkcjonariusz przyszedłby do Ciebie, to na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.
- Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.
- Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy i nigdy tego nie robi. Jeśli tak się dzieje, w 100% masz do czynienia z oszustem.

Informacja prasowa:
Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu

Krwawa uczta w Żyrardowie – nowa książka Katarzyny Bondy

Już jest! Do księgarń właśnie trafiła nowa książka, której akcja osadzona jest w Żyrardowie. Dosłownie przed chwilą – bo 11 stycznia – ukazała się nowa powieść Katarzyny Bondy, czyli najpopularniejszej autorki powieści kryminalnych w Polsce. Podszyte niepokojem miasto, skłócona rodzina, podarunki z mięsa i zatrważająca zbrodnia bez skrupułów – szykuje się kolejny wydawniczy hit. Królowa polskiego kryminału powraca ze swoją nową, mroczną historią po zaledwie dwumiesięcznej przerwie od wydania poprzedniej książki *„Kobieta w walizce”*. Autorka nie zwleka. W najnowszym *„Do cna”* bierze na swój literacki celownik nasze miasto i podążając śladami swoich bohaterów, odwiedza znane – zarówno mieszkańcom, jak i turystom – miejsca w Żyrardowie.

Katarzyna Bonda ma na swoim koncie ponad 20 książek. Czytelnikom znana jest przede wszystkim ze swojej serii o psychologu śledczym Hubercie Meyerze (*„Sprawa Niny Frank”, „Tylko martwi nie kłamią”, „Florystka”, „Nikt nie musi wiedzieć”, „Klatka dla niewinnych”, „Balwierz”, „Zimna sprawa”, „Kobieta w walizce”*) oraz cyklu o profilerce Saszy Załuskiej (*„Pochłaniacz”, „Okularnik”, „Lampiony” i „Czerwony Pająk”*). Powieści kryminalne Bondy pokochało tysiące miłośników gatunku. Pisarka ma w dorobku również dokumenty kryminalne: *„Polskie morderczynie”* oraz *„Zbrodnia niedoskonała”* i *„Motyw ukryty”* napisane wspólnie z Bogdanem Lachem. Książki Katarzyny Bondy były wielokrotnie nagradzane i od lat utrzymują się wysoko na listach bestsellerów. Do tej pory sprzedały się w Polsce w nakładzie trzech milionów egzemplarzy. Są wydawane w 16 krajach. Prawa do edycji zagranicznych zakupiły największe wydawnictwa na świecie, m.in. Hodder & Stoughton i Random House. Na podstawie *„Lampionów”* powstał serial *„Żywioły Saszy”* emitowany przez stację TVN. Prawa do adaptacji książki dokumentalnej *„Polskie morderczynie”* zakupiła Nordic Entertainment Group – serial fabularny będzie emitowany w Viaplay w 2023 roku. Tym razem pisarka przygotowała dla fanów prawdziwą *ucztę*. Dosłownie.

„Do cna” to trzecia część serii o detektywie Jakubie Sobieskim. Bohater – po rozwiązaniu sprawy Kosiarza z Kabat (*„O włos”*) i morderstwa w kasynie Warszawa Royal (*„Ze złości”*) – trafia do Żyrardowa, gdzie jego zadaniem jest odnalezienie zaginionego Antona Stadnickiego. Zleceniodawczyni Sobieskiego – matka Antona – woli nie angażować w sprawę policji. Wkrótce okazuje się, że rodzina Stadnickich skrywa wiele mrocznych sekretów, a sieć osób powiązanych z zaginięciem nie jest tak łatwa do rozwiązania, jak się z początku wydawało. Detektyw dowiaduje się o niepokojących pragnieniach zaginionego chłopaka – Anton marzy o byciu zjedzonym. To jednak nie wszystko – sytuacja komplikuje się, gdy w parku miejskim zostają odnalezione reklamówki z przyprawionymi ludzkimi szczątkami. Dla każdego staje się jasne, że w mieście swoją wyrafinowaną działalność prowadzi kanibal. Sobieski – wraz ze swoją przyjaciółką, prokuratorką Adą (którą czytelnicy znają już z poprzednich części) – angażują się w odkrycie tożsamości lokalnego mordercy. Z każdą chwilą ofiar i podejrzanych jest coraz więcej, a czasu – coraz mniej. Sobieskiego coraz intensywniej zaczyna oplatać sieć intryg, układów i kłamstw stworzonych przez ludzi, którzy posuną się do wszystkiego, by tylko uniknąć odpowiedzialności. Detektyw będzie musiał zgłębić tajemnice rodzinne osób zamieszanych w sprawę, założyć konto w aplikacji dla ludożerców i współpracować z lokalną policją – której bardziej zależy na szybkim zakończeniu sprawy niż na schwytaniu prawdziwego przestępcy – by uratować mieszkańców przed nieposkromionym głodem kanibala z Żyrardowa. Kto okaże się mordercą? I jaki jest motyw?

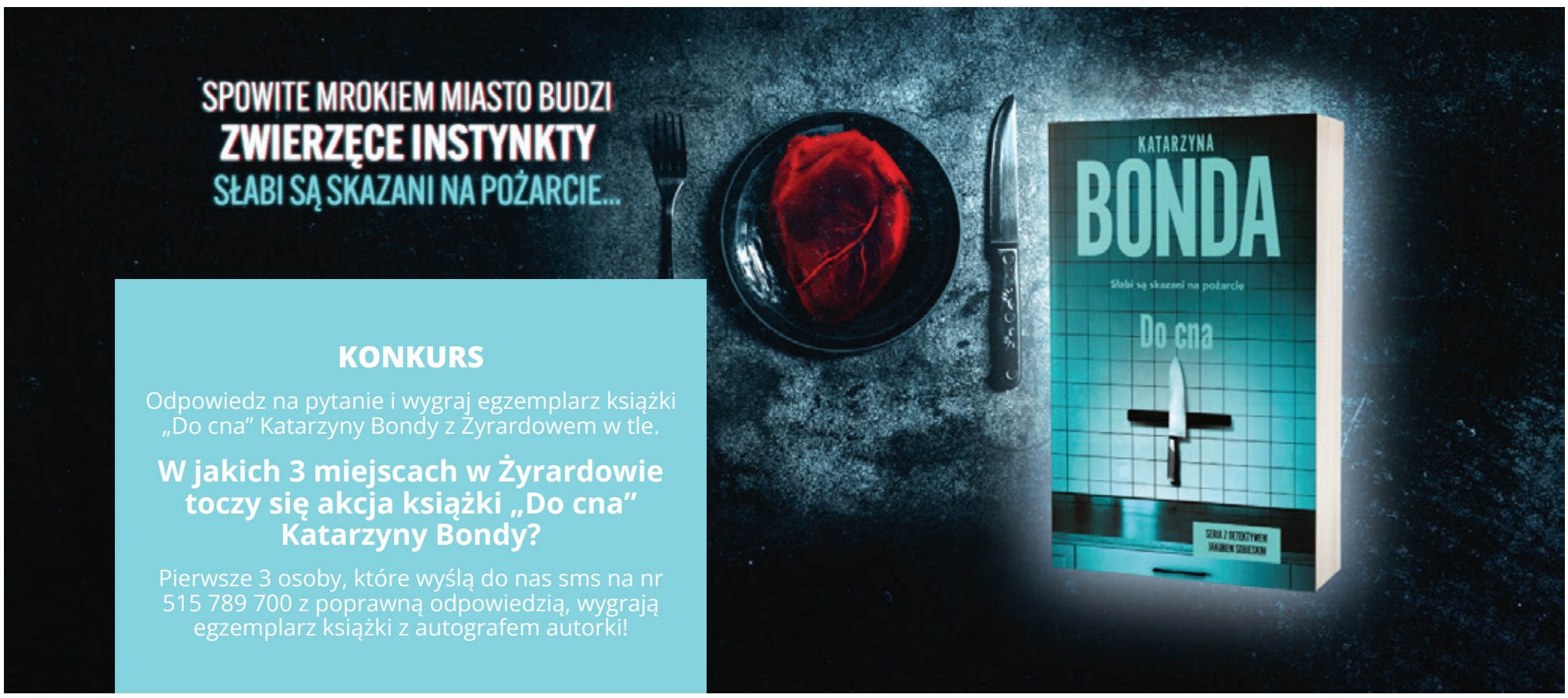
To nie pierwszy raz, kiedy Żyrardów staje się miejscem kryminalnych dociekań – wcześniej kręcony był tu między innymi serial „Archiwista” z 2020 roku w reżyserii Macieja Żaka. Najwidoczniej aura miasta sprzyja podobnym historiom i inspiruje ich twórców. Tym razem nie było inaczej.

W najnowszej powieści Katarzyny Bondy przejdziemy się po Parku Dittricha (w którym zostały rozrzucone ludzkie szczątki, więc uwaga pod nogi), odwiedzimy Muzeum Lniarstwa, zajrzymy do kamienicy z czerwonej cegły, skoczymy na tutejszą komendę policji i wybierzemy się na obiad do Szpularni (spokojnie, ten już raczej nie będzie przygotowany z ludzkiego mięsa). Znane żyrardowianom miejsca to nie wszystko, pisarka nawiązała także do lokalnych legend – w książce pojawią się więc rzekome kanały pod parkiem miejskim czy słynny pomnik myśliwego z sarną, który – według opowieści – skrywa tajemniczy skarb Dittrichów. Może uda Wam się znaleźć jeszcze inne żyrardowskie *smaczki*?

„Do cna” to kryminał ostry i bezpardonowy – autorka nie szczędzi czytelnikom *wybornych* szczegółów, momentami naprawdę zatrważających. To dobrze, bo odważne opisy dodają tekstowi charakteru, którego nie powinno zabraknąć w tej książce. W powieści Bondy pełno jest szaleństwa i nieokiełznanych, osobliwych fantazji. Skonstruowana przez autorkę zbrodnia nie pozwala czytelnikowi się nudzić. Czytając *„Do cna”*, czuć kończący się czas i presję, nerwy, które pchają historię do przodu – akcja powieści wciąga i zaskakuje. Od początku do końca pozostaje intrygująca. Kolejne części książki zostały pomysłowo przez autorkę nazwane, bo ich tytuły to jednocześnie nazwy niebanalnych dań z mięsa, np. *móżdżek w burakach* – zabieg bez wątpienia ciekawy. Rozwiązywanie zagadki bezlitosnego ludożercy, wraz z głównym bohaterem Jakubem Sobieskim, potrafi dostarczyć sporą dawkę satysfakcji i dobrej zabawy. Postacie, wykreowane przez pisarkę, są wyraziste. Katarzyna Bonda umie tworzyć w swoich książkach mroczny, niepokojący klimat, który we właściwy sposób współgra z dobranym do opowieści miejscem akcji.

Dla miłośników kryminałów *„Do cna”* będzie stanowiło świetną rozrywkę. Katarzyna Bonda tworzy dynamiczną akcję i emocjonujące historie, które dostarczają wrażeń – przekonajcie się sami, jak Żyrardów sprawdził się w tym sensacyjno-thrillerowym wydaniu! Czytajcie, ale pamiętajcie, że po skończeniu książki dla niektórych z Was przechadzka po żyrardowskim parku już nigdy nie będzie taka sama.

Autor: Zuzanna Sosnowska



Sportowe podsumowanie roku 2022 w KS Pogoń Wiskitki.

Tak było... tak będzie

„Za nami pierwsza, można powiedzieć historyczna runda reaktywowanej Pogoni... Powiem to, co mówiłem swoim zawodnikom po zakończeniu rozgrywek ligowych. Uważam, że możemy ten start uznać za udany. Głównym celem było utrzymać drużynę, zbudować podstawy, wyklarować kadrę i jej fundamenty. To nam się wszystko udało zrealizować. Kto kiedyś budował drużynę od podstaw ten wie, że nie jest to łatwy proces, zebrać drużynę „od zera" i wystartować, dlatego tym bardziej cieszy fakt, że to wszystko nam „wypaliło".

Ja jako trener jestem też bardzo zadowolony z tego, że wyklarowała mi się fajna, młoda kadra z dużym potencjałem. Początki sezonu to było swoiste poszukiwanie, zgrywanie się, uczenie wielu rzeczy chłopaków, ale praca z nimi to ogromna przyjemność. Frekwencja po 20 osób na treningach to nieczęsta sytuacja w takich ligach, dzięki czemu efekty naszej pracy były widoczne pod koniec rundy, gdzie wygraliśmy pierwsze dwa spotkania w lidze i w naszej grze widać było już progres.

A to dopiero początek. Ten projekt, który nakreśliłem i który do tej pory jest realizowany zgodnie z planem dopiero się rozkręca. Teraz przed nami mam nadzieję, że dobry i mocny okres przygotowawczy z którym startujemy 9 stycznia. Ciężka praca by wiosna była kolejnym krokiem do przodu. Coraz większy profesjonalizm na każdej płaszczyźnie wprowadzam i będę wprowadzał w naszym klubie. Będzie to widoczne zarówno wewnątrz drużyny jak i wokół niej, bo ta drużyna nie jest tylko po to „by być", ale by rozwijać się i piąć w górę. Dziękuje wszystkim będącym z nami i gwarantuje na wiosnę jeszcze więcej radości z tego co zaoferujemy na boisku."-

Statystki Rundy Jesiennej Sezonu 2022/2023:

- Miejsce W Tabeli: 13 (na 14)
- Mecze: 13
- Punkty: 7
- Wygrane: 2
- Remisy: 1
- Porażki: 10
- Bramki Strzelone: 24
- Bramki Stracone: 58
- Punkty Na Mecz (%): 0.53 Pkt

Nasi Strzelcy:

- Bartek Siekiera 5
- Kacper Grochowski 5
- Patryk Felczak 4
- Kamil Dalke 4
- Natan Paździor 1
- Michał Zajdziński 1
- Sebastian Kutyłowski 1
- Sebastian Jankowski 1

trener Natan Paździor

Tekst: KS Pogoń Wiskitki

ŻYCIE POWIATU Żyrardowskiego

DATA KOLEJNEGO WYDANIA:
26 STYCZNIA

Zespół redakcyjny
Wydawca, Redaktor naczelny: **Wojciech Wesołowski**
Redaktor: **Weronika Lipka, Jakub Nowakowski**
Redaktor serwisu on-line: **Sylwia Buczek**
Skład i grafika: **Bartosz Łysikowski**
Marketing i reklama: **Aneta Dajek**
Współpraca: **Klaudia Appel, Maciej Klociński, Aleksandra Skowron-Pałka**

Tel.: **+48 515 789 700**
Strona: **www.zycie-powiatu.pl**
E-mail: **redakcja@zycie-powiatu.pl**
Adres: **ul. Ossowskiego 1, 96-300 Żyrardów**

Nasza gazeta jest dystrybuowana w ponad 80 punktach całego powiatu żyrardowskiego.
Jeśli chcą Państwo do nich dołączyć zapraszamy do kontaktu.

Sprawdź mapę punktów na: **www.zycie-powiatu.pl/mapa**

Silver Gym: Trening na wzmocnienie ramion z Tomkiem Srebrnikiem

1. Prostowanie ramion w opadzie tułowia – do wykonania wszystkich ćwiczeń proponuję użycie hantli lub butelek wody. Kobietom polecam butelki o pojemności 0,5l, a mężczyznom 1,5l. Wraz z postępami możemy zwiększać ilość ciężarów i powtórzeń. Plecy muszą być proste, a klatka piersiowa wypchnięta do przodu. Barki odsuwamy do tyłu. Aby w pełni pracować tricepsem, ramię musi być równoległe do podłoża, a praca odbywa się tylko w przedramionach.

2. Przenoszenie za głowę – w tym ćwiczeniu skupiamy się na tym, aby nasze ramiona pozostały przy uszach tak, aby się nie poruszały, a sam ruch występował w przedramionach.

3. Uginanie przedramiona – to ćwiczenie pozwoli wzmocnić biceps przy użyciu hantli lub butelek z wodą.

4. Ćwiczenie dodatkowe na bicepsy – to ćwiczenie poprawi nasza sprawność w życiu codziennym. Pracujemy przy uchwytach młotkowych, kiedy nosimy zakupy. Powtórzenia wykonujemy do momentu uczucia pieczenia naszych ramion. Zwykle jest to 30-50 powtórzeń. Kiedy poczujemy, że możemy wykonać więcej powtórzeń, warto zwiększać ciężar hantli lub butelki.