



Jak co roku były awanse na wyższe stopnie służbowe, liczne życzenia i gratulacje. 27 lipca Komenda Miejska Policji w Siedlcach uczciła swoje tradycyjne święto.

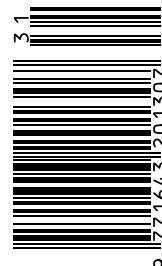
STRONA 3



- Uroczyste otwarcie biblioteki i czytelnia to wydarzenie historyczne, nie tylko dla mieszkańców okolicznych miejscowości – mówi wójt gminy Siedlce Henryk Brodowski.

STRONA 4

• Nr indeksu 238228/B/X



Cena 3,00 zł w tym 8% VAT • Numer 31/2023 • m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl

Piątek, 4 sierpnia 2023

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

GMINA SUCHOŻEBRY

Stracili dach nad głową

Ich życie zatrzymało się w miejscu. Do pożaru domu doszło w Kownaciskach. Rodzina musiała opuścić dom i szukać pomocy u sąsiadów.

STRONA 2

KISIELANY

Dzień pełen obecności

Członkowie grupy Automotive Siedlce i miłośnicy motoryzacji postanowili sobotnie popołudnie spędzić w aktywny, a zarazem pełen empatii sposób.

STRONA 4

SIEDLCE

Zaśpiewały dla bohaterów

Koncert odbył się w sali „Podlasie”, a wszystkie utwory nawiązywały do wydarzeń z sierpnia 1944 roku.

STRONA 5

SIEDLCE

Konfederacja odkryła karty

Znamy trzy pierwsze miejsca na liście wyborczej Konfederacji w okręgu siedlecko-ostrołęckim. Czy nazwiska są zaskoczeniem?

STRONA 7

Pomogli inni kierowcy

GMINA SIEDLCE

Niedawno na drodze krajowej nr 2 zdarzyła się sytuacja, jakich jest niewiele.

30 lipca przed południem na DK2 w Starym Opolu doszło do pożaru samochodu dostawczego. Na miejsce od razu zostały wezwane jednostki straży pożarnej, jednak zanim się pojawiły, pożar gasili... inni kierowcy!

Około dwudziestu kierowców zatrzymało się i wykorzystując swoje gaśnice samochodowe, starało się zapanować nad ogniem.

- Dzięki szybkiej reakcji innych kierowców przed przybyciem służb ratunkowych szkody udało się zminimalizować - pisze na swoim fanpage'u OSP Nowe Opole.

Posiadanie gaśnicy w samochodzie jest obowiązkiem każdego kierującego. Nie wszyscy jednak wiedzą, gdzie ich gaśnice są schowane, ani jak ich używać. Dlatego tym bardziej zachowanie kierowców z krajowej „dwójki” zasługuje na pochwałę i docenienie.

STR. 2



INSTALWENT
Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujrzanów 78A, 08-110 Siedlce

tel. 25 644 01 93 | www.instalwent.com



Fold creative
BRANDING I PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

Siedlce
ul. Starzyńskiego 10
25 644 18 00
www.fold.pl

**Wykup reklamę
na www.zyciesiedleckie.pl,
a w gazecie wstawimy ją bezpłatnie!
Chcesz uzyskać wycenę?
dzwoń: 795-541-362
pisz: reklama@zyciesiedleckie.pl**

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

Życie w regionie

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

To dzięki ludziom

STARE OPOLE

Sytuacja, jakich jest niewiele, zdarzyła się na drodze krajowej nr2.

30 lipca przed południem na DK2 w Starym Opolu doszło do pożaru samochodu dostawczego. Na miejsce od razu zostały wezwane jednostki straży pożarnej, jednak zanim się pojawiły, pożar gasili... inni kierowcy! Około dwudziestu kierowców zatrzymało się i wykorzystując swoje gaśnice samochodowe, starało się zapanować nad ogniem.

Jak komentuje OSP Nowe Opole:

- Dzięki szybkiej reakcji innych kierowców przed przybyciem służb ratunkowych szkody udało się zminimalizować - piszą na swoim fanpage'u.

Posiadanie gaśnicy w samochodzie jest obowiązkiem każdego kierowcy. Nie wszyscy jednak wiedzą, gdzie ich gaśnice są schowane, ani jak ich używać. Dlatego tym bardziej zachowanie kierowców z krajowej „dwójki”: zasługuje na pochwałę i docenienie.

- W każdym pojeździe powinna być gaśnica proszkowa MINIMUM 1kg. Nie chodzi tu o kwe-



FOT: OSP NOWE OPOLE

ście prawne (choć obowiązek prawny posiadania takiej ciąży na każdym kierowcy), ile o samo poczucie bezpieczeństwa kierowcy, który umie świadomie użyć posiadanej gaśnicy. Użycie jej jest bardzo proste, a sprowadza się do szybkiej analizy instrukcji na pojemniku

i wykonaniu kilku poleceń producenta. POSIADAJĄC gaśnice w samochodzie i NIE POSIADAJĄC obaw do jej użycia, mamy komfort psychiczny, bo gdy zobaczymy, że cokolwiek niedobrego dzieje się w naszym samochodzie (a przeważnie to właśnie kierowca zauważa pierwsze objawy pożaru w swoim aucie) i szybko zareagujemy, wykorzystując posiadany przez nas sprzęt, możemy zminimalizować straty, jakie przyniesie rozwój pożaru. Możemy w ten sposób pomóc sobie i innym kierowcom, gdyż czasami jedna gaśnica nie wystarcza. Wtedy bardzo pomocni okazują się inni kierowcy wykazujący chęć pomocy i użyczenia gaśnicy w takiej sytuacji. Można w ten sposób skutecznie opanować zarzewie ognia pod maską jeszcze przed przybyciem straży pożarnej. Najważniejsze jest, abyśmy wiedzieli, jak używać swojego sprzętu, i życzliwie podchodzili do innych potrzebujących pomocy na drodze, bo nigdy nie wiemy, kiedy my jej będziemy potrzebować, a warto pamiętać że DOBRO POWRACA - skomentował wydarzenie Paweł Kulik, ochotnik z OSP Nowe Opole.

Choć gaśnica jest prawnym obowiązkiem, warto jeszcze raz przytoczyć słowa Pawła: „gdy szybko zareagujemy, możemy zminimalizować straty”. Może wydawać się, że jedna gaśnica to zdecydowanie za mało, jednak - jak pokazuje ostatnie wydarzenie - każdy z kierowców miał tylko jedną gaśnicę, a łącznie było ich o wiele więcej.

PM

I nagle... straciliśmy dach nad głową

KOWNACISKA/ GMINA SUCHOŻEBRY

26 lipca wieczorem ich życie zatrzymało się w miejscu. Tego wieczoru doszło do pożaru domu w Kownaciskach.

Rodzina musiała opuścić dom i... w jednej chwili straciła dach nad głową. Straty są ogromne, a wszyscy sąsiedzi i ludzie starają się pomóc, jak mogą.

- Pożar pojawił się nagle i szybko zajął cały garaż oraz strych. Wraz z córkami opuściliśmy dom, aby ratować siebie. Mąż próbował gasić pożar czym się da, do czasu przyjazdu straży pożarnej. Niestety ogień był tak duży, że została uszkodzona większość domu - opisuje pani Justyna.

Rodzina, do chwili oszacowania strat, otrzymania odszkodowania i odbudowy, musi sobie jakoś radzić. Są ludzie, którzy chętnie pomagają im w tej tragedii, jednak to nie wystarcza. Dlatego na portalu zrzutka.pl pojawiła się zbiórka na odbudo-



FOT: OSP KOWNACISKA

wę ich domu rodzinnego.

- Straciliśmy dach nad głową. Nasz dom nie nadaje się do zamieszkania. Pękła nawet jedna ściana, którą będzie trzeba odbudować, tak samo dach. Będzie konieczna wymiana instalacji elektrycznej szczególnie w garażu i na strychu. Część ścian będzie wymagała położe-

nia nowych tynków - wlicza straty pani Justyna.

Rodzina chwilowo zatrzymała się u sąsiadów, którzy udzielili im pomocy i oferowali miejsce.

Rodzinę możecie wspomóc pod tym linkiem: zrzutka.pl/v359v6.

PM



FOT: OSP KOWNACISKA



FOT: OSP NOWE OPOLE

**ŻYCIE
SIEDLECKIE**

Garnizon | Suchożebry | Węgrów | Mława Maz. | Suchożebry | Leszno

ADRES REDAKCJI: 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7
tel. 795 541 362, 25 692 79 77

email: redakcja@zyciesiedleckie.pl

www.zyciesiedleckie.pl

■ BIURO I SEKRETARIAT: Sylwia JELONEK,
tel. 795 541 362, email: biuro@zyciesiedleckie.pl

■ REDAKTORZY: Paulina MONTEWKA,
Iwona DĄBROWSKA, Kamil ULASIUK, Paulina ARTYCH

■ BIURO REKLAMY: Sylwia JELONEK tel. 795 541 362, email:
reklama@zyciesiedleckie.pl

■ WYDAWCA: Życie Siedleckie Sp. z o.o., 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7,
NIP 821-256-19-19, REGON 141767330, Sąd Rejonowy dla M. St. Warszawy
w Warszawie XIV Wydział Gospodarczy, Wydział Rejestrowy, Nr KRS 0000324594,
konto bankowe: Bank Spółdzielczy w Siedlcach 89 9194 0007 0026 8527 2000 0010.

■ PRENUMERATA: RUCH S.A. i Poczta Polska S.A.

■ DRUK: Drukarnia ZPR Media ul. Jubilerska 10A, 04-190 Warszawa

Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów. Za treść reklam/ogłoszeń/tekstów
płatnych redakcja nie odpowiada.

Biblioteka, na którą wszyscy czekali

STOK LACKI

30 lipca w Stoku Lackim oficjalnie przecięto wstęgę i poświęcono nowy budynek Gminnej Biblioteki i Czytelnia.

Wykonawca się spisał, a mieszkańcy w końcu doczekali inwestycji z prawdziwego zdarzenia. Budynek kulturalno-oświatowy powstał obok dawnej biblioteki i budynku Dziennego Domu Seniora w Stoku Lackim. Nie oznacza to jednak, że korzystać z tego punktu mogą tylko mieszkańcy Stoku Lackiego.

- Uroczyste otwarcie biblioteki i czytelnia to wydarzenie historyczne, nie tylko dla mieszkańców okolicznych miejscowości, ale dla całej gminy. Dzięki wsparciu finansowemu udało nam się stworzyć nowoczesną i dostosowaną do potrzeb czytelników przestrzeń, w której będą mogli znaleźć spokój i dobrą lekturę. Na pewno nie zabraknie też wydarzeń zachęcających do odwiedzania tego miejsca. Zapraszamy także mieszkańców Siedlec i innych miast, miejsca starczy dla wszystkich – mówił podczas otwarcia wójt gminy Siedlce **Henryk Brodowski**.

Powstanie biblioteki było możliwe dzięki 70% wsparciu z rządowego programu Polski Ład. I jak zauważył poseł Tchórzewski gmina Siedlce nie tylko remontuje drogi, ale inwestuje także w sport, kulturę i oświatę.

- Liczne dofinansowania idą na drogi, na poprawę jakości nawierzchni, na dojazdy do pracy. Nacisk przez lata był kładziony właśnie na poprawę jakości

komunikacyjnej, potem na inne aspekty życia, ale jak widać gmina Siedlce jest przykładem samorządu, który inwestuje i składa dobre wnioski również z myślą o edukacji i kulturze. Biblioteka i czytelnia będzie miejscem, gdzie ludzie mogą spędzać czas i rozwijać swoje pasje czytelnicze. To bardzo ważne, że dostrzegane są także inne potrzeby mieszkańców, które dzięki wsparciu rządu udaje się realizować – mówił poseł na sejm **Krzysztof Tchórzewski**.

612m² powierzchni użytkowej to ogromna radość dla mieszkańców, a jak podkreślają oni sami, właśnie takiego miejsca w okolicy brakowało.

- To nie tylko biblioteka i czytelnia. Taki obiekt był przez nas długo wyczekiwany. Bardzo się cieszymy, że w końcu mamy nie tylko miejsce na spokojną lekturę i nawet możliwość odtworzenia lekcji przez dzieci, ale także miejsce do integracji dla mieszkańców. Ten budynek mieści również dużą salę do spotkań i zaplecze z prawdziwego zdarzenia – mówiła sołtys Stoku Lackiego **Edyta Ambroziewicz-Bryk**.

Na nowo otwartą inwestycję składają się pomieszczenia socjalne, pokoje biblioteczne i dyrektora, toalety również dla osób niepełnosprawnych, ale przede wszystkim magazyn książkowy z okazałą czytelnią i przestrzeń dla dzieci. Nie zabrakło także miejsca na kuchnię i pomieszczenia magazynowe.

- Od kilkudziesięciu lat mamy w naszej miejscowości chęć wprowadzenia większego czytelnictwa. Dzięki tej inwestycji i pięknemu obiektowi jest to możliwe. Jest to nie tylko miejsce ważne ze względu na czytelnictwo, ale również będzie to



miejsce kulturalne, w którym na pewno nie zabraknie dobrych inicjatyw – mówił przewodniczący Rady Gminy Siedlce **Andrzej Rymuza**.

Biblioteka i czytelnia ma na co dzień zachęcać do odwiedzin, dlatego wewnątrz zostało zaplanowane i zagospodarowane tak, aby było przyjazne dla każdego, kto odwiedzi mury nowego punktu na mapie gminy.

- Nowa biblioteka i czytelnia bardzo pozytywnie wpłynie na rozwój czytelnictwa w naszej gminie, ale myślimy, że nie tylko. W Stoku Lackim posiadamy największy księgozbiór, a poprzednie pomieszczenie było już zdecydowanie za małe. Dodatkowym atutem gminnej czytelnia jest przygotowany z myślą o najmłodszych kąci dla dzieci, ale również wygodny fotel dla

mam czy dla tatusiów. Liczymy, że to miejsce będzie tętniło życiem – mówiła dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury **Izabela Kuniewicz**.

Już pierwszego dnia pozycje książkowe i wygodne pufy cieszyły się zainteresowaniem. Życzymy, aby tak zostało.

Biblioteka jest częścią inwestycji, która została dofinansowana w wysokości 10 566 000

zł z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych.

Również my, redakcja Życia Siedleckiego, chcąc przyczynić się do rozwoju nowego na czytelniczej mapie regionu miejsca, przekazaliśmy do nowego punktu nowości literackie wydane pod naszym patronatem medialnym.

PM

Zapewnili dzieciakom świetny dzień

KISIELANY

Nie chodziło o atrakcje i drogie prezenty, przede wszystkim chodziło o obecność.

Członkowie grupy Automotive Siedlce i miłośnicy motoryzacji postanowili sobotnie popołudnie spędzić w aktywny, a zarazem pełen empatii sposób. Ich pomysł realizowany już po raz kolejny i tym razem spotkał się z pozytywną reakcją. Automoti-

ve Siedlce i strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Nowym Opolu połączyli siły, aby sobotnie popołudnie spędzić w przyjemny sposób z podopiecznymi Domu Dziecka w Kisielanach. Dom na Zielonym Wzgórzu w Kisielanach tego dnia prze-

mienił się w miejsce pełne serdeczności i uśmiechów, a to za sprawą licznych zabaw i atrakcji przygotowanych dla dzieciaków. Rozgrywki w koszykówkę, wspólne odbijanie piłki siatkowej, malowanie buziek i robienie kolorowych warkoczów,

a także możliwość pocucia się jak kierowca rajdowy w jednym z aut, a przede wszystkim wspólny ciepły posiłek, który grupa Automotive przygotowała osobście.

- Jesteśmy tutaj już po raz kolejny i nadal będzie tu wracać. Zawsze chcemy tego samego: aby dzieciaki z Domu na Zielonym Wzgórzu czuły naszą obecność i wiedziały, że mogą na nas liczyć. Chcieliśmy, aby ten dzień był dla nich trochę inny niż codzienność, dać im trochę radości i dobrej zabawy – mówił Jarek Cepek, członek grupy Automotive Siedlce.

W spotkaniu udział wzięła również siedlecka policja, pokazując zainteresowaniem, jak ze strony technicznej wygląda zabezpieczanie śladów. Nie zabrakło również zabaw zorganizowanych przez strażaków ochotników, które przyciągały pełnych zaciekawienia uczestników. Strażacy z OSP Nowe Opole zaprezentowali swoje pomysły na integrację. Wśród nich znalazło się przeciąganie węża strażackiego - w tej dyscyplinie najlepsi okazali się podopieczni Domu Dziecka; a także

bieg w prawie pełnym ekwipunku i możliwość przymierzenia ubrania strażaka. Największym zainteresowaniem cieszyły się jednak kręgle strażackie, które należało zbić za pomocą rozwijanego węża strażackiego, co nie było wcale łatwym wyzwaniem. Na koniec każdy z uczestników mógł spróbować swoich sił w żywiołem i osobście odkręcić wodę.

- Bycie strażakiem to nie tylko ratowanie życia i gaszenie pożarów, to także bycie dla ludzi na co dzień. Cieszymy się, że zostaliśmy tutaj zaproszeni i możemy wesprzeć tę dobrą inicjatywę, która dzięki zaangażowaniu grupy Automotive stała się już tradycją – mówili ochotnicy z OSP Nowe Opole.

Na podopiecznych Domu na Zielonym Wzgórzu czekały także upominki i prezenty, z których będą mogli korzystać podczas zabaw integracyjnych czy spotkań grupowych.

W imieniu dzieciaków dziękujemy za Wasze dobre serca i poświęcony czas, będący najlepszym wyrazem człowieczeństwa.

PM



Droga do remontu Długa i skomplikowana gra po całym mieście

GMINA WODYNIE

Kolejna droga w gminie Wodynie do remontu dzięki dofinansowaniu.

Gmina Wodynie pozyskała środki zewnętrzne na realizację zadania, które poprawi komfort życia mieszkańców i ich podróży.

Ostatnie rozstrzygnięcie naboru przyniosło bardzo dobre informacje dla mieszkańców gminy. Wniosek opiewający na 200 tysięcy złotych zakwalifikował się i gmina otrzymała wsparcie finansowe na remont

drogi.

W ramach realizacji zadania wyremontowany zostanie odcinek drogi na długości 342 m, od skrzyżowania z drogą wojewódzką 803 w kierunku Jedliny.

- Wspomniane środki zostaną przeznaczone na remont drogi gminnej Łomnica - Jedlina. Gmina zdecydowała się na remont właśnie tego odcinka ze względu na ogólny zły stan techniczny drogi, zniszczoną nawierzchnię z licznymi deformacjami, spękaniem, wybojami i zapadnięciami nawierzchni. W ramach realizacji zadania istniejąca nawierzchnia zostanie sfrezowana, a na niej nałożona nowa warstwa wiążąca i ścieralna z mieszanek mineralno-bitumicznych. Pobocze zostanie uzupełnione kruszywem. Pojawią się również nowe znaki. Uzyskane dofinansowanie wynosi 199.742,72 zł, co stanowi 80% wartości zadania. Wartość całej inwestycji szacowana jest kosztorysowo na 249.678,41 zł. Różnicę pokryjemy z gminnego budżetu - informuje urząd gminy Wodynie.

Dokumentację na tę realizację jest już przygotowana, dlatego w najbliższym czasie gmina przystąpi do ogłoszenia postępowania zakupowego, które wyłoni wykonawcę.

OPRAC.PM



FOT.: GMINA WODYNIE

MORDY

Wakacje z Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury w Mordach to szereg atrakcji zaplanowanych dla najmłodszych.

Czy to lipiec czy to sierpień, w MGOK w Mordach ciągle coś się dzieje. Najlepiej wiedzą to uczestnicy Wakacji bez nudy, którzy zajęcia wakacyjne spędzają nie tylko w ośrodku, ale również poza nim.

- Wśród zaplanowanych atrakcji, poza gotowaniem z KGW Krzymosze, czy warsztatami z różnych sekcji artystycznych, na uczestników czeka również gra terenowa ulicami miasta. Różne zagadki, które czekają na uczestników wiążą się z rozwiązaniem kolejnego zadania, aż do punktu finałowego gry - zapowiadała organizatorka zajęć Malwina Strąk.

Każde dziecko z wielkim zaangażowaniem szukało wskazówek i karteczek z zadaniami, które następnie wykonywało. Jak przytaczają organizatorzy trasa gry terenowej była dość długa i skomplikowana, jednak dzieci wykazały się spostrzegawczością, kreatywnością i pomysłowością, co pozwoliło im odnaleźć ukryty skarb, jakim okazały się Gruszykowe Łody.

PM



FOT.: MOK MORDY

Zaśpiewały ku czci bohaterów

SIEDLCE

1 sierpnia nie zapomniano o bohaterach jednego z najbardziej heroicznych wydarzeń w historii Polski.

W 79. rocznicę wybuchu powstania warszawskiego odbył się koncert Zespołu Artystycz-

nego Seniorki poświęcony bohaterom powstania, także tym pochodzącym z Siedlec.

Zespół przypominał o ważnych wydarzeniach historycznych w myśl słów piosenki „Bo jak nie my, to kto?”. Razem z zespołem wystąpiła kapela w składzie: Antoni Perz - akordeon, Jarosław Miler - gitara akustyczna, Andrzej Dmowski - gitara basowa, Władysław Matjeko - klarnet, Marek Mężynski

- instrumenty klawiszowe, Waldemar Strzałek - instrumenty perkusyjne. Kierownikiem zespołu, autorką scenariusza, reżyserem i prowadzącą koncerty jest Jadwiga Stachowska.

Seniorki sprawiły, że tego wieczoru, tuż po godzinie „W” obecni wyjątkowo w sali widowiskowej „Podlasie” mieszkańcy miasta mogli poczuć klimat i ujrzeć obraz międzywojennej Warszawy. Dobór utworów

przedstawionych przez artystów i zaprezentowane utwory pozwoliły w sposób artystyczny oddać hołd wszystkim poległym w obronie ojczyzny bohaterom.

W programie pojawili się także pisarze i artyści, którzy zaprezentowali utwory o tematyce powstańczej. Utwory były poprzedzane recytowanymi wierszami, które ściśle wiążą się z czasami wojennymi.

PM



Będzie się działo w Mordach

MORDY

Miasto i Gmina Mordy dla swoich mieszkańców i wszystkich chętnych gości zaplanowało dwa dni świetnej zabawy.

Już 12 i 13 sierpnia nie może zabraknąć Was na placu w centrum miasta, które będzie przepełnione licznymi atrakcjami, a na scenie pojawią się przyciągające wielu fanów gwiazdy.

Zaśpiewa Irena Kosińska z zespołem, a także znany wielu „Piękny i boski Zbyszek Perkowski”. Szczegóły znajdziecie na plakacie.

PM

DNI MIASTA I GMINY MORDY

godz. 19.00

RYNEK W CENTRUM MIASTA MORDY

12.08.2023 SOBOTA

11.00 Zawody strażackie o puchar Starosty Siedleckiego

18.00 Powiatowy Mistrz Judo, Recital Karola Górnego

13.08.2023 NIEDZIELA

11.30 POLESKIM W LATACH 1918-1920, Odcinki 103, rocznica Bitwy Warszawskiej oraz Święta Wojska Polskiego (rozgłoszenie na oddzielnych plakatach)

16.00 Występy dzieci z Związku Olimpijczyków w Mordach, Zespół Ludowy Złoty Włosek, Zespół Ludowy Złoty Włosek, Zespół Ludowy Podlasie, Kabaret Kaniary

16.30 Dinużona i kółeczka dla dzieci na placu zabaw

18.00 Animacje dla dzieci przy scenie

19.00 Koncert Ireny Kosińskiej z zespołem

20.30 **Koncert Zespołu FOCUS**

22.00 **dj** Zabawa taneczna

godz. 20.30

FOCUS

W PROGRAMIE:

WYKONAWCY: GOSIA JAWORSKA, STACJA HANDEL, KOTERA FANTAZJA, STACJA KOP, FUNKT KONKULACJA, PRZEMIAŁOWY CZYLI POMIĘT, STACJA PRZEMIAŁOWY, WYKONAWCY: 30 DZIECI I DZIECI PRZECIĄG W MORDACH, ROZGRANICZONY WYKONAWCY, WYKONAWCY W MORDACH

Siedlczanki boją się wychodzić z domu

SIEDLCE

Mieszkanki Siedlec nie czują się bezpieczne. Po osiedlach grasuje podejrzany mężczyzna.

Z informacji, jakie docierają do naszej redakcji, wynika, że od kilku tygodni na osiedlach Sokołowska i Chrobrego dochodzi do napaści młodego mężczyzny na kobiety. Prawdopodobnie ataki mają podłoże seksualne.

Z relacji kobiet, które doświadczyły spotkania z mężczyzną, wnioskujemy, że najpierw składał im niemoralne propozycje, po czym kazał patrzeć na to, jak się onanizuje, a ostatnio dopuścił się już nawet napaści fizycznej.

W mediach społecznych zawrzało. Kobiety ostrzegają się wzajemnie opisując rysopis podejrzanego.

„Mężczyzna około 35-40 lat,

180 cm wzrostu, krótkie włosy. Ubrany w szarą kurtkę i spodnie i czarno-szary plecak. Oblędny wzrok. Ręką trzymaną w spodniach w miejscu intymnym...” - czytamy w jednym z komentarzy.

Mieszkanki osiedli, na których widziano mężczyznę, boją się wychodzić z domu. Mówią, że sprawa jest zgłoszona na policję, ale nie widać, żeby na ulicach patrolowały częściej...

Stawiają sobie wręcz pytanie, czy muszą wziąć sprawy w swoje ręce, skoro służby nie reagują.

Poprosiliśmy policję o komentarz w sprawie.

Nie mieliśmy żadnego zawiadomienia o napaściach. Została do nas zgłoszona tylko jedna sytuacja incydentalna, z której wynikało, że kobieta została dotknięta w miejscu intymnym podczas wpisywania kodu do klatki schodowej. Na miejsce zdarzenia udał się patrol policji, jednak po przyjeź-

dzie funkcjonariuszy okazało się, że mężczyzna oddalił się już w nieznanym kierunku, a kobieta nie była w stanie opisać jego wyglądu. Uczestniczka zdarzenia nie chciała zgłosić oficjalnego zawiadomienia. W związku z tym, że mieliśmy informacje o takim zdarzeniu, kierujemy zwiększone patrole w tamte rejony. Bez złożenia oficjalnego zawiadomienia nie możemy rozpocząć postępowania w tej sprawie. Stąd też komunikat na naszej stronie, że jeśli zadziało się coś na tle seksualnym, prosimy o zgłaszanie tego do nas, a nie informowanie na forach, które powoduje tylko panikę. Prosimy o kontakt zarówno bezpośredni, jak i telefoniczny wszystkie osoby, które doświadczyły podobnych sytuacji, nawet jeśli one miały miejsce tydzień czy dwa tygodnie temu - podkreśla sierżant Barbara Jastrzębska z Komendy Miejskiej Policji w Siedlcach.

RED.



Mieszkanki Siedlec nie czują się bezpieczne.

Dodatkowe pieniądze na inwestycje



Budynek pałacowy w Stoku Lackim doczeka się nowej elewacji i prac konserwatorskich.

POWIAT SIEDLCE

Radni przyjęli zmiany do budżetu powiatu siedleckiego, wprowadzając nowe środki i zwiększając tym samym wydatki na inwestycje.

28 lipca podczas nadzwyczajnej Sesji Rady Powiatu w Siedlcach radni przyjęli zmiany dotyczące budżetu. Nowe środki pozyskane zostały w ramach dofinansowania z programów rządowych.

W zaktualizowanym budżecie na inwestycje drogowe przewidziano ponad 43 mln zł. Ponad 1,5 mln zł na prace konser-

watorskie, restauratorskie i roboty budowlane elewacji budynku pałacowego w Stoku Lackim, pochodzące z Rządowego Programu Ochrony Zabytków w ramach Programu Polski Ład.

Pozyskane zostały również środki na zadania drogowe w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości ponad 2,3 mln zł na remont odcinka drogi powiatowej nr 3640W od miejscowości Zbuczyn w kierunku Bzowa i odcinka drogi powiatowej nr 3666W w miejscowości Ostoje (gmina Mordy) oraz na remont odcinka drogi powiatowej nr 3620W w pobliżu miejscowości Starcewice (gmina Korczew) i drogi powiatowej nr 3685W od ul. Terespolskiej do DK2 (gmina Siedlce).

MAT.INF.OPRAC. ID



Dzięki pozyskanym środkom poprawia się jakość lokalnych dróg.

Uważaj na selfie z Barbie

UWAGA!

Ministerstwo Cyfryzacji ostrzega przed aplikacjami, w których możemy wyglądać jak Barbie lub Ken. Ta z pozoru niewinna zabawa, to tak naprawdę operacja masowego zbierania danych internautów.

W sieci dostępne są dwie aplikacje: barbieselfie.ai i bairbie.me – obie stanowią duże zagrożenie dla naszych danych.

Akceptując politykę prywatności usługi barbieselfie.ai, dajemy dostęp do:

- kamery smartfona,
- historii płatności,
- historii lokalizacji GPS,
- danych rejestracyjnych,
- dokładnych danych technicznych smartfona,
- danych o zaangażowaniu użytkownika w mediach społecznościowych,
- informacji o interakcjach z innymi usługami,
- danych z ankiet i konkursów.

Aplikacja barbie.me nie spełnia wymagań Ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)



Aplikacje: barbieselfie.ai i bairbie.me stanowią duże zagrożenie dla naszych danych.

o ochronie danych osobowych (RODO) – nie wiemy więc, jakie informacje są przetwarzane i do czego będą wy-

korzystywane.

Uważajmy na to, co klikamy, i bądźmy bezpieczni w sieci.

MIN. CYFRYZACJI

Służba Więzienna pamięta o Powstańcach

SIEDLCE

Upamiętniając 79. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego funkcjonariusze z Zakładu Karnego w Siedlcach uporządkowali mogiły Powstańców Warszawskich.

Powstanie Warszawskie wybuchło 1 sierpnia 1944 r. o 17.00, tzw. godzinie „W”. Celem wystąpienia zbrojnego było wyzwolenie stolicy spod niemieckiej okupacji przed wkroczeniem do niej Armii Czerwonej. Ta ważna karta historii Polski stała się symbolem heroizmu Polaków i ich umiłowania wolności.

Wzorem lat ubiegłych funkcjonariusze Zakładu Karnego w Siedlcach wraz z kolegami i koleżankami z jednostek Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Warszawie pamiętali o Bohaterach - Powstańcach Warszawskich i w porozumieniu ze „Stowarzyszeniem Odra-Niemień Oddział Mazowiecki” wzięli udział w akcji sprzątnięcia kwater powstańczych na Cmentarzu Wojskowym na Warszawskich Powązkach. Inicjatywa

jest wyrazem pamięci o poświęceniu Powstańców w walce o Naszą wolność i suwerenną Polskę. Tego rodzaju działania są także doskonałą okazją, aby być jeszcze bliżej historii i raz jeszcze zaakcentować takie wartości jak: honor, ojczyzna, patriotyzm.

Kadra siedleckiej jednostki penitencjarnej zadbała również o edukację historyczną skazanych, upowszechniając w ramach oddziaływań kulturalno-oświatowych wiedzę o wydarzeniach z 1944r.

Podstawową wiedzę o Powstaniu Warszawskim skazani odbywający karę pozbawienia wolności w siedleckiej jednostce penitencjarnej zdobywają dzięki prowadzonym przez kadrę zakładu karnego oddziaływanom kulturalno-oświatowym, które mają na celu kształtować postawy obywatelskie

i patriotyczne. Skazani przebywający w warunkach izolacji więziennej mieli możliwość poznać okoliczności wybuchu Powstania i jego przebieg dzięki emisji przez więzienny radiowęzeł, wykonywaniu różnorodnych plakatów, czy zasobów biblioteki.

Poprzez tego rodzaju działania o charakterze kulturalno-oświatowym funkcjonariusze przybliżają osadzonym najważniejsze karty historii naszego kraju i stwarzają optymalne warunki do kształtowania pożądanych cech osobowości wśród skazanych, co z kolei zwiększa ich szanse na efektywne funkcjonowanie w społeczeństwie.

Postawa osób walczących w imię wartości takich jak honor i ojczyzna stawiana jest jako wzór tym, których system wartości często jest zburzony.

MAT.INF.OPRAC. ID



Funkcjonariusze ZK w Siedlcach pamiętali o Powstańcach.

Redaguje: Paulina Artych
m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl
www.zyciesiedleckie.pl

Życie Siedlec

Konfederacja odkryła swoje karty

SIEDLCE

Pozналиśmy trzy pierwsze miejsca na liście wyborczej Konfederacji w okręgu siedlecko-ostrołęckim. - Wierzę w to, że czas na budowę silnej prawicy, niezależnej od Jarosława Kaczyńskiego - mówi poseł Anna Maria Siarkowska.

Podczas konferencji prasowej, która odbyła się 26 lipca na skwerze Tadeusza Kościuszki w Siedlcach, ogłoszono, że liderem listy Konfederacji 18. okręgu w nadchodzących wyborach parlamentarnych będzie Krzysztof Mulawa, prezes mazowieckich struktur Ruchu Narodowego.

- Mam bardzo dobrą wiadomość dla wszystkich sympaty-

ków naszego ugrupowania: lista Konfederacji w naszym okręgu będzie bardzo mocna. Jednocześnie jest to fatalna wiadomość dla ludzi, którzy pochodzą z tych zużytych partii: PiS-u, PO, Lewicy, PSL-u czy Hołowni. Ziemia siedlecko-ostrołęcka powinna przestać być kojarzona z nepotyzmem. Powinna również przestać być kojarzona z biernym, ale wiernym posłem Tchorzewskim, który odpowiedzialny jest za kilka miliardów strat w związku z budową i po chwili zburzeniem elektrowni Ostrołęka. Z naszego okręgu pochodzi także Pan Kowalczyk, który lansował haniebną i skłóliwą dla polskiego rolnictwa ustawę swoim nazwiskiem. My, jako Konfederacja, chcemy zadbać o Polskę i wiemy jak to zrobić - podkreśla Mulawa.

Jako druga na liście wyborczej Konfederacji pojawiła się poseł Anna Maria Siarkowska, której niedawny transfer i opuszczenie Klubu PiS oraz Su-

werennej Polski spotkały się z dość dużymi kontrowersjami i krytyką ze strony opinii publicznej. Polityk przekonuje, że zmiana ugrupowania wynika z tego, że Zjednoczona Prawica odeszła od postulatów, z którymi szła do wyborów w 2019 roku.

- Tak to prawda, dołączyłam do drużyny Konfederacji, ponieważ wierzę w to, że czas na budowę silnej prawicy, nie-pisowskiej, niezależnej od Jarosława Kaczyńskiego. Taką szansą jest właśnie Konfederacja, w ramach której istnieje także Ruch Narodowy, którego jestem już członkiem. Będąc posłem z tego regionu wielokrotnie sprzeciwiałam się złym projektom, które PiS wbrew swojemu programowi suflowało i próbowało wdrożyć do polskiego systemu prawnego. Głosowałam przeciwko piątce dla zwierząt, sprzeciwiałam się zamordyzmowi sanitarnemu, który próbowano wprowadzić poprzez

lockdowny, zamykanie szkół, skazywanie naszych dzieci na naukę zdalną oraz zamykanie polskich przedsiębiorstw i kościołów. Apeluję do wyborców konserwatywnych, do wyborców, którzy wcześniej ufali PiS-owi, aby dzisiaj, patrząc na tę dwulicowość, i na to, że jedno się mówi, a drugie się robi, nie uległość względem Unii Europejskiej, uległość względem Światowej Organizacji Zdrowia, bronili naszej suwerenności - mówi poseł Anna Maria Siarkowska.

Podium na liście wyborczej Konfederacji zamyka Leszek Szymański - przedsiębiorca i wieloletni radny w siedleckiej Radzie Miasta.

- Oceniając obecną sytuację społeczno-polityczną i to, do czego doprowadzają nas rządzący od 30 lat, to działania na szkodę Polski. To tylko podtrzymywanie społeczeństwa i narodu żeby nie powstał bunt. Jednym się zabiera, drugim się daje. To po-



Leszek Szymański i Anna Maria Siarkowska

woduje, że następują podziały społeczne. Proszę zauważyć, w jakiej sytuacji jest gospodarka, polscy przedsiębiorcy, rolnictwo, dostęp do służby zdrowia. To wszystko trzeba naprawić - zaznaczył Szymański.

PA

Inwestycja pochłonie niemal 65 milionów

SIEDLCE

28 lipca był ważnym dniem dla Przedsiębiorstwa Energetycznego w Siedlcach.

W jednej z opustoszałych hal znajdujących się na terenie zakładu miało wówczas miejsce podpisanie aktu erekcyjnego i wmurowanie kamienia węgielnego pod budowę kogeneracji gazowej o mocy około 8 MWe.

Nowoczesna instalacja gazowa ma wytwarzać energię ciepłą i prąd dla całego miasta w jednym procesie.

- Jest to jedna z najważniejszych inwestycji w Siedlcach. Po pierwsze dbamy o środowisko, więc mamy mniejsze skażenie. Po drugie możliwość odchodze-

nia od węgla, na co stawia Unia Europejska i nasz rząd. My, jako miasto, stawiamy na to, aby odchodząc od węgla mieć czyste powietrze, aby pozyskiwać energię ciepłą z ekologicznego źródła i oczywiście produkować energię elektryczną. Same plusy. Cieszę się bardzo i myślę, że wszyscy mieszkańcy będą zadowoleni. Zarówno budowa spalarni, jak i kogeneracji gazowej dają szansę i pewność, że będziemy mieli najniższe ceny za energię w regionie - mówił prezydent Siedlec Andrzej Sitnik.

Silniki gazowe o mocy 8 MWe zastąpią wysłużone turbiny wytwarzające energię ciepłą. Projekt zawiera szereg działań w zakresie zwiększania udziału wydajnej kogeneracji gazowej w wytwarzaniu ciepła systemowego. Inwestycja obejmuje: budowę kogeneracji gazowej o mocy około 8 MWe w Elektrociepłowni EC1 (instala-

cja turbiny gazowej o mocy elektrycznej około 8 MWe i mocy cieplnej około 12 MWt), budowę instalacji wytwarzania ciepła z ciepła (zakup agregatu absorpcyjnego), budowę magazynu energii cieplnej o pojemności około 10 tys. m³, budowę nowych odcinków sieci ciepłowniczej oraz modernizację wodnej sieci ciepłowniczej na osiedlu Młynarska w Siedlcach.

Podczas wydarzenia prezes PE w Siedlcach Marzena Komar podpisała także porozumienie o współpracy partnerskiej z rektorem Akademii Nauk Stosowanych Mazovia dr Bożeną Piechowicz w zakresie praktyk zawodowych dla studentów I i II stopnia oraz umowę z firmą Boryszew S.A. reprezentowaną przez członka zarządu Mikołaja Budzanowskiego dotyczącą zakupu i dostaw paliwa gazowego oraz sprzedaży energii elektrycznej.



Poświęcenie miejsca budowy dokonał biskup siedlecki ks. Kazimierz Gurda.

Całkowity koszt przedsięwzięcia to blisko 65 mln złotych. Znaczna część tej kwoty, bo aż 43 mln złotych, zostanie sfinansowana z tzw. funduszy norweskich, budżetu państwa i pożyczki Narodowego Fundu-

szu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Prace związane z budową kogeneracji ruszą we wrześniu. Uruchomienie zmodernizowanego bloku energetycznego planowane jest na kwiecień 2024 roku. Efekty in-

westycji mają być już widoczne po roku działania instalacji - emisja CO₂ obniży się po ponad 32,5 tys. ton, z kolei oszczędność energii pierwotnej przekroczy 20,7 tys. MWh.

PA

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

- 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
- Stalarka okienna i drzwiowa
- Zagospodarowanie terenu
- Stan surowy
- Pokrycia dachu

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt

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

Życie Garwolina

Pomaganie za jechanie - finał

PILAWA

W Miejsko-Gminnej Bibliotece w Pilawie odbył się finał 5. edycji akcji charytatywnej „Pomaganie Za Jechanie”.

Już po raz piąty odbyła się akcja „Pomaganie za jechanie”. Liczne przybyłych mieszkańców powitała burmistrz miasta i gminy Pilawa Albina Łubian, która objęła patronatem tego roczną edycję wydarzenia.

- Jesteśmy grupą znajomych, którzy na co dzień pracują, dbają o rodziny. Łączy nas jednak wspólna pasja do amatorskich podróży rowerowych. W tym roku wspólnie zbieramy na różnego rodzaju terapię, które przynoszą wiele korzyści związanych z rozwojem motorycznym, emocjonalnym i społecznym.

To między innymi hipoterapia, dogoterapia, alpakoterapia, felinoterapia oraz integracja sensoryczna. Marzymy również o tym, aby doposażyć szkołę w sprzęt multimedialny i pomoce dydaktyczne, które znacznie wspomogą proces kształcenia i pozwolą stosować nowoczesne metody nauczania - mówią pomysłodawcy akcji.

Grupa odważnych, pełnych zapału ludzi rozpoczęła akcję 1 lipca i wyruszyła w rowerową podróż po Polsce, by pomóc dzieciom z Oddziałów Specjalnych mieszczących się w miejscowości Jelenie w gminie Kraśzewice. Rowerowy etap akcji zakończyli w Pilawie.

- Na wieczornym spotkaniu pojawiło się wielu mieszkańców, którzy mogli obejrzeć pokaz slajdów dokumentujących wcześniejsze akcje grupy, jak i prześledzić tegoroczną edycję - informuje urząd gminy Pilawa.



muje urząd gminy Pilawa.

Po pokazie i prelekcji bur-

mistrz Pilawy wręczyła ekipie

„Pomagania za Jechanie” drob-

ne upominki, a wszyscy goście

mogli poczęstować się przepysz-

nym i przepięknym tortem.

OPRAC. PM

Festiwal dobrych ludzi znów pomógł

MIASTKÓW KOŚCIELNY

16 lipca w Miastkowie Kościelnym odbyła się czwarta edycja festynu charytatywnego „Spotkajmy się w Miastkowie”.

Wydarzenie zrzęszające tłumy ludzi o dobrych sercach i osób zaangażowanych w pomoc charytatywną.

- To bez wątpienia największa impreza roku w całym powiecie! I najlepsza, bo to „Festiwal Dobrych Ludzi”, którzy wierzą, że warto pomagać, a dobro wraca! - komentuje powiat garwoliński na swoim fanpage'u.

Inicjatywa Spotkajmy się w Miastkowie została stworzona, by nieść pomoc osobom i rodzinom potrzebującym finansowego wsparcia w procesie lecze-

nia i rehabilitacji. Tym razem na niezapomniane spotkanie zaproszono setki osób, by wspólnie pomóc Antosiowi, Gabrysi, Kornelce i Mai. Cały zebrany tego dnia i wieczoru dochód został przeznaczony dla czwórki małych bohaterów.

Wspaniali wykonawcy, przygotowane z myślą o najmłodszych atrakcje i sami dobrzy ludzie - to przepis na sukces, który i w tym roku udało się osiągnąć. Festiwal przyciągnął nie tylko mieszkańców powiatu garwolińskiego, ale także sąsiednich miejscowości. Na uczestników czekała moc atrakcji - lot helikopterem, loteria fantowa, strefa dla dzieci, wystawa sprzętów rolniczych, stoiska kół gospodyń wiejskich oraz wiele innych. Festiwal zakończył się pokazem pirotechnicznym.

- Słowa podziękowania i uznania kierujemy dla wszystkich zaangażowanych w organizację wydarzenia - podsumowuje powiat garwoliński. OPRAC. PM



Zdrowa rywalizacja wśród strażaków

ŻELECHÓW

30 lipca w Żelechowie odbyły się Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze Ochotniczych Straży Pożarnych oraz Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych.

Na stadionie klubu sportowego sprawdzono przygotowanie strażaków do akcji pożarniczych i ich sprawność fizyczną.

W rywalizacji gminnej wzięło udział jedenaście drużyn męskich ze wszystkich jednostek OSP z terenu gminy Żelechów oraz jedna drużyna kobieca. W zawodach MDP zmierzyły się cztery drużyny MDP oraz jedna drużyna dziewczęca.

Rywalizacja drużyn OSP składała się z dwóch konkurencji - sztafety pożarniczej 7 x 50 m z przeszkodami oraz ćwiczenia bojowego natomiast rywalizacja drużyn MDP składała się z rozwinienia bojowego oraz bieg sztafetowy 400 m z przeszkodami.

- Wszystkie drużyny biorące udział w zawodach wykazały się bardzo dużym zaangażowaniem i dobrym wyszkoleniem - komentuje wydarzenia Urząd Gminy Borowie.

Klasyfikacja generalna zawodów przedstawia się następująco:

Drużyny OSP kobiece: 1 miejsce - OSP Żelechów Drużyny OSP męskie: 1miejsce - OSP Żelechów; 2 miejsce - OSP Wola Żelechowska; 3miejsce - OSP Władysławów. Drużyny MDP dziewczęce: 1miejsce - MDP Stefanów; Drużyny MDP chłopięce:

1miejsce - MDP Piastów; 2miejsce - MDP Stefanów; 3 miejsce - MDP Żelechów.

Burmistrz Żelechowa Łukasz Boгуsz wręczył wszystkim drużynom biorącym udział w zawodach dyplomami oraz nagrody pieniężne od żelechowskiego samorządu a zwycięskim drużynom pamiątkowe puchary i medale. Medalami w postaci „minipucharów” oraz książkami o tematyce strażackiej wyróżniono najmłodszych uczestników zawodów - drużynę dziewczęcą z OSP w Piastowie.

PM



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

Życie Sokołowa

Sokołowianie pamiętają

SOKOŁÓW PODLASKI

Sokołowianie spotkali się, aby w ciszy i skupieniu oddać hołd bohaterom, ale nie tylko.

Już parę minut przed godz. 17.00 wielu mieszkańców Sokołowa Podlaskiego zebrało się przed Pomnikiem Czynu Niepodległościowego, aby minutą ciszy uczcić pamięć o bohaterach roku 1944. Wraz z chwilą wybrzmienia syren wszyscy zamilkli i w tej ciszy, złożyli kwiaty i znicze pamięci. Następnie wspólnie odśpiewano hymn narodowy.

- Spotkaliśmy się tutaj w celu uczczenia 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego. Dla kraju, dla Polaków było to bar-

dzo ważne wydarzenie, zapobiegające zawłaszczeniu Warszawy. Było to przede wszystkim pokazanie chęci dążenia do niezależności i wolności. Sokołowianie pamiętają o bohaterach wydarzeń z 1944 roku. W dzisiejszych obchodach, tak jak co roku, udział biorą ci patrioci, którzy co roku towarzyszą nam w tym miejscu przy różnych okazjach. To bardzo ważne, aby starsze pokolenie, a także młodzi ludzie i harcerze brali udział w takich spotkaniach, które pokazują nasze wartości i przypominają wydarzenia sprzed lat - mówił podczas obchodów Krzysztof Dąbrowski, zastępca burmistrza Sokołowa Podlaskiego.

Po wydarzeniach w parku im. Adama Mickiewicza mieszkańcy Sokołowa Podlaskiego udali się na trawnik kulturalny pod Sokołowski Ośrodek Kultury, aby pod wodzą Kapeli Retro razem przypomnieć sobie naj-

większe utwory z czasów powstania. Nie zabrakło aktywnie uczestniczących młodych osób, którzy zrzeszeni w różnych stowarzyszeniach i klubach kulturalnych chętnie wspomagali wokalnie kapelę.

- Dzisiaj kolejna rocznica powstania warszawskiego, już kolejny rok spotykamy się, aby wspominać piosenki powstańcze, które dawniej pomagały powstańcom. Są to utwory, które zachęcały do walki, pokrzepiały ich serca, dawały nadzieję. A dziś jest to wyraz naszej pamięci o ich dokonaniach i będziemy to kultywować - mówił Grzegorz Gil - kierownik działu edukacji SOK.

Wśród utworów pojawiły się te bardzo znane, jak „Warszawskie dzieci”, i te mniej znane, jednak za sprawą przygotowanego na tę okazję śpiewnika wszyscy mogli włączyć się do wspólnego śpiewu.

PM



Zabawa dla seniorów na trawniku

SOKOŁÓW PODLASKI

W ostatni czwartek lipca Kapela Retro wystąpiła na trawniku.

W ramach spotkań Herbatka dla seniora Kapela Retro wystąpiła na scenie przy Sokołowskim Ośrodku Kultury. Śpiewom i tańcom nie było końca. A mimo przygotowanych krzesel wiele z nich pozostawało pustych, jednak nie ze względu na małą ilość uczestników, a z uwagi na świetną zabawę i ciągłe tańce na trawniku.

- Zagramy dla seniorów, ale nie tylko. Przygotowaliśmy repertuar, który będzie odpowiedni dla starszych i młodszych od-

biorców. Mamy nadzieję, że tradycyjne i znane utwory z przełomu lat 80. i 90. zachęcą wszystkich do wspólnej zabawy - mówiła Magdalena Rusiniak z Kapeli Retro.

I tak też było. Seniorzy chętnie wspomagali wokalnie występ zespołu i łącząc się w pary czy kółeczka „deptali trawnik”, potęgując dobrą zabawę.

- Herbatka dla seniora to wydarzenie, które już na stałe wpisało się w tradycję naszych spotkań. Cieszymy się, że gdy tylko pogoda dopisuje, mieszkańcy licznie biorą udział w wydarzeniu i chętnie bawią się oraz integrują - mówił dyrektor SOK-u Marcin Celiński.

Ten wieczór choć dla wielu zakończył się zbyt wcześnie, wszyscy seniorzy oceniali bardzo pozytywnie. Następne Her-



batki dla seniorów według kalendarza imprezowego Sokołowskiego Ośrodka Kultury.

Kapela Retro wystąpiła w składzie: Magdalena Rusiniak - śpiew, flet poprzeczny; Wojciech Wilk - trąbka, śpiew; Adrian Paciorek - trąbka; Wojciech

Rusiniak - śpiew; trąbka Andrzej Potocki - saksofon tenorowy, klarnet; Jerzy Bartnik - akordeon; Eugeniusz Pogorzelski - kontrabas. Na perkusji gościnnie zagrali Mateusz Zalewski oraz Janusz Gryglas.

PM

Kolejne udane inwestycje w gminie

GMINA REPKI

22 lipca zostały uroczystie otwarte wyremontowane odcinki dróg w miejscowości Repki.

W ramach zadania „Poprawa infrastruktury drogowej na terenie gminy Repki” została przebudowana droga ul. Orzechowej oraz odcinek od Zakładu Rozbioru do drogi krajowej nr 62. Zakres prac na ul. Orzechowej w miejscowości Repki polegał na wykonaniu odbudowy nawierzchni asfaltowej oraz poboczy o długości 840 m. Natomiast na odcinku od Zakładu

Rozbioru do drogi krajowej nr 62 pojawiła się nawierzchnia asfaltowa o długości 1,62 km wraz z poboczami.

Realizacja zadania była możliwa dzięki wsparciu ze środków zewnętrznych w wysokości 6 555 000,00 zł.

Kolejnym uroczystym otwarciem odcinkiem drogowym była droga powiatowa nr 3930W na odcinku Repki - Zawady. Wartość umowy zamknęła się w kwocie 4 782 699,72 zł, z czego dofinansowanie dla Powiatu Sokołowskiego z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg stanowiło 2 888 260,27 zł. Dotacja celowa z Gminy Repki wyniosła 962 268,39 zł.

Prace polegały na odtworze-

niu nawierzchni asfaltowej oraz wykonaniu poboczy o długości 3,28 km. Mieszkańcy Repki przy ul. Spółdzielczej zyskali także chodnik o długości 242 m.

W uroczystym otwarciu dróg uczestniczyli: senator RP Walde-

mar Kraska, szefowa gabinetu wojewody mazowieckiego Anna Kaszuba, wójt gminy Repki Apolonia Stasiuk, radni gminy Repki i przedstawiciele firm.

OPRAC. PM



FOT. GMINA REPKI

Paintball dla każdego

SOKOŁÓW PODLASKI

Paintball ATTACK zaprasza na grę otwartą!

Jeśli jeszcze nigdy nie mieliście okazji zagrać w paintballa, to nadeszła na to pora. 6 sierpnia przy ul. Repkowskiej 51 Paintball ATTACK organizuje grę otwartą, czyli imprezę, do której może dołączyć każdy!

Program wydarzenia: godz. 14.00 - zbiórka - rejestracja, szkolenie, drużyny; godz. 14.30 - pierwsze rozgrywki; godz. 20:13 - zachód słońca - zakończenie

Najważniejsze informacje dotyczące wydarzenia:

Minimalny wiek uczestników to 15 lat, każda osoba nieletnia musi posiadać pisemną zgodę rodzica na udział w grze w paintball. Na terenie obowiązuje zasada Fair-Play. Gramy dla zabawy i poprawy kondycji fizycznej. Celem wydarzenia jest propagowanie paintballa jako dyscypliny sportowej oraz poprawa sprawności fizycznej i zdrowia poprzez ruch na świeżym powietrzu!

Na wydarzenie obowiązuje rejestracja miejsc.

OPRAC. LG



Życie Węgrowa

Redaguje: Paulina Artych
m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl
www.zyciesiedleckie.pl

POWIAT WĘGROWSKI

W OSTATNICH DNIACH NA TERENIE POWIATU WĘGROWSKIEGO DOŚZŁO DO KILKU ZDARZEŃ DROGOWYCH. POLICJANCI APELUJĄ O OSTROŻNOŚĆ.

Potrącenie pieszego

27 lipca w miejscowości Zawady kierujący pojazdem Citroen mieszkaniec pow. węgrowskiego na prostym odcinku drogi poza terenem zabudowanym potrącił pieszego, który nagle wbiegł z drogi podporządkowanej pod nadjeżdżający pojazd. W wyniku zdarzenia jedna osoba doznała obrażeń. Postępowanie prowadzi KPP Węgrów.

Zapomniała o ręcznym

27 lipca w miejscowości Łochów mieszkanka pow. węgrowskiego nieprawidłowo zaparkowała swój pojazd, w wyniku czego podczas jej nieobecności auto zjechało do tyłu, uderzając w prawidłowo zaparkowany pojazd marki KIA. Nikt nie doznał obrażeń.

Bocian wylądował na szybie

27 lipca w miejscowości Ludwinów wprost w jadący pojazd marki Opel uderzył przelatujący bocian i uszkodził szybę czołową pojazdu. Nikt nie doznał obrażeń.

Zderzenie z sarną

26 lipca w miejscowości Pogorzelec bezpośrednio przed jadącym pojazdem marki Seat wtargnęła sarna, doprowadzając do zderzenia. Na skutek obrażeń zwierze poniosło śmierć na miejscu. Kierującemu nic się nie stało.

Kombajn uszkodził osobówkę

24 lipca w miejscowości Mrozowa Wola na łuku drogi kierujący pojazdem typu kombajn zbożowy marki Bizon po przekroczeniu dopuszczalnych wymiarów pojazdu, na łuku drogi w trakcie wymijania doprowadził do zderzenia z pojazdem marki VW. Nikt nie doznał obrażeń. Postępowanie prowadzi KP Łochów.

Kierował będąc pod wpływem

30 lipca policjanci Zespołu Patrolowo-Interwencyjnego węgrowskiej komendy podczas patrolowania ulic zatrzymali nietrzeźwego kierującego motoworem, który posiadał sądowy zakaz kierowania pojazdami. OPR. PA



Zadanie dofinansowane z budżetu Województwa Mazowieckiego

25. MAZOWSZE

Województwo Mazowieckie

Miasto Węgrów

Węgrowa

FOT.: WOK

Wypowiedzieli słowa Roty

WĘGRÓW

Nowi strażacy zasilili szeregi Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Węgrowie.

26 lipca w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Węgrowie odbyła się uroczystość ślubowania nowo przyjętych strażaków. Przyjęci do służby zostali Michał Jaszczołt oraz Daniel Kowalczyk, którzy w obecności Komendanta Powiatowego mł. bryg. Mateusza Bieniaka, pracowników komendy oraz przybyłej na to wydarzenie rodziny złożyli symboliczną przysięgę. Strażakom gratulujemy i życzymy bezpiecznej służby, a także zawsze szczęśliwych powrotów z akcji. OPRAC. PA



Nowo przyjęci do straży zostali Daniel Kowalczyk oraz Michał Jaszczołt. FOT.: KP PSP WĘGRÓW

Zmarł ks. prałat Marian Zbieć

POWIAT WĘGROWSKI

29 lipca w Domu Księżych Emerytów w Siedlcach zmarł wieloletni proboszcz parafii Sadowne ks. prałat Marian Zbieć. Kapłan miał 94 lata.

Ks. Marian Aleksander Zbieć urodził się 13 grudnia 1928 r. w miejscowości Łuby. Ukończył Gimnazjum i Liceum dla Doro-

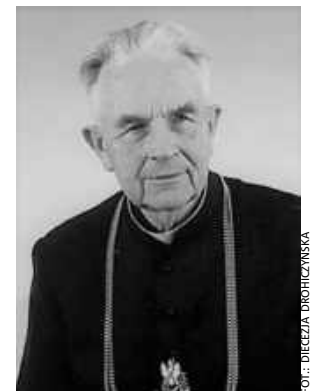
ślących w Siedlcach i Warszawie. Następnie wstąpił do Wyższego Seminarium Duchownego w Siedlcach. Święcenia diakońskie otrzymał w Siedlcach 9 kwietnia 1955 r. Święcenia kapłańskie przyjął w Siedlcach 26 maja 1956 r. z rąk ks. bp. Ignacego Świrskiego. Został inkardynowany do Diecezji Drohiczyńskiej mocą Bulli Jana Pawła II „Totus Tuus Poloniae Populus”. W kolejnych latach był także administratorem parafii Rogów, wikariuszem zarządcą parafii Szkopy, wikariuszem pomocnikiem parafii Sadowne, wikariuszem zarządcą parafii

Sadowne. Od 1982 r. pełnił urząd proboszcza parafii Sadowne. W 2003 r. przeszedł na emeryturę.

Za swoją posługę i postawę kapłańską został mianowany kanonikiem honorowym Kolegiackiej Kapituły Węgrowskiej, a następnie kanonikiem gremialnym tejże Kapituły.

Uroczystości pogrzebowe śp. ks. Mariana Zbiecia odbyły się w parafii w Sadownem w dniach 31 lipca - 1 sierpnia. Ciało zmarłego zostało złożone do grobu na tamtejszym cmentarzu parafialnym.

MAT.INFO.



Śp. ks. prałat Marian Zbieć FOT.: DIECEZJA DROHICZYŃSKA

Węgrowianie oddali hołd Powstańcom

WĘGRÓW

1 sierpnia o godz. 17.00 pod pomnikiem Armii Krajowej w Węgrowie odbył się Apel Pamięci zorganizowany z okazji 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego.

Uroczystości rozpoczęły się od odśpiewania hymnu państwowego. Następnie odczytano Apel pamięci oraz odmówiono modlitwę w intencji powstańców.

W hołdzie poległym bohaterom uczestnicy tego wydarzenia złożyli wiązanki kwiatów pod pomnikiem Armii Krajowej. Zwieńczeniem patriotycznego spotkania był mini koncert piosenek powstania warszawskiego w wykonaniu Mai Szczepanik.

W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele władz

samorządowych, Wojska Polskiego, duchowieństwo, harcerze, delegacje szkół oraz mieszkańcy Węgrowa.

- Węgrów pamięta! Poszli walczyć o wolność, o niepodległość, o godność. O ukochaną Polskę! Ich heroizm i ofiarność

nikdy nie zostaną zapomniane! Cześć i chwała Bohaterom! - podkreśla na swoim fb senator RP Maria Koc.

Hasło tegorocznych obchodów 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego brzmiało „Miłość istnieje za-

wsze”.

Organizatorami uroczystości byli: Jednostka Strzelecka Niezłomni Węgrów oraz Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Kochanowskiego w Węgrowie.

PA



Hasło obchodów 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego brzmiało „Miłość istnieje zawsze”. FOT.: FB MARIA KOC

Życie Mińska

Redaguje: Iwona Dąbrowska
m@il: promocja@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 284 911
www.zyciesiedleckie.pl

Imieniny u Anny Mińskiej

MIŃSK MAZOWIECKI

26 lipca mieszkańcy Mińska Mazowieckiego wspólnie świętowali imieniny u Anny Mińskiej.

Przybyłe na wydarzenie Anny dostały kwiaty i życzenia, a wszystkich gości częstowano imieninowym sernikiem ufundowanym przez Muzeum Ziemi Mińskiej. Przechodnie z zainteresowaniem zatrzymywali się przy pomniku Anny Mińskiej przy ul. Warszawskiej, a wielu z nich mogło poznać historię tej wszechstronnej kobiety, która była XVI-wieczną filantropką i businesswoman. Każdy otrzymał również zakładkę do



Przybyłe na wydarzenie Anny dostały kwiaty i życzenia.

książki z informacją o Annie Mińskiej. Zakładki przydały się szczególnie osobom korzystającym tego dnia z mobilnej biblioteki, która wybrała się do parku i na Stary Rynek.

Uroczystość była nie tylko doskonałą okazją do spotkania i rozmów, ale także inspirowaną lekcją historii.

Anna Mińska była synową stolnika zakroczymskiego, Stanisława Mińskiego. Po śmierci męża Mikołaja, jako dziedziczka mińska, skutecznie gospodarowała dobrami miejskimi, m. in. rozwijając w połowie XVI wieku handel zbożem spławionym Wisłą do Gdańska. W 1557 roku ufundowała szpital. Za jej czasów Mińsk przeżywał dynamiczny rozwój, stając się jednym z bardziej zaludnionych miast Mazowsza.

OPRAC. ID

Święto Policji w Mińsku Mazowieckim

MIŃSK MAZOWIECKI

28 lipca policjanci z Komendy Stołecznej Policji i Mińska Mazowieckiego obchodzili święto Policji.

Uroczystości odbyły się przy nowej siedzibie Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim. Miejsce nie było przypadkowe, ponieważ podczas wydarzenia odbyło się oficjalne przekazanie budynku nowej komendy.

Na zaproszenie komendanta stołecznego policji nadinsp. Pawła Dzierżaka oraz komendanta powiatowego policji w Mińsku Mazowieckim insp. Sławomira Rogowskiego, w wydarzeniu uczestniczył wicewojewoda mazowiecki Sylwester Dąbrowski.

– Chciałbym dziś podziękować za państwa służbę, oddanie, poświęcenie, za to, co państwo czynicie dla naszego bezpieczeństwa. Ale chciałbym również pogratulować odznaczeń, wyróżnień, awansów, nagród. To niezwykle ważne, że cokolwiek robimy, żebyśmy zostali docenieni, żeby ktoś nas zauważył. Jeszcze raz serdecznie państwu gratuluję i dziękuję – powiedział do funkcjonariuszy Policji, obecnych na uroczystości, wicewojewoda mazowiecki Sylwester Dąbrowski.

Uroczystość rozpoczęła się od złożenia meldunku przez dowódcę, po czym podniesiono flagę państwową na maszt i odegrano hymn narodowy. W trakcie wydarzenia zostały wręczone medale, odznaczenia i akty mianowania na wyższe stopnie policyjne wyróżniającym się policjantom. Dokonano także symbolicznego przekazania kluczy do nowej siedziby Ko-



mendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim, zaś głos zabrali zaproszeni goście.

W trakcie wydarzenia odznaczono wielu zasłużonych oraz nadano wyższe stopnie policyjne.

Wicewojewoda mazowiecki Sylwester Dąbrowski otrzymał z rąk zastępcy komendanta głównego policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja Srebrny Medal za Zasługi dla Policji.

Z tej okazji zorganizowano także piknik towarzyszący uro-

czystości, podczas którego został zaprezentowany nowoczesny sprzęt policyjny, m.in.: łódź policyjna, radiowóz ruchu drogowego, motocykle, ambulans kryminalistyczny czy też pojazdy opancerzone samodzielnego pododdziału kontrterrorystycznego.

W wydarzeniu uczestniczyli także: senator RP Maria Koc, członkini zarządu województwa mazowieckiego Janina Ewa Orzełowska, szef Gabinetu Politycznego Ministra Spraw We-

wewnętrznych i Administracji Michał Prószyński, starosta powiatu mińskiego Antoni Jan Tarczyński, burmistrz Mińska Mazowieckiego Marcin Jakubowski, komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej nadbryg. Jarosław Piotrowski, komendant Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej płk Robert Bagan, przedstawiciele Żandarmerii Wojskowej i Służby Więziennej, a także komendanci Policji z Helsinek, Wilna i Estonii.

OPRAC. ID



W trakcie wydarzenia odznaczono wielu zasłużonych policjantów.

GMINA MROZY

Jarmark folkowy w Wilkowyjach

Już wkrótce w Jeruzalu odbędzie się II Ogólnopolski Zlot Fanów Serialu „RANCZO”.

Burmistrz miasta Mrozy, Gminne Centrum Kultury oraz Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mrozach zapraszają na „Jarmark folkowy w Wilkowyjach”, który odbędzie się 12 sierpnia w godzinach od 10.00 do 18.00 na Rynku w Jeruzalu – filmowych Wilkowyjach.

Na uczestników wydarzenia i fanów serialu czeka wiele atrakcji oraz spotkań z aktorami.

W programie:

„Bieg spod ławeczki” – śladami serialu,

II Ogólnopolski Quiz wiedzy o serialu „Ranczo”,

Występy lokalnych zespołów wraz z zabawą taneczną,

Goście specjaliści: Jacek Kawalec oraz Piotr Pręgoski,

Rękodzieło, wyroby ludowe, lokalna kuchnia oraz atrakcje dla dzieci.



MIŃSK MAZOWIECKI

Zgłosił kradzież auta zaraz po tym, jak spowodował kolizję i zbiegł z miejsca zdarzenia

W drugiej połowie lipca do Komisariatu Policji w Stanisławowie, zgłosił się mężczyzna i zawiadomił o kradzieży swojego auta. Historia, którą opowiedział 35-latek od razu wzbudziła podejrzenie u funkcjonariuszy. Okazało się, że „skradziony” ford minionej nocy brał udział w kolizji, gdzie kierowca zbiegł z miejsca zdarzenia. 35-latek z po-krzywdzonego stał się podejrzanym i trafił na trzy miesiące do aresztu. Mieszkaniec gminy Dobre jest podejrzanym także o stosowanie gróźb karalnych. Warto zaznaczyć, że mężczyzna dzień wcześniej opuścił zakład karny. Do Komisariatu Policji w Stanisławowie przybył mężczyzna, który zgłosił kradzież swojego auta. Opowiadając 35-latkowi wydały się policjantom podejrzanym. Zaraz po zgłoszeniu podjęli intensywne działania, aby wyjaśnić tę sprawę. Sprawdzenia kryminalnych wykazały, że ford został zabezpieczony na parkingu, ponieważ minionej nocy kierowca tego auta spowodował kolizję, po której zbiegł z miejsca zdarzenia.

Dalsze czynności prowadzone przez funkcjonariuszy były coraz bardziej niekorzystne dla zgłaszającego, a z po-krzywdzonego stał się podejrzanym.

OPRAC. ID

Redaguje: Iwona Dąbrowska
m@il: promocja@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 284 911
www.zyciesiedleckie.pl

Życie Łukowa

ŁUKÓW

Mandat i punkty za popisy



Do łukowskiej komendy wpłynął e-mail, z którego wynikało, że kilkanaście minut wcześniej po ulicach miasta poruszał się motocykl jadący na jednym kole. Do listu załączono kilka zdjęć obrazujących tę sytuację. Powiadomieni o „wyczynach” motocyklisty policjanci z łukowskiej drogówki sprawdzili zapis kamer miejskiego monitoringu i bardzo szybko ustalili właściciela motocykla marki Honda CBR125. Okazało się, że kierował nim 18-latek z gminy Stanin. Mundurowi zauważyli, że młodzieniec, nie zważając na natężenie ruchu i innych uczestników, w różnych miejscach miasta kilkakrotnie jechał swoim jednośladem tylko na tylnym kole. Rozmawiając z mundurowymi, 18-latek nie był w stanie wytłumaczyć swojego zachowania. Za używanie pojazdu w sposób zagrażający bezpieczeństwu policjanci ukarali go mandatami karnymi, a jego konto wzbogaciło się o 30 punktów karnych. Z tak zasilonym „kontem” wkrótce młodzieniec ponownie będzie musiał zdać egzamin na prawo jazdy kategorii A1.

Kradź na Koziej

27 lipca ktoś włamał się do lokalu usługowego na ul. Koziej, a następnie zabrał stamtąd 1100 zł. Policja na razie nie ustaliła sprawcy tej kradzieży.

STOCZEK ŁUKOWSKI

Dali mu popalić

W ostatni weekend lipca policjanci patrolujący ulice Stoczka Łukowskiego zatrzymali do kontroli drogowej kierującego samochodem marki Mercedes. Zdenerwowany 25-latek z gminy Stoczek Łukowski mówił mundurowym, że bardzo śpieszy się do pracy, bo musi zmienić innego kierowcę ciężarówki. Po chwili okazało się, że zdenerwowanie młodego mężczyzny nie wynikało tylko z pośpiechu. W bagażniku jego auta policjanci zauważyli pudełka, w których były papierosy. 25-latek tłumaczył, że na opakowaniach papierosów umieszczone są banderole. Mundurowi nie uwierzyli w zapewnienia kierowcy i zabezpieczyli prawie 2000 paczek papierosów różnych marek bez polskich znaków skarbowych akcyzy. Mężczyznę zatrzymano, a papierosy zabezpieczono. Jak ustalili funkcjonariusze, straty z tytułu uszczerbienia podatku akcyzowego na szkodę Skarbu Państwa w tym przypadku wyniosłyby niemal 50 tys. zł. 25-latek już usłyszał zarzut. Za naruszenie przepisów karno-skarbowych grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz przepadek nielegalnego towaru.

GMINA ŁUKÓW

I zakaz, i promile

W ostatnim tygodniu lipca na terenie powiatu łukowskiego policjanci zatrzymali 14 nietrzeźwych kierujących pojazdami. Znalazł się wśród nich 27-latek z gminy Łuków. 25 lipca w Siemaszce Drugiej mimo sądowego zakazu kierowania pojazdami jechał ciągnikiem rolniczym, mając - jak się okazało - prawie 2 promile alkoholu w organizmie.

Marysia i on

O braku szczęścia może mówić 40-latek z gminy Łuków. 24 lipca został w Szczygłach Dolnych zatrzymany przez policjantów, którzy znaleźli przy nim marihuanę. **OPR. IR**

Łukowianie znów pamiętali o powstaniu



ŁUKÓW

Władze miasta i mieszkańcy kolejny raz uczcili powstańców warszawskich. Głównym punktem obchodów było tradycyjne spotkanie przy „mówiącym kamieniu”.

W ostatni wtorek minęło dokładnie 79 lat od wybuchu powstania warszawskiego - największego zrywu niepodległościowego i największej bitwy stoczonej przez organizację podziemną w Europie okupowanej podczas II wojny światowej przez nazistowskie Niemcy. Powstanie, choć nie osiągnęło celów ani wojskowych, ani politycznych, było fenomenem w skali ówczesnego kontynentu. Dla kolejnych pokoleń Polaków stało się symbolem męstwa w walce o niepodległość.

Ważna historia

1 sierpnia 1944 r. na rozkaz komendanta głównego Armii Krajowej gen. Tadeusza Komo-

rowskiego „Bora” do walki o wolność stanęło 40-50 tys. młodych mężczyzn i kobiet. Powstańcy walczyli przeciwko regularnym formacjom niemieckim, bez ciężkiego uzbrojenia, samolotów, dział i czołgów. Choć powstanie warszawskie planowane było na kilka dni, trwało aż do października 1944 r. Zakończyło się porażką. Według różnych szacunków, w wyniku walk zginęło od 16 tys. do 18 tys. żołnierzy AK i od 150 tys. do 180 tys. cywilów. Po kapitulacji Warszawa została doszczętnie zniszczona przez Niemców.

Podejmując decyzję o rozpoczęciu walk, dowództwo Armii Krajowej przewidywało, że po kilku dniach do lewobrzeżnej Warszawy wkroczą posuwający się na zachód żołnierze Armii Czerwonej. Ponadto powstańcy liczyli na pomoc ze strony aliantów. Decyzję o rozpoczęciu Powstania przyspieszyła także postępująca komunistyczna dywersja, a także zarządzone przez hitlerowców ewakuacja niemieckiej ludności cywilnej oraz morale panujące w armii okupanta w związku z sytuacją na froncie zachodnim.

Mimo iż pod względem mili-

tarnym operacja zakończyła się klęską, o tyle pod względem politycznym miała ogromne znaczenie. Polacy w zdecydowany sposób podkreślili chęć wyzwolenia stolicy kraju spod niemieckiej okupacji, pod którą znajdowała się od września 1939 roku. Zademonstrowali również dążenie do odzyskania i utrzymania niepodległości. Powstanie warszawskie miało również znaczenie strategiczne: w momencie wkroczenia wojsk radzieckich do stolicy władze Polskiego Państwa Podziemnego chciały wystąpić w charakterze gospodarza i przedstawiciela jedynych prawowitych władz państwowych.

Przy „mówiącym kamieniu”

O 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego pamiętał także Łuków. Burmistrz zapelował do mieszkańców miasta i okolic o wywieszenie 1 sierpnia flag Rzeczypospolitej Polskiej na swych posesjach i balkonach. Zorganizowano również uroczystości upamiętniające wydarzenia sprzed lat. Jak co roku łukowianie pojawili się 1 sierpnia o godz. 17.00, kiedy na terenie miasta zawyły sy-

reny alarmowe, w parku miejskim i oddali hołd walczącym przed laty o wolność naszego kraju.

Głównym punktem obchodów było tradycyjne spotkanie przy „mówiącym kamieniu”, na którym wyrzeźbione zostały nazwiska pochodzących z Ziemi Łukowskiej powstańców. W tym miejscu złożono kwiaty i znicze, a także przypomniano sylwetkę jednego z uczestników walk.

Organizatorzy przygotowali także wspólne śpiewanie pieśni powstańczych oraz część artystyczną w wykonaniu reprezentantów Łukowskiego Ośrodka Kultury. Nie zabrakło oczywiście także zakończeniowych rajdów w wykonaniu klubu Motoweterani oraz stowarzyszenia Rowerowy Łuków, które odbyły się tuż po zakończeniu uroczystości w parku.

Organizatorami łukowskich obchodów 79. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego byli: Łukowski Ośrodek Kultury, Miasto Łuków, Motoweterani Łuków, Towarzystwo Fruwających Muchy, Łukowska Spółdzielnia Mieszkaniowa oraz Rowerowy Łuków.

IR

Życie Łosic

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

Gaducha już niebawem

GMINA SARNAKI

W dniach 4-6 sierpnia w Sarnakach, Mierzvicach i Serpelicach odbędzie się kolejna edycja festiwalu teatralnego Gaducha.



Gaducha jest świętem wszystkich sympatyków sztuki teatralnej.

Impreza skierowana jest do całych rodzin, a w programie znajdują się teatry lalkowe, opowieści, improwizacji, ognia oraz spektakle dla dorosłych.

Wakacje to czas, w którym warto wykorzystać każdą okazję, aby spędzić czas z rodziną w ciekawy sposób. Jednym z takich wydarzeń jest festiwal teatralny Gaducha, który odbędzie się w dniach 4-6 sierpnia w Sarnakach, Mierzvicach i Serpelicach. Impreza skierowana jest do całych rodzin

i wstęp jest wolny. W trakcie trzydniowego festiwalu będzie można zobaczyć wiele interesujących wydarzeń, takich jak teatry lalkowe, opowieści, improwizacji, ognia oraz spektakle dla dorosłych.

Podczas festiwalu będą prezentowane różnorodne spektakle, aby każdy mógł wybrać coś dla siebie. Znajdą się tu za-

równo przedstawienia dla najmłodszych, na przykład na podstawie znanych bajek, jak i bardziej ambitne spektakle, takie jak rekonstrukcja średniowiecznego teatru lalek. W programie znajdują się również spektakle, w których warstwa wizualna jest najważniejsza, jak teatr ognia, a także takie, w których poruszane są

ważne aspekty, na przykład tolerancja czy poczucie bezpieczeństwa.

Gaducha to nie tylko wspólna okazja do integracji rodzinnej, ale również szansa na poznanie nowych ludzi i wspólną zabawę. Festiwal nie tylko stał się wizytówką gminy Sarnaki, ale też spoiwem łączącym różne grupy formalne i nieformalne, które chętnie włączają się w przygotowanie wydarzenia jako partnerzy, ambasadory oraz wolontariusze. W trakcie festiwalu będzie można także wziąć udział w warsztatach plastyczno-lalkowych, seansie sferycznym w kinie oraz w spacerze śladami sarnackich Żydów zorganizowanym przez Szkołę podstawową w Sarnakach.

Gaducha to wydarzenie, które warto włączyć do swojego kalendarza rodzinnych wakacji. To wspólna okazja do spędzenia czasu z rodziną w ciekawy i kulturalny sposób.

FOT. GOK SARNAKI

Obchody święta i awanse policjantów

MIASTO ŁOSICE

27 lipca w Łosicach odbyły się uroczyste obchody Święta Policji. W trakcie uroczystości nastąpiło wręczenie aktów mianowania na wyższe stopnie służbowe dla 15 policjantów.



Piętnastu policjantów awansowało na wyższy stopień.

W czwartek 27 lipca w Łosicach odbyły się uroczyste obchody Święta Policji. W trakcie uroczystości, komendant powiatowy Policji w Łosicach, mł. insp. Agnieszka Sienkiewicz, podziękowała policjantom za ich zaangażowanie oraz trud i sumienność w wykonywaniu obowiązków służbowych. W uroczysto-

ści wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych, prokuratury oraz instytucji, którzy również skierowali życzenia i słowa uznania dla policjantów łosickiej komendy.

Podczas uroczystości nastąpiło wręczenie aktów mianowa-

nia na wyższe stopnie służbowe dla 15 policjantów. Na stopień starszego posterunkowego Policji awansowali: post. Piotr Raczynski i post. Sebastian Rybicki. Na stopień sierżanta Policji awansował post. Arkadiusz Borysiak, a na stopień starszego

sierżanta Policji: sierż. Łukasz Daniluk, sierż. Hubert Kucharczyk, sierż. Łukasz Gorgol oraz sierż. Karol Samojluk. Na stopień sierżanta sztabowego Policji awansowali: st. sierż. Paweł Iwaniuk oraz st. sierż. Piotr Jaszczuk. Na stopień aspiranta Policji awansowali: mł. asp. Edyta Kowalczyk, mł. asp. Marek Wawrzyszczuk oraz mł. asp. Tomasz Niedźwiedz. Na stopień starszego aspiranta Policji awansował asp. Marcin Raczuk, a na stopień aspiranta sztabowego Policji st. asp. Łukasz Gajo. Na stopień młodszego inspektora Policji awansował podinsp. Jarosław Aniszewski.

Wszystkim awansowanym i wyróżnionym życzonego tego dnia dalszych sukcesów osobistych i zawodowych oraz tego, by praca na rzecz bezpieczeństwa dawała satysfakcję i głębokie poczucie celowości.

FOT. KPP ŁOSICE

Ogród ziołowy w ramach projektu

GMINA PLATERÓW

W poniedziałek, 31 lipca, przedstawiciele GOK Platerów i młodzież z Platerowa uczestniczyli w warsztatach ziołowej ścieżki edukacyjnej.



Ogród ziołowy w Platerowie może być inspiracją dla innych gmin.

W Platerowie zrealizowano projekt edukacyjny „Ziołowa ścieżka edukacyjna - urządzenie ziołowych ogrodów na terenie powiatu łosickiego, siedleckiego, sokołowskiego”, którego

uczestnikami byli przedstawiciele GOK Platerów i młodzież z Platerowa. Warsztaty odbyły się 31 lipca i zorganizowane zostały przez Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania - Tygiel

Doliny Bugu”. W trakcie spotkania uczestnicy zapoznali się z procesem projektowania, zakładania i utrzymywania ogrodów ziołowych.

Efektom warsztatów jest no-

wy ogród ziołowy, który znajduje się w pobliżu stawu i stanowi atrakcję zarówno dla mieszkańców, jak i turystów. Ogród ziołowy to nie tylko atrakcja turystyczna, ale przede wszystkim narzędzie edukacyjne. Ma służyć propagowaniu wiedzy na temat właściwości leczniczych i smakowych różnych ziół, a także zachęcać do uprawy roślin w domowych ogródkach.

Zioła zebrane z ogrodu są przeznaczone dla wszystkich mieszkańców. Projekt ziołowej ścieżki edukacyjnej to doskonały przykład inicjatywy łączącej edukację z dbałością o zdrowie i rozwój turystyki lokalnej.

OPR. KU

GMINA HUSZLEW

Kradzież piły spalinowej

24 lipca w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży pilarki spalinowej. Pokrzywdzony 63-letni mieszkaniec gminy Huszlew oszacował straty na kwotę 1000 zł. Postępowanie w tej sprawie prowadzi KPP w Łosicach.

GMINA OLSZANKA

Włamanie do plebanii

29 lipca w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży z włamaniem, do której doszło w Bejdach. Nieustalony dotąd sprawca dostał się do wnętrza plebanii skąd dokonał kradzieży pieniędzy. Zgłaszający - proboszcz Parafii Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Bejdach - oszacował straty na 2350 zł.

GMINA PLATERÓW

Kierowanie bez uprawnień

25 lipca w Platerowie łosicki dzielnicowy zatrzymał do kontroli drogowej 32-letniego mieszkańca gminy Platerów. Kierujący prowadził auto pomimo orzeczonego dożywotniego zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Postępowanie prowadzi KPP w Łosicach.

GMINA SARNAKI

Wjechał w dom mieszkalny

30 lipca w Kózkach kierujący toyotą 21-letni mieszkaniec powiatu Siedleckiego, będąc pod wpływem alkoholu - badanie wykazało 0,86 promila w organizmie, na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem zjechał na pobocze najeżdżając na metalowe ogrodzenie posesji a następnie uderzył w dom mieszkalny. Kierującemu zatrzymano prawo jazdy, oraz dowód rejestracyjny.

Nowy wóz strażacki

W sobotę 29 lipca do jednostki OSP Sarnaki trafił nowy lekki samochód pożarniczy marki Volkswagen Crafter. Nowy wóz strażacki kosztował 603 600,00 zł. Inwestycję wsparli swoimi środkami: Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, budżet Gminy Sarnaki oraz OSP Sarnaki.

MIASTO I GMINA ŁOSICE

Podpalili wózek dziecięcy

W poniedziałek 24 lipca w Łosicach przy ulicy Mjr. Zenona doszło do pożaru. Ze wstępnych ustaleń wynika, że niezna- ni sprawcy dokonali podpalenia wózka dziecięcego, który stał na korytarzu w piwnicy jednego z bloków. W wyniku pożaru całkowitemu spaleniu uległ wózek dziecięcy oraz częściowemu spaleniu uległy drewniane drzwi do komórki lokatorskiej. Pokrzywdzona 60-letnia mieszkanka Łosic oszacowała straty na 250 złotych. Postępowanie w tej sprawie prowadzi KPP w Łosicach.

Śmiertelny wypadek

25 lipca w Chotyczach doszło do tragicznego w skutkach wypadku drogowego. Z ustaleń policjantów wynika, że kierujący samochodem osobowym BMW 32-letni mieszkaniec gminy Łosice, jadąc drogą W 698 zjechał na pobocze, po czym uderzył w drzewo. Mimo akcji ratunkowej służb, kierujący poniósł śmierć na miejscu.

Kolizja drogowa

W środę, 26 lipca, w Łosicach, kierujący ciężarowym marki Volvo nie zachował bezpiecznej odległości między pojazdami i najechał na osobową toyotę, którą kierowała 52-letnia mieszkanka Lublina. 28-letni mieszkaniec powiatu ostrowskiego został ukarany mandatem karnym w wysokości 1100 zł.

OPR. KU

Życie z kulturą

Redaguje: Paulina Artych
m@il: kultura@zyciesiedleckie.pl
www.zyciesiedleckie.pl

SIEDLCE

Muzyczne spotkanie w parku

Miejski Ośrodek Kultury w Siedlcach zaprasza 6 sierpnia do parku Aleksandria na koncert Olgi Jagiełto i Karoliny Maciejuk. Obie wokalistki są już doskonale znane siedleckiej publiczności, ponieważ od kilku lat związane są z zespołem Niekompletni. W repertuarze znajdują się utwory z kręgu poezji śpiewanej, ale nie zabraknie także innych gatunków muzycznych w autorskich aranżacjach. Podczas koncertu Oldze i Karolinie towarzyszył będzie zespół w składzie: Julia Hawryluk (flet), Damian Kryński (instrumenty klawiszowe), Maciej Turkowski (gitara).

OPRAC.PA



Będzie to pierwszy koncert z cyklu „Muzyczne spotkania w parku”.

ZBUCZYN

Akcja lato

Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka w Zbuczynie zapraszają dzieci do uczestnictwa w darmowych warsztatach wakacyjnych. Pierwsze z nich, o tematyce teatralnej, odbędą się już 7 sierpnia, a poprowadzi je Łukasz A. Wawryniuk. W dalszych terminach zaplanowano m.in. zajęcia z tworzenia podcastów czy rytmiki. Szczegóły na plakacie pod tel. 500 799 675.

OPRAC.PA



Wszystkie warsztaty są bezpłatne.

Było folkowo i rockowo

SIEDLCE

W piątkowy wieczór, 28 lipca odbył się ostatni z koncertów w ramach VII Letniego Festiwalu pod Muralem.

Na scenie Centrum Kultury i Sztuki w Siedlcach wystąpił gdański zespół folk rockowy „Mitra”. To siedmioosobowa grupa, w której twórczości można znaleźć akcenty wielu gatunków muzycznych. Wyjątkowy charakter z pewnością nadaje zespołowi sekcja dęta, która w połączeniu z dźwiękami akordeonu i instrumentów klawiszowych wprowadza słuchaczy w niepowtarzalny klimat.

„Mitra” zagrała dla siedleckiej publiczności zarówno dynamiczne utwory, jak i sentymentalne ballady. W warstwie tekstowej ich autorskich kawałków można znaleźć najważniejsze dla każdego człowieka zagadnienia takie jak: przyjaźń, miłość czy relacje ze światem. Artyści pokusili się również o wykonanie kilku znanych coverów.

Dużym atutem zespołu jest charyzmatyczny wokalista, który utrzymywał świetny kontakt z publiką, jak i doskonalił pod każdym względem instrumentalistów. To wszystko sprawiło, że koncert należy zaliczyć do udanych.

Grupa wystąpiła w składzie: Piotr Starzecki (wokal), Robert Baranowski (gitara), Mikołaj Skopek (akordeon, instrumenty klawiszowe), Rafał Ringwelski (trąbka), Krzysztof Gudelin (puzon), Jakub Kisielewicz (bas) oraz Paweł Kalwajtyś (perkusja).



PA Wokalistą zespołu jest Piotr Starzecki.

Bańkowa sobota w łukowskim parku

ŁUKÓW

W sobotnie popołudnie 29 lipca w Parku Miejskim w Łukowie odbył się Festiwal Baniek Mydlnych.

Wydarzenie zgromadziło dziesiątki osób, które mogły podziwiać bańki w różnych kolorach, kształtach i rozmiarach. Na najmłodszych czekały również bajkowe animacje oraz maskotka, która zaprosiła dzieci do wspólnej zabawy. Była także możliwość zrobienia pamiątkowego zdjęcia. W przerwach od baniek mydlnych można było skosztować kolorowych łakoci, skorzystać z dmuchańców oraz zdobyć akcesoria do puszczania baniek.

Impreza dostarczyła wszystkim uczestnikom, bez względu na wiek, niezapomnianych wrażeń. Organizatorem Festiwalu był Łukowski Ośrodek Kultury.

OPRAC.PA



Efektowne bańki mydlane zrobiły duże wrażenie na najmłodszych.

Doskonała zabawa dla całej rodziny

WĘGRÓW

29 lipca w Parku im. Armii Krajowej w Węgrowie odbył się koncert Pana Sprężynki z zespołem Bąbel Ziombel.

Najmłodsi razem z Panem Sprężynką i jego zespołem bawili się przy dźwiękach znanej i lubianej przez wszystkich muzyki. Do wspólnej zabawy zaproszeni zostali także rodzice, którzy bez troski i aktywnie spędzili sobotnie popołudnie ze swoimi pociechami.

Największe emocje wśród zarówno tych młodszych, jak i starszych wzbudziło wspólne przeciąganie liny oraz bitwy w ringu. Były to dwie godziny



Były to dwie godziny niezapomnianych wrażeń.

Wydarzenie odbyło się w ramach projektu „Lato na Mazowszu 2023”, dofinansowanego ze środków samorządu województwa mazowieckiego.

OPRAC.PA



Uniwersytet
Przyrodniczo-
Humanistyczny
w Siedlcach

Życie Uniwersytetu

Analiza danych na UPH kluczem do kariery

Analiza danych na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach: klucz do kariery w branży marketingowej.

Czym jest analiza danych?

Analiza danych to proces gromadzenia, czyszczenia, transformowania i interpretacji danych w celu uzyskania wartościowych informacji. Dziedzina ta wykorzystuje techniki statystyczne, matematyczne i informatyczne do odkrywania wzorców, trendów i zależności w danych. Analiza danych pomaga w podejmowaniu lepszych decyzji biznesowych, opracowywaniu strategii marketingowych oraz zrozumieniu zachowań i preferencji klientów.

Studia z analizy danych na UPH

Kierunek „Analiza danych” jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na wykwalifikowanych analityków w różnych sektorach gospodarki, w tym w marketingu. Studia te są przeznaczone dla osób zainteresowanych zdobyciem umiejętności w zakresie gromadzenia, analizy i interpretacji danych, a także tworzenia efektywnych strategii opartych na wynikach analiz.

Dlaczego warto wybrać ten kierunek?

Potrzeba analityków danych w branży marketingowej: W dzisiejszym cyfrowym świecie dane są nieodłączną częścią działań marketingowych. Analitycy są w stanie zbierać, analizować i interpretować dane, dostarczając cenne informacje na temat preferencji i zachowań klientów. Ich umiejętności są niezbędne do opracowywania efektywnych strategii marketingowych i podejmowania trafnych decyzji biznesowych.

Dynamiczna i satysfakcjonująca kariera: Kariera w analizie danych oferuje wiele możliwości rozwoju i awansu zawodowego. Absolwenci kierunku „Analiza danych” mogą pracować jako analitycy danych, specjaliści ds. analizy rynku, analitycy marketingu internetowego czy specjaliści ds. business intelligence. Popyt na analityków danych stale rośnie, co oznacza większe szanse na znalezienie satysfakcjonującej pracy.

Wysokie zarobki: Analitycy danych cieszą się konkurencyjnymi wynagrodzeniami, ponieważ ich umiejętności są bardzo poszukiwane na rynku.

Możliwości kariery dla absolwentów



Analiza danych odgrywa ważną rolę w obecnym świecie biznesu.

Absolwenci kierunku „Analiza danych” mogą znaleźć zatrudnienie w różnych sektorach i branżach, takich jak:

- Agencje reklamowe i marketingowe
- Firmy doradcze
- Banki i instytucje finansowe
- Firmy e-commerce
- Przemysł technologiczny
- Organizacje non-profit
- Firmy badawcze i analityczne
- Przedsiębiorstwa z sektora usługowego

Wykorzystanie analizy danych w marketingu

Analiza danych pozwala na podział rynku na segmenty o podobnych cechach i preferencjach. Dzięki temu marketerzy mogą tworzyć spersonalizowane strategie marketingowe, które trafiają do określonych grup odbiorców.

Analiza danych dostarcza informacji na temat trendów rynkowych, preferencji klientów, konkurencji i innych czynników wpływających na działalność marketingową.

Analiza danych umożliwia marketerom ocenę skuteczności kampanii reklamowych i optymalizację ich wyników. Dzięki analizie danych można monitorować wskaźniki takie jak CTR (Click-Through Rate), konwersje czy ROI (Return on Investment), co pozwala na podejmowanie działań korygujących i doskonalenie kampanii.

Analiza danych pozwala na personalizację oferty i dostosowanie jej do indywidualnych potrzeb klientów. Dzięki temu marketerzy mogą tworzyć spersonalizowane przekazy reklamowe, oferty promocyjne i rekomendacje produktów, co zwiększa skuteczność działań marketingowych.

Wybrane metody analizy danych w marketingu

W dziedzinie marketingu istnieje wiele metod analizy danych, które mogą być stosowane w celu uzyskania cennych informacji i wglądu w preferencje klientów. Najpopularniejsze metody analizy danych w marketingu to:

Analiza segmentacji

Analiza segmentacji polega na podziale rynku na segmenty o podobnych cechach demograficznych, behawioralnych czy psychograficznych. Pozwala marketerom lepiej zrozumieć swoich klientów i dostosować swoje strategie do konkretnych grup odbiorców.

Analiza regresji: umożliwia identyfikację zależności między różnymi zmiennymi. Pozwala na prognozowanie wyników na podstawie innych zmiennych, co jest przydatne w marketingu przy przewidywaniu wyników kampanii reklamowych czy zmian w preferencjach klientów.

Analiza koszykowa: analizuje wzorce zakupowe klientów i identyfikuje związki między produktami. Pozwala na tworzenie rekomendacji produktów, cross-selling i upselling, co zwiększa wartość koszyka klienta.

Analiza sentymentu: polega na analizie opinii i nastrojów klientów wobec marki lub produktu. Wykorzystuje techniki przetwarzania języka naturalnego do określania tonu i emocji zawartych w komentarzach, recenzjach czy postach na mediach społecznościowych. Dzięki temu marketerom łatwiej jest zrozumieć postrzeganie marki i podejmować odpowiednie działania.

Analiza działań użytkowników: polega na śledzeniu i analizie zachowań użytkowników na stronie internetowej, w aplikacji mobilnej czy w mediach społecznościowych. Pozwala na ocenę skuteczności kampanii, identyfikację punktów styku i optymalizację doświadczenia użytkownika.

Analiza kohortowa: polega na grupowaniu klientów według określonych cech lub okresów czasu, a następnie analizie ich zachowań i preferencji. Pozwala na zrozumienie zmian w zachowaniu klientów w czasie i identyfikację czynników wpływających na ich lojalność.

Podsumowanie

Kierunek studiów „Analiza danych” na UPH w Siedlcach to doskonały wybór dla osób zainteresowanych karierą w branży marketingowej. Analiza danych

odgrywa kluczową rolę we współczesnym świecie biznesu i jest niezbędna dla opracowywania efektywnych strategii marketingowych. Absolwenci tego kierunku mają szerokie możliwości rozwoju kariery i mogą znaleźć zatrudnienie w różnych sektorach i branżach. Umiejętności analityków danych są bardzo poszukiwane, a praca w tej dziedzinie może być zarówno satysfakcjonująca, jak i opłacalna.

Zainteresowany kierunkiem „Analiza danych” na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach? Nie czekaj dłużej! Wejdź teraz na stronę <https://www.uph.edu.pl/> i dowiedz się więcej o możliwościach studiowania tego fascynującego kierunku.

FAQ

1. Jakie są wymagania wstępne do studiowania kierunku „Analiza danych” na UPH w Siedlcach?

Aby zapisać się na ten kierunek, należy posiadać świadectwo dojrzałości lub inne odpowiednie kwalifikacje w zakresie edukacji średniej. Wymagane

mogą być także dobre wyniki z przedmiotów matematyczno-informatycznych.

2. Czy studia z analizy danych są płatne?

Studia na UPH w Siedlcach są bezpłatne.

3. Jakie są perspektywy zawodowe po ukończeniu kierunku „Analiza danych”?

Absolwenci kierunku „Analiza danych” mogą znaleźć zatrudnienie jako analitycy danych, specjaliści ds. analizy rynku, analitycy marketingu internetowego, specjaliści ds. business intelligence i wielu innych.

4. Czy istnieje możliwość kontynuacji studiów po ukończeniu kierunku „Analiza danych”?

Tak, po ukończeniu kierunku „Analiza danych” istnieje możliwość kontynuowania nauki na studiach drugiego stopnia na kierunku „Matematyka”.

Konrad Kacprzak
kierownik Działu
Promocji i Komunikacji
oraz Biura Karier

Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych

Analiza Danych

Aplikuj już teraz!

www.uph.edu.pl

Absolwenci kierunku „Analiza danych” mogą znaleźć zatrudnienie w różnych sektorach i branżach.

Życie poleca i radzi

Iwona Dąbrowska
m@il: promocja@zyciesiedleckie.pl
tel. 502 284 911
www.zyciesiedleckie.pl

Dziennikarze polecają:

„Księga drogi. Droga do Światła Słońca” Antonina Kościuszka, Wyd. Novae Res

Tylko właściwie wykorzystana wyobraźnia pozwoli przeżyć największą przygodę życia!

Aquent – bliźniacza planeta Ziemi – jest zagrożony. Mroczne siły skupione wokół Ligi Złej Pieczęci Narodowej Aquentu robią wszystko, aby osłabić bariery ochronne otaczające glob i przejąć władzę nad światem. Grupa młodych podróżników, poszukujących miejsca zwanego Światłem Słońca, postanawia wyruszyć w niebezpieczną misję na ratunek planecie.

Droga będzie długa, ale wybrańcy nie zamierzają się poddać. Podczas wyprawy odwiedzą nie tylko niesamowite, lecz także groźne miejsca, staną oko w oko z własnymi lękami i słabościami, by w końcu odkryć, czym jest prawdziwa pasja, przyjaźń i miłość. Czy uda im się dotrzeć do celu, zanim wrogowie opanują wszystkie krainy bliźniaczej planety Ziemi?

„Exodus. Saga Wołyńska” Joanna Jax, wyd. Skarpa Warszawska

Joanna Jax kolejny raz wrzuca stworzonych przez siebie bohaterów w wir historycznych wydarzeń.

Krwawa niedziela, która zmieniła Orliczyn w pogorzelisko, sprawia, że ocalali z pożogi muszą poukładać sobie życie na nowo. Marta z rodziną wyjeżdża do Lwowa, Nadia przeprowadza się do krewnych Zinowjewów zamieszkających w okolicy Lucka, a Andrzej z Marcelem postanawiają wesprzeć oddziały samoobrony, które formują się w wielu miejscach Wołynia, by stawić czoło oszalałym z nienawiści Ukraińcom z UPA. Wissarion przyrzeka zaś sobie, że odnajdzie człowieka, który zniszczył jego życie.

Tymczasem Armia Czerwona przekracza dawną granicę Polski na wschodzie i wypiera Niemców na zachód, a dowództwo AK przygotowuje się do akcji „Burza”. Wielu partyzantom nie podoba się sojusz z Sowietami, ale liczą, że inne państwa sprzymierzone przeciwko Trzeciej Rzeszy nie dopuszczą do przejścia Kresów przez Związek Radziecki. Niestety, zwycięstwo nad Niemcami okazuje się klęską dla Polaków i Ukraińców, a bohaterowie rychło przekonują się, że zdobycie Berlina wcale nie zakończy ich problemów...

„Sekrety domu wśród róż” Sylwia Michniewicz, Wyd. Replika

Trzydziestoletnia Marta jest lekkoduchem, często zmienia pracę i miejsce zamieszkania. Nie przywiązuje się do ludzi ani do pieniędzy. Takie przekonania w głównej mierze wpoił jej ojciec, fotograf i podróżnik. Niestety Marta widziała tatę po raz ostatni piętnaście lat temu, wtedy wyjechał w kolejną podróż i przestał się z nią kontaktować. Dziewczyna została wówczas sama z nadopiekuńczą matką.

Pewnego dnia Marta otrzymuje propozycję pracy w Brukseli, ma zostać gosposią w posiadłości belgijskiej arystokratki – wyniosłej baronowej Josephine. W okazałej rezydencji, położonej w przepięknym ogrodzie, oprócz baronowej mieszka także jej sympatyczny syn Paul z rodziną: depresyjną żoną Helene oraz trzyletnim synkiem Victorem. Marta dostaje regulamin, którym musi się kierować podczas wykonywania swoich obowiązków, między innymi ma zakaz wchodzenia do niektórych pomieszczeń. Dziewczyna szybko przekonuje się, że w domu panują niekonwencjonalne zasady, a rodzina jest bardzo specyficzna. W dodatku wkrótce wychodzi na jaw, że poprzednia gosposia zniknęła nagle w niewyjaśnionych okolicznościach...

OPISY WYDAWCÓW



Otchłań mrocznego świata

RECENZJA PATRONACKA

„Spóźnione pożegnanie” Adam Dzierżek, wydawnictwo Initium.

Ta książka to świetny kryminał. Pelen akcji i emocji. Autor od samego początku powieści zrzuca na nas ciężar szoku i niedowierzania.

Każdy z nas w życiu zmierza się z jakąś bolesną raną z przeszłości. Czasami wręcz popadamy w czarną otchłań tego, z czym nie potrafimy sobie poradzić, totalnie się zatracając. Łatwiej jest przecież poddać się, niż walczyć... Tak też było w życiu bohatera naszej książki. Maks Mejza jest prywatnym detektywem, który cały czas po rozstaniu z przeszłością poszukuje własnej drogi. To co bolesne i o czym chce zapomnieć, niestety topi w alkoholu. Nie ułatwia mu też tego codzienny widok blizny na szyi. Jest jednak coś, co sprawia, że stara się węszyć w tym codziennym życiu... Za główny cel stawia sobie pomoc innym, skoro sam sobie nie jest już w stanie.

Zaczyna działalność jako prywatny detektyw i pierwsze zlecenie dostaje od zrozpaczonego ojca, proszącego o odnalezienie córki, która uciekła z domu. Na początku sama sprawa nie wydaje się Maksowi dość trudna do rozwiązania. Ale gdy odkrywane są karty tajemniczego zniknięcia dziewczyny, ciąży, w której była i przez którą uciekła z domu, na jaw wychodzą nowe fakty.

Odnaleziona po latach w dziwnej wiosce kobieta mieszka ze swoim byłym psychiatrą, otoczona ludźmi, któ-



rzy w jeszcze dziwniejszy sposób się zachowują zaczynają dawać coraz więcej znaków zapytania. Na domiar wszystkiego nigdzie nie ma przy niej dziecka... Klientowi bardzo zależy, aby je odnaleźć, więc Maks za wszelką cenę próbuje dojść prawdy. Czy ma to coś wspólnego z morderstwem ciężarnej kobiety, do którego doszło w mieście nieopodal wioski? Jaka tajemnica jest tak głęboko skrywana przez córkę klienta i jej partnera?

Niestety z każdą stroną tych niewyjaśnionych sekretów i mrocznych zdarzeń mężczyzna coraz bardziej popada w otchłań mrocznego świata. Nic tu nie jest jasne, nikt nie chce mówić, tak jakby zawarli zmo-

Tylko czy ta prawda, którą odkryje Maks, go nie zabije? Nie spowoduje, że rany, jakie bohater mocno skrywa i stara się

żyć, nie rozdrapią się jeszcze bardziej?

Jednak na wszystkie pytania pozwolę Wam odpowiedzieć sobie po tym, jak sami sięgniecie po lekturę.

Prawda jest taka, że cała historia roztrząsała i mnie na milion kawałków, rzuciła na kolana i zmanipulowała emocjonalnie.

Świat, w jaki zbiera nas autor, to czarny, mroczny klimat głębokiej prowincji, gdzie liczy się już tylko walka o przetrwanie. Jeśli wnikanie się w tę historię, nie ma już drogi powrotnej. Każda strona wręcz brutalnie roztrząsa nas i z jednej strony chce się więcej, a z drugiej prosi o skończenie.

Jest to książka, której zdecydowanie nie da się odłożyć na później. Sięgając po nią, trzeba liczyć się z tym, że noc może być zerwana. Polecam wszystkim tym, którzy szukają historii nie-

przewidywalnej z dreszczem emocji i takiej, o której nigdy nie będziecie w stanie zapomnieć.

Nie była to moja pierwsza przygoda z twórczością autora i po raz kolejny nie zawiodł. Z każdą powieścią utwierdza mnie tylko w przekonaniu, że jest stworzony do pisania.

Panie Arturze, gratulacje! Czekam z niecierpliwością na kolejną Pana książkę.

O autorze:
Adam Dzierżek - rocznik '93, urodzony w Gołdapi. Pasjonat literatury kryminalnej a w szczególności szeroko pojętego nurtu Noir. Do pisania zainspirowali go tacy klasycy czarnego kryminału jak Raymond Chandler i Dashiell Hammett. W chwilach wolnych od pisania zajmuje się pochłanianiem kolejnych fabuł, czy to w postaci książek, filmów, czy gier.

ID

Z życia codziennego mamy...

Jak poradzić sobie, kiedy mamy wrażenie, że wszystko dookoła nas przerasta, a żaden plan organizacji się nie sprawdza?

W życiu każdej kobiety - mamy i żony - dochodzi do momentów, kiedy wydaje nam się, że wszystko nas przerasta i już więcej nie udźwigniemy na swoich barkach. Jedną z głównych przyczyn takiego samopoczucia jest stres, który całkowicie przejął kontrolę nad naszym życiem.

Pamiętajmy, że nikt z nas nie jest doskonały. Nigdy też nie jest tak, że wszystkiemu jesteśmy winne tylko my. Analiza tego, jak bardzo jesteśmy niedoskonałe i do niczego, to strata czasu. Bądźmy dobre dla siebie samych i traktujmy się tak, jak traktujemy tych, których kochamy i na których nam zależy.

Nikt nigdy nie wmówi nam, że da się żyć bez problemów i bez stresu. Starajmy się doceniać to, co mamy, i to, z czym sobie i tak doskonale radzimy. Przede wszystkim nie szukajmy na siłę problemów w sobie. Ważne jest, aby zrobić sobie jakiś plan na dzień - na kartce lub w głowie. Przeanalizujemy, czy wszystko aby jest na pewno takie ważne, czy może jest coś, z czego możemy zrezygnować... Jeśli jednego dnia kuchnia nie będzie błyszczeć, to nic się nie stanie, a świat się nie zawali. Dość przecież jest za krótka na jedną osobę i tysiące spraw. Opuśćmy trochę samych siebie. Ale jeśli masz ochotę krzyknąć czy głośno płakać, to zrób to. Nie dźw się w sobie tego, co i tak z czasem wybuchnie, i pozwól na upust emocji.

Nauć się też mówić NIE! Ważne jest wyznaczanie granic naszych możliwości. Nawet najbliż-

sza rodzina musi to zaakceptować i zrozumieć, że nie jesteś zaprogramowanym robotem.

Prośenie o pomoc jest trudne, ale jest też przejawem naszej silnej walki do rozwiązania tego, z czym sobie teraz nie potrafimy poradzić.

Pamiętajmy, że stres i nerwy mogą doprowadzić do ciężkiej choroby, jaką jest depresja. Szczęśliwa i uśmiechnięta mama i żona to nie tylko radość dla

innych, ale przede wszystkim zdrowie psychiczne dla samej siebie.

Każda z nas jest wspaniałą i każda powinna powtarzać to sobie samej codziennie, patrząc w lustro. Jeśli jednak zidentyfikujemy u siebie negatywne skutki czy to dramatycznych przeżyć życiowych, stresu czy po prostu braku chęci do czegośkolwiek, wato zasięgnąć pomocy specjalisty.

ID



Reklamy i ogłoszenia

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

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ

tel. 795 541 355, reklama@zyciesiedleckie.pl

tel. 795 541 362, ogloszenie@zyciesiedleckie.pl

ul. Katedralna 7, Siedlce

Mały zakład
mięsny zatrudni
pomocnika
z okolic Siedlec.
Dobre zarobki.
tel. 502 378 621

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

SZYBKO!
TANIO!
SOLIDNIE!

TEL. 502 053 214

Ogłoszenia drobne

Usługi:

Bielenie i dezynfekcja obór,
chlewni i kurników, tel. 600
338 311

Pranie dywanów, wykładzin,
mebli tapicerowanych u klien-
ta, Siedlce i okolice, tel. 600
338 311

Szukamy nowych miejsc pod
paczkomaty 737-164-200

Naprawa sprzętów AGD i RTV,
pralki, zmywarki, piekarniki,
TV, odkurzacze, itp. z dojazdem,
Siedlce i okolice, tel. 731 733 623

Montaż, ustawianie anten
TV-SAT, TV-DVB-T, Siedlce - Wę-
grów - Sokołów, 577 859 105.

Pożyczki do 2000 zł! Szybka
decyzja! InkasoCity, tel. 792 307
229.

Wycinka drzew, rębak do ga-
łęzi, frezowanie karp, podno-
śnik 30 m, 698 657 538.

Sprzątanie i pielęgnacja ogro-
dów, 503 681 002.

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 suro-
wy otwarty, przebudowy, więz-
by oraz pokrycia dachowe, wol-
ne terminy, 573 382 699.

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

Wycinka drzew, rębak do ga-
łęzi, frezowanie karp, podno-
śnik 30 m, 698 657 538.

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

WÓJT GMINY SIEDLCE

Informuje, że na platformie przetargowej dostępnej
pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

znajduje się ogłoszenie o przetargu prowadzonym
w trybie podstawowym bez negocjacji
o wartości zamówienia

nie przekraczającej progów unijnych o jakich stanowi
art. 3 ustawy z 11 września 2019 r. Prawo zamówień
publicznych (t. j. Dz. U. z 2022 poz. 1710 ze zm.)
pn. „Budowa oświetlenia ulicznego w miejscowości
Chodów ul. Cicha”

Oferty należy składać za pośrednictwem platformy
przetargowej dostępnej pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

w terminie do dnia 04.08.2023 r. do godziny 11⁰⁰.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 04.08.2023 r.
o godzinie 12⁰⁰

za pośrednictwem platformy przetargowej
poprzez odszyfrowanie ofert
przez Zamawiającego.

WÓJT GMINY SIEDLCE
HENRYK BRODOWSKI

Mazowsze dla sołectw

WÓJT GMINY SIEDLCE

Informuje, że na platformie przetargowej dostępnej
pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

znajduje się ogłoszenie o przetargu prowadzonym
w trybie podstawowym bez negocjacji o wartości zamówienia
nie przekraczającej progów unijnych o jakich stanowi art. 3
ustawy z 11 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych
(t. j. Dz. U. z 2022 poz. 1710 ze zm.)

pn. „Zakup i montaż urządzeń na plac zabaw
i siłownię zewnętrzną
w miejscowości Wólka Leśna”

(„Zakup i montaż urządzeń na plac zabaw i siłownię zewnętrzną w
miejscowości Wólka Leśna” zadanie współfinansowano ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego.)

Oferty należy składać za pośrednictwem platformy
przetargowej dostępnej pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

w terminie do dnia 17.08.2023 r. do godziny 11⁰⁰.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 17.08.2023 r. o godzinie 12⁰⁰
za pośrednictwem platformy przetargowej
poprzez odszyfrowanie ofert
przez Zamawiającego.

WÓJT GMINY SIEDLCE
HENRYK BRODOWSKI

BETON | ŻWIR | WYROBY BETONOWE

BETONIARNIA
SED-BUD
CHROMIŃSKI

ul. Brzeska 116
SIEDLCE



☎ 508 374 750 ☎ 530 918 444

Zadbaj o zdrową dietę w czasie wakacji

Sezon letnich podróży rozpoczął się na dobre. Bez względu na to, czy naszym kierunkiem są dalekie, egzotyczne destynacje, czy też wybieramy krótki wypad za miasto, warto zastanowić się nad jedzeniem, które będzie towarzyszyć nam podczas wycieczek.

Wielu z nas lato kojarzy się z pysznym, choć niekoniecznie zdrowym jedzeniem. Wakacje obfitują w przynoszące ulgę w upalne dni lody, słodkie gofry i przydrożne fast foody, które wybieramy podczas długich podróży samochodem. Często wydaje nam się, że jeśli chcemy właściwie odżywiać się w czasie letnich eskapad, musimy zdecydować się na wiele wyrzeczeń.

Błędem, który często towarzyszy nam w trakcie wakacji, jest założenie, że mamy tylko dwie możliwości: albo trzymać ścisłą dietę przez cały wyjazd, albo pozwolić sobie na wszystkie niezdrowe zachcianki. Warto jednak zmienić nastawienie „muszę jeść zdrowo” na „mogę jeść zdrowo” i przede wszystkim kierować się rozsądkiem, znaleźć balans. Wybór jedzenia, po którym czujemy się dobrze, będzie najlepszą alternatywą, ponieważ będziemy mogli w pełni cieszyć się wypoczynkiem - wyjaśnia Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert supermarketu spożywczego online Barbora.pl.

Zdrowe przekąski do plecaka i walizki

Nawet wyruszając na waka-



cje z najlepszymi żywieniowymi intencjami, podczas urlopu zdarza nam się popełniać podstawowe błędy, które przekreślają nasze plany i stają się początkiem usprawiedliwień oraz niezdrowych wyborów. Wśród nich dietetycy najczęściej wymieniają pomijanie śniadań, picie niewystarczającej ilości wody i brak odżywczych przekąsek. Niezależnie od tego, czy wybieramy się na jednodniową, czy dłuższą wycieczkę, kilka wskazówek pomoże nam zachować bezpieczeństwo i zdrowie. Przed podróżą powinniśmy upewnić się, że mamy pod ręką przekąskę bogatą w białko i zdrowe tłuszcze. Do podróżnego menu warto dodać także świeże owoce i orzechy, żeby zawsze móc schrupać coś pożywnego. Zabierzmy ze sobą także niewielki smakołyk, taki jak gorzka czekolada, suszone owoce itp., aby zaspokoić apetyt na słodkie podczas podróży. Często zdarza się, że w trakcie wakacji chętniej decydujemy się na słodkie, gazowane napoje. Są kuszące, zwłaszcza w upalne dni, ale mogą one spowodować wzrost poziomu cukru w organizmie. Ponadto spożywanie napojów gazowanych w okresie letnim zamiast gasić pragnienie, wzmacnia je. Dlatego też warto wybierać naturalnie słodko-

ne napoje, takie jak maślanka lub lemoniada, ponieważ są one bogate w minerały i utrzymują poziom cukru w organizmie pod kontrolą - dodaje ekspert Barbora.pl.

Aby zniwelować pokusę na niezdrową żywność, powinniśmy rozważyć zwracać uwagę na wielkość porcji i utrzymywać normalny harmonogram posiłków. Dzięki temu unikniemy uczucia ciężkości w żołądku i będziemy czuć się lekko przez całą podróż. Konieczne jest również zadbanie o prawidłowe nawodnienie i jakość snu.

W podróży często jesteśmy niewyspani, a prawidłowy sen ma znaczenie nie tylko w kwestii naszego samopoczucia, ale również nawyków żywieniowych. Podczas wakacji powinniśmy zadbać o pokarmy zawierające tryptofan, magnez, melatoninę i inne składniki odżywcze, które mogą poprawić jakość snu: drób, tłuste ryby, takie jak łosoś lub tuńczyk oraz produkty mleczne. Warto sięgnąć również po migdały, orzechy nerkowca, płatki owsiane, otręby, krakersy pełnoziarniste i inne stosunkowo nieprzetworzone węglowodany, a także owoce - wiśnie, banany czy kiwi - podsumowuje ekspert Barbora.pl.

WIĘCEJ INFORMACJI:
WWW.BARBORA.PL

SYNDYK SPRZEDA UDZIAŁ W DOMU JEDNORODZINNYM W SOKOŁOWIE PODLASKIM

Syndyk masy upadłości Elżbiety Garczyńskiej ogłasza sprzedaż z wolnej ręki udziału w wysokości 7/18 w prawie własności zabudowanej nieruchomości gruntowej przy ul. Kolejowej 54 w Sokolowie Podlaskim o pow. 0,0693 ha (działka nr ewidencji 2046), KW nr SI1P/00012390/5 za cenę nie niższą niż 46 800,80 zł.

Oferty należy składać do dnia 16 sierpnia 2023 r. (decyduje data wpływu) na adres Łukasz Błaszczuk, syndyk masy upadłości, ul. Łowicka 51/32, 02-535 Warszawa.

Regulamin sprzedaży (obejmujący m.in. wymogi formalne oferty) oraz operat szacunkowy dostępne są po uprzednim zgłoszeniu zapytania na adres e-mail: b.walczak@blaszczuk.pl oraz pod numerem telefonu 22 299 22 54.

WÓJT GMINY SIEDLCE

Informuje, że na platformie przetargowej dostępnej pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

znajduje się ogłoszenie o przetargu prowadzonym w trybie podstawowym bez negocjacji

o wartości zamówienia

nie przekraczającej progów unijnych

o jakich stanowi art. 3 ustawy z 11 września 2019 r.

Prawo zamówień publicznych

(t. j. Dz. U. z 2022 poz. 1710 ze zm.)

pn. „Budowa oświetlenia ulicznego w miejscowości Grabianów ul. Poziomkowa”

Oferty należy składać za pośrednictwem platformy przetargowej dostępnej pod adresem internetowym:

<https://gminasiedlce.logintrade.net/>

w terminie do dnia 08.08.2023 r. do godziny 11⁰⁰.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 08.08.2023 r. o godzinie 12⁰⁰

za pośrednictwem platformy przetargowej poprzez odszyfrowanie ofert przez Zamawiającego.

WÓJT GMINY SIEDLCE
HENRYK BRODOWSKI

PRODUCENT
OKIEN PCV
i ALUMINIUM

ST stolarka
CENNA
DRZEW
FASADY
PCV i ALUMINIUM

Łuków 21-400
ul. Ogrodnicza 3

tel. 25 755 30 75

www.ststolarka.pl
info@ststolarka.pl

- Markowe okna PCV systemu KÖMMERLING®
- Konstrukcje aluminium – drzwi, witryny, fasady
- Standard 6-cio komorowy
- okucia ROTO NT



BEZPŁATNA GAZETKA TARGOWA

Wzorując się poprzednimi latami, i w tym roku zachęcamy do zamieszczenia materiałów reklamowych i informacyjnych w bezpłatnej gazecie targowej tygodnika „Życie Siedleckie”, którą będziemy rozdawać podczas XXIX Międzynarodowych Dni z Doradztwem Rolniczym 9-10 września 2023 r. w Siedlcach

Przykładowe formaty powierzchni:

- 6 modułów (8 x 12 lub 12 x 8 cm) – 250 zł netto
- ¼ strony – 12 mod. (12x16 lub 25x8 cm) – 450 zł netto
- ½ strony – 24 mod. (25 x 16 cm) – 800 zł netto
- cała strona – 48 mod. (25 x 33 cm) – 1500 zł netto

ŻYCIE SIEDLECKIE
Gazetka | Sokół Podl. | Ryglów | Mińsk Maz. | Łuków | Łosice

Zapraszam do współpracy
tel. kom. 795 541 362
reklama@zyciesiedleckie.pl

„Dobry” i „zły” cholesterol

– co warto wiedzieć na ich temat i jak zadbać o prawidłową dietę?

Cholesterol to związek, wokół którego narosło wiele mitów – niegdyś powszechnie uznawano, że najlepiej jest go całkowicie wyeliminować z diety i unikać produktów o wysokiej zawartości cholesterolu. Obecnie mówimy natomiast o jego dwóch frakcjach: HDL – znany jako „dobry” i LDL – nazywany „złym”. Czym różnią się od siebie, jak poprzez prawidłową dietę zadbać o odpowiedni poziom obu typów oraz jakie są prawidłowe normy cholesterolu wyjaśniają eksperci z Grupy American Heart of Poland.

Cholesterol to substancja tłuszczowa, która występuje we krwi oraz wszystkich komórkach i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego ciała. W praktyce tylko niewielka jego część jest dostarczana do organizmu poprzez jedzenie – ok. 70 - 80% cholesterolu pochodzi z wewnątrzustrojowej „produkcji”. „Fabryką” cholesterolu jest dla nas wątroba, która dziennie syntetyzuje średnio 800 mg tej substancji. Ponieważ jest to związek nierozpuszczalny we krwi, dla umożliwienia transportu wewnątrz organizmu przyjmuje on postać lipoproteiny – czyli połączenia białka i tłuszczu. Występują dwa rodzaje lipoprotein: HDL i LDL.

– Lipoproteiny o niskiej gę-

stości LDL transportują cholesterol z wątroby do tkanek, natomiast lipoproteiny o dużej gęstości HDL – odpowiadają za dostarczenie cholesterolu do wątroby, gdzie podlega on przemianom. Cholesterol frakcji LDL i HDL określane jest potocznie mianem „złego” i „dobrego”. Wysoki poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów sprzyja występowaniu chorób układu krążenia, natomiast HDL wykazuje działanie ochronne – wyjaśnia Alicja Wiedera, dietetyk z Grupy American Heart of Poland.

Prawidłowy profil lipidowy
rofil lipidowy oceniamy na podstawie 4 głównych badań tj. cholesterol całkowity (Chol-TC), trójglicerydy (TG), cholesterol HDL (HDL-c), cholesterol LDL (LDL-c). Do powyższych badań, zgodnie z wytycznymi m.in. Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, powinniśmy dodatkowo określać cholesterol-nieHDL (non-HDL-c), który jest matematycznym wzorem sumy tzw. złego cholesterolu. Nową częścią, którą warto dodać do badań profilu lipidowego jest badanie lipoproteiny-a (Lp-a), którą, według obecnej wiedzy, powinniśmy oznaczyć u każdej dorosłej osoby raz w życiu.

– Normy dla powyższych substancji są obecnie dość skomplikowane i dostosowane przez lekarza, w zależności od obecnego stanu chorego np. zdrowe osoby mają zalecane mniej ry-

gorystyczne zakresy w stosunku do osób po zawale serca – wyjaśnia Artur Gabrysiak, specjalista medycyny laboratoryjnej z Grupy American Heart of Poland. Ogólne wartości dla osób zdrowych to mniej niż 190 mg/dl dla cholesterolu całkowitego, poniżej 150 mg/dl dla trójglicerydów (przy badaniu na czczo), poniżej 130 mg/dl przy cholesterolu nieHDL oraz mniej niż 115 mg/dl dla cholesterolu LDL. Z kolei normy dla cholesterolu HDL wynoszą powyżej 40 mg/dl dla mężczyzn i powyżej 45 mg dla kobiet. Prawidłowy zakres lipoproteiny-a powinien się mieścić poniżej 30 mg/dl – tłumaczy.

Co warto włączyć do diety?

Kluczowym elementem pozwalającym utrzymać odpowiedni profil lipidowy jest zdrowa, zbilansowana dieta.

– Fundament codziennego jadłospisu powinny stanowić warzywa i owoce – ich codzienne spożycie powinno się utrzymywać na poziomie 400 – 500 g. Flawonoidy, czyli antyoksydanty, zawarte w warzywach i owocach, wykazują silne działanie przeciwnadciśnieniowe i pełnią znaczącą rolę w profilaktyce zaburzeń lipidowych. – wyjaśnia dietetyk z Grupy American Heart of Poland.

Warzywa i owoce są istotne dla obniżenia poziomu złego cholesterolu – również za sprawą wysokiej zawartości błonnika, który ogranicza jego wchłanianie. Drugim istotnym źródłem tej cennej substancji są pełnoziarniste produkty zbo-

we. Zalecane są produkty takie jak: ciemne pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, płatki i otręby owsiane lub jęczmień, ryż brązowy, makarony z mąki pełnoziarnistej.

– Na szczególną uwagę zasługuje rozpuszczalna frakcja błonnika, w tym beta-glukan, którego źródłem są płatki owsiane

rzystne działanie wykazują produkty mleczne fermentowane, które wzmacniają barierę jelitową i szczelność błony śluzowej jelit.

Nie każdy tłuszcz jest szkodliwy

Wysoki poziom cholesterolu w powszechnej opinii kojarzony jest z dietą o wysokiej zawar-



ZR. GEMINI.PL

czy jęczmień. Beta-glukan charakteryzuje się zdolnością wiązania cholesterolu, przez co zwiększa jego wydalanie, przyczyniając się do zmniejszenia poziomu frakcji LDL – podkreśla Alicja Wiedera.

Doskonałą przekąską dla osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu mogą stanowić też orzechy (włoskie, pistacje, laskowe) i pestki (słonecznika, dyni), przez wzgląd na zawartość steroli roślinnych. Wykazują one działanie obniżające poziom cholesterolu. Warto również wzbogacić dietę w nasiona lnu, sezamu i czarnuszki oraz produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu. Wśród tych ostatnich szczególnie ko-

tości tłuszczu. Faktycznie, nadmiar spożywanych tłuszczów nasyconych i trans może skutkować jego podwyższonym poziomem. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy dążyć do eliminacji tego składnika z naszej diety – zamiast tego warto po prostu stawiać na nienasycone kwasy tłuszczowe.

– Częścią prawidłowo zbilansowanej diety są odpowiednie tłuszcze oraz ich źródła. Ważnym składnikiem, pozwalającym utrzymać odpowiednie stężenie cholesterolu, są kwasy tłuszczowe omega-3, których źródłem są m.in. tłuste ryby morskie, oleje roślinne, orzechy i nasiona – tłumaczy dietetyk. – Korzystne znaczenie dla po-

prawych parametrów profilu lipidowego mają także: oliwa z oliwek, oleje z wiesiołka i czarnuszki, olej lniany oraz sezamowy. Dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli korzystnie wpływają one na obniżenie trójglicerydów i cholesterolu LDL we krwi. Zawierają również liczne związki o działaniu przeciwdziałającym, przez co wykazują działanie ochronne przed chorobami układu krążenia – mówi.

Jakich produktów lepiej unikać?

Produkty spożywcze, które wpływają negatywnie na gospodarkę lipidową to przede wszystkim kwasy tłuszczowe typu trans, kwasy tłuszczowe nasycone oraz cukier.

Cukier nie zawiera żadnych niezbędnych składników odżywczych. Słodkie przekąski powinny się ograniczać nie tylko w przypadku otyłości czy cukrzycy, ale również przy zaburzeniach lipidowych. Duże ilości cukrów prostych w diecie – czyli spożywanie słodczy, ciastek, napojów słodzonych, batoników, żelków – podnosi poziom trójglicerydów we krwi. Zwiększa również ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, sprzyja stłuszczeniu wątroby oraz niekorzystnie wpływa na stan skóry – wyjaśnia Alicja Wiedera.

Istotnym elementem zdrowego stylu życia jest również zaprzestanie palenia tytoniu oraz unikanie wysoko przetworzonych produktów i dań typu fast food. **WWW.AHOP.PL**

KOLDER

08-110 Siedlce
ul. Targowa 7A

Specjalistyczne produkty

MAPEI

dostępne w naszej ofercie



PHU KOLDER S.C.

NOVE Siedlce KINO

Filmowe LATO

Przed i po seansie
- malowanie buziek
- brokatowe tatuaże
- kolorowe warłoczyki

10.08.
(czwartek)

MAVKA I STRAŻNICY LASU

godz. **10:30**

Przed seansem spotkanie z **ALPAKA DIEGO**

Dla uczestników seansu **dolewka Coca Coli!**

facebook - KoloniaAlpak

SPOTKANIE Z ALPAKA ZREALIZOWANE W RAMACH KOLONIA ALPAK Wisniew Kolonia 37b

szczegóły na nowekino.pl i naszym facebooku

WEJDŹ DO ŚWIATA FILMU www.nowekino.pl

SPONSORZY: Fina, X-Film, Coca-Cola, Mazowsze

Ekstraliga rugby już wkrótce

Ekstraliga rugby startuje już w weekend 12-13 sierpnia. Na kibiców, ale i zawodników, czeka kilka zmian w przepisach, wymuszonych sytuacją organizacyjną, ale również chęcią rozwoju polskiego rugby i dopasowania go do europejskich i światowych standardów.

W rozpoczynającym się już niebawem sezonie w boiskach Ekstraligi zobaczymy tylko dziewięć drużyn. Jest to spowodowane wycofaniem się Poznania, która co prawda utrzymała się w lidze, ale postanowiła nie przystępować do rozgrywek na najwyższym szczeblu z powodów organizacyjnych. Wielkopole nie zagrają w I lidze. To wymusiło jednak zmianę kalendarza w nadchodzącym sezonie.

Nowy sposób punktowania
Sporą zmianą będzie system

punktowania. Ekstraliga rugby wprowadza bowiem przyznawanie bonusów tak samo, jak odbywa się to w rozgrywkach Rugby Europe Championship. O ile bonus defensywny pozostaje bez zmian, o tyle już dodatkowy punkt za dokonania ofensywne będzie przyznawany za wygraną trzema lub więcej przyłożeniami nad rywalem.

Dodatkowo punkt bonusowy (zarówno ofensywny, jak defensywny) będzie mogła otrzymać tylko drużyna, która ma w składzie meczowym 23 zawodników, co ma promować szersze kadry w poszczególnych klubach. Jeżeli będzie ich mniej, nawet mimo spełnienia powyższych warunków, dodatkowy punkt nie będzie przyznany.

Bardzo ważny jest również zapis o obowiązku posiadania młodzieżowca w kadrze meczowej. W protokole, wśród polskich zawodników, musi znaleźć się przynajmniej trzech graczy U23, w tym minimum dwóch z grupy U21, czyli urodzonych w 2002 lub młodziej.

Konsekwencją za niespełnienie tego wymogu będzie odejście jednego punktu w tabeli za dany mecz. Jeśli sytuacja będzie się powtarzać, drużynie grozi odejście dwóch punktów za każdym kolejnym razem, niezależnie od wyniku meczu. W przypadku tego przepisu istnieje jednak mała furtka, albowiem ów wymóg nie ma zastosowania do klubów biorących udział w meczach Ekstraligi organizowanych w trakcie zgrupowań Kadry Narodowej PZR U20 i U23.

Wracają baraże

W fazie finałowej, podobnie jak w ostatnich latach, na koniec sezonu rozegrane zostaną spotkania o złoty i brązowy medal. Za to w walce o utrzymanie postanowiono wrócić do rozgrywania meczu barażowego pomiędzy dziewiątym zespołem Ekstraligi, a zwycięzcą w rozgrywkach 1. ligi. Spotkanie zostanie rozegrane na stadionie pierwszoligowca, chyba że drużyny, za zgodą Komisji Gier i Dyscypliny, zdecydują inaczej.

W przypadku rezygnacji z gry w barażu zwycięzców I li-

gi, drużyna ta pozostaje na tym poziomie rozgrywek, natomiast ostatni zespół Ekstraligi pozostaje w niej na kolejny sezon.

Co w zespole MKS Pogoń Siedlce?

Ciekawe informacje otrzymaliśmy z klubu. Jak wiadomo w ubiegłym sezonie drużyna OKS Skra Warszawa nagle i z niewiadomych przyczyn wycofała się z rozgrywek Ekstraligi. Aktualnie prawie wszyscy zawodnicy wraz z trenerem Łukaszem Nowoszem chcą reprezentować barwy siedleckiego klubu. Czy tak się stanie? Trwają jeszcze rozmowy i negocjacje, a prawnicy przygotowują umowy takiego przejścia warszawskich zawodników do Pogoni Siedlce. Byłoby to duże wydarzenie i wzmocnienie klubu, ponieważ nie dwa lata temu klub z Warszawy był zdobywcą brązowego medalu Mistrzostw Polski. Jak tylko otrzymamy od Prezesa Klubu potwierdzenie informacji o tym sensacyjnym przejściu zawodników Skry do MKS Pogoń Siedlce natychmiast będziemy pisać na łamach naszej gazety.



Dzieci w gminie chcą trenować rugby

Na zaproszenie pań z Gminnego Ośrodka Kultury trenerzy z klubu udali się do Suchożeb, by przybliżyć dzieciom tajniki rugby.

Dzięki Wakacjom z GOK-iem młodzi sportowcy poprzez zabawę mieli okazję poznać reguły, nauczyć się prawidłowych podań i chwytów oraz rozegrać swoje pierwsze mecze.

Trenerzy Adrian Miałkowski i Maciej Kryszczuk zapoznali z zasadami tej dynamicznej gry.

Część dzieci miało już kontakt z jajowatą piłką, ponieważ w Szkole Podstawowej w Suchożebach, od trzech lat, realizowany jest Program Rugby Tag, a odpowiedzialny za te zajęcia jest nauczyciel wychowania fizycznego Robert Litwiński.

Sądząc po reakcjach dzieciaków, to na nie było to na pewno ostatnie spotkanie z tym sportem.

W nagrodę za sumienne wykonane ćwiczenia oraz sportową postawę w niesprzyjających warunkach (było bardzo upalnie) pogodowych wszyscy uczestnicy otrzymali drobne prezenty.





Życie Pogoni

Dziewięciu kontra trzynastu

Pogoń odniosła pierwsze zwycięstwo w nowym sezonie! Siedlczanie, grając większość spotkania w osłabieniu, okazali się lepsi od Stali Stalowa Wola, i wygrali 2:0.

W porównaniu do spotkania z ŁKS II Łódź w wyjściowej jedenastce Pogoni zaszły dwie zmiany. Piotra Pyrdola, który zmagiał się z drobną dolegliwością zdrowotną i Bartosza Wicenciaka zastąpili Lukáš Hrnčiar i Damian Szuprytowski. W drugiej połowie w barwach Pogoni oficjalny debiut zaliczył Jakub Okusami, który w swoim pierwszym meczu w białoniebieskich barwach zaprezentował się z bardzo dobrej strony.

Już od pierwszych sekund, mecz zapowiadał się na dreszczowiec. Na trybunach stadionu w Siedlcach zjawilo się blisko 1 000 osób, w tym grupa 50 fanów „Stalówki”, która z sektora gości głośno dopingowała swój zespół. Obojętni nie pozostawali także fani Pogoni, którzy na ten mecz przygotowali nie tylko głośny doping, ale także oprawę złożoną z flag i transparentów. Nie mniej intensywnie było na boisku. W pierwszej akcji meczu, w 25. sekundzie spotkania, żółtą kartką został upomniany Ernest Dzieciol, który po niespełna 19 minutach gry zakończył swój udział w spotkaniu. Defensywny pomocnik Pogoni musiał opuścić plac gry ze względu na drugie napomnienie otrzymane w postaci żółtej kartki. Po tej akcji wielu odniosło wrażenie, że sędziujący spotkanie arbiter

z Kielc traci panowanie nad przebiegiem widowiska. Czerwoną kartką został napomniany asystent trenera Krzysztof Bakaj, który dalszy przebieg spotkania musiał oglądać z trybun. Grająca w osłabieniu Pogoń musiała spuścić z tonu i do głosu zaczęli dochodzić piłkarze ze Stalowej Woli. Końcówce drugiej połowy przyniosła kolejną czerwoną kartkę – znów dla Pogoni. Tym razem drugie „żółtko” obejrzał Damian Szuprytowski i sytuacja białoniebieskich nie wyglądała korzystnie. Stal grała w przewadze dwóch zawodników, mając za sobą przyjezdnych fanów i sędziego, którego decyzje ewidentnie utrudniały Pogoni realizację założeń przedmeczowych.

Druga połowa to ataki zespołu Stali i szukanie okazji do kontr przez Pogonistów. W 65. minucie niespodziewanie zespół Marka Brzozowskiego objął prowadzenie. Dawid Burka wrzucił piłkę w pole karne, a tam Cezary Demianiuk celną główką dał prowadzenie gospodarzom. W 77. minucie szarżującego Przemysława Misiaka nieprzepisowo w polu karnym powstrzymał Arkadiusz Ziarki i sędzia Aleksander Kozieł wskazał na wapno. Prowadzenie podwyższył autor pierwszej bramki. W końcowych minutach spotkania goście robili wszystko by zmienić rezultat spotkania, ale Jakub Kowynia i spółka stanęli na wysokości zadania i zachowali czyste konto.

W Stali zagrał były zawodnik Pogoni – Mikołaj Smyłek. Z kolei kapitanem Pogoni jest Tomasz Lewandowski, kiedyś występujący w Stalówce.

Teraz przed Pogonią wyjazdowe spotkanie w Olsztynie ze

Stomilem. Mecz zaplanowano na sobotę, 5 sierpnia o 17:00.

II liga
2 kolejka
Pogoń Siedlce – Stal Stalowa Wola 2:0 (0:0)
Bramki: Cezary Demianiuk 65, 78 (k)

Pogoń: 97. Jakub Kowynia – 4. Przemysław Misiak, 2. Tomasz Lewandowski, 3. Robert Majewski – 20. Cezary Bujalski (46, 16. Jakub Sinior), 31. Ernest Dzieciol, 43. Lukáš Hrnčiar (74, 99. Bartosz Wicenciak), 7. Damian Szuprytowski, 10. Krystian Miś (62, 26. Jakub Okusami) – 21. Mateusz Majewski (46, 14. Dawid Burka), 56. Cezary Demianiuk (90+2, 11. Tomasz Maris)

Stal: 33. Mikołaj Smyłek – 87. Jakub Kowalski (70, 16. Dominik Maluga), 88. Piotr Rogala, 22. Jakub Banach (70, 20. Bartosz Pioterczak), 27. Arkadiusz Ziarki – 7. Dominik Kościelniak (60, 23. Kosei Iwao), 11. Tomasz Kołbon (46, 21. Michał Mydlarz), 8. Lukasz Soszyński, 10. Adam Imiela, 77. Kacper Chelmecki (46, 18. Olivier Sukiennicki) – 17. Mariusz Szuszkiewicz

Żółte kartki: Ernest Dzieciol 1, 19, Damian Szuprytowski 16, 41, Lukáš Hrnčiar 35, Tomasz Lewandowski 41, Robert Majewski 41 – Jakub Banach 2, Lukasz Soszyński 45, Mariusz Szuszkiewicz 63, Maciej Jarosz 63 (na ławce), Bartosz Pioterczak 76

Czerwone kartki: Ernest Dzieciol 19 (Pogoń, za drugą żółtą), Krzysztof Bakaj 21 (Pogoń, na ławce, za protesty), Damian Szuprytowski 41 (Pogoń, za drugą żółtą)

Sędzia: Aleksander Kozieł (Kielce)

Widzów: 1 000



Wspólnie dla rozwoju sportowego dzieci i młodzieży

Sponsor
tytułarny
Mobilnej Akademii
Pogoni Siedlce



Życie na sportowo

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

Wygrana rezerwistów

PIŁKA NOŻNA

Pogoń II Siedlce wygrała w meczu sparingowym z Jabłonianką Jabłonna Lacka 5:1.

W 18. minucie siedlczanie objęli prowadzenie. Celny strzał zza szesnastki oddał Patryk Klimek. Ten zawodnik miał również okazję na podwyższenie rezultatu, ale gorą był bramkarz gości. W 33. minucie Kuba Prachnio po próbie lobu bramkarza trafił w poprzeczkę. W drugiej połowie Pogoniści zabłysnęli skutecznością po stałych fragmentach. Zawodnik testowany i dwukrotnie Marcin Paczkowski trafili do siatki po rzutach wolnych, a Paka dodatkowo wykończył rzut karny. Jabłoniankę było stać jedynie na trafienie Karola Przybyszewskiego, który dobił strzał Kuby Lipskiego.

Teraz rezerwy Pogoni poza gierką z zawodnikami testowanymi czeka próba generalna w okręgowym Pucharze Polski. W niedzielę, 6 sierpnia, o 14.00 w Siedlcach MKP Pogoń II zmierzy się w ramach I rundy z debiutntem – SEMP Pogoń Siedlce.

Sparing: Pogoń II Siedlce – Jabłonianka Jabłonna Lacka 5:1 (1:0)

Bramki: Patryk Klimek 18, zawodnik testowany 50, Marcin Paczkowski 55, 58, 64 (k) – Karol Przybyszewski 77

Pogoń II: Jakub Burek (64, 77, Jacek Kozaczyński) – 11. Tomasz Wiewiórka (46, 24, Wiktor Koczkodaj), 18. Bartosz Młonek, 5. Marcin Paczkowski, 4. Tomasz Borkowski, 17. zawodnik testowany – 15. Radosław Droń (75, 16. Patryk Klimek), 18. Kamil Dmowski, 21. Kuba Prachnio – 9. Dawid Jastrzębski, 16. Patryk Klimek (46, 3. Wojciech Kisieliński)
SĘDZIA: Damian Śliwiński (Siedlce)



FOT. MKP POGOŃ SIEDLCE

ZAPASY

Patrycja Gil piąta

Patrycja Gil z klubu WLKS Siedlce-Nowe Iganie zdobyła piąte miejsce podczas turnieju zapaśniczego XXVII Poland Open w kategorii do 57 kg. Zmagania odbyły się w hali OSiR Włochy w Warszawie.

W zawodach brało udział wielu zapaśników z całego świata, a trenująca w Siedlcach Patrycja Gil osiągnęła bardzo dobry wynik. Młoda zawodniczka zaczęła swój udział w turnieju od zwycięstwa nad Betzabeth Rebeką Sarco Colmenarez z Wenezueli, pokonując ją wynikiem 3:1. Później wygrała kolejne dwa pojedynki z Anną Michalcovą z Czech (5:0) oraz z Alexandrą Hendrick z USA (3:1).

W kolejnym meczu zapaśniczka z Siedlec przegrała 0:5 z Angeliną Łysak, ale dalej miała szansę na zdobycie brązowego medalu. W starciu o brąz przeciwniczką była Jowita Wrzesień. Mimo starań, Gil przegrała 1:3 i zajęła ostatecznie piąte miejsce. Złoty medal zdobyła natomiast Giulia Rodrigues z Brazylii, która w finale pokonała Angelinę Łysak.



FOT. WLKS

Dołęga ze złotem U20!

PODNOŚZENIE CIĘŻARÓW

Martyna Dołęga, reprezentująca klub WLKS Siedlce Nowe Iganie, zdobyła złoty medal w kategorii 71 kg junierek U20 podczas Mistrzostw Europy w Bukareszcie, które odbyły się w niedzielę, 30 lipca.

Martyna Dołęga, młoda sztangistka z Polski, wywalczyła złoto w bukareszteńskim dwuboju, pokonując rywalki z całej Europy. W kategorii 71 kg junierek U20 Dołęga zdobyła 121 kg

w podrzucie i 95 kg w rwaniu, ostatecznie 216 kg w dwuboju. To nie tylko jej pierwszy złoty medal na mistrzostwach Europy, ale także rekord kraju. Wcześniej przed rokiem, zawodniczka prowadzona przez swojego ojca Marcina Dołęgę, została najlepszą sztangistką Europy do lat 17 podczas mistrzostw Europy w Raszynie.

Walka w kategorii 71 kg była bardzo emocjonująca, a Dołęga walczyła z koleżanką z reprezentacji, Moniką Marach. Na pewnym etapie rywalizacji Dołęga była trzecia po rwaniu, ale po podrzucie przejęła prowadzenie nad Marach, która zajęła ostatecznie trzecie miejsce. Srebro zdobyła Anna Ylisoini z Finlandii.

Złoto w Bukareszcie to ogromny sukces dla młodej



Martyna Dołęga po zwycięstwie nie kryła łez wzruszenia.

sztangistki, która podczas mistrzostw pokazała, że ma ogromny talent i potencjał. Trenująca w Siedlcach Martyna Dołęga to jeden z największych polskich talentów sztangi

w ostatnich latach, a zdobycie złotego medalu na mistrzostwach Europy to dla niej ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że ma przed sobą świetlaną karierę. OPR. KU

Zagrali charytatywnie w Żeliszewie

PIŁKA NOŻNA

W niedzielę, 30 lipca, odbył się coroczny charytatywny turniej piłki nożnej w Żeliszewie. Tym razem grano na rzecz Mateusza Maziarza z Żeliszewa.

W turnieju wzięło udział 12 drużyn, które rywalizowały w trzech grupach na dwóch boiskach. W trakcie turnieju działała strefa piknikowa, a dla dzieci była przygotowana dmucha-

na zjeżdżalnia i możliwość zwiedzenia wozu strażackiego.

Zwycięzcą turnieju została drużyna Sensacja Żeliszew, drugie miejsce zajęła drużyna Polaki, a trzecie drużyna Young Boys Grodzisk. Nagrody indywidualne otrzymali Łukasz Zakrocki z Polaków (najlepszy bramkarz), Maciej Płatkowski z Young Boys Grodzisk (król strzelców) oraz Michał Mularczyk (najlepszy zawodnik).

Organizacja turnieju wymagała pracy wielu osób i organizacji, które poświęciły swój czas bezinteresownie. Wsparcie organizatorom zapewnił wójt Gminy Kotuń Grzegorz Góral,



Stadion Jastrzębia Żeliszew tętnił życiem podczas turnieju.

który objął patronat nad turniejem. ULKS Jastrzęb Żeliszew na czele z prezesem Pawłem Plutą odpowiedziałny był za przygotowanie boisk oraz wsparcie organizacyjne.

Dzięki turniejowi udało się zebrać łączną kwotę 4818.9 złotych i 4 euro, która została przekazana na ręce Agnieszki Maziarskiej-Cis, mamy Mateusza.

OPR. KU

Łosiczanie lepsi niż piątoligowiec

PIKA NOŻNA

W meczu sparingowym rozgrywanym w Łosicach - ŁDK Łosice pokonał Watrę Mrozy 5:1.

W ostatnim z lipcowych sparingów spotkały się dwie najlepsze drużyny minionego sezonu siedleckiej ligi okręgowej. Dla Łosiczan mecz z Watrą był trzecim sparingiem przed rundą jesienią. ŁDK wcześniej wygrał 5:3 z KS Drelów i zremisował 1:1 z MKS Mielnik. Przygotowujący się do rywalizacji na poziomie wojewódzkim w V lidze piłkarze Watry Mrozy w swoich dwóch wcześniejszych sparingach wygrali 2:1 z Orłem Unin i przegrali 1:3 z Białymi Orłami Warszawa.

W pierwszej sparyngu połowie stroną utrzymującą inicjatywę byli gospodarze, ale zanim nastąpiła zmiana stron - trafili do siatki Kacpra Jarząbka tylko raz. Bramkę dla ŁDK strzelił Dominik Jaszczuk, po akcji zapo-

czątkowanej przez Pawła Sawtyrka. Tuż przed przerwą na wodę trafili przyjezdni. Obrońcom ŁDK urwał się Marcin Kowalczyk i pokonał strzałem przy słupku Mateusza Sergieja.

W drugiej połowie przewaga gospodarzy nie podlegała już dyskusji. Chwilę po rozpoczęciu drugiej części meczu trafił Maciej Szpura, a piłkę w tej sytuacji wyluskał obrońcom Watry Kamil Kasjaniuk. Młody skrzydłowy ŁDK w 55. minucie dograł piłkę w pole karne, gdzie z obrońcami z Mrozwów zabawił się Cezary Chraszcz i strzelając w drugie tempo ustalił wynik na 3:1. W kolejnej akcji Kasjaniuk obsłużył podaniem Szpurę, a ten pewnym strzałem dał czwarte trafienie Łosicom. W 77. minucie z bliskiej odległości trafił Bartłomiej Olędzki, wykorzystując dogranie od Kacpra Wyrzykowskiego.

Łosiczanie rozpoczną granie o stawkę w sezonie 2023/24 w czwartek 3 sierpnia, kiedy to udadzą się do Jartyporów, by zagrać w I rundzie okręgowego

Pucharu Polski z tamtejszym Tajfunem. Watra zacznie rozgrywkę V ligi za dwa tygodnie wyjazdowym starciem z Radomiakiem II Radom.

Sparing: ŁDK Łosice - Watra Mrozy 5:1 (1:1)

Bramki: Dominik Jaszczuk 19, Maciej Szpura 46, 57, Cezary Chraszcz 55, Bartłomiej Olędzki 77 - Marcin Kowalczyk 31

W drużynie ŁDK zagraли: Cezary Chraszcz, Mateusz Chmielnicki, Jakub Gluchowski, Kamil Kasjaniuk, Filip Izdebski, Dominik Jaszczuk, Łukasz Naumiuk, Bartłomiej Olędzki, Michał Nici-

poruk, Przemysław Radziownka, Paweł Sawtyruk, Mateusz Sergiej (bramkarz), Maciej Szpura, Aliaksandr Sukhanau, Dawid Ułasiuk, Kacper Wyrzykowski, Daniel Żek

W DRUŻYNIE WATRY ZAGRALI: Rayan Chaieb, Kacper Jarząbek (bramkarz), Filip Kąca, Marcin Kowalczyk, Jerzy Kowalczyk, Kamil Kielak, Bartosz Mroszczyk, Bartosz Osiński, Adrian Rzyśkowicz, Dominik Sujak, Maciej Żydkiwicz, Łuksza Żera, Aliaksandr Maksimovich, Mateusz Zawolski (bramkarz) oraz pięciu zawodników testowanych. KU



Drużyna z Łosic wygrała drugi sparing przed rundą jesienią.

Tym razem zwycięstwo

SKÓRZEC

Naprzód Skórzec wygrał trzeci sparingowy mecz z LKS „Grodzisk” Krzynosze po poprzedniej przegranej z Orlętami Łuków.

W sobotę, 29 lipca, na własnym obiekcie Naprzód Skórzec rozegrał kolejną grę sparingową w letnim okresie przygotowawczym do nowego sezonu w V lidze. Początkowo mecz miał odbyć się z drużyną Cresovia Siemiatycze, finalnie na zastępstwo zjawił się zespół LKS „Grodzisk” Krzynosze. Podopieczni Kamila Gołosia wygrali 5:2, dwie bramki zdobył Mateusz Kafara a pozostałe uzyskali Patryk Szachnowski, Kacper Pawlik i Testowany IV. Widać, że wcześniejszy mecz zakończony 2:1 dla Orląt Łuków zmotywował zawodników, którzy dali z siebie wszystko.



FOT. FB NAPRZÓD SKÓRZEC

Naprzód Skórzec: Krawczyk Paweł - Testowany I, Szachnowski Patryk, Testowany II, Karpiński Karol - Pawlik Kacper, Sie-

rociuk Patryk, Testowany III, Talko Anatolij, Mruz Michał - Dziwulski Hubert.

Po przerwie zagrali: Kafara

Mateusz, Chojecki Karol, Końca Kacper, Mruz Jan, Czwujdak Adrian, Testowany IV, Testowany V.

OPRAC: LP

Reprezentantka WLKS Siedlce ze złotem

SPORT

Olga Chojecka została mistrzynią Polski w chodzie sportowym na 5000 metrów.

27.07-29.07 w Gorzowie Wielkopolskim odbywały się Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce.

WLKS Nowe Iganie reprezentowało pięcioro sportowców. Chodziarka WLKS Siedlce-Nowe Iganie pokonała trasę w czasie 21.29,24. To jej nowy rekord życiowy, który okraślił tytuł mistrzyni Polski.

Piąta z nową życiówką (24.29,82) była klubowa koleżanka Chojeckiej – Ewelina Cymbalińska.

Przemysław Jasiński (WLKS) zajął siódme miejsce w chodzie na 10000 m. Czasem 47.17,71 ustanowił nowy rekord życiowy.

MAT.INF.



FOT. MAREK WICZYK - PŁA

Chodziarka WLKS Siedlce-Nowe Iganie mistrzynią.



531 000 309 | 784 979 402

www.ogrodzenia-mazowieckie.pl

- PODMURÓWKI
- AUTOMATYKA
- AKCESORIA OGRODZENIOWE
- SŁUPKI
- FURTKI
- MONTAŻ
- BRAMY SKRZYDŁOWE I PRZESUWNE
- PRZĘSŁA PALISADOWE

DOWÓZ DO KLIENTA

PRODUKCJA

RĘBAKI DO GAŁĘZI



TYM-BUD
Sp.z o.o.

Jagodnia 28
08-110 Siedlce

PRODUKCJA
SPRZEDAŻ

PANELI I SIATEK
OGRODZENIOWYCH

Konkurs dla najlepszych KGW



Najlepsze i najaktywniejsze koła gospodyń wiejskich na Mazowszu poszukiwane.

Samorząd województwa mazowieckiego i Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich organizują kolejną edycję konkursu „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie”.

Koła gospodyń wiejskich funkcjonują w Polsce bardzo długo i są już nieodłącznym elementem lokalnego krajobrazu. Dzięki ich aktywności są pod-

trzymywane regionalne tradycje i receptury. Koła gospodyń organizują także szereg imprez kulturalnych czy społecznych. Dlatego tak ważne jest ich docenianie.

Koło, które zdobędzie tytuł „Najlepszego KGW 2023”, otrzyma aż 10 tys. zł. Łączna pula nagród to 40 tys. zł. Przewidziane są również wyróżnienia. Aby wziąć udział w konkursie, należy do 31 sierpnia wysłać formularz zgłoszeniowy i dokumentację fotograficzną.

Do udziału w konkursie zachęca Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu wojewódz-

twy mazowieckiego.

– Chcemy promować dobre praktyki, tak aby koła mogły się od siebie nawzajem uczyć i podpatrywać ciekawe pomysły i inicjatywy. Dlatego warto wysłać zgłoszenie i pochwalić się swoją działalnością.

W konkursie jest oceniana działalność związana z rozwojem obszarów wiejskich w województwie mazowieckim. W szczególności komisja będzie zwracała uwagę na umiejętność wykorzystania innowacyjnych technologii, dóbr kultury i aktywizację społeczności lokalnych.

MAT.INFO.MUW

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



POZIOM 2

Oświetlenie
Projekty wnętrz
Meble na wymiar

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

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

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.bssiedlce.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

SKÓRCZEC

ul. Siedlecka 5, 08-114 Skórczec
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