



Trzynasta edycja Mrowiska
w żadnym stopniu nie okazała
się pechowa. Dopisała
frekwencja, pogoda i humory.
STRONA 3



Nr indeksu 238228/B/X
ISSN 1643-2010



Cena 3,00 zł w tym 8% VAT • Numer 26/2022 • m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl

Piątek 1 lipca 2022

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

GMINA ZBUCZYN

Postawili na swoich

Dni Gminy Zbuczyn przeszły do historii. Dwudniową zabawę
zwieńczył koncert Brathanków, przy którym bawiły się tłumy.

STRONA 5

SIEDLCE

Zakończenie z ministrem

24 czerwca w I Katolickim Liceum Ogólnokształcącym im. Świętej
Rodziny odbyło się uroczyste ogólnopolskie zakończenie roku
szkolnego. Na wydarzeniu obecny był minister edukacji Przemysław
Czarnek.

STRONA 8

REGION

Kolejne czarne punkty

Samorząd Mazowsza wraz z mazowiecką policją prowadzą akcję
oznaczania niebezpiecznych kąpielisk tzw. czarnymi punktami
wodnymi.

STRONA 7

ŁOSICE/SIEDLCE

Ksiądz stanie przed sądem

Zmuszał parafiankę do seksu, nie myślał o konsekwencjach, wie-
rzył, że jego czyny nie wyjdą na światło dzienne. Kobieta miała
dość i złożyła skargę w kurii, która powiadomiła siedlecką proku-
raturę. Sprawa 32-letniego księdza Sebastiana M. została przesła-
na do sądu z aktem oskarżenia.

STRONA 2

Zabił żonę, posiedzi 15 lat

SIEDLCE

Sąd Okręgowy w Siedlcach skazał Łukasza S. z Mokobód na 15 lat
więzienia i wypłatę zadośćuczynienia rodzinie w wysokości 40 tys. zł. za
zabójstwo żony Ludmiły. Brat ofiary mówi, że to skandaliczny wyrok.
Utrzymuje, że zabójca powinien dostać dożywocie.

Na ogłoszeniu wyroku w spra-
wie o zabójstwo 34-letniej Lud-
miły S., obywatelki Ukrainy, po-
jawił się brat denatki Wjacze-
sław F., który w procesie był
oskarżycielem posiłkowym. Na
sali rozpraw zabrakło jednak
skazanego Łukasza S., który nie
chciał, by go przywieziono
z aresztu do siedleckiego sądu.
Gdy sędzia ogłosiła, że Łukasz S.
za zabójstwo Ludmiły posiedzi
15 lat Wjaczesław F., brat ofiary,
przecierał oczy ze zdumienia. Po
policzkach popłynęły mu łzy
i widać było, że nie mógł opano-
wać potwornej złości. Sędzia
uzasadniając wyrok powiedzia-
ła, że należy dać szansę Łuka-
szowi S., bo jest jeszcze młody,
od razu przyznał się do zabój-
stwa żony, nie był karany i nie
rozpoznał do końca szkodliwo-
ści czynu. A co najważniejsze,
to według orzekających w spra-
wie, Łukasz S. nie planował za-
bójstwa, tylko dokonał go
w przypływie emocji, gdy żona
nie chciała do niego wrócić.

Uzasadnienie wyroku spro-



wadzało się generalnie do wytłumaczenia dlaczego zabójca
nie będzie siedział 25 lat, czyli
tyle co na poprzedniej sprawie

zażądał prokurator. Rodzina
i bliscy ofiary spodziewali się
większej kary, mówili nawet
o dożywociu, lecz było to mało
prawdopodobne.

STRONA 2

**ZBIORNIKI
FOTOWOLTAIKA
KARTY FLOTOWE
PALIWA HURT/DETAL**
Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowe ŻAR
ul. Sokołowska 159A | 08-110 Siedlce
tel. +48 600 200 190 | biuro@petrozar.pl
www.petrozar.pl
DOSTAWA DO KLIENTA GRATIS

MOŚCIBRODY
z serca Polski
ZWYCIĘZCA KONKURSU
PRODUKTY
**NAJWYŻSZEJ
JAKOŚCI**
W PRZEMYSŁE MIĘSNYM

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

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ
795 541 362

Fold
MAMY NOWE LOGO
SIEDLCE / UL. STARZYŃSKIEGO 10 / 25 644 18 00 / WWW.FOLD.PL

Życie w regionie

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

Ksiądz stanie przed sądem

ŁOSICE/SIEDLCE

Zmuszał parafiankę do seksu, nie myślał o konsekwencjach, wierzył, że jego czyny nie wyjdą na światło dzienne. Kobieta miała dość i złożyła skargę w kurii, która powiadomiła siedlecką prokuraturę. Sprawa 32-letniego księdza Sebastiana M. została przesłana do sądu z aktem oskarżenia.

To się nie mieści w głowie, że duchowny, który miał świecić przykładem dopuszczał się takich rzeczy. Informacja o zatrzymaniu księdza przybiła wiernych z parafii pw. Świętego Zygmunta Króla w Łosicach. I chociaż ks. Sebastian w łosickiej parafii pełnił posługę duszpasterską od 2017 roku, a już w czerwcu 2018 roku przeniesiono go na studia w KUL w Lublinie zyskał sobie sympatię wielu wiernych. Nikt nie wierzył, że ich duchowny mógł zabawić się młodą kobietą z parafii, w której wcześniej pełnił posługę. A jednak czarny scenariusz się potwierdził, bo zgodnie z ustaleniami śledczych Sebastian M. pomiędzy październikiem 2018 roku a lutym 2019 roku podczas wyjazdów towarzyskich do Siedlec miał kilkukrotnie doprowadzić do obcowania płciowego parafiankę z gminy Drelów.

Kobieta poskarżyła się do Diecezji Siedleckiej, w której przeprowadzono wstępne rozpoznanie, które jednak przemawiało za tym, że ksiądz może być winien wulgarnych ataków seksualnych. Kuria o wybrykach duchownego powiadomiła Prokuraturę Okręgową w Siedlcach. Pokrzywdzona przez księdza młoda kobieta została przebadana przez psychologów, którzy wydali orzeczenie, że mówi prawdę. Ksiądz trafił do aresztu.

Prokuratorzy od lutego bieżącego roku prowadzili postępowanie przeciwko ks. Sebastianowi M. Zebrali na tyle mocne materiały, by oskarżyć duchownego o gwałt i inne czynności seksualne. Na podstawie zebranych materiałów mogliśmy zamknąć sprawę i wysłać ją do sądu z aktem oskarżenia - informuje Krystyna Gołąbek z Prokuratury Okręgowej w Siedlcach.

Księdzu przedstawiono zarzuty z art. 197 par. 1 i 2, czyli dotyczące tego, że między październikiem 2018 roku a lutym 2019 r. przy użyciu siły doprowadził w prywatnym samochodzie do obcowania płciowego z pokrzywdzoną oraz spowodował, by poddała się innym czynnościom seksualnym. 15 czerwca akta zostały przesłane do Sądu Rejonowego w Siedlcach - dodaje.

Jakie jest brzmienie artykułu 197 kodeksu karnego par. 1 i 2? Par. 1 Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Par. 2 Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8. **AW**



Zabił żonę, posiedzi 15 lat

SIEDLCE

Sąd Okręgowy w Siedlcach skazał Łukasza S. z Mokobód na 15 lat więzienia i wypłatę zadośćuczynienia rodzinie w wysokości 40 tys. zł. za zabójstwo żony Ludmiły. Brat ofiary mówi, że to skandaliczny wyrok. Utrzymuje, że zabójca powinien dostać dożywocie.

Na ogłoszeniu wyroku w sprawie o zabójstwo 34-letniej Ludmiły S., obywatelki Ukrainy, pojawił się brat denatki Władysław F., który w procesie był oskarżycielem posiłkowym. Na sali rozpraw zabrakło jednak skazanego Łukasza S., który nie chciał, by go przywieziono z aresztu do siedleckiego sądu. Gdy sędzina ogłosiła, że Łukasz S. za zabójstwo Ludmiły posiedzi 15 lat Władysław F., brat ofiary, przecierał oczy ze zdumienia. Po policzkach popłynę-



ły mu łzy i widać było, że nie mógł opanować potwornej złości. Sędzina uzasadniając wyrok powiedziała, że należy dać szansę Łukaszowi S., bo jest jeszcze młody, od razu przyznał się do zabójstwa żony, nie był karany i nie rozpoznał do końca szkodliwości czynu. A co najważniejsze, to według orzekających w sprawie, Łukasz S. nie planował zabójstwa, tylko dokonał go w przypływie emocji, gdy żona nie chciała do niego wrócić.

Uzasadnienie wyroku sprostowało się generalnie do wytłumaczenia dlaczego zabójca nie będzie siedział 25 lat, tyle co

na poprzedniej sprawie zażądał prokurator. Rodzina i bliscy ofiary spodziewali się większej kary, mówili nawet o dożywocie, lecz było to mało prawdopodobne.

- Jak można pobić taką bestię? - pyta Władysław, brat Ludmiły. - Wyrok jest skandaliczny i nie godzi się z nim. Jeżeli nie dożywocie, to adekwatną karą za to, co ten bydlak zrobił byłoby 25 lat więzienia. Tak nie może być, myślę, że złożymy apelację od tego wyroku - dodaje.

Łukasz S. udusił swoją żonę Ludmiłę w grudniu 2020 roku. Kobieta wyprowadziła się od

niego, bo pił i przegrywał pieniądze. Marnotrawny mąż zakradł się do wynajętego mieszkania Ludmiły w Sokołowie Podlaskim i zażądał, by wróciła do niego. Kiedy kobieta powiedziała, że odchodzi na stałe wściekł się. Chwył spódnie żony i zaczął ją dusić. Gdy zaciskał śmiertelną pętlę na szyi Ludmiły patrzył jej w oczy. Później sprawdził, że nie żyje i wyszedł z mieszkania jak gdyby nic się nie stało. Wpadł jednak za trzy dni. Podczas procesu nie miał wyrzutów sumienia. Martwił się tylko o siebie... **AW**

STRUS
1991

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

Budujemy już od ponad 30 lat.



BIURO SPRZEDAŻY MIESZKAŃ

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

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

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

■ Adres redakcji: 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7

■ BIURO REKLAMY:
DYREKTOR 795 541 355

reklama@zyciesiedleckie.pl | ogłoszenie@zyciesiedleckie.pl
■ KONTAKT DO HANDLOWCA BIURA 795 541 362

| tel. 25 632 79 77 | e-mail: redakcja@zyciesiedleckie.pl | www.zyciesiedleckie.pl

WYDAWCA - WYŁĄCZNIE POLSKI KAPITAŁ

Życie Siedleckie sp. z o.o., ul. Katedralna 7, 08-110 Siedlce, NIP: 821-256-19-19, REGON: 141767330, Krajowy Rejestr Sądowy - Rejestr Przedsiębiorców prowadzony przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy Sąd Gospodarczy XIV, Wydział Rejestrowy, Numer KRS 0000324594, konto bankowe: Bank Spółdzielczy w Siedlcach: 89 9194 0007 0026 8527 2000 0010, kapitał zakładowy 200 tys. zł

PRENUMERATA REALIZOWANA PRZEZ RUCH S.A.

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

■ DRUK:

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

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

Setki aut, tysiące zwiedzających

SIEDLCE

Trzynasta edycja Mrowiska w żadnym stopniu nie okazała się pechowa. Dopisała frekwencja, pogoda i humory.

To już tradycja, że przy okazji Mrowiska teren przy siedleckim amfiteatrze zmienia się w miasteczko samochodowe. Dzięki organizatorom wydarzenia Siedlce stają się regionalną stolicą miłośników motoryzacji. Imprezy o podobnej skali próżno szukać na wschód od Wisły.

W poprzednich latach szyki organizatorów krzyżowała pandemia. W pierwszy weekend wakacji większość osób zdążyła już zapomnieć o covidowych czasach. To było widać. Między samochodami i licznymi atrakcjami krążyły setki mieszkańców Siedlec i regionu. Ściągnęły ich samochody, które zostały wyprodukowane co najmniej kilkadziesiąt lat temu. Starsze pokolenia mogły pokazać młodszemu jak wyglądał klasyczny maluch, którego coraz trudniej

spotkać na polskich drogach, lub fiat 125p.

W zeszłorocznej edycji imprezy uczestniczyło około 300 pojazdów. W tym roku udało się przebić ten rezultat. Wystawców było tak wielu, że w pewnym momencie organizatorom nawet zabrakło naklejek specjalnie przygotowanych na Mrowisko. Nikt kto spędził niedzielę w towarzystwie samochodów z różnych epok nie miał prawa narzekać na nudę. Poza motoryzacyjnymi atrakcjami można było zjeść coś dobrego, kupić pamiątkę lub potupać nogą przy muzyce płynącej ze sceny.

Tegoroczna edycja Mrowiska była połączona z Siedleckim Rajdem Pojazdów Zabytkowych, który odbył się po raz dziewiąty. Uczestniczące w nim załogi można było podziwiać na ulicach miasta i okolic podczas pokonywania ciekawej trasy i wykonywania konkursowych zadań.

Organizatorem Mrowiska było Siedleckie Stowarzyszenie Miłośników Techniki Zabytkowej „KORBA”. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął prezydent Andrzej Sitnik. KS



BROKER UBEZPIECZENIOWY

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



Z prawdziwym smutkiem przyjęliśmy informację o śmierci

Zygmunta Wielogórskiego

*Byłego Starosty Siedleckiego
Byłego Przewodniczącego Rady Powiatu Siedleckiego
Byłego Wojewody Siedleckiego
oraz zasłużonego działacza Samorządowego i Sportowego*

Odszedł Człowiek wielce zasłużony dla społeczności Powiatu Siedleckiego i całego Regionu, głęboko oddany służbie publicznej, za swą działalność odznaczony wieloma odznaczeniami resortowymi i państwowymi.

Żonie, Córkom oraz Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia i zapewniamy o wsparciu w tych trudnych chwilach.

Pracownicy Starostwa
Powiatowego w Siedlcach
oraz Jednostek Organizacyjnych
Powiatu Siedleckiego

Marek Gorzała
Przewodniczący Rady
oraz Radni Powiatu w Siedlcach

Karol Tchórzewski
Starosta Siedlecki
Małgorzata Cepek - Wicestarosta
wraz z Zarządem Powiatu

Biskup ogłosił zmiany personalne

SIEDLCE

Biskup siedlecki Kazimierz Gurda zdecydował o zmianach personalnych wśród duchowieństwa w diecezji siedleckiej.

Część z księży przeszła na emeryturę, inni zmienili parafię, a jeszcze inni dostali nowe zadania.

Niektóre decyzje kurii budzą emocje wśród parafian, którzy zdążyli żyć się z posługującymi na ich terenie księżmi. Z dniem 30 czerwca na emeryturę przeszedł, m.in. ks. kan. Jerzy Janowski, który został zwolniony z urzędu proboszcza parafii Podwyższenia Krzyża Świętego w Miętnej i przeniesiony na emeryturę z zamieszkaniem przy parafii pw. św. Józefa w Siedlcach z jednoczesnym mianowaniem egzorcystą diecezjalnym na okres jednego roku.

1 lipca parafię zmieni ks. kan. mgr lic. Adam Patejuk, zwolniony z urzędu proboszcza parafii pw. św. Stanisława BM w Siedlcach i mianowany proboszczem parafii pw. Matki Bożej Różańcowej w Sławatyczach. Nowym proboszczem został ks. kan. dr Jerzy Duda. Z kolei ks. kan. mgr Jerzy Przychodzeń został zwolniony z urzędu proboszcza parafii pw. św. Izydora w Marianowie i mianowany proboszczem parafii Podwyższenia Krzyża



Świętego w Miętnej.

Od 1 lipca ks. kan. mgr lic. Jarosław Sutryk, został zwolniony z urzędu proboszcza parafii pw. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy w Starym Opolu i mianowany proboszczem parafii pw. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy w Radzynie Podlaskiej. W jego miejsce mianowany został ks. kan. mgr lic. Wojciech Hackiewicz.

Od 1 lipca zwolniony został z urzędu rektora Wyższego Seminarium Duchownego Diecezji Siedleckiej im. Jana Pawła II oraz prowadzenia wykładów z muzyki kościelnej w WSD i mianowany proboszczem parafii pw. św. Jana Chrzyciela w Kłoczewie ks. kan. dr Piotr Paćkowski. Z kolei ks. mgr Dariusz Denisiuk, został zwolniony z funkcji prezesa Fundacji Pamięci Unitów Podlaskich „Arka”, funkcji Prezesa Zarządu Fundacji Diecezjalne Centrum Pielgrzymkowo-Duszpasterskie

„ARKA” oraz Dyrektora Diecezjalnego Centrum Pielgrzymkowo-Turystycznego „ARKA” i mianowany proboszczem parafii Przemienienia Pańskiego w Rudnie.

Z funkcji dyrektora Katolickiego Radia Podlasie i skierowany na roczny urlop zdrowotny oraz oddelegowany do pomocy w Krajowym Biurze Organizacyjnym ŚDM w Warszawie został ks. Andrzej Sochał. Rektorem Wyższego Seminarium Duchownego Diecezji Siedleckiej im. Jana Pawła II został mianowany ks. dr Mariusz Świder. Z kolei ks. mgr Marek Bieńkowski, został zwolniony z funkcji dyrektora Caritas Diecezji Siedleckiej i mianowany dyrektorem Katolickiego Radia Podlasie.

Ks. Paweł Zazuniak, dotychczasowy wicedyrektor Caritas Diecezji Siedleckiej mianowany dyrektorem tej instytucji charytatywnej. Ks. Rafał Pietruczuk

mianowany został prefektem w Wyższym Seminarium Duchownym Diecezji Siedleckiej im. Jana Pawła II, a ks. Tomasz Koprianiuk zwolniony z pracy w Katolickim Radio Podlasie i Wydawnictwie Diecezji Siedleckiej UNITAS i oddelegowany do pracy w Biurze Krajowym Świątynnych Dni Młodzieży w Warszawie.

Natomiast ks. Przemysław Świdorski został zwolniony z urzędu wikariusza parafii pw. św. Jana Pawła II w Siedlcach, z zachowaniem funkcji dyrektora Wydawnictwa Diecezji Siedleckiej UNITAS i katechety w KŁO im. Świętej Rodziny w Siedlcach. Prezesem Fundacji Pamięci Unitów Podlaskich „Arka”, prezesem Zarządu Fundacji Diecezjalne Centrum Pielgrzymkowo-Duszpasterskie „ARKA” oraz dyrektorem Diecezjalnego Centrum Pielgrzymkowo-Turystycznego „ARKA” w Siedlcach został ks. Marcin Chruściel. Zmiany nastąpiły również w parafiach zakonnych. O. Błażej Mielcarek OMI został zwolniony z urzędu wikariusza parafii pw. św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Siedlcach, O. Adrian Kotlarski OMI mianowany wikariuszem parafii pw. św. Anny w Kodniu, a O. Karol Prandzioch OMI mianowany wikariuszem parafii pw. św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Siedlcach.

LK

Upały groźne dla wszystkich

REGION

Zmiany w pogodzie są bardzo dynamiczne. Po ulewach i deszczach przychodzi wysokie temperatury. Wbrew oczekiwaniom, wysokie temperatury nie są aż tak korzystne dla samopoczucia i zdrowia człowieka.

Jak zapowiadają synoptycy przed nami wiele dni z temperaturą znacznie przekraczającą 30 stopni. Słońce i bezchmurne niebo sprzyja wyjściom na powietrze. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie na słońcu i narażanie się na szkodliwe działanie promieni UV ma swoje złe strony. Dlatego konieczne jest nakrycie głowy. Upał daje się we znaki także w pracy. Pracujący w zamkniętych pomieszczeniach powinni zadbać o utrzymanie odpowiednio niskiej temperatury.



Upały i wywołane nimi odwodnienie organizmu, może powodować gwałtowne pogorszenie się stanu zdrowia, z zagrożeniem życia włącznie. Na skutki utrzymujących się wysokich temperatur szczególnie narażone są osoby starsze, z chorobami układu krążenia i dzieci. Należy ograniczać przebywanie w godzinach południowych na nasłonecznionym, otwartym terenie do niezbędnego minimum. Ubierać się w luźne, o jasnych kolorach stroje, zakrywające możliwie jak największą powierzchnię ciała. Osoby mające problemy z chorobami układu krążenia oraz starsi powinni do minimum ograniczyć wyjścia z budynków, szczególnie w godzinach 10-15. Ważne jest regularne picie dużej ilości płynów, minimum 2 litry dziennie (najlepiej wody mineralnej, niegazowanej), oraz unikanie spożywania alkoholu.

Wysoka temperatura wpływa niekorzystnie na stan dróg oraz powoduje wzrost zagrożenia pożarowego. Konieczne jest utrzymywanie chłodnego powietrza wewnątrz pomieszczeń, głównie poprzez stosowanie żaluzji, zasłon oraz urządzeń klimatyzacyjnych. Przebywając na zewnątrz, unikać miejsc nasłonecznionych. Szczególną uwagę zwracać na samopoczucie dzieci, osób starszych i osób z widocznymi problemami zdrowotnymi. Korzystając z wypoczynku nad wodą, unikać miejsc nasłonecznionych; nie schładzać raptownie ciała. Szukając pomocy, wzywać straż pożarną (998), pogotowie ratunkowe (999), policję (997) lub korzystać z telefonu alarmowego 112.

LK

SPRZEDAŻ!

Produkt wytwarzany jest z selektywnie zbieranych odpadów zielonych oraz biodegradowalnych.

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

Volus

**EKOLOGICZNY ŚRODEK
POPRAWIAJĄCY JAKOŚĆ GLEBY**



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

Postawili na swoich

GMINA ZBUCZYN

Dni Gminy Zbuczyn za nami. Dwudniową zabawę zwińczył koncert Brathanków, przy którym bawiły się tłumy.

Władze gminy zadbały o to, żeby każdy kto pojawił się w Zbuczynie wracał do domu z uśmiechem na twarzy. Dzieci okupowały place zabaw, dmuchańce, ale i stanowiska z rękodziełem. Najmłodsi mogli skorzystać z lekcji garncarstwa lub stworzyć unikalną bransoletkę.

Starsi goście święta gminy Zbuczyn mogli obejrzeć różnorodne występy artystyczne, zjeść coś dobrego, ale także dowiedzieć się czegoś pożytecznego z rozmaitych stanowisk. Swoją rolę miał m.in. Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego.

- Energia jest pozytywna, bo to jest energia naszych społeczników, naszych szkół, pracowników gminy. Wszystko co jest prezentowane na scenie jest nasze. Najważniejsze dla nas było, żeby pokazać swój potencjał. Poza zespołem Brathanki, gwiazdą wieczoru, nie zapraszaliśmy gości z zewnątrz. Generalnie staraliśmy się pokazywać potencjał naszych organizacji pozarządowych, kół gospodyń wiejskich, szkół, grup teatralnych, artystów i straży pożarnych. Wiem, że nasza oferta przyciągnęła nie tylko mieszkańców gminy i regionu, ale trafiła znacznie szerzej - mówił wójt gminy Zbuczyn Hubert Pasiak.

W niedzielę wójt Pasiak sko-

rzystał z okazji i na scenie podziękował przybyłym gościom, wspierającym gminę Zbuczyn. Jak się okazało gospodarze dwudniowego eventu nie mogą narzekać na brak sojuszników. W tym gronie znaleźli się wójtowie okolicznych gmin, władze Mazowsza czy też przedstawiciele Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego.

- To że gmina może się rozwijać to zasługa wielu osób, parlamentarzystów, samorządowców. Jesteśmy w bliskich relacjach z wieloma organizacjami. To dla mnie ważne, by okazać im naszą wdzięczność - powiedział wójt Pasiak.

Koncert Brathanków był zwińczeniem dwudniowego święta. Przy znanych wszystkim przebojach zabawa trwała do późnych godzin wieczornych. **KS**



Zmiany wśród księży

REGION

W kaplicy Wyższego Seminarium Duchownego w Drohiczyńnie ks. bp Piotr Sawczuk wręczył przybyłym kapłanom nominaty uwzględniające tegoroczne zamiany personalne w diecezji.

Przybyłych na spotkanie kapłanów powitał kanclerz Kurii Diecezjalnej ks. prał. Zbigniew Rostkowski. Podał praktyczne wskazówki dotyczące przenosin zarówno proboszczowskich jak i wikariuszowskich. Ks. biskup zachęcił księży do gorliwego podejmowania zadań duszpasterskich w wyznaczonych placówkach. nono mianowani księża proboszczowie na ręce pasterza diecezji złożyli wyznanie wiary.

ZMIANY PROBOSZCZOWSKIE:

Ks. Grzegorz Bałuczyński - dotychczasowy proboszcz parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Gródku mianowany proboszczem parafii św. Andrzeja Boboli w Czekanowie - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Robert Figura - dotychczasowy wikariusz parafii Wniebowzięcia NMP w Brańsku mianowany proboszczem parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Chojewie - z 1 lipca 2022 r.

Ks. Grzegorz Herman - dotychczasowy administrator parafii św. Jerzego w Sawicach mianowany dyrektorem Nadbużańskiego Ośrodka Edukacji w Broku - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Mariusz Laskowski - dotychczasowy proboszcz parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Chojewie mianowany proboszczem parafii Matki Bożej Różańcowej w Łysowie - z 1 lipca 2022 r.

Ks. Olszewski Jerzy - dotychczasowy proboszcz parafii św. Andrzeja Boboli w Czekanowie przechodzi na emeryturę - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Mirosław Polok - dotychczasowy wikariusz parafii Wniebowzięcia NMP w Jabłonie Laciej mianowany proboszczem parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Gródku - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Mirosław Puchacz - dotychczasowy wikariusz parafii Niepokalanego Poczęcia NMP w Sokołowie Podlaskim mianowany proboszczem parafii św. Jerzego w Sawicach - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Andrzej Wierski - dotychczasowy proboszcz parafii Matki Bożej Różańcowej w Łysowie mianowany proboszczem parafii św. Anny w Sterdyni - z 1 lipca 2022 r.

ZMIANY WIKARIUSZOWSKIE:

Ks. Krzysztof Antolik - dotychczasowy wikariusz parafii świętych Cyryla i Metodego w Hajnówce mianowany wikariuszem parafii Zwiastowania NMP w Miedźnie - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Maciej Domańczyński - dotychczasowy wikariusz parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Sarnakach mianowany wikariuszem parafii św. Andrzeja Boboli w Siemiatyczach - z 26 sierpnia 2022 r.



Ks. Daniel Konik - neoprezbiter mianowany wikariuszem parafii Wniebowzięcia NMP w Brańsku - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Mateusz Krasowski - neoprezbiter mianowany wikariuszem parafii św. Piotra z Alkantary i św. Antoniego z Padwy w Węgrowie - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Mariusz Kroll - dotychczasowy wikariusz parafii św. Piotra z Alkantary i św. Antoniego z Padwy w Węgrowie mianowany wikariuszem parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Sarnakach - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Krzysztof Nagórny - dotychczasowy wikariusz parafii św. Anny w Sterdyni mianowany wikariuszem parafii Trójcy Przenajświętszej w Prostyni - z 1 lipca 2022 r.

Ks. Daniel Obzejta - dotychczasowy wikariusz parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Stoczku mianowany wikariuszem parafii św. Andrzeja Boboli w Siemiatyczach - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Bartosz Ojdana - dotychczasowy wikariusz parafii Zwiastowania NMP w Miedźnie mianowany wikariuszem parafii Wniebowzięcia NMP w Siemiatyczach - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Adam Pańczuk - dotychczasowy wikariusz parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Sarnakach mianowany wikariuszem parafii świętych Cyryla i Metodego w Hajnówce - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Daniel Plewka - dotychczasowy zastępca diecezjalnego asystenta Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży Diecezji Drohiczyńskiej i Nadbużańskiego Ośrodka Edukacji w Broku mianowany wikariuszem parafii Niepokalanego Serca NMP w Sokołowie Podlaskim - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Wojciech Ryczkowski - dotychczasowy wikariusz parafii św. Andrzeja Boboli w Siemiatyczach oddelegowany do pracy w Archidiecezji Arezzo-Cortona-Sansepolcro we Włoszech - z 1 sierpnia 2022 r.

Ks. Błażej Samociuk - dotychczasowy wikariusz parafii Miłosierdzia Bożego w Sokołowie

Podlaskim mianowany wikariuszem parafii Wniebowzięcia NMP w Siemiatyczach - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Benjamin Sęktas - dotychczasowy wikariusz parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Skrzyszewie mianowany wikariuszem parafii Wniebowzięcia NMP w Jabłonie Laciej - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Paweł Sierakowski - dotychczasowy wikariusz parafii Miłosierdzia Bożego w Bielsku Podlaskim mianowany wikariuszem parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Skrzyszewie - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Mariusz Szymanik - dotychczasowy wikariusz parafii św. Andrzeja Boboli w Siemiatyczach mianowany wikariuszem parafii Wniebowzięcia NMP w Węgrowie - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Piotr Śledź - dotychczasowy wikariusz parafii Wniebowzięcia NMP w Siemiatyczach mianowany wikariuszem parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Stoczku - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Wojciech Wysocki - dotychczasowy wikariusz parafii Wniebowzięcia NMP w Węgrowie mianowany wikariuszem parafii Miłosierdzia Bożego w Sokołowie Podlaskim - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Piotr Zdzieborski - neoprezbiter mianowany wikariuszem parafii Miłosierdzia Bożego w Bielsku Podlaskim - z 26 sierpnia 2022 r.

Ks. Artur Żandarski - dotychczasowy wikariusz parafii Wniebowzięcia NMP w Siemiatyczach skierowany na urlop zdrowotny - z 11 czerwca 2022 r.

INNE ZMIANY:

Ks. Jarosław Kuźmicki - dotychczasowy kapelan Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Siemiatyczach oraz Powiatowego Domu Pomy Społecznej w Siemiatyczach mianowany kapłanem Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Bielsku Podlaskim - z 26 sierpnia 2022 r.

OPRAC. LK

Był znany i ceniony przez wszystkich

WĘGRÓW

Pożegnano śp. Wiesława Ratajskiego - żołnierza Armii Krajowej, architekta, działacza społecznego, prezesa Koła Obwodu „Smoła” Światowego Związku Żołnierzy AK.

W pogrzebie udział wzięło liczne grono samorządowców, przedstawicieli służb mundurowych a także mieszkańcy Węgrowa i okolicznych miejscowości, którzy z podziwem wspominali jego wieloletnie zasługi dla lokalnej społeczności.

Uroczystej mszy św. pogrzebowej w Bazylice Mniejszej w Węgrowie przewodniczył ks. prałat Leszek Gardziński. 26 maja br. rada powiatu węgrowskiego przyznała Wiesławowi Ratajskiemu tytuł „Zasłużony dla Powiatu Węgrowskiego”, którego osobie nieestety już nie odebrał.

Wiesław Ratajski urodził się 16 listopada 1925 r. w Węgrowie. Do wybuchu II wojny światowej wraz z rodziną mieszkał w Łomży. We wrześniu 1939 roku powrócił wspólnie z rodzicami do Węgrowa, gdzie ukończył na tajnych kompletach gimnazjum. Od 1942 r. należał do Armii Krajowej, w 1944 r. przystąpił do oddziału partyzanckiego kpt. Władysława Rażmowskiego - „Poraja” walczącego w la-

sach miednickich. Na jesieni 1944 r. został aresztowany przez UB, po czym zbiegł w trakcie transportu do aresztu i w efekcie musiał ukrywać się do lutego 1945. W 1957 roku przeniósł się do Węgrowa obejmując stanowisko Architekta Powiatowego.

Obok pracy zawodowej śp. Wiesław Ratajski zawsze czynnie angażował się w życie społeczne mieszkańców powiatu węgrowskiego. Był organizatorem I Zjazdu Koleżeńckiego absolwentów gimnazjum węgrowskiego w ramach którego założył Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Węgrowskiej zostając prezesem zarządu, które, z przerwami, aktywnie funkcjonuje do chwili obecnej. Przez cztery lata był prezesem Zarządu Koła PTTK W Węgrowie. W 1981 r. przed stanem wojennym doprowadził do uporządkowania zbiorowej mogiły i budowy pomnika poległych żołnierzy września 1939 r. na miejscowym cmentarzu, oraz zaprojektował i doprowadził do budowy pomnika-lapidarium poświęconego ofiarom holocaustu żydów Węgrowa. Pod koniec lat 80-tych zaprojektował tablicę Dzieci Zamojszczyzny w Siedlcach oraz Pomnik Lotnika w Starejwsi. Jako członek rady miejskiej przeprowadził podjęcie uchwały o usunięciu z rynku pomnika przyjaźni polsko - radzieckiej oraz przeprowadził zmianę nazw ulic o rodowodzie socjalistycznym



poczynając od przywrócenia nazwy Rynekowi Mariackiemu w miejsce placu Feliksa Dzierżyńskiego.

Po Okrągłym Stole w 1989 r. został prezesem Rejonowego Komitetu Obywatelskiego Solidarność w Węgrowie, po czym przystąpił do tworzenia we wszystkich gminach w powiecie lokalnych struktur organizacyjnych oraz przygotowań do nadchodzących wyborów parlamentarnych. Po raz pierwszy od lat przedwojennych zorganizował w Węgrowie obchody Święta Niepodległości przywracając patriotyczną tradycję obchodów świąt narodowych i 3-go Maja w miejsce dotychczasowe-

go Święta Pracy 1 Maja. Po przejściu na emeryturę w całości angażuje się w działalność kombatancką. W 1990 r. stworzył Koło Obwodu „Smoła” w Węgrowie Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej zostając prezesem zarządu, a funkcję tę piastował do chwili śmierci.

W 1992 r. Wiesław Ratajski został przewodniczącym Komisji Weryfikacji Upamiętnień Kombatanckich przekazując do Urzędu ds. Kombatanatów i Osób Represjonowanych ok. 1800 wniosków o uchylenie tych uprawnień.

Jako prezes zarządu koła w Węgrowie już w 50 rocznicę zbrodni katyńskiej umieścił

w miejscowym kościele farnym tablicę poświęconą pamięci ofiar tej tragedii wmurowując jednocześnie urnę z prochami pomordowanych w Katyniu. Dwa lata później na ścianie budynku przy ul. Kościelnej, w którym mieścił się areszt Urzędu Bezpieczeństwa wmurowano tablicę poświęconą pamięci Ofiar Stalinizmu.

Wiesław Ratajski dla upamiętnienia działalności i walki Armii Krajowej postawił 4 pomniki oraz 24 tablice umieszczone w 10 kościołach na terenie powiatu węgrowskiego i na ścianie Pamięci Armii Krajowej na miejscowym cmentarzu. Do-

prowadził także do budowy pomnika Solidarności dla upamiętnienia i oddania hołdu bohaterom wydarzeń w 1980 roku, które były drugim Cudem nad Wisłą, przyniosły po raz drugi Niepodległość Polsce. W 2010 r. z inicjatywy Wiesława Ratajskiego odsłonięto i poświęcono pomnik Armii Krajowej w parku AK przy ulicy Kościuszki w Węgrowie oraz tablicę gen. bryg. Jerzego Lipki na ścianie pamięci AK na Cmentarzu Rzymskokatolickim w Węgrowie. Zmarł 17 czerwca br., miał 96 lat.

Wiesław Ratajski został nagrodzony wieloma odznaczeniami m. in.: Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Walecznych, Krzyżem Partyzanckim, Medalem XX LECIA NSZZ „Solidarność”, Medalem „PRO MEMORIA”, Medalem „PRO PATRIA”, Srebrnym Medalem Opiekuna Miejsc Pamięci Narodowej i Złotą Odznaką za opiekę nad zabytkami, Złotą Odznaką Zasługi Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej, tytułem „Za Zasługi dla Węgrowa” i „Zasłużony Obywatel Węgrowa” oraz „Weteran Walk o Wolność i Niepodległość Ojczyzny”, Dyplomem Uznania za Zasługi Dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej otrzymał również Nagrodę „Kustosza Pamięci Narodowej”. **LK**

O rolnictwie przyszłości na Dniach Pola

III Krajowe Dni Pola Poświętne 2022 pod hasłem #rolnictwoprzyszłości - przygotowane przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego odwiedziło w dniach od 11 do 13 czerwca ponad 150 tys. osób.

Wśród nich najwięcej rolników, naukowców, młodzieży szkół i uczelni z kierunkami rolniczymi, mieszkańców obszarów wiejskich i miejskich z całej Polski i producentów rolnych. Równoległe wydarzenie obserwowali internauci uczestniczący w panelach i lekcjach transmitowanych na Youtube i na Facebooku. W studiu online pojawiły się dziesiątki ekspertów. Gośćmi byli także wicepremier i minister rolnictwa Henryk Kowalczyk i sekretarz stanu w MRiRW - Anna Gembicka.

Zwiedzano płoński Pole Doświadczalne, kiermasze kwiatów i roślin, pokazy maszyn, firm przegaz konnych, stoisk dla działających na rzecz sektora rolniczego w kraju, instytucji naukowych, szkół wyższych, kół gospodyń wiejskich, ekologii, agroturystyki czy rzemiosła i zdrowej żywności. Dyskutowano o opłacalności, metodach, systemach, maszynach, dobrych praktykach i perspektywach rozwoju sektora rolnego.

Na Polu Doświadczalnym należącym od prawie 100 lat do MODR Oddział Poświętne w Płońsku, na 1060 poletkach odwiedzający mieli wyjątkową okazję obejrzeć 692 odmiany roślin, w tym wiele nowości. Odbywały się pokazy i doświadczenia, toczyły się dyskusje na tematy produkcji roślinnej i zwierzęcej

Drugiego dnia imprezy, wicepremier Henryk Kowalczyk uruchomił najnowsze i najnowocześniejsze narzędzie pomocy dla rolników - aplikację eDWin. Ma ona pomagać w zarządzaniu gospodarstwem, szczególnie w zakresie integrowanej ochrony roślin. Dzięki sieci stacji me-

teorologicznych zainstalowanych w projekcie i podłączenia dodatkowych stacji meteo, w tym instytutów, umożliwia ona także precyzyjne określenie terminów wykonania zabiegów ochrony roślin.

13 czerwca w „Dniu młodego rolnika” - udział w III Krajowych Dniach Pola wzięło ponad 1000 studentów i uczniów klas i kierunków rolniczych. Tego dnia młodzi ludzie uczestniczyli w lekcjach na Polu Doświadczalnym i w studiu online. Była też okazja do dyskusji z wicepremierem Henrykiem Kowalczykiem o przyszłości młodych rolników i wizji rolnictwa w nadchodzących dekadach.

Atrakcją były wystawy kłacz hodowlanych, zawody w powożeniu zaprzęgami ale także stanowiące kwintesencję wiejskiego pejzażu, życia i pracy rolnika namioty tematyczne: Nauka

polska a innowacje w rolnictwie, Rolnictwo ekologiczne i ochrona środowiska Koła Gospodyń Wiejskich oraz Tradycja i Rękodzieło.

Za rok IV Krajowe Dni Pola

organizuje Wielkopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Poznaniu. A na Mazowszu świętować będziemy 100 - lecie doradztwa rolniczego.

DO ZOBACZENIA!

Kolejne czarne punkty

REGION

Samorząd Mazowsza wraz z mazowiecką policją prowadzą akcję oznaczania niebezpiecznych kąpielisk tzw. czarnymi punktami wodnymi.



W tym roku na listę niestrzeżonych akwenów trafiły kolejne cztery. Tym samym na mapie regionu jest w tej chwili aż 125 takich miejsc, a 17 z nich zlokalizowanych jest w subregionie siedleckim.

Współdziałanie przynosi dobre efekty, co potwierdzają dane. W 2021 r. na terenie Mazowsza doszło do 38 utonień, w tym 2 na terenie subregionu siedleckiego. Dla porównania w 2020 r. w naszym regionie utonęło 58 osób, a w subregionie siedleckim 5.

Janina Ewa Orzełowska członkini zarządu województwa mazowieckiego zwraca uwagę na najczęstsze przyczyny utonień.

- Korzystając z uroków lata i pięknej, słonecznej pogody często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. A to właśnie brawura, lekko-myślność czy kąpiele po spożyciu alkoholu mogą doprowadzić do tragicznych w skutkach wypadków. Często też przeceniamy swoje umiejętności pływackie i bez względu na zakazy wiele osób zamiast strzeżonych kąpielisk, wybiera dzikie plaże, gdzie nie ma ratowników, a dno zbiornika jest jedną wielką zagadką. Pamiętajmy, nie warto ryzykować swojego zdrowia i życia dla chwili przyjemności i wybierajmy bezpiecznie miejsca - mówi Orzełowska.

Od 2009 r. samorząd województwa mazowieckiego we

współpracy z Wojewódzką Komendą Policji w Radomiu oraz Komendą Stołeczną Policji w Warszawie prowadzą akcję prewencyjną polegającą na oznaczaniu miejsc niebezpiecznych tzw. czarnymi punktami wodnymi. Przed kąpielą w takich miejscach i jej zgubnymi skutkami ostrzegają charakterystyczne czarno-żółte tablice.

- Pod kątem nadzoru nad tymi obszarami oznaczonymi czarnymi punktami planujemy odpowiednią dyslokację służb. Funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Siedlcach patrolują tereny kąpielisk, także tych nieoznaczonych. Dodatkowo w ramach prowadzonych akcji prewencyjnych np. "Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą" nasi profilaktycy zawsze przypominają o zasadach bezpiecznego wypoczynku podczas spotkań z dziećmi i młodzieżą - zwraca uwagę mł. insp. Andrzej Dziewulski, komendant Miejskiej Policji w Siedlcach.

W tym roku na terenie Mazowsza pojawi się 5 nowych czarnych punktów wodnych. Staną one w: Wierzbicy (pow. radomski, gm. Wierzbica) przy wyrobisku pokopalnianym po cementowni; Krukach (pow. ostrołęcki, gm. Olszewo-Borki) przy wyrobisku pokopalnianym - żwirowni; Słopsku (pow. wyszkowski, gm. Zabrodzie) przy wyrobisku pokopalnianym - żwirowni; Godziszu

(pow. garwoliński, gm. Sobolew) przy stawach; Koszelówce (pow. plocki, gm. Łąck) przy kąpielisku przy Jeziorze Zdrowskim.

Łącznie po aktualizacji na Mazowszu będzie 125 miejsc oznaczonych "czarnymi punktami wodnymi". Oznaczenie akwenu czarnym punktem jest tożsame z zakazem kąpeli. W subregionie siedleckim jest 17 takich miejsc:

- żwirownia w m. Sławiny (gm. Garwolin, pow. garwoliński);
- rzeka Wisła w m. Ostrów (gm. Maciejowice, pow. garwoliński);
- jezioro Oblin w m. Oblin (gm. Maciejowice, pow. garwoliński);
- zalew w m. Morskie Oko (gm. Wilga, pow. garwoliński);
- stawy w m. Godzisz (gm. Sobolew, pow. garwoliński);
- rzeka Bug w Mężeninie (gm. Platerów, pow. łosicki);
- rzeka Bug w Mierzwich Starych (gm. Sarnaki, pow. łosicki);
- rzeka Bug w Serpelicach (gm. Sarnaki, pow. łosicki);
- rzeka Bug w m. Bużyska (gm. Korczew, pow. siedlecki);
- rzeka Bug w Mogielnicy (gm. Korczew, pow. siedlecki);
- rzeka Liwiec w m. Kapuścianki (gm. Mokobody, pow. siedlecki);
- naturalne rozlewisko tzw. Moczydła w m. Sołki (gm. Wodynie, pow. siedlecki);
- zalew "Niewiadoma" w m. Niewiadoma (gm. Sabnie, pow. sokołowski);
- rzeka Bug w m. Szumin (gm. Łochów, pow. węgrowski);
- rzeka Bug w m. Wywłoka (gm. Łochów, pow. węgrowski);
- rzeka Bug w m. Wilczogęby (gm. Sadowne, pow. węgrowski);
- rzeka Liwiec w m. Karczewie (gm. Wierzbno, pow. węgrowski).

PM

Jak ratować tonącego?

REGION

Nawet dobrzy pływacy potrafią stracić siły i zacząć tonąć. Jak radzić sobie w takich sytuacjach i jak pomóc widzząc tonącego?

2,1 mln zł na ratownictwo wodne

Oprócz akcji oznakowywania najniebezpieczniejszych kąpielisk na Mazowszu, samorząd województwa od 2016 r. współpracuje również z organizacjami pozarządowymi w ramach otwartego konkursu ofert w obszarze "Ratownictwo i ochrona ludności". W tym roku wsparcie trafiło do 11 organizacji (WOPR-y oraz jedna jednostka OSP), które łącznie otrzymały wsparcie w wysokości 420 tys. zł.

Środki z budżetu województwa mogą zostać przeznaczone m.in. na zakup nowego sprzętu ratowniczego, pokrycie kosztów utrzymania w gotowości sprzętu ratowniczego, zakup paliwa do prowadzenia działań ratowniczych czy też pokrycie kosztów przeprowadzenia szkoleń dla ratowników wodnych w zakresie obsługi sprzętu oraz przeprowadzenia szkoleń psów ratowniczych wraz z przewodnikami. W sumie na ten cel samorząd województwa mazowieckiego przekazał ponad 2,1 mln zł.

Co robić, gdy widzimy tonącego?

Zanim zaczniemy działać, powinniśmy najpierw zastanowić się, czy mamy odpowiednie możliwości - zarówno fizyczne, jak i sprzętowe. W przypadku rzek takich jak Wisła absolutnie



nie możemy rzucać się na pomoc bez sprzętu, który nas zabezpieczy. W przeciwnym razie sami możemy uciec. Dlatego widzząc tonącego najpierw dzwoniemy pod nr tel. 112 i wzywamy odpowiednie służby. Natomiast jeśli jest większa grupa osób i możemy się w jakiś sposób zabezpieczyć, np. mamy jakąś linę możemy próbować ratować tonącego. Najpierw odpowiednio zabezpieczamy się liną i przy asekuracji innych osób stojących na brzegu wchodzimy do wody. Mamy wtedy pewność, że jesteśmy w stanie bezpiecznie powrócić, bo wiemy, że ktoś nas ściągnie do brzegu.

Pierwsza pomoc

Gdy poszkodowany będzie już na brzegu kładziemy go na wznak na twardym podłożu na

wznak i sprawdzamy, czy jest przytomny i czy reaguje, np. na głos. Jeśli nie reaguje należy: udrożyć drogi oddechowe poszkodowanego i sprawdzić czy oddycha, kładąc jedną rękę na jego czoło, a drugą pod brodą i odchylając jego głowę do tyłu; pochylić się nad jego twarzą i spróbować poczuć oddech obserwując czy klatka piersiowa się porusza; jeśli nie oddycha - zrobić 5 wdechów i rozpocząć uciskanie klatki piersiowej wykonując 30 mocnych uciśnięć (spłecione dłonie na środku klatki piersiowej) na głębokość 5-6 cm; następnie wykonać 2 wdechy i powtórzyć 30 uciśnięć klatki piersiowej (czynność powtarzamy do przyjazdu karetki lub do odzyskania przytomności przez poszkodowanego). PM

Prezydent bez wotum i absolutorium

SIEDLCE

Prezydent Andrzej Sitnik usłyszał wiele gorzkich słów dotyczących jego współpracy przez ostatni rok.



- Panie prezydencie, rok temu udzieliliśmy panu wotum zaufania jako rada miasta, rok temu głosowałem przeciw. Podając za argumenty brak współpracy. Można zadać pytanie - co się zmieniło przez ten rok? Co w wielu obszarach się zmieniło? Nie zmieniło się nic panie prezydencie. Pytanie jest ciągle retoryczne, bo przez rok od ostatniego uzyskanego wotum zaufania - nie zmieniło się nic! - zarzucał podczas punktu dotyczącego udzielenia wotum zaufania prezydentowi radny Robert Chojceki.

Radny jako główne problemy w komunikacji z prezydentem wskazał - dialog, inicjatywy, wnioski radnych, mieszkańców, które nadal są ignorowane, dodając, że nie dotyczy to wszystkich spraw, ale znaczna, rażąca większość spraw nie jest podejmowana w działaniach prezydenta. Chojceki podkreślił, że siedlczanie są kreatywni

i mają wiele dobrych pomysłów na rozwój miasta, jednak te pomysły nie są brane pod uwagę.

- Nie będę mówił i wskazywał ile w mieście należy zrobić - nie będę powoływał się na stan dróg i chodników. Ale chcę przypomnieć, jak pan zapewniał, że ściągnie więcej środków na rozwój miasta. Mam wrażenie, że pewne cechy pana osobowości nie pozwalają panu podjąć wielu tematów współpracy, której brak przekłada się na trudne relacje z członkami rady. Mówiąc nie tylko w swoim imieniu, chcę podkreślić, że wiele razy wstrzymywałem się od głosu, pokazując, że nasze głosy i tak nie mają większego znaczenia. Jednak dzisiaj zgłoszę za, bio-

racząc pod uwagę, że jest to ostatni rok kadencji i warto wznieść się ponad podziałami - dodał radny Mariusz Dobijański.

- Czwarty raz debatujemy nad wotum zaufania dla prezydenta i czwarty raz ludzimy się, że kolejny rok będzie lepszy. Wotum zaufania jak nazwa wskazuje pokazuje, że ufamy, że coś się zmieni, jednak nadal nie wierzę, że coś się zmieni - mimo, że wielokrotnie wyciągałem rękę - wspominał Maciej Nowak.

Radny Nowak zwrócił uwagę, że ważnym tematem na sesji jest wykonanie budżetu przez prezydenta miasta, którego zadłużenie jego zdaniem będą spłacać jeszcze kolejne pokolenia siedlczan. Radny otwarcie

powiedział, że nie udzieli prezydentowi w tym roku wotum zaufania.

- Dziękuję państwu za te słowa i sugestie. Dziękuję za te informacje dotyczące pozyskiwania środków. Cały czas mam złudną nadzieję, że żyjemy w państwie prawa i żyjemy według pewnych zasad. Proszę państwa o wsparcie, gdyż czekam na rozpatrzenie wniosków, które zostały złożone - na przebudowy i remonty m.in. zalewu. Nigdy nie było takiej sytuacji, dotyczącej tego, że ktoś chciał się spotkać, a dla mnie były jakieś bariery godzinowe. Zawsze każdy, kto chciał się spotkać i porozmawiać nigdy nie usłyszał od mnie odmowy. Współpraca, jeśli będzie możliwa, mam nadzieję, że wpłynie pozytywnie na rozwój miasta - mówił Andrzej Sitnik.

8 radnych było za, 7 było przeciw, 8 wstrzymało się od głosu. W związku z tym prezydentowi miasta Andrzejowi Sitnikowi nie zostało udzielone wotum zaufania.

- Jest to kolejny impuls do tego, aby działać - skomentował po głosowaniu prezydent.

W dalszej części obrad prezydent nie otrzymał absolutorium za wykonanie budżetu w 2021 roku.

PM

Będzie drożej za śmieci

SIEDLCE

Temat podwyżek za gospodarkę odpadami wraca jak bumerang. Tym razem propozycja trafiła na podatny grunt.

Dyskusję w temacie podjęcia uchwały w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi jako pierwszy głos zabrał prezydent Andrzej Sitnik. Przedstawił on stale wzrastające wydatki miasta na wynagrodzenia przy jednoczesnym malejących wpływach z podatków. Sitnik przyznał, że jest za podwyżkami, ale pieniądze na nie trzeba gdzieś znaleźć.

- Jak będą środki to inwestycji będzie można wykonać więcej. Proszę o przychylne podejście do tej uchwały - apelował Sitnik.

- Cały czas stoimy w miejscu. Nadal nie mamy kilkunastu tysięcy osób w systemie. Stosujemy tę samą metodę. Przy poprzedniej podwyżce słyszałem te same argumenty, ten sam ton. Nie możemy ciągle obciążać mieszkańców, za tych którzy nie płacą. Jakże są pomysły na gospodarkę odpadami? Mamy wszelkie instrumenty, żeby zarabiać na gospodarce odpadami. Mamy spółkę ZUO, mamy wysypisko. ZUO rok do roku zarabia na odpadach. Przepływy dodatnie to blisko 6 milionów złotych. Gdzieś ucieka nam służebny charakter wobec mieszkańców. Najgorszy jest brak pomysłu - mówił radny Robert Chojceki. Prezydent Sitnik poinformował, że prezes ZUO jest na urlopie, ale spółka jest w dobrych rękach. Zarządzają nią główny księgowy oraz kierownik zakładu w Woli Suchożebrskiej. Twierdził również, że system zarządzania odpadami działa.

- Zdaje sobie sprawę, że dążymy do tego, aby system się bilansował. Jako prezydent i radni nie możemy obarczać tych, którzy sumiennie płacą za gospodarkę odpadami. O jakie stawki będzie pan apelował za 1,5 roku czy dwa lata, kiedy zabraknie miejsca na składowisku w Woli Suchożebrskiej - dopytywał radny Krzysztof Chaberski.

- Prezydent też jest mieszkańcem miasta. Płacę takie opłaty jak wszyscy. Reprezentuję mieszkańców i w każdym momencie na nich mi zależy. Na tym, aby koszty były jak najmniejsze - odpowiadał Sitnik. 12 radnych było za, 5 przeciw, 6 wstrzymało się od głosu. Podwyżki wejdą w życie od 1 września. Pierwotnie miały wynosić 6 złotych miesięcznie, jednak stanęło na 2,5 zł. Oznacza to, że trzeba będzie zapłacić 21,5 zł za osobę, a nie 19 zł jak było do tej pory.

KS

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

Czas na termomodernizację SIEDLCE

Siedem budynków należących do siedleckiego szpitala czeka remont. Cel - poprawa efektywności energetycznej. Inwestycja zostanie przeprowadzona dzięki wsparciu funduszy europejskich z programu regionalnego dla Mazowsza na lata 2014-20.

Decyzją Zarządu Województwa Mazowieckiego do szpitala trafi prawie 4 mln zł. 27 czerwca umowę o dofinansowanie podpisały członkinie zarządu województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc i Janina Ewa Orzełowska oraz władze Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach. Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o. to nowoczesna placówka dbająca zarówno o swoich pacjentów, jak i o ekologię. Szpital pozyskał środki z UE na termomodernizację siedmiu swoich budynków. Remonty zostaną przeprowadzone w częściach A, B, C, E, H, G, w budynku Rehabilitacji oraz części Stacji Łózek.

Zaplanowane prace to m.in. docieplenie dachów i stropodachów i ścian zewnętrznych, wymiana drzwi wejściowych zewnętrznych, montaż pomp ciepła, zmiana oświetlenia w budynkach na energooszczędne typu LED. Ponadto w części A zamontowana zostanie instalacja fotowoltaiczna.

Pozytywne skutki realizacji projektu odczuwają wszyscy mieszkańcy regionu siedleckiego. Będzie to np. zmniejszenie kosztów ogrzewania, obniżenie energochłonności budynku, a także poprawa powietrza w regionie. Niewątpliwie poprawi się komfort pacjentów hospitalizowanych w placówce, jak i zatrudnionych pracowników. Wzrost udziału odnawialnych źródeł energii będzie generował oszczędności w szpitalnym budżecie. Inwestycja będzie finansowana ze środków Osi priorytetowej XII „REACT-EU dla Mazowsza”.

OPRAC. KS



FOT. UNWIM

Zakończenie z ministrem

SIEDLCE

24 czerwca w I Katolickim Liceum Ogólnokształcącym im. Świętej Rodziny odbyło się uroczyste ogólnopolskie zakończenie roku szkolnego. Na wydarzeniu obecny był minister edukacji Przemysław Czarnek.

Uroczyste podsumowanie roku szkolnego rozpoczęło się od mszy świętej, a następnie w auli katolickiego liceum odbyła się kolejna część wydarzenia. Podczas uroczystości minister Czarnek, podsumowując rok szkolny. Szef MEiN zwrócił uwagę na powrót do nauczania stacjonarnego w szkołach i placówkach oraz podkreślił, jak ważną rolę odgrywa ono w rozwoju młodych

Szef MEiN podsumował naj-



ważniejsze zmiany w systemie edukacji wprowadzone w ostatnich miesiącach.

- To był dobry rok pełen wyzwań, ale dużo lepszy niż poprzedni - mówił minister Przemysław Czarnek, podsumowując rok szkolny. Szef MEiN zwrócił uwagę na powrót do nauczania stacjonarnego w szkołach i placówkach oraz podkreślił, jak ważną rolę odgrywa ono w rozwoju młodych

ludzi.

Podczas uroczystości minister Przemysław Czarnek mówił o programach i przedsięwzięciach realizowanych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki. Są one ukierunkowane na unowocześnienie polskiej szkoły, a także wsparcie uczniów po okresie pandemii:

- W ponad 90 proc. szkół za blisko 200 mln zł przeprowadzono zajęcia wspomagające. Niewątpliwie pozwoliły one na nadrobienie choćby części zaległości wynikających z nauki zdalnej - wskazywał Minister Edukacji i Nauki.

Na wydarzeniu obecna była również kurator oświaty województwa mazowieckiego Aurelia Michałowska, która w słowach skierowanych do uczniów podkreślała, aby uważali na siebie w czasie wakacyjnym, a każdy wypoczynek zakończył się bezpiecznym powrotem do domów.

- Niech trudy i wymagania

wielu miesięcy ustąpią zasłużonemu odpoczynkowi, jednak pamiętajcie o rozsądku i bezpieczeństwie, aby te wakacje, były relaksem przed kolejnym rokiem pełnym wyzwań - mówiła Aurelia Michałowska.

Po przemówieniach nastąpił czas na wręczenie świadectw i wyróżnień uczniom ze szczególnymi osiągnięciami, a uwieńczeniem całego wydarzenia było przedstawienie przygotowane przez uczniów z wymowną, a zarazem subtelnie ukrytą metaforą różnych obrazów relacji damsko-męskich. Mogliśmy przypatrywać się losom młodego narzeczeństwa i strudzonego małżeństwa, by ostatecznie zadać sobie pytanie o moc jedynie symbolicznej obrączki, którą zakochani zakładają sobie na palec.

Całość udekorowana była cudownymi wokalami ukrytych talentów muzycznych siedleckiego liceum.

PM

Złote Gody po siedlecku



Dziewięć par z Siedlec świętowało jubileusz 50 - lecia pożycia małżeńskiego. Swoje święto mieli Krystyna i Zbigniew Bańkowscy, Wanda i Krzysztof Baranowie, Halina i Jerzy Iwaniukowie, Feliks i Bronisław Królowie, Barbara i Ryszard Kubiszynowie, Janina i Stanisław Michalakowie, Ewa i Józef Osmólski, Marianna i Mieczysław Pytlowie, Danuta i Stefan Tarasowie. Podczas wydarzenia nie zabrakło życzeń od Prezydenta Siedlec Andrzeja Sitnika, kwiatów oraz orderów „Za długoletnie pożycie małżeńskie” nadanych z okazji Złotych Godów przez prezydenta Andrzeja Dudę. Organizatorem uroczystości był siedlecki USC. Słowa uznania pod adresem dostojnych jubilatów skierował prezydent Andrzej Sitnik, który życzył wielu kolejnych lat przeżytych w zdrowiu, miłości i wzajemnym szacunku, radości z każdego kolejnego dnia i wszelkiej pomyślności. Jubilaci otrzymali kwiaty i pamiątkowe dyplomy.

LK

Hurtownia materiałów budowlanych
Od fundamentów aż po dach

Siedlce · ul. Starzyńskiego 25
tel. 535 954 550

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

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt

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

Życie Garwolina

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

Zatańczyli z gracją i pełni pasji

GARWOLIN

Mieszkańcy miasta i gminy Garwolin mogli kolejny raz na własne oczy przekonać się o kunszcie i talencie członków Państwowego Zespołu Pieśni i Tańca Mazowsze.

Wydarzenie przyciągnęło licznie mieszkańców miasta i gminy, głównie za sprawą dobrej sławy jaka towarzyszy zespołowi Mazowsze. Wszyscy przybyli spodziewali się występu na najwyższym poziomie, jednak mimo pozytywnego nastawienia na odbiór zespołu można było dostrzec zaskakujące reakcje widzów.

- Piękna aura pozwoliła podziwiać fantastyczny występ tych niezwykle utalentowanych i pełnych pasji ludzi, którzy zachwycali starannością, kolorystyką i wykonaniem. Ich występ ponownie był mistrzowski - skomentowała wydarzenie Ja-

nina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

Barwne stroje, donośne i czyste wokale, dopracowane w każdym calu wystąpienie sprawiło, że wszyscy przybyli goście nie żałowali wyboru niedzielnej aktywności poza domowym zaciszem.

Jak podkreśliła burmistrz miasta Marzena Świeczak:

- Pogoda została zamówiona specjalnie na ten dzień.

Mówiąc o historii zespołu należy podkreślić, że Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze” im. Tadeusza Sygietyńskiego jest jednym z największych polskich zespołów artystycznych nawiązujących do tradycji polskiej muzyki i tańca ludowego. Zespół założony został przez małżeństwo Sygietyńskich i od wielu lat zachwyca swoimi występami nie tylko w kraju.

Wydarzenie zostało zorganizowane dzięki współpracy: Miasto Garwolin, Mazowsze Serce Polski, Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie, Pływalska Miejska „Garwolanka”. PM



FOT. JANINA EWA ORZEŁOWSKA

Miron teraz spogląda na swoje miasto

GARWOLIN

To już piąty mural na garwolińskiej mapie budynków.

Kolejny mural ozdobił szarą rzeczywistość miasta. To nie tylko obraz na ścianie, to przede wszystkim wymowna metafora. Postać Mirona Białoszewskiego, poety ściśle związanego z kulturą i tradycją Garwolina - tym razem „spogląda” na miasto dosłownie i w przenośni.

- Murale nie tylko przyciągają wzrok, ale przede wszystkim wzbogacają przestrzeń publiczną, poprzez sztukę odświeżają szary, betonowy krajobraz miasta. Są wizytówką Garwolina - mówi burmistrz Marzena Świeczak.

Mural powstał na ścianie bocznej przy wejściu do budynku głównego Centrum Sportu i Kultury. Wielkość ściany to: 3,85 m na 6,95 m. Do jego wykonania użyto siedmiu barw. Kolorystyka muralu została dobrana tak, by dobrze komponowała się z elewacją budynku.

Poza wizerunkiem poety w dolnej partii malowidła znajdują się kaczki i fragment najbardziej popularnego w Garwolinie wiersza poety: „Całe życie w Garwolinie? Dlaczego nie?” Autorem projektu i wykonawcą jest Grzegorz Mikulski. PM



FOT. MIASTO GARWOLIN

Ratując przed tragedią

GARWOLIN

Policjanci interweniowali wobec nietrzeźwych rodziców, którzy zajmowali się swoją zaledwie 8-miesięczną córką.

Do czasu przekazania dziewczynki w bezpieczne miejsce funkcjonariusze zaopiekowali się dzieckiem i sprawdzili, czy nie potrzebuje pomocy medycznej. Sprawę relacjonuje oficer prasowa garwolińskiej policji:

- Kilka dni temu do garwolińskiej komendy wpłynęło zgłoszenie, że nietrzeźwi rodzice na ul. Kościuszki w Garwolinie prowadzą wózek, w którym znajduje się niemowlę. Na miejsce natych-

miast został skierowany patrol dzielnicowy. Kiedy policjanci przyjechali na miejsce okazało się, że są już tam funkcjonariusze z Ognia Patrolowo-Interwencyjnego, którzy wcześniej zauważyli tę niebezpieczną sytuację i od razu podjęli interwencję. W wózku znajdowała się zaledwie 8-miesięczna dziewczynka. Jej rodzice byli pijani. 25-letni mężczyzna miał w organizmie 2,7, a 24-letnia kobieta 2,1 promila alkoholu - mówi mł. asp. Małgorzata Pychner.

Na rękach policjanta dziecko poczuło się bezpiecznie. Funkcjonariusze zaopiekowali się dziewczynką i zadbali, by służby medyczne sprawdziły, czy nie wymaga opieki medycznej. Kiedy mieli pewność, że zdrowiu dziewczynki

nic nie zagraża, przekazali ją w bezpieczne miejsce opiekunów. Sprawą nietrzeźwych rodziców zajmie się sąd rodzinny.

- Policjanci apelują. Nieodpowiedzialność rodziców często bywa przyczyną dramatu, jaki przeżywa ich dziecko. Dzieci nie potrafią się same obronić przed zagrożeniami, na jakie wystawia je lekkomyślność i niedojrzałość rodziców. Dlatego tak ważne jest to, by osoby będące świadkami krzywdy, która dzieje się dziecku, reagowały. Jeden telefon - nawet anonimowy - wykonany pod numer alarmowy 112, może realnie przyczynić się do poprawy sytuacji, w jakiej znajduje się dziecko, a nawet ocalić jego życie i zdrowie - dodaje Pychner. PM

iwonex
DRUKARNIA

druk fleksograficzny
offsetowy | cyfrowy | UV | sitodruk

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

studio
graficzne

gadżety
reklamowe

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

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

Życie Sokołowa

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

Jubileusz jednostki OSP

GMINA SABNIE

W Niecieczy w gminie Sabnie odbyła się uroczystość z okazji 100-lecia istnienia miejscowej jednostki OSP. Obchody rozpoczęły się Mszą Św. w intencji strażaków, która odbyła się w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Niecieczy. Następnie uczestnicy uroczystości, w asyście orkiestry OSP Sokołów Podlaski, przemaszewali na plac przy strażnicy w Niecieczy, gdzie miały miejsce dalsze uroczystości.

Jubileusz był również doskonałą okazją, aby uhonorować medalami i odznaczeniami wszystkich zasłużonych dla jednostki OSP w Niecieczy za wieloletnią ofiarną działalność w ochronie przeciwpożarowej, dla dobra społeczeństwa.

Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Niecieczy została odznaczona Złotym Znakiem Związku. Medalem Honorowym im. Bolesława Chomicza został uhonorowany wieloletni prezes zarządu OSP Nieciecz oraz Zarządu Gminnego OSP druh Jan Jesionowski.

Złoty Medal za zasługi dla pożarnictwa otrzymali: Robert Chmiel, Witold Dzierżewicz, Mariusz Jesionowski. Srebrny Medal za zasługi dla pożarnictwa wręczono Mirosławowi Nasiłowskiemu, Witoldowi Opęchowskiemu, Bogdanowi Smolikowi, Franciszkowi Szymańskiemu i Wojciechowi Uszyńskiemu. Brązowy Medal otrzymali: Marcin Bielski, Tomasz Bielski, Adam Ignaciuk, Tomasz Kopa, Wojciech Nasiłowski, Łukasz Wrzosek.

Odznaką Wzorowy Strażak wyróżniono natomiast Damian Chmiela, Mirosława Sobieskiego i Ireneusza Piotra Wyżyńskiego. Strażacy z OSP Nieciecz wręczyli zaproszonym gościom oraz osobom i firmom, które wsparły jednostkę w organizacji uroczystości okolicznościowe statuetki.

Po zakończeniu części oficjalnej odbył się strażacki piknik obfitujący w atrakcje dla dorosłych i dzieci, któremu towarzyszyły m.in. pokazy ratownictwa medycznego i sprzętu strażackiego. Obchody uświetniły również koncerty zespołów Jabłoniacy, Modem i Scanner.

LK



Sześćdziesięciolecie kapłaństwa

W parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Niecieczy odbyła się uroczystość jubileuszu 60-lecia posługi kapłańskiej ks. kanonika Stanisława Falkowskiego.

To emerytowany proboszcz tej parafii, niezwykle zasłużony, wieloletni działacz opozycji antykomunistycznej, który na ziemi sokołowskiej przebywa już pięćdziesiąt lat.

Z okazji jubileuszu w kościele w Niecieczy odprawiona została uroczysta msza św. celebrowana przez biskupa drohiczyńskiego ks. Piotra Sawczuka. W uroczystości wzięli udział: senator, wiceminister zdrowia Waldemar Kraska, który po zakończeniu liturgii wraz z kierownikami delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego Anną Kaszubą, w imieniu Prezydenta RP, wręczył ks. Falkowskiemu Medal Stulecia Odzyskanej Niepodległości. Gratulacje oraz życzenia złożyli starosta Elżbieta Sadowska, przewodniczący rady powiatu Jacek Odziemczyk oraz członek zarządu powiatu Marek Ratyński. Przewodniczący przybliżył wszystkim obecnym podczas uroczystości życiorys jubilata.

LK

Instrument wsparcia gmin

POWIAT SOKOŁOWSKI

Sejmik przyjął zmiany w uchwale w sprawie udzielenia pomocy finansowej na projekty w ramach Instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa.

Wśród nich znalazły się również te z powiatu sokołowskiego. Dofinansowanie trafi do gminy Repki, Bielany, Jabłonna Lacka i Kosów Lacki.

- Władze Mazowsza po raz kolejny wspierają samorządy lokalne w realizacji projektów in-

frastrukturalnych. "Mazowsze dla równomiernego rozwoju" to nasz największy program wsparcia. Potrzeby są ogromne. To nie tylko dofinansowanie do budowy i rozbudowy sieci dróg gminnych i powiatowych, ale także środki na tworzenie nowych i modernizację już istniejących świetlic wiejskich, budowę strażnic czy mostów - mówi członkini zarządu województwa mazowieckiego Janina Ewa Orzełowska.

Gmina Repki otrzymała 357 745,50 zł na modernizację świetlicy wiejskiej w miejscowości Skrzyszew. Z kolei do gminy Bielany trafi 2 mln 300 tys. zł na poprawę dostępności usług dla mieszkańców gminy. Wymiana czynników grzewczych wraz z montażem instalacji odnawialnych źródeł energii w gmi-



nie Jabłonna Lacka to projekt na który zostanie przeznaczone 1 mln 86 tys. zł. Także do miasta i gminy Kosów Lacki zostaną przekazane pieniądze. Na prze-

budowę budynku komunalnego na potrzeby Urzędu Miasta i Gminy będzie to 1 mln 200 tys. zł.

LK

Dwa jubileusze OSP w jednym dniu

SOKOŁÓW PODLASKI

Odbyły się uroczystości jubileuszowe związane ze 140-leciem działalności OSP w Sokołowie Podl. oraz 110-leciem Orkiestry Dętej działającej przy sokołowskiej jednostce.

Uroczystości rozpoczęły się od mszy św. w intencji strażaków oraz ich rodzin, odprawionej w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego. Po nabożeństwie uczestnicy udali się na plac przy OSP Cukrownia, gdzie odbyła się część oficjalna oraz rozrywka.

Gości przywitał prezes OSP Wojciech Wicherski, który przybliżył zgromadzonym historię straży i orkiestry dętej w Sokołowie Podl. Podziękował za wsparcie okazywane jednostce. Do obecnych zwrócił się również kapelmistrz Orkiestry Damian Wołyniec, który nawiązał do początków swojej pracy z zespołem i dziękował za obdarzenie zaufaniem.

Jubileusz był okazją do wręczenia medali i odznaczeń. Zło-

ty Znak Związku OSP RP otrzymał Roman Poźniak. Złotym Medalem „Za Zasługi dla Pożarnictwa” uhonorowano Łukasza Rybińskiego, natomiast brązowe medale otrzymali druhowie Adam Kosiorek i Adam Karakuła. Złotą Odznaką „Za Zasługi dla Pożarnictwa Ziemi Sokołowskiej” uhonorowano prezesa Wojciecha Wicherskiego, a brązowym medalem kapelmistrza sokołowskiej Orkiestry OSP Damiana Wołynica. Złote medale „Za Zasługi dla Ochotniczej Straży Pożarnej” otrzymali: Adam Biernat, Marek Kalata, ks. Andrzej Krupa, Zbigniew Pilip oraz Kazimierz Soszka. Medalem „140-lecia OSP” odznaczonych zostali: ks. Krzysztof Kisielewicz, Marek Adam Komorowski, Albert Korman, Waldemar Kraska, Leszek Leszczyński, Janina Ewa Orzełowska, Stanisław Przesmycki, Dariusz Smuniewski, Antoni Jan Tarczyński, Dariusz Zakrzewski i Janusz Zakrzewski. Z rąk członka zarządu województwa Janiny Ewy Orzełowskiej prezes Wojciech Wicherski odebrał przyznany przez marszałka jednostce OSP w uznaniu dla zasług sokołowskich strażaków medal „Pro Mazovia” i upominek w postaci piłarki. Także Kapituła Orderu Św. Floriana „Mazovia” zdecydowała o uhonorowaniu Wojciecha



Wicherskiego „Komandorią Św. Floriana z Gwiazdą”.

Goście uczestniczyli w koncercie strażackich orkiestr dętych. Na scenie pojawiła się jubilatka, a po niej Orkiestra Miasta Żabki i Orkiestra OSP Miasta Piława. Obchody jubileuszu uświetniły również występy Kapeli Retro oraz zespołu Voci Cantati z Sokołowa Podl.

W jubileuszu uczestniczyło wielu zaproszonych gości, m.in.: senator Waldemar Kraska, przewodniczący Głównego Sądu Honorowego Związku OSP RP Marek Adam Komorowski, członek zarządu Janina Ewa Orzełowska, prezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego ZOSP RP Antoni Tarczyński, skarbnik Za-

rzędu Wojewódzkiego ZOSP RP Jacek Gromek. Powiat reprezentowali starosta Elżbieta Sadowska, przewodniczący rady Jacek Odziemczyk oraz wicestarosta Ryszard Domański. Miasto reprezentował zastępca burmistrza Krzysztof Dąbrowski oraz przewodniczący rady Waldemar Hardej. Wspólnie z druhami ochotnikami jubileusz świętowali również samorządowcy miast i gmin, strażacy z innych jednostek OSP z terenu powiatu oraz ościennego powiatu węgrowskiego. W obchodach uczestniczyli także komendanci powiatowi PSP oraz KPP w Sokołowie Podlaskim - bryg. Paweł Dmowski i insp. Mariusz Okulus.

LK

Strzelali o puchar burmistrza miasta

Na strzelnicy Klubu Strzelectwa Sportowego Sokół odbyły się zawody strzeleckie o Puchar Burmistrza Miasta Sokołowa Podlaskiego.

Udział w nich wzięli uczniowie sokołowskich szkół podstawowych i rywalizowali w konkurencji karabin pneumatyczny.

W kategorii drużynowej pierwsze miejsce zajęła repre-

zentacja Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 z oddziałami dwujęzycznymi im. Janusza Kusińskiego.

W kategorii indywidualnej dziewcząt wygrała Maja Mikołajczuk przed Mają Leszczyńską i Gabrielą Misiak. W kategorii indywidualnej chłopców zwyciężył Krzysztof Renik przed Leonem Aleksandrowiczem i Kamilem Leszczyńskim.

LK



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

Życie Węgrowa

Kolejna farma wiatrowa

GMINA KORYTNICA

Jeden z największych producentów energii odnawialnej na świecie, rusza z nowym projektem farmy wiatrowej w Polsce.

Hiszpańska firma energetyczna Iberdrola kontynuuje rozwój projektów z zakresu czystej energii w Polsce i rozpoczęła budowę farmy wiatrowej Korytnica II.

Będzie to projekt o mocy zainstalowanej 50,4 MW, zlokalizowany na północny wschód od Warszawy, obok już działającej farmy wiatrowej Korytnica I, która ma zainstalowaną moc 82,5 MW. Jak zapewnia firma inwestycja stworzy około 75 nowych miejsc pracy, a w szczytowej aktywności projektu powstanie ich aż 150. Nowo wybudowana farma będzie produkowała 150 GWh, co odpowiada rocznemu zapotrzebowaniu na energię 40 000 polskich gospodarstw domowych. Elektrownia wiatrowa ma rozpocząć działalność w pierwszym kwartale 2023 r.

Produkcja z farmy wiatrowej

Korytnica II będzie sprzedawana także w drodze umowy zakupu energii (PPA) z wiodącym producentem energii odnawialnej Statkraft, wspartej kontraktem na różnicę kursową (CfD), uzyskanym na czwartej aukcji przeprowadzonej w Polsce w czerwcu 2021 r.

Farma wiatrowa w Korytnicy będzie wyposażona w 14 turbin wiatrowych Vestas o mocy 3,6 MW, o wysokości piasty 132 metrów i średnicy wirnika 126 metrów, w tym łopaty 63 metrów. Wysokość każdej turbiny wiatrowej, od podstawy wieży do końcówki łopaty wynosi 195 metrów. Roboty inżynierskie, w tym dostęp do dróg, wykopy fundamentów i wykopy niskiego napięcia, będą prowadzone przez lokalną firmę inżynierską CJR Polska, spółkę zależną CJR Renewables.

Obecnie trwają prace modernizacyjne na terenie istniejącej stacji 30/110kV „Pniewnik”, aby przyłączyć elektrownię do sieci. Instalacja drugiego transformatora umożliwi przyłączenie elektrowni wiatrowej „Korytnica II” do sieci dystrybucyjnej „Wind Field Korytnica”.

Rozpoczęcie prac nad budową Korytnicy II to dla Iberdrola przełomowy moment. Ten projekt zwiększy nasze moce w kraju do 163 megawatów. Widzimy



wiele możliwości dla kolejnych nowych projektów wiatrowych i słonecznych na łądzie. Ten projekt wesprze 150 miejsc pracy w szczytowym okresie budowy. A w związku z tym, że będziemy się rozwijać w nadchodzących latach, mamy nadzieję stworzyć miejsce dla jeszcze większego zespołu - mówi szef Onshore Business Development w Polsce Radosław Kogutiuł.

Elektrownia wiatrowa ma rozpocząć działalność w pierwszym kwartale 2023 r. Wraz z działającymi już elektrowniami Zopowy (30MW) na Opolszczyźnie oraz Korytnica I (82,5

MW), zwiększy moc lądowej energetyki wiatrowej Iberdrola w Polsce do 163 MW.

Firma Iberdrola uruchomiła plan inwestycyjny o wartości 75 mld euro na lata 2020-2025. Jej celem jest podwojenie mocy energii odnawialnych i wykorzystanie możliwości, jakie oferuje rewolucja energetyczna, przed którą stoją obecnie światowe potęgi gospodarcze. Do starczy energię do 100 milionów ludzi w kilkudziesięciu krajach, min. w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Niemczech i USA.

Targi Pracy i Przedsiębiorczości ŁOCHÓW

W ZSP odbyły się Powiatowe Targi Pracy i Przedsiębiorczości, zorganizowane dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy oraz uchodźców z Ukrainy.

W targach uczestniczyła także pełnoletnia młodzież z ZSP w Łochowie, która zapoznała się z ofertą firm z naszego powiatu i mogła skorzystać z porad udzielanych przez doradców zawodowych. Bogatą ofertę wystawienniczą zapewniło liczne grono wystawców, w tym lokalni przedsiębiorcy oraz reprezentanci instytucji użyteczności publicznych, a także przedstawiciele instytucji powiatowych i szukający zatrudnienia mieszkańcy powiatu węgrowskiego.

Bardzo duże zainteresowanie wzbudzało stoisko Powiatowego Urzędu Pracy w Węgrowie, w którym pracownicy przygotowali listę aktualnych ofert pracy, a także udzielali informacji dotyczących możliwości wsparcia w zatrudnieniu czy otrzymania dofinansowania na prowadzenie własnej działalności. Obecni byli również przedstawiciele służb mundurowych: KPP w Węgrowie, Zakładu Karnego w Siedlcach, Wojskowego Centrum Rekrutacji w Mińsku Mazowieckim a także pracownicy Krajowej Administracji Skarbowej, ZUS w Siedlcach, Banku Spółdzielczego w Łochowie i Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Siedlcach. Organizatorami targów byli: starosta Ewa Besztak, burmistrz Łochowa Robert Gołaszewski, PUP i ZSP w Węgrowie.

LK

Umowa na budowę drogi

GMINA LIW

W Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie nastąpiło podpisanie umowy na dofinansowanie przebudowy drogi gminnej Ludwinów – Osowiec.

Jest to związane z Rządowym Funduszem Rozwoju Dróg. Gmina Liw na tę inwestycję otrzymała 2 mln 248 tys. zł. natomiast całe zadanie blisko dwu kilometrowego odcinka drogi będzie kosztowało 2 mln 800 tys. zł. Przebudowa drogi jest już w trakcie, a wykonuje ją firma Wikrusz z Miedzyny. Termin zakończenia robót to koniec lipca br.

LK

Program równomiernego rozwoju

POWIAT WĘGROWSKI

Kolejne projekty, decyzją radnych województwa mazowieckiego otrzymały wsparcie w ramach programu „Mazowsze dla równomiernego rozwoju”.



Także inwestycje w powiecie węgrowskim zostały hojnie dofinansowane. Cztery miliony złotych zostanie przeznaczonych na zagospodarowanie dawnego browaru przykasztorowego do nowych funkcji usługowo-gastronomicznych wraz

z zagospodarowaniem Parku im. Armii Krajowej na potrzeby różnych form aktywności. Za 4 miliony złotych rozbudowana zostaną ulice Obrońców Westerplatte i gen. Władysława Sikorskiego w Węgrowie wraz z przebudową ulicy Dominiki Buj-

nowskiej z łącznikami oraz przebudowana zostanie ulica Ludwisarskiej na odcinku od ul. Gdańskiej do ul. Prostej. Tyle samo przeznaczono na budowę ulicy Wiejskiej w Sadownem oraz budowę i przebudowę dróg gminnych: kpt. Jana Jabłonowskiego, Jana i Matyldy Matlińskich, Edmunda Zarzyckiego, Janusza Korczaka, Edwarda Szymańskiego w Węgrowie. W planach jest również modernizacja ulicy Słonecznej w Węgrowie na odcinku ponad 700 m do granicy pasa drogowego ul. Strefowej. Na to zadanie przeznaczono 548 423,76 zł.

LK

Jubileusz w gminie Wierzbno



Jubileusz Złotych i Diamentowych Godów obchodziły pary z gminy Wierzbno.

Z tej okazji małżonkom, którzy obchodzili jubileusz 50-lecia zawarcia związku małżeńskiego wręczono medale za długoletnie pożycie małżeńskie, a przyznaje je Prezydent RP, z kolei pary obchodzące Diamentowe Gody otrzymały okolicznościowe statuetki.

W uroczystości uczestniczyli, m.in. kierownik Delegatury Siedleckiej MUW Anna Kaszuba i wójt gminy Emil Wąsowski. Jubilatów życzymy wielu kolejnych lat przeżytych w zdrowiu, miłości i wzajemnym szacunku oraz radości z każdego kolejnego dnia i wszelkiej pomyślności.

LK

Zarząd z absolutorium

POWIAT WĘGROWSKI

Podczas ostatniej sesji rady powiatu zarząd powiatu węgrowskiego otrzymał absolutorium za wykonanie budżetu za 2021 rok.

Na sesji przedstawiono raport o stanie powiatu węgrowskiego za 2021 rok, było one połączone z szeroką debatą dotyczącą kierunków rozwoju powiatu. Radni wysłuchali także opinii Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie Zespół w Siedlcach o wykonaniu budżetu za 2021 rok, Podczas sesji przyjęto roczne sprawozdanie finansowe wraz ze sprawozdaniem z wykonania budżetu. Najważniejszym punktem sesji było udzielenie absolutorium zarządowi powiatu węgrowskiego. Otrzymał on absolutorium 11 głosami za i 8 głosami przeciw.

Członkowie zarządu powiatu, w składzie: starosta Ewa Besztak, wicestarosta Marek Renik oraz członkowie: Tadeusz Kot, Artur Lis i Włodzimierz Miszczak podziękowali wszystkim podmiotom i instytucjom za owocną współpracę w 2021 roku.

LK



Życie Mińska

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

Alkohol na lewo

SIENNICA

Dzielnicy mińskiego rewiru oraz policjanci wydziału do walki z przestępczością gospodarczą i korupcją mińskiej komendy udaremnili nielegalną produkcję alkoholu etylowego.

Kilka dni temu dzielnicowi mińskiego rewiru sprawdzali posiadane informacje dotyczące nielegalnej produkcji alkoholu etylowego. Mundurowi wspólnie z policjantami wydziału do walki z przestępczością gospodarczą i korupcją mińskiej komendy dotarli do jednej z posesji w gminie Siennica, gdzie miała odbywać się nielegalna produkcja. Funkcjonariusze przeprowadzili przeszukanie, w wyniku którego zabezpieczyli podłączone do zasilania i w trakcie pracy urządzenie do destylacji, zacier z ilości ok. 100 litrów oraz próbki produkowanego własnie alkoholu etylowego - relacjonuje oficer prasowy mińskiej komendy podkom. Marcin Zagórski.

Na miejscu funkcjonariusze zastali 45-latkę, podejrzanego o nielegalną produkcję. Zebrany w sprawie materiał dowodowy dał podstawy, aby przedstawić mu zarzut karny wyrabiania alkoholu etylowego bez wymaganego wpisu do rejestru. 45-letni mieszkaniec gminy Siennicy przyznał się do zarzucanego czynu i poddał dobrowolnie karze grzywny, przepadekowi dowodów oraz pokrycia kosztów postępowania. Policjanci zabezpieczyli także mienie podejrzanego na poczet przyszłej kary.

Mrozy zapraszają latem

MROZY

Gminne Centrum Kultury w Mrozach dba o najmłodszych również w upalne dni.

Wakacyjne zajęcia artystyczne będą się odbywać przez okres dwóch miesięcy, w ustalonych i dostępnych terminach. Każde z zajęć prowadzonych w ramach projektu będą wymagały wcześniejszych zapisów uczestników. Wśród zajęć między innymi muzyczne wędrowki po krajach świata, zajęcia pisarskie i redakcyjne, zajęcia manualne - w tym tworzenie biżuterii i wyrobów ozdobnych.

Więcej szczegółów na plakatach i u organizatora.

PM



LISTA ZAJĘĆ				
Data zajęć	Godzina zajęć	Nazwa zajęć	Wiek uczestników	Instruktor
4 lipca	10.00-12.00	Tworzenie wakacyjnego baneru	od 6 lat	Marta Tomkiewicz
6 lipca	10.00-12.00	Rysunek - ołówki, węgiel, sepi	9-13 lat	Marta Tomkiewicz
11 lipca	10.00-12.00	Modelarstwo	od 7 lat	Klaudia Karpińska
14 lipca	10.00-12.00	Ramki pszczele + własnoręczny słodki wypiek	od 7 lat	Maciej Dobrosielski
18 lipca	13.00-14.00	Balkarna opowieść - bajka muzyczna	6-12 lat	Marcin Zadornicki
20 lipca	10.00-11.30	Posieling	od 8 lat	Klaudia Karpińska
25 lipca	10.00-12.00	Pamiętnik - metoda stemplowania i embossingu	od 9 lat	Kaja Pawłowska
27 lipca	10.00-12.00	Kulczyk z żywicy UV	od 9 lat	Kaja Pawłowska
2 i 10 sierpnia*	10.00-11.30	Ceramika dla dzieci	6-9 lat	Marta Tomkiewicz
2 i 10 sierpnia*	12.00-13.30	Ceramika dla młodzieży	10-13 lat	Marta Tomkiewicz
4 sierpnia	10.00-11.30	Malowanie muzyką	od 6 lat	Klaudia Karpińska
9 sierpnia	10.00-12.00	Malerstwo - martwa natura	9-13 lat	Marta Tomkiewicz
17 sierpnia	11.00-12.30	Wakacyjna transofera boho	od 7 lat	Klaudia Wociał
19 sierpnia	11.00-13.00	Makramowa opaska do włosów	od 9 lat	Klaudia Wociał
24 sierpnia	10.00-12.00	Taniec towarzyski	od 6 lat	Klaudia Uchmarcka, Fabian Prochenka
26 sierpnia	10.00-12.00	Muzyczna podróż do Hiszpanii	8-13 lat	Daniel De La Peña

*zapis możliwy w przypadku obecności w obydwu terminach

Wianki już popłynęły

KALUSZYN

Noc świętojańska to nie tylko zabawa, ale także przypomnienie symbolicznych wydarzeń ludowych.

Tej nocy w Kaluszyńce było magicznie. Nie tylko za sprawą nawiązania do tradycyjnego staropolskiego święta najkrótszej nocy w roku, ale również dzięki wszystkim towarzyszącym jej wydarzeniom.

Śpiew młodych mieszkank gminy, zespołów znanych i mniej znanych, a przede wszystkim gwiazdy wieczoru wprowadzały gości w nastrój dobrej zabawy. Jednak nie tylko o dobrą zabawę chodziło organizatorom przygotowującym ten wyjątkowy wieczór. Punktem kulminacyjnym było znane już od czasów dawnych topienie wianków, które młode panienki samodzielnie przygotowywały, aby potem wysłać z zapalonym światłem na wodę.

Puszczanie wianków na wodzie spotkało się z dużym zainteresowaniem, nie tylko ze względów tradycyjnych, ale także wizualnych. Ozdobione płomykiem światła kwiatuśki pięknie tańczyły na tafli kaluszyńskiego zalewu, zachęcając zgromadzonych na brzegu widzów do podziwiania i fotografowania tego widoku.

Podsumowaniem całego wydarzenia był pokaz sztucznych ogni, który zakończył magiczną imprezę.

PM



FOT: BIBLIOTEKA PUBLICZNA W KALUSZYNIE/ADAM KRASUKI

Rozpoczęli wakacje dobrym uczynkiem

MIŃSK

MAZOWIECKI

Cykliczne spotkania samochodów klasycznych to już tradycja miłośników czterech kółek.

Spotkanie zorganizowane zostało z okazji rozpoczęcia wakacji i pośród wielu zabytkowych, klasycznych i odrestaurowanych pojazdów, nie dało się nie zauważyć tego jednego kojarzącego się z wakacjami najbardziej. Volkswagen Westfalia, w środku niczym magiczna maszyna zamieniona w dom na kółkach prezentował się w całej swojej krwistej okazałości na dziedzińcu przed MDK.

Pojazdy, które przekroczyły 25 lat, zaliczane są do tych zabytkowych, a zorganizowane wydarzenie było dobrą okazją, aby odświeżyć pamięć i z bliska obejrzeć auta z poprzedniej epoki.



FOT: GSK W MIŃSKU MAZOWIECKIM

Miłośnicy pojazdów starej daty spotkali się nie tylko hobbyistycznie, aby rozpocząć sezon wakacyjny, ale przy okazji zjazdu fanów czterech kółek posta-

nowili zrobić coś dobrego. Miłośnicy podczas wydarzenia można było zarejestrować się jako potencjalny dawca szpiku. Wśród pojazdów znajdował

się punkt wymazowy, który zachęcał do rejestracji, a w przyszłości może pozostania dawcą.

PM

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

Życie Łosic

Piknik na start wakacji

GMINA PLATERÓW

Piknik nad stawem w Platerowie uducha zainauguował wakacyjny sezon plenerowych imprez w tej miejscowości.

Wydarzenie które odbyło się 26 czerwca rozpoczęło się częścią sportową. Turniej piłki nożnej odbywała się w różnych kategoriach wiekowych. W kategorii klas IV i młodszy zwyciężyła drużyna Czerwony Smok, która pokonała w finale Żółtego Smoka. W kategorii klas V-VIII, Korczew pokonał drużynę Przepychaczy. W kategorii OPEN wystartowało aż 14 zespołów. Po zaciętej walce zwyciężył Tajfun Łosice, drugie miejsce zajęła drużyna Kamianki, trzecie Oldboje Huragan zaś czwarte w strefie pucharowej – Dreon Perpelion. W turnieju siatkówki plażowej wystartowało osiem ekip: pierwsze miejsce zajęła Ze-



FOT. GOK PLATERÓW

spół Łosice, drugie Sarnaki, trzecie Słoneczka zaś czwarte Bez Nazwy. W dalszej części pikniku rozegrane zostały biegi na dystansach od 200 metrów do 1 kilometra. W kategorii OPEN kobiet zwyciężyła Ewa Żabicka, drugie miejsce zajęły: Agnieszka Chwedorczyk oraz Paulina Żabicka. W kategorii OPEN mężczyzn zwyciężył Kamil Kasjan, drugi był Patryk Oleksiuk, zaś trzeci Bartosz Lewczuk.

Część kulturalno-rozrywkowa rozpoczęła się przywitaniem

gości oraz oficjalnym otwarciem. Konferansjerami była młodzież: Zuzia, Ania Piotr i Michał. Na początku wystąpiły dzieci z przedszkola w Ruskowie, przedszkola w Górkach oraz przedszkola w Platerowie. Następnie swoje umiejętności zaprezentowały dzieci z grup tanecznych Kręciółki i Formacja M z Gminnego Ośrodka Kultury w Platerowie. Po występach tanecznych, zaprezentowali się instrumentalni, grający na gitarach, pianinie czy ukulele.

Ważnym wydarzeniem był pokaz możliwości mistrza świata trików piłkarskich i znanego jutubera Krzysztofa Golonki. Praktycznie od samego przyjazdu Krzysztof pozował do zdjęć, rozdawał autografy i cieszył się dużym zainteresowaniem szczególnie młodzieży. Po pokazie oraz konkursie z nagrodami, dzieci i młodzież mogła uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez Krzysztofa. Na zakończenie odbyły się koncerty Zespołu Pieśni i Tańca Pasieka, Kapeli Moko Bęc oraz Zespołu grającego największe przeboje muzyczne. Dużym zainteresowaniem cieszyły się dodatkowe atrakcje: przejażdżka motorówką po stawie – zorganizowana przez strażaków OSP Platerów. Bogatą ofertę uzupełniały stoiska Kół Gospodyń Wiejskich czy animacje prowadzone przez pracowników Dance&Fun, dziewczęta oraz wychowawców z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Czuchowie Pięknach oraz młodzież z grupy Młodzież w działaniu.

OPRAC. KU

GMINA SARNAKI

Płomienie pochłonięły stodołę

50 strażaków, 10 samochodów pożarniczych i okoliczni mieszkańcy ze swoim sprzętem rolniczym walczyli 23 czerwca ze skutkami pożaru stodoły w miejscowości Stare Litewniki. O zdarzeniu poinformowano stanowisko kierowania tuż po godzinie 20. Wewnątrz budynku znajdowały się maszyny rolnicze oraz płody rolne. Po dojeździe na miejsce zdarzenia pierwszych zastępów ogień poważnie naruszył konstrukcję budynku, jednak nie zagrażał bezpieczeństwu okolicznych zabudowań. W trakcie pożaru nie było osób poszkodowanych.

Działania straży polegały na ugaszeniu płonącej stodoły, prowadzeniu prac rozbiórkowych oraz stopniowym usuwaniu i przelewaniu tłącego się siana. Strażakom pomogli okoliczni mieszkańcy posiadający sprzęt rolniczy. W działaniach gaśniczych udział brały zastępy: JRG Łosice, OSP Platerów, OSP Serpelice, OSP Sarnaki, OSP Stare Szpaki, OSP Nowe Szpaki, OSP Stare Litewniki, OSP Stare Hołowczyce, OSP Lipno, OSP Hruszniew.

GMINA STARA KORNICA

Przez bramę na posesję

25 czerwca łosicka policja przyjęła zawiadomienie o kradzieży z włamaniem na terenie miejscowości Walim. W ciągu ostatniego roku nieznaną sprawcą uszkodził metalowe zabezpieczenie bramy wjazdowej na posesję i skoble drzwi budynków gospodarczych. Sprawcy ukradł także narzędzia i elementy metalowe. Pokrzywdzona, 62-letnia mieszkanka powiatu białskiego oszacowała straty na 15 tys. zł.

MIASTO I GMINA ŁOSICE

Z rowerem czy bez?

24 czerwca do KPP w Łosicach wpłynęło zgłoszenie dotyczące nietrzeźwego rowerzysty z urazem kolana, znajdującego się na ul. Zdrowej w Łosicach. Policjanci zastali na miejscu załogę pogotowia, udzielającą pomocy 62-latkowi, który prawdopodobnie idąc pieszo stracił równowagę, przewrócił się i doznał niewielkich obrażeń nogi. Badanie stanu trzeźwości wykazało ponad 2,3 promila alkoholu w organizmie. Prowadzone czynności w tej sprawie pozwolą na wyjaśnienie czy mężczyzna udał się w podróż pieszo czy kierował rowerem.

Zderzenie z ciągnikiem

23 czerwca w Czuchlebach, tuż za Woźnikami, na drodze krajowej nr 19, kierowca skody, 61-letni mieszkaniec Łosic, nie zachował bezpiecznej odległości i uderzył w tył oczekującego na możliwość wykonania skrętu w lewo ciągnika rolniczego. 68-letni kierujący ciągnikiem i kierowca skody z obrażeniami ciała trafili do szpitala.

POWIAT ŁOSICKI

Kradzieże mienia

Łosicka policja odnotowała dwa przypadki kradzieży. W nocy z 21 na 22 czerwca w Serpelicach, nieznaną sprawcą ukradł z terenu budowy przewód tłoczony o łącznej wartości 2000 zł na szkodę 52-letniego mieszkańca powiatu siemiatyckiego.

W KPP w Łosicach przyjęto także zawiadomienie o kradzieży zaistniałej 22 czerwca w Holandii. Pokrzywdzony mieszkaniec Łosic powiadomił o kradzieży laptopa i obuwia, dokonanej w pokoju hotelowym przez współlokatora, mieszkańca powiatu tomaszowskiego. Łączna suma strat została oszacowana na 3270 zł.

GMINA OLSZANKA

Wypadek nastolatków

23 czerwca w Hadynowie, 19-letni kierowca audi, mieszkaniec gminy Łosice, zjechał do przydrożnego rowu i uderzył w drzewo. W wyniku zdarzenia kierowca i podróżujący z nim cztery łosiczanki w wieku 16-18 lat, z obrażeniami ciała trafiły do szpitala. Kierowca był trzeźwy. Postępowanie prowadzone w tej sprawie pozwoli na ustalenie przyczyn i okoliczności zdarzenia.

OPRAC. KU

W rocznicę starcia pod Jeziorami

MIASTO I GMINA ŁOSICE

26 czerwca społeczność gminy Łosice uczestniczyła w uroczystościach związanych z 78. rocznicą bitwy pod Jeziorami.

Ważnie dla gminy Łosice wydarzenie, jakim było starcie żołnierzy AK pod dowództwem majora „Zenona” z oddziałami niemieckimi, odbyło się w 1944 roku. Organizatorami obchodów rocznicy był burmistrz Mariusz



FOT. UMIEC ŁOSICE

Kucewicz, Łosicki Dom Kultury i Konna Straż Ochrony Przyrody i Tradycji. Tegoroczne spotkanie poświęcone zostało w sposób szczególny Alinie Fedorowicz ps. Marta, która w marcu 1944 r. została dowódcą drużyny sanitarnej Oddziału Partyzanckiego „Zenona” i z 34. pp.

przeszła cały szlak bojowy.

Jak zauważył w swoim przemówieniu burmistrz Mariusz Kucewicz, waga tego typu spotkań jest nieoceniona.

- Są one bowiem nie tylko okazją do integracji społeczności lokalnej, ale przede wszystkim są żywą lekcją historii, pod-

czas której pielęgnujemy wspomnienia o ludziach i wydarzeniach szczególnie ważnych dla nas współczesnych.

W uroczystościach odbywających się w podłosickich Jeziorach uczestniczyli m. in: posłowie na Sejm RP: Anna Dąbrowska-Banaszak, Marek Sawicki, Stanisław Żmijan, senator RP Jerzy Fedorowicz, ppłk Marcin Zimny, ppłk Andrzej Kosieradzki, starosta łosicki Janusz Kobylski, burmistrz miasta i gminy Łosice - Mariusz Kucewicz, radni powiatu i miasta i gminy Łosice oraz delegacje instytucji i organizacji społecznych. Mszę polową odprawił ks. Wojciech Sobieszek, Duszpasterz Młodzieży Diecezji Siedleckiej.

OPRAC. KU

Ostatnie spotkanie z biesiadą ludową

GMINA SARNAKI

25 czerwca w Hołowczycach odbyło się ostatnie biesiadne spotkanie w ramach projektu „Z tamtej strony Buga Panna do mnie mruga”. Poznajemy i śpiewamy gminne piosenki ludowe.

Razem z mieszkańcami Hołowczyc oraz okolicznych miejsc-



FOT. GOK SARNAKI

wości bawiono się przy ludowych dźwiękach wspaniale. Były śpiewy, tańce, pyszne jedzonko i prezentacja nowego wozu OSP Hołowczyce. Niespodzianką tego dnia był czarny bocian, który towarzyszył uczestnikom wydarzenia, krążąc nad miejscem spotkania.

Imprezy nie udało by się zor-

ganizować na tak profesjonalnym poziomie, gdyby nie wsparcie kilku grup takich jak: Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajka” w Hołowczycach, Kolonii, Rada Sołecka w Hołowczycach, Kolonii i OSP Hołowczyce.

- Kochani, wszystko było perfekcyjne a plac przygotowany

w ekspresowym tempie. Było nam bardzo miło spędzić z Wami to popołudnie - przyznała Magdalena Rudnik, dyrektor GOK w Sarnakach. Spotkanie w Hołowczycach było piątym i ostatnim w ramach projektu „Z tamtej strony Buga Panna do mnie mruga”. Poznajemy i śpiewamy gminne piosenki ludowe”. Projekt oficjalnie zakończy finał całego cyklu, do którego dojdzie 10 lipca w Sarnakach.

Zadanie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2022.

OPRAC. KU

Życie z kulturą

Najlepszym przyjacielem jest ten, kto nie pytając o powód smutku, potrafi sprawić, że znów wraca radość.

św. Jan Bosko

Z piosenką i na ludowo

GMINA ZBUCZYN

W Mroczkach odbył się piknik pod nazwą „Rozpoczęcie wakacji. Z ludową piosenką w tle”.

Program wydarzenia był bardzo bogaty w występy artystyczne. Na scenie pojawili się między innymi: uczniowie szkoły podstawowej w Śmiarach, zespół ludowy Wiśniewiaci im. Zbigniewa Myrchy oraz zespoły wokalne: Radość z Radomyśli, Babie Lato z Suchożeb, Przesmyczanki, Chodów oraz grupa Domanice i okolice. Przygotowano również bezpłatne atrakcje dla dzieci: animacje, dmuchane zamki, malowanie twarzy, bańki mydlane, popcorn, wata cukrowa oraz liczne konkursy z nagrodami. Dla wszystkich gości dostępny był grill oraz ogródek, w którym można było spożyć posiłek. Organizatorami wydarzenia byli: Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniewie, sołectwo Mroczy, Lokalna Grupa Działania Ziemi Siedleckiej. **OPRAC. SK**

Sztuka pisania i wernisaż

SIEDLCE

W sali widowiskowej Podlasie odbył się finał V Miejskiego Konkursu Kaligraficznego „Sztuka Pisana” oraz wernisaż dorocznej wystawy uczestników zajęć w Pracowni Plastyki i Kreacji MOK.

Przedmiotem konkursu było przepisanie tekstu utworu jednego z polskich romantyków. W ten sposób uczczono te wybitne postacie oraz epokę, która miała niepodważalny wpływ na kształtowanie polskiej tożsamości narodowej. Istotą i przesłaniem konkursu było upowszechnianie sztuki kaligrafii wśród dzieci i osób dorosłych oraz docenianie piękna odręcznego pisma. Nagrody zwycięzcom wręczył Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury Mariusz Woszczyński.

Doroczna Wystawa Pracowni Plastyki i Kreacji to podsumowanie całorocznej pracy wszystkich uczestników zajęć w Pracowni, która działa w Miejskim Ośrodku Kultury w Siedlcach pod opieką artystyczną Zofii Kicińskiej. Na wystawie zaprezentowano osiągnięcia i postępy dzieci, ich najlepsze prace, niezależnie od tematyki i stylu.

Wystawa czynna w Małej Galerii Sztuki w dniach 1-31 sierpnia. **OPRAC. SK**

Lato w mieście? Czemu nie!

SIEDLCE

Dla osób, które w wakacje nie wyjeżdżają z Siedlec przygotowano ofertę promującą kulturę, rozrywkę, rekreację. W planach zajęcia dla dzieci i młodzieży, a także dla dorosłych.

W Siedlcach pod murem w każdą niedzielę lipca odbywać się będą teatralne spotkania. W tym roku będzie można wziąć udział aż w pięciu wydarzeniach, w których wystąpią: Teatr ES w koncercie „Muzyka łączy pokolenia”, Holy Water, Sviatyj, artyści Teatru Muzycznego w Lublinie w programie „Cudowny świat operetki” oraz Projekt Volodia. Koncerty odbywać się będą na letniej scenie CKiS pod murem w każdy piątek lipca o godz. 21:00. Wstęp wolny. Pierwsze wydarzenie „Muzyka łączy pokolenia” to program, w którym będzie można usłyszeć najznamienitsze przeboje polskiej sceny rozrywkowej ostatnich kilku dekad. W koncercie swoje solowe talenty zaprezentują aktorzy Teatru ES m.in.: Dorota Kaczorek, Klaudia Borejko, Olga Wujkowska, Zuzanna Wrzosek, Klaudia Karpińska, Wiktoria Nowosielska i inni, którym na scenie akompaniować będzie Orkiestra Teatru ES w składzie: Daniel Popek, Andrzej Maleńczuk, Marek Matwiejczyk, Krzysztof Chromiński i Robert Protase-



wicz. Koncert to swoista podróż po muzycznych inspiracjach solistów, którzy sami dobierali repertuar chcąc pokazać co im w duszy gra, nierzadko zaskakując słuchacza. Wszystko w całość zebrał i poukładał Robert Protasewicz, który także czuwa nad muzycznymi aranżacjami.

Miejski Ośrodek Kultury tradycyjnie na czas letnich wakacji przygotował ciekawy program warsztatów, w ramach których każdy będzie mógł znaleźć coś interesującego dla siebie. Szczególną uwagę przy układaniu programu starano się zwrócić na to, by warsztaty były nie tylko sposobem na dobrą zabawę, ale również możliwością kreatywnego i twórczego rozwoju. Proponowana przez MOK aktywna forma zajęć umożliwia rozwój zainteresowań i talentów, które niejednokrotnie zostają tu odkryte. Praca pod kierunkiem doświadczonych instruktorów i artystów owocuje ciekawymi pracami młodych

adeptów sztuki, w dotychczas nieznanym im technikach i materiałach.

Zapisy od 18 lipca 2022 r. pod nr tel. 25 794 31 01. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązuje kolejność zgłoszeń. Wśród przygotowanych aktywności warsztaty literackie, podstawy nauki śpiewu i emisji głosu dla dzieci i młodzieży, Wakacyjna Akademia Fotografii (dla dzieci powyżej 12 roku życia), indywidualne konsultacje literackie, nauka tańca dla dzieci i młodzieży, nauka gry na gitarze - ABC gitary akustycznej, warsztaty makijażu scenicznego i nie tylko, nauka tańców w formie użytkowej: walc, polonez, rock and roll. Zaplanowane są również wydarzenia muzyczne. W sierpniu Summer on the Street - IV Festiwal Form Ulicznych. Przez cały sierpień odbywać się będą również koncerty przy fontannie, czyli MOK Summer Festival. Wystąpią: B6, Olga Jagiełło, Irena Kosińska, Agnieszka

Skup, Elwira Duczek&Ambitus Band. 21 sierpnia odbędzie się plenerowa impreza poetycko-muzyczna „Był taki ktoś...”, a 28 sierpnia rodzinna impreza plenerowa z ekologicznym akcentem: „Czyste powietrze = Stop Smog!”.

Miejska Biblioteka Publiczna w Siedlcach oraz Komenda Miejskiej Policji w Siedlcach zapraszają na „Bezpieczne wakacje z Mikołajkiem” - cykl zajęć edukacyjnych podczas których najmłodszy poznają książki o Mikołajku. Na podstawie przygód bohaterów książek dzieci dowiedzą się jakie niebezpieczeństwa mogą im zagrażać i jak im aktywnie zapobiegać. W tym roku przypada 45. rocznica śmierci Rene Gościnnego, twórcy postaci Mikołajka, bohatera tegorocznych wakacji w MBP. Pierwsze zajęcia 5 lipca o 10.00 w filii przy ulicy Młynarskiej. **OPRAC. SK**

Śpiew też może być modlitwą



W parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Starym Opolu odbył się koncert pieśni maryjnych „Śliczna jak lilja”. Podczas wydarzenia wystąpili: Basia Pospieszalska - śpiew, Joachim Mencil - lira korbowa. Joachim Mencil - uznany profesor krakowskiej Akademii Muzycznej, wybitny jazzman, współtwórca zespołu New Life M, stojącego u początków muzyki chrześcijańskiej w Polsce, kompozytor legendarnego przeboju muzyki uwielbienia „Twoja miłość jak ciepły deszcz”. Basia - wokalistka, najmłodsza przedstawicielka drugiej generacji rodziny Pospieszalskich. Łączy ich wyjątkowy kunszt wykonawczy, ogromna wrażliwość muzyczna, a przede wszystkim nabożeństwo do Najświętszej Maryi Panny. Fenomenem występującego duetu jest napięcie, jakie rodzi się ze szlachetnej prostoty głosu solistki i bogactwa brzmienia liry. Mencil potrafi bowiem z archaicznego instrumentu wydobywać brzmienia niezwykle, sprawiając, że kilkudziesięciminutowy recital zaskakuje wielością barw i nastrojów. Basia natomiast, autentycznym interpretacji eksponuje piękno tekstów i pomaga zanurzyć się w ducha modlitwy. **OPRAC. SK**

Swing Club na Mazowszu

SIEDLCE

26 czerwca w Sali Białej MOK odbył się koncert Five O'Clock Orchestra pod tytułem „U źródeł jazzu”.

W 2022 roku Mazowiecki Instytut Kultury prezentuje siódmą już edycję cyklu Swing Club na Mazowszu. Podobnie jak poprzednie, nawiązuje ona bezpośrednio do realizowanego w Warszawie już dziesiąty rok cyklu spotkań muzycznych Swing Club, w ramach którego odbyło się już ponad 100 koncertów, w których wystąpiło ponad 500 wykonawców. Program cyklu Swing Club na Mazowszu jest zróżnicowany stylistycznie od jazzu tradycyjnego, poprzez swing, do bardziej współczesnych form jazzowych.

Miejski Ośrodek Kultury w Siedlcach należy do grona stałych partnerów Mazowieckiego Instytutu Kultury w realizacji Swing Clubu na Mazowszu. W 2022 roku w ramach cyklu planowane są w Siedlcach trzy koncerty. Pierwszy w tym roku koncert już za nami.

Five O'Clock Orchestra przeniósł słuchaczy do Nowego Orleanu miasta, w którym na początku XX wieku narodził się jazz. Program koncertu wypełniły utwory lat dwudziestych i trzydziestych ubiegłego wieku. O historii ich powstania, kompozytorach i życiu w dawnym Nowym Orleanie opowiedział lider zespołu Tadeusz Orgielewski.

W skład zespołu wchodzi: Tadeusz Erdhardt Orgielewski kornet, lider, Jakub Moron puzon, Leszek Nowotarski saksofon, Marian Cichoń banjo, Piotr Górka kontrabas, Andrzej Wardęga perkusja/śpiew.

Five O'Clock Orchestra to jeden z czołowych zespołów jazzu tradycyjnego. Został założony we wrześniu 1969 roku przez studentów Politechniki Częstochowskiej, przyjmując nazwę Five O'Clock. Grupa ta, której założycielem jest kornecista Tadeusz Orgielewski, pełniący dziś rolę lidera, szybko zdobyła sobie popularność najpierw w środowisku studentckim, później w regionie częstochowskim. Ta działalność została chwilowo przerwana w roku 1977, gdy część członków zespołu z liderem włącznie, wyjechała za granicę. Koncert w sali klubu „Politechnik” 24 września 1999 roku rozpoczął nowy etap w historii zespołu. **OPRAC. SK**



Uniwersytet
Przyrodniczo-
Humanistyczny
w Siedlcach

Życie Uniwersytetu

Jak zrobić formę na lata, nie lato?

DIETETYKA

Dr hab. Katarzyna Antosik prof. uczelni - Kierownik Poradni Dietetyczno-Żywnościowej UPH, mgr Katarzyna Kurowska i mgr Milena Kobylńska - Poradnia Dietetyczno-Żywnościowa radzą jak zadbać o formę na dłużej.

Wakacje to czas relaksu, wypoczynku i licznych podróży. Jest to również okres, kiedy szczególnie przeszkadzają nam zgromadzone zimą „nadprogramowe” kilogramy, bo chcemy czuć się lepiej i ładniej wyglądać w kostiumie kąpielowym. Pamiętajmy jednak, że nie tyjemy z dnia na dzień i nie da się również w tak krótkim czasie schudnąć. To samo dotyczy budowania masy mięśniowej - jeden trening przed wyjazdem nie wyrzeźbi nam sylwetki. Co w takim razie możemy zrobić, żeby poprawić formę na wakacje? Wszystko zależy od tego kiedy zabierzemy się do pracy - tydzień, miesiąc, czy pół roku przed urlopem. Cudowne diety, obiecujące utratę 10 kg w dwa tygodnie spowodują wyłącznie redukcję wody w naszym organizmie, a nie tkanki tłuszczowej. Zdecydowanie zdrowszym i bardziej korzystnym rozwiązaniem dla naszej sylwetki jest jak sukcesywnie wprowadzenie kilku zasad racjonalnego żywienia.

1. Przede wszystkim zadbajmy o systematyczność i regularność posiłków, co uchroni nas przed uczuciem „wilczego” głodu. Jedzmy częściej, ale mniejsze porcje.

2. Ograniczmy spożywanie tzw. pustych kalorii, poprzez wykluczenie słodczy, fast foodów, kolorowych napojów gazowanych i żywności wysoko przetworzonej.

3. Warto zastosować tzw. intuicyjne jedzenie, polegające na spożywaniu żywności zgodnie z fizjologicznymi sygnałami głodu i sytości.

4. Włączmy do jadłospisu jak najwięcej warzyw i owoców,

których latem nam nie brakuje, a w tym okresie mają najwięcej witamin i składników mineralnych.

Najnowsze zalecenia, które zostały przedstawione w formie talerza żywieniowego wskazują, że połowę objętości każdego posiłku powinny stanowić właśnie warzywa i owoce - z przewagą warzyw.

Po które sięgać? Najlepiej żeby na talerzu było różnorodnie i kolorowo, co zapewni dobre samopoczucie oraz piękny wygląd skóry i włosów. Warzywa i owoce to także źródła błonnika pokarmowego, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i zachowania szczupłej sylwetki. Udział w diecie żywności o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, w połączeniu z większym spożyciem płynów, daje większą sytość i zapobiega tzw. podjadaniu między posiłkami. Ma to istotne znaczenie w przypadku osób dążących do redukcji masy ciała. Warto jeść warzywa i owoce nie tylko w sezonie, ale przez cały rok. Dobrym sposobem na przemycenie letnich warzyw i owoców jest spożywanie ich w formie orzeźwiających koktajli, które będą jednocześnie działały detoksykacyjnie na nasz organizm.

Czasami niektóre produkty nam nie służą np. powodując wzdęcia, bóle brzucha czy biegunki. Jest to kwestia bardzo indywidualna, często uwarunkowana schorzeniami, dlatego warto obserwować swoje ciało po posiłkach i ewentualnie ograniczyć spożywanie tych produktów, które powodują dyskomfort.

Kluczowym elementem podczas tzw. zrzucania zbędnych kilogramów jest połączenie odpowiednio zbilansowanej, odpowiednio kalorycznej diety z aktywnością fizyczną.

Polskie Towarzystwo Dietetyki rekomenduje u osób dorosłych i starszych wprowadzenie 30-60 minut aktywności fizycznej przez większość dni tygodnia (ok. 2,5h/tydz). Niestety, osoby bierne fizycznie przez cały rok, zaczynają intensywnie ćwiczyć, na chwilę przed urlopem, co często kończy się przetrenowaniem. Tylko prawidłowo zaplanowane ćwiczenia tre-



ningowe mogą nas przygotować do wymarzonej sylwetki. Pamiętajmy także o prawidłowym nawodnieniu i przyjmujemy ok. 1,5 - 2 l płynów dziennie (do 1 l w przypadku osób, którym towarzyszą nadciśnienie i obrzęki). Ma to istotne znaczenie, nie tylko przy odchudzaniu, ale także dla utrzymania elastyczności skóry oraz w zapobieganiu jej podrażnieniom i zapaleniom. Jest to ważne szczególnie latem, kiedy nasza skóra poddawana jest większej ekspozycji na słońce.

Uważajmy na suplementy, zioła i substancje roślinne, które mają przyczyniać się do hamowania apetytu, zwiększenia metabolizmu i szybszej utraty masy ciała. Wprawdzie jest ich dużo na rynku, natomiast brak jest wystarczających dowodów z badań klinicznych potwierdzających zarówno bezpieczeństwo stosowania tych preparatów, jak i ich skuteczności w redukcji masy ciała. Na chwilę obecną, nie ma dowodów naukowych, które potwierdziłyby, że stosowanie tych preparatów, bez wprowadzenia zbilansowanej

diety i aktywności fizycznej, przyniesie efekt redukcji tkanki tłuszczowej.

Wysypiaj się! Warto pamiętać również o tym, że zbyt krótki sen lub jego brak może powodować większą ochotę na żyw-

ność wysokoprzetworzoną, większy apetyt i niekorzystnie wpływać na naszą sylwetkę. Dlatego przed wyjazdem na wypoczynek trzeba zadbać o odpowiednią higienę snu.

Kończą się wakacje i co dalej? Jak zachować dobrą formę i zdrowy wygląd skóry po urlopie? Przede wszystkim kontynuujmy wypracowane nawyki żywieniowe, a wtedy nie będzie potrzeby obawiania się o efekt jo-jo i powrót nadprogramowych kilogramów. Pamiętajmy o piciu wody, nawet zimą, ponieważ odwodnienie osłabia wydalanie toksyn przez skórę, co powoduje jej wiotczenie i szereg zaburzeń dermatologicznych. Nie czekajmy, aż zaczniemy odczuwać pragnienie - regularnie pijmy małe porcje, najlepiej średniozmineralizowanej wody mineralnej np. z cytryną, owocami lub miętą.

Może zamiast zamartwiać się o własną kondycję w trakcie wakacji, lepiej zadbać, aby zdrowe nawyki były wpisane w nasz styl życia i stanowiły naszą codzienność.

Przepisy polecane przez dietetyków z UPH:

1. Zielone smoothie „detoks”

Składniki (2 porcje):
- 1 kiwi lub 1 gruszką;

- 1 banan;
- 1 szklanka świeżego ananasa;
- 1 lodyga selera naciowego;
- 1 szklanka świeżego szpinaku;
- 3 szklanki wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zmiksuj za pomocą blendera. Do dekoracji możesz użyć listków mięty, a w upalne dni, dla orzeźwienia, dodać również kilka kostek lodu.

2. Jabłkowo-truskawkowe oczyszczenie

Składniki (2 porcje):

- 1 szklanka truskawek i malin;
- 1 średnie jabłko;
- 1/2 szklanki świeżego szpinaku;

- 1 szklanka wody lub napoju roślinnego np. o smaku migdałowym.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zmiksuj za pomocą blendera. Do dekoracji możesz użyć listków mięty, a w upalne dni, dla orzeźwienia, dodać również kilka kostek lodu.

**DR HAB. KATARZYNA ANTOSIK
MGR KATARZYNA KUROWSKA
MGR MILENA KOBYLŃSKA**



**PORADNIA
DIETETYCZNO-ŻYWIENIOWA**



Uniwersytet
Przyrodniczo-
Humanistyczny
w Siedlcach

Sezon grillowy w pełni!

ZDROWE ŻYCIE

Oto kilka rad dr hab. Katarzyna Antosik, prof. uczelni jak zdrowo grillować. A że sezon grillowy trwa i prędko się nie zakończy nie trzeba nikogo przekonywać.

Obowiązkowo zanim zaczniemy grillować musimy wyczyścić ruszt z zaschniętego tłuszczu - zaleca się robienie tego po każdym korzystaniu z grilla. Najlepiej używać specjalnych tacek i nie piec na ogniu, a na żarze. Stosować naturalne, bezwonne i spalające się całkowicie podpałki lub drewno z drzew liściastych oraz

unikając zwęglenia i przypalania skórki. Nie należy także w czasie grillowania polewać węgle płynną podpałką.

Lepiej grillować niepeklowane mięso niż kielbasę i inne przetwory, przy produkcji których stosuje się azotany i azotyny jako substancje konserwujące. Pod wpływem wysokiej temperatury tworzą się

substancje kancerogenne. Nie sięgajmy po gotowe mieszanki przyprawowe, które są bogate w sól, glutaminian sodu. Warto przygotować samodzielną prostą i niezawodną marynatę z wykorzystaniem ziół czy cebuli lub czosnku.

Podobnie jest z sosami - przygotowanie ich samemu nie jest czasochłonne, a będą

zdrowsze niż sklepowe „gotowce”. Nie zapomnijmy na grillu o warzywach (np. cukinia, bakłażan, burak, papryka, marchewka, batat, szparagi) oraz rybach. Jeżeli nie zdecydujemy się na grillowane warzywa czy owoce, to warto je podać w postaci świeżych sałatek. Zdrowe grillowanie jest możliwe - najważniejsza jest

różnorodność i umiar.

A jeżeli już dojdzie do efektu przejedzenia to pomoże aktywność fizyczna oraz napary ziołowe, koper, kminek, imbir, mięta, melisa, majeranek, które odciążą wątrobę.

DR HAB. KATARZYNA ANTOSIK

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

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

zatrudni

- specjalistę ds. reklamy
- dziennikarzy

na umowę o pracę

CV prosimy przysyłać
drogą mailową na adres:
biuro@zyciesiedleckie.pl

BETON najwyższa jakość

TOWAROWY • POSADZKOWY • WODOSZCZELNY • MROZOODPORNY • MOSTOWY



Zakład Betoniarski
„U Kosieradzkich”

malbet@wp.pl
tel. 600 354 237, tel. 501 761 747

BETON Z TRANSPORTEM • POMPOGRUSZKA

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

OGŁOSZENIA DROBNE

Usługi:

Pranie dywanów, wykładzin, mebli tapicerowanych u klienta, Siedlce i okolice, tel. 600 338 311

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

Do wynajęcia pokoje - pomieszczenia na działalność gospodarczą, Siedlce, tel. 500 555 050

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

Ułożę kostkę brukową przy nagrobkach. Remonty nagrobków. Tel: 515-518-272

Pomaluję pokoje, ułożę terakotę, glazurę, Siedlce i okolice, tel. 794 602 653

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

Remonty, wykończenia, adaptacje, tel. 502 116 770.

Wycinka drzew, rębak do gałęzi, frezowanie karp, podnośnik 30 m, 698 657 538.

Odszkodowania, dopłaty do odszkodowań, oddłużanie, pomoc prawną dla zadłużonych. Kancelaria Prawna, tel. 798 798 068.

Różne:

Sprzedam tanio 2 rowerki dziecięce - dla 3 i 5 latka, tel. 516 573 578

Kupię dom pietrowy do małego remontu w Siedlcach lub okolicach, tel. 604 552 644

Wynajmę lub sprzedam lokal 44 mkw przy ul. 3 Maja, na parterze, dwa wejścia, tel. 516 573 578

Sprzedam Mercedesa C 2.0 benzyna, 141 kW, 2000 rok, kolor granatowy, kombi, cena 7500 zł, tel. 504 365 916

Do wynajęcia działkę budowlaną w Stoku Lacki, 1000 mkw, 130 zł/mkw, media w drodze gminnej, tel. 796 224 923

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

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

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

Wszystkich miłośników tańca i dobrej muzyki, zapraszamy na wieczorki taneczne w nowopowstałej sali LABIRYNT w Siedlcach ul. Chrobrego 17. Organizujemy wszelkie imprezy okolicznościowe. Zapraszamy, tel. 884 978 901

Kupię las, tel. 502 365 643

Sprzedam komplet felg bezdęt-

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

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

SZYBKO!
TANIO!
SOLIDNIE!

TEL. 502 053 214

kowych do Malucha, tel. 794 602 653

Kupię aparat Zenith Et, trl. 507 795 101

Toyota Rav4 - 2007 rok, I właściciel, diesel, ogrzewanie postojowe, tel. 501 731 631

Sprzedam kombajn Class szerokość 380 cm, 30 tys zł., tel. 509 412 079

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

Sprzedam psa pekińczyka, tel. 516 322 972

Siatka ogrodzeniowa na sprzedaż, tel. 607 910 717

Kupię używany piec do centralnego ogrzewania, do powierzchni 100 mkw, tel. 692 419 936

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

Kupię piec do centralnego ogrzewania, tel. 692 419 936

Rolnicze:

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

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

Sprzedam ziemniaki, kremowe, sypkie, tel. 570 708 333

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

Kupię sosnę, olchę, dąb lub las 600 627 699

Sprzedam siano i słomę w kostkach, gm. Miastków Kościelny, tel. 606 181 345.

Skup łubinu, gryki, grochu, 607 781 627.

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

Kupię jęczmień, tel. 509 029 562.

Wnioski na Modernizację! 606 382 336.

Kupię lub wezmę w dzierżawę grunty rolne, gm. Mordy i Przesmyki, 511 896 875.

Sprzedam działkę rolną 2,87 ha, Czuryły Kolonia/Leśniczówka, tel. 506 290 830.

Kupię ciągniki, prasy belujące inne maszyny. Każdy stan również uszkodzone bez dok. Tel. 535 305 302.

Kupię ciągniki, ładowarki i inne maszyny rolnicze, każdy stan, gotówka, 693 888 308.

Oferty pracy:

Zatrudnimy szwaczki do szycia odzieży wierzchniej w Siedlcach, wysokie zarobki, tel. 506 052 440

Zatrudnię szwaczkę na overlock lub stebnówkę, możliwość przyuczenia, tel. 513 914 433.

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

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

Przyjmę do pracy przy ogrzewaniu 600 203 007.

Zatrudnię kobiety do zbioru pieczarek oraz mężczyznę do pracy w pieczarkarni z okolic Łukowa, Siedlec. Oferujemy stabilną pracę przez cały rok, telefon 508 909 909.

Firma Moto - Regen zatrudni tokarza, 797 597 204.

Zatrudnimy szwaczki do szycia odzieży wierzchniej w Siedlcach, wysokie zarobki, tel. 506 052 440

Przyjmę do pracy przy ogrzewaniu 600 203 007.

Firma zatrudni tokarza, 797 597 204

Zatrudnię Panię do zbioru pieczarek w Żelkowie tel. 888 744 185.

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

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

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

Zatrudnię sprzedawcę z doświadczeniem w sklepie ogrodniczym w Starej Kornicy, sklep.praca100@gmail.com

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

Zakłady Mięsne w Kosowie Lackim zatrudnią pracowników na stanowiska kierowca C+E, ubojowic. Wynagrodzenie adekwatne do posiadanego doświadczenia i kwalifikacji tel. 515 322 862.

Zatrudnię Panię do zbioru pieczarek w Żelkowie tel. 888 744 185.

Zatrudnię kierowców kat. C+E, chłodnia, plandeka, kraj lub międzynarodowa PL-RUS, tel.+48 663 411 360.

Zatrudnię pracownika z doświadczeniem na fermę drobiu, zmianowy czas pracy, zadowalające wynagrodzenie, umowa o pracę, 501 358 619.

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

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

Zatrudnię kierowcę na cementonaczepę C+E praca w Polsce tel. 602 620 439.

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



Przedsiębiorstwo Budownictwa Mieszkaniowego

Zdzisław i Leszek Skorupka

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

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



Biuro sprzedaży mieszkań

Siedlce, ul. Niedziałka 13, tel. 25 631 16 01

Pn.-Pt. 8:00 - 18:00, Sb. 10:00 - 14:00

biuro@m3skorupka.pl
www.m3skorupka.pl

f m3skorupka

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 2021 poz. 1129 ze zm.)

**pn. „Modernizacja oświetlenia ulicznego
na terenie Gminy Siedlce”.**

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

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

w terminie do dnia 04.07.2022 r. do godziny 10:00.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 04.07.2022 r. o godzinie 11:00
za pośrednictwem platformy przetargowej poprzez
odszyfrowanie ofert przez Zamawiającego.

**WÓJT GMINY SIEDLCE
HENRYK BRODOWSKI**

BETONIARNIA BET-TRANS



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



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

HURTOWNIA TANK-OL

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

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

Dotacja 60 tys. zł w ramach programu „Restrukturyzacja Małych Gospodarstw”. Nabór wniosków do 14 lipca – również dla osób nieubezpieczonych w KRUS. Wypełnianie wniosków. Dojazd do rolników. Tel. 795-931-529

BETON | ŻWIR | WYROBY BETONOWE

BETONIARNIA
SED-BUD
CHROMIŃSKI

ul. Brzeska 116
SIEDLCE



508 374 750 530 918 444



• ZAMEK •
JANÓW PODLASKI
★ ★ ★ ★

Przyjęcia weselne

21-505 Janów Podlaski, ul. Zamkowa 1
www.zamekjanowpodlaski.pl
wesela@zamekjanowpodlaski.pl



Sala balowa



Sala Zazamcze



Salony historyczne

HELIOS
DLA DZIECI

I POWSTANIE ZŁOZYŃCA

minionki
WEJŚCIE GRU
W KINACH OD 1 LIPCA

2-3 lipca

Premierowe seanse z konkursami
tylko w kinach Helios

Twoje miasto, Twoje kino **HELIOS** www.helios.pl

Czytaj z Życiem

Patronat Medialny

Premierowy opis debiutanckiej powieści Adama Dzierżka pt. "Niecokolubież piekła", Wydawnictwo INITIUM

"Niecokolubież piekła" to znakomity thriller inspirowany klasycznym, czarnym kryminałem noir.

Młodziewice to małe, uzdrowskie miasteczko na Mazurach. W ciągu ostatnich kilku tygodni doszło tu do serii tajemniczych zgonów, jednak dopiero po brutalnym zamordowaniu bezdomnej kobiety sprawą zaczyna interesować się policja. Policja w Młodziewiczach ma niewielkie możliwości. Jest tu tylko jeden śledczy, podkomisarz Karol Kośnier. To pracoholik, który jednak nie odniósł dotąd żadnego spektakularnego sukcesu i który na dodatek kieruje się dość specyficznym kodeksem moralnym. Dla niego brutalne prawa Hammurabiego mogłyby śmiało obowiązywać we współczesnej Polsce.

Do pomocy w śledztwie skierowany zostaje komisarz Wiktor Bogart z komendy wojewódzkiej. To legenda wśród funkcjonariuszy: człowiek, który rozwiązał już mnóstwo kryminalnych zagadek. Ale w Młodziewiczach będzie musiał stawić czoła nie tylko mordercy, nie tylko nadgorliwemu koledze w mundurze, lecz również demonom własnej przeszłości...

"Niecokolubież piekła" to mroczna i wciągająca już od pierwszych stron powieść kryminalna. Adam Dzierżek po mistrzowsku buduje atmosferę powieści, w której spokojne, niemal sielskie miasteczko odsłania z biegiem fabuły swoje prawdziwe, skrywane przed światem oblicze. Swoje mroczne instynkty ujawniają też bohaterowie, których sylwetki nakreślił autor w sposób niezwykle wręcz przekonujący. I dlatego mikrokosmos tej książki zdaje się żyć własnym życiem.

Autor Adam Dzierżek urodził się w Goldapi w roku 1993. Poświęca się całemu sercem literaturze kryminalnej i sensacyjnej. Fascynuje go klasyczny dla kryminału nurt noir, którego najsłynniejszymi przedstawicielami byli Raymond Chandler i Dashiell Hammett. Tę fascynację z miejsca daje się zauważyć w jego debiutanckiej powieści.



OPIS WYDAWCY

POLECAMY!

Jaką wodę na upalne dni?

Jedną z najbardziej życiodajnych substancji to woda. Łatwo się wchłania, szybko gasi pragnienie, reguluje temperaturę ciała i jest jednym z najbardziej kluczowych składników pokarmowych w diecie. Jednak wybór jest ogromny, dietetyk podpowiada jaką wodę należy wybierać.

Codziennie z oddychaniem, potem i płynami ustrojowymi tracimy średnio 2,6 litra wody. Latem podczas upałów czy przy intensywnym wysiłku ten ubytek się zwiększa. Dlatego trzeba ją na bieżąco uzupełniać. Zaleca się wypijanie 1,5 – 2 litrów wody dziennie co razem z wodą z żywności daje 3-3,5 litra na dobę.

Woda to napój hipotoniczny cechuje się niższą osmolalnością niż płyny ustrojowe przez co łatwo się wchłania i szybko gasi pragnienie. Właśnie dlatego jest idealna na co dzień oraz w przypadku lekkiej aktywności.

Napój izotoniczny ma taką osmolalność co płyny ustrojowe, czyli zawiera takie samo stężenie glukozy i elektrolitów. Dzięki niemu łatwo wchłania się, a elektrolity szybko uzupełniają to, co się wypłukało. Dobrze sprawdzi się podczas upału, górskiej wyprawy lub intensywnego treningu trwającego dłużej niż 1 godzinę. Jeśli ćwiczymy po to by schudnąć dodatkowa porcja węglowodanów może wydłużyć ten proces. Wtedy lepiej zostać przy wodzie. Dostępne na rynku izotoniki zawierają barwniki, konserwanty i sztuczne słodzik. Le-

piej zrobić ją domowym sposobem. Wystarczy 1 litr wody, sok z jednej cytryny, 2 łyżki miodu i szczypta soli.

Z wiekiem coraz trudniej odróżnić uczucie pragnienia i głodu. Mylimy je ze zmęceniem zjadając i zapijając kawą pierwsze oznaki odwodnienia. Dlatego ważne jest przyjmowanie wody niewielkimi porcjami przez cały dzień by zapobiegać pragnieniu. Bardzo łatwo policzyć nasze zapotrzebowanie na wodę. Należy pomnożyć 30 ml razy masę ciała. Warto by około 3 tej ilości była czystą wodą, a 1 innymi napojami, jak kawa czy herbata.

Wiele osób pochłoniętych codziennymi obowiązkami zapomina o picu wody. Regularne sięganie po wodę to zdrowy nawyk, o który warto zadbać przez cały rok. Na prawidłowe nawodnienie organizmu, wpływa też dieta. Spożywając regularnie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, możemy być pewni, że dbamy też o to, by oprócz witamin i substancji odżywczych, dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości wody. – komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Najlepszym źródłem w diecie są warzywa i owoce. Najmniej zawiera banan a to i tak ponad 70%. Najwięcej ogórek – aż 97%, seler naciowy – 97% i pomidor – 95%. Owocowe źródła wody to truskawka (92%) i arbuz (92%). Latem najlepiej sięgać właśnie po nie.

Woda źródłana (niskomineralizowana) jest wydobywana z otworów ziemnych, ale zawiera niewiele jonów minerałów – do 500 mg/l. Każda woda źródłana jest dobra dla niemowląt, ale dla dorosłych bywa zbyt uboga. Pochodzenie wody mineral-

nej jest podobne, przechodząc przez skały wzbogaca się cenne składniki mineralne, średnizmineralizowana to 500-1500 mg/u, wysokozmineralizowana to powyżej 1500 ml/u. Jest to najlepszy wybór dla młodzieży i dorosłych. Odnosnie wyboru dotyczącego gazowania wybór jest dowolny. Jeśli lubimy bąbelki i nie mamy zdrowotnych przeciwwskazań możemy wybierać dowolnie. Woda kranowa jest chlorowana ze względu na konieczność uzdatniania, niektórzy wyczuwają jego smak. Przetworzenie takiej wody jest sposobem na poprawę smaku, ale powoduje wytrącenie soli mineralnych zubożając ją. Twarda woda nie jest zła do picia ponieważ zawiera składniki mineralne, które są dobrym źródłem. Kiedy pijemy wodę z kranu wystarczy przefiltrować ją specjalnym filtrem dzięki czemu zostanie usunięty niepożądany chlor, a pozostawione składniki mineralne. Popularne filtry mogą jednak usuwać również cenne składniki mineralne - wapń i magnez. Wybierając filtr upewnij się, że nic takiego się nie stanie.

Prawidłowe nawodnienie jest bardzo ważne dla naszego zdrowia, nie tylko latem. Zalecenia oscylują wokół 8 szklanek po 200 ml wody dziennie. Na tę ilość ma jednak wpływ wiele czynników, jak wiek, płeć, waga, aktywność fizyczna czy nasza dieta. Woda umożliwia procesy metaboliczne, pomaga uregulować trawienie, zapobiega bólom głowy i poprawia stan skóry. W pracy czy nauce wspomaga także naszą koncentrację. Kiedy nasz organizm jest prawidłowo nawodniony, lepiej możemy skoncentrować się na zadaniach.

INNOVATION PR

Dzień Psa

Wypada on 1 lipca, i jest to stosunkowo nowa inicjatywa, ustanowiona w 2007 roku. Choć w wielu miejscach możemy spotkać się z inną wersją jego nazwy - Światowy Dzień Psa – w rzeczywistości święto nie ma charakteru międzynarodowego.

Powstało z inicjatywy polskiego czasopisma „Przyjaciel Psa”. Dlaczego 1 lipca? Nieprzypadkowo – to latem właśnie najwięcej psów trafia do schronisk, ponieważ ich niezbyt odpowiedzialni opiekunowie nie mają pomysłu, co z nimi zrobić podczas wakacyjnych wojaży. Dzień Psa jest dobrą okazją, by zastanowić się nad tym, jak traktuje się psy w naszym społeczeństwie, zwłaszcza podczas sezonu urlopowego. Jest też częstym punktem wyjścia dla akcji adopcyjnych i pomocowych prowadzonych przez organizacje prozwierzęce.

Pies to przyjaciel, wierny kompan i członek rodziny. Święto ustanowione na jego cześć ma za zadanie zwrócić uwagę na wszystkie psy, nawet te bezpańskie i nieszczęśliwe. Pies ma zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne człowieka, stąd pomysł na dogoterapię, stosowaną często w leczeniu depresji.

Wiele osób podkreśla, że pies korzystnie wpływa na zdrowie człowieka. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, łagodzi skutki reumatyzmu, podczas codziennych spacerów pomaga spalić kalorie oraz dba o odporność organizmu swego właściciela. Udowodniono, że za pomocą wchu psa potrafi przewidzieć atak epilepsji, spadek cukru we krwi, a nawet wyczuć nowotwór. Pies jest doskonałym przewodnikiem niewidomych, redukuje stany napięcia nerwowego i zwiększa odporność na stres. Tzw. dogoterapia wykorzystywana jest w leczeniu stanów depresyjnych. Pies jest przyjacielem, który pomaga znieść samotność, chroni przed zagrożeniami, jest strażnikiem i obrońcą. O tak zasłużonym towarzyszu nie wolno zapominać, 1 lipca ma nam o tym przypominać. Światowy Dzień Psa jest datą, którą każdy miłośnik czworonogów powinien zaznaczyć w swoim kalendarzu.

NET.PL

DODATEK INFORMACYJNY NA XXVIII MIĘDZYNARODOWE DNI Z DORADZTWE ROLNICZYM 10-11 WRZEŚNIA 2022 R., W SIEDLCACH.

Proponujemy Państwu zamieszczenie artykułów sponsorowanych, reklam, ogłoszeń oraz materiałów informacyjno/reklamowych w wydawanym corocznie przez tygodnik Życie Siedleckie bezpłatnym dodatku, który będzie rozdawany bezpłatnie w trakcie XXVIII Międzynarodowych Dni z Doradztwem Rolniczym w Siedlcach i Dni Siedlec, które odbędą się 10 /11 września 2022 r.

Dodatek zostanie wydany w formacie gazety A3, o objętości około 16-24 stron. Materiał gratisowo opublikowany zostanie na naszym Facebooku.

Zachęcamy również do stałej współpracy z tygodnikiem „Życie Siedleckie” i portalem www.zyciesiedleckie.pl

Przykładowe formaty powierzchni:

- 6 modułów (8 x 12 lub 12 x 8 cm) – 250 zł netto
- 9 modułów (12 x 12 cm) – 400 zł netto
- 12 mod. (12x16 lub 25x8 cm) – 500 zł netto
- pół strony - 24 mod. (25 x 16 cm) – 800 zł netto
- cała strona - 48 mod. (25 x 33 cm) – 1500 zł netto

Zapraszam do współpracy!

tel: 795 541 355 mail: reklama@zyciesiedleckie.pl
tel: 795 541 362 mail: ogloszenie@zyciesiedleckie.pl

Najświeższe informacje z regionu na bieżąco
www.zyciesiedleckie.pl



CZARNI WĘGRÓW



**dziękują
za V Międzynarodowy Turniej
Piłki Nożnej U12 o Puchar Senator Senatu RP
Pani Marii Koc**

Szczególne podziękowania dla

Senator Senatu RP Pani Marii Koc
Prezesa Zarządu PGE Polska Grupa Energetyczna Pana Wojciecha Dąbrowskiego
Gospodarzy Centrum Dialogu Kultur w Węgrowie w którym zamieszkali uczestnicy turnieju
nasi goście ze Lwowa
Księdza kanonika Romualda Koska i Dyrektora Marka Sobisza
Zawodników uczestniczących w turnieju i ich trenerom

Dziękujemy również

Władzom samorządu Powiatu Węgrowskiego
Władzom samorządu Miasta Węgrowa
oraz

Tym wszystkim, którzy włączyli się w organizację i realizację naszego zadania.

Kochani!

Trudno jedynie słowami wyrazić naszą wdzięczność za Wasze wsparcie, Waszą obecność,
Waszą pomoc, Dobroć serca, Wspaniałą zabawę, za Waszą radość i smutek,
za Wasze uśmiechnięte i zmęczone twarze.
Dziękujemy, że byliście i jesteście z nami.
Do zobaczenia za rok!

Sponsor główny
turnieju:



**Polska Grupa
Energetyczna**

Patronat Honorowy:

Senator Senatu RP
Maria Koc



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ



Samorząd Miasta
Węgrowa



Samorząd Powiatu
Węgrowskiego

Partnerzy:

Partnerzy medialni:



ŻYCIE SIEDLECKIE
Siedlce | Garwolin | Sokół Podl. | Węgrów | Mińsk Maz. | Łosice

Życie na sportowo

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

Pięć bramek na początek

II LIGA

Pogoń zaczęła sparingowe granie w letnim okresie przygotowawczym od wyjazdowego meczu w Łęcznej ze spadkowiczem z Ekstraklasy.

Trener Damian Guzek zabrał na mecz mieszankę zawodników - pewnych miejsca w kadrze na nowy sezon, a także tych starających się o uznanie w oczach szkoleniowca. Nieoficjalnie debiut zaliczył duet nowych piłkarzy - Ernest Dziecioł oraz Damian Szuprytowski.

Wszystkie gole padły w pierwszej połowie. Po kwadransie gry Damian Gaska przymierzył z rzutu wolnego. Pogoń błyskawicznie odpowiedziała za sprawą Marcinho, który otrzymał piłkę od Cezarego Demianiuka i w swoim stylu uderzył płasko przy słupku. W 21 minucie gorszy od Brazylijczyka nie chciał być Szuprytowski i przymierzył z około 25 metrów. W końcówce pierwszej połowy dała o sobie znać jakość I-ligowca z Lubelszczyzny. W 34 minucie Dawid Smug w pobliżu pola bramkowego sfaulował Rubéna Lobato, a ten wywiązał się z roli egzekutora jedenastki. Kilka chwil przed końcem pierwszej połowy Serhij Krykun sfinalizował sytuację sam na sam, która była następstwem kontry. W drugiej połowie goli nie było. Pogoń przegrała 2:3.

Przed sparingiem z drużyną dowodzoną przez znanego



w Siedlcach Marcina Prasola okazało się, że kolejni piłkarze Pogoni znaleźli nowe kluby. Maciej Górski związał się z I-ligową Resovią, zaś Robert Majewski z ligowym rywalem siedlczan - Wisłą Puławy. Eryk Wiedłocha i Wojciech Trochim związali się z IV-ligową Mazovią Mińsk Mazowiecki.

Na pierwszym treningu po sparingu w Łęcznej pojawił się Tomasz Lewandowski, który w Pogoni grał już w przeszłości. I to dwukrotnie. Trzecie podejście potrwa co najmniej rok. Nową twarzą był też Daniel Smuga, który ostatnio repre-

zentował Legionowię Legionowo. Dobrą informacją dla siedleckich kibiców jest zatrzymanie Nikodema Fiedosiewicza. Lewy obrońca zagrał wiosną zaledwie kilka spotkań, ale pokazał w nich duże umiejętności. Brylował również od pierwszego treningu letnich przygotowań.

Kolejnym rywalem Pogoni miały być Wigry Suwałki, ale II-ligowiec z polskiego bieguna zimna ogłosił stan upadłości. Jego miejsce w rozgrywkach zajmie najwyżej notowany spadkowicz, czyli Hutnik Kraków. 2 lipca o 11:00 siedlczanie zagrają w Puławach z Wisłą.

KS

Górnik Łęczna - Pogoń Siedlce 3:2 (3:2)

BRAMKI: Gaska 15, Rubén Lobato 34 k, Krykun 41 - Marcinho 16, Szuprytowski 21.

POGOŃ: Smug (46 Kowynia) - Kołoczek, Wichtowski, Misiak, Fiedosiewicz (46 Stefaniak) - Marcinho, Szuprytowski (46 Włodyka), Piotrowski, Dziecioł, Prochownik (46 Bujalski) - Demianiuk. **GRALI TAKŻE:** Musik, Bawolik, Wicenciak, Camilo Villarreal, Czerech, Ardej, Wrzosek, Brojek.

Skład skompletowany IV LIGA MAZOWIECKA

Znany kompletny zestaw drużyn, które w przyszłym sezonie będą rywalizować w IV lidze.

Dzięki udanym występom w grupie II okazję do reprezentowania naszego regionu na szczelnie centralnym otrzymają Victoria Sulejówek, Wilga Garwolin oraz Mazovia Mińsk Mazowiecki.

SKŁAD IV LIGI 2022-23: MKS Piaseczno, Żąbkovia Żąbki, Wisła II Płock, KS CK Troszyn, Hutnik Warszawa, Escola Varsovia, Narew 1962 Ostrołęka, AP Marcovia Marki, Świt Starożreby, Oskar Przysucha, Victoria Sulejówek, Wilga Garwolin, Mszczonowianka Mszczonów, Mazovia Mińsk Mazowiecki, Orzeł Baniocha, Mazur Karczew, KS Raszyn, MKS Przasnysz.

Start nowej IV ligi w pierwszy weekend sierpnia.

KS

Podcięte skrzydła Orła

BARAŻE O V LIGĘ

Orzeł Unin przegrał dwukrotnie z Józefovią Józefów i zostaje w siedleckiej okręgówce.

Józefovia Józefów - Orzeł Unin 2:1 (1:0)

W pierwszych minutach w poczynaniach obu ekip zauważalna była nerwowość. Aktywny po stronie Orła był Krystian Parzyszek, który walczył o każdą piłkę i kilkakrotnie oddawał strzały z dystansu. Józefovia miała problem z dochodzeniem do klarownych sytuacji. W 26 minucie unini nie domagali się faulu, nie zachowali koncentracji i zostali skontrowani. Z lewej strony dośrodkował Maciej Żaczek, zgrał Mateusz Trąbiński, a z najbliższej odległości główką piłkę do siatki wpakował Julian Jaquet. Orzeł mógł odpowiedzieć w 28 minucie, ale Hubert Herdzik końcami palców przeniósł piłkę nad poprzeczką po strzale Szymona Zowczaka z 18 metra. Do przerwy było 1:0 dla Józys.

Kilka chwil po wznowieniu gry Orzeł doprowadził do remisu. Po znakomitym podaniu z głębi pola Bartłomiej Szczęśniak z zimną krwią wykorzystał sytuację sam na sam. W 55 minucie Parzyszek oddał zbyt lekki strzał, żeby zmusić Herdzika do kapitulacji. Dziesięć minut później Józefovia wróciła na prowadzenie. Podanie Tobiasza Filochowskiego na bramkę zamienił rezerwowo Jakub Malinowski. W 73 minucie Adrian Gapczyński próbował wkręcić z rzutu różnego, ale trafił w słupek. W odpowiedzi Łukasz Korgul 80-metrowym podaniem z piątki poszukał Parzyszka, ale napastnik Orła nie zdołał przechrzcić Herdzika. W końcówce dwie znakomite sytuacje miał Żaczek, ale koncertowo je zmarnował. Końcówka była nerwowa, ale więcej goli nie padło.

BRAMKI: Jaquet 26, Malinowski 65 - Szczęśniak 48.

ORZEŁ: Tkaczewski - Kowalski, Korgul, Piesio (86 Kasprzak), Dobrowolski - Drózd (82 Wielgosz), Żaczek, Szczęśniak (66 Michalczyk), Zowczak (73 Osiak), Migas (79 Poszytek) - Parzyszek.

Orzeł Unin - Józefovia Józefów 0:2 (0:0)

Życie Orłowi w rewanżu utrudnił Jakub Kowalski, który w 37 minucie obejrzał czerwoną kartkę. Po przerwie Józefovia wykorzystała grę w przewadze i trafiła dwukrotnie. Orzeł miał szansę powtórzyć wynik z pierwszego barażu, ale Bartłomiej Szczęśniak nie wykorzystał jedenastki. Józefovia wygrała 4:1 w dwumeczu i zameldowała się w V lidze.

KS

BRAMKI: Filochowski 54, Dukalski 80 k.

ORZEŁ: Tkaczewski - Kowalski, Korgul, Żaczek, Dobrowolski - Drózd (62 Gora), Matysiak (82 Michalczyk), Szczęśniak (55 Wielgosz), Zowczak (70 Poszytek), Migas - Parzyszek (87 Kasprzak).



Żegnaj Przyjacielu!

Wiedzieliśmy, że ciężko chorował, że godnie walczył o każdy dzień, tydzień, miesiąc... Państwowiec w najlepszym znaczeniu tego słowa, wybitny samorządowiec, a w ciężarach i sporcie - świetny działacz, sędzia, wychowawca. Wspinały Mąż i Ojciec! Odszedł w sobotę, 25 czerwca 2022. Miał 72 lata. Do ostatnich dni pracował dla swojego ukochanego klubu - WLKS Siedlce-Nowe Iganie. Przez lata był jego prezesem, członkiem Zarządu, Fascynował się sportem, a podnoszeniem ciężarów w szczególności. Ś.P. Zygmunt Wielogórski na przełomie lat 60-tych i 70-tych pracował w gminnej spółdzielni w Czuryłach. Był działaczem Ludowych Zespołów Sportowych, Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego i później Polskiego Stronnictwa Ludowego. Wielokrotnie odznaczany za działalność na rzecz regionu i kraju. Bardzo szanowany, prawy Człowiek! Polityk, samorządowiec, były wojewoda siedlecki, były starosta siedlecki, prezes WLKS Siedlce-Nowe Iganie, działacz Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Urodził się 29 lipca 1949 w Pruszyń-Pieńkach. W roku 1991 ukończył prawo na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. W latach 1967-1971 pracował w gminnej spółdzielni w Czuryłach. Następnie do 1981 był zatrudniony w organach powiatowych i wojewódzkich Ludowych Zespołów Sportowych. W latach 80. był rewidentem w urzędzie wojewódzkim, a od 1984 do 1989 instruktorem w wojewódzkim Komitecie Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego i naczelnikiem gminy Siedlce. Na początku lat 90. został działaczem Polskiego Stronnictwa Ludowego. Od 1994 do 1997 pełnił funkcję wojewody siedleckiego. Później pracował m.in. jako dyrektor wydziału w urzędzie marszałkowskim. W 2002 został wicestarostą powiatu siedleckiego, a po wyborach samorządowych w 2006 roku objął stanowisko starosty tego powiatu i sprawował je przez dwie kadencje. W 2014 został ponownie wybrany do rady powiatu, a w 2015 zakończył urzędowanie na stanowisku starosty. W 1998 roku został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Ś.P. Zygmunt Wielogórski był przez wiele lat Prezesem WLKS Siedlce - Nowe Iganie. 23 czerwca 2022 zrezygnował z tej funkcji, zostając Honorowym Prezesem klubu. Był też wiceprezesem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Żegnaj Przyjacielu!

Prezes Grupy Eco Harpoon-Recycling Mirosław Kostrzewa wraz z Zarządem i Pracownikami firmy Eco Harpoon-Recycling w Częstokowie Mazowieckim.

Dominacja w Nowych Iganiach

ZAPASY

25 czerwca w Nowych Iganiach odbył się Międzynarodowy Turniej im. Tadeusza i Zygmunta Strusów.

Złote medale wśród młodzieńców wywalczyły: Aleksandra Budek (kat. 54 kg), Julia Lichocka (kat. 62 kg). Drugie miejsca zajęły:

Katarzyna Urban (kat. 39 kg), Julia Zielińska (kat. 50 kg) oraz Małgorzata Woźniak (kat. 54 kg). Trzecie lokaty przypadły: Darii Schulz (kat. 42 kg), Helenie Stelmaszczyk (kat. 46 kg), Julii Kokoszce (kat. 50 kg), Amelii Gwardys (kat. 54 kg), Sylwii Jóźwik (kat. 58 kg) i Magdzie Miłoś (kat. 62 kg).

Złote medale w rywalizacji kadetek zawisły na szyjach Blanki Szczepańskiej (kat. 40

kg), Zuzanny Konaszuk (kat. 43 kg) i Alicji Dobrowolskiej (kat. 46 kg). Srebro zgarnęła Kinga Folwarska, zaś brąz Natalia Klimiuk (obie w kat. 57 kg).

Najlepszymi młodzikami w swoich kategoriach byli: Bartosz Krawczyński (kat. 44 kg) oraz Wojciech Bareja (kat. 48 kg). Srebro wywalczył Kacper Urban (kat. 44 kg). Brązowe krążki trafiły do: Israpila Munaeva (kat. 41 kg), Macieja Lubasz-

ki (kat. 48 kg) i Huberta Mularzuka (kat. 62 kg).

Dwa złota dołożyli kadeci: Iwan Oksiuk (kat. 60 kg) i Mateusz Pudłowski (kat. 110 kg). Franciszek Bareja był drugi w kat. 65 kg.

W klasyfikacji zespołowej WLKS był najlepszy młodziczek, młodzików i kadetek. W zestawieniu kadetów lepsi byli zapasnicy z Wilna.

Kadra Czeki na Mochowo

PIŁKA NOŻNA

Za nami wojewódzki turniej finałowy Mała Piłkarska Kadra Czeki.

W turnieju organizowanym przez Mazowieckie Zrzeszenie LZS na szczęblu wojewódzkim drużyny chłopców Sparta Mochowo i dziewcząt GKS Husarki Mochowo wywalczyły mistrzostwo województwa mazowieckiego. W finale wspomniane drużyny uporały się z reprezentantami i reprezentantkami Skórcza.

Dziewczęta powalczą w finałach w Zamościu (10-13 lipca), zaś chłopcy w Reńskiej Wsi (7-9 lipca).

KS

Podsumowanie w pizzerii

RUGBY

W pizzerii Kampa MKS Pogoń Siedlce dokonała podsumowania sezonu 2021-22.

Na spotkaniu stawili się zawodnicy Pogoni, sztab szkoleniowy, działacze oraz osoby wspierające klub w różnych formach. Przy smacznej pizzy i zimnym napoju była okazja do podsumowania tego co wyszło w minionym sezonie, a także przemyślenia co można zrobić lepiej.

Nie obyło się bez nagród i podziękowań. Oto uhonorowani zawodnicy: najwięcej zdobytych punktów - Mamuka Chanchibadze, najwięcej zdobytych przyłożeń - Patelesio Sili, rozegranie wszystkich meczów - Łukasz Korneć, Norbert Kargol, Bartłomiej Bareja, Adrian Chrościel, najlepszy zawodnik - obcokrajowiec - Rati Asatiani, najlepsi zawodnicy młyna - Norbert Kargol i Adrian Chrościel, najlepszy zawodnik ataku - Kacper Skup, debiut - Kacper Skup, Kacper Boruc, Michał Sadowski, Sebastian Dziedzic, Największy postęp w grze - Arkadiusz Radzikowski, rozegranie 100 meczów - Mateusz Lament.

Nagrodzeni zostali również dyrektor klubu Adrian Miałkowski, kierownik drużyny Maciej Kryszczuk oraz trener Giorgi Chubinidze. Gruziński szkoleniowiec oficjalnie potwierdził, że zostaje w klubie i będzie odpowiadał za wyniki Pogoni w sezonie 2022-23.

KS





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

531-000-309

SPRZEDAŻ // PRODUKCJA

PANELI // SIATEK

OGRODZENIOWYCH

www.ogrodzenia-mazowieckie.waw.pl

**RĘBAKI DO
GAŁĘZI**

PRODUKCJA

- BRAMY i FURTKI
- SŁUPKI
- AKCESORIA OGRODZENIOWE
- AUTOMATYKA
- MONTAŻ
- DOWÓZ DO KLIENTA

msc. Jagodnia 28, 08-110 Siedlce

www.ogrodzenia-mazowieckie.pl

Zmiana warty w WLKS

SPORT

WLKS Siedlce-Nowe Iłganie ma nowego prezesa. Został nim Marek Murmyło.

Pożegnanie Wielogórskiego

Jego poprzednik Zygmunt Wielogórski został honorowym prezesem klubu, zaś Waldemar Spólnicki honorowym członkiem klubu. To ostatni honor jaki spotkał poprzednika Murmyła w życiu. Kilka dni po klubowym walnym Wielogórski zmarł.

Na przełomie lat 60-tych i 70-tych Wielogórski pracował w gminnej spółdzielni w Czuryłach. Był działaczem Ludowych Zespołów Sportowych, Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego i później Polskiego Stronnictwa Ludowego. Od 1994 do 1997 pełnił funkcję wojewody siedleckiego. Później pracował m.in. jako dyrektor wydziału w urzędzie marszałkowskim. W 2002 został wicestarostą powiatu siedleckiego, a po wyborach samorządowych w 2006 objął stanowisko starosty powiatu. Wielokrotnie odznaczany za swoją działalność na rzecz regionu i kraju.

30 czerwca Wielogórski został pożegnany. We mszy pogrzebowej, która odbyła się w siedleckiej katedrze, uczestniczyli członkowie rodziny, bliźni i dalsi znajomi, ludzie ze świata



FOT. WLKS

polityki i sportu. Ciało Wielogórskiego spoczęło na cmentarzu centralnym.

Nowy prezes

Marek Murmyło jest wieloletnim Dyrektorem Generalnym Eco Harpoon - Recycling Sp. z o.o. w Częstokowie Mazowieckim (gmina Czosnów, woj. mazowieckie). Między innymi z jego inicjatywy firma podpisała umowy z wieloma stowarzyszeniami kultury fizycznej i sportu w sprawie zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii w klubach sportowych. W tej sprawie jest podpisana Umowa z Polskim Komitetem Olimpijskim, Krajowym Zrzeszeniem Ludowe Zespoły Sportowe i WLKS. Pozytskane ze zbiórki środki finansowe przekazywane są na rozwój sportu. To z inicjatywy Murmy-

ły przekazywane są również środki finansowe w ramach sponsoringu imprez krajowych i międzynarodowych organizowanych przez Krajowe Zrzeszenie LZS, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, Polski Związek Sumo.

Od kilku lat Eco Harpoon - Recycling wspiera również jako sponsor organizowane mistrzostwa Polski w podnoszeniu ciężarów czy w LA. Marek Murmyło wspiera również działalność I-ligowych siatkarzy Legii Warszawa.

Prywatnie nowy prezes WLKS ma w domu bogaty zbiór wszelkich precjozów sportowych dotyczących piłki siatkowej, podnoszenia ciężarów, LA oraz trofea WLKS. Aktywnie pracuje w Komisji Sportu Wiejskiego Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Jest byłym wysokim oficerem WP.

KS

INSTALWENT
Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

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



POZIOM 2

**Oświetlenie
Projekty wnętrz
Meble na wymiar**

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

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

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

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

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 sprawczą obsługę*

RACHUNKI
OSOBISTE
ROZLICZENIOWE
FIRMOWE

KREDYTY
INWESTYCYJNE
OBROTOWE
GOTÓWKOWE
MIESZKANIOWE

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

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

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

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

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

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

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

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

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