



Już ponad 30 lat środowisko historyczne UPH realizuje zadania badawcze w zakresie wszystkich epok dziejów świata. Tworzy je 17 nauczycieli akademickich, 9-osobowe grono doktorantów i grubo ponad pół setki studentów.

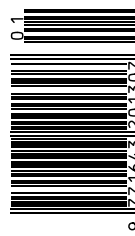
STRONA 5



W Siedlcach odbył się koncert, podsumowujący 50-letnią pracę Zespołu Pieśni i Tańca „Chodowiacy” im. Alicji Siwkiewicz, najdłużej działającej formacji w mieście.

STRONA 6

Nr indeksu 238228/B/X
ISSN 1643-2010



Cena 3,00 zł w tym 8% VAT • Numer 01/2023 • m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl

Piątek 6 stycznia 2023

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

Zabił znajomego w noc wigilijną

ŁUKÓW

Sąd aresztował tymczasowo na 3 miesiące 24-latkę, który w Wigilię pobił dotkliwie swojego znajomego.

W wyniku poniesionych obrażeń skatowany 35-letni mężczyzna zmarł w szpitalu. Łukowska prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania ciężkich obrażeń, w wyniku których nastąpiła śmierć ofiary.

Wydarzenia, które miały miejsce w wigilijną noc z 24 na 25 grudnia, na osiedlu Chęcińskiego w Łukowie, mrozą krew w żyłach. Tam na jednym z parkingów rozegrały się sceny niczym z sensacyjnego kry-

minału. Na jednym z osiedlowych parkingów spotkało się kilku znajomych. Zamiast iść do kościoła na pasterkę, koleś wdał się w sprzeczkę, a ścieśniej do sprzeczki doszło między dwoma kumplami. Nie wiadomo, o co pokłócili się mężczyźni, ale pewnym jest, że zdenerwowany 24-latek uderzył 35-letniego znajomego w twarz. Kiedy ten upadł na ziemię, młodszy agresor nie opanował się i przystąpił do kontynuowania ataku.

STRONA 2



Ksiądz molestował nastolatki

SIEDLCE

Prowadził zajęcia muzyczne w siedleckiej diecezji. Oprócz nauki śpiewu i gry na instrumentach molestował seksualnie swoje uczennice. Został wydalony ze stanu kapłańskiego.

STRONA 3

Miliardy z budżetu

MAZOWSZE

Sejmik województwa mazowieckiego zatwierdził budżet Mazowsza na 2023 rok.

Władze regionu planują przeznaczyć ponad 2 mld zł na inwestycje oraz 700 mln zł na programy wsparcia. Jedną z największych pozycji w budżecie województwa zajmują inwestycje w służbie zdrowia. A potrzeby są olbrzymie.

STRONA 6

INSTALWENT
Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujrzanów 78A, 08-110 Siedlce

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



Fold

Wszystko dobrze się składa
SIEDLCE / UL. STARZYŃSKIEGO 10 / WWW.FOLD.PL

**ZBIORNIKI
FOTOWOLTAIKA
KARTY FLOTOWE
PALIWA HURT/DETAL**

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

DOSTAWA DO KLIENTA GRATIS

trafica www.trafica.eu

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



MECHANIKA POJAZDOWA

OPONY

ROLNICZE, PRZEMYSŁOWE
CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE, OSOBOWE

Życie w regionie

Redaguje: Leszek Koper
m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 360
www.zyciesiedleckie.pl

Zatłukł znajomego w Wigilię

ŁUKÓW

Sąd Rejonowy w Łukowie aresztował tymczasowo na 3 miesiące 24-letniego Jakuba M., który w Wigilię pobił dotkliwie swojego znajomego.

Skatowany 35-letni mężczyzna zmarł w szpitalu. Łukowska prokuratura przedstawiła zarzuty spowodowania ciężkich obrażeń, w wyniku czego nastąpiła śmierć ofiary. Wydarzenia, które miały miejsce w wigilijską noc z 24 na 25

grudnia na osiedlu Chącińskie w Łukowie, mrozą krew w żyłach. Tam na jednym z parkingów rozegrały się sceny niezwykłej sensacyjnej kryminalistyki. Na jednym z osiedlowych parkingów spotkało się kilku znajomych. Zamiast iść do kościoła na pasterkę, koledzy wdali się w sprzeczkę, a ściślej do sprzeczki doszło między dwoma kumplami. Nie wiadomo, o co pokłócili się mężczyźni, ale pewne jest, że zdenerwowany 24-latek uderzył 35-letniego znajomego w twarz. Kiedy ten upadł na ziemię, młodszy agresor nie opanował się i kontynuował atak. Z całej siły kopnął w głowę i brzuch leżącego, aż ten stracił przytomność.

Na miejsce wezwano karetkę i łukowskich mundurowych. Pomimo reanimacji pobity mężczyzna zmarł na miejscu zdarzenia.

24-letni Jakub M. został zatrzymany. Prokuratura Rejonowa w Łukowie przedstawiła mu zarzut spowodowania ciężkich obrażeń ciała kolegi, w wyniku których doszło do śmierci pobitego. Sąd Rejonowy przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował wobec 24-latka środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy. Ciało denata trafiło na sekcję. Teraz śledczy muszą czekać na jej wyniki, które wykażą, dlaczego z 35-latka zmarł. **AW**



Chciał popełnić samobójstwo

SIEDLCE

Dzięki szybkiej i zdecydowanej reakcji policjantów z Siedlec uratowano życie 51-latka, który próbował popełnić samobójstwo.

Dyżurny siedleckiej komendy otrzymał zgłoszenie o awanturze domowej między małżonkami. Na miejsce dyżurny skierował patrol Wydziału Patrolo-Interwencyjnego w składzie sierż. Piotr Tarka i sierż. Wiktor Wojciechowski. Kiedy przybyli oni pod wskazany adres, zastali kobietę wraz z córką, które były w domu. Awanturujący się mężczyzna miał pozostawać w piwnicy. Policjanci zeszli na dół, szukać mężczyzny, i zobaczyli go wiszącego w pozycji siedzącej przy jednym z drzwi w piwnicy z zaciśniętą liną na szyi. Mężczyzna nie dawał oznak życia. Funkcjonariusze zareagowali błyskawicznie. Natychmiast zdjęli mu pętlę z szyi i udzielili pierwszej pomocy przedmedycznej, przywracając mu funkcje życiowe. Mężczyzna zaczął oddychać i odzyskał przytomność. Policjanci oczekując na przyjazd załogi pogotowia ratunkowego cały czas monitorowali funkcje życiowe 51-latka.



Mężczyzna trafił pod opiekę lekarzy.

Zdecydowane i szybkie działania siedleckich policjantów uratowało życie mężczyzny.

Osoby będące w kryzysie zdrowia psychicznego mogą szukać pomocy: Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym - 116 123, Bezpłatny telefon wsparcia - 800 108 108 - czynny codziennie, z wyjątkiem dni świątecz-

nych, w godz. 14-22, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111 - czynny codziennie od 12 do 22. Można się również skontaktować, wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz, Telefon zaufania dla dzieci - 800 080 222 - linia całodobowa i bezpłatna, Telefon dla Rodziców i Nauczycieli - 800 100 100.

NA PODST. KPP SIEDLCE



**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

m3skorupka

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

ADRES REDAKCJI: 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7,
tel. 25 632 79 77, kom. 795 541 362,
redakcja@zyciesiedleckie.pl, www.zyciesiedleckie.pl

REDAKTOR NACZELNY: Leszek KOPER, tel. 795 541 360

SEKRETARIAT/ADMINISTRACJA:

Sylwia JEŁONEK, biuro@zyciesiedleckie.pl, tel. 795 541 362

REDAKTORZY:

Paulina MONTEWKA, Iwona DĄBROWSKA, Małgorzata MIKOŁAJEWSKA, Kamil UŁASIUŁ, Paulina ARTYCH

BIURO REKLAMY:

Sylwia JEŁONEK, reklama@zyciesiedleckie.pl, tel. 795 54 362

WYDAWCA - WYŁĄCZNIE POLSKI KAPITAŁ

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

PRENUMERATA prowadzona przez RUCH S.A. i Poczta Polska S.A.

DRUK: Drukarnia ZPR MEDIA - ul. Jubilerska 10A, 04-190 Warszawa,
tel. 22 515 93 02

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

Ksiądz molestował nastolatki

SIEDLCE

Prowadził zajęcia muzyczne w siedleckiej diecezji. Oprócz nauki śpiewu i gry na instrumentach molestował seksualnie swoje uczennice.

Został wydany ze stanu kapłańskiego, siedlecka prokuratura wydała postanowienie o przedstawieniu byłemu duchownemu szeregu zarzutów, dotyczących wykorzystania pięciu nastolatek. Obecnie trwają poszukiwania byłego księdza, by ogłosić mu te zarzuty.

Od lutego 2022 r. Prokuratura Okręgowa w Siedlcach prowadzi śledztwo w sprawie molestowania seksualnego młodych kobiet przez duchownego prowadzącego przy kurii siedleckiej zajęcia muzyczne. W trakcie postępowania śledczy zebrali materiał dowodowy, w oparciu o który już we wrześniu tego roku wydane zostało postanowienie o przedstawieniu księdzu Sławomirowi A. zarzutów dokonania w okresie od 2006 r. do 2017 r. wielokrotnego doprowadzenia pięciu pokrzywdzonych do obcowania płciowego lub do poddania się innym czynnościom seksualnym, poprzez wykorzystanie stosunku zależności wynikającego z pełnionej w tym czasie funkcji kapłana. Dodatkowo duchowny wówczas przewodził i był odpowiedzialny za grupę muzyczną, do której pokrzywdzone kobiety należały. Podejrzany dopuścił się czynów lubieżnych wobec pokrzywdzonych w czasie, gdy były one małoletnie (poniżej 18. roku życia), zaś w przypadku jednej z nich także gdy była ona osobą małoletnią poniżej 15. roku życia.

Postanowienie o przedstawieniu zarzutów nie zostało dotychczas ogłoszone bezpośrednio Sławomirowi A., ponieważ obecnie trwają czynności zmierzające do ustalenia miejsca jego pobytu, a z uwagi na podejrzenie, iż może się on ukrywać przed organami ścigania, proku-



rator wystąpił do sądu o jego tymczasowe aresztowanie. Do chwili obecnej siedlecki sąd nie zajął się sprawą wydania postanowienia o aresztowanie duchownego. Należy przypuszczać, że nastąpi to niebawem, a poślizg spowodowany jest świętami i Nowym Rokiem.

Śledztwo w tej sprawie zostało wszczęte po zawiadomieniu o możliwości popełnienia przestępstwa, złożonym przez kapłana, obecnie prowadzącego zespół muzyczny, do którego należały pokrzywdzone.

Obecnie Sławomir A. nie pełni posługi kapłańskiej, gdyż

w 2019 r. został wydany ze stanu kapłańskiego, po przeprowadzeniu wewnątrzkościelnego procesu karno-administracyjnego, dotyczącego wcześniejszej sprawy seksualnego wykorzystywania dwóch innych pokrzywdzonych w latach 2001 - 2003. W związku z tymi zdarzeniami Sławomirowi A. nie przedstawiono zarzutu w ramach obecnie prowadzonego śledztwa, bowiem karalność czynów sprzed 20 lat się przedawniła.

Jak się dowiadujemy, siedlecka prokuratura nie była dotychczas informowana o podejrze-

niu popełnienia czynów, w związku z którymi nastąpiło wydalenie Sławomira A. ze stanu kapłańskiego.

- Jeśli analiza materiału dowodowego gromadzonego w toku śledztwa uzasadniać będzie podejrzenie popełnienia występku z art. 240 § 1 kodeksu karnego (karalne niezawiadomienie o przestępstwie), podjęte zostaną czynności zmierzające do karnoprawnej oceny także i tego wątku w ramach obecnie prowadzonego lub odrębnego postępowania przygotowawczego - informuje prokuratura.

AW

Staropolska przestępczość seksualna

To że nie badano dotychczas przestępstw seksualnych w okresie staropolskim, nie oznacza, że ich nie było.

Problematyką przestępczości seksualnej zajmowało się już wielu badaczy z Europy Zachodniej. Niestety w Polsce ta tematyka nie spotkała się jeszcze z tak dużym zainteresowaniem jak za granicą.

Do czynów popełnianych najczęściej należały: kazirodztwo, cudzołóstwo i gwałt. Zachowane w księgach kryminalnych sprawy obejmowały też bigamię czy sodomie – w pojęciu tym mieszczą się współcześnie nam znane terminy, takie jak homoseksualizm i zoofilia. Były to przewinienia skrajnie niemoralne i uznawane za najcięższe „karane na gardle”, a więc skazywane na śmierć.

O bezwzględności i brutal-

ności ówczesnego wymiaru sprawiedliwości świadczy szereg najróżniejszych metod wykonania wyroku, od tych najpowszechniejszych, jak powieszenie, ścięcie czy utopienie, po bardziej wyszukane jak wpłeczenie w koło, ćwiartowanie, spalenie na stosie czy zakopanie żywcem. Śmierć za cudzołóstwo z mężatką odbywała się w większości przypadków przez ścięcie. Sodomie niemal z reguły karano śmiercią przez spalenie. Kary były identyczne dla obu sądzonych osób. Niekiedy kary można było uniknąć, np. w przypadku bigamii, skutecznie udowadniając śmierć pierwszego małżonka. Co ciekawe, powieszenie i topienie traktowano jako karę hańbiącą skazańca, zaś ścięcie przewidziane było jako kara przeznaczona dla szlachty. Często sam wyrok poprzedzono torturami. Egzekucji dokonywano publicznie, co, prócz bycia wątpliwą formą

rozrywki, miało także uświadamiać i przypominać społeczeństwu o konieczności prowadzenia życia zgodnie z zasadami moralnymi. Próby odstraszania ludności przed popełnianiem przestępstw widoczne były szczególnie w prawie miejskim, gdzie zaostroszenie wyroków miało być sposobem na zmniejszenie problemu przestępczości.

Gwałty również podlegały karze śmierci, jednak w praktyce sądy miały raczej łagodniejszy wymiar. Sprawy o gwałt zgłaszano w mniejszej liczbie, co mogło wynikać ze zmarginalizowanej roli społecznej ówczesnych kobiet. Ponadto gwałty szlachciców na chłopkach były praktycznie bezkarne. Zdarzały się też przypadki, gdy odpowiedzialność ponosili rodzice dziewczyny, co argumentowano niedopilnowaniem - wówczas skazywano ich np. na karę chłosty. Kwestia karalności za

gwałty była mocno zróżnicowana i opierała się głównie na przynależności stanowej.

Nieco inaczej rozstrzygano sprawy w prawie wiejskim. O ile bigamia i sodomie pozostawały ciężkim przestępstwem, egzekwowanym karą śmierci, o tyle cudzołóstwo, kazirodztwo czy gwałt traktowano stosunkowo pobłaźliwie, ponieważ częstszą praktyką była kara chłosty, grzywny czy tzw. wyświecenia ze wsi, czyli banicji. Wynikało to głównie z pragmatyzmu szlachty, która nie chciała tracić siły roboczej.

Przestępstwo seksualne było nie tylko czynem niezgodnym z prawem, ale także z zasadami wiary. Efektem tego było łączenie kar, np. poprzez składanie ofiary pieniężnej na rzecz Kościoła lub poprzez odbywanie publicznej pokuty. Miała ona również charakter moralizatorski.

Sytuacja uległa zmianie po



1772 r., kiedy w wyniku pierwszego rozbioru Rzeczypospolitej ziemie województwa ruskiego weszły w granice Monarchii Habsburgów. Józefiński Kodeks Karny z 1787 r. mocno zmniejszył możliwość stosowania kary śmierci, nie ograniczając przy tym stosowania okrutnych kar cie-

snych. W następnych latach, do początku XIX w., system prawa karnego stopniowo łagodniał, ostatecznie przybierając jednolitą formę w całym państwie.

ALEKSANDRA GUGAŁA
AUTORKA JEST STUDENTKĄ
II ROKU HISTORII NA UPH
W SIEDLCACH

Gospodynie z Żebraka - ciche bohaterki

GMINA SKÓRZEC

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Żebraku od lat aktywnie działają dla swojej miejscowości, organizując bale karnawałowe czy choinki dla dzieci.

Pod koniec 2018 roku panie zarejestrowały się w ARIMR i były pierwszym KGW zarejestrowanym w gminie Skórzec. „Paka z Żebraka” w rzeczywistości tworzy wielkie rzeczy, począwszy od gastronomii, aż do dzieł artystycznych. Pierwszym większym wydarzeniem, w którym brały czynny udział, był kilkudniowy ogólnopolski zlot Kawalerów Uśmiechu w Grali. Tam, wcielając się w rolę aktorek, wspólnie z innymi paniami wystawiły spektakl „Pchła Szachrajka”. Przedstawienie odniosło sukces i członkinie Koła wystąpiły jeszcze kilka razy na wydarzeniach dla seniorów gmin ościennych i parafialnym dniu dziecka. Kilkakrotnie udowodniły też, że można na nie liczyć, wspierając bieg „Poznaj naszą gminę” czy kilkudniowy charytatywny bieg WSL. Kilka dni temu odwiedziły naszą redakcję reprezentantki KGW w Żebraku - pani Ania i Edyta, które w tym samym dniu odbie-



rały wyróżnienie za stroik bożonarodzeniowy.

Pamiętacie swoje początki i pierwszą ważniejszą nagrodę?

- Pierwszą ważną i docenioną pracą był wieniec dożynkowy. Obraz Matki Bożej Nieustającej Pomocy cały wyklejony ziarnem i kłosami, który jest teraz oszklony i zdobi ścianę naszej sali w Żebraku - mówiła pani Edyta.

Oprócz prowadzenia KGW wszystkie panie mają swoje obowiązki zawodowe i prywatne, jednak nigdy jeszcze nikomu nie odmówiły pomocy i wsparcia.

- Ciężkie wyzwania czasami są trudne, ale zawsze do zrealizowania, gdy obok ma się koleżan-

ki, na które można liczyć. Nie ważne, czy jest to przygotowanie setki pierogów, pobyt na mrozie (tak jak na Motowigili), czy smażenie naleśników na biegu charytatywny przy latarni z telefonu, bo akurat zabrakło prądu. Ważne jest to, że po drugiej stronie ktoś na nas liczy i wywiązujemy się ze złożonej obietnicy - mówiła pani Edyta.

- Ja natomiast pamiętam wyzwanie z przełomu końca roku szkolnego i wakacji, gdzie nasze KGW zostało zaproszone przez wójta Jerzego Długosza w ramach podziękowań i docenienia naszej pracy na wyjazd do niemieckiej gminy Muhlenbecker Land. Przygotowywałyśmy na ten wyjazd pierogi, smalec

i ogórki kiszzone. Samo zadanie nie było wymagające, ale musiałyśmy to dowieźć w termosach i na miejscu odpowiednio wyeksponować - dodała pani Ania.

Wszystkie panie są bardzo skromne, ale warto wspomnieć, że biorą czynny udział w wielu imprezach charytatywnych, zapewniając bufet uczestnikom i zbierając pieniądze dla potrzebujących. Dodatkowo tworzą wspaniałe dzieła artystyczne, które można zakupić na różnych jarmarkach i wystawach KGW.

Co jest dla Was największą motywacją i czego Wam życzyć?

- Motywujemy się wzajemnie. Chcę powiedzieć, że dzięki na-



szej grupie wśród nas nawiązały się przyjaźnie. Każdy uśmiech, słowo dziękuje jest najlepszym motorem do dalszego działania. Czego nam życzyć? Chyba tylko zdrowia, bo to najcenniejsze, a i wtedy z resztą damy sobie radę

- mówiła pani Ania.

Planów na najbliższą przyszłość mają dużo, a zapewne pojawią się też kolejne. My życzymy dalszego rozwoju i sukcesów.

ID

Wolus

**EKOLOGICZNY ŚRODEK
POPRAWIAJĄCY JAKOŚĆ GLEBY**

SPRZEDAŻ!

Produkt wytwarzany jest z selektywnie zbieranych odpadów zielonych oraz biodegradowalnych.

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



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

Rok, który przeszedł do historii

Warto pokazać, czym pracownicy i studenci Instytutu Historii UPH zajmowali się w mijającym roku.

Mówi się, że wczoraj to już historia. Już wkrótce cały 2022 r. znajdzie się na warsztacie badawczym historyków.

Nauka

Już ponad 30 lat środowisko historyczne UPH realizuje zadania badawcze w zakresie wszystkich epok dziejów świata. W tej chwili tworzy je 17 naukowców akademickich, 9-osobowe grono doktorantów i grubo ponad pół setki studentów kształcących się na studiach licencjackich i magisterskich. W mijającym roku pracownicy naukowcy i doktoranci opublikowali ogółem 34 prace naukowe, w tym 16 artykułów w czasopiśmie polskich, 4 monografie autorskie, 11 rozdziałów w monografiach wieloautorских oraz byli redaktorami 3 książek. Sztandarowymi wydawnictwami cyklicznym historyków UPH są czasopisma: „Historia i Świat” i „Officina Historiae”, a także serie wydawnicze: Słownik biograficzny Południowego Podlasia i Wschodniego Mazowsza i „Światy Archiwalne”.

„Historia i Świat” znajduje się na ministerialnej liście czasopism punktowanych (40 pkt) i jest indeksowane w najważniejszych światowych bazach indeksacyjnych, w tym przez Scopus. Ten anglojęzyczny rocznik jest jednym z ważniejszych światowych publikatorów efektów badań na temat historii mitycznej starożytności Bliskiego Wschodu. W tegorocznym, 11. tomie znajdziemy publikacje historyków m.in. z: Armenii, Bułgarii, Francji, Gruzji, Iranu, Kanady, Kazachstanu, Kosowa, Niemiec, Ukrainy i oczywiście

z Polski.

„Officina Historiae” to z kolei czasopismo studenckie, publikujące wartościowe opracowania naukowe adeptów historii, przede wszystkim z UPH, ale także i innych uczelni. W bieżącym roku ukazał się 5. tom.

Od 2009 r. ukazuje się Słownik biograficzny Południowego Podlasia i Wschodniego Mazowsza, seria wydawnicza zapoczątkowana przez śp. prof. Arkadiusza Kołodziejczyka, potem kontynuowana przez prof. Józefa Piłatowicza. Najnowszy, 7. tom Słownika ukaże się pod redakcją nowego redaktora – dra Arkadiusza Zawadzkiego. Tytuł od bieżącego roku wydawany jest znowu (tak jak pierwszy tom) w koedycji z Siedleckim Towarzystwem Naukowym. Podobnie zresztą jak jeszcze jedno zasłużone czasopismo, kiedyś mające pierwszorzędne znaczenie dla regionalnej historiografii, czyli „Szkice Podlaskie”. Jego ostatni numer ukazał się w 2012 r., a obecnie wraz z członkami STN prowadzone są starania o ponowne jego uruchomienie, co najpewniej stanie się w 2023 r.

Najnowszą serią wydawniczą, zainicjowaną w 2022 r., są „Światy Archiwalne”. Pierwszy tom serii nosi tytuł Odkrywanie i interpretacja archiwaliów. Jak wskazuje nazwa serii, poświęcona jest ona problematyce archiwalnej, zwłaszcza zagadnieniom archiwoznawczym. Jest to wyrazem znaczenia badań archiwalnych na UPH na naukowej mapie Polski. Dość wspomnieć o cyklu ogólnopolskich konferencji naukowych Siedleckie Spotkania Archiwoznawcze, które co dwa lata ściągają do Siedleca najznakomitszych badaczy zajmujących się zagadnieniami archiwalnymi. Najbliższe, czwarte już spotkanie zaplanowano na maj.

Wszystkie powyższe wydawnictwa cykliczne ukazują się

również w wersji cyfrowej i w otwartym dostępie można czytać opublikowane na ich łamach materiały. Zainteresowani znajdą ścieżkę do nich poprzez stronę internetową Instytutu Historii UPH: www.ih.uph.edu.pl.

Historycy UPH realizują dwa duże granty finansowane przez Narodowe Centrum Nauki: Bazylianie prowincji litewskiej w latach 1617-1839 oraz Niemiecki obóz przejściowy w Zamościu w latach 1942-1944, a wraz z końcem roku sfinalizowali 10 zadań badawczych finansowanych z budżetu Ministerstwa Edukacji i Nauki. Wygłosili referaty na 13 krajowych i międzynarodowych konferencjach. Wyrazem jakości badań historycznych prowadzonych na UPH są wyniki ewaluacji polskich uczelni za lata 2017-2021. Siedlecka historia otrzymała w niej kategorię B+, która nie tylko potwierdza prawo do nadawania stopnia licencjata, magistra i doktora, ale także nadaje prawo habilitowania.

Studia historyczne

Kierunek historia oferuje na obu stopniach po dwie specjalności: nauczycielska (uprawnienia do wykonywania zawodu nauczyciela historii) oraz archiwalna (uprawnienia do wykonywania zawodu archiwisty, zarządcy dokumentacji, kancelisty, urzędnika biurowego). Oczywiście przygotowuje także do zawodu zawodowego historyka w instytutach badawczych, placówkach naukowych i muzeach.

Nauczyciele akademicy posiadają odpowiednie kwalifikacje i są merytorycznie przygotowani do pracy dydaktycznej. Poza tym ciągle podnoszą kwalifikacje w tym zakresie. W 2022 r. ośmiu z nich ukończyło kurs Szkoły Tutorów Akademickich, otrzymując Certyfikat Tutora I stopnia. Są oni pro-



Udział w życiu regionu i kraju

Instytut Historii współpracuje z wieloma podmiotami na gruncie badawczym i promującym naukę. W mijającym roku podpisane zostały nowe porozumienia o współpracy z South West University Neofit Rilski w Bułgarii i Uniwersytetem Narodowym al-Farabiego w Almaty w Kazachstanie, a także z UMCS w Lublinie. Otwierają one możliwości współpracy naukowej, dydaktycznej oraz rozszerzają zakres mobilności studentów i pracowników uczelni.

W minionym roku studenci mieli możliwość realizowania się w uczelnianych kołach naukowych. Przy Instytucie Historii istnieją dwa koła: Studenckie Koło Naukowe Historyków im. gen. W. Andersa oraz Koło Naukowe Archiwistów. Należą one do najlepszych na uczelni. W ich ramach studenci mają możliwość zwiedzania zabytków, udziału w konferencjach. Poza tym wszyscy studenci mają otwartą drogę do poznawania świata dzięki wymianie studenckiej w ramach programu Erasmus. Uczelnia ma podpisane umowy wymiany zagranicznej z uniwersytetami w wielu państwach Europy i świata. Studenci historii mogą wyjechać na wymianę m.in.: do Francji, Gruzji, na Litwę, Łotwę, Słowację, do Turcji i na Węgry.

Wszelchność wykształcenia historycznego daje absolwentom bardzo duże możliwości w dostosowywaniu się do wymagań rynku pracowniczego.

„Lekcja Akademicka” oraz „My w historii – historia w nas”.

Ważną formułą współpracy z regionalistami jest Forum Historyków Regionu Siedleckiego zapoczątkowane m.in. dzięki podejmowaniu problematyki historycznej przez redakcję „Życia Siedleckiego”.

Historia opłaca życie człowieka, a jego sytuacja obecna jest wynikiem tego, co wydarzyło się wczoraj. Należy do takich dziedzin jak zdrowie czy sport, o których ludzie mają zwykły powszechnie się wypowiadać z przekonaniem znawców. Wielu zdaje się wyznawać postmodernistyczną zasadę, że każdy ma swoją wizję historii, swoją rację, a skoro tak, to nie ma jednej przeszłości. Niecni ludzie często chcą na tym ukroczyć swoje własne interesy. Złazszcza polityczne. Już XIX-wieczny historyk krakowski Józef Szujski pisał, że fałszywa historia jest mistrzynią fałszywej polityki. Dlatego tak ważna jest rola zawodowych historyków, by zbliżali nas do prawdy o przeszłości. I taki jest niezmiennie wyznacznik działania Instytutu Historii UPH.

DARIUSZ MAGIER

PROFESOR UPH,

DYREKTOR INSTYTUTU HISTORII

W samorządach będą podwyżki

REGION

W 2023 roku przy ustalaniu wysokości diet samorządowców obowiązywać będzie kwota bazowa.

Emocje, które towarzyszyły dwa lata temu zmianom zasad i podwyżkom wynagradzania władz samorządów wszystkich szczebli, prawdopodobnie zacydowały, że w 2023 roku wpływ na wysokość diet radnych zasiadających w radach wszystkich szczebli oraz pensji wójtów, burmistrzów, prezydentów miast, starostów i członków zarządów samorządów poszczególnych województw będzie miała wysokość kwoty bazowej. Kwota bazowa będąca podstawą ustalania w nowym roku wysokości ich wynagrodzeń ma wynieść 1789,42 zł. Jest ona także podstawą ustalania wysokości diet radnych w gminach, miastach,

powiatach i sejmikach. Przypominajmy, że dzięki nowelizacji ustawy dokonanej w listopadzie 2021 roku znacząco wzrosły pensje wójtów. W roku ubiegłym nie było podwyżek takich jak wcześniejsze. Ma ich nie być także w 2023 roku. Nie oznacza to, że poszczególni wójtowie nie mogą otrzymywać większych niż obecnie wynagrodzeń. Przepisy określają jedynie maksymalny poziom ich wynagrodzenia podstawowego, które nie może przekroczyć niemałej kwoty 20.041,50 złotych. Ta granica w wysokości 11,2-krotnie kwoty bazowej nie pozbawia ich prawa do otrzymywania innych dodatków będących składowymi wynagrodzenia. Oprócz wynagrodzenia zasadniczego samorządowi wójtowie mają prawo do: dodatku specjalnego, dodatku funkcyjnego oraz dodatku za wieloletnią pracę. Ten ostatni przysługuje im po przepracowaniu pięciu lat. Samorządowcom o takim stażu przysługuje dodatek

w wysokości 5 proc. wynagrodzenia zasadniczego. Każdego roku zwiększa się on o 1 procent tego wynagrodzenia. Górna granica wielkości tego dodatku to 20 procent wynagrodzenia zasadniczego. Wymienione dodatki mają charakter dodatków obligatoryjnie należnych. Jedynie przyznanie dodatku funkcyjnego zależy od decyzji rad poszczególnych samorządów. One też w swoich uchwałach określają jego wysokość. Znane były przypadki, kiedy to rada zdominowana przez przedstawicieli innej opcji niż wójt lub burmistrz nie przyznawała im tego dodatku lub ustalała go na niższym poziomie. Od marca 2023 roku zmianie mają ulec także płace pracowników samorządowych. Przygotowywana jest bowiem przez Radę Ministrów nowelizacja rozporządzenia w sprawie ich wynagradzania. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2022 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodze-

nia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2023 r. (Dz. U. poz. 1952) przewiduje wzrost minimalnego wynagrodzenia za pracę w 2023 roku. Wyniesie ono 3.490 zł od 1 stycznia, a 3.600 złotych od 1 lipca 2023 roku. Zmiana kwoty bazowej ma wpływ na wysokość diet radnych. Radni gmin w których mieszka powyżej 100 tysięcy mieszkańców będą mogli otrzymywać miesięcznie diety w wysokości do 4.294,61 zł. Maksymalna dieta radnych gmin o liczbie mieszkańców od 15 do 100 tysięcy to 3.220,96 złotych, a radnych mniejszych gmin 2147,30 złotych. Radni sejmików i samorządów powiatowych, których powiat liczy ponad 120 tys. mieszkańców mogą mieć diety maksymalnie do 4 294,16 złotych. W powiatach gdzie liczba mieszkańców mieści się w przedziale 60-120 tysięcy, dieta radnego nie może przekroczyć 3.650,42 złotych, a w powiatach do 60 tysięcy mieszkań-



ców dieta maksymalna to 3.006,23 złotych. Nie ulega natomiast waloryzowaniu kwota bazowa dla osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe. Przesądza o tym usta-

wa ołobudżetowa opublikowana w Dzienniku Ustaw z dnia 1 grudnia 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach służących realizacji ustawy budżetowej na rok 2023.

LK

Jubileuszowy koncert „Parada pokoleń. Folklor z humorem” za nami

SIEDLCE

30 grudnia w Sali Podlasie w Siedlcach odbył się jubileuszowy koncert. Uroczystość była podsumowaniem 50-letniej pracy Zespołu Pieśni i Tańca „Chodowiacy” im. Alicji Siwkiewicz.

Jak mówiła na wstępie Bożena Wojciuk, choreograf zespołu, świętujący 50- lecie istnienia „Chodowiacy” to najdłuższą działającą w Siedlcach formacją artystyczną. Znakiem graficznym jubileuszu była jabłko, kojarząca się z drzewem potrzebnym, mocno zakorzenionym, owocnym i silną potrzebą. Taki właśnie jest zespół. Jabłuszka z niego są symbolem nie tylko strojów, ale także pokoleń.

Koncert zapowiadano jako połączenie folkloru i humoru. I rzeczywiście - twórczość ludową, pomieszano z dużą dozą śmiesznych i zabawnych inscenizacji. Na scenie wystąpiła prawdziwa parada pokoleń. Od debiutantów, podstawowej grupy występujących, po seniorów zespołu z ogromnym doświadczeniem scenicznym. Wiele razy oprócz uśmiechu na twarzach



występujących i publiczności pojawiały się także łzy wzruszenia.

Podczas koncertu dwie osoby z zespołu zostały odznaczone brązowymi medalami „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. W imieniu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego Piotra Giłńskiego, medale Tomaszowi

Piros, kierownikowi kapeli i Dariuszowi Różańskiemu, nauczycielowi śpiewu wręczyli Wojciech Kudelski Radny Sejmiku Mazowieckiego i Andrzej Sitnik Prezydent Miasta Siedlce.

Gratulujemy. Życzymy dalszych sukcesów i kolejnych jubileuszy.

ID

Plebania w Zbuczynie przejdzie remont

REGION

28 grudnia w Muzeum Regionalnym w Siedlcach podpisano umowę na dofinansowanie projektu termomodernizacji budynku Plebanii w Zbuczynie.

Umowa została podpisana przez członkinie zarządu województwa mazowieckiego Elżbietę Lanc i Janinę Ewę Orzełowską oraz ks. Sławomira Brodawkę, proboszcza parafii pw. św. Stanisława Biskupa Męczennika w Zbuczynie. Kościół w Zbuczynie to zabytek, który wymaga niezbędnego remontu, zmiany systemu ogrzewania, a także zmniejszenia kosztów eksploatacji. Dzięki pozyskanym funduszom europejskim możliwa będzie realizacja projektu w zakresie modernizacji energetycznej budynku plebanii, a mieszkańcy gminy już wkrótce przekonają się o efekcie prac. W ramach dofinansowania na wykonanie inwestycji parafia w Zbuczynie otrzyma ponad 300 tys. zł. Przekazane środki pochodzą z programu regionalnego dla Mazowsza na lata 2014-2020.

- Inwestycja w termomodernizację Plebanii to przede



wszystkim ochrona środowiska. Drugi aspekt to oszczędzanie w tym trudnym czasie. Atrzeci aspekt, na który zawsze zwracamy uwagę, to fakt, że taki obiekt po termomodernizacji uzyskuje nowe życie, staje się nową jakością. Gratuluję księdzu proboszczowi, gratuluję również parafianom, bo to oznacza jedno: że będą mogli funkcjonować w bardzo uładzonej przestrzeni. Mam pewność, że dla mieszkańców Zbuczyna to też ważne - mówiła członkini zarządu województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc.

W ramach otrzymanych środków parafia w Zbuczynie sfinansuje m.in.: docieplenie

przegród budowlanych, stropów oraz wymianę starych okien i drzwi. Kolejne z planowanych prac to modernizacja oświetlenia oraz instalacji centralnego ogrzewania. Innym elementem inwestycji będzie montaż paneli fotowoltaicznych, a także wprowadzenie systemu zarządzania energią.

Podjęte działania mają na celu poprawę efektywności energetycznej budynku plebanii i zmniejszenie zapotrzebowania na energię cieplną. Dodatkowym atutem będzie ograniczenie emisji zanieczyszczeń do środowiska. W efekcie tego siedziba probostwa stanie się funkcjonalna i oszczędna.

PA

Dwa miliardy z budżetu Mazowsza

REGION

Sejmik województwa mazowieckiego zatwierdził budżet Mazowsza na 2023 rok.

Władze regionu planują przeznaczyć ponad 2 mld zł na inwestycje oraz 700 mln zł na programy wsparcia. 28 grudnia w Muzeum Regionalnym w Siedlcach odbyło się spotkanie prasowe, podczas którego członkinie zarządu województwa mazowieckiego Janina Ewa Orzełowska i Elżbieta Lanc, odpowiedziały na pytania dotyczące tego, na co i jakie środki trafią do subregionu siedleckiego.

- Mamy oczywiście środki w tym roku na program Mazowsze dla równomiernego rozwoju. To jest 476 mln zł. Mazowsze dla Straży Pożarnej, jeśli chodzi o ochotników jest to razem 22,3 mln zł. To są środki zarówno na dofinansowanie do samochodów, jak i do sprzętu. Nowością też jest program Mazowsze dla Policji. Tu będą przeznaczone 2 mln zł. Jest to pilotaż, chcemy zobaczyć, na co ewentualnie będzie potrzebne to wsparcie. Planujemy także kontynuację programu dotyczącego zabytków - mówiła Janina Ewa Orzełowska.

Jedną z największych pozycji w budżecie województwa zajmują inwestycje w służbie zdrowia.

- Potrzeby są olbrzymie. Od



czasu pandemii przeznaczamy coraz większe środki na modernizację, rozbudowę i doposażanie naszych placówek medycznych. To szpitale ogólne, psychiatryczne, ale także stacje pogotowia ratunkowego. Nasz szpital w Siedlcach realizuje właśnie jedną z największych inwestycji. Chodzi o modernizację budynku głównego szpitala w Rudce. W planach na przyszły rok jest także m.in. rozbudowa budynku D w siedleckim szpitalu. Poza tym gros środków, bo aż 135 mln zł, pochłonię inwestycje drogowe - podkreśliła Elżbieta Lanc.

W ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza władze regionu przekażą 25 mln zł w ręce mieszkańców. To oni zadecydują o przeznaczeniu środków

z budżetu. W 4. edycji BOM-u, tak jak w poprzednich, można ubiegać się o wsparcie na zadania o charakterze inwestycyjnym. Są to tzw. twarde projekty, czyli np. karetka czy ścieżka pieszo-rowerowa. Wymogiem jest, aby budowa nowego obiektu była zrealizowana tylko na nieruchomościach należących do samorządu województwa mazowieckiego lub jego jednostek organizacyjnych. Dofinansowanie z budżetu regionu mogą otrzymać również pomysłodawcy zadań o charakterze nieinwestycyjnym, tzw. miękkich, tj. np. szkolenia, koncerty, wydarzenia tematyczne. Nabór wniosków potrwa do 13 stycznia 2023 roku.

PA

Świąteczne ozdoby nagrodzone

SIEDLCE

Rozstrzygnięcie konkursu na ozdobę świąteczną dla KGW.

28 grudnia w budynku starostwa w Siedlcach odbyło się uroczyste wręczenie nagród powiatowego konkursu „Na ozdobę świąteczną” zorganizowanego dla Kół Gospodyń Wiejskich. W ocenie prac komisja konkursowa brała pod uwagę zgodność z tematyką konkursu, samodzielność wykonanej pracy, oryginalność, wkład pracy oraz kultywowanie tradycji bożonarodzeniowych.

Nagrody oraz pamiątkowe dyplomy laureatom wręczyli:



wicestarosta Małgorzata Ceppek, przewodniczący rady powiatu Marek Gorzałka oraz członek zarządu Kazimierz Prochenka.

I miejsce i bon o wartości 2000 zł otrzymało KGW Dziewulanki w Dziewulach za pracę „Nasze Betlejem”

II miejsce i bon o wartości 1500 zł dostało KGW w Czachach za „Stajenkę Betlejemską”



III miejsce i bon o wartości 1000 zł trafił KGW Ługowianki w Ługach Wielkich za „Ozdobę świąteczną zawieszke ścienną”

Wyróżnienia i nagrodę pieniężną w wysokości 500zł natomiast dostali:

KGW w Żelkowie za „Szopkę Bożonarodzeniową”

KGW Paka z Żebraka w Żebraku za kompozycję „Anielskie czuwanie”

KGW w Grali Dąbrowiznie za stroik Bożonarodzeniowy „Natura”

KGW w Jasionce za pracę „Znow spotykamy się wszyscy wokół choinki”

KGW „Moje Bojmię” w Bojmiu

za „Świąteczny księżyc”
Podziękowania popłynęły również do: KGW w Rososzy, KGW w Strzale, KGW w Borkach Wyrkach, KGW w Chodowie, KGW w Kępie, KGW w Gołębku, KGW w Żaboklikach, KGW w Korczewie, KGW w Kotuniu, KGW w Domanicach, KGW w Świnarach i KGW w Teodorowie. ID

Wprowadzili magiczny klimat przed świętami

14 grudnia w świetlicy w Strzale odbył się II Bożonarodzeniowy Konkurs Recytatorski „Magia Świąt” organizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Siedlcach z/s w Chodowie.

Dzieci miały za zadanie przedstawić wiersze o tematyce świąt. Celem konkursu było zaś doskonalenie umiejętności recytatorskich oraz odkrywanie i rozwijanie uzdolnień artystycznych dzieci i młodzieży. Występy oceniło jury w składzie: Paweł Ksionek – przewodniczący, Aneta Wyżywniak oraz Anna Walczewska.

Jury miało ciężkie zadanie, bo do konkursu recytatorskiego zgłosiło się 130 uczestników.

Lista zwycięzców:

Kategoria Przedszkole i kl.0:

I miejsce: Iga Gołda MP nr 27 w Siedlcach i Klara Gorzala KSP w Siedlcach

II miejsce: Lucja Bożek Bajkowska Wyspa i Zofia Czarnocka Przedszkole w Golicach

III miejsce: Igor Ługowski Przedszkole w Białkach i Marcelina Roguska Przedszkole w Białkach

Wyróżnienia: Laura Komosa, Alina Komuda z Akademia Maluszka w Siedlcach i Laura Serbista KSP w Siedlcach

Kategoria Klasy 1-3:
I miejsce: Zuzanna Żukowska ZOW w Strzale, Maksymilian Zdanowski SP nr 7 w Siedlcach i Kaja Zdziebłowska ZOW w Białkach

II miejsce: Michalina Rojek ZO w Żelkowie Kolonii i Oliwia Zajac ZO w Żelkowie Kolonii

III miejsce: Anna Borzęcka KSP w Siedlcach, Franciszek Kubasiński SP nr 6 w Siedlcach i Jakub Serbista KSP w Siedlcach



Wyróżnienie otrzymali:

Szymon Stępień – ZO w Stoku Lackim, Zuzanna Łukaszuk ZO w Stoku Lackim, Jan Górny ZOW w Strzale, Alicja Chorońska ZO w Nowych Iganiach, Natalia Pawlak ZOW w Strzale, Aleksander Pawluk ZO w Stoku Lackim, Barbara Kurenda KSP w Siedlcach

Kategoria Klasy 4-6:

I miejsce: Gabriela Lipińska ZO w Golicach i Wiktor Odrobiński ZOW w Białkach

II miejsce: Nikola Artych ZOW w Strzale i Gabriela Napiórkowska ZOW w Strzale

III miejsce: Wiktoria Kurowska SP nr 1 w Siedlcach i Mateusz Gołębiowski ZO w Żelkowie Kolonii

Wyróżnienia otrzymali: Aleksandra Stępień ZO w Stoku Lackim, Roksana Denis ZO w Stoku Lackim, Gabriela Seroczyńska ZO w Pruszyńcu, Nikola Stępień ZO w Pruszyńcu, Natalia Bukatczuk KSP w Siedlcach,



Oskar Zalewski KSP w Siedlcach, Lena Wójcik ZO w Nowych Iganiach

Kategoria Klasy 7-8:

I miejsce: Nadia Brzost SP nr 1 w Siedlcach

II miejsce: Maria Krzak ZO w Golicach i Magdalena Księżo-

polska ZOW w Strzale
III miejsce: Zofia Grzyb ZOW w Białkach i Kacper Pawlik ZOW w Białkach

Wyróżnienie: Kamil Zalewski SP nr 1 w Siedlcach i Gabriela Kowalczyk ZO w Żelkowie Kolonii. ID

ZAKŁAD USŁUG BUDOWLANYCH

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

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

Hurtownia materiałów budowlanych

Od fundamentów aż po dach

Siedlce · ul. Starzyńskiego 25
tel. 535 954 550

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

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt **DAKO**

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

Życie Garwolina

Szybko odnaleziony

GÓRZNO

31 grudnia o godz. 10.00 zaniepokojony syn powiadomił garwolińską policję, że jego schorowany ojciec (problemy kardiologiczne, objawy demencji i zaniki pamięci, leczenie antybiotykami) ok. 6.00 rano wyszedł z domu i nie ma z nim kontaktu. Rodzina usiłowała sama odnaleźć seniora, ale bez skutku. Zgłaszający podał rysopis 84-latką, a dyżury natychmiast przekazały komunikat patrolom. Decyzją komendanta powiatowego ogłoszono alarm i wezwano na miejsce dodatkowe siły. Do działań poszukiwawczych przyłączyli się także dzielnicowi. Niespełna godzinę od zgłoszenia na jednej z pobliskich dróg policjanci zauważyli mężczyznę odpowiadającego rysopisowi. Był wyraźnie dezorientowany. Choć znajdował się niedaleko miejsca zamieszkania, nie potrafił odpowiedzieć, gdzie do tej pory przebywał. Mundurowi wezwali na miejsce pogotowie i przekazali go pod opiekę medyczną. Po badaniach 84-latek mógł wrócić do rodziny. OPRAC. PM



Koncert Noworoczny
Orkiestry Dętej OSP Żelechów
Uczestników Akademii Gitary MGOK w Żelechowie
8 stycznia, godz. 16.00
MGOK w Żelechowie




ARTYSTYCZNE PORANKI
2022/23



Teatr Kulturowy
"Kopyta w górę"
8 stycznia, godz. 10:00
sala widowiskowa CSiK

Wszystkie informacje na www.csik.garwolin.pl lub w sekretariacie CSiK (ul. Nadwiesna 1)

Obchody ze zwycięskim logo

GARWOLIN

Rok 2023 to w Garwolinie ogromne jubileuszowe wydarzenie - 600. rocznica nadania praw miejskich.

- To wyjątkowe wydarzenie w dziejach naszego miasta wymaga odpowiedniej oprawy. Z tej okazji ogłosiliśmy konkurs na opracowanie znaku graficznego - logo jubileuszu. Będzie to oficjalny logotyp identyfikujący wszelkie działania, wydarzenia, publikacje i innego rodzaju przedsięwzięcia realizowane w ramach obchodów jubileuszu miasta - informują władze miasta.

Komisja konkursowa zdecydowała o przyznaniu zwycięstwa pracy, autorstwa Anny Muchy, która jest mieszkanką Miętne i studentką architektury wewnątrz na Polsko-Japońskiej Akademii Technik Kompu-

terowych w Warszawie. Laureatka konkursu otrzymała nagrodę pieniężną w wysokości 2 000,00 zł ufundowaną przez Miasto Garwolin.

- Logo powstało na bazie napisu „600 lat Garwolina”. Centralnym jego punktem są grafiki charakterystycznych dla miasta obiektów, zarówno istniejących obecnie jak i historycznych i przyrodniczych charakterystycznych miejsc miasta. Są to kolejno: kościół pw. Przemienienia Pańskiego, stary most na rzece Wildze, siedziba Urzędu Miasta oraz kaczki pływające po rzece Wildze. Miejsca te jednoznacznie kojarzą się z miastem oraz nawiązują do jego obecności i historycznego wyglądu. Czarno-czerwona kolorystyka logo ma kojarzyć się z symbolem miasta jakim jest jego herb złożony z takich samych barw - mówiła burmistrz na temat zwycięskiego logo.

Burmistrz Marzena Świeczak



FOT.: UM GARWOLIN

wraz z przewodniczącym Rady Miasta Andrzejem Ostolskim pogratulowali wygranej i wręczyli autorce kalendarz z logo. - Bardzo się cieszę, że moja pasja przerodziła się w konkretne umiejętności i zgłoszona

przeze mnie praca została doceniona. Jest mi bardzo miło, że w ten sposób mogłam włączyć się w obchody 600-lecia Garwolina - powiedziała Anna Mucha.

OPRAC. PM

Śpiewajcie i grajcie Mu... w Garwolinie

GARWOLIN

6 stycznia w garwolińskiej kolegiacie zabrzmiały najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki, które wykonają lokalne chóry i schole.

Koncert Śpiewajcie i grajcie Mu! będzie pierwszym wydarzeniem obchodzonego w ramach jubileu 600-lecia Garwolina.

- Trwamy w okresie świątecznym, który jest okazją do spotkań i budowania wspólnoty wokół naszych zwyczajów i tradycji. Jedną z nich jest śpiewanie kolęd. Po wymuszonej przerwie wracamy do wydarzenia, które cieszyło się ogromną popularnością i gromadziło tłumnie mieszkańców naszego miasta. Mamy nadzieję, że nie inaczej będzie tym razem. Spotkaj-

my się, by wspólnie z lokalnymi zespołami zaśpiewać polskie kolędy i pastorałki - zachęca Jarosław Kargol, dyrektor Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie.

6 stycznia, w Święto Objawienia Pańskiego, popularnie nazywane Świętem Trzech Króli, o godzinie 19.00 w garwolińskiej kolegiacie wystąpi 6 zespołów: schola dziecięca z parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie, schola dziecięca z parafii św. Jana Pawła II w Sulbinach, schola młodzieżowa z parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie, schola wychowanków ks. Józefa Szajdy z parafii Przemienienia Pańskiego w Garwolinie, chór rodzinny z parafii Przemienienia Pańskiego w Garwolinie oraz Chór Miasta Garwolina. Koncert kolęd i pastorałek dopełni słowo o Bożym Narodzeniu, które zaprezentuje Adam Barej.

Śpiewajcie i grajcie Mu! to



Śpiewajcie i grajcie Mu!
Koncert kolęd i pastorałek
Wystąpią:
Schola dziecięca z parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie
Schola dziecięca z parafii św. Jana Pawła II w Sulbinach
Schola młodzieżowa z parafii Matki Boskiej Częstochowskiej w Garwolinie
Schola wychowanków ks. Józefa Szajdy z parafii Przemienienia Pańskiego w Garwolinie
Chór rodzinny z parafii Przemienienia Pańskiego w Garwolinie
Chór Miasta Garwolina
Słowo o Bożym Narodzeniu - Adam Barej
6 stycznia 2023 r. godz. 19:00 kolegiata Przemienienia Pańskiego w Garwolinie

pierwsze wydarzenie kulturalne, które wpisuje się w obchody przypadającego w 2023 roku jubileuszu 600-lecia miasta Garwolina. Honorowy patronat nad koncertem objęła burmistrz miasta Marzena Świeczak.

- Już teraz gorąco zachęcam i jednocześnie zapraszam do aktywnego włączenia się w wydarzenia związane z jubileuszem

600 lat istnienia naszego miasta. Wierzę, że każdy znajdzie w nich jakąś część dla siebie. Niech ten kolejowy koncert będzie dobrym początkiem naszego wspólnego świętowania, a nadchodzący rok przyniesie nam wszystkim dużo dobra, życzliwości i pokoju - mówi Marzena Świeczak, burmistrz Garwolina.

OPRAC. PM

Alicja i Antoni - para imion w 2022 roku

GARWOLIN

Urząd Stanu Cywilnego w Garwolinie przedstawił zestawienie za rok 2022.

W minionym roku w naszym mieście urodziło się 581 dzieci - informuje Urząd Stanu Cywilnego w Garwolinie. Według statystyk zwycięską parą popularności została Alicja i Antoni.

Rodzice 278 urodzonych dziewczynek najczęściej nadawali im imiona: Alicja (18), Maria (12), Lena (11), Pola (11), Zofia (9), Maja (9), Zuzanna (8), Amelia (8), Hanna (8), Kornelia (7), Rozalia (6), Lucja (6), Iga (6), Klara (6), Lilianna (6), Michalina (6), Marceli-



na (6), Gabriela (6), Barbara (6), Blanka (6).

Wśród nowo narodzonych 303 chłopców najwięcej jest tych o imieniu Antoni (22), Szymon (20), Jakub (18), Mikołaj (18) i Jan (18). Popularne imiona dla

chłopców nadawane w 2022 roku to także Aleksander (17), Stanisław (9), Wojciech (9), Ignacy (9), Filip (9), Nikodem (7), Marcel (6) i Adam (6).

W 2022 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Garwolinie zare-

jestrowano 148 małżeństw (20 mniej niż w roku 2021), 581 urodzenia (91 mniej niż w roku 2021), 41 rozwodów (taka sama liczba jak w roku 2021), 677 zgonów (208 mniej niż w roku 2020).

OPRAC. PM

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

Życie Sokołowa

Prezentacje gry na ligawkach

POWIAT SOKOŁOWSKI

Zakończyły się XXI Powiatowe Prezentacje Gry na Ligawkach.

Sokołowski Ośrodek Kultury już od 21 lat organizuje w okresie adwentu tego typu prezentacje. Ich głównym celem jest ratowanie od zapomnienia tradycji gry na ligawkach podlaskich - długich drewnianych trąbach, w innych regionach Polski zwanych też trombitami czy bazunami.

W ostatnich latach ponad 30 muzyków ludowych z powiatu sokołowskiego prezentuje swój kunszt gry na ligawce. Bardzo często jest to rodzinne granie - umiejętności młodym chłopcom i dziewczętom przekazują pradiadkowie, dziadkowie czy ojcowie. To rodzinne granie na tym terenie popularyzują m.in. rody: Maliszewskich, Gałaguzów, Przewoźników i Bondarcuków. Mistrzem i posiadającym ogromną wiedzę o tym instrumencie, który sam wykonał

wiele ligawek, jest Edward Szymaniak.

Jak opowiadają muzycy, głos ligawek rozbrzmiewa najlepiej przy mrozie o wschodzie lub o zachodzie słońca, kiedy grają przy studniach lub nad rzeką, tak aby „echo dobrze niosło głos ligawy po okolicy”. Pogoda w tym roku była wyśmienita, siarczysty mróz był sprzymierzeńcem gry na ligawkach.

W tegorocznym Przeglądzie udział wzięło 35 muzyków, a przesłuchania odbywały się w dwóch kategoriach: dziecięcej i młodzieżowej w wieku od 4 do 14 lat, wystąpiło 14 uczestników i dorosłych 21 osób. Cieszy fakt, że z roku na rok wzrasta liczba dzieci i młodzieży grających na tym pięknym ludowym instrumencie. Będzie komu kontynuować tę tradycję na ziemi sokołowskiej.

Przesłuchania oceniała komisja artystyczna w składzie: Grzegorz Niewiński, Piotr Marciniak i Magdalena Chomać. W kategorii dorosłych zwyciężył Mariusz Gałaguz oraz Mateusz Zalewski.

Laureaci otrzymali nagrody pieniężne ufundowane przez



Sokołowski Ośrodek Kultury. W kategorii dzieci i młodzieży komisja po przesłuchaniu 14 wykonawców przyznała wszystkim uczestnikom nagrody w postaci upominków świątecznych. Nagrody otrzymali: Olga Maliszewska, Maja Gałaguz, Anna Maliszewska, Marcin Maliszewski, Michał Maliszewski, Wiktoria Falba, Jakub Pałka, Adrian Bartosiak, Bartosz Tarta-

czuk, Karol Milik, Cezary Niedziółka, Kacper Zalewski, Mikołaj Maliszewski i Lena Stankiewicz. Nagrody rzeczowe w postaci upominków, które zostały ufundowane przez powiat sokołowski, wręczył młodym adeptom sztuki gry na ligawie wicestarosta Ryszard Domański. Wszyscy otrzymali pamiątkowe podziękowania i dyplomy.

Mogło źle się skończyć

SOKOŁÓW PODLASKI

Mężczyzna powiadomił, że leży w śniegu i nie może wstać. Natychmiast rozpoczęto poszukiwania. Czynności były bardzo utrudnione, gdyż mężczyzna nie był w stanie podać swojej lokalizacji, jego telefon rozładował się, a organizm odmawiał posłuszeństwa, ponieważ był wyziebiony. Gdyby nie pomoc służb, ten wieczór mógłby skończyć się tragicznie dla 40-letniego mieszkańca powiatu sokołowskiego.

Komenda Powiatowa Policji w Sokołowie Podlaskim otrzymała zgłoszenie od mężczyzny, który twierdził, że jest przemarznięty i nie wie dokładnie, gdzie jest. Dodał, że widzi budynek należący do przedsiębiorstwa przemysłowego. Na miejsce pilnie skierowani zostali policjanci pełniący służbę, a także funkcjonariusze z Wydziału Kryminalnego oraz operator drona. Dyżurny policji skontaktował się również z dyżurnym Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sokołowie Podlaskim. Na miejsce skierowano również karetkę pogotowia. Poszukiwania były bardzo trudne z uwagi na warunki pogodowe, noc oraz fakt, iż mężczyzna w zgłoszeniu podał, że jest już w złej kondycji, dlatego liczyła się każda minuta, aby ratować jego życie.

Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Sokołowie Podlaskim skontaktował się telefonicznie ze zgłaszającym, aby ustalić więcej szczegółów, m.in. dokładniejszą lokalizację mężczyzny. Zgłaszający dodał, że leży w śniegu, nie da rady wstać oraz że widzi w oddali sygnały świetlne radiowozu policji. Powiedział również, że zaraz rozładuje mu się telefon. Dzięki szybkim działaniom wszystkich służb odnaleziono leżącego w śniegu mężczyznę, który nie mógł się podnieść. Został zanieśiony przez policjanta i strażaków do karetki, gdzie zespół ratownictwa medycznego udzielił mu pomocy. Później został przetransportowany do szpitala.

Temperatury każdej nocy spadają, znacznie poniżej zera. W takich warunkach nie trudno o tragedię. Nie bądnijmy obojętni! Zwracajmy uwagę na osoby bezdomne i nie-trzeźwe, wystarczy powiadomić służby, by uratować kogoś przed wychłodzeniem.

Każdego dnia mazowieccy policjanci podczas pełnionej służby zwracają uwagę na osoby bezdomne oraz nie-trzeźwe, które biorąc pod uwagę obecnie panujące warunki pogodowe, są najbardziej narażone na wychłodzenie.

OPRAC. LK

Młodzieżowe zawody strzeleckie

Zespół Szkół nr 1 im. K.K. Baczyńskiego w Sokołowie Podlaskim wspólnie z powiatem zorganizował Młodzieżowe Zawody Strzeleckie o Puchar Starosty Sokołowskiego.

W konkurencji karabinek pneumatyczny rywalizowało łącznie 34 uczniów z 4 szkół ponadpodstawowych powiatu. Nad przebiegiem zawodów czuwali instruktorzy strzelectwa posiadający uprawnienia sędziego strzelectwa sportowego nadane przez Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego. Najlepszym strzelcem w kategorii dziewcząt została Julia Bujalska z Zespołu Szkół nr 1, a w ka-

tegории chłopców Paweł Nasiłowski z I Liceum Ogólnokształcącego. Drużynowo zwyciężyła reprezentacja ZS nr 1, drugie miejsce dla I Liceum Ogólnokształcącego, trzecie zajęło Salezjańskie Liceum Ogólnokształcące, a czwarte Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego.

Wśród dziewcząt pierwsze miejsce zajęła Julia Bujalska, drugie Aleksandra Krakowska, a trzecie Julia Plewa.

Wśród chłopców wygrał Paweł Nasiłowski przed Adamem Kańskim i Pawłem Borysiakiem.

Podsumowanie wyników oraz wręczenie medali i pucharów młodzieży przez starostę Elżbietę Sadowską odbyło się podczas uroczystej gali zorganizowanej przez Klub Strzelectwa Sportowego „SOKÓŁ” w Soko-



wie Podlaskim.

Starosta oraz przewodniczący rady powiatu Jacek Odziemczyk wręczyli również trofea strzeleckie za zawody strzeleckie o puchar starosty oraz zawody strzeleckie o puchar przewodniczącego rady powiatu, rozegrane

w latach 2021-2022. Ze względu na panującą wcześniej pandemię COVID-19 oficjalne podsumowanie oraz wręczenie nagród zwycięzcom wspomnianych zawodów było możliwe dopiero teraz.

LK

Nowy radiowóz dla posterunku

GMINA STERDYŃ

Policjanci z Posterunku Policji w Sterdyni otrzymali nowy radiowóz marki KIA Sportage.

Przekazanie i poświęcenie samochodu odbyło się w Sterdyni. Zakup pojazdu był możliwy dzięki wsparciu finansowemu Komendy Głównej Policji oraz samorządów starostwa powiatowego, gminy Sterdyń oraz

gminy Jabłonna Lacka.

Radiowóz kosztował 166 tysięcy złotych, ma 150 KM, a jego pojemność silnika to 1,6 dm³. W uroczystości udział wzięli, m.in.: komendant powiatowy insp. Mariusz Okulus, zastępca mł. insp. Monika Sokołowska, kierownik Posterunku Policji w Sterdyni asp.szt. Sławomir Skomorucha, wójt gminy Sterdyń Grażyna Sikorska i przewodniczący rady Andrzej Pogorzelski, wójt gminy Jabłonna Lacka Wiesław Michalcuk i przewodniczący rady Stanisław Strzała.

LK



Chcieli ładnie pachnieć, ukradli perfumy

Dwóch mieszkańców powiatu sokołowskiego postanowiło wybrać się „na łowy” do jednej z sokołowskich drogerii. Ich obiektem zainteresowania były perfumy.

Dzięki szybkim działaniom policjantów z Wydziału Kryminalnego sprawcy kradzieży zostali zatrzymani. Grozi im do 5 lat więzienia.

Do Komendy Powiatowej Policji w Sokołowie Podlaskim wpłynęła informacja o kradzieży perfum z drogerii. Policjanci podjęli natychmiastowe czynności, aby ustalić, kto skradł pachnący asortyment. Sokołowski kryminalni już godzinę po otrzymaniu zgłoszenia zatrzymali w bezpośrednim pościgu podejrzanych o kradzież, którzy następnie zostali osadzeni w policyjnym areszcie.

Dwóch mężczyzn, mieszkańców powiatu sokołowskiego, w wieku 26 i 29 lat usłyszano zarzuty. Grozi im do 5 lat pozbawienia wolności.

OPRAC. LK

Ujawnili biały proszek

Policjanci z Posterunku Policji w Repkach podczas patrolu podległego terenu zatrzymali do kontroli drogową 26-letniego mieszkańca powiatu sokołowskiego.

Podczas czynności funkcjonariusze ujawnili przy mężczyźnie biały proszek oraz inną substancję. Wstępne badanie narkotestem wykazało, że są to amfetamina i extasy. 26-latek został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Usłyszał zarzuty. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności.

NA PODST. KPP SOKOŁÓW PODL.

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

Przedświąteczne dary na Ukrainę

WĘGRÓW

Burmistrz Paweł Marchela koordynował akcję mającą na celu zawiezenie darów na Ukrainę przed Świętami Bożego Narodzenia.

Zbiórka żywności, artykułów chemicznych, higienicznych, spiworów i koców została przeprowadzona przez Szkołę Podstawową nr 1 im. Jana Dobrogo Krasieńskiego. Do akcji włączyli się także mieszkańcy miasta, ofiarowując potrzebne artykuły. Dary zostały przewiezione do miejscowości Żółkiew na Ukrainie. Przyjął je, z ogromną wdzięcznością i zadowoleniem, mer Żółkwi. Będą rozdysponowane wśród mieszkańców tej miejscowości. Transport zorganizowali strażacy OSP w Węgrowie: zastępca naczelnika dh Artur Kądziała oraz dh Maciej Szczepański. Podziękowania należą się także dyrektor SP nr 1 Teresie Świąćkiewicz, uczniom oraz mieszkańcom Węgrowska, którzy włączyli się w akcję pomocy.

LK



Otrzymali akty nadania

W urzędzie miejskim odbyło się uroczyste wręczenie aktów nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego.

Otrzymali je nauczyciele placówek oświatowych, dla których miasto jest organem prowadzącym. Podczas spotkania nauczyciele złożyli ślubowanie, a akty mianowania otrzymali nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 1 im. Jana Dobrogo Krasieńskiego Magdalena Gąsior i nauczyciel wychowania fizycznego, wychowawca świetlicy szkolnej Tomasz Gminter oraz nauczyciel matematyki w Szkole Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II Emilia Nescioruk.

Akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego wręczył burmistrz Paweł Marchela oraz naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Hubert Kowalewski. Burmistrz pogratulował nauczycielom uzyskania kolejnego stopnia awansu zawodowego i życzył satysfakcji z pracy w zaszczytnym zawodzie nauczyciela oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

LK



Centrum po pół roku

WĘGRÓW

Centrum Dialogu Kultur w Węgrowie powstało w czerwcu 2022 roku.

Podsumowanie półrocznej działalności placówki odbyło się 28 grudnia i wzięli w nim udział: dyrektor CDK dr Marek Sobisz, odpowiedzialny za organizację wydarzeń kulturalnych Roman Postek oraz odpowiedzialna za promocję i media społecznościowe Barbara Rychlik. Gościem specjalnym była senator i wiceprezes Stowarzyszenia Klasztor Węgrów - Centrum Dialogu Kultur Maria Koc.

Jak powiedział Marek Sobisz, w CDK w ostatnim półroczu odbyło się 55 imprez, w których wzięło udział 5241 osób, a w charakterze turystów przyjechało tutaj ponad 3,5 tys. osób. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się ekspozycja muzealna w podziemiach klasztoru i zabytkowy kościół oraz podziemia.

Centrum Dialogu Kultur mieści się w dawnym klasztorze ojców reformatów i mimo krótkiej działalności już zyskało uznanie i znalazło stałe miejsce



na kulturalnej mapie Węgrowska. Rewitalizacja obiektu była możliwa dzięki dofinansowaniu z funduszy transgranicznych.

- Jeszcze niedawno w miejscu, gdzie znajduje się klasztor wiarydarz, ksiądz proboszcz uprawiał pomidory. Dzisiaj nad nami znajduje się szklany dach, a w obszernej sali odbywają się

konferencje naukowe, koncerty, spotkania i sesje – mówiła senator Maria Koc.

W CDK mieszczą się restauracja i hotel z 54 miejscami. Jest również przedszkole, a zatrudnionych jest 9 osób. Jak mówił Marek Sobisz, organizowane koncerty cieszą się ogromnym zainteresowaniem, sala zawsze

jest pełna, a jeżeli występują gwiazdy muzyki polskiej (jak Stanisław Sojka, Marek Piekarczyk czy Stanisława Celińska), dosłownie pęka w szwach.

Jak podkreślali członkowie zarządu stowarzyszenia, centrum nie jest i nie chce być konkurencją dla Węgrowskiego Ośrodka Kultury.

LK

Koncerty świąteczne w WOK

WĘGRÓW

W Węgrowskim Ośrodku Kultury odbył się piękny koncert świąteczny.

Nie zabrakło życzeń świątecznych i noworocznych, które złożył burmistrz Paweł Marchela. Na scenie wystąpiły sekcje WOK oraz zaproszeni goście, m.in.: Miejska Orkiestra Dęta, Zespół Ludowy Węgrowianie, Teatr Amatorski, Dziecięcy Zespół Lu-

dowy, Formacja taneczna Avocado, Art Senior oraz ognisko muzyczne.

Na scenie WOK odbył się również koncert kolęd i pieśni bożonarodzeniowych, wykonanych w wyjątkowej aranżacji przez Marlenę Marię Uziębło i Blue Angel Band. Koncert został doskonale przyjęty przez licznie zgromadzoną publiczność, a został dofinansowany ze środków samorządu województwa mazowieckiego.

LK



Setne urodziny w Węgrowie



20 grudnia jubileusz setnych urodzin świętowała pani Stefania Kowalik z Węgrowska. 100 lat życia to piękny wiek i tylko nielicznym dane jest doczekać tak zacnego jubileuszu. To wiek, nacechowany szczególną wartością, którą tworzyły lata doświadczeń naznaczone blaskami i cieniami codziennego życia. Na uroczystość przybyli: burmistrz Węgrowska Paweł Marchela, przewodnicząca rady miejskiej Beata Gashi, radna Barbara Jakubisiak, sekretarz miasta Anna Kalicka, kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Siedlcach Anna Kaszuba oraz kierownik KRUS oddziału w Węgrowie Adam Kowalczyk. Złożyli ono dostojnej jubilatce najserdeczniejsze życzenia oraz wręczyli pamiątkowe dyplomy, kwiaty i upominki.

LK

Życie Mińska

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

Po sześciu wiekach odzyskali prawa

LATOWICZ

Latowicz w tym roku po raz drugi uzyskał status miasta.

Pierwszy raz otrzymał ten tytuł w 1423 r. Historia, która lubi się powtarzać, zatoczyła koło w roku 2023. Klucze do miasta odebrał Bogdan Świątek-Górski z rąk premiera RP Mateusza Morawieckiego. To dobra kontynuacja historii rozpoczętej lata temu. I choć Latowicz nie był miastem, wiele dobrych rzeczy zadziało się w ubiegłym roku.

Jak zauważają władze, był to kolejny dobry rok dla projektów i inwestycji w gminie.

Mimo wszelkich przeciwności w tym znaczącego wzrostu cen towarów i usług udało się zrealizować lub rozpocząć większość zamierzonych inwestycji i projektów gminnych - informują władze gminy. Przytaczają przy tym najważniejsze z nich

W 2022 r. wybudowano 9 nowych odcinków wodociągów - w miejscowości Wielgolas; Latowicz ul. Sosnowa, Kamienna, Dębowa; w m. Stawek, Węzyczyn; budowa wodociągu w miejscowości Stawek i Waliska (Dębina). Wybudowano sieć wodociągów rozdzielczą w Węzyczynie (od kapliczki) i Stawku (do działek). Wybudowano wodociąg: Wielgolas - Nowiny, Latowicz - Kulaśnica i Latowicz - Kamionka (ul. Kamienna).

W 2022 r. rozpoczęto modernizację (przebudowę i rozbudowę) Stacji Uzdadniania Wody w Chyżynach. Zostanie wybudowany nowy zbiornik o poj. 200 sześć, zmodernizowane sterowanie i automatyka, przebudowany system odprowadzenia wód popłucznych, przebudowana technologia stacji. Całkowita wartość inwestycji to ok. 3,7 mln zł. Zadanie dofinansowane z Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Łód”.

Przy Gminnej Oczyszczalni Ścieków Komunalnych w Latowiczu wybudowano instalację fotowoltaiczną o mocy 40kWp, a przy przy SUW w Chyżynach - 20kWp. Wartość inwestycji ok. 282 tys. zł. Inwestycja dofinansowana z Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Łód”. Dzięki realizacji inwestycji nastąpi zmniejszenie kosztów eksploatacyjnych infrastruktury gminnej.



struktury gminnej.

W celu obsługi systemu kanalizacyjnego gminy został zakupiony ciągnik i beczka o poj. 10 tys. m sześć. do transportu asenizacyjnego ścieków i udrażniania kanalizacji.

Podpisano umowę z wykonawcą na Budowę kanalizacji sanitarnej w miejscowości Węzyczyn wraz z kanałem łączącym z miejscowością Latowicz o długości ok. 6 km.

Przeprowadzono termomodernizację budynku remizy OSP Transbór. Całkowita wartość zadania to 77 900 zł;

Podpisano umowę z wykonawcą na realizację inwestycji Odnowienie centrum miejscowości Latowicz - III etap. W ramach inwestycji zaplanowano zagospodarowanie placu pomiędzy parkanem kościoła a boiskiem Orlik w Latowiczu, m.in. wykonanie chodników i placów, renowacja figurki Św. Stanisława, nasadzenia roślin, wykonanie fontanny, wykonanie miejsc postojowych od ul. Rynek, oświetlenie terenu, wykonanie tablic o historii parafii i miejscowości. Obecnie trwają prace projektowe;

Przebudowano drogę gminną wewnętrzną na działce nr 144 w Oleksiance i przebudowę ul. Cegielnia w Wielgolesie. Na 470 m tej ostatniej położono nową nawierzchnię z mieszanki mineralno-asfaltowej. Wartość całkowita zadania ok. 157 tys. zł.

Podpisano umowę z wykonawcą przebudowy drogi gminnej nr 220709W przez Oleksiankę. Zadanie obejmuje modernizację 1,6 km drogi, w tym wykonanie nowej nawierzchni drogi, chodników i odwodnienia.

Podpisano umowę na modernizację oświetlenia ulicznego na

terenie gmin. Obecnie trwają prace projektowe. Zaplanowano wymianę źródeł światła i opraw na energooszczędne LED na terenie całej gminy, modernizację linii oświetleniowych i szafek SON.

Wykonano system automatycznego nawadniania i odwadniania boiska gminnego w Latowiczu. Zadanie obejmowało wykonanie drenażu opaskowego płyty, automatycznego systemu nawadniania, zbiornika o poj. 10 m sześć. na wody drenażu stanowiącego w połączeniu z siecią wodociągową zasilenie w wodę dla systemu nawadniania.

Podpisano umowę na budowę autonomicznego oświetlenia na terenie gminy. Chodzi o 15 autonomicznych lamp oświetleniowych LED z panelem solarnym w Latowiczu (ul. Mrozowska, Krótka i Reja) oraz w miejscowości Gołęta i Chyżyny. Obecnie trwają prace projektowe.

Podpisano umowę i rozpoczęto realizację projektu „Cyfrowa gmina” w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020. To m.in. zakup sprzętu i oprogramowania do Urzędu Miasta i Gminy, w tym wsparcie nowej infrastruktury serwerowej. Dzięki temu zwiększy się również bezpieczeństwo przechowywanych danych.

Wykonano remont grobu 5 mężczyzn rozstrzelanych przez hitlerowców w 1944 r., ważnego i symbolicznego dla latowiczan i mieszkańców Iwowego w sąsiedniej gminie Borowie. Było to możliwe dzięki 42 tys. zł dotacji od Wojewody Mazowieckiego w ramach programu Groby, cmentarze wojenne i miejsca pamięci narodowej.

Odnowiono grób Antoniego Kuźniańskiego (patrona Gminnej

Biblioteki Publicznej) na Nowym Cmentarzu Parafialnym w Latowiczu. Z kolei w parku gminnym w Latowiczu powstała ścieżka edukacyjna. Wyremontowano również dach zabytkowego kościoła pw. Świętego Walentego i Świętej Trójcy w Latowiczu. Zakończono remont sygnaturki (wieży mniejszej) kościoła.

Klub Senior+ w Latowiczu został doposażony w sprzęt komputerowy służący edukacji cyfrowej osób starszych. Ale głos ma też młodsze pokolenie - powstała Młodzieżowa Rada Gminy.

W trosce o lokalne tradycje odbyły się również parafialne kursy gry na instrumentach i tańca tradycyjnego. A w piątki w Gminnej Bibliotece Publicznej odbywają się zajęcia taneczne.

Zrealizowano kolejny etap odbioru odpadów azbestowych i wyrobów zawierających azbest z 30 tys. zł dofinansowania z WFOŚiGW. Przeprowadzono twz II etap zbiórki odpadów pochodzących z rolnictwa - odebrano i poddano unieszkodliwieniu ponad 57 t odpadów.

remont i zakup wyposażenia sanitariatów w świetlicy wiejskiej w miejscowości Waliska;

w 2022r. zakończono realizację projektu: Budowa Gminnej Biblioteki Publicznej w Latowiczu. Prowadzono działania związane m.in. z doposażeniem obiektu w niezbędny sprzęt, meble itp., wykonaniem ogrodzeń, wykonaniem instalacji alarmowej. Całkowita wartość projektu tj. wybudowania obiektu i jego wyposażenia oraz zagospodarowania otoczenia wyniosła ok 3 mln 500 tys. zł.

Ważne dla mieszkańców inwestycja, ale realizowana przez starostwo, to przebudowa drogi powiatowej nr 2233W Rozstanki - Strachomin - Borki. Kontynuacja zadania nastąpi w 2023 r. Zadanie obejmuje wykonanie nowej nawierzchni drogi oraz jednostronnego chodnika na całym odcinku modernizowanej drogi tj. ok 1,4 km.

To bardzo dobry rok dla gminy Latowicz, zakończony uwięzieniem w postaci otrzymanego klucza do miasta, a co za tym idzie większych dotacji i pozyskiwanych środków. Jak podsumowują władze:

- Liczymy, że kolejny rok będzie równie dobry jak ubiegły.

Poszukiwany za alimenty, czyli historia z łapówką w tle

KALUSZYN

25 grudnia w miejscowości Kałuszyn dzielnicowy wraz z kierownikiem Posterunku Policji w Kałuszynie patrolowali ulice miasta, dbając, aby mieszkańcy spędzili bezpieczne święta. Na jednej z ulic zauważyli samochód marki Volkswagena, w którym znajdowali się dwaj mężczyźni. Mundurowi jako doświadczeni policjanci, doskonale znający rejon i jego mieszkańców, od razu rozpoznali, że pasażer samochodu jest poszukiwany. W tej sytuacji zatrzymali auto do kontroli. Potwierdzili, że 44-letni mieszkaniec gminy Kałuszyn jest od dłuższego czasu poszukiwany celem odbicia kary 287 dni pozbawienia wolności za alimenty. Mężczyzna został zatrzymany.

- W trakcie tych czynności, policjanci wyczuli od kierowcy alkohol. Na miejsce wezwali więc mundurowych z Komisarzatu Policji w Mrozach, a sami zajęli się pasażerem - relacjonuje oficer prasowa sierż. szt. Elżbieta Zagórska.

33-letni kierowca volkswagena był nietrzeźwy. Badanie wykazało ponad 3,5 promila alkoholu w organizmie. Okazało się również, że ma cofnięte prawo jazdy. Dalsze sprawdzenie przez policjantów z Mrozów pokazywało następne występki kierowcy. Samochód, którym kierował, nie posiadał obowiązkowego ubezpieczenia ani przeglądu.

- Warto dodać, że mężczyzna, aby uniknąć odpowiedzialności, zaproponował policjantom łapówkę. W tej sytuacji rozwiązanie mogło być tylko jedno. Mundurowi zatrzymali mieszkańca gminy Kałuszyn, który dołączył do swojego kolegi. Po wytrzeźwieniu 33-latek przyznał się do zarzucanych mu przestępstw i dobrowolnie poddał karze - podsumowuje oficer prasowa.

W tej sprawie toczy się postępowanie pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Mińsku Mazowieckim.

OPRAC. PM

Z kroniki policyjnej

POWIAT MIŃSKI

27 grudnia policjanci z Komisariatu Policji w Halinowie w miejscowości Konik Nowy podjęli czynności wobec kierowcy volkswagena, który prowadził pojazd mimo nietrzeźwości. Mieszkaniec Sulejówka miał 3 promile alkoholu w organizmie. Do tego okazało się, że ma orzeczony bezterminowy zakaz prowadzenia pojazdów a samochód nie posiada badań technicznych. Teraz za popełnione przestępstwa mężczyzna odpowie przed sądem.

31 grudnia na ul. Śniadeckich mińscy dzielnicowi zatrzymali do kontroli pojazd marki Opel. W trakcie sprawdzenia ustalili, że 37-letni kierowca ma aktywne 4 sądowe zakazy prowadzenia pojazdów. Ponadto policjanci wyczuli od niego woń alkoholu. Okazało się, że kierowca jest nietrzeźwy. Badanie alkomatem wykazało ponad promil alkoholu w organizmie. Teraz kierowca za swoje przewinienia odpowie przed sądem.

29 grudnia mińscy wywiadowcy na ul. Warszawskiej w Mińsku Mazowieckim podjęli interwencję wobec 25-latk. W trakcie czynności mężczyzna zachowywał się nerwowo. Wzbudziło to podejrzenie policjantów. W paczce papierosów znaleźli zawiniątko z folii aluminiowej z zawartością białej, zbrylonej substancji. W związku z podejrzeniem, że mogą to być środki odurzające, mężczyzna został zatrzymany, a substancja zabezpieczona. Badanie narkotestem potwierdziło przypuszczenia mundurowych. Zabezpieczona substancja to amfetamina. Teraz mieszkańcowi gminy Kałuszyn grozi do 3 lat pozbawienia wolności.

Mińscy dzielnicowi podczas patrolu na ulicy Warszawskiej zauważyli mężczyznę, który na widok radiowozu zaczął nerwowo się zachowywać. W momencie podjęcia interwencji przez policjantów 22-latek odrzucił sreberko z zawartością białego proszku. W związku z podejrzeniem, że mogą to być środki odurzające, mężczyzna został zatrzymany, a substancja zabezpieczona. Badanie narkotestem potwierdziło przypuszczenia mundurowych. Zabezpieczona substancja to metamfetamina. Teraz mieszkańcowi Mińska Mazowieckiego grozi do 3 lat pozbawienia wolności.

MAT. POLICYJNY/ OPRAC. PM

Od Nowego Roku bez drugiego zastępcy

MIŃSK

MAZOWIECKI

Tę funkcję ponad 2 lata pełniła Eliza Bujalska.

W tym, czasie pani Eliza kierowała się dobrem mieszkańców, szczególnie tych młodych. Jej współpraca z urzędem zaowocowała licznymi ważnymi wydaniami i działaniami. Dzięki jej zaangażowaniu powstało m.in. Centrum Młodzieżowe Międzyzczas, maisto otrzymało nagrodę

Rady Europy Plaque of Honour, przeprowadzono też szereg konsultacji i projektów uchwał do powołania Młodzieżowej Rady Miasta i uruchomiono Punkt Europe Direct.

Wiceburmistrz nazywano „wulkanem energii” i osobą mającą ewidentny wpływ na pozytywne zmiany wprowadzane w mieście oraz inicjatywy, które spotykały się z dobrym odezwem społeczeństwa.

- Dziękujemy za owocną współpracę i życzymy kolejnych sukcesów zawodów - czytamy na profilu miasta.



Życie Łosic

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

GMINA SARNAKI

Przebudowa gminnej drogi

Gmina Sarnaki wyłoniła wykonawcę na wykonanie kolejnego etapu „Przebudowy drogi powiatowej nr 2018W Horszki Duże – Serpelicze. Wójt Grzegorz Arasymowicz podpisał umowę na realizację robót drogowych wraz z wykonawcą, którym jest Przedsiębiorstwo Robót Drogowych S.A. reprezentowane przez prezesa zarządu Leszka Horeglada.

W ramach tego etapu przebudowy drogi wykonanych zostanie 1,65 km drogi wraz z około 200 m chodnika. Wartość robót drogowych opiewa na kwotę 2.048.982,95 zł, z czego 1 mln zł pochodzi z dotacji otrzymanej z Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach instrumentu zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego. Pozostały udział to środki budżetu gminy Sarnaki w wysokości około 525 tysięcy zł i tyle samo środki powiatu łosickiego. Wykonanie przebudowy drogi ma się zakończyć do 30 czerwca 2023 roku.

Ubrania w prezencie

29 grudnia w Sarnakach odbyło się spotkanie opłatkowo-norowrocne, w którym udział wzięli przedstawiciele samorządu wojewódzkiego i strażacy. Spotkanie odbyło się w progach strażnicy OSP w Sarnakach. Gościła na nim marszałek Janina Ewa Orzełowska. W spotkaniu wzięli udział również członkowie OSP Chlebczyn, a także wicemarszałek powiatu łosickiego Michał Michaluk i wójt gminy Sarnaki Grzegorz Arasymowicz.

Marszałek przyjechała na zaproszenie druhów ochotników na spotkanie opłatkowo-norowrocne i przywiozła strażakom prezenty. Każda z jednostek otrzymała po pięć kompletów ubrań specjalnych typu Nomex wraz z hełmami i butami gumowymi.

- W imieniu swoim i druhów strażaków serdecznie dziękuję Pani Marszałek za odwiedziny i za wspaniałe prezenty. Dzięki otrzymanym środkom ochrony osobistej nasze jednostki OSP będą bardziej bezpieczne w niesieniu pomocy podczas pożarów i zdarzeń drogowych - przyznał wójt Arasymowicz.

MIASTO I GMINA ŁOSICE

Czołówka na dziewiętnastce

Przed świętami Bożego Narodzenia na terenie powiatu łosickiego doszło do śmiertelnego wypadku.

20 grudnia na DK-19 w Szańkowie kierowca osobowego volkswagena z nieustalonych przyczyn zjechał na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się z ciężarowym manem, a następnie z jadącym za ciężarówką fordem.

W wyniku zderzenia śmierć na miejscu poniósł 64-letni kierowca volkswagena. Do szpitala trafił kierowca ciężarówki, kierowca forda nie odniósł obrażeń. Kierowcy mana i forda byli w chwili wypadku trzeźwi.

Odzyskali passata

19 grudnia w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży samochodu, do której doszło w Chotyczach pomiędzy 14 a 18 grudnia. Nieznany sprawca włamał się i ukradł passata zaparkowanego na poboczu. Pokrzywdzony, 29-letni mieszkaniec Łosic oszacował straty na 5 tys. zł. Już następnego dnia po zgłoszeniu łosicy kryminalni w wyniku pracy operacyjnej ustalili miejsce ukrycia i odzyskali samochód.

Spotkanie opłatkowe

We wtorek 20 grudnia, tuż przed Świętami Bożego Narodzenia, strażacka społeczność miała możliwość zobaczyć się na spotkaniu wigilijnym w siedzibie Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Łosicach. Podczas wydarzenia, funkcjonariusze, pracownicy cywilni oraz zaproszeni goście złożyli sobie wzajemnie życzenia dzieląc się poświęconym opłatkiem. Po krótkiej modlitwie i odczycaniu fragmentu Ewangelii, rozpoczęto radosne kolędowanie. W spotkaniu wigilijnym udział wzięli przedstawiciele władz samorządowych, duchowni z powiatowym kapłanem strażaków na czele, prezes zarządu ZOŚP RP powiatu łosickiego, emeryci, funkcjonariusze i pracownicy cywilni KPPSP Łosice.

OPR. KU

Rok sukcesów Czmocha

MIASTO ŁOSICE

Rok 2022 był dla łosiczanina Mariana Czmocha bardzo udany. Uprawiający nordic walking sportowiec do wyników sportowych dołożył ostatnio tytuł w prestiżowym ogólnopolskim konkursie.

71-letni Marian Czmoch od wielu lat z sukcesami reprezentuje Łosice na zawodach rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej. Emerytowany nauczyciel, lokalny historyk i społecznik, aktualnie reprezentuje barwy PUKS Jedynka Łosice, z zamiłowaniem trenując nordic walking. Od 2 do 4 września w Szklarskiej Po-

rzebie odbyły się INWA Mistrzostw Świata Nordic Walking 2022, podczas których to zawodów łosiczanin zanotował najlepszy swój tegoroczny rezultat. Na trasie 21 kilometrów uzyskał czas 2:54:28, który okazał się najlepszym wynikiem w kategorii 70+. Start w Szklarskiej Porębie okraszony został tym samym tytułem mistrza świata Nordic Walking 2022 International Nordic Walking Federation. Wcześniej szalonymi łosickimi sportowcami są między innymi: mistrzostwo Europy ENWO, wicemistrzostwo kraju w Otwartych Górskich Mistrzostwach Polski w Polanicy Zdroju, a także tytuł wicemistrza w Mistrzostwach Polski NW w Skrwilnie.

Od niedawna Marian Czmoch może się pochwalić kolejnym tytułem - sportowca roku wśród seniorów. Do konkursu Głosu Seniora i Stowarzyszenia MANKO Łukasza Salwarowskiego i ambasadora zdrowego stylu życia Głosu Seniora Marka



FOT.: UMIG ŁOSICE

Pilcha. Sukcesy sportowe nie były jedynymi tegorocznymi dokonaniami Mariana Czmocha. Jako autor doczekał się on premiery publikacji „Pomorzaki na ziemi łosickiej w latach 1939-1945”. Spotkanie autorskie promujące książkę odbyło się 17 marca. Spotkaniu towarzyszyła także wystawa zgromadzonych przez autora zdjęć.

KU

Inwestują, modernizują, budują

MIASTO I GMINA ŁOSICE

Modernizacja budynku garażowo-administracyjnego przy Transgranicznym Centrum Dialogu i Kultur w Łosicach dobiegła końca. Zakończono też budowę świetlicy w Biernatach Średnich.

Odbiór wyremontowanego obiektu TCDiK odbył się 16 grudnia. Dokonali go przedstawiciele łosickiego urzędu: Mariusz Kuciewicz burmistrz miasta i gminy Łosice oraz pracownicy UMIG z Referatu Gospodarki Przestrzennej i Komunalnej.

Prace obejmowały: rozbiórkę starego budynku, wylanie fundamentów i postawienie nowych ścian, malowanie, okładziny, instalacje: sanitarne, wewnętrzną instalację wod-kan i elektryczną oraz ocieplenie ścian zewnętrznych wraz z pracami towarzyszącymi. Inwestycja została dofinansowana ze środków z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w kwocie 500.000 zł. Samorząd miasta i gminy Łosice przeznaczył 83 768,28 zł na realizację tej inwestycji. Całkowity koszt wykonania to 583 768,28 zł. Inwestycję wykonał Zakład Usług Remontowo-Budowlanych Jerzy Wawryniuk.

Nowy obiekt użyteczności publicznej zyskały Biernaty Średnie. 16 grudnia przedstawiciele łosickiego urzędu dokonali odbioru prac, które obejmowały: budowę budynku o pow. 135 m kw. z płyty warstwowej wraz z infrastrukturą towarzyszącą,



FOT.: TDK

ciągi pieszo-jezdne z miejscami parkingowymi, zamontowano również panele fotowoltaiczne. Wykonawcą był Rejonowy Związek Spółek Wodnych w Łosicach. W spotkaniu przy okazji odbioru inwestycji uczestniczyli sołtysi: Elżbieta Siwko i Krzysztof Hińcz.

Budowa centrum kulturalno-oświatowego została dofinansowana ze środków Urzędu

Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego i zrealizowana w ramach zadania „Budowa i modernizacja, wraz z wyposażeniem, świetlic wiejskich na terenie Gminy Łosice” w ramach instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego. Całkowity koszt inwestycji to 824 150,43 zł.

KU

Spotkanie z policjantami w „Rolniku”

MIASTO ŁOSICE

19 grudnia w Zespole Szkół nr 3 Rolniczego Centrum Kształcenia Ustawicznego w Łosicach odbyło się spotkanie policjantek z młodzieżą.

Podczas pogadanki z policyjnym profilaktykiem, uczniowie Zespołu Szkół nr 3 RCKU w Łosicach poznali konsekwencje za-

chowania niezgodnego z prawem. Była to również okazja, aby porozmawiać o służbie w policji.

Policyjny profilaktyk, mł. asp. Edyta Kowalczyk wspólnie z mł. asp. Weroniką Wujek przeprowadziły pogadankę o odpowiedzialności karnej nieletnich oraz przypomniły o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Policjantki przybliżyły tematykę środków wychowawczych stosowanych przez Sąd Rodzinny i Nieletnich. Spotkanie było także dobrą okazją do przybliżenia pracy policyjnych profilaktyków i służby w policji.



FOT.: KPP ŁOSICE

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

Życie Łukowa

Na łukowskim dworcu ruszają zmiany



ŁUKÓW

27 grudnia Polskie Koleje Państwowe S.A. podpisały umowę z łukowskim Ośrodkiem Kultury na najem powierzchni na miejscowym dworcu. Po przebudowie, która ruszy w przyszłym roku, ma tu powstać sala widowiskowa na 300 osób z zapleczem technicznym.



Przebudowa dworca w Łukowie to element Programu Inwestycji Dworcowych na lata 2016-23. Inwestycja jest dofinansowana ze środków z budżetu państwa, a inwestorem są PKP S.A.

Stare i nowe

Prace mają mieć kompleksowy charakter. Przebudowa obejmie pochodzący z 1866 r. i przebudowany w latach 1919-21 budynek z jego najbliższym otoczeniem. Elewacja dworca zostanie pomalowana na jasnoszary kolor, natomiast detale, m.in. kolumny jońskie, portyk wejściowy, maszkarony czy gzymsy, będą koloru czystej bieli. Jasna kolorystyka elewacji będzie doskonale współgrała z odtworzonymi na wzór historycznych drzwiami i oknami w kolorze ciemnobrązowym i z dachem pokrytym blachą miedzianą. Renowację przejdą również schody przed wejściem głównym. Na fasadzie od strony peronów i miasta oraz na elewacjach bocznych zostaną umieszczone podświetlane napisy „Łuków” wykonane z liter przestrzennych. Od strony peronów zostanie odtworzony historyczny zegar z 2 tarczami. Bryłę budynku dworca podkreśli nowa iluminacja nocna.

Holowi dworca zostanie przywrócić reprezentacyjny charakter. Wnętrze będzie prezentowało się nowocześnie (nowe oprawy oświetleniowe, podświetlany sufit), aczkolwiek zdecydowano się na wprowadzenie elementów nawiązujących do historii obiektu (odtworzone

okna i drzwi, boazeria i posadzka w szachownicę). Z holu wydzielono osobną poczekalnię się za szklanym przepierzeniem. Poza ławkami znajdzie się w niej niewielki kącik zabaw dla najmłodszych. Hol będzie wyposażony w gabloty na rozkłady jazdy, elektroniczne tablice przyjazdów i odjazdów pociągów, defibrylator oraz stację ładowania urządzeń mobilnych i kilka ławek. Przejdziemy z niego bezpośrednio do foyer sali widowiskowej, a także do dworcowych toalet. Na parterze przewidziano jeszcze niewielkie pomieszczenie na wynajem, z możliwością sprzedaży w nim biletów.

W ramach modernizacji zlikwidowane zostaną bariery architektoniczne, a korzystanie z obiektu będzie wygodniejsze dzięki wprowadzeniu np.: ścieżek prowadzących, oznaczeń w alfabecie Braille'a czy map dotykowych budynku i jego otoczenia.

Dzięki inwestycji zostaną wdrożone rozwiązania przyjazne środowisku oraz wpływające pozytywnie na bezpieczeństwo dworca i podróżnych. Dworzec zyska m.in. nowoczesne i energooszczędne oświetlenie. Poprzez wymianę okien i drzwi oraz wprowadzenie kurtyn powietrznych ograniczone zostaną straty ciepła. Nad pracą urządzeń technicznych będzie czuwał system inteligentnego zarządzania budynkiem, który będzie jednocześnie odpowiedzialny za optymalizację zużycia energii elektrycznej, ciepłej oraz wody. Zaprojektowano również nowoczesne systemy

bezpieczeństwa, w tym monitoringu, kontroli dostępu i przeciwpożarowe.

Przebudowa dworca w Łukowie obejmie również jego najbliższe otoczenie. Zaplanowano zwiększenie powierzchni terenów zielonych i nowe nasadzenia przy budynku dworca oraz na granicy pomiędzy placem dworcowym i ulicą. Nowe będą również chodniki i nawierzchnia placu. Wzdłuż alei przylegającej do fasady zostaną wyznaczone miejsca parkingowe, w tym dla osób z niepełnośprawnościami oraz rodzin z dziećmi, a także niewielka strefa kiss&ride. Wzdłuż ulicy zaprojektowano postój taksówek. Specjalnie dla osób dojeżdżających rowerem, przy południowo-wschodniej elewacji dworca, powstaną 2 wiaty, które pomieszczą łącznie około 60 rowerów.

Kolej i kultura

Jak mówi Maciej Małecki, sekretarz stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych, przy współpracy z koleją na dworcach samorządy coraz częściej otwierają biblioteki, sale widowiskowe czy kinowe.

Po przebudowie dworzec w Łukowie przestanie być tylko obiektem obsługującym podróżnych, ale stanie się również centrum kulturalnym dla mieszkańców. Takich projektów z samorządami realizujemy coraz więcej. Warto wspomnieć choćby zakończone inwestycje w Szklarskiej Porębie Górnej, Węglincu czy właśnie realizowane w Czechowicach-Dziedzicach

i Dąbrowie Górniczej - dodaje Krzysztof Golubiewski, członek zarządu PKP S.A.

A Grzegorz Skwarek, dyrektor Łukowskiego Ośrodka Kultury, przypomina, że pomysł wbudowania sali widowiskowej w budynek dworca kolejowego w Łukowie powstał równo 5 lat temu i był odpowiedzią złożoną przez PKP S.A. magistratowi, by wspólnie nadać nową funkcję jednemu z najważniejszych obiektów zabytkowych, jakie przetrwały zawieruchy wojenne.

- Ta modernizacja jest dla nas niepowtarzalną szansą na poszerzenie bazy lokalowej o pożądaną nie tylko przez mieszkańców miasta pełnowartościową salę widowiskową, co zdecydowanie poprawi dostęp do szeroko rozumianej oferty kulturalnej - podkreśla dyrektor. - Determinacją obu stron oraz zaangażowanie w przeprowadzenie tego projektu nie tylko przez władze samorządowe, ale i państwowe, zamyka pierwszy, miejmy nadzieję, że najtrudniejszy etap prac przy przebudowie dworca w Łukowie.

Umowa na najem powierzchni została zawarta na okres 15 lat. Wkrótce rozpoczną się prace nad projektem technologii sceny, który stanie się integralną częścią dokumentacji projektowej niezbędnej do rozpoczęcia przebudowy dworca. Po jej opracowaniu, wiosną 2023 r., ma być ogłoszony przetarg na wybór wykonawcy prac budowlanych modernizacji dworca w Łukowie.

Najlepsi w województwie ŁUKÓW



Miasto Łuków uplasowało się w pierwszej dziesiątce miast w kraju z największym odsetkiem dzieci objętych opieką żłobkową.

Ranking przygotowany został przez Pismo Samorządu Terytorialnego „Wspólnota”.

W porównaniu z poprzednim rankingiem opracowanym przez pracowników pisma w 2016 r. nasze miasto w kategorii miast powiatowych odnotowało awans aż o 86 pozycji. Teraz - plasując się na dziewiątej pozycji w kraju - jest też najlepsze w województwie lubelskim.

Aktualnie w Łukowie - zgodnie z rejestrem żłobków i klubów dziecięcych prowadzonym przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - funkcjonuje 8 żłobków i klubów dziecięcych, z czego 2 prowadzone są przez jednostki samorządu terytorialnego. Wśród nich znajduje się Żłobek Miejski nr 1, który może pomieścić 48 maluchów. Placówka, która funkcjonuje od 2021 roku, zlokalizowana jest przy ul. Piłsudskiego 18, a jej powstanie możliwe było m.in. dzięki dofinansowaniu z programu „Maluch+”.

Ponadto wpływ na wysoką pozycję Łukowa w rankingu „Wspólnoty” mają również placówki niepubliczne, w tym kluby dziecięce. Rodzice dzieci uczęszczających do tych miejsc otrzymują co miesiąc z budżetu miasta 200 zł dodatku. Ogółem w naszym mieście z tego typu opieki skorzystać może prawie 300 dzieci do trzeciego roku życia.

IR

Czadowy konkurs

ŁUKÓW

W Łukowie rozstrzygnięto lokalny etap ogólnopolskiej kampanii społecznej „Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa!”.



22 grudnia w sali konferencyjno-szkoleniowej nowego skrzydła budynku głównego Komendy Powiatowej PSP w Łukowie, dokonano wręczenia czujników tlenku węgla laureatom CZADOWEGO KONKURSU. Trwał on od 9 do 21 grudnia. Osoba, która odpowiedziała prawidłowo na pytanie, wygrywała czujnik tlenku węgla. Na terenie powiatu łukowskiego było ich 21.

Oprócz nagrodzonych w uroczystości wręczenia nagród konkursowych udział wzięli: poseł Sławomir Skwarek, wicestarosta łukowski Janusz Kozioł, komendant powiatowy PSP w Łukowie bryg. Paweł Wysokiński, zastępca komendanta powiatowego PSP w Łukowie kpt. Konrad Turski oraz przedstawiciele Ochotniczej Straży Pożarnej w Staniu.

IR

Życie z kulturą

Redaguje: Małgorzata Mikołajewska

m@il: kultura@zyciesiedleckie.pl

www.zyciesiedleckie.pl

Wernisaż wystawy fotografii Artura Klepackiego „12”

SIEDLCE

12 stycznia o godz. 18.00 w galerii „w Bramie” odbędzie się wernisaż wystawy fotografii Artura Klepackiego „12”.

To zestaw zdjęć ukazujących kontrasty i przemiany zarejestrowane w Siedlcach przez wnikliwego i refleksyjnego obserwatora, jakim jest autor prac. Wystawa w Galerii „w Bramie” zawiera 12 posterów – subiektywnych spojrzeń autora. Jest to niezwykle interesująca propozycja, warta obejrzenia.

Artur Klepacki to człowiek od urodzenia związany z Siedlcami. Oświeceniowiec, elektronik, a przede wszystkim entuzjasta fotografii, która stała się jego życiową pasją. Baczny, codzienny obserwator rzeczywistości – dzięki swojej wrażliwości zauważa i rejestruje codzienność-niecodzienność siedleckiej ulicy. Jego emocjonalność, osadzona w doświadczeniu operatora światła, pozwoliła mu stworzyć unikatowy cykl przemian i porównań zatrzymanych w przestrzeni Siedlec. Zdjęcia przedstawione na wystawie są tylko częścią zbiorów autora.

Wystawa czynna całą dobę do 3 kwietnia.

OPRAC.MM

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W SIEDLCACH | MOK

12 ARTUR KLEPACKI



Wernisaż wystawy: 12 stycznia 2023 r. (czwartek), godz. 18.00
Galeria „w Bramie” MOK, ul. Pałaskiego 7
Wystawa czynna do 3 kwietnia 2023 r. w Galerii „w Bramie” MOK, ul. Pałaskiego 7

Facebook Instagram Twitter /moksiedle

Międzynarodowe sukcesy LUZ-u

W weekend 17 i 18 grudnia tancerze Formacji Tańca Nowoczesnego LUZ wzięli udział w Turnieju Tańca International Christmas Dance Festival w Raszynie.

Pierwszego dnia tancerze aż osiem razy stanęli na podium! Pierwsze miejsce na podium w różnych kategoriach zajęły grupy: minigrupa modern dzieci układem „Wytańczymy wolność”, formacja baletowa dzieci, mini grupa jazz dance dzieci i układ „Happy”, formacja modern juniorzy w aranżacji „Think”, formacja jazz dance dzieci z tańcem „This is”. Na drugim miejscu uplasowały się: formacja modern dzieci „To tylko samolot z papieru” oraz duet jazz dzieci Natalia Pędzik i Antonina Surudo. III miejsce zajęła mini grupa modern juniorzy, a IV miejsce mini grupa baletowa dzieci oraz minigrupa jazz dance juniorzy.

Drugi dzień wyjazdu także przyniósł wysokie miejsca. Tancerki z Formacji Tańca Nowoczesnego LUZ tym razem wystąpiły w Solo Performing Art Improvisation w różnych kategoriach wiekowych i stopniach zaawansowania i trzykrotnie stanęły na podium! Wielkie brawa i gratulacje dla wszystkich tancerzy oraz Joanny Woszczyńskiej - choreografa i kierownika Formacji Tańca Nowoczesnego LUZ i Margarity Orzełowskiej - choreografa grup baletowych!

Formacja Tańca Nowoczesnego LUZ została założona przez Joannę Woszczyń-



ską w 1991 roku. Jest jednym z najbardziej utytułowanych i renomowanych zespołów tanecznych w Polsce i na świecie. Tancerze LUZ to wielokrotni mistrzowie świata i Europy oraz zdobywcy kilkuset tytułów mistrzów i wicemistrzów Polski. Jako ambasadorzy polskiej kultury reprezentują nasz kraj i Siedlce nie tylko na prestiżowych festiwalach i zawodach tanecznych, ale również podczas ważnych uroczystości związanych z kulturą i Polską. Podbili serca publiczności na trzech kontynentach, występując w takich krajach jak: Rosja, Kanada, USA (Nowy Jork, Broadway), Słowenia, Niemcy, Austria, Słowacja, Włochy, Ukraina, Czechy, Norwegia, Francja (Paryż, Instytut Polski), Węgry, Gibraltari i czterokrotnie w Japonii.

Sukcesy Formacji LUZ są wynikiem długotrwałej pracy edukacyjnej i twórczej od najmłodszych grup dziecięcych Akademii Tańca LUZ ART po profesjonalny Alternatywny Teatr Tańca LUZ. FIN LUZ to nie tylko taniec, to również praca wychowawcza i kształtowanie postaw młodych ludzi. Wszystko po to, by umożliwić im jak najpełniejszy rozwój poprzez realizowanie własnych pasji, pragnień i rozwijanie tanecznych, wokalnych i aktorskich talentów.

Dorobek artystyczny LUZ owocował współpracą przy realizacji programów telewizyjnych dla dzieci i młodzieży. Wychowankowie zespołu odnoszą ponadto sukcesy indywidualne: od lat są stypendystami Prezydenta Miasta Siedlec, finalistami You Can Dance i studentami renomowanych uczelni artystycznych.

MM

Fotogram 2023

SIEDLCE

12 stycznia o godz. 18.00 w Galerii Fotografii FOKUS rozpocznie się Wernisaż Dorocznej Wystawy Fotografii Grupy Twórczej „Fotogram”.

Grupa Twórcza „Fotogram” działa przy Miejskim Ośrodku Kultury w Siedlcach już ponad 20 lat. Skupia osoby czynnie zajmujące się fotografią. Została powołana w celu rozwijania i upowszechniania twórczości fotograficznej oraz pogłębiania wiedzy o fotografii wśród jej członków. Zgodnie z założeniami organizowane są wystawy, plenery, pokazy prac, prelekcje i wykłady z różnych dziedzin fotografii. W comiesięcznych spotkaniach bierze zwykle udział około 30 osób. Podczas spotkań odbywają się prezentacje prac członków Grupy oraz omawiane są sprawy związane z jej działalnością.

Bardzo często organizowane są spotkania z twórcami i krytykami. W ostatnim czasie gośćmi „Fotogramu” byli m.in.: Dariusz Jan Myhan, Krzysztof Podgórzak, Joanna Antosik-Żołądek i Daniel Mróz.

Osiągnięcia członków Grupy Twórczej Fotogram, ich zaangażowanie i pasja oraz działania Miejskiego Ośrodka Kultury na rzecz upowszechniania fotografii cieszą się uznaniem wśród osób zainteresowanych tą dziedziną. Wystawa czynna do 6 lutego 2023 r.

OPRAC. MM

Koncert Kolęd i Słodkich Serc za nami!

ŁUKÓW

18 grudnia w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Łukowie odbył się kolejny Koncert Kolęd i Słodkich Serc.

Coroczne charytatywne wydarzenie jak zawsze cieszyło się dużą frekwencją i wprowadziło słuchaczy w magiczny, świąteczny nastrój.

Wspaniały koncert, pełen ciepła, które tego wieczoru zagościło w sercach wszystkich zgromadzonych. Tradycyjnie koncert rozpoczął Andrzej Wojtuś na harmonijce, który wprowadził publiczność w kołędowy nastrój. Następnie popis swych umiejętności pokazała orkiestra dęta Towarzystwa Muzycznego im. Antoniego Próchniewicza w Łukowie pod batutą Tadeusza Bochmana. Po występie

orkiestry wręczone zostały Łukowskie Złote Niedźwiedzie. Do grona wyróżnionych tą nagrodą dołączyli: ks. kan. Andrzej Kieliszek, ks. kan. Jerzy Cakała, Zofia Przeździak, Małgorzata Wardak oraz Piotr Wróbel. Następnie na scenie wystąpili wokaliści Fabryki Piosenki Łukowskiego Ośrodka Kultury: Sandra Wądrodna, Weronika Radomska, Oliwia Gręzak oraz Mikołaj Gajowy.

Gwiazdami tegorocznego koncertu byli: Alicja Majewska, Olga Bończyk, Łukasz Zagrobelny i Włodzimierz Korcz przy akompaniamencie smyczkowym grupy Warsaw String Quartet. Artyści wzruszali i bawili publiczność niezwyklejmi aranżacjami najpiękniejszych polskich kolęd i pastorałek.

W związku z tym, że Koncert Kolęd i Słodkich Serc jest imprezą charytatywną, tego wieczoru zbierano środki na wsparcie



Wojtka Jonczyka, chłopca zmagającego się z chorobą nowotworową. Z tej okazji odbył się kiermasz ciast i ozdób świątecznych. Dzięki hojności publiczności tym razem na leczenie

chłopca zebrano aż 13 432,21 zł.

Organizatorami Koncertu Kolęd i Słodkich Serc byli: Miasto Łuków, Łukowski Ośrodek Kultury oraz Zespół Szkolno-Przedszkolny w Łukowie. OPRAC. MM



Uniwersytet
Przyrodniczo-
Humanistyczny
w Siedlcach

Życie Uniwersytetu

Myślenie a chirurgia minimalnie inwazyjna

Myślenie (ang. thinking, fr. la pensee, niem. das Denken) to jeden z najbardziej wieloznacznych terminów, który określa najdoskonalszy spośród ludzkich procesów poznawczych.

Tak w pierwszym zdaniu definiuje to słownik psychologiczny. Edwara de Bono opisuje myślenie jako umiejętność, której można się nauczyć, którą należy całe życie kształcić i doskonalić. Jego zdaniem człowiek myślący to ktoś, kto ma zaufanie do własnej umiejętności myślenia. Takie zaufanie nie polega na pewności, że zawsze człowiek myślący będzie miał rację. Ani że uda mu się rozwiązać każdy problem. Zaufanie polega na świadomym przystąpieniu do myślenia i umiejętności skupienia na konkretnym problemie.

Tak więc poziom wiedzy, jaki dziś osiągnęliśmy, jest efektem sukcesów i porażek wielu pokoleń ludzi, którzy mieli nie tylko pomysł, ale także odwagę podać tę ideę „obróćce myślowej”. Kolejnym elementem, któremu zawdzięczamy rozwój współczesnego świata, jest czynnik „poznawczy/odkrywczy” charakterystyczny dla istoty ludzkiej. Postęp w dziedzinie nauk medycznych zawdzięczamy z jednej strony rozwiniętej technologii, z drugiej ludziom pragnącym z niej skorzystać dla dobra innych ludzi.

Niewątpliwie w dziedzinie medycyny, m.in. chirurgii, takim osiągnięciem jest upowszechnienie zabiegów minimalnie inwazyjnych, czyli wykonywanie operacji przez człowieka posługującego się skomplikowanym narzędziem jakim jest robot Da Vinci. Jednak podróż „myśli ludzkiej” trwała w tym przypadku ok 200 lat.

Pierwszy endoskop (rura z układem optycznym pozwalająca na zagłębienie do wnętrza człowieka przez jego naturalne otwory) został przedstawiony przez Philipa Bozziniego w 1806 roku - jednak wiedeńskie środowisko naukowe nie zainteresowało się jego pomysłem. Istotnym problemem w owych czasach był brak odpowiedniego źródła światła pozwalającego na oświetlenie oglądanej struktury. Przełomowym odkryciem, umożliwiającym postęp endoskopii było wynalezienie żarówki - tak więc Thomas Edison ma także swój udział w rozwoju medycyny.

Za ojca endoskopii uważa się chirurga Antonin Jean Desormeaux (1844-1894), który skonstruowanym przez siebie urządzeniem (1853) był w stanie obejrzeć wnętrze pęcherza moczowego, jak również usuwać drobne złośliwości.

Doktor Jan Antoni Mikulicz-Radecki jest uważany za konstruktora gastroskopu (rury wkładanej przez usta do przetyku, a dalej do żołądka) i wykonawcę pierwszej gastroskopii przeprowadzonej sztywnym

gastroskopem (z dystalną częścią łamaną pod kątem) w 1881 roku. Wprowadzenie w latach sześćdziesiątych giętkich fiberoskopów, których konstrukcja została oparta na światłowodach będących nośnikami światła i obrazu, otworzyło drogę współczesnej endoskopii.

Kolejną techniką diagnostyczno-leczniczą było opracowanie systemu współpracujących ze sobą urządzeń, które pozwalały na oglądanie i wycinanie tkanek i narządów znajdujących się w jamach ciała. W przypadku jamy brzusznej taka procedura nazywa się laparoskopią, zaś w jamie klatki piersiowej - torakoskopią. Specjalistami wiodącymi w tym zakresie byli ginekolodzy oraz torakochirurdzy. W 1955 roku na kongresie w Neapolu francuski ginekolog Raoul Palmer przedstawił film z badania laparoskopowego, czym wzbudził ogromne zainteresowanie środowiska lekarskiego i sprawił, że zaczęto wykonywać laparoskopię na szerszą skalę. W przypadku jamy brzusznej wyzwaniem było stworzenie przestrzeni, w której lekarz wykonujący zabieg mógłby oglądać i manipulować w obrębie narządów jamy brzusznej. Palmer pracował nad różnymi technikami wytworzenia odmy otrzewnowej (wypełnienie jamy brzusznej obojętnym gazem) i skonstruował w tym celu insuflator. Opracował także sposób oświetlania jamy brzusznej.

Niemiecki ginekolog Kurt Karl Semm (1927-2003), poświęcił laparoskopii większą część swojego życia zawodowego. W 1972 roku wykonał laparoskopowe wyluszczenie torbieli jajnika - jeden z pierwszych zabiegów małoinwazyjnych. Heinz Kalk (1895-1973) przy pomocy laparoskopu wykonał setki biopsji wątroby szybko stając się najbardziej doświadczonym laparoskopistą ówczesnych lat - do 1963 roku w klinice w Kassel przeprowadzono ponad 10 000 badań.

W tamtym czasie laparoscopia zabiegowa natrafiała na dwa problemy - wizualizacja obrazu, która pozwoliłaby oglądać ruch operatora również asyście i hamującą rolę środowiska chirurgów, których filozofie najlepiej wyraża sformułowanie „duży chirurg - duże cięcie”. W tych warunkach prawie bez echa odbyło się pierwsze laparoskopowe wycięcie wyrostka robaczkowego przez dr Henke de Koka w 1977 roku.

Drugą postacią początkowo niedocenioną - wręcz odrzuconą przez swoje środowisko był prof. Erich Mühe, który wykonał pierwszego wycięcia pęche-

ryka żółciowego w 1985 roku. Od czasu pierwszego laparoskopowego zabiegu w zakresie chirurgii jelita grubego przeprowadzonego przez Moisesa Jacoba w roku 1990 obserwujemy stałe rozpowszechnianie tych metod na całym świecie. Rosnące doświadczenie chirurgów, rozwój technologiczny i dostępność sprzętu oraz obserwowane korzystne wyniki leczenia związane ze stosowaniem tych technik sprawiły, że operacje małoinwazyjne są w tej chwili preferowanym sposobem leczenia coraz większej ilości chorób.

Kolejnym etapem tego procesu jest rozwój chirurgii robotycznej. Pierwsze prototypy robotów chirurgicznych powstały na początku lat 90 XX wieku. W roku 1997 powstał prototyp najbardziej rozpowszechnione go obecnie na świecie systemu Da Vinci. W dostępnym piśmiennictwie pierwsze operacje kolorektalne z użyciem robota datowane są na 2001 r.

W Polsce nadal większość operacji z zakresu okrężnicy i odbytnicy przeprowadza się techniką klasyczną. Są one jednak stopniowo wypierane przez techniki małoinwazyjne ze względu na korzyści wynikające z ich użycia. Jest to mniejszy uraz okołoperacyjny, związany z wyeliminowaniem rozległego otwarcia powłok brzucha, chorzy odczuwają mniejsze dolegliwości bólowe (oceniane liczbą skali bólu oraz ocenianym klinicznie mniejszym zapotrzebowaniem na leki przeciwbólowe), charakteryzują się szybszą rekonwalecencją, mniejszą ilością powikłań pooperacyjnych. Bezpośrednią konsekwencją czynników wymienionych powyżej jest krótszy czas hospitalizacji, a tym samym redukcja kosztów leczenia.

Operacje wykonywane techniką minimalnie inwazyjną ze wsparciem robota dodatkowo eliminują pewne niedogodności charakterystyczne dla techniki laparoskopowej. Pozwala na wykorzystanie techniki obrazowania 3D wraz z 10x powiększeniem obrazu oraz poprawia ergonomię pracy. Operator robota siedzi przed konsolą posługując się narzędziami w których wyeliminowano przenoszenie drżeń charakterystycznych dla ludzkiej ręki. Jedną z najważniejszych różnic w odniesieniu do techniki laparoskopowej jest zwiększenie zakresu dostępnych ruchów (360° obrót końcówki narzędzia) czyniąc technikę operacyjną łatwiejszą, znacznie zwiększając precyzję, zasięg i bezpieczeństwo operacji. Dostępna precyzja ułatwia preparowanie



we właściwych warstwach anatomicznych redukując śródoperacyjną utratę krwi, jak również ilość powikłań okołoperacyjnych.

Najwięcej korzyści z użycia techniki robotycznej uzyskują chorzy poddani zabiegom w obszarze miednicy - w przypadku oceny operacji dotyczących jelita grubego - odbytnicy (statystycznie stanowią oni około 40-50% chorych onkologicznych). Większa mobilność, jaką można uzyskać w wąskim polu operacyjnym, jakim jest miednica, ułatwia operowanie z zachowaniem doszczętności onkologicznej z jednoczesnym wykonaniem bardzo niskich zespolień jelitowych, czyli zwiększa szanse chorego na zachowanie zwieraczy. Zabiegi wycięcia odbytnicy w asyście robota Da Vinci charakteryzują się mniejszą ilością nieszczelności zespolień jelitowych w stosunku do operacji wykonywanych techniką laparoskopową (4% vs 7%). Kolejną przewagą techniki robotycznej jest niższy odsetek konwersji - śródoperacyjnej zmiany techniki klasycznej (7,6% operacji robotycznych vs. 15% operacji laparoskopowych). W końcowym efekcie zaobserwowano skrócenie czasu hospitalizacji chorego w stosunku do przypadków operowanych techniką la-

paroskopową. Chirurgia robotyczna jako względnie nowa metoda leczenia jest dość kosztowna. Zakup robota, serwis i narzędzia generują koszty. Jednak dobrze wyszkolony zespół operacyjny jest w stanie maksymalnie wykorzystać przewagę, jaką daje użycie robota i poprzez właściwą kwalifikację do rodzaju operacji zmniejszenie ilości wykorzystanego sprzętu, redukcję powikłań i skrócenie czasu hospitalizacji (widoczna jest mniejsza różnica kosztów hospitalizacji między laparoskopowymi i robotycznymi operacjami w zakresie lewej połowy jelita grubego niż innych lokalizacji).

Według dostępnej literatury koszt operacji robotycznej (16,900 USD) jest wyższy niż laparoskopowej (15,250 USD). Metody małoinwazyjne są przy tym tańsze niż operacje klasyczne (19,500 USD). Ponadto przy notowanym dwukrotnie niższym odsetku konwersji operacji robotycznych w stosunku do operacji laparoskopowych (i związany z tym wzrost kosztów operacji do 15,750) wyższy koszt zabiegu z użyciem robota wydaje się wydatkiem możliwym do zaakceptowania. Co ciekawe, kryteria uczenia jest dość krótki czas potrzebny na pełne opanowanie techniki chirurgii ro-

botycznej wynosi 15-25 operacji. Chirurgia robotyczna jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin w chirurgii. Jej dalsza ekspansja i konkurencyjność, wydaje się, wymusi na producentach obniżenie cen (podobnie jak to było z laparoskopią). Obecnie jednak jest to nadal technika zarezerwowana dla wybranych ośrodków, które gotowe są na ustawiczne szkolenie i podnoszenie kwalifikacji swojego personelu.

W tym aspekcie należy podkreślić wspólne cele Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach oraz miejscowych szpitali. Strategia rozwoju Uniwersytetu zakłada utworzenie kierunku lekarskiego, na którym będą się kształcić przyszli lekarze, korzystając z już dostępnego sprzętu - symulatora robota Da Vinci w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim w Siedlcach. Dlatego też inwestowanie w tę dziedzinę jest zdecydowanym „krokiem naprzód”, który w bliskiej przyszłości przyniesie wymierne korzyści medyczne, społeczne, finansowe i prestiżowe.

DR HAB. JAKUB RADZISZEWSKI
PROF. UCZELNI
DZIEKAN WYDZIAŁU
NAUK MEDYCZNYCH
I NAUK O ZDROWIU

Życie poleca i radzi

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

DZIENNIKARZE POLECAJĄ

„Porzuceni” Maciej Kaźmierczak, Wydawnictwo Muza
Mroczna, pełna napięcia opowieść o osamotnieniu, strachu, nadziei i sieci kłamstw, z której nie sposób się wyplątać.

W jednym z łódzkich parków znaleziono truchła psów. Pod nimi zostaje odkryte ciało zaginionego przed tygodniem małego chłopca. Świadkiem makabrycznego odkrycia jest Malwina Król.

Tego samego dnia okazuje się, że z domu dziecka, w którym pracuje, zniknął jeden z wychowanków, dziewięcioletni Marcin. Chłopiec pobiegł za uciekającym psem i już nie wrócił.

Policja nie łączy obu tych spraw, do momentu, kiedy do śledczych z Łodzi zgłasza się komisarz z Gdańska. Twierdzi, że przed trzema laty doszło na plaży do identycznego morderstwa. Sprawy nigdy nie wyjaśniono.

Zakopane na wydmy dziecko zostało uduszone, a na jego szyi odkryto takie same ślady, jak na zwłokach małego chłopca z parku.

Śledczy wiedzą, że mają do czynienia ze sprawą, w której makabryczna i trudna do zrozumienia zbrodnia to dopiero początek. Rozpoczyna się wyścig z czasem. (OPIS WYDAWCY)

„Polowanie na frajera” Robert Zieliński, Novae Res

Czy uciekać przed nią, czy razem z nią?

Rob, dentysta u schyłku kariery, stoi na rozdrożu. Ma dość roli „wiecznego kawalera” i pragnie znaleźć dla siebie miejsce, które będzie mógł nazwać prawdziwym domem. Gdzie zacznie się jego nowa droga? Na bezkresnej sawannie, na którą zawiodła go pasja? A może w egzotycznym lesie deszczowym Kostaryki, dokąd zaprowadziło go poszukiwanie miłości? Po długich wahaniach Rob postanawia spróbować szczęścia w Polsce, swojej ojczyźnie, za którą z upływem lat coraz bardziej tęskni. Porzuca więc słoneczną Kalifornię i rusza do kraju nad Wisłą. Nie podejrzewa, że polska rzeczywistość, z którą będzie musiał się zmierzyć, okaże się dla niego tak trudna do zaakceptowania... Czy mimo niesprzyjających warunków uda mu się odnaleźć upragniony spokój? (OPIS WYDAWCY)

„Wybory serca” Agnieszka Krawczyk, Wydawnictwo Folia

W Nieznajomce trwa zima, ale powoli przesila się w wiosnę. Czy przyniesie ona odrodzenie i uspokojenie? Wszyscy mieszkańcy stają przed kluczowymi wyborami. Zośka zastanawia się, w którą stronę kieruje się jej serce. Czy prawdziwa miłość wygra z przywiązaniem i zauroczeniem? Które uczucie jest trwałe i prawdziwe, jak osiągnąć szczęście i spokój ducha, ale jednocześnie nie skrzywdzić nikogo? Mieszkańcy górskiej miejscowości będą musieli odpowiedzieć na wiele pytań i pokonać mnóstwo przeciwności zanim minie zima, a świat zazieleni się wiosną. Mariusz przeżyje trudne chwile w swoim przytulisku, jego siostra stanie wobec konieczności podjęcia ważnych życiowych decyzji, Teo skonfrontuje się nie tylko ze swoją chorobą, ale i z przeszłością, która właśnie go dogoniła. Poruszająca i pełna magii opowieść o naszych wyborach. Kiedy prowadzi nas serce, nie zabłądzimy na manowce, choć nie wszystkie rozstrzygnięcia są łatwe, niektóre kosztują wiele łez i nieprzespanych nocy. Trzeba jednak wierzyć, że na końcu tej drogi świeci słońce i rodzi się nowy, pogodny dzień. (OPIS WYDAWCY)



Kto się czubi, ten się lubi

RECENZJA PATRONACKA

„Zawsze byłem Twój”,
Karolina Zielińska,
Wydawnictwo Dłaczemu

Książka jest lekkim romansem z wątkami erotyki. To historia opowiadająca o zakrętach, jakie spotykamy w codziennym życiu. Dodatkowa dawka humoru spowodowała, że przez powieść przebrnęłam niemal na jednym wdechu. Akcja książki toczy się na Mazurach, w małej miejscowości, co tylko dodaje jej uroku. Idealne opisy pozwalają czytelnikowi przenieść się w to miejsce i odczuć każdy najmniejszy szczegół wspólnie z bohaterami.

Sam tytuł książki zapowiada historię o miłości. Jakiej? Tu już trzeba zagłębić się dalej.

Nie brakuje tu emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, tak jak to w życiu.

Zosia, główna bohaterka, ma wspaniałe życie, pracę, znajomych i miłość. Jest silną kobietą i mimo drobnych potknięć twardo stąpa po ziemi.

Ale wszystko niszczy jedna chwila. Po rozstaniu z partnerem kobieta postanawia odmienić swoje życie. Jedną z początkowych zmian jest przeprowadzka na wieś do domu odziedziczonego po dziadkach.

Miał być spokój i cisza, a wychodzi na to, że nasza bohaterka nie jest jedyną spadkobierczynią. Współwłaścicielem okazuje się Antek. Przystojny chłopak również pragnie zmian w życiu, w którym ostatnio i tak zbyt dużo się komplikowało. Wydawało mu się, że ucieczka na wieś będzie sprzyjać naprawieniu błędów i porażek życiowych.



Tych dwoje miało własne plany, jednak życie napisało dla nich inny scenariusz. Ani Zosia, ani Antek nie chcą zrezygnować ze swojej części domu, więc skazani są na wspólne mieszkanie pod jednym dachem. Tylko jak mieszkać z kimś, kto, odkąd sięga się pamięcią, ciągle ci dokuczał?

Tak zaczyna się zabawa... Klóć się niemiłosiernie, ciągle dokuczają, każda próba normalnej rozmowy zamienia się w czysty kabaret. Okazuje się, że kto się czubi, ten się lubi. Z czasem oboje zaczynają nie tylko się tolerować, ale i dogadywać. Mimo delikatnych spięć potrafią też zdobyć się na szczerą rozmowę. Oprócz przyjaźni pojawia się iskra namiętności.

Co dalej z naszymi bohaterami? Czy jest szansa, aby ta znajomość przerodziła się w coś poważnego? Czy przeszłość dosięgnie Zosię i Adama i zniszczy to, co próbowali zbudować? Odpowiedzi na te pytania odnajdziecie w książce.

Czym zauroczyła mnie autorka w tej powieści? Zdecydowanie dopieszczeniem każdego szczegółu, idealnego opisu każdego z bohaterów, ogromem emocji i poczucia humoru. Książka porwała mnie do tego stopnia, że raz byłam Zosią, a raz Adasiem. Nie było żadnego zagubienia w akcji, wszystko krok po kroku dojrzało, niczym owoc. Tak jak w naszym życiu i decyzjach, do których czasem musimy dojrzeć, uczucia

przychodzą zupełnie niespodziewanie. Polecam i zapewniam, że nie rozczarujecie się i nie odłożycie powieści na później.

Muszę przyznać, że była to moja pierwsza przygoda z twórczością autorki i nie zawiodłam się. Karolino, gratuluję i czekam na kolejne.

Karolina Zielińska pochodzi z Szamotuł. Największą satysfakcję czerpie wówczas, gdy łamie serca czytelników. Nie ucieka od trudnych tematów, a rollercoaster emocji sprawia, że z oczu wypływa niejedna łza.

Uwielbia kawę, ale nie pogardzi herbatą. Zakochana w życiu marzycielka, która pisząc, udowadnia, że marzenia się spełniają. ID

Z życia codziennego mamy

Postanowienia noworoczne dla nas i dzieci? Czy warto robić taką listę?

Postawienie sobie nowych wyzwań wraz z Nowym Rokiem może wprowadzić w nasze życie spore zmiany. Usiądźcie z dziećmi przy stole i zróbcie listę tego, co chcielibyście zmienić bądź wprowadzić do rodziny. Ważne, aby to, co napiszecie, kojarzyło się tylko pozytywnie, a nie jako forma przymusu. Jeśli będzie to np. odrabianie lekcji o wcześniejszych porach, to należy przedstawić dzieciom korzyści tych zmian.

Wspólna lista postanowień nie tylko zapewni nam bliższe relacje, ale także będzie dobrym bodźcem do samorozwoju naszych pociech. Mogą to być dwie oddzielne kartki z indywidualnymi postanowieniami bądź jedna, rodzinna. Jest to świetna

okazja na zaplanowanie też czegoś nowego, na co do tej pory nie mieliście czasu bądź odwagi, np. wspólna nauka jazdy na rolkach, lekcje śpiewu lub po prostu więcej czasu razem.

Kompromis też jest tu podstawową formą przekonania dziecka do takich rzeczy. Jeśli ty coś obiecasz, jemu będzie łatwiej podjąć decyzję. Po krótkim czasie stosowania się do tego maluch sam dostrzeże plusey tego rozwiązania.

Możecie także postawić sobie jako priorytet jakiś cel, np. fajną wycieczkę w wakacje i wspólne oszczędzanie na nią. Pozwól swoim dzieciom na wybranie miejsca lub dopytaj o marzenie związane z tym bądź rzeczą, które chciałoby mieć. Pokaż, że razem możecie więcej.

Najcenniejsze, co możemy dać swoim dzieciom, to nasz czas. Jest to najlepsza inwestycja w ich rozwój i poczucie bezpie-

czeństwa, akceptacji i miłości. Postarajmy się aby w tym nowym roku było po prostu więcej czasu dla samych siebie i dla naszej rodziny. Niech to będzie codzienne przytulanie przed snem i krótka zwykła rozmowa o tym, co się wydarzyło. Może nawet spacer lub wspólna zabawa.

Ważne, aby było to już nasz rytuał, którego nic i nikt nam nie odbierze. To, jak wiele jesteśmy w stanie zmienić w naszym domu, zależy głównie od nas, dorosłych. Dzieci są tylko bacznyimi obserwatorami, których chcąc nas naśladować, i dla których jesteśmy autorytetami. ID



Reklamy i ogłoszenia

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

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ

tel. 795 541 355, reklama@zyciesiedleckie.pl
tel. 795 541 362, ogloszenie@zyciesiedleckie.pl

ul. Katedralna 7, Siedlce

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

SZYBKO!
TANIO!
SOLIDNIE!

TEL. 502 053 214

Do wynajęcia lokal handlowo-usługowy
47 m² w centrum
Mińska Maz.,
tel. 887 621 147

Ogłoszenia drobne

Usługi:
Bielenie i dezynfekcja obór, chlewni i kurników, tel. 600 338 311
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
Montaż, ustawianie anten TV-SAT, TV-DVB-T, Siedlce - Węgrów - Sokołów, 577 859 105.
Pożyczki do 2000 zł! Szybka decyzja! InkasoCity, tel.792 307 229.
Wycinka drzew, rębak do gałęzi, frezowanie karp, podnośnik 30 m, 698 657 538.
Sprzątanie i pielęgnacja ogrodów, 503 681 002.
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:
rewno opałowe, suche, olszyna, drugi gatunek, gmina Mordy, tel.660 373 815.
Zlecę prace wykończeniowe, docieplenia na terenie Siedlec, 518 476 215.
Sprzedam choinki z własnej plantacji, hurt i detal, Golice, 504 036 238, 663 653 437.
Sosnę budowlaną i na opał w Gręzowie, transport z lasu we własnym zakresie, 507 510 892, 510 634 046.
Sprzedam brykiet z torfu, pakowany w worki big-bag po 1t. tel. 506 891 470.
Sprzedam pellet z łuski słonecznika, 1900zł/t, pakowane w big bag, 2100zł/t, pakowane w woreczki. tel. 506 891 470.
Sprzedam siano w belach 518 323 185
Sprzedam tanio, bardzo ładne i mało używane 2 komplety wypożyczynkowe w kolorze złotym i bordowym i 2 regały (dębowy i koloru bordowego), okolice Siedlec, dzwonić wieczorem: 25 644 33 81
Sprzedam owoce czarnego bzu, tel. 721 304 370
Sprzedam umywalki, rowerki dziecięce, tel.516 573 578
Sprzedam beczkowóz Meprozet Kościan, 2300 pojemność, stan dobry, cena 6.300 zł, Żelechów, tel. 537 013 221
Kupię dom piętrowy 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
Sprzedam 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
Kupię las, tel., 502 365 643
Sprzedam komplet felg bezdętkowych 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

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

ZADZWOŃ LUB NAPISZ I ZAMIEŚĆ BEZPŁATNE OGŁOSZENIE

tel : 25 632 79 77
m@il: biuro@zyciesiedleckie.pl

Ogłoszenia drobne

Ogłoszenie

Wójt Gminy Bielany podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Bielanych, ul. Słoneczna 2, oraz na stronie internetowej <https://bielany.bip.gov.pl> w zakładce „Tablica ogłoszeń” został zamieszczony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Bielany, przeznaczonych do oddania w najem i dzierżawę.

OGŁOSZENIE

„Miasto Garwolin stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Garwolina (<https://garwolin.pl>) został wywieszony na okres 21 dni, tj. do dnia 29 grudnia 2022 r. wykaz nieruchomości o powierzchni 10 m² będącej własnością Miasta Garwolina składający się z części działki nr 653/18 położonej w Garwolinie przy ul. Kościuszki, dla której Sąd Rejonowy w Garwolinie prowadzi księgę wieczystą nr SI1G/00014508/1, - przeznaczonej w trybie bezprzetargowym do najmu na rzecz nowego najemcy.

Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta Garwolina (pok. nr 13) w godz. 8.00 – 16.00 lub telefonicznie pod nr tel. (25) 786 42 25.

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Borowie ogłasza pierwszy nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż nieruchomości:

Lp.	Oznaczenie i powierzchnia nieruchomości	Tytuł prawny do nieruchomości	Cena wywoławcza	Wadium	Termin przetargu
1	Działka ew. nr 375/4 o pow. 0,10 ha we wsi Iwowe	KW SI1G/00046488/7	25000,00 zł brutto	2500,00 zł	09.02.2023r. o godz. 10 ⁰⁰

Przetarg odbędzie się w Urzędzie Gminy Borowie. Ogłoszenie o przetargu zamieszczono na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Borowie, tablicy ogłoszeń wsi Iwowe oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu pod adresem bip.borowie.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Borowie bądź pod nr tel. 25 685 90 70 wew. 16.

KINO z pasją

NOVE Siedlce KINO

GOŚĆ WIECZORU
Miłka RAULIN

SEANS WIECZORU
DZIEWIĄTY

19.01.2023
godz. 19:00

NoveKino Siedlce, ul. Wiszniewskiego 4

stowarzyszenie kin studyjnych FIMA X-FILM Coca-Cola MAZOWSZE. www.novekina.pl

Termo Organika

Myśl: Ciepło

KOMPLETNY
SYSTEM
OCIEPLEŃ

Tomasz Kuchar
& Termo Organika

**NUMER 1
W POLSCE**

TOMASZ KUCHAR
Mistrz Polski w Rallycrossie

Polecam!

Tomasz Kuchar



BETON | ŻWIR | WYROBY BETONOWE

BETONIARNIA
SED-BUD
CHROMIŃSKI

ul. Brzeska 116
SIEDLCE



☎ 508 374 750 ☎ 530 918 444



08-110 Siedlce
ul. Targowa 7A

Specjalistyczne produkty



dostępne w naszej ofercie



PHU KOLDER S.C.

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)

Jak wspomóc mózg w pracy?

Mózg zużywa około 20% energii naszego organizmu. Tlen i glukoza to jego główne paliwo, a o kondycji decydują kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne. W sytuacji podwyższonego napięcia i stresu najbardziej potrzebuje naszego wsparcia. Mózg pomaga nam w pracy z wyzwaniami dnia codziennego, dlatego też powinniśmy pamiętać aby dostarczyć mu odpowiednich składników odżywczych.

Choć nasz mózg korzysta wyłącznie z glukozy, czyli cukru prostego, nie powinniśmy dostarczać jej w postaci słodczych i niezdrowych przekąsek. Słodycze i słodkie napoje powodują gwałtowne skoki stężenia glukozy we krwi i równie gwałtowne jego spadki w wyniku dużego wyrzutu insuliny. Wtedy mózg zostaje odcięty od źródła paliwa i ponownie wysyła sygnał o potrzebie zastrzyku energii. Taka huśtawka grozi zaburzeniami koncentracji i odkładaniem tkanki tłuszczowej.

Najlepiej, w chwilach spadku

energii, sięgnąć po węglowodany złożone zawarte w takich produktach jak: pełnoziarniste pieczywo, grube kasze czy górskie płatki owsiane. Taka postać będzie wolniej i dłużej rozkładana przez organizm, co zapewni stałą dostawę energii do mózgu. Warto także jeść borówki i jagody - bezsprzeczne królowe wspomaganie pamięci (zawierają antocyjany i katechiny). Banan zapewni porcję potasu, a pomarańcza jest źródłem witaminy C. Potas poprawia zdolność myślenia i koncentracji. Na szybkość i jakość przepływu informacji w mózgu będzie wpływał cynk, który znajdziesz w pestkach dyni. Badania potwierdzają, że lecytyna poprawia zdolność koncentracji i zapamiętywania oraz zapobiega ospałości. W żywności znajduje się w soi, jajach, słoneczniku, dyni oraz rzepaku, który w tym zestawieniu wygrywa ze względu na najlepszą proporcję kwasów tłuszczowych.

Duże zużycie tlenu szczególnie naraża mózg na stres oksydacyjny. W jego zmniejszeniu pomagają związki antyoksydacyjne, a taką rolę pełnią m.in. witaminy E i C oraz antocyjany i katechiny. Warzywa kapustne i szpinak są bogate w foliany. Badacze wskazują, że częsta obecność zielonych warzyw na naszym talerzu może zmniejszyć o 40% zanik funkcji poznawczych zachodzących z wiekiem. Zawierają też dużo żelaza, które odpowiada za transport

tlenu do mózgu. Ze względu na magnez i witaminy z grupy B powinniśmy włączyć do diety strączki i kakao, które zawierają składniki mogące uchronić nas przed stresem, zmęczeniem oraz zmniejszą ilość popełnianych błędów analitycznych. - wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Ważne są również wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które budują komórki mózgowe. Należy je dostarczać w codziennej diecie, gdyż nie wszystkie organizmy potrafi sam wyprodukować. Źródłem mogą być tłuste ryby morskie, oleje roślinne, awokado i orzechy. Te ostatnie stanowią bombę witaminowo-mineralną dla mózgu. Kształt orzecha włoskiego słusznie nam się kojarzy. Zaleca się ich spożycie w ilości 30 g na dobę. Orzechy wzmacniają naczynia krwionośne w mózgu i spowalniają starzenie neuronów. Włoskie zawierają najwięcej kwasów omega 3, a pistacje - witaminy E.

Aby właściwie zadbać o mózg powinniśmy wdrożyć 5 podstawowych kroków:

Wprowadzić do codziennej diety garść orzechów.

Postawić na węglowodany złożone.

Zadbać o codzienne, dobre źródło kwasów tłuszczowych.

Spożywać aronię, jagody, borówkę amerykańską, które możesz dodać do koktajlu czy



musu owocowego na deser.

Wprowadzić zielone warzywa jako doskonałą bazę do sałatek lub jako dodatek do obiadu.

Jak pokazało badanie „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” zrealizowane przez Dailyfruits aż 50% z nas nie je codziennie owoców, a 40% warzyw. Kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% pracujących Polaków, a po warzywa 26%.

Dieta obfita w owoce i warzywa pozwala na dostarczenie większości potrzebnych mózgowi witamin i składników mineralnych. Dlatego tak ważna jest ich dostępność również w miejscu pracy jak i na home office, w którym spędzamy dziennie wiele godzin. Jeśli mamy pod ręką owoce i warzywa w ciągu

dnia pracy, chętniej i łatwiej włączamy je do codziennej diety. Część pracodawców stwarza swoim pracownikom okazję do realizacji zdrowych nawyków żywieniowych w pracy, na przykład zapewniając owoce do biura, a niektórzy nawet na home office. Część firm idzie o krok dalej i decyduje się zorganizować dla pracowników na przykład event z dietetykiem, na którym edukację można połączyć z degustacją zdrowych przekąsek. - mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Podstawą w realizacji zdrowych przekąsek w pracy jest zapewnienie sobie dostępności odpowiedniej żywności i zamiast niezdrowych przekąsek na

zdrowe. Orzechy i suszone owoce to przede wszystkim doskonałe źródło energii. Jedzenie takich produktów poprawia pamięć, koncentrację i co za tym idzie efektywność w pracy. Taka zdrowa przekąska sprawdzi się znacznie lepiej niż napoje energetyczne, batony czy inne słodycze. Orzechy i suszone owoce mogą też być świetnym uzupełnieniem do owocowych dostaw do biur lub składnikiem zdrowych pakietów wysyłanych pracownikom na home office. W pracy warto mieć przy sobie zdrową przekąskę w postaci owoców, jogurtów czy orzechów. Pozwala nam to uniknąć jedzenia niezdrowych i wysokokalorycznych produktów, jakimi są chipsy czy słodycze.

INNOVATION.PR



• ZAMEK •
JANÓW PODLASKI

★ ★ ★ ★

Przyjęcia weselne

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



Sala balowa



Sala Zazamcze



Salony historyczne

Życie regionalnego sportu

Rugbiści tradycyjnie przywitali Nowy Rok

SIEDLCE

Już po raz 14. siedleccy rugbiści powitali Nowy Rok rozegranie integracyjnego „Noworocznego Meczu Rugby”. Tradycyjnie było to pierwsze spotkanie w tym roku.

O godzinie 13.00 na treningowym boisku ARMS przy ul. Jana Pawła II stawili się pełnoletni zawodnicy Pogoni Siedlce, WFS Siedlce Veterans i Miejskiego Klubu Rugby. Wiosenna aura sprawiła, że dopisała frekwencja wśród zawodników i kibiców zwanych rezerwą, których jak zwykle było więcej niż grających. Uczestnicy noworocznej zabawy podzielili się na dwa zespoły, tym razem były to Pogoń Siedlce, których kapitanem był Grzegorz Muszyński (koszulki biało-niebieskie) i WFS Siedlce Veterans z kapitanem Andrzejem Kosylem (koszulki żółto-czarne). Żeby nie montować bramek, tradycyjnie punktowano tylko przyłożenia. Pierwsze w 2023 roku zdobył Mateusz Krasuski dla Pogoni o godzinie 13:09. Mecz był jak zwykle zacięty, ale wyraźną przewagę przynajmniej w pierwszej połowie miała Pogoń, prowadząc do przerwy 35:0. Po zmianie stron przewaga biało-niebieskich nie była już tak duża, ale i tak wygrali połowę 25:15, a całe spotkanie 60:15. Miękkie boisko amortyzowało upadki szarżowanych i szarżujących, ale brak śniegu i słoneczna pogoda nie za-



pewniały noworocznego klimatu. Zawodnicy żartowali, że jeszcze w tym roku może uda im się zagrać na śniegu w czasie... Wielkanocy. Po ostatnim gwizdku drużyny pozowały do zdjęć z kibicami, a następnie składano sobie noworoczne życzenia, głównie sportowe. Tradycyjnie postanowiono spotkać się za rok w szerszym gronie...

Pogoń Siedlce v WFS Siedlce Veterans 60:15 (35:0)

Składy i punkty: Pogoń-Maciej Czaplicki 10, Mateusz Krasuski 15, Piotr Krasuski 10, Adrian Miałkowski, Grzegorz Muszyński 15, Daniel Nicewicz, Dominik Nowiński 5, Miłosz Wójcik 5; WFS- Jarosław Borkowski II, Grzegorz Chomka, Norbert Kargol, Andrzej Kosyl 10, Tomasz Radzikowski, Mariusz Siwiec 5, Paweł Wieja, Daniel Zychowicz. Sędzia- Piotr Wedziuk. Rezerwa- Łukasz Baca, To-



masz Barczak, Jan Czyż, Ryszard Kalaciński, Krzysztof Kisielewski, Marek Kisielewski, Jakub Kryszczuk, Maciej Kryszczuk, Paweł Kuligowski, Artur Lewczuk, Bo-

gusław Markowski, Maciej Parnasiuk, Marcin Pisarek, Michał Szczech, Piotr Szewczyk, Grzegorz Toczyński, Zbigniew Wyrębiak, Bartosz Zagalski.

UKS Basket Siedlce - kolejne mecze

07.01.2023 13:00
U-15 - Dziewczynki
UKS Basket Siedlce - UKS Trójka Żyrardów
Mecz będzie rozegrany: Siedlce ul. Floriańska 10

07.01.2023 r. godz. 11:30
U - 13 chłopcy
Jedynka Marki - UKS Basket Siedlce
Mecz będzie rozegrany: w Markach

08.01.2023 r. godz.
U - 17 chłopcy
Energa II Warszawa - UKS Basket Siedlce
Mecz będzie rozegrany: w Warszawie





Życie Pogoni

Podsumowanie klubowego roku

Za klubem sportowym Pogon Siedlce rok 2022, pełen sportowych wyzwań, ale i szeroko zakrojonych zmian organizacyjnych. Jaki będzie najbliższy rok? Co przyniesie?

Jeszcze rok temu klub walczył o przetrwanie, wdrażał plan redukcji kosztów i organizował szereg akcji mających na celu zdobycie środków na dalsze funkcjonowanie.

Wtedy pomocną dłoń wyciągnęli między innymi Artur Boruc, Marcin Mroczek oraz grono siedleckich przedsiębiorców.

A jaki dla biało-niebieskich był rok 2022?

Klub po dramatycznej walce o przetrwanie rozpoczął rok 2022 przygotowaniami do rundy wiosennej, a w szatni doszło do wielu zmian mających na celu poprawę sytuacji sportowej i finansowej. Część graczy, którzy nie znaleźli uznania w oczach sztabu szkoleniowego, rozwiązała kontrakty. Do drużyny dołączyli między innymi: Marcinho, Kamil Włodyka, Bartosz Wicenciak oraz Nikodem Fiedosewicz. Drużyna, choć przez wielu wskazywana była jako zespół dolnej części tabeli, wykazała się dużą ambicją i chęcią wygrywania. Ostatecznie zespół trenera Damiana Guzka zajął miejsce w środku tabeli, do ostatnich kolejek zachowując szanse na udział w barażach o awans do wyższej klasy rozgrywkowej.

Ważnym momentem stał się okres letniej przerwy pomiędzy rozgrywkami. Drużyna zyskała wielu ciekawych zawodników, imponując połączeniem doświadczenia zawodników takich jak Tomasz Lewandowski, Damian Szuprytowski czy Damian Nowak z młodymi graczami w postaci Macieja Kikolskiego, Jakuba Kowyni, Roberta Prochownika czy wcześniej znanych kibicom Cezarego Bujańskiego i Przemysława Misia. Formą zaczął imponować Wicenciak, a zespół w środku pola wzmocnił dodatkowo Ernest Dzieciol, dla którego był to powrót do Siedlec po wielu latach występów dla takich zespołów jak Stomil Olsztyn czy Sokół Ostróda.

Ligowe zmagania kończyły się różnymi rezultatami. Zespół często gubił niezbędne punkty i mało imponował w ofensywie. Mimo tego potrafił wielokrotnie zwyciężać w efektywny sposób – pokonując na własnym boisku między innymi Motor Lublin czy Polonię War-

szawa, oraz wywołując cenne punkty z trudnego terenu w Polkowicach. Zdecydowanie największym pozytywnym okazały się starcia w ramach Fortuna Pucharu Polski, gdzie siedlczanie z powodzeniem rywalizowali z drugim zespołem Lecha Poznań, Chojniczanką Chojnice czy Chrobrym Głogów. Formą imponowali szczególnie Damian Nowak oraz Cezary Demianiuk.

Wkrótce jednak doszło do zmiany na stanowisku trenera i pod koniec października funkcję szkoleniowca siedlczan objął ceniony przed laty napastnik Reprezentacji Polski i Legii Warszawa – Marek Saganowski. Pod jego wodzą Pogon radziła sobie fenomenalnie, w czterech kolejnych meczach nie tracąc bramki. Pogoniści pokonali między innymi warszawską Polonię, drugi zespół Zagłębia Lubin oraz zwyciężyli w pucharowym starciu z Resovią Rzeszów. Z kolei bezbramkowym remisem zakończył się pojedynek z Kotwicą Kolobrzeg.

Zawodnicy reprezentujący Pogon w sezonie 2022/23 wyrównali historyczne osiągnięcie podopiecznych trenera Lecha Poducha z 1988 roku i dotarli do ćwierćfinału rozgrywek Pucharu Polski. Rok 2023 może oznaczać zatem historyczny moment w dziejach klubu. Na przeciw biało-niebieskich staną rywale z Górnika Łęczna. W przypadku zwycięstwa pogoniści znajdą się w gronie półfinalistów rozgrywek, osiągając najwyższy etap w historii klubu.

Pogon w roku 2022 czekała również duża reorganizacja pod kątem finansowym. Uratowanie klubu okazało się być pierwszym etapem głęboko realizowanych reform. Drugim z nich dla władz drugoligowca okazało się zadbanie o budżet – stopniowe redukcjonowanie zadłużenia i planowanie wydatków w taki sposób, aby z czasem Pogon stała się klubem funkcjonującym w sposób stabilny. Kluczowe okazało się więc pozyskanie nowych sponsorów. Na frontowej części koszulek meczowych pojawiło się logo Grupy Kapitałowej Polimex Mostostal, a w gronie sponsorów znalazły się nowe firmy.



Wsparcie finansowe zapewniła również Grupa Energa S.A., która przeznaczyła środki na projekt Mobilnej Akademii Pogoni Siedlce, zorientowany na krzewienie aktywności i kultury fizycznej wśród młodzieży zamieszkującej zarówno same Siedlce, jak i cały region. Z Pogonią na dłużej pozostali również dotychczasowi sponsorzy – między innymi Valmont Polska czy Strus Development. Warto również nadmienić, że duże wsparcie sponsorskie uzyskała również klubowa Akade-

mia, skupiająca obecnie prawie 500 dzieci. Jej sponsorem tytularnym został Zakład Mięsny Mościbrody. Rozwój stał się możliwy również dzięki takim firmom jak: Hafen, Fixem, Termix, Tektur czy Skolim.

Pogon w roku 2022 zadbała o dążenie do stabilizacji finansowej i sportowej. Dla władz klubu równie istotnymi celami stało się stworzenie w Siedlcach klubu otwartego na działanie społeczne, aktywnie uczestniczącego w życiu regionu. Swoim zaangażowaniem

wykazali się rodzice, których dzieci trenują w Akademii, piłkarze odwiedzający rozmaite placówki oświatowe czy pracownicy klubu, angażujący się w szereg zbiórek i akcji charytatywnych. Jedną z nich było włączenie się Pogoni do współpracy z Fundacją Nie Zapomnij o Nas, skupiającą się na wsparciu Bohaterów II Wojny Światowej. Pogoniści nie zostali również obojętni wobec sytuacji na Ukrainie. Klub, aby umożliwić dzieciom z Ukrainy udział w aktywności fizycznej

i pomóc w poradzeniu sobie z bolesnymi doświadczeniami wojny, zaproponował darmowy udział w treningach Akademii, z czego skorzystało ponad 20 osób.

Rok 2022 stał więc pod znakiem rozwoju i dążenia do umocnienia klubu pod kątem finansowym i sportowym. W kolejnym roku należy spodziewać się kontynuacji założonego planu oraz dalszego rozwijania klubu, także w nowych obszarach.

Życie na sportowo

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

SIATKÓWKA

Przegrana w Kluczborku

Po 9. zwycięstwie z rzędu na fotel lidera wkroczył Norwid Częstochowa. Poprzedni lider spadł po porażce z Visłą Bydgoszcz. Swoją sytuację w tabeli skomplikował KPS Siedlce. Podopieczni Mateusza Grabdy przegrali na wyjeździe z Mickiewiczem, mimo wygrania pierwszej partii. Zerowy dorobek po wyjeździe do Kluczborka sprawił, że KPS pozostał na 10. miejscu, jednak już większą niż przed poprzednią kolejką stratą do pozostałej grupy drużyn. Następną serią gier 7 stycznia - KPS podejmie na wyjeździe Olimpię Sulęcina.

Tauron I liga mężczyzn, kolejka 15 (21 grudnia). Mickiewicz Kluczbork - KPS Siedlce 3:1 (22:25, 25:21, 30:28, 25:20), Astra Nowa Sól - Lechia Tomaszów Maz. 2:3 (24:26, 25:18, 25:23, 22:25, 9:15), AZS AGH Kraków - Krispol Września 3:1 (21:25, 25:22, 25:23, 25:19), Norwid Częstochowa - Legia Warszawa 3:1 (25:20, 25:19, 21:25, 25:19), Chrobry Głogów - Gwardia Wrocław 3:2 (21:25, 25:21, 20:25, 25:16, 17:15), Olimpia Sulęcina - Avia Świdnik 1:3 (24:26, 15:25, 27:25, 26:28), SMS PZPS Spała - BAS Białystok 1:3 (16:25, 18:25, 25:23, 16:25), Visła Bydgoszcz - MKS Będzin 3:0 (31:29, 25:19, 26:24)

	Drużyna	Punkty	Mecze	Wygrane	Przegrane	Sety +	Sety -
1	Exact Systems Norwid Częstochowa	34	15	12	3	40	22
2	MKS Avia Świdnik	34	15	11	4	39	21
3	BKS Visła Prolim Bydgoszcz	32	15	12	3	41	26
4	MKS Będzin	32	15	10	5	37	19
5	Mickiewicz Kluczbork	31	15	11	4	38	21
6	Chemiko-System Gwardia Wrocław	30	15	10	5	35	21
7	SPS Chrobry Głogów	25	15	8	7	31	29
8	AZS AGH Kraków	23	15	9	6	32	31
9	Lechia Tomaszów Mazowiecki	23	15	8	7	29	30
10	PSG KPS Siedlce	20	15	7	8	29	32
11	MKS Astra Nowa Sól	19	15	6	9	25	31
12	Olimpia Sulęcina	17	15	5	10	24	33
13	BAS Białystok	16	15	4	11	23	35
14	Legia Warszawa	12	15	4	11	18	36
15	KRISPOL Września	11	15	3	12	18	36
16	SMS PZPS Spała	1	15	0	15	9	45

Rezerwy na fali

Druga drużyna KPS Siedlce zamknęła rok 2022 domowym zwycięstwem. Podopieczni Pawła Bielińskiego wygrali po raz siódmy w tym sezonie.

III liga mazowiecka mężczyzn, kolejka 9 (11 grudnia). PSG KPS Siedlce II - KTS Flot Iskra Warszawa 3:2 (25:20, 20:25, 14:25, 25:12, 15:11), UKS Herkules Sulejówk - POLCANEX Kobyłka 0:3 (19:25, 24:26, 19:25), ProNutiva SKK Belsk Duży - IL Capital Huragan Stare Babice 3:1 (25:21, 18:25, 25:12, 25:14). Kolejka 10 (18 grudnia) IL Capital Huragan Stare Babice - GKS JAGUAR Wolanów 3:1 (25:27, 25:18, 25:22, 25:23), KTS Flot Iskra Warszawa - UKS Herkules Sulejówk 1:3 (25:21, 18:25, 18:25, 18:25), ProNutiva SKK Belsk Duży - GKS JAGUAR Wolanów 3:0 (25:19, 25:21, 25:19)

LOSe w Nowym Dworze

Msc.	Zespół	Mecze	Pkt	Zw-Po	Sety	Punkty
1.	ProNutiva SKK Belsk Duży	10	24	8-2	26-10	863 : 738
2.	POLCANEX Kobyłka	9	23	8-1	25-6	766 : 644
3.	SPS Volley Ostrołęka	9	22	7-2	24-11	841 : 754
4.	PSG KPS Siedlce II	9	19	7-2	23-15	834 : 768
5.	Wojnar AlHmedia RASG Szydłowiec	9	12	4-5	17-19	775 : 789
6.	IL Capital Huragan Stare Babice	9	11	4-5	14-20	742 : 772
7.	KTS Flot Iskra Warszawa	9	11	3-6	16-20	792 : 818
8.	UKS Herkules Sulejówk	9	9	3-6	12-20	677 : 758
9.	GKS JAGUAR Wolanów	10	5	1-9	11-27	775 : 890
10.	Zyrardowskie Stowarzyszenie Siatkarki "Len"	9	2	1-8	6-26	633 : 767

W ostatnim meczu w 2022 roku siatkarki Nike Węgrów przegrały w I lidze dosyć wyraźnie w trzech setach w Nowym Dworze Mazowieckim z tamtejszym LOS. Dzięki zwycięstwu, drużyna z Nowego Dworu przeskoczyła w tabeli Karpaty Krosno i awansowała na szóstą pozycję. Nike na miejscu dziewiątym.

I LIGA KOBIEC, kolejka 12 (17 grudnia). SMS PZPS I Szczyrk - LTS Legionovia Legionowo 3:0 (25:19, 25:14, 25:18), Stal Mielec - Sołk Mogilno 3:0 (25:21, 25:17, 25:23), LOS Nowy Dwór Maz. - Nike Węgrów 3:0 (25:13, 25:19, 25:20), Częstochowianka Częstochowa - BAS Białystok 0:3 (15:25, 14:25, 17:25), Wieżyca 2011 Stężyca - Energetyk Poznań 0:3 (17:25, 13:25, 25:27), Płomień Sosnowiec - Solna Wieliczka 2:3 (18:25, 25:27, 25:22, 25:22, 12:15), SAN-Pajda Jarosław - Karpaty Krosno 1:3 (25:27, 25:21, 19:25, 18:25)

W pogoni za marzeniem

KOSZYKÓWKA

UKS Basket Siedlce w grudniu pechowo przegrał walkę o miejsce uprawniające do gry w grupie walczącej o awans do II ligi. Prześledźmy, jak wyglądały zmagania Basketu w latach poprzednich.

Po wycofaniu się walczącego z problemami finansowymi SKK Siedlce z rozgrywek I Ligi w grodzie nad Muchawką stworzyła się przestrzeń do zawiązania nowej koszykarskiej drużyny seniorskiej. W 2019 r. na scenę miejskiego sportu wkrocza UKS Basket Siedlce. Organizacja powstała w 2015 roku, głównie z myślą o promowaniu koszykówki wśród najmłodszych i młodzieży. Założyciele klubu, w osobach Tomasz Araszkiewicz i Krzysztof Chaberski, doszli do wniosku, że warto będzie stworzyć w ramach projektu sekcję seniorów. Od samego początku trenerem klubu jest Rafał Sobilo, były koszykarz, przez wiele lat związany z SKK Siedlce. Sobilo początkowo wspomagał zespół także na parkiecie, z czasem jednak uznał, że najlepszym rozwiązaniem będzie pełne zaangażowanie w prowadzenie drużyny z ławki.

UKS Basket Siedlce zaczął zmagania w III lidze mazo-



FOT. UKS BASKET SIEDLCE

wieckiej. Trzonem kadry początkowo byli ograni na pierwszoligowych parkietach gracze SKK. Z czasem udało się wypełnić skład pochodzącymi z Siedlec wychowankami. Doświadczona, ale zbudowana na siedlczanach kadra już w pierwszym sezonie odniosła sukces. Ostatecznie na koniec rozgrywek 2019/20 drużyna Sobilo zajęła wysokie trzecie miejsce. Basket do ostatniej kolejki miał szansę na wejście do turnieju półfinałowego, w którym stawką był awans do II ligi. Boiskowym liderem drużyny okazał się 24-letni Dawid Kołodzieński.

Jesienią 2020 r., po pierwszej fali pandemii, zawodnicy III ligi wrócili na parkiety. Drugi w historii sezon Basketu na mazowieckich boiskach nie był udany jak pierwszy. Koszykarzy Rafała Sobilo w odmłodzonym składzie stać było je-

dynie na wejście do grupy walczącej o miejsca XI-XIV. Po wygranym 2-meczu ze Stowarzyszeniem HoopLife Basketball Lublin, UKS Basket Siedlce uplasował się na XI miejscu.

Kolejny sezon zaczął się od hitu transferowego w postaci sprowadzenia doświadczonego i gwarantującego jakość Rafała Króla. Były koszykarz SKK Siedlce nie zagrał jednak w żadnym spotkaniu w koszulce Basketu. Celem na kampanię 2021/22 było zdecydowane poprawienie wyniku z poprzedniego sezonu. Zdobywając pewność siebie drużyna pod koniec listopada 2021 zanotowała serię pięciu kolejnych zwycięstw. Końcówka zmagania w pierwszej grupie nie była już tak efektowna i koszykarze UKS zajęli IV miejsce. Początek 2022 okazał się nieudany i w grupie mistrzowskiej Basket zajął na koniec sezonu VIII

miejsce.

Aktualny sezon zaczął się od towarzyskiego turnieju rozgrywanego w Siedlcach, w którym to Basket po porażce z Mexum Grójec zajął IV miejsce. Przed startem kolejnego sezonu III ligi Basket został przydzielony do grupy B, w której rywalizować miał z Wilkami Radzymin, KS Mexum Grójec, Grodziskim Klubem Koszykarskim, RKS Bór Regut oraz SPEED Sport Wołomin. Sezon 2022/23 stał się kolejnym rozdziałem zmagania, w trakcie których marzeniem wszystkich sympatyków był awans do II ligi. Nie był to cel, do którego drużyna miała dojść po trupach, jednak niewiele brakowało do zrobienia pierwszego kroku - w postaci wejścia do grupy walczącej o miejsca I-VI

UKS Basket Siedlce jesienią 2022 osiągnął bilans 6 zwycięstw i 4 porażek i zajął na koniec zmagania w tej fazie III miejsce. Miejsce II, premiowane awansem do trzecioliigowej elity zabrał w ostatnim meczu KS Mexum Grójec, który pokonał na wyjeździe GKK Grodzisk Mazowiecki i dosłownie sprzed nosa zabrał podopiecznym Sobilo drugą lokatę, wyprzedzając drużynę z Siedlec o punkt. W kolejnej fazie Basket powalczy o miejsca 7-12. Rywalizacja zacznie się w połowie stycznia. Marzenia o awansie można odłożyć za rok, ale wydaje się, że siedleckich koszykarzy stać będzie na powtórzenie ósmego miejsca z poprzedniego sezonu.

KU

Przebudowa w nowej rzeczywistości

SIATKÓWKA

Siedlecka drużyna siatkówki kobiet w obecnym sezonie poszukuje nowej tożsamości w trzecioliigowej rzeczywistości. Mrozy VA Ósemka Siedlce nie rozdaje kart, ale najważniejsza jest przyszłość.



FOT. ÓSEMKA SIEDLCE

Pajda Jarosław. Na pokładzie pozostało kilka zawodniczek z poprzedniego sezonu: Aleksandra Kułak, Weronika Ciupa, Julia Szwed, Judyta Potępska i Katarzyna Stokłosa. Chęć pomocy zespołowi wyraziły doświadczone Agnieszka Krzymowska i Martyna Wierzbicka. Kadre uzupełniły nowe zawodniczki: Gabriela Grytczuk, Paulina Krupa i Joanna Wąsak.

Nowością w tym sezonie jest też sponsor tytularny GOSiR Mrozy. Klub wciąż stacjonuje w Siedlcach, ale dzięki uprzejmości gminy Mrozy drużyna Jarosława Plewińskiego może korzystać z hali w Mrozach zarówno do treningu, jak i rozgrywa-

nia ligowych spotkań. Biorąc pod uwagę, że część zawodniczek dojeżdża z Warszawy, jest to rozwiązanie dosyć dogodne. Dodatkowo drużyna otrzymała od GOSiR koszulki treningowe. Mrozy Volleyball Academy Ósemka Siedlce, pod nowym szyldem i z nowym wsparciem, rozpoczęła rywalizację w sezonie 2022/23.

Październikowe otwarcie nie było zbyt udane dla Ósemki. Siatkarki Jarosława Plewińskiego przegrały pierwsze trzy mecze, zdobywając w nich zaledwie jednego seta. Pierwszy punkt udało się ugrać w czwartej kolejce. Po kolejnych czterech porażkach sytuacja w tabeli za-

częła wyglądać coraz bardziej jednoznacznie.

Do zaskakującego obrotu spraw doszło w grudniu. Mrozy VA Ósemka Siedlce pokonała na wyjeździe AZS Uniwersytet Warszawski 3:1 i po raz pierwszy od ponad roku udało się siedleckim siatkarkom wygrać. W dziesiątej kolejce udało się wygrać po raz drugi. Tym razem po zwycięstwie siedlczanki pokonały u siebie UKS Esperanto Warszawa 3:2. Trzeba przyznać, że końcówka roku dla Mrozy VA Ósemki Siedlce była bardzo udana, ale ostatecznie nie udało się uciec z ostatniego miejsca w grupie. W kolejnej fazie siedlczanki dołosoowane zostały do grupy z MUKS Joker Kozienice, UKS Sparta Grodzisk Mazowiecki, SPS Konstancin Jeziorna, WTS Warka oraz Olimp Tuszcz. Przed Ósemką ekstremalnie trudne zadanie, by zaczynając z zerowym dorobkiem punktowym zakończyć zmagania w nowej grupie co najmniej na drugim miejscu. Inny scenariusz oznaczał będzie delegację do mającej powstać po tym sezonie II ligi mazowieckiej seniorskiej.

KU

Nie daj się nabrać na oszustwo

Nie chcesz, aby Twoja babcia czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka”? Sam bądź dobrym wnuczkem i wytłumacz im, jak to działa.

„3 listopada straciłam wszystkie oszczędności życia. Przed południem zadzwonił do mnie mężczyzna, przedstawił się imieniem mojego syna. Zachrypniętym głosem powiedział, że jest chory i wracając od lekarza, spowodował wypadek samochodowy i... że to on jest sprawcą wypadku. Płakał, mówiąc, że w wypadku są ranne 3 osoby i potrzebuje dużej ilości pieniędzy, bo grozi mu więzienie. Wtedy do rozmowy włączył się mężczyzna podający się za policjanta. Ten potwierdził słowa mojego syna. Piotrka i dodał, że pokrzywdzeni w wypadku żądają kilkudziesięciu tysięcy złotych odszkodowania za obrażenia, jakich doznali. Poleciał mi, żebym najszybciej wypłaciła z banku wszystkie oszczędności, po której zgłosi się kurier, a w sądzie czeka na nas adwokat, który

wyda nam potwierdzenie przekazania gotówki. Byłam w takim szoku, że nie mogłam zebrać myśli. Był ze mną mój mąż Henryk, który pojechał szybko do banku i wypłacił wszystkie nasze oszczędności – kilkadziesiąt tysięcy złotych. Mężczyzna podający się za policjanta powiedział, że za chwilę przyjedzie kurier. Mąż w tym czasie zgodnie z jego poleceniem poszedł do sądu, gdzie miał czekać na niego adwokat wraz z sekretarką i wydać mu pokwitowanie przekazania gotówki. Kiedy byłam sama w domu, przyszedł kurier, przekazał mi pieniądze z banku. Odetchnęłam z ulgą, myśląc, że teraz już nic nie grozi mojemu synowi. Potem do domu wrócił Henryk, w sądzie dowiedział się, że całe zdarzenie było oszustwem i żadna sekretarka z adwokatem na niego nie czekają. Oszczędności całego naszego życia przepadły bezpowrotnie”. (Teresa, lat 71)

Ten opis mógłby stanowić scenariusz filmu ku przestro-

dze innych, lecz jest niestety autentycznym przykładem z życia.

Nie chcesz, aby Twoja babcia, czy dziadek dali się nabrać na oszustwo „na wnuczka”? Sam bądź dobrym wnuczkem i wytłumacz im, jak to działa. Rozmówca, zapytany o zmieniony głos, tłumaczy się przeziębieniem lub zmęczeniem. Prawdopodobnie nawet nie zna imienia osoby, pod którą się podsywa, dlatego nie przedstawia się („to ja, babciu”). Podczas rozmowy informuje o trudnej lub wręcz tragicznej sytuacji, w której się znalazł, i szybko porusza temat pożyczki. Chodzi o jak najszybsze dostarczenie mu pieniędzy. Jako powód najczęściej podaje jedną z poniższych historyjek.

Wypadek - przestępca opowiada historię o spowodowanym przez niego wypadku drogowym i mówi, że szybko potrzebuje pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji, których domaga się ofiara. **Operacja** - podsywający się pod krewnego

złodzieja przekonuje, że musi poddać się poważnej operacji i natychmiast potrzebne są mu pieniądze na zabieg. **Zadłużenie** - oszust mówi, że wziął pożyczkę, którą musi szybko spłacić, albo nie ma pieniędzy na ratę kredytu. **Inwestycja** - rzekomy wnuk lub dziecko przekonuje, że pilnie potrzebuje określonej kwoty na intratną inwestycję, która wkrótce się zwróci z ogromnym zyskiem. **Okup** - oszust podsywa się pod wnuczka lub syna i twierdzi, że został porwany i potrzebuje pieniędzy na okup.

Zdarza się, że oszust podsywa się pod kogoś rodziny, a następnie pod policjanta czy prokuratora. Najpierw dzwoni rzekomy wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon, oszust podsywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP, a nawet prokuratora, który mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne

jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Jak postępować w takiej sytuacji? Zawsze po otrzymaniu takiego telefonu najpierw zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe, spotkaj się z nim. Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę, oszusta wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej. Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście, bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka” jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz. Odbierając telefon z prośbą o pieniądze, nigdy nie mów, ile masz gotówki, i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych. Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować? Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie. Odłóż słuchawkę, nie Ci za to nie grozi. Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy. Jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie, odłóż słuchawkę. Policja musi działać zgodnie z procedurami. Jeśli funkcjonariusz przyszedłby do Ciebie, to na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny i data ważności. Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie. Pamiętaj, że policja nie ma prawa żądać od ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy i nigdy tego nie robi. Jeśli tak się dzieje, w 100% masz do czynienia z oszustem.

NA PODST. POLICJA.GOV.PL

531 000 309 | 784 979 402

www.ogrodzenia-mazowieckie.pl

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

DOWÓZ DO KLIENTA

PRODUKCJA

RĘBAKI DO GAŁĘZI



TYM-BUD
Sp. z o.o.

Jagodnia 28
08-110 Siedlce

PRODUKCJA
SPRZEDAŻ
PANELI I SIATEK
OGRODZENIOWYCH

PATRONAT
MEDIALNY



Dbajmy o seniorów

Starość nie zawsze wygląda tak jak w kolorowych magazynach czy reklamach.

Oprócz słabszej kondycji często dają o sobie znać choroby starcze – demencja, choroba Alzheimera i inne dolegliwości powodujące problemy z poruszaniem się, zanikami pamięci i zdolności orientacji.

Policjanci bardzo często prowadzą poszukiwania seniorów, którzy mają problemy z pamięcią. Zdarza się, że mieszkają sami, więc mija wiele godzin, zanim bliscy zorientują się, że opuścili oni miejsce zamieszkania. W przypadku zaginięcia osoby starszej czas jest bardzo ważny. Zwłaszcza teraz, gdy na zewnątrz panują minusowe temperatury, pojawiają się opady śniegu czy choćby oblodzenie. Osoby starsze, podobnie jak dzieci, są bardziej narażone na wychłodzenie.

Co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zaginięcia? Jeśli senior mieszka sam, warto przekazać mu prosty w obsłudze telefon komórkowy i dzwonić kilka razy dziennie. Zadbajmy, aby bateria zawsze była naładowana. Odwiedzajmy starszych członków rodziny tak często, jak to możliwe, a także dopilnujmy, aby regularnie przyjmowali leki przepisane przez lekarza. Senior może o nich zapomnieć, a przez to pogorszy się stan jego zdrowia. Poza tym po-



prośmy sąsiadów, aby zwracali uwagę na różne niepokojące zachowania. Zostawmy im swój numer telefonu, aby mogli się z jak najszybciej skontaktować. Warto również rozważyć zakup zegarka z GPS, opaski lub innych urządzeń lokalizacyjnych. Co robić, gdy zaginie senior? Przede wszystkim bez paniki. Osoba starsza nie odbiera telefonu? Nie zastaliśmy jej w mieszkaniu? Nie musi to oznaczać, że senior zaginął. Jego nieobecność może być chwilowa i spowodowana wyjściem na spacer, spotkaniem ze znajomymi lub wyjściem do kościoła. Możemy na własną rękę sprawdzić najczęściej odwiedzane miejsca. Jeśli jednak członek rodziny nie wraca, a ma problemy z pamięcią, traci orientację w terenie – to czas na powiadomienie policji.

Na wagę złota jest aktualna fotografia przedstawiająca wi-

zerunek osoby zaginionej. Zdjęcie sprzed 10 lat prawdopodobnie będzie już nieaktualne. Przekażmy policjantom dokładne informacje dotyczące seniora – wiek, wzrost, wagę, kolor włosów, oczu, cechy charakterystyczne, ubiór, a także schorzenia. Zastanówmy się i przygotujmy listę miejsc, które osoba starsza odwiedzała lub z którymi była emocjonalnie związana. Można szukać zaginionej również na własną rękę, ale bądźmy w kontakcie z policjantami biorącymi udział w poszukiwaniach. Jeśli senior się odnajdzie, natychmiast poinformujmy jednostkę biorącą udział w działaniach.

Każdy z nas ma obowiązki zawodowe i domowe. Postarajmy się jednak znaleźć czas, aby kontrolować, co dzieje się ze starszym członkiem rodziny.

OPRAC. LK

Bon na zimowy wypoczynek

Bonem turystycznym możemy zapłacić również za zimowy wypoczynek. Płacić nim można do końca marca 2023 roku.

W województwie mazowieckim na aktywację czeka 96 tys. bonów. Bonem można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie Polski oraz jednodniowe wycieczki wraz z wszelkimi atrakcjami przewidzianymi w ramach danej oferty. Bon przyznawany jest na dziecko urodzone do końca 2021 roku, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500 plus. Rodzice dzieci urodzonych w ostatnich miesiącach ubiegłego roku (październik - grudzień) także mogą wykorzystać bon turystyczny, mimo że wnioski o 500+ złożyli po 31 grudnia 2021 roku. Ważne, żeby zrobili to w ciągu trzech miesięcy od narodzin dziecka. Zgodnie z przepisami rodzice mają trzy miesiące na złożenie wniosku o 500+, licząc od dnia narodzin. Oznacza to, że opiekunowie, którzy złożyli wniosek na początek 2022 r., na dziecko urodzone w 2021 r., też mogą liczyć na bon.



Na dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł. W przypadku dziecka z orzeczoną niepełnosprawnością 1000 zł, aby otrzymać dodatkową kwotę, należy złożyć odpowiednie oświadczenie na Platformie Usług Elektronicznych ZUS – mówi Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

W całym kraju rodzice uruchomili do tej pory około 3,7 mln bonów. Płatności nimi przekroczyły kwotę 2,8 mld złotych. Bonem można płacić wielokrotnie, aż do wykorzystania przyznanego limitu. Przyznany jest w formie elektronicznej. Ma unikalny 16-cyfrowy numer i jest dostępny na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Płatności można dokonywać w podmiotach, które zarejestro-

wały się na liście Polskiej Organizacji Turystycznej. Ich lista jest dostępna na stronach www.bonturystyczny.gov.pl, www.pot.gov.pl oraz www.polska.travel.

Płatności bonem przyjmują podmioty, które zarejestrowały się na liście prowadzonej przez Polską Organizację Turystyczną. Obecnie jest ich ponad 28 tys. w całym kraju. W województwie mazowieckim na aktywację czeka jeszcze prawie 96 tys. bonów – dodaje rzecznik.

Dla wszystkich, którzy mają pytania związane z funkcjonowaniem bonu Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił specjalną infolinię (codziennie w godz. 7-20) pod numerem 22 11 22 111, a pytania można też zadawać pisząc na adres: bon@zus.pl. NA PODST. ZUS

Ulga dla pracujących seniorów

REGION

Osoby, które po osiągnięciu wieku emerytalnego nie pobierają emerytury, a nadal pracują, mogą skorzystać z ulgi dla pracujących seniorów.

Pozostając w zatrudnieniu, nie będą płacić podatku dochodowego od przychodów do kwoty 85 528 zł rocznie, a rozliczający się według skali podatkowej do 115 528 zł.

Z ulgi dla pracujących seniorów mogą skorzystać osoby, które mają ustalone prawo do emerytury lub renty rodzinnej, lub nie mają.

Podstawowym warunkiem uprawniającym do ulgi jest niepobieranie świadczenia z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych pomimo nabytych uprawnień

emerytalnych i dalsza praca. Nie skorzystają więc z niej seniorzy, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny, pobierają emeryturę i dorabiają – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Uprawnionymi do skorzystania z PIT-0 są kobiety po ukończeniu 60. roku życia i mężczyźni po ukończeniu 65. roku życia pod warunkiem, że nie otrzymują emerytury ani renty rodzinnej z ZUS, KRUS, zakładów emerytalnych służb mundurowych oraz uposażenia sędziego.

By skorzystać z ulgi i nie płacić podatku dochodowego, trzeba też podlegać ubezpieczeniu społecznym np. z tytułu pracy na etacie, umowy zlecenia, czy z działalności gospodarczej opodatkowanej według skali, stawką liniową oraz łącznie z przychodów ewidencjonowanych. Zwolnienie

z podatku dotyczy także przychodów z tytułu zasiłku macierzyńskiego.

Seniorzy, niepobierający emerytury i rozliczający się według skali podatkowej będą płacić podatek od przychodów z pracy na etacie, zleceniu lub działalności gospodarczej dopiero po przekroczeniu 115 528 zł brutto (30 tys. zł kwoty wolnej + 85 528 zł ulgi).

By skorzystać z preferencji podatkowej, osoby na etacie i umowie zlecenia muszą także złożyć odpowiednie oświadczenie do swojego pracodawcy lub zleceniodawcy.

Pracujący emeryt uwzględnią ulgę w rozliczeniu za 2022 r. lub wcześniej już na etapie zaliczek na podatek. Natomiast osoba prowadząca działalność gospodarczą będzie mogła dokonać ostatecznego rozliczenia dopiero w zeznaniu rocznym.

NA PODST. ZUS

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

Oświetlenie

Projekty wnętrz

Meble na wymiar

Lampy | Kinkiety | Żyrandole | Włączniki

Gniazdko | 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