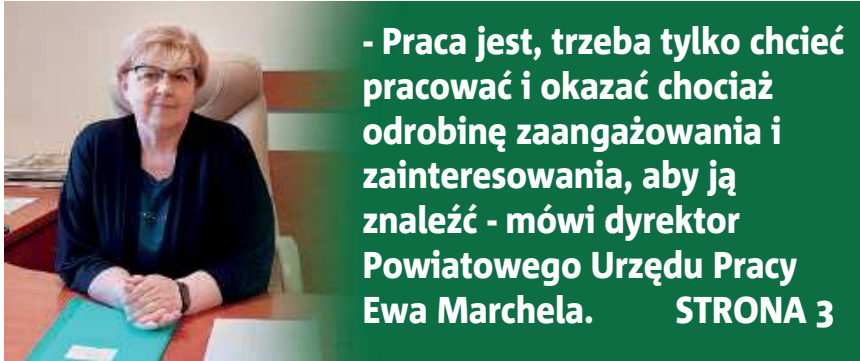
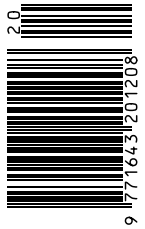




- Praca jest, trzeba tylko chcieć pracować i okazać chociaż odrobinę zaangażowania i zainteresowania, aby ją znaleźć - mówi dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy Ewa Marchela. **STRONA 3**



Nr indeksu 238228/B/X
ISSN 1643-2010



Cena 3,00 zł w tym 8% VAT • Numer 20/2022 • m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl

Piątek 20 maja 2022

ŻYCIE SIEDLECKIE

Siedlce | Garwolin | Sokołów Podl. | Węgrów | Mińsk Maz. | Łosice

SIEDLCE

Przyjaźnie i komfortowo

W Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim zostały otwarte Nowoczesne Centrum Opieki nad Matką i Dzieckiem oraz część Pracowni Radiologii Zabiegowej. **STRONA 7**

POWIAT MIŃSKI

Tragiczny pożar w Cegłowie

Pani Celina to 94-letnia ofiara pożaru, do którego doszło w Cegłowie. Gdy jej dom stanął w płomieniach nie miała szans się z niego wydostać. Nie poruszała się samodzielnie, jeździła na wózku inwalidzkim. **STRONA 2**

GMINA SARNAKI

GOK doczeka się przebudowy

Niebawem rozpocznie się głośno zapowiadana i wyczekiwana przez sarnacką społeczność inwestycja, jaką będzie przebudowa budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Sarnakach. **STRONA 5**

GARWOLIN

Na Senatorskiej znowu hucznie

Po dwuletniej przerwie Festiwal Tradycji i Kultury powrócił na Senatorską. Każdy kto odwiedził imprezę nie miał prawa narzekać na nudę. **STRONA 9**

Tatę Wiktorka zabił rak, teraz atakuje maluszka

POWIAT SIEDLECKI

To straszne, ile nieszczęść może spotkać jedną rodzinę. Koszmar i potworny pech dopadł państwa Mularzuków z Laskowic. Nowotwór mózgu zabił ojca 6-letniego Michałka, a teraz zabiera się za małego chłopczyka.

Przed urodzeniem Michałka pani Kinga, mama chłopca, w najgorszych koszmarach nie podejrzewała, co szykuje dla niej los. U chłopczyka niedługo po narodzinach zdiagnozowano guza mózgu. Jakby tego było mało Michałek zachorował na białaczkę, która niszczy jego młodziutki organizm od środka. Chłopczyk przyszedł na świat jako zdrowe dziecko. Rodzice cieszyli się, że będą mieli długo wyczekiwanego syna. Niestety, radość nie trwała długo, bo w czwartym miesiącu życia dziecka rozpoznano u chłopca guza mózgu.

- Szok, rozpacz, przeraźliwy ból - opowiada, ocierając łzy pani Kinga. - Michałek szybko przeszedł skomplikowaną, zagrażającą życiu operację pozbycia się nowotworu. Na szczęście udało się usunąć guza bez większych komplikacji. Wydawało się, że wszystko skończyło się dobrze i synek najgorsze ma za sobą. **STRONA 2**



trafica www.trafica.eu

Nowe Opole k/Siedlec
ul. Lipowa 18
tel. 507 018 887
25 631 61 70

MECHANIKA POJAZDOWA
OPONY
ROLNICZE, PRZEMYSŁOWE
CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE, OSOBOWE

MOŚCIBRODY
z sercem i honorem

NAJLEPSZE NA GRILLA

ETYKIETY
w dobrym stylu

ISO 15378
ISO 22000

ECO FRIENDLY

dawniej **Foldruk** MEDIA

SIEDLCE
ul. Starzyńskiego 10
tel. 25 644 18 00
www.fold.pl

ZBIORNIKI FOTOWOLTAIKA KARTY FLOTOWE PALIWA HURT/DETAL

Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowe ŻAR
ul. Sokołowska 159A | 08-110 Siedlce
tel. +48 600 200 190 | biuro@petrozar.pl
www.petrozar.pl

DOSTAWA DO KLIENTA GRATIS

ŻYCIE SIEDLECKIE
Bez wychodzenia z domu kupuj na **eprasa.pl**

Życie w regionie

Redaguje: Kamil Sulej
m@il: ksulej@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 360
www.zyciesiedleckie.pl

Nierówna walka Wiktorka z rakiem

POWIAT SIEDLECKI

To straszne, ile nieszczęść może spotkać jedną rodzinę. Koszmar i potworny pech dopadł państwa Mularzuków z Laskowic. Nowotwór mózgu zabił ojca 6-letniego Michałka, a teraz zabiera się za małego chłopczyka. Mama dziecka prosi o wsparcie na zakup drogich niemieckich leków, które są szansą na życie malucha.

Przed urodzeniem Michałka pani Kinga, mama chłopca, w najgorszych koszmarach nie podejrzewała, co szykuje dla niej los. U chłopczyka niedługo po narodzinach zdiagnozowano guza mózgu. Jakby tego było mało Michałek zachorował na białaczkę, która niszczy jego młodziutki organizm od środka. Chłopczyk przyszedł na świat ja-



ko zdrowe dziecko. Rodzice cieszyli się, że będą mieli długo oczekiwanego syna. Niestety, radość nie trwała długo, bo w czwartym miesiącu życia dziecka rozpoznano u chłopca guza mózgu.

- Szok, rozpacz, przeraźliwy

ból - opowiada, ocierając łzy pani Kinga. - Michałek szybko przeszedł skomplikowaną, zagrożającą życiu operację pozbycia się nowotworu. Na szczęście udało się usunąć guza bez większych komplikacji. Wydawało się, że wszystko skończyło się

dobrze i synek najgorsze ma za sobą. Ale nic bardziej mylnego. W międzyczasie wdała się białaczka. Przeszczep szpiku, któremu został poddany Michałek zatrzymał na chwilę chorobę, ale syn musi zażywać tylko jeden lek (wetenokiaks) niemiec-

kiej firmy nierefundowany w Polsce. Jego koszt to prawie 30 tysięcy złotych za opakowanie, które wystarcza na 56 dni podawania - dodaje roztrzęsiona matka.

Jedna tragedia w domu pani Kingi pociągnęła szybko drugą.

U pana Piotra, taty Michała prawie równocześnie zdiagnozowano nowotwór mózgu. Po badaniach męża pani Kinga dowiedziała się, że Piotr i synek obciążeni są tzw. zespołem Li-Fraumenii. To rzadki, uwarunkowany genetycznie zespół predyspozycji do nowotworów. W 2020 r. roku mąż kobiety przeszedł leczenie pierwszego nowotworu znajdującego się w głowie, a kolejny zaatakował jego mózg ze zdwojona siłą zaledwie rok później. Głębok IV stopnia, jeden z najgorszych, najbardziej złośliwych nowotworów mózgu - zapadła diagnoza.

- Kilka miesięcy temu rak odebrał życie mojemu mężowi... Michałek stracił ukochanego tatę. Bardzo przeżył jego śmierć. Straciłam męża i tak bardzo boję się, że stracę też synka - błagam o pomoc - apeluje pani Kinga. Zbiórkę można wesprzeć przez portal siepomaga: <https://www.siepomaga.pl/michal-mularzuk> lub przelewem na konto fundacji „Nasze Dzieci” 76 1240 1109 1111 0010 1163 7630 tytułem Mularzuk Michał - darowizna na pomoc i ochronę zdrowia. **AW**

Odliczamy dni do Mrowiska

SIEDLCE

Już 26 czerwca odbędzie się Mrowisko, czyli XIII Siedlecki zlot pojazdów zabytkowych.

Zlot będzie połączony z X Międzynarodowym Rajdem Oldtimerów. Organizatorem wydarzenia jest MTZ Korba.

Areną Mrowiska będą okolice siedleckie amfiteatru przy ul. Wysznińskiego. Początek o 10:00. **KS**



STRUS DEVELOPMENT Sp. z o.o. | www.kstrus.pl

Budujemy już od ponad 30 lat.



BIURO SPRZEDAŻY MIESZKAŃ

tel.: **500 151 041**
e-mail: siedlce@kstrus.pl | Adres: **Ul. Piłsudskiego 70**

ŻYCIE SIEDLECKIE

Garwolin | Sokołów Podl. | Węgrów | Mińsk Maz. | Łuków | Łosice

■ **REDAKTOR NACZELNY**
Kamil Sulej
■ **REDAGUJĄ:**
Kamil Ułasiuk, Karolina Sulej, Paulina Montewka, Leszek Koper
■ **BIURO:**
Sylvia Jelonek...25 632 79 77...kom. 795 541 362...biuro@zyciesiedleckie.pl
■ **GRAFIKA I SKŁAD:** Maciej Kędziński

■ Adres redakcji: 08-110 Siedlce, ul. Starowiejska 60 | tel. 25 632 79 77 | e-mail: redakcja@zyciesiedleckie.pl | www.zyciesiedleckie.pl

■ **BIURO REKLAMY:**
DYREKTOR Mariusz Saraczewski 795 541 355
reklama@zyciesiedleckie.pl | ogloszenie@zyciesiedleckie.pl
■ **KONTAKT DO HANDLOWCÓW BIURA** 795 400 661
siedlce-reklama@zyciesiedleckie.pl, garwolin-reklama@zyciesiedleckie.pl,
minskmaz-reklama@zyciesiedleckie.pl, wegrow-reklama@zyciesiedleckie.pl,
sokolowpod-reklama@zyciesiedleckie.pl, losice-reklama@zyciesiedleckie.pl,
lukow-reklama@zyciesiedleckie.pl

■ WYDAWCA - WYŁĄCZNIE POLSKI KAPITAŁ

Życie Siedleckie sp. z o.o., ul. Starowiejska 60, 08-110 Siedlce, NIP: 821-256-19-19, REGON: 141767330, Krajowy Rejestr Sądowy - Rejestr Przedsiębiorców prowadzony przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy Sąd Gospodarczy XIV, Wydział Rejestrowy, Numer KRS 0000324594, konto bankowe: Bank Spółdzielczy w Siedlcach: 89 9194 0007 0026 8527 2000 0010, kapitał zakładowy 200 tys. zł

■ PRENUMERATA REALIZOWANA PRZECZ RUCH S.A.

Zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Eventualne pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 - czynne w godzinach 7⁰⁰ - 18⁰⁰. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

■ DRUK:

Drukarnia ZPR MEDIA, ul. Jubilerska 10A,
04-190 Warszawa.....tel. 22 515 93 02
.....fax 22 515 92 44

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i utworów. Zastrzega sobie też prawo do redagowania i skracania tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Praca zawsze się znajdzie

O tym jak szukać pracy, czy czeka na nas praca marzeń oraz jak podejść do tematu bezrobocia w rozmowie z Ewą Marchel, dyrektorem Powiatowego Urzędu Pracy w Siedlcach.

Pierwszym pytaniem jakie zadaliśmy była oczywiście obecna sytuacja związana z ilością bezrobotnych na terenie miasta i powiatu oraz ofert pracy, które czekają na osoby chcące znaleźć pracę.

W tej chwili bezrobocie spadło. Patrząc na zestawienie poprzedniego miesiąca, zarejestrowanych jest obecnie 3090 osób - czyli o ponad 100 mniej niż w miesiącu poprzednim. Kwiecień często jest miesiącem przełomowym. Więcej osób na pewno poszło do pracy, głównie dlatego, że zaczęły się prace sezonowe, ale także mniej osób się rejestruje.

Oczywiście nie określimy, ile osób wśród bezrobotnych pracuje, a ile się nie zarejestrowało z różnych powodów. Jednak to druga część zadane pytania sprawiła, że odpowiedź bardzo nas zaskoczyła.

Generalnie, ja nie wierzę w to, że można nie mieć pracy. Można nie mieć pracy marzeń, ale praca jest. Jak ktoś szuka pracy, to pracę znajdzie. Jeśli ktoś tylko chce pracować, to pracę znajdzie. Wiadomo, że czasami są różne ograniczenia, np. kobiety, które są zależne od godzin funkcjonowania szkół, przedszkoli czy żłobków, ale ofert pracy jest tyle że naprawdę jest w czym wybierać. Ale patrząc na bezrobotnych, można śmiało powiedzieć, że jest dużo osób, które po prostu nie szukają pracy.

Z czego może wynikać takie nastawienie do znalezienia pracy?

To naprawdę trudno określić. Są osoby, które po prostu długo nie pracują z jakiegoś powodu i już tak zostało, są osoby w pewien sposób ograniczone np. kwestią czasową czy dojazdami, osoby które mają problemy z uzależnieniami lub te, które po prostu mają niskie standardy życiowe i zwykły dorobek wystarczy im do zaspokojenia najmniejszych potrzeb.

Sprawdzając oferty pracy na stronie internetowej Powiatowego Urzędu Pracy możemy zauważyć, że ofert jest dużo. Choć można mieć wrażenie, że wśród spawaczy, dekarzy, pracowników budowy, stolarzy czy hydraulików trudno znaleźć coś dla siebie, pojawiają się stanowiska nie tylko związane z budową, a także te dla pań np. pomoc kuchenna, szwaczka, recepcjonistka czy kelnerka.

Obecnie nie ma obowiązku zgłaszania wszystkich ofert pracy do urzędu pracy. Szacujemy, że do naszej platformy trafia średnio ok 30% ofert pracy na lokalnym rynku pracy. Dlatego mamy też świadomość, że ludzie szukają pracy indywidualnie, jednak warto wiedzieć, że urząd oferuje dodatki i wsparcie dla pracodawców poszukujących i zatrudniających nowych pracowników.

Na pewno nie każdy przygotowując się do dorosłego życia myślał o byciu spawaczem czy szwaczką, dlatego i w tym przypadku urząd wychodzi naprzeciw oczekiwaniom petentów.

Mamy jako urząd wiele możliwości, aby pomóc nie tylko w znalezieniu pracy, ale powrocie do aktywności zawodowej, a nawet zmienieniu kwalifikacji. Oferujemy płatne staże, które trwają do sześciu miesięcy i pozwalają odświeżyć umiejętności i kompetencje pracownika. Poza stażami mamy również przekwalifikowania, szkolenia, które dofinansowujemy lub nawet możemy sfinansować w całości, a poza tym dla osób biorących udział w szkoleniach przewidziane są stypendia.

Poza szkoleniami dla bezrobotnych, urząd oferuje także kursy podnoszące kwalifikacje, kursy i szkolenia grupowe dla pracowników, dofinansowania studiów, pożyczki szkoleniowe, a nawet finansowanie



kosztów egzaminów i licencji. W jaki sposób otrzymać takie wsparcie?

Nowa praca może wymagać od pracownika nowych umiejętności lub przekwalifikowania. Bezrobotny, który chce podnieść lub zmienić swoje kwalifikacje musi zgłosić taką chęć w urzędzie. Czasami prośby popierane są zaświadczeniem przysięgłego pracodawcy, że ukończenie kursu pomoże w zatrudnieniu pracownika, wtedy na pewno osoba zainteresowana otrzyma finansowania na kurs lub szkolenie. Urząd oferuje także stypendia, które wspierają przyszłych pracowników. Pod warunkiem spełnienia określonej ilości godzin szkolenia. Są to naprawdę zachęcające oferty pomocy, z którymi do bezrobotnych wychodzi urząd, jednak nie zmienia to nastawienia co do znalezienia pracy.

Pomimo atrakcyjności proponowanych szkoleń, kursów i różnych form wsparcia, jedynie papierologia mogłaby być wyjaśnieniem dla braku zainteresowania podnoszeniem kwalifikacji, jednak i w tym aspekcie urząd oferuje pomoc zainteresowanym.

Nasi pracownicy naprawdę każdego dnia chętnie pomagają w zarejestrowaniu, przygotowaniu karty osoby bezrobotnej opisującej jego dotychczasową ścieżkę kariery, a mimo to osób zainteresowanych podjęciem pracy jest stosunkowo mało. Czas pandemii pokazał też, że wiele osób potrafi i nadal korzysta z platformy internetowej, a nie liczni wybierają tradycyjną formę. Na daną chwilę działania naszego urzędu skupia się głównie na wsparciu osób przybyłych z Ukrainy, którzy naprawdę chcą znaleźć pracę i ją podejmują.

Jak w takim razie wygląda obecnie sytuacja związana z uchodźcami, jeśli chodzi o temat podjęcia pracy poprzez urząd?

Po wybuchu wojny zarejestrowało się 190. Jeśli te osoby wyjechały, powinny się wyrejestrować, ale nie mamy narzędzi, aby to weryfikować. Obecnie zarejestrowanych jest 144 osoby, czyli można wnioskować, że 46 znalazło pracę, jednak dodatkowo 660 osób zostało zgłoszonych przez pracodawców jako zatrudnionych na terenie miasta i powiatu. Mamy w urzędzie panią Ludmiłę, która znalazła w nas zatrudnienie i pomaga w spotkaniach z obywatelami Ukrainy, tłumaczy wiele rzeczy, wyjaśnia, pomaga wypełniać dokumenty.

Wychodzi na to, że osoby z Ukrainy bardzo szybko podjęły nowe stanowiska pracy i do-

stosowały się do nowej rzeczywistości. Zwłaszcza, że w wielu przypadkach musiało się to wiązać ze zmianą dotychczasowego zawodu.

Tak jak mówiłam na początku - praca jest, trzeba tylko chcieć pracować i okazać chociaż odrobinę zaangażowania i zainteresowania, aby ją znaleźć. Wiele pań pracuje w usługach, w szkole, przy produkcji, głównie są to miejsca, w których język nie jest barierą. Ukraińcy, zwłaszcza ci, którzy planują tutaj zostać na dłużej, chcieli podjąć pracę, więc ją znaleźli i pracują. Pracuję na tym stanowisku już długo. Przez te lata nauczyłam się, że nie da się znaleźć komuś pracy na siłę. Dlatego jesteśmy otwarci na pomoc i wsparcie, ale do niczego nie zmuszamy.

ROZMAWIAŁA: PAULINA MONTEWKA



BROKER UBEZPIECZENIOWY

ul. Sportowa 13, 08-110 Siedlce
tel. 25 631 19 34
www.universalbrokers.pl

WIERZEJKI
1961

ZIELONE PODLASIE

www.wierzejki.pl



POLECAMY NA GRILLA

Wolus

**EKOLOGICZNY ŚRODEK
POPRAWIAJĄCY JAKOŚĆ GLEBY**

SPRZEDAŻ!

Produkt wytwarzany jest z selektywnie zbieranych odpadów zielonych oraz biodegradowalnych.

- Wzbogaca glebę w substancje organiczne i składniki pokarmowe,
- Wpływa korzystnie na właściwości fizyczne, chemiczne i biologiczne gleb,
- Dostarcza naturalnej mikroflory, zwiększając odporność roślin na patogeny,
- Zwiększa pojemność wodną i sorpcyjną gleb, umożliwiając wzrost roślin nawet na glebach ubogich (nieużytkach) oraz zdegradowanych.



Zakład Utylizacji Odpadów Sp. z o.o. Instalacja Komunalna w Woli Suchożębrskiej
Ul. Sokołowska 2, 08-125 Suchożębry, tel. **25 621 07 56**

APiS
**SALONY WYPOSAŻENIA
ŁAZIENEK I WNĘTRZ**

**PROJEKTUJEMY
ŁAZIENKI**
Projekt w cenie towaru!



Płytki Ceramika Kabiny Armatura Panele Drzwi Hydraulika Ogrzewanie

SIEDLCE	GARWOLIN	GARWOLIN	MIEDZYZRZEC PODLASKI	SOKOŁÓW PODLASKI	ŁUKÓW	ŁOSICE	SIEMIATYCZE
Ujrzanów 175 tel. 25 746 24 00	ul. Mazowiecka 22 tel. 25 748 40 20	ul. Targowa 2 tel. 25 786 27 00	ul. Lubelska 80 tel. 83 371 31 22	ul. Nieciecka 8 tel. 25 781 68 98	Al. Kościuszki 17 tel. 25 798 29 48	ul. Narutowicza 68 tel. 83 359 06 67	ul. 11 Listopada 83 tel. 85 730 16 79

/ApisLazienki

www.apis.biz.pl

apis.salony

GOK w Sarnakach doczeka się przebudowy

GMINA SARNAKI

Niebawem rozpocznie się głośno zapowiadana i wyczekiwana przez sarnacką społeczność inwestycja, jaką będzie przebudowa budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Sarnakach.

10 maja został podpisana umowa z wykonawcą nowego budynku GOK Sarnaki. Za realizację tego zadania odpowiadać będzie firma Tartak Bronek Sp.

z o.o. Inwestycja współfinansowana będzie ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19 w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych w wysokości 3 128 441,21 zł. Wkład własny gminy Sarnaki do tego przedsięwzięcia wynosi dokładnie 347 604,58 zł.

W ramach zadania, planowana generalna przebudowa budynku. Będzie ona obejmować wszystkie elementy obiektu GOK Sarnaki. Docelowo obiekt będzie parterowy z dwoma antresolami. Na parterze obiektu znajdować się będzie sala widowiskowo-koncertowa na 100 widzów, sala zajęć, sanitariaty, pomieszczenia administracyjne, socjalne, garderoba i ko-

łownia. Antresole będą stanowiły widownię, ale będą pełniły również funkcję sal warsztatowych. Koncepcja została stworzona w stylu nawiązującym do tradycji i charakteru miejsca ośrodka kultury.

- Cieszymy się, że dzięki realizacji tej inwestycji powstanie w naszej gminie miejsce, w którym będzie mogła rozkwitać kultura, gdzie stworzymy azyl dla wszystkich miłośników tańca, gimnastyki, muzyki, rękodzieła, malarstwa, a przede wszystkim miejsce integracji wszystkich pokoleń - napisał na swoim profilu na portalu społecznościowym wójt gminy Sarnaki Grzegorz Arasymowicz. KU



FOT. FB/GRZEGORZ ARASYMOWICZ

Poezja uszlachetnia

POWIAT SIEDLECKI

13 maja w Gminnym Ośrodku Kultury w Suchożebach i Gminnym Ośrodku Kultury w Chodowie odbyły się eliminacje do Konkursu Recytatorskiego dla Dzieci im. Kornela Makuszyńskiego.

Uczestnicy prezentowali swoje propozycje poezji i prozy w trzech kategoriach wiekowych. Pierwszą grupę stanowili uczniowie klas I-III, drugą uczniowie klas IV-VI, a trzecią uczniowie klas VII-VIII. Każdy z uczestników recytował jeden wiersz i jeden fragment prozy dowolnego autora. 20 uczestników starało się o miejsce i reprezentowanie swojej szkoły w eliminacjach powiatowych.

Spośród eliminacji gminy Suchożebry wytypowani zostali następujący uczniowie, zdobywcy pierwszych miejsc:

UCZNIOWIE KLAS I-III:

Pierwsze miejsce zajął Mateusz Krasnodębski, który zachwycił swoją interpretacją fragmentu utworu „Fryzjerka”; drugie miejsce zdobyła Weronika Kudelska interpretując fragment utworu „Sposób na elfa” nawiązującego do życia zwierząt zamkniętych w schroniskach; trzecie miejsce przypadło Zofii Wielogórskiej, która zafascynowała jury historią odkrycia talentu przez Juliana Tuwima w fragmencie utworu „Ranny Julek...”.

UCZNIOWIE KLAS IV-VI:

Na pierwszym miejscu, bezkonkurencyjnie znalazła się Antonia Sudol, odważnie prezentująca wiersz „Foka” i z jeszcze większą gotowością wcieliła się w rolę Ani z Zielonego Wzgórza; drugie miejsce zajął Alan Krasnodębski, przyciągający uwagę słuchaczy jakże aktualną interpretacją wiersza „Alarm”; trzecie miejsce zajęła Maja Makaruk, przekonując do siebie jury zabawą z fragmentem opowiadania „Jeżeli nie my to kto?”.

UCZNIOWIE KLAS VII-VIII:

W tej kategorii zabrakło

uczniów reprezentujących klasy VIII ze względu na zbliżający się egzamin. Jednak spośród siódmoklasistów podium wyglądało następująco: Nikola Wiśak, Julia Kobylńska i Oliwia Protasiuk.

Gminę Siedlce na kolejnym etapie reprezentować będą:

UCZNIOWIE KLAS I-III: Oliwia Zając ZO w Żelkowie Kolonii, Gabriela Seroczyńska ZO w Pruszyńcu, Małgorzata Kościeszka ZO-W w Strzale, Julia Turska ZO-W w Strzale

UCZNIOWIE KLAS IV-VI: Gabriela Lipińska ZO w Golicach, Wiktor Odrobiński ZO-W w Białkach, Zuzanna Koksa ZO-W w Strzale.

UCZNIOWIE KLAS VII-VIII: Oliwia Chmielewska ZO-W w Strzale, Iga Niżnikowska ZO-W w Strzale, Weronika Kruk ZO w Nowych Iłganiach.

Wszyscy młodzi uczestnicy konkursu zaprezentowali wysoki poziom zaangażowania i zrozumienia recytowanych utworów, a wybór najlepszych był niewątpliwie trudnym zadaniem. PM



Tragiczny pożar w Cegłowie

POWIAT MIŃSKI

Pani Celina to 94-letnia ofiara pożaru, do którego doszło w Cegłowie. Gdy jej dom stanął w płomieniach nie miała szans się z niego wydostać. Nie poruszała się samodzielnie, jeździła na wózku inwalidzkim.

Sobotni ranek 14 maja nie różnił się od innych dla 94-letniej Celiny Ch. z Cegłowa. Seniorka wstała jak zwykle rano, pojechała wózkem do mieszkającego na tej samej posesji syna, zjadła śniadanie, zażyła leki i zasiadła na kanapie, by zmówić poranny pacierz. Kilka minut przed jedenastą rozegrała się tragedia. Z gniazdka w pobliżu lodówki zaczął się wydobywać gryzący dym, który opanował cały dom. Chwilę później pojawił się ogień, błyskawicznie wdarł się na strych i dach drewnianego domku. Pani Celina wiedziała, że wszystko wokół niej płonie. Nie mogła wydostać się na zewnątrz, bo nie porusza-



ła się o własnych siłach. Nie wiedziała też czy wzywała pomocy, bo nikogo nie było w pobliżu. Wnuczek starszuszki zobaczył dym wydobywający się z domu babci. Gdy przyjechała straż pożarna cały dom palił się jak pochodnia. Po ugaszeniu strażacy znaleźli zwęglone ciało 94-latki.

Najbliższa rodzina i sąsiedzi nie mogą pogodzić się z tym, że nie zobaczyli więcej uśmiechniętej i przemiłej Celiny. Starsuszka była wspaniałą osobą. Chętnie

wspominała przeszłość i często wracała do momentu, kiedy była pracownikiem gospodarczym w warszawskim Pałacu Kultury.

- Uwielbiałam teściową, bo była to naprawdę dobra kobieta - synowa pani Celiny ociera łzy rozpacz.

Mińska straż wydała o pożarze oficjalny komunikat: „Pożar udało się opanować po godzinnej akcji, po czym przystąpiono do jego dogaszania. Po przeszkaniu budynku okazało się, że

w jednym z pomieszczeń znajduje się zwęglone ciało 94-letniej kobiety. W wyniku pożaru całkowicie spaleniu uległ drewniany budynek mieszkalny. Strażakom udało się uratować sąsiednie zbudowania. W działaniach gaśniczych brały udział cztery zastępy i ośmiu ratowników PSP, sześć zastępów i 32 ratowników z OSP, policja, pogotowie ratunkowe oraz Pogotowie Energetyczne - informują strażacy z Mińska Mazowieckiego”. AW

Zgoda buduje... drogi

POWIAT SIEDLECKI

14 maja odbyło się uroczyste poświęcenie i oddanie do użytku przebudowanej drogi gminnej położonej w części na terenie Lucynowa (gmina Zbuczyn) oraz w części na terenie Krzymosz (gmina Mordy).

Inwestycja była zrealizowana dzięki porozumieniu samorządów, które sfinansowały większość prac oraz wsparciu finansowemu dwóch lokalnych przedsiębiorców. Aktu poświęcenia drogi dokonał proboszcz parafii pw. Najświętszego Serca Jezusowego w Krzymoszach ks. Leon Bobrowski.

Łączny koszt inwestycji to 319 200 zł, w tym środki gminy Zbuczyn to 159 500 zł, a darowizna przedsiębiorców to 40 000 zł.

W uroczystościach udział wzięli: poseł Krzysztof Tchórzewski, wójt gminy Zbuczyn Hubert Pasiak, burmistrz miasta i gminy Mordy Jan Ługowski, przewodniczący rady powiatu siedleckiego Marek Gorzał, Przewodniczący Rady Powiatu Siedleckiego oraz radni obu najbardziej zainteresowanych gmin. Nie zabrakło również mieszkańców Lucynowa oraz Krzymosz.

Po uroczystości mieszkańcy zorganizowali spotkanie, w czasie którego podsumowali inwestycję i rozmawiali o kolejnych zamierzeniach inwestycyjnych. OPAC. KS



FOT. GMINA ZBUCHYN

O szybką beatyfikację biskupa Szelażka

WĘGRÓW

W kościele św. Antoniego z Padwy i św. Piotra z Alkantary odbyły się uroczystości poświęcone Słudze Bożemu bp. Adolfowi Piotrowi Szelażkowi i jego szybkiej beatyfikacji.

Następnie odsłonięto i poświęcono pamiątkową tablicę przed dawnym rodzinnym domem biskupa. Z kolei w Węgrowie Ośrodku Kultury odbyła się konferencja, poświęcona postaci bp. Szelażka. Wśród prelegentów znaleźli się zastępca burmistrza Halina Ulińska, prof. Waldemar Rozynkowski z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, siostra Hiacynta Bożena Augustynowicz, postulator procesu beatyfikacyjnego, prof. Leszek Zygiel z Państwowej Uczelni Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie oraz burmistrz Paweł Marchela. Na zakończenie konferencji odbył się koncert Tatiany Trojanowskiej (sopran) i Jakuba Plasa (fortepian).

Jakie były związki biskupa Szelażka z Węgrowem, gdzie zaczęła się jego kapłańska droga?

Na węgrowskiej nekropolii, która została założona w 1797 r. znajduje się grób i kamienny pomnik rodziny Szelażków. Czytelny napis na płycie nagrobnej informuje, że spoczywa tam małżeństwo: Eleonora Paulina

z Ottowiczów (1844–1939) i Stanisław Kostek (1844–1925) Szelażkowie - ojciec i macocha biskupa Adolfa Piotra Szelażka oraz Władysław, starszy brat biskupa, który podobnie jak ojciec pełnił w Węgrowie funkcję powiatowego sędziego pokoju. Grobowiec został wykonany w 1933 r. przez Konstantego Romana Kozińskiego z Pracowni Artystyczno-Rzeźbiarsko-Kamieniarskiej w Warszawie według projektu zamówionego przez braci Szelażków. Nagrobek składa się z dwóch płyt: na ułożonej poziomo wyryte są inskrypcje dotyczące zmarłych, zaś płytę pionową zdobi płaskorzeźba przedstawiająca Maryję z Dzieciątkiem.

Rodzina Szelażków pochodziła z Żelechowa, gdzie Stanisław Kostek, ojciec przyszłego biskupa, był organistą i kantorem w kościele parafialnym, a następnie pisarzem gminnym. Po śmierci żony Marianny Grigoriew/Grygoriew w położu po narodzinach trzeciego syna, Juliana, Stanisław zawarł kolejny związek małżeński z wdową Eleonorą Pauliną Dobraczyńską z Ottowiczów. Około 1867 r. małżeństwo wraz z synami Stanisławem z pierwszego małżeństwa, czteroletnim Władysławem i dwuletnim Adolfem Piotrem, osiadło w Węgrowie. Rodzina zamieszkała w drewnianym parterowym domu przy dzisiejszej ulicy T. Kościuszki. Budynek ten składał się z pięciu pokoi, kuchni i dwóch spiżarni. Po śmierci rodziców i brata biskup Szelażek przepisał go na

rzecz parafii węgrowskiej. Od 1946 r. mieściło się w nim przedszkole prowadzone przez honorackie Zgromadzenie Sióstr Służek Najświętszej Maryi Panny. Takie przeznaczenie było wolą i intencją właściciela. Biskup pragnął, aby w budynku mieściła się instytucja wychowawcza dla dzieci, np. sierociniec, lub dom opieki społecznej dla osób starszych.

W domu Szelażków panowała atmosfera religijna, dość typowa dla wielu polskich rodzin, w których elementy religijne łączono z wychowaniem patriotycznym. Stąd obok kopii obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej mieszkanie zdobiły obrazy kulturowe dawne tradycje narodowe, m.in. portret króla Stanisława Augusta Poniatowskiego oraz replika obrazu Bitwa pod Beresteczkiem. Żarliwa pobożność przyszłego biskupa pielęgnowana była zarówno przez rodziców, jak i przez lokalnych księży. W kościele poreformackim pod wezwaniem św. Piotra z Alkantary i św. Antoniego z Padwy Adolf Piotr Szelażek, będąc uczniem węgrowskiej szkoły początkowej, z rąk ojca Onufrego Zakrzewskiego, ostatniego reformackiego zakonnika, przyjął po raz pierwszy komunie świętą.

Jak pisał dyrektor MBP w Węgrowie dr Małgorzata Rozpara także późniejsze związki bp. Szelażka z Węgrowem były bardzo widoczne. To właśnie w węgrowskiej farze pod wezwaniem Wniebowzięcia NMP w czerwcu 1888 r. odprawił



swoją mszę prymicyjną, a w grudniu 1918 r. swoją prymicyję biskupią. Sąsiadującą z domem rodzinnym świątynię biskup obdarował obrazem Świętej Rodziny, który początkowo umieszczony został w kaplicy św. Bonawentury, następnie przeniesiony do kaplicy św. Józefa. Dowodem jego przywiązania do rodzinnego Węgrowska była ufundowana ochronka dla sierot i biednych dzieci. Wraz z bratem Władysławem uczestniczył w założeniu Koła Macierzy Szkolnej oraz Związku Katolickiego. Wspomniani biografowie pochylając się nad jego życiorysem, uważają, że okres dzieciństwa i młodości związany z Węgrowem był niewątpliwie czynnikiem, który w sposób zasadniczy ukształtował jego osobowość. To właśnie te

pierwsze kilkanaście lat życia przygotowały najpierw księdza, a potem biskupa do wytrwałej i odważnej służby zarówno kościołowi, jak i ojczyźnie. Służby, którą przypłacił więzieniem i cierpieniem związanym z ciągłym przesłuchiowaniem aż do przyjęcia wyroku śmierci. Biskup utrzymywał bliskie kontakty z węgrowskimi duchownymi, o czym świadczy bogata epistolografia wymieniana z ks. kanonikiem Kazimierzem Czarowskim, kuzynem szkolnego kolegi (współcześnie błogosławionego) ks. Ignacego Kłopotowskiego. Zarówno ks. Kłopotowski, jak i bp. Szelażek byli założycielami żeńskich zgromadzeń zakonnych - odpowiednio Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Loretanckiej i Zgromadzenia Sióstr św. Teresy od Dzieciątka

Jezus. W szeregach tego drugiego znalazło swoje powołanie kilka mieszanek ziemi węgrowskiej. W korespondencji z osobami bliskimi często wracał pamięcią do lat dzieciństwa i młodości spędzonych w rodzinnym Węgrowie. Przy różnych okazjach pojawiał się w domu rodziców, a także niejednokrotnie modlił się przy rodzinnym grobowcu na miejscowym cmentarzu.

W 2020 r. została przeprowadzona jego renowacja dzięki środkom zebranym przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Węgrowskiej i dotacjom z Miasta Węgrowska. Nagrobek ten wykonany w 1934 r. został staraniami Towarzystwa Miłośników Ziemi Węgrowskiej uznany w 2017 r. za zabytek sztuki sepulkralnej. LK

Plus rozpoczął służbę

WĘGRÓW

St. post. Łukasz Pędzich i Plus - policyjny pies patroloво-tropiący niemal sześć miesięcy wspólnie doskonalili swoje umiejętności.

Po intensywnym szkoleniu funkcjonariusz wraz ze swoim czworonożnym podopiecznym od kilku dni pełnią służbę na terenie powiatu węgrowskiego.

Policyjne psy są dla policjantów przewodników wspaniałymi partnerami w czasie służby. Wiążąca ich jest między psem a przewodnikiem decyzja o skuteczności ich wspólnych działań w pościgu, w akcji poszukiwawczej czy w poszukiwaniu narkotyków lub materiałów wybuchowych.

Od kilku dni Komenda Powiatowa Policji w Węgrowie posiada w swoich szeregach nowego przewodnika psa służbowego. St. post. Łukasz Pędzich pełni służbę w jednostce od dwóch lat, kilka miesięcy temu został skierowany na półroczne szkolenie, gdzie poznawał umiejętności pełnienia służby z psem. W trakcie sześciomiesięcznego szkolenia policjant szkolił się wspólnie z dwuletnim owczarkiem niemieckim Plusem.

Policjant od dziecka interesuje się zwierzętami, a prywatnie w domu ma również czworonożnego przyjaciela. W trakcie



szkolenia funkcjonariusz i jego podopieczny nie tylko zdobywali wiedzę i umiejętności, ale również bardzo dobrze się poznali i ze sobą żyli. Dzięki temu mają pewność, że mogą na siebie liczyć, nawet w najtrudniejszej sytuacji.

Nowy „policjant” trafił w szeregi węgrowskiej jednostki dziel-

ki podpisanemu porozumieniu ze starostwem powiatowym. Plus, takie imię służbowe otrzymał owczarek niemiecki, który jest psem patroloво – tropiącym, wyszkolonym do wyszukiwania zapachów ludzi i do tych celów będzie wykorzystywany. LK

Porozumienie o współpracy

SIEDLCE

Kolejną umowę o współpracy podpisały władze UPH w Siedlcach.

Tym razem prorektor ds. nauki i współpracy z zagranicą dr hab. inż. Zbigniew Karczmarszyk, prof. uczelni i dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Węgrowie Ewa Dmowska zawarły umowę, której celem jest nawiązanie współpracy w dziedzinie nauki i dydaktyki pomiędzy Instytutem Matematyki i I LO.

W ramach umowy UPH będzie wspomagał proces przygotowania uczniów do podejmowania studiów na Wydziale Nauk Ścisłych i Przyrodniczych, a także organizował lekcje akademickie przygotowane przez nauczycieli z Instytutu Matematyki.

Ponadto będzie udostępniał bazę dydaktyczną w celu realizacji zajęć specjalistycznych, praktycznych i laboratoryjnych dla uczniów szkoły w budynku Wydziału Nauk Ścisłych i Przyrodniczych.

W uroczystości podpisania umowy uczestniczyli również: prorektor ds. studiów prof. dr hab. Barbara Biesiada-Drzazga, dziekan Wydziału Nauk Ścisłych i Przyrodniczych dr hab. Cezary Sempruch, prof. uczelni, dyrektor Instytutu Matematyki dr



hab. Agnieszka Gil-Świdarska, prof. Uczelni, rzecznik prasowy UPH dr Beata Gałek oraz nauczyciel I LO Bogumiła Mazurek.

To druga, w krótkim czasie umowa, którą z uniwersytetem podpisała szkoła z powiatu węgrowskiego. Wcześniej porozumienie o współpracy podpisali rektor UPH prof. dr hab. Mirosław Minkina i dyrektor Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Sadownem Sławomir Rysza-wa.

W ramach umowy, uniwersytet obejmie patronatem klasy o profilu technik żywienia

i usług gastronomicznych, a także będzie wspomagał realizowany przez szkołę proces edukacyjny poprzez działania przygotowujące młodzież do podjęcia studiów na kierunkach prowadzonych na UPH. Ponadto będzie organizował lekcje akademickie dla uczniów i inicjował współpracę studentów UPH i uczniów szkoły w zakresie realizacji wspólnych projektów naukowych oraz dodatkowych form współpracy, takich jak organizowanie warsztatów, konferencji naukowych i seminariów. LK

Redaguje: Kamil Sulej
m@il: ksulej@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 360
www.zyciesiedleckie.pl

Życie Siedlec

Przyjaźnie i komfortowo

SIEDLCE

W Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim zostały otwarte Nowoczesne Centrum Opieki nad Matką i Dzieckiem oraz nowa część Pracowni Radiologii Zabiegowej.

Centrum zapewni kompleksową opiekę kobietom oraz dzieciom. Z kolei nowoczesne wyposażenie Pracowni Radiologii Zabiegowej umożliwi endowskularne leczenie ostrego udaru niedokrwiennego mózgu. Całkowity koszt obu inwestycji to ponad 26,2 mln zł, z czego dofinansowanie z budżetu województwa mazowieckiego wyniosło ponad 19,9 mln zł, a środki z Unii Europejskiej to 5,9 mln zł.

Otwarcie Centrum Opieki nad Matką i Dzieckiem to długo oczekiwana przez mieszkańców Ziemi Siedleckiej inwestycja. Powstało ono w zmodernizowanym budynku dawnej kotłowni siedleckiego szpitala wojewódzkiego.

Zdaniem członkini zarządu województwa mazowieckiego Elżbiety Lanc, otwarcie centrum oznacza zapewnienie kompleksowej opieki medycznej dla kobiet, kobiet w ciąży, noworodków oraz dzieci.

Pacjentki i ich dzieci będą mogły skorzystać z szerokiego spektrum usług medycznych w licznych poradniach m.in. ginekologicznej, ginekologiczno-położniczej oraz poradniach dziecięcych. Do porodu przygotowywać będzie szkoła rodzenia, a porad laktacyjnych udzielać poradnia laktacyjna.

Gruntowny remont

Budynek szpitala został gruntownie przebudowany, wyremontowany i wyposażony. Do centrum przeniesione zostaną poradnie: ginekologiczna z gabinetami lekarskimi i zabiegowymi, gabinet USG i położnej, po-



radnia laktacyjna, ginekologiczno-położnicza, pracownia wczesnej rehabilitacji poporodowej, a także szkoła rodzenia. Gabinety wyposażone zostały m.in. w fotele ginekologiczne, aparaty USG, kolposkop, stacjonarny aparat KTG. W centrum znajdują się również poradnie dziecięce z pełnym zapleczem technicznym i sanitarnym, w tym: kardiologiczna, diabetologiczna, neonatologiczna, neurologiczna, nefrologiczna, preluksacyjna, zdrowia psychicznego.

Jak przypomina Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa mazowieckiego zakończenie inwestycji wielokrotnie było przekładane.

Ale udało się i centrum w końcu zacznie przyjmować pacjentki w nowoczesnych, dobrze wyposażonych wnętrzach. Znajdzie się tu również przestrzeń na prowadzenie badań profilaktycznych, m.in. programu wczesnej diagnostyki prenatalnej oraz specjalistycznych badań noworodków.

Z myślą o kompleksowym podejściu do pacjentów zakupione zostało również wyposażenie medyczne wykorzystywane w pandemii Covid-19, w tym: suszarka do narzędzi, pistolety do mycia narzędzi parą, aparat do mycia narzędzi parą, lampy UV

przepływowe, respirator dla noworodków, jednorazowy pas KTG, samochód transportowy oraz ambulans sanitarny.

- Oddajemy dziś całkowicie odnowiony budynek naszego szpitala. Ta informacja z pewnością ucieszy naszych pacjentów. To już kolejna inwestycja, dzięki której nasza placówka nie tylko staje się coraz bardziej przyjazna i komfortowa, ale przede wszystkim może świadczyć kompleksowe usługi na bardzo wysokim poziomie - podkreśla Marcin Kulicki, prezes zarządu Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Inwestycja jest współfinansowana w ramach dotacji z budżetu samorządu województwa mazowieckiego i Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Białoruś-Ukraina.

Ośrodek udarowy

W Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim w Siedlcach prowadzony będzie również program Enodowaskularnego Leczenia Ostrego Udaru Niedokrwiennego Mózgu. Otwarty został ośrodek udarowy w Pracowni Radiologii Zabiegowej.

Inwestycja otrzymała ponad 7,9 mln zł dofinansowania z bu-

dżetu województwa mazowieckiego. Pomieszczenia budynku B przeszły gruntowną modernizację. Zakupione zostało niezbędne wyposażenie medyczne, w tym tomograf komputerowy i angiograf, czyli urządzenia niezbędne do endowskularnego leczenia ostrego udaru niedokrwiennego mózgu.

Choroby naczyniowe ośrodkowego układu nerwowego to jedno z najważniejszych wyzwań stojących przed organizacjami ochrony zdrowia XXI w. WHO wskazuje, że co szósty mieszkaniec naszego globu dozna w swoim życiu udaru mózgu. Już w chwili obecnej udar mózgu stanowi główną przyczynę trwałej niepełnosprawności oraz trzecią w kolejności przyczynę zgonów w populacji osób dorosłych. Jednym ze sposobów postępowania w ostrym udarze niedokrwinnym mózgu jest leczenie endowskularne (wewnątrznacyniowe).

Polega ono na mechanicznym udrożnieniu naczynia tętniczego w miejscu zakrzepu. Mechaniczną trombektomię można wykonać tylko w ośrodkach dysponujących sprzętem do wykonywania angiografii naczyń mózgowych. OPRAC. PM

Nowa sołtys wybrana

CHODÓW

Wybory na sołtysa często bywają jedynie formalnością, a w ich przebiegu udział bierze garstka mieszkańców, wybierając nowego przedstawiciela swojej miejscowości. Inaczej było jednak w niewielkiej miejscowości pod Siedlcami, którą nieliczni kojarzą z ludowego zespołu z wieloletnią tradycją. Uzupełniające wybory na sołtysa odbyły się 11 maja w Chodowie. Czym wyróżniają się te wybory od innych przeprowadzanych w podobnych powierzchniowo miejscowościach?

Rzadko kiedy przed wyborami na sołtysa spotkamy się z prowadzonymi kampaniami wyborczymi. Tym razem, nie zabrakło plakatów, a nawet muzycznych spotów wyborczych, zachęcających do zapoznania się z kandydatami. Dzięki inwencji i zaangażowaniu kandydatów, w wyborach udział wzięło prawie 200 mieszkańców, a zdecydowana większość głosów oddana została na nowego sołtysa.

Przy aprobacie większości mieszkańców nowym sołtysem Chodowa została Ewa Osiadała. Do tej pory reprezentując nie tylko swoją wieś, ale i gminę Siedlce, czynnie angażowała się w życie kulturalne i społeczne, a w swoich obietnicach zapewniła, że jej zapał jako sołtysa nie zmaleje.

Mieszkańcy z niecierpliwością czekają, aż w Chodowie na nowo powrócą wydarzenia organizowane z myślą o nich wszystkich. A pierwszą imprezą, którą zapowiedział wójt gminy Henryk Brodowski będą dożynki.

Spotkanie, poza wyborami, było także okazją do rozmowy z wójtem, zadaniu pytań dotyczących spraw bieżących interesujących mieszkańców.

PM



ZAKŁAD USŁUG BUDOWLANYCH

08-110 Siedlce, Żabokliki, ul. Korczewska 38
tel. 25 644 07 16 wew. 12
biuro@czarnocki.pl

ZUB CZARNOCKI

- ZWYŻKI USŁUGI I WYNAJEM
- RĘBAK DO GAŁĘZI
- ZAMIATANIE PLACÓW
- PROFESJONALNE CZYSZCZENIE I MYCIE DACHÓW I ELEWACJI

Hurtownia materiałów budowlanych

Od fundamentów aż po dach

Siedlce · ul. Starzyńskiego 25
tel. 535 954 550

- Elewacje i ocieplenia
- Stolarka okienna i drzwiowa
- Zagospodarowanie terenu
- Stan surowy
- Pokrycia dachu

Harmony line

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt **DAKO**

SIEDLCE**Rodzinny Rajd Rowerowy**

Kilkaset osób wzięło udział w Rodzinnym Rajdzie Rowerowym.

Start rajdu wyznaczono przy stadionie przy ul. Jana Pawła II. Wśród amatorów dwóch kółek dało się dostrzec siedlczan w niemal każdym wieku. Do przejechania mieli 14-kilometrową trasę ulicami miast.

Po zakończeniu rajdu chętni mogli skorzystać z przygotowanego przez organizatorów grilla. **KS**

**Trenowali z mistrzynią**

15 maja na stadionie lekkoatletycznym w Siedlcach odbył się trening z multimedalistką w biegach krótkodystansowych, finalistą olimpijską, Lidią Chojecką-Leandro, która od 2020 roku jest żołnierzem 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Organizatorem treningu była 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej, której jeden z batalionów mieści się w Siedlcach. To właśnie w siedleckim 53 batalionie lekkiej piechoty od blisko półtora roku służy olimpijka, st. szer. Lidia Chojecka-Leandro.

- Dobry żołnierz to przede wszystkim żołnierz sprawny - mówi dowódca 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, który także wziął udział w treningu.

- Wcześniej sama uprawiałam lekką atletykę, biegałam przez 20 lat, teraz pracuję z dziećmi. Bardzo się cieszę, że mogę też realizować swoją pasję i pracę razem z żołnierzami - skomentowała st. szer. Chojecka, która obecnie jest trenerką lekkiej atletyki.

W treningu udział wzięło ponad 60 żołnierzy 5 Mazowieckiej Brygady OT oraz kilku pasjonatów sportu, którzy skorzystali z tego, że trening był otwarty dla mieszkańców regionu. Była to pierwsza taka inicjatywa mazowieckich terytorialsów. W przyszłości planowane są kolejne „Treningi z Mistrzem”. **OPRAC. KS**

**Dzięki więźniom lasów przybywa****SIEDLCE**

To kolejna odsłona współpracy Zakładu Karnego i Nadleśnictwa w Siedlcach. Więźniowie sadzili lasy pod czujnym okiem funkcjonariuszy.

Do Leśnictwa Kotuń przyjechali również przedstawiciele polskiego parlamentu i resortu sprawiedliwości. W przeprowadzeniu akcji sadzenia drzew pomogli szef gabinetu politycznego ministra sprawiedliwości Marcin Sławecki i poseł na sejm Anna Maria Siarkowska.

Współpraca służy

Dzisiejsze spotkanie więźniaków i leśników to jeden z elementów zawartego przez Zakład Karny w Siedlcach i Nadleśnictwo Siedlce porozumienia o współpracy. Przedsięwzięcie stanowi kontynuację konsekwentnie realizowanego przez resort sprawiedliwości programu „Praca dla więźniów” i tworzy nowe możliwości w zakresie resocjalizacji skazanych.

Korzyści z realizacji programu „Praca dla więźniów”. Zalesianie terenów to w przypadku skazanych nie tylko obowiązek społeczny, ale możliwość resocjalizacji i przebywania poza murami więzienia.

- Ta współpraca to korzyści dla Służby Więziennej, dla leśników jak i samych osadzonych.



Praca jest bowiem ważnym elementem resocjalizacji. Nie ma lepszego miejsca do resocjalizacji niż miejsce pracy. W 2016 roku kiedy uruchomiliśmy program „Praca dla więźniów” tak naprawdę 20 procent więźniów pracowało. Obecnie ponad 90 procent więźniów, którzy mogą pracować, pracuje. A wymiernymi efektami resocjalizacji są sytuacje, kiedy więźniowie kontynuują pracę po odbyciu kary - podkreślił dyrektor Marcin Sławecki, który od początku wspiera działania Służby Więziennej i Lasów Państwowych.

Podobne projekty są o tyle pozytywne, że działalność przyniesie korzyści długoterminowe. Sadzonki posadzone teraz posłużą kolejnym pokoleniom i przyczynią się do chociażby jakości powietrza.

- Zaangażowanie różnych środowisk przy realizacji takich ini-

cyatyw, to ważny element troski o przyszłość naszego kraju. Przez teren Leśnictwa Kotuń już za kilka miesięcy będzie prowadzona autostrada. My dziś już kompensujemy straty w środowisku, dbamy o przyszłość ekosystemu i lokalne środowisko naturalne, które będzie służyć przez kolejne stulecia - powiedziała pani Anna Maria Siarkowska - poseł na Sejm RP.

Lasów przybywa

W sobotnie przedpołudnie na teren Leśnictwa Kotuń, oprócz dyrektora Sławeckiego i posła Siarkowskiej, przyjechali także zastępcy dyrektora Zakładu Karnego w Siedlcach mjr Tomasz Frankowski, por. Zbigniew Śpiwak, ppor. Marek Pikulski z Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Warszawie, Nadleśniczy Nadleśnictwa Siedlce Jerzy Osiak oraz funkcjonariusze sie-

dleckiej jednostki penitencjarnej. Do pracy przy sadzeniu lasu zaangażowani także zostali osadzeni, którzy pod nadzorem Służby Więziennej i pracowników Nadleśnictwa, tylko dziś posadzili nowe sadzonki drzew iglastych na obszarze prawie 2 hektarów. Była to już kolejna akcja na terenie lasów Nadleśnictwa Siedlce. Dzięki wspólnym działaniom i zaangażowaniu wszystkich osób, które przybyły do Kotunia, na terenie obszarów leśnych Nadleśnictwa Siedlce powstanie młody las z niemal 10 tys. drzew. Poprzez takie inicjatywy i zaangażowanie wielu środowisk, w ciągu ostatniego miesiąca posadziliśmy już prawie 30 tys. drzew. Mamy nadzieję, że posadzony las będzie służył przyszłym pokoleniom i będzie korzystnie wpływał na cały lokalny ekosystem. **OPRAC. PM**

Mieszkańcy udowodnili, że są eko**SIEDLCE**

Ponad 14 ton elektrośmieci zebrali siedlczanie w czasie zbiórki elektrycznych śmieci 6 i 7 maja.

Nie zawiedli także szachiści, którzy podczas Jarmarku św. Stanisława stoczyli zmagania w ekologicznym turnieju szachowym. Uczniowie szkół podstawowych, biorący udział w konkursach eko, wywalczyli dla swoich placówek karmniki z recyklingu, regały na książki z lodówek i inne ekologiczne nagrody. Siedlce są eko!

Pojemnik na plakacie

Do czego służy czerwony pojemnik? Jakie odpady powinny do niego trafiać? Co dalej dzieje się z elektroodpadami? Na te i wiele innych pytań odpowiedzieli uczniowie siedleckich szkół podstawowych poprzez swoje plakaty. Najlepszą grafikę wykonał uczeń Szkoły Podstawowej nr 12, który w nagrodę odwiedzi Zakład Przetwarzania Zużytego Sprzętu Elektrycznego i Elektronicznego Maya Victory w Bogumiłowie.

- 17 maja laureaci będą mieli okazję zobaczyć naszą instalację do recyklingu świetlówek; dotknąć szkła, które nie kalecty oraz sprawdzić ile waży wolfram. Cieszę się, że będziemy mieli okazję pokazać praktyczny wymiar recyklingu - tłumac-



zy Grzegorz Gajda, Kierownik Zakładu Maya Victory.

Miejsca na podium zajęły również: Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi i Szkoła Podstawowa nr 2. Zwycięskie prace można zobaczyć na stronie Szkolne Centrum Recyklingu.

Szachy z elektrośmieci

W ramach wydarzenia nie zabrakło szachowych rozgrywek. Zwycięzcami ekologicznych szachów zostali Bazyli Seń - Szachowy Uniwersytet Warszawski w kat. klasy I-III, Tadeusz Strus - UKS-STŚ Sokółów Podlaski w kat. klasy IV-VI, Cyprian Mal-

czuk - Siedlce w kat. klasy VII+. Wszyscy zawodnicy otrzymali medale z elektrośmieci i spotkają się na Międzymiastowym Turnieju Szachowym.

Oddawali elektrośmieci

Jarmark ekologiczny poprzedziła zbiórka elektrycznych śmieci. - 6 maja mieszkańcy Siedlec oddawali przede wszystkim duże gabaryty, np. pralkosuszarki, chłodziarki, klimatyzatory, monitory, telewizory. Za zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny siedlczanie dostali nasiona łąki kwietnej i sadzonki roślin miododajnych. Kolejna zbiórka w Siedlcach już we

wrzeźniu - mówi Karolina Kędzierska z Fundacji Odzyskaj Środowisko.

- Dzięki wspólnym działaniom Miasta, Fundacji Odzyskaj Środowisko, MB Recykling oraz organizacji odzysku AURAEKO, w Siedlcach jest o 14 ton elektrośmieci mniej, a mieszkańcy mieli okazję zobaczyć edukację ekologiczną w nowym wydaniu - dodaje.

Wszystkie działania to efekt realizacji projektu Elektryczne Śmieci, a już niebawem w Siedlcach rozkwitną Błękitne Ogrody. **OPRAC. KS**

Życie Garwolina

Redaguje: Paulina Montewka
m@il: garwolin@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 716 507
www.zyciesiedleckie.pl

Na Senatorskiej znowu hucznie

GARWOLIN

Po dwuletniej przerwie Festiwal Tradycji i Kultury powrócił na Senatorską.

Po zbyt długiej przerwie spowodowanej pandemią, było widać jak wydarzenie jest oczekiwane przez mieszkańców Garwolina. Licznie przybyli wystawcy i uczestnicy festiwalu z pozytywną energią zapełnili ulicę Senatorską. Pod patronatem Mirona Białoszewskiego festiwal tętnił nie tylko muzyką i tańcem, ale przede wszystkim szeroko pojętym terminem tradycji. Mówiąc o tradycji nie można pominąć garwolińskiego rosolu, od którego podobno wszystko się zaczęło. Podniebienia przechodniów rozpieszczęły także pyszne pyzy i wspinałe przekąski kulinarne przygotowane przez seniorów z ziemi garwolińskiej.

Uroczyste otwarcie zainaugurował tradycyjny polski taniec - polonez. Wśród par nie zabrakło przedstawicieli miasta z panią burmistrz Marzeną Świeczak na czele i reprezentantów województwa mazowieckiego - członkini Ewy Janiny Orzełowskiej. Kroku w tańcu dotrzymywały wszystkie pokolenia mieszkańców Garwolina, od uczniów szkolnych, poprzez maturzystów, aż po seniorów. A dzięki zaangażowaniu uczestników wydarzenia, ich liczne przebrania nawiązujące tematycznie i wizualnie do czasów współczesnych Białoszewskiemu, pozwoliły wszystkim poczuć się jak w innej epoce.

Niezmiernie cieszyć się, że mimo dwuletniej przerwy jesteście państwo z nami i ulica Senatorska znowu tętni życiem jak za dawnych lat - podkreśliła na wstępie burmistrz miasta Marzena Świeczak. Liczę, że wszyscy spędzimy tę niedzielę w dobrej, przyjaznej atmosferze i długo będziemy wspominać dzisiejszy wehikuł czasu, który przeniósł nas 100 lat wstecz - dodała burmistrz, życząc wszystkim dobrej zabawy.



Po uroczystym otwarciu festiwalu i zakończeniu tradycyjnego poloneza, na uczestników czekały występy taneczne przygotowane przez grupę młodych mieszkańców. Wśród prezentowanych tańców były i te, które zaangażowały także oglądających, jak znana przez wielu belgijka czy makarena. Wspólne tańce i zabawa przełamały dystans między mieszkańcami, co po zakończonych prezentacjach skutkowało wesołym zwiedzaniem stoisk i wspólnym celebrowaniem niedzieli.

Tego dnia mieszkańcy mogli zapoznać się z tradycyjnymi rękodzielami, wyrobami kulinarnymi, efektami pracy kuźniarza, rzemieślnika, stolarza, mydlarza czy pszczelarza. Można

było skorzystać z obecności woźniców i przejechać się bryczką ulicami miasta, zrobić sobie zdjęcie w przygotowanej do tego ramce, wziąć udział w licznych konkursach i quizach. Wszystkie te wydarzenia uświetniały występy grup śpiewających, zespołów muzycznych i grajków ulicznych. A dzięki strojom nawiązującym do czasów wojennych i międzywojennych można było bez skrępowania poczuć się jak za dawnych lat, gdy elektronika nie była jeszcze znana, a źródłem informacji były gazety - jak rozdawana podczas festiwalu garwolińska prasa.

Natomiast jedną z najbardziej zaskakujących atrakcji tego dnia, było smażenie naleśni-

ków przez członków garwolińskiego klubu seniora. Cóż może być innowacyjnego w smażeniu naleśników? Seniorki udowodniły, że przygotowywanie tego znanego przez wszystkich specjału nie musi być nudne i naleśniki przygotowały w rytmie kankana. Podobno nieznaną tajemnicą idealnego naleśnika jest przygotowywanie ich na wesoło, co tego dnia na pewno udało się odważnym seniorkom.

Całe wydarzenie, tak długo wyczekiwane przez mieszkańców, cieszyło się ogromnym zainteresowaniem, a dzięki pogodzie, która tego dnia szczególnie dopisała również dużą frekwencją.

PM

Piwnica pełna papierosów

GARWOLIN

W piwnicy jednego z bloków na garwolińskim osiedlu policjanci odnaleźli blisko 27 tys. sztuk papierosów, wszystkie bez akcyzy.

Zespół d/w z Przestępczością Gospodarczą zabezpieczył blisko 27 tys. sztuk papierosów bez polskich znaków skarbowych. Należności Skarbu Państwa zostały w ten sposób narażone na uszczuplenie o ponad 30 000 złotych. Zatrzymany w tej sprawie usłyszał już zarzuty - poinformowała mł. asp. Małgorzata Pychner.

Policjanci z garwolińskiej komendy, prowadząc działania na terenie jednej z piwnic na osiedlu w Garwolinie, w wyniku przeszukania pomieszczeń zabezpieczyli przechowywane przez właściciela wyroby tytoniowe bez polskich znaków akcyzy.

Zatrzymany 61-latek usłyszał zarzuty z kodeksu karnego skarbowego. Całość zabezpieczonego przez policjantów mienia w konsekwencji ulegnie przepadkowi.

Ślono zapłaci

ŁASKARZEW

Do 30 tys. złotych grzywny grozi mieszkańcowi gminy Maciejowice, który zdecydował się na kierowanie samochodem nie posiadając do tego wymaganych uprawnień.

To kolejny kierowca bez prawa jazdy zatrzymany od początku roku przez garwolińskich policjantów. W trakcie kontroli okazało się, że jego pojazd nie został dopuszczony do ruchu.

W Łaskarzewie na ulicy Rynek Duży policjanci pełniący nocną służbę zatrzymali do kontroli drogowej osobowego peugeota. Za jego kierownicą siedział 21-letni mieszkaniec gminy Maciejowice. Jak się okazało mężczyzna nie posiadał uprawnień do kierowania, a jego samochód nie był dopuszczony do ruchu. Policjanci uniemożliwili kierowcy dalszą jazdę - relacjonuje mł. asp. Małgorzata Pychner.

Wyjaśniając skąd tak wysoka grzywna, którą może otrzymać 21-latek, przypominamy, że zgodnie z wprowadzonym w styczniu bieżącego roku nowym taryfikatorem za obydwa wykroczenia przewidziana została wysoka grzywna. Wobec osoby, która popełni tak nieodpowiedzialne wykroczenie i zdecyduje się na jazdę bez uprawnień obowiązkowo orzekany jest zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Policjant obligatoryjnie przekazuje sprawę do sądu, gdzie grzywna może wynieść nawet 30 000 złotych. Za kierowanie pojazdem niedopuszczonym do ruchu grozi grzywna nawet do 5 tys. zł.

Amfetamina i przemoc

GARWOLIN

Dzielnicy otrzymali wezwanie do 34-latk, który zachowywał się agresywnie wobec żony.

Na miejscu interwencji funkcjonariusze znaleźli należąca do niego amfetaminę. Mężczyzna usłyszał zarzuty znęcania się nad rodziną i posiadania niewielkiej ilości narkotyków. Prokurator zastosował wobec podejrzanego policyjny dozór oraz zakaz kontaktowania się i zbliżania do pokrzywdzonej. Grozi mu do pięciu lat pozbawienia wolności.

Na telefon alarmowy zadzwoniła kobieta, prosząc o pomoc policjantów w związku z awanturą domową. Ze zgłoszenia wynikało, że jej mąż jest agresywny. Na miejsce wezwania od razu pojechali dzielnicowi. Mieszkaniec gminy Garwolin, którego dotyczyła interwencja, był silnie pobudzony. Funkcjonariusze ustalili, że mężczyzna stosował przemoc fizyczną i psychiczną wobec żony. Po ocenie sytuacji dzielnicowi podjęli decyzję o zatrzymaniu mężczyzny, aby odizolować sprawcę przemocy od pozostałych domowników. Jednak nie był to jeszcze koniec kłopotów 34-latk. Na miejscu interwencji policjanci zabezpieczyli narkotyki. Badanie testem wykazało, że znaleziony proszek to amfetamina. 34-latek trafił do policyjnej celi - relacjonuje oficer prasowa mł. asp. Małgorzata Pychner. W oparciu o zgromadzony przez kryminalnych materiał dowodowy podejrzan usłyszał zarzut znęcania się nad rodziną i posiadania niewielkiej ilości narkotyków. Dzisiaj prokurator zastosował wobec mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci dozoru policyjnego oraz zakazu kontaktowania się i zbliżania do pokrzywdzonej.

OPRAC. PM

Prozą i poezją zachwycili jury

BOROWIE

11 maja w Gminnym Ośrodku Kultury odbyły się eliminacje gminne do XXXVIII Konkursu Recytatorskiego dla Dzieci im. Kornela Makuszyńskiego.



FOT. GOK BOROWIE

z uczestników recytował jeden wiersz i jeden fragment prozy dowolnego autora. Łączny czas ich deklamowania nie mógł przekroczyć pięciu minut. Spośród 17 uczestników do eliminacji powiatowych, które odbędą się 27 maja w MPBP w Garwolinie, wytypowani zostali następujący uczniowie, zdobywcy pierwszych i dru-

gich nagród.

W grupie wiekowej klas I-III: 1. Daniel Witak ZS w Głoskowie, 2. Amelia Ostrowska PSP w Iwowie, 3. Maja Kęsik ZO w Borowiu, 3. Amelia Kania ZO w Borowiu. W grupie wiekowej klas IV-VI: 1. Miłosz Kowalczyk ZS Głosków, 2. Julia Trzpił ZS Głosków, 3. Szymon Radziej ZO Borowie.

W grupie wiekowej klas VII-VIII: 1. Michał Mikulski ZO w Borowiu, 2. Weronika Król ZO w Borowiu, 3. Aleksandra Zdziarska ZO w Borowiu.

Laureaci otrzymali dyplomy i nagrody. Pozostali uczestnicy dyplomy za udział w konkursie na etapie gminnym.

Uczniów oceniała komisja w składzie: Danuta Włodarczyk - dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Miastkowie Kościelnym, Katarzyna Iwaniec - dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Borowiu oraz Małgorzata Szczypek - referent Gminnego Ośrodka Kultury w Borowiu. PM

Życie Sokołowa

Redaguje: Leszek Koper
m@il: sokolow@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 361
www.zyciesiedleckie.pl

Otwarcie klubów dziecięcych

GMINA SOKOŁÓW PODLASKI

Klub Dziecięcy Krasnoludek w Nowej Wsi oraz Klub Dziecięcy Miś w Skibniewie zostały oficjalnie otwarte.

Z tej okazji na uroczystość przybyli goście z senatorem Waldemarem Kraską i kierownikiem Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Siedlcach Anną Kaszubą. Obecni byli wójt Janusz Kur wraz z radnymi oraz księża ks. Krzysztof Kisielewicz, proboszcz parafii Miłosierdzia Bożego w Sokołowie Podlaskim i ks. Krzysztof Malinowski, proboszcz parafii św. Wojciecha w Skibniewie.

Po oficjalnym przecięciu wstęg goście zwiedzili kluby oraz wręczyli dzieciom drobne upominki.

Gmina Sokołów Podlaski pozyskała środki na utworzenie dwóch klubów dziecięcych w ramach programu „MALUCH+” 2021. Kwota przyznanej z budżetu państwa dofinansowania to 528 tys. zł, po połowie na każdy klub.

Całkowita wartość zadania w przypadku Klubu Dziecięcego „Miś” w Skibniewie wyniosła 590 318,69 zł, w tym środki z gminy Sokołów Podlaski 326 318,69 zł. Z kolei Klubu Dziecięcego „Krasnoludek” w Nowej Wsi całkowita wartość zadania to 464 301,52 zł w tym środki gminy 200 301,52 zł. Dzięki otrzymanym środkom oraz przy wsparciu finansowemu z budżetu gminy udało się stworzyć dwa przyjazne miejsca wspierające rozwój dzieci już od wczesnego dzieciństwa.

Okupacja od kuchni

GMINA BIELANY

W Regionalnym Ośrodku Kultury w Rozbitym Kamieniu przedstawiono widowisko słowno-muzyczne pt. „Od 1-go września, czyli okupacja od kuchni” na podstawie książki „Okupacja od kuchni” Aleksandry Zaprutko - Janickiej. Scenariusz i reżyserię przygotował Mirosław Kulesza - reżyser, aktor i autor wielu scenariuszy. W przedstawieniu wystąpili seniorzy z Miejskiego Domu Kultury w Sulejówku.

Na wydarzenie została zaproszona młodzież z Zespołu Oświatowego w Bieleńcu Jarosławach i Rozbitym Kamieniu. To oryginalne i jedyne w swoim rodzaju widowisko, którego bohaterem jest ludność cywilna. Wydarzenie pomogło w przystępnej formie zrozumieć zebranym słuchaczom, jak w tamtym ciężkim czasie przetrwać wojnę. Widowisko ukazało bohaterstwo cywilów podczas codziennego dnia okupacji.

LK

Chodnik priorytetem

GMINA SOKOŁÓW PODLASKI

Mieszkańcy sołectw Żanecin oraz Brzozów od kilku lat zwracają uwagę na konieczność budowy chodnika wzdłuż ruchliwych dróg krajowych, które przebiegają przez ich miejscowości.

Poprawa bezpieczeństwa ruchu pieszych na tych drogach jest dla gminy Sokołów Podlaski bardzo ważną kwestią. Wójt Janusz Kur już od jakiegoś czasu prowadził rozmowy z Generalną Dyрекcją Dróg Krajowych i Autostrad dotyczące konieczności budowy chodnika w tych miejscowościach. Konsekwencją prowadzonych rozmów było

zawarcie 30 grudnia 2021 r. pomiędzy GDDKiA, a gminą Sokołów Podl. dwóch umów użyczenia części nieruchomości gruntowej stanowiącej pas drogowy dróg krajowych. Zgodnie z zawartymi umowami gmina poniesie koszty wykonania dokumentacji projektowej chodników biegnących wzdłuż dróg krajowych przebiegających przez Żanecin oraz Brzozów.

Wykonawca projektu został już wyłoniony. W Czerwcu odbyło się spotkanie z przedstawicielem wykonawcy, podczas którego mieszkańcy gminy zainteresowani budową chodników mieli możliwość uzyskania szczegółowych informacji dotyczących prac projektowych, które są pierwszym i niezbędnym krokiem niezbędnym do realizacji inwestycji.

W trakcie spotkania zostały podpisane umowy dotyczące wykonania dokumentacji projektowych chodników wzdłuż dróg krajowych przebiegających przez Brzozów i Żanecin.



Ciężar finansowy związany z wykonaniem projektów wzięła na siebie gmina, której zależy na jak najszybszym wykonaniu inwestycji. Wykonanie projektu w ciągu drogi krajowej DK 63 w miejscowości Żanecin będzie kosztowało 48 750 zł brutto, natomiast w ciągu drogi krajowej DK 62 w miejscowości Brzozów - 40 170 zł. Wykonawca zobowiązał się do zakończenia prac projektowych do 31 grudnia 2022 r.

LK

Dwie umowy na przebudowę dróg

GMINA REPKI

W urzędzie gminy zostały podpisane dwie umowy na realizację inwestycji drogowych.

Pierwsza to przebudowa drogi gminnej w miejscowości Czaple-Kolonia, druga z kolei dotyczy przebudowa drogi wewnętrznej w miejscowości Rogów. Wykonawcą obu zadań będzie firma P.W. WIKRUSZ Adam Witkowski z miejscowości Miedźna.

Na realizację zadania dotyczącego przebudowy drogi w miejscowości Czaple-Kolonia zostało przyznane dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg (dawny Fundusz Dróg Samorządowych) stanowiące 60% wartości inwestycji. Prace będą



polegały na odtworzeniu nawierzchni asfaltowej o długości około 3180 m wraz z obustronnymi pobocznymi oraz wykonaniu oznakowania drogowego. Wartość umowy wynosi 1 849 194,69 zł. Ta inwestycja jest drugim największym przedsięwzięciem drogowym realizowanym przez gminę Repki w 2022 r. Realizacja zadania nie byłaby możliwa bez uzyskania tak wysokiego wsparcia ze środków rządowych.

Natomiast na zadanie dotyczącego przebudowy drogi wewnętrznej w miejscowości Rogów został złożony wniosek o dofinansowanie ze środków budżetu województwa mazowieckiego na zadania określone w ustawie o ochronie gruntów rolnych i leśnych. Zakres prac obejmie wykonanie nawierzchni

asfaltowej o długości około 388 m wraz z obustronnymi pobocznymi. Wartość umowy wynosi 239 273,82 zł.

Realizacja obu inwestycji będzie służyć lokalnym społecznościom, przyczyniając się do poprawy ich bezpieczeństwa na drogach oraz podniesienia komfortu uczestników ruchu.

LK

Trzeci transport darów na Ukrainę

POWIAT SOKOŁOWSKI

To już kolejny, trzeci z kolei transport darów w ramach pomocy humanitarnej dla Ukrainy.

Po raz kolejny, tym razem dzięki wsparciu Caritas Diecezji Drohiczyńskiej, Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego oraz Zespołu Szkół w Sterdyni, Powiat Sokołowski przekazał na ręce przedstawicieli Centrum Wolontariatu „Twórz Dobro”, działającego przy Kolegium

Lwowskim Narodowego Uniwersytetu Rolniczego w Horochowie w Ukrainie, transport z pomocą humanitarną dla naszych wschodnich sąsiadów.

Z Sokołowa Podlaskiego wyruszył autobus z ładunkiem, w którym znalazły się między innymi: woda, art. spożywcze, chemiczne, środki ochrony osobistej, karimaty, namioty, kołdry i koce oraz ubrania i buty dziecięce. Pomoc za pośrednictwem Centrum Wolontariatu skierowana została do sierot i osób, szpitali oraz ludności cywilnej zniszczonych miast i wsi, jak również do ukraińskich sił wojskowych toczących walkę z rosyjskim agresorem.

Organizatorzy dziękują



wszystkim, którzy włączają się do zbiorów prowadzonych przez powiat sokołowski i zachęcają do dalszego jej wspierania. Hasło „Razem możemy więcej” jest cały czas aktualne.

LK



CENTRUM SZKOLENIOWE
ACZE
ANDRZEJ CZERKAS

JUŻ w ACZE!

KURSY dla operatorów maszyn i urządzeń do robót drogowych, ziemnych i budowlanych

- koparkoładownicze • koparki jednonaczyniowe
- ładowarki jednonaczyniowe • spycharki
- walce drogowe • przecinarki do nawierzchni dróg
- zagęszczarki i ubijaki wibracyjne • równiarki
- narzędzia udarowe i ręczne • węzły betoniarskie
- piły mechaniczne do ścińki drzew
- pompy do mieszanki betonowej oraz inne

Informacje i zapisy

Sokołów Podlaski
ul. Żąbkowska 17D
tel. 25 787 26 00
kom. 506 166 600
kom. 510 147 702
acze@sokolowpodl.pl



www.acze.pl

Uprawnienia Instytutu Mechanizacji Budownictwa i Górnictwa Skalnego

Redaguje: Leszek Koper
m@il: wegrow@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 361
www.zyciesiedleckie.pl

Życie Węgrowa

Będzie nowa siedziba gminy

GRĘBKÓW

Jesienią ma ruszyć budowa nowej siedziby Urzędu Gminy w Grębkowie, prace nad projektem są już na ukończeniu.

Jak zapowiada wójt Bogdan Doliński w budynku, oprócz urzędu znajdzie się również miejsce na dom kultury i ośrodek zdrowia. A sam obiekt będzie gotowy za trzy lata.

Urząd gminy przed laty znajdował się niedaleko kościoła w drewnianym, parterowym budynku. Za czasów komuny urzędnicy przenieśli się do wybudowanego piętrowego budynku. I tutaj powstał pewien paradoks. Otóż budynek, który jest własnością gminy posadowiony został na gruncie należącym do miejscowego OSP. A razem współpraca układa się dobrze i nie dochodzi do żadnych spiek. Warto jednak dmuchać na zimne.

Plany budowy nowej siedziby pojawiły się w 2010 roku. Działalność zakończyła Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”, a zarząd szukał pieniędzy na zaspokojenie żądań wierzycieli. W związku z tym pozbywał się majątku. Jednym ze składników majątku była 900 metrowa działka ze sklepem, sąsiadująca z działką gminną na której znajdował się drewniany budynek gminy.

Samorząd, na czele z wójtem



Bogdanem Dolińskim postanowił działkę przejąć, aby później połączyć ją z gminną. Zarząd GS postawił jednak warunki i po odrzuceniu propozycji wójta, aby gmina przejęła ją za symboliczną złotówkę, zażądał 150 tys. zł. Po dyskusji w 2012 roku rada gminy postanowiła parcelę kupić.

Przez wiele lat budżet gminy zasilany pieniądze z dzierżawy stojącego tam sklepu, było tego około 120 tys., a to oznacza, że praktycznie gmina dostała ją za darmo.

Cały czas jednak w głowach władarzy gminy dojrzała myśl, aby wybudować własną siedzibę z prawdziwego zdarzenia, łączącą gminne instytucje, a więc urząd, dom kultury i ośrodek zdrowia. Podczas jednej z sesji wójt Doliński zaproponował radnym budowę sie-

dziby, radni pomysł podchwycili i można było rozpocząć przygotowania.

Budynek ma być na wskroś nowoczesny i pomieści wszystkie instytucje działające w gminie. Jako, że siedziba ma znajdować się w pobliżu kościoła projekt ma z nim współgrać architektonicznie. Zapewne bryła budynku będzie miała klasyczny wygląd z dziedzińcem i miejscami parkingowymi. Ma to być budynek składający się z trzech poziomów, z archiwum znajdującym się na poddaszu o powierzchni użytkowej około 1800 m².

Lewe skrzydło na parterze i piętrze zajmie gmina, gdzie znajdą się pokoje urzędników, gabinet wójta i sala konferencyjna. Pomieszczenia ośrodka planowane są na parterze, w środkowej części, a na piętrze

gabinety rehabilitacyjne, zaplecze i pomieszczenia ośrodka kultury. Prawe skrzydło zajmie sala widowiskowo-kinowa na około 100 miejsc. Oprócz projekcji filmowych będą tutaj odbywać się koncerty, uroczystości okolicznościowe. W budynku znajdzie się również biblioteka gminna.

Wiadomo, że aby zrealizować taką inwestycję potrzebne są środki finansowe. Wstępny koszt budowy siedziby to według gminy około 12 mln zł. Dofinansowanie z Polskiego Ładu to 10,2 mln zł. Resztę musi dołożyć samorząd, co nie powinno być trudne. Plany są takie, żeby budowę zakończyć w 2024 r., a jeżeli trafią się jakieś trudności to w 2026 roku. Czy tak będzie, czas pokaże. LK

Godności miejskie

WĘGRÓW

Kto w tym roku otrzyma tytuły „Honorowego Obywatela Węgrowa”, „Za zasługi dla Węgrowa” i „Zasłużony obywatel Węgrowa”?

Procedura składania kandydatur trwa i zakończy się 31 maja. Zgłoszenia kandydatów należy składać w Biurze Obsługi Interesanta pok. nr 3, ul. Rynek Mariacki 16, lub przesyłać na adres e-mail:

dorota.seroczynska@wegrow.com.pl.

Prawo zgłaszania kandydatów do tytułów „Honorowego Obywatela Węgrowa”, „Zasłużonego Obywatela Węgrowa” i „Za Zasługi dla Węgrowa” mają: komisje stałe Rady Miejskiej, instytucje, organizacje i stowarzyszenia działające na terenie Węgrowa lub obejmujące swym zasięgiem teren Węgrowa, burmistrz Węgrowa.

Wniosek powinien zawierać charakterystykę osoby i jej zasługi oraz zgodę kandydata lub rodziny.

Uchwała w sprawie nadania godności miejskich zostanie podjęta w czerwcu 2022 roku.



Węgrów na czwartym miejscu

Węgrów zajął 28. miejsce na 236 gmin miejskich w Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego w Polsce w 2021 roku i czwarte miejsce w województwie mazowieckim.

Ranking finansowy samorządu terytorialnego w Polsce 2021 został przygotowany przez Katedrę Finansów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, który ocenia funkcjonowanie każdej, nawet najmniejszej lokalnej władzy oraz nakreśla przejrzysty obraz gospodarki kraju wychodząc od jej podstaw.

Ocena kondycji finansowej jednostek samorządu terytorialnego w 2021 roku, umożliwiająca przygotowanie rankingu, została przeprowadzona w oparciu o kryteria merytoryczne bazujące na zestawie wskaźników. Do badania zostały wybrane te, które są najczęściej wymieniane w literaturze przedmiotu i mają zasadnicze znaczenie. Wśród wskaźników oceny znalazł się m.in. udział dochodów własnych w dochodach ogółem, relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów ogółem oraz udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach ogółem.

W ramach oceny znalazł się również udział środków europejskich w wydatkach i udział podatku dochodowego od osób fizycznych w dochodach bieżących. LK



Ulice po rozbudowie oficjalnie otwarte

WĘGRÓW

Rozbudowa ulic Zwycięstwa i Glinki w Węgrowie obejmowała dwa odcinki dróg gminnych, tworzących wspólny ciąg komunikacyjny o łącznej długości 2,528 km.

Głównym zadaniem inwestycji było stworzenie odpowiedniego dostępu dla niedawno wybudowanej Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz jednostki ratowniczo-gaśniczej w Węgrowie. Są one zlokalizowane przy ul. Zwycięstwa.

Całkowita wartość wykonanej inwestycji to 8 186 176,55 zł, z czego kwota dofinansowania wyniosła 5 230 705,85 zł. Wkład miasta to 2 730 222,70 zł, a powiatu węgrowskiego 225 248,00 zł. Rozbudowa wykonana została na łącznej długości 2,528 km, wybudowano chodnik o szerokości od 2,0 m do 2,5 m, ciąg pieszo-rowerowy o szerokości 3,5 m. Zrobione zostały

wjazdy indywidualne i publiczne, zbudowano skrzyżowanie z drogą gminną ul. Ogrodową i Łubieńskich. Wykonano odwodnienie ulicy w postaci kanalizacji deszczowej oraz usprawniony system odwodnienia pasa drogowego oraz przebudowano odcinki wodociągów, napowietrzną sieć energetyczną, oświetlenie uliczne.

13 maja odbyło się uroczyste otwarcie ulic Zwycięstwa i Glinki. Spotkanie rozpoczął burmistrz Paweł Marchela, który przedstawił zakres inwestycji oraz podziękował wszystkim, którzy przyczynili się do jej realizacji, a w szczególności Mazowieckiemu Urzędowi Wojewódzkiemu za udzielone wsparcie finansowe.

Głos zabrali również senator Maria Koc, poseł Maciej Górski, wicewojewoda mazowiecki Sylwester Dąbrowski, starosta Ewa Besztak, przewodnicząca rady miejskiej Beata Gashi oraz radny Andrzej Grabek. Po uroczystym przecięciu wstęgi poświęcenia dokonał ks. kan. Romuald Kosk, proboszcz parafii pw. św. Piotra z Alkantary i św. Antoniego z Padwy. Na uroczystość



przybyli także: kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Siedlcach Anna Kaszuba, zastępca burmistrza Halina Ulińska, przewodniczący rady powiatu Leszek Redosz, komendant Państwowej Powiatowej Straży Pożarnej w Węgrowie mł. brygad. Mateusz Bieniak, radni, naczelnicy urzędu miasta i starostwa powiatowego, prezes firmy Mikst Sp. z o.o. Dariusz Ostasz, wiceprezes Marcin Stolarczyk, projektant i inspektor nadzoru Marek Sadłowski, inspektor Nadzoru Branży Sanitarnej Krzysztof

Kruk, dyrektor PWiK Jacek Stosio, dyrektor PGK Edwin Salamon, przedstawiciele mediów. Spotkanie poprowadził naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Pan Hubert Kowalewski.

Inwestycja pn. „Rozbudowa drogi gminnej ul. Zwycięstwa i Glinki w Węgrowie” dofinansowana została z Państwowego Funduszu Celowego, Funduszu Dróg Samorządowych. Wykonawcą inwestycji było Przedsiębiorstwo Robót Drogowo - Mostowych MIKST Sp. z o.o. a projekt wykonała firma IMS Projekt Marek Sadłowski. LK

Życie Mińska

Redaguje: Paulina Montewka
m@il: minsk@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 716 507
www.zyciesiedleckie.pl

Uprawa na parapecie

MIŃSK MAZOWIECKI

Zatrzymano 39-letniego mieszkańca Mińska Mazowieckiego, u którego podczas kontroli znaleziono narkotyki w postaci amfetaminy i marihuany.

Ponadto podczas przeszukania miejsca zamieszkania na parapecie pokoju, funkcjonariusze zabezpieczyli kolejne porcje marihuany a także rosnące rośliny konopii.

- Kilka dni temu policyjni wywiadowcy podczas patrolowa-
nia ul. Stanisławowskiej w Mińsku Mazowieckim, zwrócili
uwagę na jadącego rowerem mężczyznę, który na widok
funkcjonariuszy zaczął nerwowo się rozglądać. Policjanci
postanowili dokładnie sprawdzić kierującego jednośła-
dem. Podczas kontroli odzieży 39-latką z Mińska Mazo-
wieckiego, funkcjonariusze znaleźli w kieszeni spodni
torebkę z białym proszkiem oraz szklaną rurkę tzw. „fifkę”
z zielonym suszem. Substancje te zostały zabezpieczone
i trafiły do dalszego badania - relacjonuje oficer prasowy
podkom. Marcin Zagórski.

Policjanci dokonali również przeszukania miejsca zamieszkania mężczyzny, w którym dokonano odkryć będących podstawą do zatrzymania mężczyzny.

- W pokoju na parapecie śledczy zabezpieczyli kolejne porcje suszu i rosnące rośliny konopii. Badanie narkotestem wykazało, że zabezpieczone środki to amfetamina i marihuana. 39-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Następnego dnia usłyszał zarzuty karne posiadania narkotyków i uprawy konopii. Podejrzany przyznał się do zarzucanych czynów. Sprawa swój finał znajdzie w sądzie - dodał oficer prasowy.

39-latkowi za posiadanie i uprawę może grozić do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie nadzoruje prokuratura rejonowa w Mińsku Mazowieckim. PM

Jubileusz już niedługo

MIŃSK MAZOWIECKI

Przed mieszkańcami pełen wrażeń weekend kończący jubileusz 600-lecia miasta.

W ramach dni miasta organizatorzy oferują mieszkańcom szereg atrakcji. Na przełomie trzech dni wśród wystąpień i wręczenia tytułów honorowych obywateli Mińska Mazowieckiego wydarzenia obejmują także koncerty. W piątek koncert międzynarodowy i pokaz teatru tańca z ogniem, w sobotę potańcówka międzypokoleniowa i bal charytatywny, w niedzielę koncert oratoryjno-symfoniczny. Wydarzeniom kulturalnym towarzyszyć będą także zmagania sportowe – „Mazowiecka Piętnastka”.

Ponadto odbędzie się uroczysty przemarsz przez miasto, zakończony piknikiem rodzinnym i otwarciem alejek miast partnerskich.



Nie taki piątek straszny

CEGLÓW

**W miniony piątek
odbyła się druga edycja
Ceglowskiego Biegu
Nocnego „Piątek
Trzynastego”.**

119 zawodników, uzbrojonych w latarki czołowe, biegiem i marszem pokonało dystans 5,5 km. Trasa prowadziła ulicami Ceglowa i Wozbielni, jednak była tylko częściowo oświetlona. Trasa wymagająca, ale na pewno nie tak jak warunki jej towarzyszące - zwłaszcza, że rzadko kiedy możemy poczuć się jak koty i biegać nocą.

Najlepiej z nocnym wyzwaniem trasy poradzili sobie: w kategorii OPEN 1. Kamil Młynarz, 2. Adam Wasilewski, 3. Robert Świecak; w kategorii OPEN KOBIET 1. Anna Jarek, 2. Barbara Józwiak, 3. Bożena Wiercioch; w kategorii NORDIC WALKING OPEN 1. Arkadiusz Zdanowicz, 2. Paweł Pietruczkanis, 3. Tomasz Kowalski; w kategorii NORDIC WALKING KOBIET 1. Jolanta Zapalowska, 2. Kasiunia Filim, 3. Magdalena Wysocka.

- Coż to był za wieczór? Zdać by się mogło, że nikt nie bierze na poważnie przesądów związanych z pechem, który rzekomo przydarza się w PIĄTEK TRZYNASTEGO... A jednak... No bo jak wytłumaczyć

pasmo nieszczęść, które przyda-
rzyły się w trakcie tej imprezy...
Awaria sprzętu nagłośnienio-
wego, awaria pneumatyki bram-
y startowej, zagubiony kabel
do drukowania wyników biegu,
a do tego pogoda, która sprawi-
ła nam największego figla...
Deszcz, który zjawił się znikąd
przed biegiem i zniknął zaraz po
jego zakończeniu. Na szczęście,
dzięki pomocy wolontariuszy,
druhów z OSP Cegłów oraz po-
zytywnemu nastawieniu, udało
się wszystko „spiąć” w całość -
czytamy na profilu organizato-
rów.

Poza nagrodzeniem biegaczy,

spośród biorących udział w biegu przeprowadzony został także konkurs na najciekawsze straszne przebrania i bieg w szpilkach. W tych kategoriach zwyciężyła Emilia Diana Kościszka, której kreatywność zyskała aprobatę publiczności. Jednak na dystansie 50 metrów, to Ewelina Oberzig udowodniła, że wie czym jest sprint po sklepach tuż przed ważną imprezą lub innym wydarzeniem wymagającym szpilek. Dla osób, które nie wiedzą w czym tkwi trudność tej kategorii - proponujemy założyć szpilki i dogonić autobus.

Bieg odbył się pod patronatem marszałka województwa mazowieckiego Adama Mrziuka oraz starosty powiatu Mińskiego Antoniego Jana Tarczyńskiego. Zadanie było współfinansowane przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Cegłowie, a także przy wsparciu wolontariuszy oraz druhów z Ochotniczej Straży Pożarnej w Cegłowie. Jak zapowiedzieli organizatorzy - do zobaczenia za rok - czyli nie była to ostatnia odsłona nocnego biegu.

Nowe tytuły i medale w taekwon-do

MIŃSK
MAZOWIECKI

Mistrzostwa Polski Juniorów i Mistrzostwa Polski Młodzieżowców w Taekwon-Do ITF dla reprezentantów miasta zakończyły się wspaniałym wynikiem.

Udział w zawodach wzięło 195 zawodników z 45 klubów z całej Polski, wśród nich znalazło się siedmioro reprezentantów Mińskiego Klubu Sportowego TAEKWON-DO, pod opieką Miśtrza Jacka Łuniewskiego. Klubowicze zdobyli w sumie 11 medali: 4 złote, 5 srebrnych i 2 brązowe. 0 zdobytych tytułach

i medalach informuje MKS:- Tytuły Mistrzów Polski zdobyli: Karolina Łuniewska I DAN w konkurencji układów formalnych juniorów stopni I-III DAN i w walkach junierek w kategorii do 50 kg, Karol Misterkiewicz I KUP w konkurencji układów

formalnych juniorów stopni 5-1 KUP oraz duet Helena Kędziora I DAN i Karolina Łuniewska I DAN w konkurencji walk aranżowanych juniorów. Wicemiistrzami Polski zostali: Helena Kędziora I DAN w konkurencji układów formalnych juniorów

stopni I-III DAN i w walkach junierek w kategorii do 50 kg, Karolina Łuniewska I DAN w konkurencji technik specjalnych junierek, Piotr Zabiegliński I KUP w walkach juniorów w kategorii do 56 kg oraz Patryk Matejak I KUP w walkach juniorów w kategorii do 62 kg. Brązowy medal Mistrzostw Polski zdobył Cezary Gąsior I DAN w walkach juniorów w kategorii do 68 kg. Startujący w Mistrzostwach Młodzieżowców Jakub Kuźmicz I DAN zdobył brązowy medal w walkach w kategorii do 85 kg. Warto podkreślić, że Miński Klub Sportowy TAEKWON-DO zajął I miejsce w klubowej klasyfikacji medalowej juniorów, a Karolina Łuniewska otrzymała tytuł najlepszej zawodniczki zawodów. **PM**

Skatepark zaprasza do aktywności

MROZY

**Skatepark w Mrozach
jest już otwarty
i zachęca do
aktywności.**

Ze skateparku można już korzy-
stać, a nawet nie tylko indywi-

dualnie. Możliwości tej inwestycji pozwalają na jazdę rowerem, na deskorolce, a także na rolkach. Obiekt zlokalizowany jest na stadionie w Mrozach i otwarty jest dla wszystkich przez cały czas. Podczas otwarcia można

było zobaczyć pokazy jazdy figurowej na rolkach w wykonaniu mieszkanki Mrozów: Martyny

Bieniawskiej i Urszuli Zawadzkiej, pokazy jazdy na skateparku i pumptrucku w wykonaniu Rafała Pochmary oraz warsztaty nauki jazdy na rolkach pod okiem Kamila Oldaka i instruktorów Rolkowej Mińska.

Dla osób, które pragną nauczyć się korzystać z tego miejsca i rozpocząć przygodę z rol-

kami Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mrozach ogłosił zapisy na zajęcia nauki na rolkach dla dzieci i dorosłych. Według planu mają powstać trzy grupy z uwzględnieniem wieku i zaawansowania uczestników. Wszelkich informacji udzieli GOSiR.

Redaguje: Kamil Ułasiuk
m@il: losice@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 716 506
www.zyciesiedleckie.pl

Życie Łosic

Modernizacja stacji GPZ

ŁOSICE

PGE Dystrybucja Oddział Lublin rozpoczęła modernizację infrastruktury energetycznej dla stacji GPZ Łosice.

Lubelski oddział PGE Dystrybucja rozpoczął kompleksową przebudowę stacji GPZ Łosice. Inwestycja ta wzmocni niezawodność dostaw energii elektrycznej dla odbiorców oraz zwiększy możliwości przyłączeniowe odnawialnych źródeł energii (OZE). Przewidywany koszt modernizacji GPZ Łosice wyniesie ok. 1,6 mln zł. Zakres prac obejmuje wymianę wyłączników i przekładników prądowych, które pozwolą dostosować linię do pracy w wysokiej temperaturze. Dzięki tymczasowemu zastosowaniu Mobilnego Pola Modułowego WN (wysoko-



kiego napięcia) możliwa jest realizacja przebudowy infrastruktury dystrybucyjnej związanej z wymianą aparatury 110 kV bez konieczności stosowania wyłączeń. To innowacyjne rozwiązanie pozwoli na pracę stacji bez jakichkolwiek ograniczeń oraz kompleksową realizację inwestycji przez cały proces modernizacyjny. Już samo użycie pola zwiększa parametry jakościowe

przesyłanej energii elektrycznej. - Jest to nowatorskie i pierwsze w kraju rozwiązanie z zastosowaniem aparatury 110 kV wraz z przedłużaczem kablowym 110 kV na platformie mobilnej, która może być instalowana w dowolnie wybranym miejscu. Dzięki zastosowaniu urządzenia będzie możliwe zapewnienie bezpieczeństwa pracy sieci podczas modernizacji

elementów stacji elektroenergetycznych, nie powodując ograniczeń pracy sieci. Poprawi to znacząco jakość zasilania oraz bezpieczeństwo energetyczne odbiorców indywidualnych oraz firm w regionie – podkreślił Dariusz Dudek, dyrektor generalny PGE Dystrybucja oddział Lublin.

Techniczne możliwości Pola Modułowego zostały opracowane przez departament specjalistyczny Oddziału Lublin. Wypożyczenie modułu umożliwia podłączenie do systemu sterowania i nadzoru, zapewniając pełny nadzór dyspozytorski - tak jak przy tradycyjnym polu 110 kV. Pozwala również na realizację inwestycji nawet w okresie obowiązyujących ograniczeń temperaturowych, związanych z przeciążaniem się elementów sieci. Transport Mobilnego Pola Modułowego WN może odbywać się przy użyciu jednej platformy samochodowej.

OPRAC. KU

GMINA SARNAKI

Hodował narkotyki w ukryciu

Łosiccy kryminalni zajęli się sprawą 34-letniego mężczyzny, poszukiwanego w celu odbycia kary w zakładzie karnym. Mundurowi namierzyli jego miejsce pobytu na terenie gminy Sarnaki. Gdy funkcjonariusze weszli do domu, mężczyzna próbował się ukryć za drzwiami łazienki, a w pomieszczeniach wyczuwalny był zapach marihuany. W odzieży należącej do poszukiwanego policjanci znaleźli woreczki strunowe z zawartością marihuany, mefedronu i amfetaminy, a na terenie posesji kilkanaście krzaków konopi, część z nich ukryta była w studziennych kręgach. 34-latek został zatrzymany i trafił do zakładu karnego. Teraz, oprócz kary za wcześniej popełnione przestępstwa, poniesie odpowiedzialność za posiadanie narkotyków i uprawę konopi.

Konkurs Kulinaryny

12 maja w Nowych Litewnikach odbył się konkurs kulinarny pod hasłem „Przystawki” oraz Gminna Olimpiada Wiedzy o Gospodarstwie Domowym i Przedsiębiorczości. Wydarzenie to miało miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy. Dzięki tej lokalizacji, wszyscy przybyli na zmagania mieli okazję zwiedzić odnowiony obiekt, który niespełna kilka miesięcy temu zyskał nowe, bogato wyposażone sale warsztatowe.

W konkursie kulinarnym udział wzięło osiem Kół Gospodyń Wiejskich i Stowarzyszeń. W olimpiadzie wiedzy o gospodarstwie domowym wystartowało ponad czterdziestu chętnych. Zwycięzcami olimpiady zostały: panie Justyna Bobińska, Iwona Michalak, Elżbieta Jakoniuk oraz pan Józef Truskołowski. W konkursie kulinarnym pierwsze miejsce zdobyło Stowarzyszenie „Malowniczy Zakątek Borsuki nad Bugiem”, drugie Stowarzyszenie Agroturystyka „Słodki Zakątek” a trzecie reprezentanci Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowych Litewnikach. Wyróżnienie wręczono dla pani Oli z Ukrainy.

Współorganizatorem wydarzeń był Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowych Litewnikach. Podczas wydarzenia przygrywał gościom zespół mandolinowy Tremolo.

GMINA PLATERÓW

Nietrzeźwy kierowca

12 maja w Chlebczynie, 37-letni mieszkaniec gminy Platerów kierował audi w stanie nietrzeźwości. Badanie wykazało ponad 3,8 promila alkoholu w organizmie.

MIASTO I GMIA ŁOSICE

Niekontrolowana wypłata

10 maja nieznaną sprawcą przesłał wiadomość mailową do 41-letniej mieszkanki Łosic, dotyczącą realizacji płatności za zakup na jednym z portali ogłoszeniowych. Sprawca poprosił pokrzywdzoną o potwierdzenie zamówienia, podanie danych do rachunku bankowego i po uzyskaniu loginu i hasła, wypłacił z jej konta prawie 3 tys. złotych.

Zbyt pijany na mandat

14 maja dyżurny łosickiej policji otrzymał zgłoszenie dotyczące mężczyzny leżącego przy płocie jednej z posesji na terenie Zabuzza. Policjanci zastali na miejscu 58-latkę, którego stan nietrzeźwości nie pozwalał na zastosowanie postępowania mandatowego. W związku z popełnieniem wykroczenia nieobyczajnego wybruku KPP w Łosicach prowadzi czynności wyjaśniające.

POWIAT ŁOSICKI

Kradzież drzewa

11 maja w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży drzewa. 45-letnia pokrzywdzona powiadomiła o wycięciu z jej lasu na terenie gminy Sarnaki drzew sosnowych o łącznej wartości około 8 tys. zł. Dwa dni później, 13 maja w łosickiej komendzie przyjęto zawiadomienie dotyczące wycięcia i kradzieży jednego dębu w Chotyczach. 55-letni pokrzywdzony oszacował straty na 2 tys. zł.

OPRAC. KU

Dzień wszystkich mam razem z ŁDK

MIASTO I GMIA ŁOSICE

Przy okazji jednego z najbardziej wyjątkowych dni, jakim jest Dzień Matki, Łosicki Dom Kultury przygotował mieszkańcom miasta kilka atrakcji.

- Już za chwilę świętujemy dzień wszystkich mam. To wyjątkowy czas i okazja by podziękować za dar życia, lata czulej opieki, stałego wsparcia oraz bezgranicznej miłości. Osobiście i niebagatelnym podar-



runkiem z pewnością będzie wspólny czas spędzony razem. Mamy dla was idealny prezent z tej okazji, jakim są dwa wyjątkowe koncerty - zapowiadają organizatorzy z ŁDK.

Pierwszy z koncertów odbył się 18 maja o godz. 18:00 - koncert Katarzyny Żak, która zaprezentowała się w programie „Bardzo śmieszne piosenki”.

Aktorka wraz z zespołem muzycznym porwała publiczność od 15. do 99. roku życia do wspólnej zabawy przypominając czym tak naprawdę jest piosenka aktorska. W programie publiczność usłyszała piosenki m.in. Wojciecha Młynarskiego, Agnieszki Osieckiej, Mariana Hemara, Macieja Zembatego, Magdy Czapińskiej, Andrzeja

Poniedziałkiego i Artura Andrusa.

Kolejną atrakcją z okazji dnia mamy przygotowane na 22 maja o godz. 13:00. Wydarzeniem tego dnia będzie koncert, na który zapraszają: Janina Ewa Orzełowska członek zarządu województwa mazowieckiego, Alicja Węgorzewska dyrektor Warszawskiej Opery Kameralnej oraz Mariusz Kuciewicz burmistrz miasta i gminy Łosice. Występ odbędzie się w ramach cyklu koncerty na Mazowszu. W koncercie z okazji Dnia Matki usłyszymy wspólnie utwory o miłości dla naszych kochanych mam. Do koncertu Alicja Węgorzewska zaprosiła wspólnych artystów: wokalistę Macieja Miecznikowskiego i skrzypka Bogdan Kierejsz.

OPRAC. KU

Zatrzymany po pościgu

MIASTO ŁOSICE

Funkcjonariusze łosickiej drogówki zatrzymali po ulicznym pościgu 25-letniego mieszkańca Łosic. Mężczyzna miał zakaz prowadzenia pojazdów. W domu mężczyzna posiadał sadzonki konopi.

7 maja policjanci łosickiej drogówki zauważyli za kierownicą opła mężczyznę co do którego mieli podejrzenie, że nie ma



uprawnień do kierowania pojazdem. Mężczyzna zaparkował auto na wjeździe do jednej z po-

sesji w Łosicach i kiedy się zorientował że został namierzony przez funkcjonariuszy wysko-

czył z pojazdu i zaczął uciekać.

Policjanci ruszyli za nim, natomiast mężczyzna nie reagował na wielokrotne wezwania do zatrzymania się. Uciekinier nie miał jednak szans i szybko został zatrzymany przez funkcjonariuszy. Okazał się nim 25-letni mieszkaniec Łosic, który miał zakaz prowadzenia pojazdów. Policjanci w miejscu zamieszkania mężczyzny znaleźli sadzonki konopi.

Został on osadzony w policyjnym areszcie, usłyszał już zarzuty posiadania środków odurzających, uprawy konopi oraz kierowania pojazdem pomimo zakazu. Za popełnione przestępstwa grozi mu nawet do pięciu lat pobawienia wolności.

OPRAC. KU

Życie z kulturą

Szczęście lubi odwzajemniać uśmiech.

Dalai Lama

Wymieńmy się książkami!

GMINA ZBUCZYN

W ramach obchodów XIX Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek pod hasłem „Biblioteka - świat w jednym miejscu” Gminna Biblioteka Publiczna w Zbuczynie zorganizowała akcję „Podarujmy sobie książkę”.

Pomysł został zaczerpnięty z ogólnopolskiej akcji „Bookcrossing - Uwolnij książkę, dziel się z innymi”. Jest to niekonwencjonalna forma popularyzowania książek i czytelnictwa poprzez nieodpłatne ich przekazywanie metodą „podaj dalej”. Każdy, kto posiadał w domu zalegające książki, których już nie przeczytał, mógł się nimi podzielić z innymi. Był to dobry sposób na nadanie im drugiego życia. Zasady akcji były proste: wystarczyło przynieść książkę na plac Pod Wierzbą przed Gminnym Ośrodkiem Kultury w Zbuczynie, zostawić ją na półce i zabrać ze sobą inną, ciekawą pozycję.

OPRAC. SK

Ewa Bem dla wszystkich mam

REGION

Fundacja Leny Grochowskiej i Grupa Arche zaprasza na wyjątkowe wydarzenie artystyczne w ramach Festiwalu Charytatywnego.

Fundacja Leny Grochowskiej w ostatnich tygodniach niesie ciągłą pomoc kobietom i dzieciom, które znalazły się w katastrofalnej sytuacji życiowej, pozostawiając swoich mężów i synów w objętej wojną Ukrainie. Od początku wojny przyjęto w hotelach Grupy ARCHE ponad 10 tysięcy osób. Obecnie w przygotowanych obiektach stałego pobytu przebywa ponad 1000 osób, którym każdego dnia dostarczana jest pomoc - nocleg, wyżywienie, a także pracę w stworzonych Garmażach od Ukrainek.

Z potrzeby serca pojawił się pomysł, żeby zorganizować wyjątkowy koncert, wyjątkowej kobiecie - Ewy Bem i dedykować go w pełni Matkom Ukrainy i wszystkim matkom świata. Dopełnieniem wieczoru będzie uroczysta kolacja, oraz aukcja sztuki profesjonalnej i nieprofesjonalnej wykonanej przez Pracowników Fundacji Leny Grochowskiej. Będzie to także doskonała okazja do wielu rozmów biznesowych z przedstawicielami firm i instytucji biorących udział w koncercie. Dochód z tego wydarzenia zostanie przeznaczony na pomoc matkom Ukrainy. Sprzedaż biletów online na stronie kupujeszpomagasz.pl.

OPRAC. SK

Niespodziewane kierunki twórczości człowieka

SIEDLCE

Miejska Biblioteka Publiczna w Siedlcach z okazji XIX Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek zorganizowała spotkanie autorskie Artura Andrusa.

To wieloletni dziennikarz radiowej „Trójki”, obecnie RMF Classic. Lubiany konferansjer, poeta, autor i wykonawca piosenek. Dużą popularność przyniosły mu występy w serialu kabaretowym „Spadkobiercy” oraz komentarze w publicystyczno-satyrycznym „Szkle kontaktowym” w TVN24. W dorobku także platynowe albumy studyjne „Myśliwiecka” i „Cyniczne córki Zurychu” oraz książki w tym m.in.: „Popisuchy”, „Każdy szczyt ma swój Czubaszek”, „Boks na Ptaku”, „Bzdurki, czyli bajki dla dzieci i innych”, „Antylopa z Podbeskidzia” (2021), „A koń w galopie nie śpiewa” (z Wojciechem Zimińskim 2022). Laureat tytułu „Mistrz Mowy Polskiej”. Spotkanie poprowadził aktor kabaretowy, satyrk i felietonista Krzysztof Szubza.

Widzowie mogli posłuchać o niezręcznościach językowych w gazetach. Odczytano nietypowe ogłoszenia drobne, zawierające błędy stylistyczne. Rozmo-



wa potoczyła się w kierunku zabawnych, często nieadekwatnych nazw firm, hasel reklamowych niepasujących do pełnionych usług. Widzów rozbawiły także opowieści o potknięciach językowych na billboardach, w internecie, o zabawach słowem - na przykład używanie nazwy „architekt porządku” zamiast „sprzątaczką”. Dużo anegdot powstało również dzięki studentom uczącym się języka polskiego jako obcego.

Sam Artur Andrus również zna języki obce - wśród nich są m.in. słowacki, rosyjski trochę niemiecki, zaś próby nauczania się angielskiego zakończyły się fiaskiem. Dziennikarz przyznał, że nie wstydzi się swojej nieperfekcyjnej znajomości tego języka i chętnie się nim posługuje, nie ma bariery językowej. Wręcz

przeciwnie - podczas pobytu w Ameryce odniósł wrażenie, że wszyscy mówili tak jak on, ponieważ jest tam dużo obcokrajowców i każdy dopiero się uczy. Przy okazji opowiedział, skąd wziął się pomysł na tytuł jego książki po włosku. W czasie publikowania książki Artur Andrus przebywał we Włoszech. Niestety, podczas pobytu dopadła go choroba i gorączka. Niecierpliwi redaktorzy z wydawnictwa naciskali, by jak najszybciej zaproponował tytuł swojej nowej książki. Zmęczony złym samopoczuciem Andrus nie miał siły ani ochoty myśleć nad tym, więc w odpowiedzi odesłał tekst, który zauważył w na tabliczce na ścianie w pokoju hotelowym. W polskim tłumaczeniu brzmi on „Zakaz palenia”. Po ponadgodzinnym wystę-

pie przyszedł czas na pytania od widzów. Zebrani poprosili, by z pamięci opowiedział humorystyczny wierszyk. Opowiedział również o swojej pracy w „Szkle kontaktowym”: - Przyjeżdżam tam za piętnaście dziesiąt, malują mnie i kamera się włącza. Teraz wróciły już występy na żywo, ale raz w tygodniu pojawia się tam, po prostu bez ustalania konkretnego dnia. Ktoś spytał, czy Artur Andrus myśli, że Polacy są narodem ponuraków. - Myślę, że nie jesteśmy. Oczywiście, są wśród nas tacy, ale ja tam nie idę, wolę iść do kogoś, kto ma poczucie humoru i odczuwa w tym wspólnotę ze mną niż do kogoś, kto ciągle się obraża i mówi podniesionym głosem o rzeczach, których nie rozumiem. Wolę spotkać się z ludźmi, którzy lubią się uśmiechać.

Fani „Spadkobierców” podpytywali, jak dziennikarz czuł się w swojej roli tam jako głowa rodziny. Poruszona została również kwestia najciekawszych imprez, w jakich gość brał udział. Okazało się, że były to Barbórka i spotkanie stomatologów, głównie dlatego, że wiązały się z nimi ciekawe historyjki językowe.

- Uwielbiam kurioza - przyznał Artur Andrus - kiedy człowiek w twórczości idzie w takim niespodziewanym kierunku.

SK

Bez światła nie ma obrazów



W Małej Galerii Sztuki MOK odbył się vernisaż wystawy Jarosława Pawelczaka.

Autor tak opowiada o swojej twórczości: - Obraz powstaje za jednym podejściem, podczas jednej sesji. Naturę trudno namalować za wieloma posiedzeniami. To inny dzień, inne światło, inne warunki. Uczylem się malować za wschodnią granicą i stamtąd wyniosłem taką naukę, że trzeba uchwycić chwilę. Paletę farb mam zawsze jednakową, około 20 kolorów i zawsze są w tym samym miejscu na palecie. Wiem, jakich mniej więcej barw chce użyć. Przez pierwszy rok malowałem akrylami, a potem już olejem. Czasami mieszałem farby bez patrzenia. Wiem, gdzie one są i nie muszę tego kontrolować. Obraz to chwila, pejzaż to chwila. To ta pogoda, kompozycja, które aktualnie są. Bez światła nie ma obrazu. Swoje dzieciństwo spędziłem na wsi, często zatem maluję wieś. To była miejscowość inna, niż dzisiejsze wieś, dawna. Nie była zmechanizowana. Wieś w maju pachniała bżem, kwiatami. Zaprezentowane obrazy pochodzą z lat 2021 i 2022.

Noc Muzeów za nami

SIEDLCE

Miejski Ośrodek Kultury i Muzeum Regionalne to organizatorzy Nocy Muzeów 2022.

W tym roku MOK zaprosił odbiorców do zwiedzania dwóch wystaw fotografii: „Portret Miasta. Fotografie archiwalne z albumów siedlczan” w Galerii Fotografii Fokus i „Makro z natury” autorstwa Mikołaja Radzikowskiego w Galerii „w Bramie” oraz wystawy malarstwa Jarosława Pawelczaka pt. „Pejzaże” w Małej Galerii Sztuki. Były dostępne w godzinach 19:00-23:00. „Portret Miasta. Fotografie archiwalne z albumów siedlczan” to wystawa przygotowana przez Sławomira Kordaczuka i Andrzeja Rucińskiego. Prezentowana była w latach 1997, 2007 i 2017 podczas obchodów jubileuszy nadania Siedlcom praw miejskich. W zamysłu autorów ma ona ukazać jak najpełniej wszystko to, co jest związane z miastem: architekturę, instytucje i organizacje, władze miasta, portrety mieszkańców, rodziny siedleckie, żołnierzy, kolejarzy, sportowców, wydarzenia. Są też zdjęcia dokumentujące wojenne ruiny i różnorodne miejskie uroczystości. „Makro z natury” to z kolei wystawa zdjęć wykonanych za pomocą obiektywów rodukowanych do aparatów analogowych. Uzyskuje w ten sposób efekt zwany „bokeh” – rozmycie tła będące szczególnym sposobem oddawania nieostrości obiektów znajdujących się poza głębią ostrości.

W Muzeum Regionalnym zaś ten wieczór przebiegł pod znakiem atrakcji i z ukraińskim akcentem. Od 18.30 do 20.30 zebrani brali udział w warsztatach zabawkar-skich „Piłeczki na gumce”. Uczestnicy wykonali własnoręcznie zabawkę zręcznościową, rodzaj dawnego jojo, wzorowaną na piłeczkach, które można kupić na odpustach. Warsztaty poprowadziła Agnieszka Tomaszczuk-Rosolowska. W godzinach 18.30 - 19.00 można było zaś spróbować regionalnych potraw z kuchni ukraińskiej. W sali rotundowej odbył się koncert muzyki ukraińskiej. Przez niemal cały wieczór trwał konkurs wiedzy o muzeum i prezentowanych wystawach. Prawidłowe odpowiedzi były nagradzane upominkami przygotowanymi specjalnie na tegoroczną imprezę. Pod koniec wydarzenia w godzinach odbyły się warsztaty kulinarne polegające na tworzeniu jadalnych obrazów.

OPRAC. SK

Reklamy i ogłoszenia

biuro@zyciesiedleckie.pl
tel. 25 632-79-77

ŻYCIE SIEDLECKIE

Garwolin | Sokołów Podl. | Węgrów | Mińsk Maz. | Łuków | Łosice

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ

tel. 795 541 355, reklama@zyciesiedleckie.pl

tel. 795 541 362, ogloszenie@zyciesiedleckie.pl

WSPIERAMY
SPORT

OGŁOSZENIA DROBNE

Usługi:

Zawiozę do ślubu BMW 740,
tel. 795 541 355

Pranie dywanów, wykładzin,
mebli tapicerowanych u klienta,
Siedlce i okolice, tel. 600 338 311
Naprawa sprzętów AGD i RTV,
pralki, zmywarki, piekarniki, TV,
odkurzacze, itp. z dojazdem, Sie-
dlce i okolice, tel. 731 733 623

Do wynajęcia pokoje - po-
mieszczenia na działalność go-
spodarczą, Siedlce, tel; 500 555
050

Glazura, terakota, remonty,
hydraulika, tel. 793 188 908.

Ułożę kostkę brukową przy
nagrobkach. Remonty nagrob-
ków, Tel: 515-518-272

Pomaluję pokoje, ułożę tera-
kotę, glazurę, Siedlce i okolice,
tel. 794 602 653

Budowa domów, stan surowy
otwarty, przebudowy, więzby
oraz pokrycia dachowe, wolne
terminy, 573 382 699.

Remonty, wykończenia, ada-
ptacje, tel. 502 116 770.

Wycinka drzew, rębak do gałę-
zi, frezowanie karp, podnośnik
30 m, 698 657 538.

Odszkodowania, dopłaty do
odszkodowań, oddłużanie, po-
moc prawna dla zadłużonych.
Kancelaria Prawna, tel. 798 798
068.

Różne:

Sprzedam dużą ilość blachy
trapezowej i modułowej, tel.
502 365 643

Kupię dom piętrowy do małe-
go remontu w Siedlcach lub oko-
licach, tel. 604 552 644

Lokal 44 mkw do wynajęcia,
ul. 3 Maja, na parterze, dwa wej-
ścia, na biuro lub usługi, tel. 516
573 578

Sprzedam Mercedesa C 2.0
benzyna, 141 kW, 2000 rok, ko-
lor granatowy, kombi, cena
9000 zł, tel. 504 365 916

Sprzedam działkę budowlaną
w Stoku Lacki, 1000 mkw, 130
zł/mkw, media w drodze gmin-
nej, tel. 796 224 923

Sprzedam Mercedesa 124, 2,5
diesel, 1991 rok, przebieg 208
000km, bez śladów korozji, cena
15 000, tel. 504 365 916

Do wynajęcia lokal 589 mkw
po parku rozrywki - iluzje optycz-
ne 3D, labirynty, tunel aerodyna-
miczny. Siedlce, ul. Brzeska 91,
tel. 578 978 128

Wieczorki taneczne dla samot-
nych i par- Siedlce, 35+, tel. 500
555 050

Wszystkich miłośników tańca
i dobrej muzyki, zapraszamy na
wieczorki taneczne w nowopow-

stałej sali LABIRYNT w Siedlcach
ul. Chrobrego 17. Organizujemy
wszelkie imprezy okoliczności-
we. Zapraszamy, tel. 884 978 901

Kupię las, tel., 502 365 643

Sprzedam komplet felg bez-
dętkowych do Malucha, tel. 794
602 653

Kupię aparat Zenith Et, trl. 507
795 101

Toyota Rav4 - 2007 rok, I wła-
ściciel, diesel, ogrzewanie postoj-
owe, tel. 501 731 631

Sprzedam kombajn Class sze-
rokość 380 cm, 30 tys zł., tel 509
412 079

Sprzedam ubrania i buty dla
chłopca i dziewczynki, tel. 516
322 972

Sprzedam psa pekińczyka, tel.
516 322 972

Siatka ogrodzeniowa na sprze-
daz, tel. 607 910 717

Kupię używany piec do cen-
tralnego ogrzewania, do po-
wierzchni 100 mkw, tel. 692 419
936

Tanio sprzedam- tapczan,
wersalkę, rower damka 170 zł; Tv
kolorowy z pilotem 230 zł; fotel
obrotowy na kółkach 130 zł; szli-
fierka uniwersalna do betonu,
drzewa i metalu 350 zł, tel. 697
635 597

Kupię piec do centralnego
ogrzewania, tel. 692 419 936

Rolnicze:

Sprzedam rzepak, pszenicę,
żyto, pszenżyto, jęczmień, Ro-
undup, Agrosar oraz inne środ-
ki, tel. 606 220 257

Kupię las, tel., 502 365 643

Sprzedam cielaki, koguty wiej-
skie oraz króliki- 4-5 kg, okolice
Siedlec, tel. 539 216 995

Sprzedam sadzonki śliwki
słodkiej węgierki, pestka odcho-
di, po 7 zł/sadzonka, tel. 791 476
439

Sprzedam ziemniaki, krem-
owe, sypkie, tel. 570 708 333

Piec Defro 24-30 kw. osprzęt +
bojler, sprawny 100%, tel. 510
234 433.

Kupię sosnę, olchę, dąb lub
las 600 627 699

Sprzedam siano i słomę
w kostkach, gm. Miastków Ko-
ścielny, tel. 606 181 345.

Skup łubinu, gryki, grochu,
607 781 627.

Sprzedam kompletne konwie
do dożarki Alfa Laval, gm. Repki,
605 186 043.

Kupię jęczmień, tel. 509 029
562.

Wnioski na Modernizację !
606 382 336.

Kupię lub wezmę w dzierżawę
grunty rolne, gm. Mordy i Prze-
smyki, 511 896 875.

Sprzedam działkę rolną 2,87
ha, Czuryły Kolonia/Leśniczów-
ka, tel. 506 290 830.

Kupię ciągniki, prasy belujące

inne maszyny. Każdy stan rów-
nież uszkodzone bez dok. Tel.
535 305 302.

Kupię ciągniki, ładowarki i in-
ne maszyny rolnicze, każdy stan,
gotówka, 693 888 308.

Oferty pracy:

Zatrudnimy szwaczki do szy-
cia odzieży wierzchniej w Siedl-
cach, wysokie zarobki, tel. 506
052 440

Zatrudnię szwaczkę na ower-
lok lub stebnówkę, możliwość
przycucia, tel. 513 914 433.

Firma szuka pracowników na
stanowisko: - specjalista ds.
sprzedaży, Oferujemy atrakcyjne
wynagrodzenie. tel: 721 700 778,
e-mail: księgowosc@verifis.pl

Zatrudnię do pracy w gospo-
darstwie domowym przy bydle
mlecznym. Znajomość obsługi
maszyn rolniczych. Zapewniam
zakwaterowanie i wyżywienie,
może być para. Wynagrodzenie
do negocjacji, tel. 504 508 367.

Przyjmę do pracy przy ocieple-
niach 600 203 007.

Zatrudnię kobiety do zbioru
pieczarek oraz mężczyznę do
pracy w pieczarkarni z okolic Łu-
kowa, Siedlec. Oferujemy stabil-
ną pracę przez cały rok, telefon
508 909 909.

Firma Moto - Regen zatrudni
tokarza, 797 597 204.

Zatrudnimy szwaczki do szy-
cia odzieży wierzchniej w Siedl-
cach, wysokie zarobki, tel. 506
052 440

Przyjmę do pracy przy ocieple-
niach 600 203 007.

Firma zatrudni tokarza, 797
597 204

Zatrudnię Panie do zbioru pie-
czarek w Żelkowie tel. 888 744
185.

Osobę lub parę do hodowli
psów z zamieszkaniem, 721 209
965.

Zatrudnię kierowcę C+E, praca
w Polsce, pon- pt, tel. 501 343
148.

Zatrudnię magazyniera
w sklepie ogrodniczym w Starej
Kornicy, sklep.praca100@gmail.com

Zatrudnię sprzedawcę z do-
świadczeniem w sklepie ogrodi-
niczym w Starej Kornicy, sklep.praca100@gmail.com

Zatrudnię kierowcę C+E - kraj,
Czechy, Słowacja. Kont.
785064283, CV mailem grastsie-
dlce@op.pl

Zakłady Mięsne w Kosowie
Lackim zatrudnią pracowników
na stanowiska kierowca C+E,
ubojowiec. Wynagrodzenie ade-
kwatne do posiadanego do-
świadczenia i kwalifikacji tel. 515
322 862.

Zatrudnię Panie do zbioru pie-
czarek w Żelkowie tel. 888 744
185.

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

SZYBKO!

TANIO!

SOLIDNIE!

TEL. 502 053 214

Kupię bydło na ubój z konieczności,
faktura, wyrejestrowanie, przyjeżdżamy
w dniu zgłoszenia

tel., 663-041-519

tel., 695-187-861

auto KASACJA



• SKUP SAMOCHODÓW,

• TRANSPORT - GRATIS

• SPRZEDAŻ CZĘŚCI

UŻYWANYCH I NOWYCH

DO SAMOCHODÓW

- OSOBOWYCH

- DOSTAWCZYCH

- CIEŻAROWYCH

- MOTOCYKLI I QUADÓW

WYDAWANIE ZAŚWIADCZEŃ

ADAMEXCZESCI.COM
info@adamexczesci.com

Zdany 1B
08-106 Zbuczyn

Tel. 608 350 002, 602 434 521, 662 224 419

BETON najwyższa jakość

TOWAROWY • POSADZKOWY • WODOSZCZELNY • MROZOODPORNY • MOSTOWY



Zakład Betoniarski
„U Kosieradzkich”

malbet@wp.pl

tel. 600 354 237, tel. 501 761 747

BETON Z TRANSPORTEM • POMPOGRUSZKA

Siedlce, ul. Starzyńskiego 11 Wjazd od ul. Brzeskiej 147 (przy Topazie)

GARAŻE BLASZANE

- DREWNOPODOBNE
- OCYNKOWANE
- AKRYLOWE

- KONSTRUKCJE STALOWE
- WIATY
- KOJCE DLA PSÓW

25 749 11 11 505 810 505

www.GARAZEMETALOWE.pl



Przedsiębiorstwo Budownictwa Mieszkaniowego

Zdzisław i Leszek Skorupka

**MIESZKANIA - DOMY - LOKALE
INWESTYCJE W SIEDLCACH**

* Rakowiecka * Nowy Świat * Łąkowa *
* Wola Park * Floriańska * Piłsudskiego *
* Osiedle Leśna Ostoja *



Biuro sprzedaży mieszkań
Siedlce, ul. Niedziałka 13, tel. 25 631 16 01
Pn.-Pt. 8:00 - 18:00, Sb. 10:00 - 14:00

biuro@m3skorupka.pl
www.m3skorupka.pl

f m3skorupka

Dotacje rolnicze PROW

Nabory do 31 maja - Premia bezzwrotna na otworzenie lub rozwinięcie firmy dla rolników ubezpieczonych w KRUS (150-250 tys.). Premia Młody Rolnik – 150 tys. Małe Gospodarstwa - 60 tys. Wypełnianie wniosków. Dojazd do rolników.

Tel. 795-931-529

BETON | ŻWIR | WYROBY BETONOWE

BETONIARNIA
SED-BUD
CHROMIŃSKI

ul. Brzeska 116
SIEDLCE



☎ **508 374 750** ☎ **530 918 444**

TUCSON, IONIQ 5, KONA.

Poznaj zelektryfikowane SUV-y Hyundai.

suma korzyści do **10 000 zł**
+ do **27 000 zł** w programie
„Mój elektryk“



Hyundai pracuje nad osiągnięciem neutralności węglowej do 2045 roku.

Darimex Siedlce
ul. Terespolska 14 08-110 Siedlce
tel. 25-632-70-13



Prezentowany suma korzyści składa się z rabatu 8 000 zł oraz premii za odkup dotychczasowego samochodu w wysokości 2 000 zł, dotyczy modelu KONA Electric z roku produkcji 2022 i tylko Klienta indywidualnego i obowiązuje od 1.01.2022 r. do odwołania lub wyczerpania zasobów i nie jest ofertą w rozumieniu kodeksu cywilnego oraz nie łączy się z ofertą dla firm oraz grup zawodowych. Prezentowana dopłata w programie „Mój Elektryk” została wskazana w wysokości maksymalnej. Jej rzeczywista wysokość uzależniona jest od realizacji kryteriów dotyczących uczestników programu „Mój Elektryk” oraz rozstrzygnięcia Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Uzyskanie dopłat wymaga złożenia przez klienta wniosku w tym przedmiocie. Nabór wniosków trwa do 30.09.2025 r. lub uprzedniego wyczerpania środków alokacji i dostępny jest zarówno dla osób fizycznych, jak również dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą. Cena dofinansowanego pojazdu zeroemisyjnego nie może przekroczyć 225 000 zł (ograniczenie to nie dotyczy osób fizycznych posiadających Kartę Dużej Rodziny). Hyundai Motor Poland sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za brak możliwości skorzystania przez klienta z uczestnictwa w programie lub nieuzyskanie przez niego wnioskowanej dopłaty. Więcej szczegółów dostępnych pod adresem: <https://www.gov.pl/web/elektromobilnosc/aktualne-ogloszenia-o-naborach>.

iwonex
DRUKARNIA

druk fleksograficzny
offsetowy | cyfrowy | UV | sitodruk

zewnętrzna | pojazdy **reklama**
litery przestrzenne | systemy wystawiennicze

studio
graficzne

gadżety
reklamowe

📍 P.P.H IWONEX
08-110 Siedlce
Ujrzanów 289

☎ 25 633 33 10 🌐 www.iwonex.com.pl 📱 iwonex

ŻYCIE SIEDLECKIE

Siedlce | Garwolin | Sokołów Podl. | Węgrów | Mińsk Maz. | Łosice



BEZ WYCHODZENIA
Z DOMU

kupuj na

eprasa.pl



KLIMA PROJEKT
systemy instalacji sanitarnych

KLIMATYZACJA WENTYLACJA

505 83 25 52

www.klimaprojekt.eu

ul. Terespolska 59, 08-112 Siedlce



BETONIARNIA
BET-TRANS

BET-TRANS
LEWCUK

- ~ betony zbrojone, wodoszczelne ~
- ~ chude betony - stabilizacyjne ~
- ~ żwir i piasek ~
- ~ bloczki, nadproża, kręgi, płytki ~
- ~ laboratorium betonu ~



~ SIEDLCE ~ ul. Brzeska 102 J ~
tel/fax 25 644 03 61 ~ kom. 785 197 428 ~
~ betoniarnia@bet-trans.siedlce.pl ~
~ www.bet-trans.siedlce.pl ~

HURTOWNIA
TANK-OL

- **zarabianie przewodów hydr.**
- **oleje i smary**
- **filtry i tłumiki**
- **paski klinowe**
- **łożyska i uszczelniacze**
- **stacja paliw - najniższe ceny**
- **części do koparek i ładowarek**

Siedlce, ul. Brzeska 102F
tel. 25 633 02 82, www.tank-ol.pl



HELIOS

Dzień Dziecka w kinach Helios
28-29 maja i 1 czerwca

Atrakcje i konkursy z nagrodami



Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl



HELIOS

Repertuar kina Helios – Galeria Siedlce
ważny w dniach 20.05.2022 – 26.05.2022

PROJEKTY SPECJALNE:

JUJUTSU KAISEN: 0 - Helios na scenie

pt, sb, nd 19:00

Filmowe Poranki - Miraculum: Biedronka i

Czarny Kot, cz. 2 - Filmowe Poranki

nd 10:30

Piosenki o miłości - Kino Konesera - Kino

Konesera

pn 18:00

MIĘDZY GWIAZDY. Anne-Sophie Mutter gra

Johna Williamsa - Helios na scenie

śr 18:00

Sonata - Kultura Dostępna - Kultura Dostępna

czw 13:00

czw 18:00

PRZEDPREMIERY:

Top Gun: Maverick 2D/NAP

czw 12:30 15:30 18:30 21:30

FILMY TYGODNIA:

Podpalaczka 2D/NAP

pt, sb, nd, pn, wt, śr 17:00 19:20 21:40

czw 13:30 19:00 21:20

Doktor Strange w multiwersum obłędu 2D/DUB

pt, sb, pn, wt, śr 10:00 11:30 12:50 14:30

17:30

nd 10:00 11:30 14:30 17:30

czw 11:00 11:30 13:50 14:30 17:30

Doktor Strange w multiwersum obłędu 2D/NAP

pt, sb, nd 14:10 15:40 18:30 20:30

pn 14:00 15:40 18:30 20:30 21:30

wt 15:40 16:15 18:30 20:30 21:30

śr 15:40 18:30 20:30 21:30

czw 16:00 16:45 19:30 20:20

Doktor Strendzh i Multyvsesvit bozhevillia - UA 2D/NAP

nd 12:50

Fucking Bornholm 2D/ORG

pt, sb 12:40 17:15 21:15

nd 12:40 17:20 21:15

pn, śr 11:00 19:00 21:15

wt 11:00 19:00 21:30

Wiking 2D/NAP

pt, sb, nd 19:40

pn 20:00

wt 20:45

śr 20:10

czw 20:40

DLA DZIECI:

Igrzyska zwierzaków 2D/DUB

pt, sb 10:20 12:00 15:00

nd 12:00 15:10

pn, śr 10:10 13:15 15:30

wt 10:10 13:10 15:30

czw 10:15 15:45

SONIC 2. Szybki jak błyskawica 2D/DUB

pt, sb, nd 10:45 13:30 16:15

pn, śr 10:30 13:30 16:15

wt 10:20 13:30 18:00

czw 10:45

Kapitan Nova 2D/DUB

śr 09:20

Yakub, Mimi ta sobaki, yaki vmily hovoryty - UA 2D/LEC

pt, sb, nd 10:10

pn, wt, śr 12:15

czw 11:15

Zavelykyi dla kazok - UA 2D/LEC

wt, śr 15:00

Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a 2D/DUB

pn 09:00

Dzień Dziecka w kinie Helios!

W tym roku chcemy zaprosić naszych widzów, zarówno tych młodszych jak i trochę starszych na niezapomniany Dzień Dziecka w kinie Helios. Ten szczególny dzień będziemy świętować aż przez trzy dni, w weekend 28 i 29 maja oraz 1 czerwca.

Przygotowaliśmy moc atrakcji, na czele z najnowszymi premierami filmów: „Detektyw Bruno”, „Dogtarian. Psi Muszkieter” oraz „Pan Wilk i spółka”. Przed wybranymi seansami zorganizowane będą konkursy z nagrodami!

Na każde dziecko czeka moc wrażeń. W trakcie weekendowych obchodów Dnia Dziecka animatorzy poprowadzą wiele ciekawych zabaw dla dzieci m.in.

malowanie buziek, robienie brokatowych tatuaży, zabawy integracyjne z chustą animacyjną, puszczenie baniek mydlanych, warsztaty plastyczne, sensoryczne i kreatywne oraz zabawy animacyjne przy muzyce w wykonaniu **Studia Kreatywnej Przestrzeni „Twórcze Dzieci”**

warsztaty taneczne Zumby. Może któreś z dzieci odkryje w sobie talent do tańca?

na dzieci będą czekać ogromne maskotki ulubionych postaci filmowych, z którymi będzie można zrobić sobie pamiątkowe zdjęcia.

Clown ReSorek z Leśnych Klimatów przeniesie nas w magiczny świat, dzięki pokazowi iluzji

Szczegółowe informacje dostępne na naszej stronie internetowej: <https://www.helios.pl/43,Siedlce/HeliosDlaDzieci/>

Przyjdź i baw się razem z nami! Zapraszamy!



HELIOS

Dzień Dziecka w kinach Helios
28-29 maja i 1 czerwca

Atrakcje i konkursy z nagrodami



SZCZEGÓŁY »

NAJWIĘKSZY WYBÓR

ELEKTRONARZĘDZI

ELMAX



PROFESJONALNE DORADZTWO

Brzeska 116, tel. 606 751 106

Życie na weselo ;)

Mąż z żoną są na zakupach.

Żona: Kochanie, patrz, jakie fajne buty znalazłam! Tylko zapomniałam portfela...

Mąż sięga po swój, żona już się cieszy.

- Ile te buty? - pyta.

- 700.

Mąż daje jej 50 złotych i mówi:

- To weź taksówkę i jedź po portfel.

- A co tam słycać u pani syna? Podobno wyjechał za granicę?

- Tak, tak, siedzi w Anglii. Jakiś czas temu otworzył sklep jubilerski.

- Ooo sklep jubilerski powiada Pani. No no. Zdolny chłopak! Jak mu się to udało?

- A zwyczajnie... łomem. Dlatego teraz siedzi.

Żona do męża:

- Jak wygrasz w lotto, to od razu robię sobie naciąganie zmarszczek, botoks i sztuczne cycki. Co ty na to?

- A co byś powiedziała, gdybym za tę kasę zrobił tuning naszego Tico?

- No co ty? Po co będziesz ładował kasę w starego grata, jak możesz mieć nową sztukę?

- Cieszę się, że mnie rozumiesz.

Są ludzie, którzy niosą w sobie szczęście. W ich otoczeniu czuję się dobrze. Przy nich dostaję zastrzyku energii i jestem gotów przenosić góry. Kiedy mam ich obok siebie, to wszystko staje się kolorowe, a życie nabiera sensu! Ale moja żona nazywa ich pijakami...

Rozmowa dwóch pracowników:

- Jeżeli szef nie odwoła swoich słów, to jutro wynoszę się stąd!

- Wynos się stąd!

Proces sądowy:

- Jest pan oskarżony o to, że uderzył pan poszkodowanego dwa razy w twarz. Czy chce pan coś dodać?

- Nie Wysoki Sądzie, to mu wystarczy.

Wędkarz nad brzegiem jeziora łowi ryby, a obok siedzi jego żona. On zarzuca wędkę i po chwili wyciąga buta. Zarzuca ponownie i wyciąga czajnik. Zaraz potem łowi młynek do kawy, radio, telewizor, fotel...

Żona na to:

- Bogdan kurna, tam chyba ktoś mieszka...

Czytaj z Życiem

Patronat Medialny

Premiera najnowszej książki Tiny Berk "SONDER", Wydawnictwo Novae Res.

Ludzkie historie są jak rzeki, które płyną tylko sobie znanym nurtem

Data premiery: 29 marca

Praca w kawiarni rodziców, imprezy z przyjaciółkami, randki i szkoła - oto codzienność 17-letniej Sophie. Jednak w momencie gdy dziewczyna otrzymuje wiadomość o zaginięciu Declana, jej chłopaka, wszystko drastycznie się zmienia. Wstrząśnięta Sophie zaczyna dostrzegać, że osoby z otoczenia Declana najwyraźniej mają coś do ukrycia. W głowie Sophie mnożą się teorie i domysły, a dziwne listy, które otrzymuje od zaginionego, wzbudzają kolejne wątpliwości. Wkrótce młoda dziewczyna przekona się, że miłość i kłamstwo zaskakująco często idą ze sobą w parze...

"Wszystko wskazuje na to, że go zabiłam. A jeśli nadal żyje, to przeze mnie zaginął. W zasadzie bardzo możliwe, że jestem powodem jego zaginięcia oraz śmierci."

„Sonder” to intrygująca powieść, trzymająca w napięciu do samego końca. Co chwilę zaskakuje kolejnymi wydarzeniami. Polecam!”

Aleksandra Durczewska

bookstagrammerka znana jako @dustychapter

Tina Berk - urodziła się w 2001 roku w Rypinie. Wychowała się we Włocławku, obecnie studiuje na Uniwersytecie Wrocławskim, na kierunku kultura i praktyka tekstu: twórcze pisanie i edytorstwo. W wieku osiemnastu lat debiutowała powieścią młodzieżową "Ta jedna gwiazda". Publikowała w „Zupełnie Innym Świecie”. "Sondera", swoją najnowszą powieść, napisała w dość nietypowy sposób, ponieważ najpierw stworzyła zakończenie utworu, a dopiero potem cały ciąg zdarzeń fabularnych. W wolnych chwilach gra na pianinie, interesuje się gotowaniem oraz muzyką, szczególnie rockiem klasycznym.

WYDAWNICTWO NOVAE RES

Zdrowie życie

Jak grillować w zdrowy sposób?

Sporadyczne posiłki z rusztu nie wyrządza szkody naszemu zdrowiu jednak całodniowe biesiadowanie kilka razy w tygodniu może mocno zaszkodzić.

Tłuste, pieczone dania, bez warzyw i owoców, za to z alkoholem i słodkimi napojami, mogą spowodować wzrost ryzyka rozwoju chorób serca, wątroby, trzustki i nowotworu jelita grubego. Grilla należy traktować jak zwykły posiłek i siadać do stołu w porze obiadu lub kolacji.

Według wielu osób grillowanie to jedna z najzdrowszych technik kulinarnych, gdyż dania przygotowuje się bez dodatku tłuszczu. Pod wpływem temperatury z jedzenia wyparują tłuszcz i małe jego ilości w końcowym produkcie – to duża zaleta! Jednak tłuszcz, kapiąc na żar, spala się, wówczas powstają substancje o udowodnionym szkodliwym działaniu dla zdrowia np. WWA i HCA (wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, heterocykliczne aminy aromatyczne). Unoszą się wraz z dymem i wchłaniają w posiłki

na ruszcie. Aluminiowe tacki utrudniają ściekanie tłuszczu na żar i dostęp dymu do żywności. Dzięki nim ilość szkodliwych związków w daniach maleje nawet o 90%. Należy jednak pamiętać, aby na tackach nie kłaść produktów o kwaśnym pH. Wówczas aluminium może dostać się do dania. Warto ograniczyć ocet i sok z cytryny w marynatach i dodać je dopiero na talerzu. Grill elektryczny eliminuje problem większości szkodliwych substancji, ponieważ do przygotowywania potraw nie używamy węgla. Jedynie na co nadal trzeba w tej sytuacji uważać to zbyt mocne przypiekanie dań. Ciemnobrązowe, zwęglone potrawy zawierają akrylamid, który ma udowodniony szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.

Grillowe BHP: Czysty grill to czysty talerz.

Każdy szanujący się mistrz grilla musi przede wszystkim porządnie umyć ruszt i przyrządy, których planuje użyć. W przeciwnym razie stary tłuszcz i resztki ulegają ponownemu spalaniu co zwiększy ilość szkodliwych substancji w jedzeniu.

Uwag na bakterie! Surowe mięso i ryby to najbardziej zanieczyszczone mikrobiologicz-



nie produkty. Należy umyć ręce przed i po kontakcie z nimi. Warto także używać innych sztućców i naczyń do surowych i grillowanych dań żeby nie przenosić bakterii na gotowe pokarmy.

Łańcuch termiczny. Należy pamiętać, że zostawianie pojemników z mięsem w ciepłe przyspiesza psucie. Może to doprowadzić do zatrucia nawet po obróbce. Powinno się trzymać smakołyki w lodówce jeśli nie zamierzamy ich od razu wyłożyć na ruszt. W warunkach polowych warto używać lodówek turystycznych lub toreb termicznych.

Tradycyjne potrawy jak mięso kielbasę karkówkę czy kaszankę można urozmaicić dro-

biem, owocami morza czy rybami. Warto również grillować warzywa, takie jak: paprykę, cukinię, pieczarki czy szparagi, nawet owoce - ananas z rusztu to dobry dodatek do mięs.

Owocowe szaszłyki, ziola i sałatki z winegret są źródłem antyoksydantów niwelujących działanie szkodliwych związków, warto o nich pamiętać podczas grillowania. Korzystnie jest również słodkie napoje zamienić na wodę z cytryną i miętą. Słodkie napoje zawierają czasem nawet 10 łyżeczek cukru w szklance. Zgubny jest także alkohol – 0,5l piwa ma ok. 250 kcal. Pobudza ono też apetyt i obciąża wątrobę. Warto również nie dokładać dodatkowych kalorii w postaci majonezu,

a białe pieczywo zamienić na ciemne, zawarty w nim błonnik zwiększa uczucie sytości i wspomaga trawienie. Im krócej trzymamy potrawy na ruszcie, tym mniejsza ilość wszystkich szkodliwych związków. Warto także, grillować mniejsze kawałki i stosować ziołowe marynaty, które sprawiają, że mięso kruszeje i jest gotowe szybciej, a więc krócej narażone jest na kontakt z dymem. - mówi Magdalena Kartasińska dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits

Jak pokazują wyniki badania Dailyfruits 50% pracujących Polaków nie je codziennie owoców, 40% warzyw. Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji 1 do 3, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%. Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji 1 do 3, im ich więcej tym lepiej. Jak

wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%.

Podczas grillowania powinno się również zrezygnować z chemicznych podpałek, desek z farbą, gazet i benzyny i używać jedynie czystego papieru lub palnika gazowego. Widząc ogień, warto poczekać aż zgaśnie, zanim wyłożymy jedzenie. Jeszcze bardziej należy unikać gaszenia płomienia wodą. Razem z parą uniesie się ogromna ilość szkodliwych substancji i jeśli nie odstawimy jedzenia wcześniej, osadzi się bezpośrednio na potrawach. Jeśli planujesz to zrobić, zabierz jedzenie znad węgielków a po wszystkim umieść je nad żarem z powrotem.

W trakcie grillowania można również wykorzystać piękną pogodę, która zazwyczaj towarzyszy grillowi. Warto wstać od stołu i pogrążyć w piłkę, badminton lub pójść na spacer. Ciepłe majowe popołudnia zachęcają by wyjść na świeże powietrze i spędzić czas z przyjaciółmi. Grillując warto jednak zwrócić uwagę na kilka drobiazgów, które mogą sprawić, że spędzimy czas przyjemnie, pysznie i przede wszystkim zdrowo.

INNOVATIONPR.PL

Polskie superfoods w naszej diecie

Superfoods to produkty, które posiadają wyjątkowo wysoką gęstość odżywczą lub potencjał oksydacyjny. Do tej grupy można zaliczyć reprezentantów różnych grup żywności - niektóre warzywa, owoce, zioła, orzechy. Często tym mianem okrzyknięte zostają produkty pochodzące z odległych zakątków świata. Niewiele osób jednak wie, że zagraniczne produkty często można zamienić na te polskie, o podobnych właściwościach i działaniu. Oto kilka wskazówek jakie polskie produkty warto wybrać aby zadbać o dietę.

Wiele polskich produktów ma takie same lub zbliżone właściwości do tych zza oceanu. Dodatkowo mają też dwie ważne zalety: są tanie i nie są sprowadzane z dalekiego końca świata. W chwili zbioru ilość antyoksydantów w egzotycznych odpowiednikach może być wyższa, ale w długiej podróży znacznie maleje. Rzadko spożywamy je świeże, a wyciskanie, koncentracja czy suszenie również obniża wartość odżywczą. Jak pokazało badanie „Żywnościowe nawyki pracujących Pola-

ków” zrealizowane przez Dailyfruits aż 50% z nas nie je codziennie owoców, a 40% warzyw. Kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% pracujących Polaków, a po warzywa 26%. Zdrowa dieta odgrywa ważną rolę w budowaniu odporności, sprzyja efektywności oraz zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Dokonywane przez nas wybory żywieniowe wpływają na to jak się czujemy i jak funkcjonujemy w życiu zarówno zawodowym, jak i prywatnym.

Absolutną podstawą tego co powinniśmy spożywać w ciągu dnia pracy są właśnie owoce i warzywa. Powinny one stanowić połowę tego, co zjadamy w ciągu dnia – minimum 400 g, z czego 3/4 tej puli powinny obejmować warzywa, a 1/4 – owoce. To produkty bogate w błonnik, składniki bioaktywne, witaminy i składniki mineralne, które mogą być spożywane w nieprzetworzonej formie i dostarczają organizmowi to czego potrzebuje do jego prawidłowego funkcjonowania. Oto kilka przykładów jak zamienić zagraniczne produkty na te polskie.

Amazońskie jagody acai mają największy potencjał antyoksydacyjny ze wszystkich owoców świata. Są bardzo delikatne, dlatego nie są sprowadzane surowe. Aronia może spokojnie zastąpić te produkty. Żaden owoc na świecie nie przewyższa aronii zawartością polifenoli i antocyanów. Polska to największy producent



aronii na świecie, jednak 90% upraw zostaje wysłanych na eksport. Ekstrakt z aronii zmniejsza nadciśnienie i stan zapalny naczyń krwionośnych oraz wpływa na regulację glikemii. Powinniśmy docenić wszystkie czarne owoce. Im ciemniejszy kolor tym więcej w nich dobroczynnych flawonoidów:

- jagoda - działa przeciwnowotworowo, przeciwwakrzepowo, obniża cholesterol, reguluje pracę jelit i wspomaga wzrok,
- czarna porzeczka - wspomaga wątrobę, nerki oraz działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo,
- czarny bez - jest pomocny w leczeniu przeziębienia i grypy, reguluje pracę jelit.

Algi morskie obfitują w białko, witaminy i składniki mineralne.

Działają wzmacniająco, antyalergicznie, przeciwwirusowo i obniżają cholesterol. Praktycznie to samo osiągniemy jedząc zielone warzywa. Algi są napakowane dobroczynnymi związkami, ale nie zawsze jest nam potrzebne tak duże „doładowanie”. Zielone warzywa z polskiego ogródka absolutnie wystarczą. Łyżka pietruszki to 100% zapotrzebowania na witaminę C, szklanka jarmużu 600% na witaminę K, szpinak to bomba kwasu foliowego. Dzięki flawonoidom i chlorofilowi mają działanie antyoksydacyjne. Ich częstszy udział w diecie przyniesie wiele więcej korzyści niż kilka tabletek sproszkowanych glonów.

Pudding chia podbiły kubki smakowe osób dbających o zdro-

wie. To nasiona z wysoką zawartością kwasów omega 3, błonnika i magnezu. Siemę lniane zawiera lignany - jedne z najsilniejszych antyoksydantów, dodatkowo ma prawie 20% więcej kwasów omega 3. Obydwa produkty to cenny dodatek do diety - wpływają osłabiająco i regenerująco na śluzówkę jelit. Siemę lniane jest jednak wielokrotnie tańsze.

Co jeszcze mamy w zanadrzu? - pokrzywa – wspiera nerki, wątrobę i trzustkę. Napary działają krwiotwórczo, wzmacniają włosy i paznokcie. Najlepsze właściwości mają młode rośliny przed kwitnieniem.

- czosnek – naturalny antybiotyk - walczy z bakteriami i chroni przed ich dostaniem się do organizmu. Najwięcej dobroczynnych substancji znajduje się w czosnku polskim. Rozpoznasz go na targach i bazarach po wiązaniu w workocz lub charakterystycznych fioletowych smugach na łupinach.

- śledzie – nie tylko rośliny mogą być superfoods! Z Bałtyku na talerze mogą trafić śledzie bogate w kwasy omega 3 i witaminę D wspomagające serce i układ nerwowy. Ponadto poprawiają nastrój! Po ich spożyciu następuje wyrzut endorfin.

Ważne jest, aby wybierać zdrowe przekąski, do których należą na przykład świeże i suszone owoce oraz orzechy jako dobra alternatywa dla chipsów czy cukier-

ków. Jeśli mamy często ochotę na coś słodkiego w pracy warto zapatrzeć się w daktylę, rodzyńki czy sliwki. Suszone owoce są dostępne w różnej wielkości opakowaniach, nie zajmują dużo miejsca, są łatwe w przechowywaniu, więc można je mieć w bliskiej odległości stanowiska pracy i sięgać po nie w razie potrzeby. Połączone z jogurtem, świeżymi owocami i orzechami mogą stworzyć bardzo odżywczy posiłek, który nasyci nas na długo. - mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Dostępność warzyw i owoców to największy motor do pozytywnych zmian, budujący zdrowe nawyki żywieniowe. Jeśli mamy pod ręką owoce i warzywa w ciągu dnia pracy, chętniej i łatwiej włączamy je do codziennej diety. Ponieważ w pracy spędzamy znaczną część swojego dnia wielu pracodawców stwarza swoim pracownikom okazję do realizacji zdrowych nawyków żywieniowych w pracy, na przykład zapewniając owoce do biura, a niektórzy nawet na home office. Część firm idzie o krok dalej i decyduje się zorganizować dla pracowników na przykład event z dietetykiem, na którym edukację można połączyć z degustacją zdrowych przekąsek.

INNOVATION PR

Życie na sportowo

Redaguje: Kamil Sulej
m@il: ksulej@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 360
www.zyciesiedleckie.pl

Goleada na pożegnanie

II LIGA

Na pożegnanie z kibicami w sezonie 2021-22 Pogoniści zremisowali 3:3 z Wisłą Puławy.

Trener Damian Guzek dokonał czterech zmian w wyjściowej jedenastce. Na prawej stronie defensywy Wiktora Preussa zastąpił Przemysław Misiak. W środku pola wracający po kartkowej pauzie Wojciech Trochim wskoczył w miejsce Mateusza Piotrowskiego, który doznał urazu na jednym z treningów. Szansę otrzymał Bartosz Wicenciak, który zajął pozycję Marcina Kozłowskiego. Dodatkowo Cezary Demianiuk wrócił do jedenastki kosztując zmagającego się z problemami zdrowotnymi Macieja Górskiego.

Pierwsza połowa nie zapowiadała późniejszych emocji. Wisłacy nie przebiegali w środkach i obejrzeni cztery żółte kartki. Najważniejsza była jednak klasyfikacja bramek, a w niej lepsi byli puławianie. W 37 minucie Emil Drozdowicz zamienił na bramkę dośrodkowanie Kacpra Kondrackiego. Pogoniści stworzyli kilka przyzwoitych sytuacji. Marcinho po przechwycie uderzył obok słupka, Misiak był blisko zaskoczenia Piotra Owczarzaka centrostrzałem, a Demianiuk uderzył w boczną siatkę po minięciu trzech rywali przy linii końcowej.

Początek drugiej połowy zu-



pełnie nie wyszedł siedlczanom. Po 10 minutach gry z 0:1 zrobiło się 0:3. Najpierw Jan Flak otrzymał podanie od Drozdowicza i umieścił piłkę w sieci płaskim strzałem z niemal zerowego kąta. Misztal powinien zachować się lepiej przy tej sytuacji. To nic przy kolejnym bramkowym zdarzeniu. Piłka tak parzyła golkipera Pogoni, że doprowadziła do faulu na Drozdowiczu. Jedenastkę na bramkę zamienił Bartłomiej Bartosiak. Guzek zareagował na boiskowe wydarzenia podwójną zmianą. Jednym z duetu nowych twarzy w jedenastce Pogoni był Kamil Włodyka, który w 67 minucie trafił na 1:3. Były pomocnik Elany Toruń kropnął zza pola karnego po zgraniu Miłosza Przybeckiego. W zaskoczeniu Owczarzaka pomógł rykoszet od Krystiana Bracka. Pięć minut później Pogoń złapała kontakt z Wisłą. Przybecki wymienił piłkę z Włodyką i pewnym strzałem pokonał

golkipera Dumy Powiśla. W 80 minucie wynik szalonego spotkania ustalili Maciej Wichtowski, Środkowy obrońca dołożył głowę do centry Marcina Kozłowskiego z rzutu różnego.

Ostatki sezonu 2021-22 dla Pogoni przypadną na wyjazdowy mecz ze Zniczem Pruszków. Zostanie on rozegrany 22 maja o 12:30. KS

Pogoń Siedlce - Wisła Puławy 3:3 (0:1)

BRAMKI: Włodyka 67, Przybecki 72, Wichtowski 80 - Drozdowicz 37, Flak 51, Bartosiak 54 k
POGOŃ: Misztal - Misiak, Wichtowski, Majewski, Kołozek - Marcinho, Miguel López (60 Kozłowski), Trochim (88 Sinior), Wicenciak (60 Włodyka), Przybecki - Demianiuk.

33 KOLEJKA (14-15 MAJA): Chojniczanka Chojnice - Olimpia Elbląg 4:1, Garbarnia Kraków - Wi-

gry Suwałki 0:2, Hutnik Kraków - Znicz Pruszków 1:0, Lech II Poznań - Sokół Ostróda 6:4, Motor Lublin - Radunia Stężyca 2:2, Pogoń Grodzisk Mazowiecki - KKS 1925 Kalisz 0:2, Śląsk II Wrocław - Ruch Chorzów 1:1. GKS Bełchatów - Stal Rzeszów 0:3 (wo).

1. STAL 33 76 73-33
2. CHOJNICZANKA 33 70 69-29
3. RUCH 33 60 47-27
4. MOTOR 33 59 54-28
5. WIGRY 33 57 54-38
6. LECH II 33 51 39-43
7. RADUNIA 33 50 57-51
8. OLIMPIA 33 46 33-31
9. GARBARNIA 33 45 44-39
10. POGOŃ 33 43 46-55
11. KKS 33 42 41-45
12. WISŁA 33 41 53-54
13. ŚLĄSK II 33 40 50-53
14. ZNICH 33 39 38-44
15. HUTNIK 33 35 38-54
16. POGOŃ G. M. 33 31 34-50
17. SOKÓŁ 33 19 28-70
18. GKS BEŁCHATÓW 33 18 17-71

Orzeł zadziobał Fenixa i frunie do V ligi

LIGA

OKRĘGOWA

Orzeł Unin po wygranej w Siennicy przybliżył się do awansu do nowo tworzonej V ligi.

WYDARZENIE KOLEJKI

Jesienią Fenix wygrał 1:0 w Uninie. Orzeł zrewanżował się identycznym rezultatem. Jedynego gola w dosyć wyrównanym spotkaniu zdobył Kamil Michalczyk. Jego trafienie może okazać się kluczowe w kontekście rozstrzygnięć w siedleckiej okręgowej.

Na pięć kolejek przed końcem sezonu Orzeł ma dwa punkty przewagi nad Jabłonią i czterzy nad Fenixem. Dodatkowym argumentem po stronie unian jest zaległy mecz ze Zrywem w Sobolewie, który zostanie rozegrany 25 maja. Jeżeli chodzi o właściwe ligowe terminy to Orla czeka jeszcze wyjazd na mecz na szczycie z rezerwami Mazovii Mińsk Mazowiecki oraz domowe spotkania z Jabłonią.



NA INNYCH BOISKACH

Mazovia powetowała sobie niepowodzenie w Zbuczynie i zaaplikowała osiem bramek Wildze. Tymczasem Wętkra, mimo poważnych osłabień, wygrała na trudnym terenie w Jabłonie Lackiej. Wcześniej na najnowszym obiekcie w okręgu wygrały tylko drużyny z Siennicy i Mińska Mazowieckiego.

W Węgrowie przełamał się Kolektyw. Podopieczni Kamila Stanisławowskiego objęli prowadzenie w 4 minucie po rzucie karnym skutecznie wykonanym przez Pawła Rucikowskiego. Szybko strzelony gol pozytywnie nastroił piłkarzy z Ole-

śnicy. Do przerwy było 2:0, a w 55 minucie już 3:0. W końcówce Kolektywowi zaczęło brakować sił, ale pomimo dwóch straconych bramek może być zadowolony ze swojej postawy. To pierwsza wygrana zespołu z Oleśnicy od 7 listopada. Co ciekawe, Kolektyw zwyciężył trzeci raz na wyjeździe, a u siebie tylko raz cieszył się z pełnej puli. KS

24 KOLEJKA (11 MAJA): Kolektyw Oleśnica - Polonez Mordy 2:2, Kosovia Kosów Lacki - Czarni Węgrów 1:3, MKS Małkinia - Jabłonia Lacka 1:4, Orzeł Unin - Hutnik Huta Czechoy 2:2, Sęp Żelechów - Fenix Siennica 0:0, Wętkra Zbuczyn - Mazovia II Mińsk Mazowiecki 1:0, Wilga Miastków Kościelny -

Watra Mrozy 1:0, Zryw Sobolew - Jastrząb Żeliszew 5:0.

25 KOLEJKA (14-15 MAJA): Czarni - Kolektyw 2:3, Fenix - Orzeł 0:1, Hutnik - Kosovia 1:3, Jabłonia - Wętkra 1:2, Mazovia II - Wilga 8:0, MKS Małkinia - Zryw 1:1, Polonez - Jastrząb 1:4, Watra - Sęp 2:1.

1. MAZOVIA II 25 60 101-30
2. ORZEŁ 24 57 73-26
3. JABŁONIANKA 25 55 70-44
4. FENIX 25 53 68-26
5. JASTRZĄB 25 41 61-46
6. WATRA 25 39 66-54
7. WEKTRA 25 36 37-36
8. KOSOVIA 25 36 57-50
9. CZARNI 25 34 46-55
10. SĘP 25 34 38-42
11. ZRYW 24 30 49-62
12. WILGA 24 27 33-60
13. MKS MAŁKINIA 25 27 49-73
14. HUTNIK 24 18 36-55
15. KOLEKTYW 25 15 22-71
16. POLONEZ 25 7 23-99

26 KOLEJKA (21-22 MAJA): Jastrząb - Czarni, Kolektyw - Hutnik, Kosovia - Fenix, Orzeł - Watra, Sęp - Mazovia II, Wętkra - MKS Małkinia, Wilga - Jabłonia, Zryw - Polonez.

STRZELCY

34 - Zając (Jastrząb).

KLASA A SIEDLCE

21 KOLEJKA (14-15 MAJA): Grodzisk Krzemosze - Victoria Kałuszyn 0:0, LKS Ostrówek - Tajfun Jartypory 2:2, Miedzanka Miedzna - Jutrzenka Cegłów 2:0, Rywał Ruchna - Promnik Gończyce 1:4, Tęcza Stanisławów - ULKS Gołąbek 2:8, Wicher Sadowne - Płomień II Dębe Wielkie 4:2. ŁDK Łosice - Tęcza Korczew 3:0 (wo).

1. ŁDK 21 60 77-15
2. GOŁĄBEK 21 47 69-27
3. VICTORIA 21 38 63-41
4. TĘCZA S. 21 37 53-44
5. RYWAL 21 36 42-28
6. TAJFUN 20 36 49-27
7. PŁOMIEŃ II 21 33 52-42
8. PROMNIK 20 28 43-37
9. GRODZISK 21 25 26-31
10. OSTRÓWEK 21 23 38-50
11. WICHER 21 22 35-45
12. JUTRZENKA 21 16 31-71
13. MIEDZANKA 21 14 16-54
14. TĘCZA K. 21 7 12-94

KLASA A WARSZAWA I

23 KOLEJKA (14-15 MAJA): Białe Orły Warszawa - Anprel Nowa Wieś 4:0, Dąb II Wieliszew - Orły Zielonka 0:4, Huragan II Wołomin - GKS Dąbrówka 4:2, Mazur Radzymin - Bóbr Tłuszcz 2:0, Talent Warszawa - ŁKS Łochów 5:1, Wisła Jabłonna - Coco Jambo Warszawa 3:1, WKS Rząśnik - Wkra Po miechówek 0:4.

1. TALENT 21 61 121-15
2. BIAŁE ORŁY 21 46 66-36
3. ORŁY 21 39 57-31
4. BÓBR 20 36 57-39
5. ŁKS 21 35 57-47
6. MAZUR 21 35 66-49
7. WKS 21 31 48-52
8. HURAGAN II 21 31 52-43
9. WISŁA 21 30 36-62
10. ANPREL 21 29 48-52
11. WKRA 20 25 52-52
12. DĄBRÓWKA 21 10 26-68
13. DĄB II 21 10 27-92
14. COCO JAMBO 21 8 20-95

KLASA A WARSZAWA II

24 KOLEJKA (14-15 MAJA): AP EsKadra Warszawa - Vulcan Wólka Mładzka 4:1, Józefovia II Józefów - Zły Warszawa 5:1, Olimpia Warszawa - Drukarz II Warszawa 0:3, Wilga II Garwolin - Promnik Łaskarzew 3:1, Wisła Dziecinów - Victoria II Sulejów 2:0, Wisła Maciejowice - Kamionek Warszawa 3:4, Bór Regut - Advit Wiązowna 0:3 (wo). PAUZA: Żąbkovia II Żąbki.

1. VICTORIA II 23 53 61-30
2. WILGA II 22 47 64-46
3. ADVIT 22 46 89-35
4. ŻĄBKOVIA II 22 46 87-33
5. PROMNIK 23 46 59-36
6. WISŁA DZ. 23 35 59-45
7. DRUKARZ II 22 32 53-56
8. ŻŁY 22 31 40-33
9. OLIMPIA 23 28 41-53
10. VULCAN 22 24 29-41
11. AP ESKADRA 21 23 42-58
12. WISŁA 23 22 39-65
13. KAMIONEK 23 21 31-102
14. JÓZEFOVIA II 23 19 34-60
15. BÓR 22 15 27-62

KLASA B SIEDLCE

15 KOLEJKA (14-15 MAJA): Amazonka Wiśniew - Olimpia Łatowicz 4:0, Błękitni Stoczek - GKS Dobry 0:4, Podlasie II Sokółów Podlaski - Niwa Tęczki 14:0, Zorza Sterdyń - BTS Wyrozęby 1:1. PAUZA: ŁUKS Rzakta.

1. GKS DOBRE 13 33 52-11
2. PODLASIE II 14 29 69-26
3. BTS 14 27 38-31
4. AMAZONKA 13 19 26-28
5. ŁUKS 13 18 43-42
6. OLIMPIA 13 17 28-35
7. ZORZA 13 16 25-46
8. BŁĘKITNI 13 13 29-40
9. NIWA 14 2 16-67

OPRAC. KS

Remisy, które mogą być kosztowne

IV LIGA MAZOWIECKA

Drużyny z Huty Mińskiej, Sokołowa Podlaskiego i Sulejówka celowały w trzy punkty, ale musiały zadowolić się remisami.

KS Raszyn - Victoria Sulejówek 1:1 (0:0)

Trwa fatalna passa Victorii. W trzech ostatnich meczach podopieczni Łukasza Ryczkowskiego zdobyli tylko jedną bramkę i ugrali jeden punkt na dziewięć możliwych. Wygląda na to, że porażka w meczu na szczycie w Piasecznie odebrała Victorii chęci do walki w lidze...

Po pierwszej bezbramkowej połowie do głosu doszli raszynianie. W 54 minucie Jakub Miałkowski znalazł sposób na pokonanie Jakuba Karczewskiego. Od tego momentu Victoria zaczęła przeważać, ale grała nerwowo i nieskutecznie. Do wyrównania doprowadził w końcówce rezerwowi Konrad Śliwka. Na zdobycie zwycięskiej bramki zabrakło czasu i umiejętności.

W 29 kolejce (21 maja o 16:00) Victoria zagra na wyjeździe z Podlasem.

BRAMKI: Miałkowski 54 - Śliwka 82.

VICTORIA: Karczewski - Gromek (56 Jarosz), Domżański, Ławciewicz-Musialik, Wielgosz - Świątek, Dębski, Rak (60 K. Wróbel), Abdioglu (60 Śliwka) - Wilanowski, Szelięga (80 Skotnicki).

Mazur Karczew - Tygrys Huta Mińska 2:2 (0:2)

Dwóch rannych po otwartym meczu w Karczewie. Do przerwy Tygrys prowadził 2:0 już po 19 minutach, jednak w drugiej połowie Mazur włączył wyższy bieg i doprowadził do wyrównania. Najpierw karnego wykorzystał Serhij Herasymiec. Co ciekawe, jedenastkę sprokurował Patryk Kwaśniczko, który jesienią występował w Tygrysie. Na 2:0 podwyższył Jakub Teodorski po strzale z głowy. W pierwszej połowie więcej goli nie było.

Tuż po przerwie Herasymiec mógł zamknąć rywalizację, lecz trafił jedynie w słupki. Później do głosu doszli karczewianie. W 63 minucie Jakub Piekut wykorzystał jedenastkę podyktowaną za faul Daniela Żurawskiego, wychowanka Mazura, na Macieju Bakule. Po chwili było już 2:2. Dominik Staluszka wykorzystał zbyt krótkie wybi-



cie Jakuba Szymkowiaka. W końcówce Mazur miał okazję na przechylenie szali na swoją korzyść, ale ich nie wykorzystał.

W weekendowej kolejce (22 maja) o 14:00 rozpocznie się wyjazdowy mecz Tygrysa z Płomiennym.

BRAMKI: Piekut 63 k, Staluszka 66 - Herasymiec 9 k, Teodorski 19.

TYGRYS: Szymkowiak - Bartoszewski (83 Pasik), Żurawski, S. Dźwiągła, Teodorski - M. Mruz, Minchberg, Koszela (65 K. Panufnik), Masalów, Tarnowski (73 Woronin) - Herasymiec.

MKS Piaseczno - Naprzód Skórzec 6:0 (4:0)

W Piasecznie bez niespodzianki. Lider tabeli rozbił Naprzód w ciągu 20 minut. Tyle właśnie potrzebował MKS, aby zaaplikować rywalowi cztery bramki. Różnica klas dzieląca obie drużyny była bezdyskusyjna. Po przerwie nie działo się zbyt wiele. Rozstrzygnięty już mecz był prowadzony w spacerowym tempie. Pomimo tego gospodarze dołożyli jeszcze dwa trafienia za sprawą rezerwowych i wygrali 6:0.

21 maja o 12:00 Naprzód zagra w Raszynie z KS.

BRAMKI: Matulka 8, Wiejak 12, Macioszek 21, Prusiński 28, Falszewski 71, Wysocki 78.

NAPRZÓD: Adamiak - Łęczycki, A. Chojecki (58 Skwierczyński), Woźnica, T. Kacprzak - K. Pawlik (46 Skrzypek), Sierociuk, J. Mruz (64 M. Kacprzak), Kołodziejczuk (80 K. Chojecki), J. Pawlik - Krasuski (76 Goś).

Mszczonowianka Mszczonów - Mazovia Mińsk Mazowiecki 3:1 (1:1)

To nie był udany mecz Mazovii. Od 23 minuty piłkarze Marcina Sasala musieli sobie radzić w dziesięciu, ponieważ z boiska za dwie żółte kartki w krótkim odstępie czasu został usunięty Mateusz Bienias. Mszczonowianka błyskawicznie wykorzystała grę w przewadze. W 26 minucie strzałem z rzutu wolnego Cezarego Osucha zaskoczył Piotr Petasz. Gólkiper Mazy mógł zrobić więcej przy tej sytuacji. Pomimo osłabienia mińszczanie doprowadzili do wyrównania w doliczonym czasie gry. Wojciech Wociał trafił w rękę rywala, sędzia wskazał na wapno, a w rolę egzekutora wcielił się Michał Bondara.

Sytuacja Mazovii skomplikowała się po przerwie. W ciągu sześciu minut dwie żółte kartki obejrzał Ihor Kraszniewskij i osłabił swój zespół. Grająca w dziewiątkę drużyna Sasala próbowała kontrować, lecz to

gospodarze zadali zabójcze ciosy. W 68 minucie Damian Pocięch przemyślił zza pola karnego. Trzy minuty przed końcem regulaminowego czasu gry Mszczonowianka rozklepała defensywę mińszczan, a Sebastian Czapa umieścił piłkę w pustej bramce.

21 maja o 16:00 rozpocznie się wyjazdowy mecz Mazovii z Mazurem.

BRAMKI: Petasz 26, Pocięch 68, Czapa 87 - Bondara 45+5 k.

MAZOVIA: Osuch - Ksionz, Bienias, Słowik, Kraszniewskij - Puciłowski, Pędowski (79 Jurczak), B. Malesa (70 Grabek), Wociał, Mitas (72 Markiewicz) - Bondara.

Podlasie Sokołów Podlaski - Pogoń II Siedlce 1:1 (1:1)

Początek spotkania był elektryzujący. Już w 2 minucie Podlasie Krzysztof Kozaczuk zamienił na bramkę podanie Alistaira Selamoleli. Po szybko strzelonym голу zabrakło jednak koncentracji i po błędzie środkowych obrońców do wyrównania doprowadził Eryk Więdołcha. Od tego momentu mecz się wyrównał. Podlasie dłużej utrzymywało się przy piłce, ale rezerwiści z Siedlec czyhali na swoje okazje. Do przerwy było 1:1.

Druga połowa była nerwowa.

Piłkarze Podlasia mieli wiele pretensji do arbitra za podejmowane przez niego decyzje. Nerwowość rosła wraz z upływającym czasem i niekorzystnym rezultatem na tablicy wyników. Sokołowianie za dużo sił wkładali w dyskusowanie i nie stworzyli praktycznie żadnej klarownej sytuacji. Stracili za to Dominika Barciaka, który wyleciał z boiska po dwóch żółtych i czerwonej kartce.

22 maja o 12:30 Mszczonowianka podejmie Pogoń II.

BRAMKI: Kozaczuk 2 - Więdołcha 4.

PODLASIE: Bieliński - Skwarek (84 Buczyński), Ardej, M. Panufnik, Krupa (76 Parzonka) - Kozaczuk (65 Zajac), Komycz (65 Siedlecki), Barciak, Dmowski, Selamolela - Omieciuch.

POGOŃ: Wróblewski - Czerski, Lewkowski, Wrzosek, Mucha (90+3 Krasnodębski) - M. Grochowski, Leszczuk, Stankiewicz (90+4 Szela), Płodowski (90 Brojek), Więdołcha - Szczepaniak (87 Kielucki).

Wilga Garwolin - Milan Milanówek 3:0 (0:0)

Utrzymujący wysoką formę garwolinianie potrzebowali 80 minut, aby przebić się przez defensywę beniaminka z Milanówka. Przewaga GKS była bezdyskusyjna, ale wynik przez

większość meczu był sprawą otwartą.

W 81 minucie Wilga objęła prowadzenie po akcji rezerwowych: Jakub Wągradzki trafiał, a Tomasz Paszkowski asystował. Po chwili potężnym i celnym uderzeniem zza pola karnego popisał się Grzegorz Piesio. Wynik w ostatniej akcji meczu z rzutu karnego ustalił wracający po uciążliwej kontuzji Damian Papiernik.

21 maja o 17:00 Wilga ugości lidera z Piaseczna.

BRAMKI: Wągradzki 81, Piesio 83, D. Papiernik 90+3 k.

WILGA: Wasząnik - Rudzki (90 D. Papiernik), Piotrowski, Zabiegałowski (75 Jarek) - Grzegorzczak (85 Pyra), Kowalski, Zalewski (70 Wągradzki), Piesio, Alot (55' Paszkowski) - Grober (85 Jarzyna), S. Papiernik.

Żyrardowianka Żyrardów - Płomień Dębe Wielkie 2:0 (1:0)

Nie udało się Płomiennym wyjazd do Żyrardowa. Podopieczni Michała Suskiego przegrali 0:2 i praktycznie stracili wszelkie szanse na utrzymanie w IV lidze.

Od początku przeważała Żyrardowianka. Płomień nastawił się na grę z kontry, ale ta taktyka nie przyniosła wymiernych efektów. W 27 minucie aktywny Bartosz Kuźmiński zaskoczył Kacpra Winiarkę. Żyrardowianka kontrolowała przebieg spotkania i szukała okazji do zdobycia drugiej bramki. Takowa nadarzyła się po godzinie gry i została wykorzystana przez Macieja Naleję. Więcej goli nie było.

BRAMKI: Kuźmiński 27, Nalej 61.

PŁOMIEŃ: Winiarek (46 Dróżdż) - Pyrek (64 P. Siporski), Pytel, Laskowski, Cacko - Bąk, Mi. Malesa, G. Siporski (76 Małecki), Smoderek (46 Gontarek), Brzeziński (68 Czeka) - Matwiejczyk.

27 KOLEJKA (14-15 MAJA): Orzeł Baniocza - Zamłynie Radom 3:1, Oskar Przysucha - Energia Kozienice 3:0.

1. MKS PIASECZNO 27 72 92-16
2. OSKAR 27 61 65-34
3. WILGA 27 57 64-32
4. VICTORIA 27 57 68-30
5. MSZCZONÓW 27 53 79-46
6. ORZEŁ 27 52 57-30
7. MAZOVIA 27 49 63-46
8. KS RASZYN 27 36 47-49
9. MAZUR 27 35 52-46
10. POGOŃ II 27 35 44-44
11. TYGRYS 27 33 52-61
12. PODLASIE 27 29 34-44
13. MILAN 27 28 31-47
14. ENERGIA 27 28 33-43
15. ŻYRARDÓW 27 27 40-79
16. NAPRZÓD 27 22 29-77
17. PŁOMIEŃ 27 14 17-70
18. ZAMŁYŃNIE 27 10 21-94

PATRONAT MEDIALNY



Porażka, na której można wiele zbudować

RUGBY

Pogoniści ponieśli pechową porażkę z Master Pharmed Rugby Łódź.

Pierwsza połowa była zwiastunem nadchodzących wielkich emocji. Na początku spotkanie zarysowała się przewaga łodzian, którzy po pięciu minutach wyszli na prowadzenie 7:0. Przyłożył Tevita Soafa, a podwyższył Kamil Brzozowski. Gospodarze odpowiedzieli celnym kopem z karnego Mamuki Chanchibadze. Zażarta walka tocząca się na murawie nie obyła się bez ofiar. Z powodu kontuzji murawę przedwcześnie opuścili Piotr Karpiński i Toma Mchedlidze. W końcówce pierwszej połowy obie drużyny punktowały tylko z karnych. Do przerwy Pogoń przegrywała 9:10.

Po zmianie stron sytuacja zmieniła się jak w kalejdoskopie. Najpierw składną akcją gospodarzy w efektywny sposób wykończył Igor Pątek. To było pierwsze przyłożenie siedlecan w tym meczu. Łodzianie potrzebowali zaledwie kilku minut, aby odpowiedzieć. Po szybkim rozebraniu karnego przyłożył ekspoznista Oleksandr Szewczenko. Po chwili Brzozowski celnie kopnął z karnego i wprowadził swoją drużynę na prowadzenie 18:14.

Później po okresie naporu przyłożył Filip Skup. Łodzianie



jednak nie poddali i wrócili na prowadzenie (23:21). Dzielni i charakterni walczący Pogoniści mieli jeszcze szansę na zwycięstwo, ale w ostatniej akcji meczu Chanchibadze przestrzelił z rzutu karnego. Na osłodę porażki pozostał bonusowy punkt za nikłą porażkę.

29 maja Pogoniści zagrają w Sochaczewie z Orkanem. Początek meczu o 12:51. **KS**

Awenta MKS Pogoń Siedlce - Master Pharm Rugby Łódź 21:23 (9:10)

PUNKTY: Chanchibadze 11 (3 K, pd), Pątek 5 (P), F. Skup 5 (P) - Brzozowski 8 (2 K, pd), Kramarenko 5 (P), Soafa 5 (P), Szew-

chenko 5 (P).

POGOŃ: Satiani, Chrościel, Tumotooa, Olejek, Bareja, Kargol, Panasiuk, Wertyleckij, F. Skup, Chanchibadze, Biernacki, K. Skup, Sili, Pątek, Korneć.

ŻÓŁTA KARTKA: Michał Mirosz.

15 KOLEJKA (14-15 MAJA): Budowlani Lublin - Posenania Poznań 71:14, Juvenia Kraków - Arka Gdynia 52:28, Lechia Gdańsk - Ogniwo Sopot 23:38, Skra Warszawa - Orkan Sochaczew 12:12.

1. OGNIWO 15 65 552-247
2. ORKAN 15 59 497-251
3. LECHIA 15 49 415-346
4. BUDOWLANI 14 48 457-327
5. MP ŁÓDŹ 15 42 329-336
6. SKRA 14 41 428-273
7. ARKA 15 23 379-486
8. JUVENIA 15 19 241-476
9. POSENIANIA 15 16 328-599
10. POGOŃ 15 14 252-539

Silne, młode i złote

PODNOŚCIE CIĘŻARÓW

Trzy sztangistki z naszego regionu wywalczyły złote medale w Mistrzostwach Krajowego Zrzeszenia LZS U-15 i U-17.

Faworytką w kat. 71 kg była Martyna Dołęga, która stanęła do rywalizacji w drugim dniu zawodów organizowanych przez WLKS. Sztangistka z Siedlec wywalczyła się z roli faworytki i zdecydowanie wygrała. Dołęga zaczynała mierzyć się z ciężarami, kiedy inne rywalki już odpoczywały. Najpierw wyrwała sztangę ważącą 75 kg,

a następnie podrzuciła ciężar o 10 kg większy. 160 kg w dwuboju przełożyło się na 202,268 pkt w klasyfikacji Sinclaira i trzecie miejsce.

Złoty medal w kat. 49 kg wywalczyła Andżelika Młynarczyk (rocznik 2007) reprezentująca Olimpijczyka Łuków. O jej zwycięstwie nad Wiktoria Kasielską z Polwicy Wierzbno zdecydował lepszy o jeden kilogram wynik w rwaniu. W dwuboju Młynarczyk uzyskała 133 kg (59+74), zaś jej oponentka - 132 kg (58+74). W Sinclairze obie zawodniczki również dzieliła nieznaczna różnica. To jednak Młynarczyk uplasowała się na trzeciej lokacie wśród zawodniczek urodzonych 2007 roku i później. Tak zaciętej rywalizacji nie było w kat. +81 kg, którą zdominowała Julia Machniewska. Sztangistka LMPKPC Sokołów

Podlaski zakończyła zmagania z wynikiem 156 kg w dwuboju (70+86).

Pierwszego dnia zmagani sztangistki WLKS zgarnęły dwa brązowe medale: Maja Biardzka w kat. 71 kg oraz Zofia Żydak w kat. 81 kg. Biardzka osiągnęła 75 kg w dwuboju (33 kg w rwaniu + 42 kg w podrzucie). Z kolei łączny rezultat jej klubowej koleżanki to 100 kg (45+55). Tuż za podium rywalizację zakończyła Klaudia Idziak w kat. 45 kg.

Drugiego dnia z brązowego medalu cieszyła się Ewelina Obłozka (kat. 64 kg), która w dwuboju osiągnęła 133 kg (63+70). Trzeciego dnia w ślady starszej koleżanki poszedł Jacek Szulski (kat. 55 kg) - 142 kg (63+79).

W klasyfikacji drużynowej WLKS był siódmy. **KS**



**PROMOCJE !!!
SUPER CENY
NA
OGRODZENIA**

531-000-309

**SPRZEDAŻ // PRODUKCJA
PANELI // SIATEK
OGRODZENIOWYCH**

www.ogrodzenia-mazowieckie.waw.pl

**BRAMY I FURTKI
SŁUPKI**

**AKCESORIA OGRODZENIOWE
AUTOMATYKA**

**MONTAŻ
DOWÓZ DO KLIENTA**

**RĘBAKI DO
GAŁĘZI
PRODUKCJA**

**msc. Jagodnia 28, 08-110 Siedlce
www.ogrodzenia-mazowieckie.pl**

Szczęśliwe dzieci to szczęśliwi rodzice

GMINA SIEDLCE

Niepubliczne przedszkole i żłobek „Bajkowa Wyspa” w Prusznynie-Pieńki to szczególne miejsce, w którym najmłodszy czują się wyjątkowo.



Rekrutacja w „Bajkowej Wyspie” trwa przez cały rok - oczywiście w miarę wolnych miejsc. W chwili obecnej mamy ostatnie wolne miejsca w żłobku i przedszkolu. Aktualnie pracujemy nad rozwiązaniami dla rodziców, którzy dowożą swoje dzieci z miasta, ponieważ nasze przedszkole znajduje się kilka kilometrów od Siedlec - opowiada o placówce dyrektorka Monika Mędra.

Rodzice zapisując dziecko do naszej placówki mogą mieć pewność wszechstronnego wsparcia rozwoju swojej pociechy poprzez zajęcia edukacyjne w małych grupach dzieci, szereg ciekawych i rozwijających zajęć dodatkowych jak również opiekę specjalistów takich jak: logopeda, fizjoterapeuta czy terapeuta zajęć integracji sensorycznej. Po wyjściu z przedszkola rodzice mogą poświęcić czas swoim pociechom czy innym

obowiązkom domowym nie musząc już tracić dodatkowego czasu na dowóz dziecka na zajęcia do miasta - dodaje dyrektorka.

Naszą ogromną zaletą jest to, że zapewniamy dzieciom obcowanie z naturą. Podstawowa edukacja często połączona jest z zajęciami ruchowymi na świeżym powietrzu. Jesteśmy również jedynym przedszkolem w okolicy, które posiada własny basen i tętnię solankową. Nasi przedszkolnicy bajkowicze dwa razy w tygodniu uczą się pływać pod okiem wykwalifikowanego instruktora, który posiada wieloletnie doświadczenie w nauce pływania z dziećmi. Młodsze dzieci ze żłobka często podczas korzystania z uroków tętni solankowej obserwują starszych kolegów i koleżanki, nabierając przeświadczenia, że warto obcować z wodą, gdyż daje to nie-

samowitą radość - opowiada dyrektorka Monika Mędra.

Nikogo nie trzeba przekonywać, że korzyści płynące z regularnego pływania oraz ćwiczeń w wodzie są nie do przecenienia. Nie ma innej dyscypliny, która tak pozytywnie i dobroczynnie oddziałuje na organizm.

„Bajkowa Wyspa” to nie tylko przedszkole i żłobek, to także szkoła pływacka, do której mogą uczęszczać dzieci z poza przedszkola, które ukończyły 3 rok życia.

Niepubliczne Przedszkole i Żłobek „Bajkowa Wyspa” znajduje się w Prusznynie-Pieńki przy ul. Siedleckiej 64. Wszelkich zainteresowanych skorzystaniem z bogatej oferty placówki zachęcamy do kontaktu mailowego: bajkowa_wyspa@wp.pl lub telefonicznego: 531 133 556. SK

INSTALWENT
Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujrzanów 78A, 08-110 Siedlce
tel. 25 644 01 93 | www.instalwent.com



POZIOM 2

**Oświetlenie
Projekty wnętrz
Meble na wymiar**

Lampy | Kinkiety | Żyrandole | Włączniki
Gniazdka | Dzwonki | Żarówki, taśmy i profile LED
Inteligentny dom system **FIBARO**

www.poziom2.pl Siedlce, ul. Sokołowska 157
tel. 692 057 776

MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ



Osiedle na ul. Spokojnej

**NOWOCZESNE
KONSTRUKCJE ŻELBETOWE**

- osiedle w pełni przystosowane dla osób niepełnosprawnych
- windy na każdej klatce
- dużo zieleni

Biuro sprzedaży mieszkań:

„Osiedle Spokojna” budynek 1, lok. nr 11

tel.: 500 610 101 www.lirsiedlce.pl



GENERALNY WYKONAWCA INWESTYCJI BUDOWLANYCH

**MAL-POL
BUDOWNICTWO**



Mal-Pol Sp. z o.o.
08-110 Siedlce
ul. Targowa 7a



+48 608 380 246



biuro@mal-pol.pl



Bank Spółdzielczy w Siedlcach

Siedlce, ul. Pusta 5/9
tel. 25 644 08 10

e-mail: bs_siedlce@pro.onet.pl
www.bsiedlce.pl

Poniedziałek - piątek 8⁰⁰ - 16⁰⁰

*Garantujemy fachową
i sprawną obsługę*

RACHUNKI

OSOBISTE
ROZLICZENIOWE
FIRMOWE

KREDYTY

INWESTYCYJNE
OBROTOWE
GOTÓWKOWE
MIESZKANIOWE

LOKATY

Usługi elektroniczne
- sms banking
- internet banking
- bankofon, bankomaty 24h
- inne usługi bankowe

SKÓRZEC

ul. Siedlecka 5, 08-114 Skórzec
tel./fax 25 631 28 94

WODYNIE

ul. Siedlecka 65
tel./fax 25 631 26 94

SIEDLCE punkt kasowy

(market Carlos), ul. Sokołowska 126
tel./fax 25 632 31 88

KORCZEW

ul. ks. Brzóska 20a, 08-108 Korczew
tel./fax. 25 631 20 94

KOTUŃ

ul. Siedlecka 7c, 08-130 Kotuń
tel./fax 25 641 44 25

PAPROTNIA

ul. Wyszyńskiego 9, 08-107 Paprotnia
tel./fax 25 631 21 94

MROZY

ul. A. Mickiewicza 33, 05-320 Mrozy
tel. 25 75 74 191

CEGLÓW filia

ul. Anny Jagiellonki 2, 05-319 Ceglów
tel. 25 75 70 191