



Piechury 2024 rozdane!
Wyjątkowe statuetki trafiły do osób wyróżniających się w zaangażowaniu i działalności na rzecz 18 Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach.

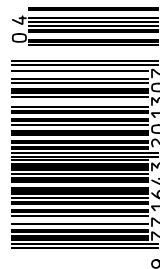
STRONA 3



Młodzi z Łochowa i Legionowa stworzyli drużynę na Mistrzostwa Świata w cheerleadingu. Jak możemy wesprzeć „naszych” na drodze do spełnienia marzeń?

STRONA 10

• Nr indeksu 238228/B/X



Cena 3,00 zł w tym 8% VAT • Numer 4/2024 • m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl

Piątek, 26 stycznia 2024

ŻYCIE SIEDLECKIE

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

SIEDLCE

Humor, szanty i rejs...

W żeglarskiej atmosferze, z mnóstwem zabawnych anegdot, okraszony szantami z prawdziwego zdarzenia... Wernisaż wystawy zdjęć rodziny Kowieskich „Rejs dookoła świata” to nie był zwykły wernisaż! To było spotkanie sympatycznej rodziny żeglarzy z osobami, których zaintrygowała niezwykłość ich wyprawy. STRONA 3

GMINA SIEDLCE

Dentysta wróci do szkoły

Były czas, że gabinety dentystyczne w szkołach to był standard. Niektórych wizyta w takim miejscu przyprawiała o dreszcze. Na szczęście od tamtych czasów wiele się zmieniło... Jedną z gminnych placówek już niedługo wyjdzie z ofertą stomatologiczną dla swoich uczniów. STRONA 5

SIEDLCE

Przeprosin nie będzie

To spięcie na linii prezydent Siedlec - prezes Mostostalu można porównać już do gry w ping-ponga. Tym razem przysłowiową piłeczkę odbił Andrzej Sitnik. Włodarz odpięła zarzuty Tomasza Hapunowicza dotyczące naruszania dóbr osobistych. STRONA 7

GMINA KORYTNICA

Tężnia opodal „Watykanu”

Dobrodziejstwa rodem z Ciechocinka powoli trafiają pod strzechy. W Korytnicy powstała pierwsza w powiecie węgrzowskim tężnia solankowa. Będzie można z niej korzystać już tej wiosny. Inwestycja kosztowała prawie pół miliona złotych. STRONA 10

W sytuacji bez wyjścia?

SIEDLCE

Ofiary przemocy to nie tylko ci, u których widać ślady i siniaki. O swojej drodze uwolnienia od toksycznej relacji oraz o braku wsparcia instytucji i rodziny opowiedziała nam kobieta, która 15 lat walczyła o samą siebie i swoje dzieci.

Pani Anna chce pozostać anonimowa. Jak mówi na samym wstępie, chodzi jej tylko o to, by opowiedzieć swoją historię, bo dzięki temu ludzie być może zauważą ten codzienny problem. - Bo jeśli dana osoba ma odpowiednio dobre warunki mieszkalne i nie jest z rodziny patologicznej, prawie każdy uzna, że nie potrzebuje ona pomocy, a wszelkie problemy powinna „załatwić pod swoim dachem” i się dogadać - zauważa, kiedy zaczynamy rozmawiać. I pyta: - Tylko czy można się dogadać z oprawcą?

Kiedy wychodziła za mąż, miała 30 lat i całkiem inaczej wyobrażała sobie swoją przyszłość jako żony. Wydawało jej się nawet, że wszystko układa się dobrze - było własne mieszkanie, a wkrótce pojawiła się wiadomość o ciąży. Oboje się cieszyli. Koszmar kobiety rozpoczął się zaraz po tym.

Strona 2



Oprawca sprawiał, że Anna nie potrafiła się od niego uwolnić.

POI: PODOPÓJE PIKUSI



POZIOM 2

**Oświetlenie
Meble na wymiar
Projekty wnętrz**

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



Fold

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

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



INSTALWENT
Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujrzanów 78A, 08-110 Siedlce

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



Życie w regionie

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

W sytuacji bez wyjścia?

SIEDLCE

Ofiary przemocy to nie tylko ci, u których widać ślady i siniaki. O swojej drodze uwolnienia od toksycznej relacji oraz o braku wsparcia instytucji i rodziny opowiedziała nam kobieta, która 15 lat walczyła o samą siebie i swoje dzieci.

Pani Anna chce pozostać anonimowa. Jak mówi na samym wstępie, chodzi jej tylko o to, by opowiedzieć swoją historię, bo dzięki temu ludzie być może zauważą ten codzienny problem. - Bo jeśli dana osoba ma odpowiednio dobre warunki mieszkalne i nie jest z rodziny patologicznej, prawie każdy uzna, że nie potrzebuje ona pomocy, a wszelkie problemy powinna "załatwić pod swoim dachem" i się dogadać - zauważa, kiedy zaczynamy rozmawiać. I pyta: - Tylko czy można się dogadać z oprawcą?

Docinki i wyzwiska

Kiedy wychodziła za męża, miała 30 lat i całkiem inaczej wyobrażała sobie swoją przyszłość jako żony. Wydawało jej się nawet, że wszystko układa się dobrze - było własne mieszkanie, a wkrótce pojawiła się wiadomość o ciąży. Oboje się cieszyli. Koszmar kobiety rozpoczął się zaraz po tym.

- Ja siedziałam w domu na zwolnieniu, a mąż pracował. Zaczęło się od drobnych rzeczy typu obiad na czas, i to koniecznie z dwóch dań, który w rezultacie i tak nie spełniał wymogów mojego "pana", bo był a to za słony, a to za mało przysmażony. Tyle wystarczyło, żeby robił awantury i wyzywał mnie od głupich i niedorozwojów. Zaczęłam się nawet już sama zastanawiać, co ze mną jest nie tak. A z dnia na dzień było już tylko gorzej. Im więcej było docinków i wyzwisk, tym bardziej sama nabierałam przekonania: "Naprawdę jestem do niczego". A mój oprawca sprawiał, że nie potrafiłam się od niego uwolnić - wspomina kobieta.

W pewnym momencie Anna urodziła syna. - I nawet jakiś czas było dobrze - opowiada. - Później pojawiło się drugie dziecko, bo tak chciał mąż. Tak naprawdę nie było ważne, czego ja chcę. Zaczęłam rozumieć, że to się nie zmieni. Byłam już pewna, że nie nadaję się ani na

żonę, ani na mamę, i nie widziałam rozwiązania. Pojawiły się też myśli samobójcze.

Uciekać, ale dokąd?

Gdy słyszy się podobne historie, często można usłyszeć, że kobiety takie jak pani Anna powinny być szukać pomocy i uciekać, a nie zezwalać na traktowanie w ten sposób. Ale czy ludzie, którzy tak mówią, naprawdę to myślą? Czy nie jest choć w części tak, że zezwalają na takie traktowanie?

- Kiedy jest się ofiarą przemocy psychicznej, łatwo uwierzyć, że jesteśmy do niczego. W końcu słyszymy to cały czas. W moim przypadku tak właśnie było. Dopóki tego nie przepracowałam, byłam przekonana, że wina leży po mojej stronie - mówi Anna.

- Nie próbowała pani szukać pomocy u rodziny czy zwyczajnie po prostu uciec? - pytam. - Wydaje się, że każdy człowiek

ma jakieś granice wytrzymałości...

- Niby tak - odpowiada, a do jej oczu zaczynają spływać łzy. - Ale kiedy rozmawiałam z rodziną, słyszałam: "Wydziwiasz. Masz cudownego męża, który ciężko pracuje, żeby wam zapewnić przyszłość, a ty narzekasz, że przerastają cię obowiązki domowe i opieka nad dzieckiem". Wtedy straciłam nadzieję, że ktokolwiek mnie rozumie. Mój mąż był naprawdę lubiany w mojej rodzinie. Odnosiłam wrażenie, że potrafi kierować nie tylko mną, ale i nimi. Na dodatek, ponieważ pochodzi z biednej rodziny, cały czas mi mówił: "Jak uciekniesz do rodziców, udowodnię przed sądem, że nie masz warunków do wychowywania dziecka, i ci je odbiorę".

Kobieta podejmowała walkę, bo nawet uruchomiono procedurę niebieskiej karty. - Policjanci próbowali go zawstydzić, że wyzywa żonę, a mnie przekonywali, żeby docenić małżonka, bo pracuje (bo niczego nam nie brakuje) i że jeśli trochę "rozpalę ognisko domowe" i zadbam o siebie, on zmieni podejście. Jakby tego było mało, urzędniczka z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej opowiedziała mojemu mężowi, co o nim mówiłam, a on się śmiał, że nawet tam uważają mnie za głupką. Raz, kiedy przekroczył granice, zabrała go policja. Ale po 24 godzinach wrócił i było tylko gorzej. Krzyczał, że odpracuję upokorzenie i pieniądze, które musi zapłacić za dołek. Po tych kilku wizytach straciłam jakiegokolwiek nadzieję. Tak naprawdę żyłam tylko dla swoich dzieci - wspomina pani Anna.

Życie na nowo

Ostatnią deską ratunku była psycholog, do której panią Annę zapisała rodzina, uważająca, że kobieta ma być może niewyleczoną w odpowiednim czasie depresję poporodową. Pani



Im więcej było docinków, tym bardziej Anna nabierała przekonania: „Naprawdę jestem do niczego”.

doktor, jak się okazało, było najlepszym, co spotkało kobietę.

- Poszłam na wizytę trochę sceptycznie, ale też może i podświadomie z jakąś odrobiną nadziei. Na początku nic nie mówiłam, a ona, o dziwo, nie pytała, więc tylko płakałam i płakałam... Z każdą kolejną wizytą odnosiłam wrażenie, że spada ze mnie jakiś ogromny ciężar, i co najważniejsze, ktoś mi powiedział, że to ja jestem ofiarą. Zrozumiałam, że nikt nie ma prawa traktować innego człowieka tak, jak mnie traktował mój mąż. Trafiłam na anioła, a nie lekarke. Chyba nawet na jedynego człowieka, który mi wierzył i chciał pomóc - wspomina pani Anna.

Kobiecie udało się podnieść z tych traumatycznych zdarzeń i po wielu latach cierpienia życie nie jest już dla niej koszmarem, a pełną nadziei drogą w kierunku lepszej przyszłości. Teraz daje się poznać jako silna i niezależna kobieta, która sku-

pia się na wychowaniu ukochanych dzieci i dążeniu do osiągnięcia upragnionego szczęścia.

Ofiary, nie jesteście same

Dzisiaj, gdy drastycznie wzrastają liczby samobójstw, zwróćmy uwagę na drugiego człowieka. Widząc przemoc, zgłaszajmy ją odpowiednim instytucjom. A jeśli zauważymy znaki, które nie są zwyczajnymi zachowaniami, reagujmy. Czasami wystarczy chwila rozmowy. To, że nie widać siniaków, nie oznacza, że nic złego się nie dzieje. Przemoc psychiczna jest tak samo bolesna jak fizyczna i może doprowadzić do najgorszego. To, że pani Anna trafiła na ludzi, którzy udzielili jej pomocy nie oznacza, że wszyscy mają takie szczęście.

Ofiary przemocy domowej mają kilka możliwości uzyskania pomocy w trudnej sytuacji. Jedną z nich jest skorzystanie z infolinii Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

(801 120 002). Dzięki niej można otrzymać wsparcie, pomoc psychologiczną i prawną, a także informacje o najbliższych placówkach, do których należy się udać. Jedną z alternatyw jest również zgłoszenie sprawy na policję, najlepiej w momencie, gdy ma miejsce przemocowe zachowanie ze strony agresora. Policja ma możliwość założenia Niebieskiej Karty, która dokumentuje sytuację przemocy w rodzinie i może w przyszłości posłużyć jako dowód procesowy w sądzie.

Z problemem zgłosić można się także do Ośrodka Pomocy Społecznej, a w przypadku alkoholizmu agresora - do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Trzeba jednak zaznaczyć, że ofiary przemocy domowej często boją się prosić o pomoc, nie są pewne czy sobie poradzą albo paraliżuje ich strach przed reakcją agresora. Pamiętajmy także, że zawsze można skorzystać z pomocy psychologa. ID

**ŻYCIE
SIEDLECKIE**

ADRES REDAKCJI : 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7
tel. 25 632 79 77

email: redakcja@zyciesiedleckie.pl

www.zyciesiedleckie.pl

REDAKTORZY : Paulina ARTYCH, Iwona DĄBROWSKA, Paulina MONTEWKA, Maria POPEK, Kamil UŁASIUŁ

BIURO REKLAMY : Edyta JAGODZIŃSKA, tel. 795-541-362, email: reklama@zyciesiedleckie.pl

WYDAWCA : Życie Siedleckie Sp. z o.o. 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7, NIP 821 256 19 19, REGON 14176733, 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 : Poczta Polska S.A.

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

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

Humor, szanty i rejs...

SIEDLCE

W żeglarskiej atmosferze, z mnóstwem zabawnych anegdot, okraszony szantami z prawdziwego zdarzenia... Wernisaż wystawy zdjęć rodziny Kowieskich „Rejs dookoła świata” to nie był zwykły wernisaż!

To było spotkanie sympatycznej rodziny żeglarzy z osobami, które zaintrygowała niezwykłość ich wyprawy.

Wernisaż odbył się 16 stycznia, w sali „Podlasie” Miejskiego Ośrodka Kultury w Siedlcach. Jak widać, zew przygody przyciąga mieszkańców regionu, bowiem sala była niemal pełna. Spotkanie zaczęło się od wyjaśnienia, jak to się w ogóle stało, że MTZ „Korba” (znane w Siedlcach z wielu inicjatyw o charakterze motoryzacyjnym) zorganizowało wystawę zdjęć o charakterze „marynistycznym”. - W Święta Bożego Narodzenia siedzieliśmy sobie z kolegami z MTZ Korby, opowiadaliśmy o ich podróży i stwierdziliśmy, że musimy coś dla nich zrobić. Bo przecież warto, żeby ludzie z Siedlec się o nich dowiedzieli. Rejs dookoła świata tak dużą rodziną, z tak małymi dziećmi to coś godnego podziwu – wyjaśnili organizatorzy wydarzenia.

Samorządowcy z humorem

W wernisażu wziął udział prezydent Siedlec, który wyraźnie był pod wrażeniem wyprawy. To fantastyczna przygoda, a Stowarzyszenie „Korba” ma przeróżne pomysły. Ten jest zupełnie nowy. Dziękujemy, że zechcieliście nam pokazać, jak

wyjątkowe rzeczy potrafią robić osoby związane z Siedlcami – podkreślił Andrzej Sitnik. Tuż obok niego stał na scenie wójt gminy Zbuczyn i między samorządowcami nawiązała się zabawna pogawędka: - Pani Martyna pochodzi ze Zbuczyna – zaznaczył Hubert Pasiak. - Ach, Zbuczyn to jedna z dzielnic Siedlec – dodał z uśmiechem prezydent miasta. Wójt się nie obraził, ale kontynuował: - Cieszę, że połowa tej załogi jest ze Zbuczyna, a połowa z Siedlec. Trzeba po pierwsze zastanowić się, jak wesprzeć to dzieło, po drugie, jak to możemy wykorzystać marketingowo dla naszych samorządów. (pogawędce towarzyszyły wesołe reakcje na sali).

Ale wróćmy do meritum. Jak to się zaczęło? Wyprawa dookoła świata ma swoje korzenie jeszcze w dzieciństwie pana Macieja (ojca rodziny), gdy na obozie harcerskim złapał żeglarskiego bakcyła. W 2013 r. zdobył uprawnienia kapitańskie w Madrycie, a potem organizował różne rejsy niekomercyjne. W 2022 r., po długich przygotowaniach, udało się spełnić to wielkie marzenie i wyruszyć w rejs z całą rodziną (choć jak przyznał pan Maciej, musiał się sporo nagimnastykować, by namówić do tej wyprawy swoją



Tak publiczność przywitała rodzinę Kowieskich.

żonę).

Kowiescy na żywo

Podczas spotkania udało się też połączyć na żywo (online) z rodziną Kowieskich, którzy żeglują właśnie po wodach Nowej Zelandii. U nich był właśnie poranek. Publiczność przywitała żeglarzy bardzo serdecznie.

Kowiescy opowiadali, jak wiatr z Nowej Zelandii wiał prosto na nich, czy jak spotkali cyklon na Fidżi... Publiczność miała do nich pytań bez liku. Pana Macieja zapytano na przykład, jak mu smakują ryby (wiedząc, że ryb i owoców mo-

rza pan Maciej nie jada!). Koleżanki pytały Matyldę (najstarszą córkę), jak poszedł egzamin z geografii. Okazało się, że przełożony.

Prezydent Andrzej Sitnik stwierdził z kolei, że po zapoznaniu się z rozmiarami jachtu nie można narzekać już na ciasne mieszkanie. Wójt gminy Zbuczyn znowu popisał się dobrym humorem: - Ja już się zastanawiam, jak przekopać Zbuczynkę, abyście mogli swoim jachtem dopłynąć do Zbuczyna, nieźle wyzwanie mamy... I mam jeszcze pytanie do kolegi w różowej bluzce: „Czy wróżka



Organizatorzy prezentują wystawę prezydentowi Siedlec.

zębuzka przychodzi również na jachcie? – zastanawiał się Hubert Pasiak. Okazało się, że podczas takiej podróży wróżka przynosi pieniądze w różnych walutach!

Podczas rozmowy wyszło na jaw również, że pan Maciek w trakcie rejsu obronił tytuł inżyniera! Głos zabrała także mama pani Martyny, prosząc, by córka, w końcu – przy świadkach – dała jej konkretną odpowiedź na pytanie „Kiedy wrócicie?”. „Już niedługo, mamus” – brzmiała odpowiedź, a potem była wyliczanka, jakie jeszcze zakątki świata czekają żeglarzy.

A bosman?

Wydarzeniu towarzyszyły szanty w wykonaniu „Groma”. Charyzmatyczny wykonawca i dobrze współpracująca publiczność dali taki popis umiejętności wokalnych, że melodia „A bosman tylko zapiął płaszcz...” nuciła się jeszcze przez co najmniej 2 godziny po wernisażu.

Wystawę fotografii z „Rejsu dookoła świata” można oglądać w salach na I piętrze. Zachęcamy, by oderwać się na moment od tej zaśniewanej rzeczywistości i nasycić się klimatem podróży! MIA

Piechury 2024 rozdane

SIEDLCE

20 stycznia wśród grona żołnierzy, pracowników i przyjaciół uhonorowane zostały osoby wyróżniające się zaangażowaniem w codziennej służbie i działalności na rzecz 18 Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach.



Statuetka jest wiernym odlewem żołnierza 18 Dywizji Piechoty i jest to symbol nowoczesnej jednostki, jaką jest 18DZ.

- Każdy z żołnierzy i pracowników 18 Dywizji z dumą i niezwykłym oddaniem codziennie wykonuje swoje obowiązki, tak aby Żelazna Dywizja rozijała się i mogła być najlepiej ocenianą jednostką w kraju. Są jednak wśród nas ci, którzy szczególnie zasługują na docenienie ich służby i pracy (...) - mówił kpt. Jan Laszuk.

Tegoroczne statuetki PIECHUR 2024 z rąk gen.dyw. Arkadiusza Szkutnika odebrali:

- Sylwia Biardzka - za zaangażowanie i profesjonalizm. Pomysłodawczyni i współautorka systemu opieki 18 DZ nad żołnierzami pełniącymi służbę na granicy.

- Ryszard Jędruch - za zaangażowanie w sprawie bezpieczeństwa narodowego oraz innowacyjne podejście do współpracy z jednostkami wojskowymi 18 Dywizji Zmechanizowanej. Inicjator wielu rekonstrukcji wydarzeń historycznych.

- gen.bryg. Dariusz Mendrala - za zaangażowanie w nadzór nad budową oraz przebudową

budynków i infrastruktury na terenie Garnizonu Siedlce, w tym kompleksu wojskowego.

- mł.chor. Waldemar Kordas - za działalność charytatywną. Od trzech lat z własnej inicjatywy aktywnie uczestnicząc w nagłaśnianiu oraz zbieraniu środków finansowych w celu pomocy dzieciom żołnierzy.

- st.kpr. Radosław Urban - za aktywność poza służbową w zakresie szkolenia medycyny taktycznej.

Oprócz głównych statuetek tego wieczoru przyznano również odznaczenia w innych kategoriach.

W uroczystości udział wzięli komendanci i dowódcy służb mundurowych, dowódcy jednostek wojskowych, przedstawiciele władz samorządowych i zaproszeni goście.

Wieczór uświetnił koncert Orkiestry Wojskowej z Siedlec oraz członkinie zespołu działającego w ramach Stowarzyszenia kulturalnego i Tradycji Wojskowej im. 22 Pułku Piechoty w Siedlcach wraz z prowadzącą Elżbietą Liszi. ID



Gabinet dentystyczny wróci do szkoły

GMINA SIEDLCE

Jak poinformował Urząd Gminy Siedlce, jedna z gminnych placówek już niedługo wyjdzie z ofertą stomatologiczną dla swoich uczniów.

Gabinety dentystyczne w szkołach pamięta chyba każdy z nas - przynajmniej ci starsi rocznikowo. Kiedyś był to stały element stresu z dzieciństwa, choć podobno niektórzy wcale nie bali się wizyty na fotelu dentystycznym w szkolnym gabinecie.

Od tamtych czasów wiele się zmieniło, a przede wszystkim podejście do pacjenta, zwłaszcza tego najmłodszego. Podobnego zdania jest wójt gminy Siedlce, który w jednej z gminnych placówek wygospodarował przestrzeń do powstania gabinetu stomatologicznego. Dzięki remontowi, który rozpoczął się w ferie zimowe, do gminnych szkół powrócą przeglądy stoma-

tologiczne i możliwość leczenia stomatologicznego.

- To bardzo ważne, abyśmy już od najmłodszych lat dbali o zdrowe uśmiechy i dobre praktyki dentystyczne. Pierwszym punktem na mapie gminy będzie gabinet w szkole w Stoku Lackim - mówi wójt Henryk Brodowski.

A to wszystko na NFZ

W Zespole Oświatowym w Stoku Lackim powstanie gabinet stomatologiczny, który będzie prowadzony przez doktor stomatolog w ramach kontraktu z NFZ. Dlatego ani gmina, ani rodzice nie będą musieli finansować leczenia dzieci. Z gabinetu będą korzystać wszyscy uczniowie, którzy będą wymagać leczenia, a przeglądy dentystyczne będą odbywały się we wszystkich placówkach oświatowych. Zatem z gabinetu w Stoku Lackim będą korzystać wszyscy uczniowie z terenu gminy Siedlce.

Jeden gabinet na całą gminę

Gmina Siedlce liczy obecnie prawie 20 tysięcy mieszkańców. Biorąc pod uwagę wszystkie placówki oświatowe, jeden gabinet może nie dać rady. Co myśli na



ten temat wójt?

- Mam nadzieję, że jeden gabinet okaże się nie być wystarczający. Liczymy na to. Jeśli zainteresowanie leczeniem i przeglą-

dami będzie większe, zaplanujemy dodatkowy punkt stomatologiczny w innej placówce oświatowej po zachodniej stronie gminy - wyjaśnia wójt Bro-

dowski.

W takim razie pozostaje czekać, aż remont pomieszczenia po dawnej kuchni zostanie odpowiednio zagospodarowany

i pierwsi uczniowie będą mogli ocenić wygodny fotel dentystyczny, a rodzice świadczone na terenie szkoły usługi stomatologiczne. **PM**

Niecodzienny koncert świąteczny Golców

Gmina Wodnyie

Kończy się powoli czas Bożego Narodzenia, który w każdym z nas budzi piękne skojarzenia, przywołuje ciepłe myśli i wspomnienia z dzieciństwa. Jest to piękny okres, bogaty w tradycje i zwyczaje, które również darzymy ogromnym sentymentem i przeżywamy z wiarą, i wzruszeniem. Czas płynie nieubłaganie i już niebawem, 2 lutego zakończy się nasze wspólne kołędowanie, a dwanaście dni później rozpoczniemy kolejny okres Wielkiego Postu. Zanim to jednak nastąpi, pragniemy zaprosić Was na wyjątkowe wydarzenie artystyczne i duchowe!

27 stycznia o godz. 17.00 w kościele Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Serocynie będziemy mogli wziąć udział w pięknym Koncercie Kolęd i Pastorałek w wykonaniu znanego, i lubianego zespołu GOLEC uORKIESTRA! To z pewnością jedno z największych wydarzeń artystycznych na naszym terenie, a także piękne zakończenie okresu Bożego Narodzenia w naszej gminnej wspólnotce.

Koncert rozpocznie się o godz. 17.00, wejście do kościoła będzie możliwe od godz. 15.45, jednak nie wcześniej niż po zakończeniu próby zespołu. Do tego momentu wejście do kościoła nie będzie możliwe. O ewentualnych zmianach godziny wejścia, które mogą wynikać np. z opóźnień ze względu na warunki drogowe, będziemy informować. Bardzo prosimy o zachowanie stosowne do miejsca i czasu, a także reagowanie na zalecenia służb dbających o porządek i bezpieczeństwo. W trosce o dostęp i dobry odbiór dla maksymalnie dużej liczby uczestników zamontowane zostaną ekrany wewnątrz świątyni, a także duży telebim i nagłośnienie na zewnątrz budynku.

To będzie z pewnością piękny i wyjątkowy kolędowy wieczór! Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego. **OPR. PM**



Konkurs edukacyjny o kobietach „Lekcja o Mazowszu” dla szkół

REGION

„Kobiety Mazowsza” to tegoroczny temat konkursu na najlepsze scenariusze „Lekcji o Mazowszu”.

Celem konkursu organizowanego przez samorząd województwa mazowieckiego jest wyłonienie najlepszego programu edukacji regionalnej dla uczniów szkół podstawowych i średnich.

Bohaterkami scenariuszy mogą być Mazowszanki zasłużone dla historii regionu bądź aktywne, współczesne kobiety, które mają osiągnięcia w dziedzinie kultury, sztuki, nauki, sportu, polityki czy działalności społecznej.

- Nie muszą one pochodzić z województwa mazowieckiego. Jeśli urodziły się poza Mazowszem, ale to właśnie z naszym regionem związały swe losy i dla niego pracują, angażując swoją energię, serce, to jak najbardziej mogą być bohaterkami tego konkursu. Na Mazowszu jest wiele takich wyjątkowych, ambitnych i zaangażowanych kobiet. Nie brakuje ich także w bogatej historii regionu - mówi członkini zarządu województwa Elżbieta Lanc.

Na laureatów czekają nagrody finansowe - za pierwsze miejsce 2500 zł, drugie - 1500 zł, a trzecie 1000 zł. Najlepsze scenariusze zostaną opublikowane i trafią do mazowieckich szkół i bibliotek. Będą stanowić cenną pomoc dydaktyczną dla

nauczycieli szukających inspiracji do realizacji interesujących lekcji z zakresu edukacji regionalnych.

Jak zgłosić scenariusz?

Opracowane scenariusze wraz z wypełnionym formularzem zgłoszeniowym należy przesłać na adres e-mail lekce-

omazowszu@mscdn.edu.pl do 25 marca 2024 r. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.mazovia.pl w zakładce konkursy.

Organizatorem przedsięwzięcia jest samorząd województwa mazowieckiego we współpracy z Mazowieckim Samorządo-

wym Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Scenariusze mogą przysyłać nauczyciele oraz osoby związane z instytucjami oświatowymi, zajmujące się edukacją oraz kulturą. Czas nadsyłania prac mija 25 marca 2024 r.

MAT. PRAS.



Nadleśniczy przybył na ratunek królikowi

SIEDLCE

Nadleśnictwo Siedlce udostępniło film, który ukazuje kłusownictwo.

XXI wieku wydawałby się być już czasem, kiedy zabronione kłusownictwo odeszło do lamusa. Niestety, jak pokazuje udostępniony film, nie jest to wcale zapomniany sposób na chwytnie zwierzyzny leśnej.

- Jak wytłumaczyć kłusownictwo, które cały czas, w XXI wieku ma miejsce, mimo bardzo łatwych dla nas czasów w stosunku do przeszłości, kiedy te formy łapania dzikiej zwierzyny można było jeszcze jakoś uzasadnić głodem... - komentują na swoim facebooku pracownicy siedleckiego Nadleśnictwa.

Historia pokazana na filmie ma szczęśliwe zakończenie. Nadleśniczy Jerzy Osiak, narzuca na królika swoją kurtkę, próbując go uspokoić, by następnie uwolnić z wynek.

- Wynek - niepozorny drucik rozwieszony w leśnej gęstwinie, który złapane zwierzę doprowadza do cierpienia i śmierci. Ten uwięziony w sidła zając miał wiele szczęścia. Podczas niedzielnej akcji zbierania wyników przez myśliwych udało się go uwolnić - szczęśliwy szybko



uciekł daleko, w leśne zarośla - komentuje Nadleśnictwo na swoim fanpage'u.

Przerażające jest to, że pomimo zakazów, pomimo rozwinętych form hodowli zwierząt, nadal wiele osób ucieka się do tak niehumanitarnych technik. Jak dodaje nadleśniczy - nie były to jedyne wyniki znalezione w okolicy zdarzenia.

Na podsumowanie warto, poza pochwałą postawy nadleśni-

czego i jego kompana dodać, że leśnicy (podczas swojej pracy, ale i czasu wolnego) oraz myśliwi spotykają te zakazane formy uśmiercania dzikich zwierząt w różnych, często mało dostępnych miejscach i zawsze reagują.

Film ukazujący akcję ratowania zwierzyny możecie zobaczyć na Facebooku Nadleśnictwa Siedlce.

Kłusownictwo ściągane jest

z art. 53 prawa łowieckiego, grozi za nie kara pięciu lat więzienia. Prócz tego sądy orzekają karę pieniężną za zabicie zwierząt. Leśnicy ostrzegają: w niektórych okolicach przemysłnie zastawiane sidła i wyniki mogą być niebezpieczne np. dla grzybiarzy. Warto wiedzieć, jak mogą wyglądać, by się ustrzec zagrożenia i poinformować o ich znalezieniu służbę leśną.

PM

SIEDLCE

SMS o braku wody w kranie

Siedleckie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji doskonali komunikację z odbiorcami. Rozpoczęto wdrażanie systemu powiadomień SMS skorelowanego z funkcjonującym w przedsiębiorstwie systemem GIS. Po uruchomieniu tej bezpłatnej usługi informacje o planowanych przerwach w dostawie wody i awariach będą docierały tylko do wybranych mieszkańców, których będzie to dotyczyło.

„Wprowadzenie usługi zapewni szybką i efektywną komunikację w zakresie wszelkich niedogodności związanych z dostawą wody. Niezależnie od miejsca pobytu będzie możliwość otrzymania takiej informacji” - czytamy na FB Wodociągów Siedleckie.

W związku z tym, przedsiębiorstwo prosi o aktualizację bądź uzupełnienie swoich danych kontaktowych w BOK lub www.ebok.pwik.siedlce.pl. PWiK zaprasza do rejestracji lub aktualizacji.

OPR. MIA

POWIAT SOKOŁOWSKI

Miał być kulig...

Zimowa aura sprzyja różnym aktywnościom na świeżym powietrzu, a ilość śniegu i lodu zachęca do wyciągnięcia sanek, nart czy łyżew... Ale czy na pewno jesteś odpowiednio przygotowany do ich użycia? Policjanci przestrzegają przed kuligami, podczas których sanie dołączone są do pojazdu lub ciągnika.

Takie zdarzenie miało miejsce w niedzielę, 21 stycznia, na terenie powiatu sokołowskiego. Do ciągnika rolniczego zostały doczepione sanie. Pojazdem kierował 34-latek, natomiast na saniach znajdowały się dwie osoby dorosłe i troje dzieci. W pewnym momencie sanie najechały na powstały z lodu garb na drodze, po czym przewróciły się wraz z uczestnikami. W wyniku tego zdarzenia obrażeń ciała doznała 38-latką, która została przetransportowana do szpitala. Kierujący był trzeźwy.

Policja prosi o szczególną ostrożność i odpowiedzialność w trakcie organizacji zimowych form atrakcji i wypoczynku. Ciągnięcie sanek na drodze publicznej grozi nie tylko niebezpieczeństwem dla uczestników, lecz również mandatem dla organizatora takiego kuligu.

Wedle obowiązujących przepisów dozwoloną formą kuligu jest ten z wykorzystaniem zaprzęgu. Przepisy reguluje Ustawa prawo o ruchu drogowym, a dokładniej art. 34 oraz art. 60 ust. 2 pkt 4. Zimowe atrakcje mogą zmieni się w poważne zagrożenie dla uczestników takiego kuligu.

KPP W SOKOŁOWIE PODL.

POWIAT GARWOLIŃSKI

Uchylała się od alimentów. Kryminalni ją znaleźli

Żmudna praca garwolińskich kryminalnych pozwoliła ustalić miejsce pobytu poszukiwanej mieszkanki powiatu garwolińskiego. Do zatrzymania 37-latką doszło 16 stycznia na terenie Warszawy. Kobieta była skazana przez sąd na karę pozbawienia wolności w wymiarze 301 dni za uchylanie się od wykonania obowiązku alimentacyjnego. Następnie 37-latką została przewieziona do zakładu karnego, gdzie odbędzie zasądzony wyrok.

To niejedyne zatrzymania w powiecie garwolińskim w ostatnim czasie. 13 stycznia po godz. 21.00 policjanci z Piławy otrzymali wezwanie na interwencję domową. W jej trakcie zatrzymali 33-letniego uczestnika interwencji, który, jak się okazało, był poszukiwany do ustalenia miejsca pobytu przez prokuraturę w Otwocku. Oprócz tego na podstawie orzeczenia sądu w Piasecznie i Mińsku Mazowieckim mężczyzna miał do odbycia łącznie kilkadziesiąt dni kary pozbawienia wolności za drobne kradzieże.

15 stycznia przed godz. 20 policjanci z Łaskarzewa zatrzymali poszukiwanego 40-latką. W tym przypadku mężczyzna miał zasądzone przez sąd w Lublinie 125 dni zastępczej kary pozbawienia wolności za przestępstwo kradzieży, którego dopuścił się w przeszłości.

Dzięki takim zatrzymaniom osoby skazane przez sąd nie unikną odpowiedzialności lub będzie można zakończyć albo kontynuować bez przeszkód sprawy zawieszone od miesięcy, a czasami nawet od lat.

Zatrzymywanie osób poszukiwanych jest jednym z najbardziej pracochłonnych zadań policji. Policjanci z Wydziału Kryminalnego garwolińskiej komendy w ciągu roku poszukują kilkudziesięciu osób zaginionych, natomiast zdecydowaną większość spraw poszukiwawczych stanowią sytuacje, gdy osoby są poszukiwane na zlecenie sądów i prokuratury do prowadzonych postępowań lub do odbycia kary pozbawienia wolności. Każdego roku w Komendzie Powiatowej Policji w Garwolinie wszczynanych jest ponad 100 spraw poszukiwawczych.

KPP W GARWOLINIE

MACIEJOWICE

Policjanci udzielili pomocy osobie z padaczką

18 stycznia po godz. 10.00 dyżurny garwolińskiej komendy otrzymał zgłoszenie dotyczące mężczyzny, który zasłabł, przewrócił się i stracił przytomność. Na miejsce pojechali policjanci z Maciejowic, którzy zastali poszkodowanego za zabudowaniami.

Mężczyzna odzyskał przytomność, jednak miał drgawki. Policjanci przystąpili do udzielania pierwszej pomocy oraz wezwali pogotowie ratunkowe. Do przyjazdu ratowników medycznych sprawdzali stan psychofizyczny mężczyzny, a następnie przekazali go pod fachową opiekę medyków.

Warto podkreślić, że do głównych zadań policjantów w terenie należy dbanie o bezpieczeństwo lokalnej społeczności i porządek publiczny. Policjanci z miejscowych posterunków muszą wiedzieć, gdzie w okolicy są miejsca niebezpieczne i na jakie zagrożenia mogą być narażeni okoliczni mieszkańcy. Przede wszystkim jednak powinni nieść pomoc w każdej kryzysowej sytuacji, tak jak policjanci z Posterunku Policji w Maciejowicach.

KPP W GARWOLINIE
OPR. MIA

TU WSZYSTKO GRA! OK!

2024

32

wielka orkiestra świątecznej pomocy

FINAL

32. FINAŁ WOŚP ZAGRA 28 STYCZNIA 2024 ROKU

PLUCA PO PANDEMII. GRAMY DLA DZIECI I DOROSŁYCH

START 28.01.2024

godzina 10:00

OFF ROAD TAXI

ANIMACJE DLA DZIECI

MALOWANIE TWARZY

GRILL I GROCHÓWKA

KONKURSY DLA DZIECI Z NAGRODAMI

POKAZY RATOWNICTWA DROGOWEGO

teren CICHEJ STANICY

obok Zalewu nad Muchawką

w Siedlcach

IMPREZĘ POPROWADZI DJ VERTIGO



SIEDLCE

Tu wszystko gra OK!



32. Finał WOŚP odbędzie się w niedzielę, 28 stycznia. Cel tegorocznej zbiórki to „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych!”, a mottem finału jest „Tu wszystko gra! OK!”. Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Każdy Finał to święto wspólnego działania ponad podziałami. Wolontariusze łączą się, aby zbierać do puszek na jeden cel - tym razem na zakup sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

Przygotowania w siedleckim Sztacie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który działa jak co roku przy Miejskim Ośrodku Kultury w Siedlcach, trwają od kilku miesięcy. Oto, co zaplanowano na tegoroczny finał:

OFF-ROAD SIEDLCE

10.00 - Cicha Stanica, ul. Mazowiecka - przejażdżki samochodami terenowymi, pokazy samochodów terenowych, pokazy ratownictwa drogowego, licytacje, animacje i konkursy dla dzieci, grill.

CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA

10.00 - ul. Kilińskiego przy placu Sikorskiego - terenowa akcja poboru krwi.

UNIWEITYTET W SIEDLCACH

Od godz. 10.00 bardzo dużo różnorodnych wydarzeń na wszystkich wydziałach. Szczegółowe informacje na stronie uws.edu.pl oraz na portalu ŻS. Godz. 15.00 - Sala Koncertowa, ul. Żytnia 39 - koncert Świąteczno-Noworoczny Chóru Akademickiego Vocalis.

MKS POGOŃ SIEDLCE

10.00 - Hala ARMS, ul. Prusa 6 - Memoriał im. Jana Sochackiego - Turniej Tenisa Stołowego.

SALA ZABAW MŁYNEK, KR GIELNIA FACTORY 157

10.00 - ul. Sokołowska 157 - sklepik WOŚP, kiermasz słodkości i gadżetów, zagraj w kręgle dla WOŚP

GALERIA SIEDLCE

10.00 - ul. Piłsudskiego 74 - kiermasz ciast, pomiary ciśnienia tętniczego, glukozy, testy anty-HCV; stoisko Komendy Miejskiej Policji w Siedlcach: symulator jazdy motorem, technicy kryminalistyczni, pokaz sprzętu służbowego.

KOMENDA MIEJSKA PSP

10.00 - Zalew Siedlecki - pokaz ratownictwa lodowego

MORSY SIEDLCE

11.00 - Zalew Siedlecki - kiermasz ciast, pokazy samochodów, wozów strażackich, kolonia alpak, wspólne morsowanie, sauna, gorąca bania, zumba (12.00), językowo-sportowe animacje dla dzieci z Eurolingua Kids (13.00).

ATV QUADY SIEDLCE

11.00 - ul. Kilińskiego przy placu Sikorskiego - pokazy quadów, motorów, samochodów.

KOMENDA MIEJSKA PSP

12.00 - Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza nr 1, Czerwonego Krzyża 45; Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza nr 2, ul. Składowa 7 - prezentacja samochodów i sprzętu wykorzystywanego w działaniach ratowniczo-gaśniczych, szkolenia z udzielania pierwszej pomocy, zajęcia w sali Ognik.

GRUPA BIEGACZY SKÓRZEC BIEGA/MORSY SIEDLCE

13.00 - Zalew Siedlecki - Bieg WOŚP - 3 km bieg wokół zalewu, start - Cicha Stanica, zapisy pod nr tel. 602 505 560 i w biurze zawodów od 12.00

KLUB SPORTOWY NOWI SIEDLCE

13.00 - Zalew Siedlecki - Siedlecki marsz nordic walking - 3 km wokół zalewu, start - Cicha Stanica, zapisy pod nr tel. 693 373 817 i w biurze zawodów od 12.00

UKS MKK SIEDLCE

13.30 - Hala ARMS, ul. Popiełuszki 8 - Mecz koszykówki dziewcząt U12 UKS MKK Siedlce - UKS Huragan Wołomin; licytacje pamiątek koszykarskich.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W SIEDLCACH

15.00 - Sala widowiskowa „Podlasie” MOK, ul. Sienkiewicza 63 - koncerty: Orkiestra Wojskowa w Siedlcach, Ł'Okaj Band, Rokker, Tymon Tymański i Kwartet z repertuarem Republika.

ŚWIATEŁKO DO NIEBA - 20.00 - plac gen. Sikorskiego.

27 stycznia (sobota) - FAMILIA - SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE - 7.00 - ul. Biskupa Ignacego Świrskiego 34 - bezpłatne badania spirometryczne, rejestracja pod nr tel. 602 224 024.

MOK

Wojewódzki inwestuje

SIEDLCE

Jakie plany inwestycyjne ma Mazowiecki Szpital Wojewódzki w tym roku? Między innymi stworzenie jednodniowego ośrodka zabiegowego oraz przygotowanie dokumentacji pozwalającej na powstanie lądowiska dla helikopterów na dachu budynku. Poza tym wiele innych projektów...

Zanim jednak opiszemy to, co czeka szpital w tym roku, przypomnijmy największe inwestycje 2023. A jest to przede wszystkim zakończenie modernizacji Szpitala w Rudce. – To bardzo ważny ośrodek dla naszego szpitala, gdyż skupimy tam część rehabilitacyjną i opiekę długoterminową – mówi Marcin Kulicki, prezes Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach. – Są dalsze plany związane z zagospodarowaniem tego terenu, jak również rozbudowę opieki długoterminowej o kolejne 100 łóżek. Chcielibyśmy bowiem stworzyć tam naprawdę duży kompleks rehabilitacyjno-opiekuńczy – dodaje.

Drugą kluczową inwestycją minionego roku była termomodernizacja całego kompleksu budynków szpitalnych. Jak zaznacza prezes, prace są już zakończone, a inwestycja rozliczona.

A co w 2024?

- Na rok 2024 zaplanowaliśmy przede wszystkim kontynuację remontu generalnego pierwszego piętra poradni, a także nadbudowę kolejnego piętra celem stworzenia oddziału chorób wewnętrznych i zorganizowanie bazy 72 łóżek dodatkowych, które chcemy przeznaczyć na internę – wylicza prezes Kulicki i dodaje, że w planach jest też przywrócenie do życia oddziału pulmonologicznego.

Wystarczy jeden dzień

Od podstaw zostanie stworzony także jednodniowy ośrodek zabiegowy. Powstaną pracownie do wykonywania zabiegów, które aktualnie są jeszcze wykonywane na bloku operacyjnym (a opieka nad pacjentem jest sprawowana przez 2-3 dni). - Pacjent będzie miał zapewnioną szybką opiekę, a szpital wpisze się w ogólny trend promowany przez Ministerstwo Zdrowia, mianowicie ograniczanie czasu pobytu pacjentów w oddziałach – przyznaje prezes. Warunki lokalowe i sprzętowe potrzebne, by jednodniowy ośrodek zabiegowy mógł funkcjonować, szpital uzyska już pod koniec tego roku.

Modernizacje

Kolejna inwestycja, jaka jest w planach, to modernizacja oddziału laryngologii. – Szpital posiada już dokumentację, ale ze względów logistycznych, aby w najbliższym czasie nie utrudnić maksymalnie funkcjonowa-



FOT. MIA

nia placówki, musimy się wstrzymać z budową do jesieni tego roku – podkreśla Marcin Kulicki.

W tegorocznym budżecie szpital ma też zabezpieczone środki finansowe na przygotowanie dokumentacji dotyczącej modernizacji oddziału chirurgii dziecięcej i pediatrii. - Warunki, w których obecnie sprawujemy opiekę nad małym pacjentem, są bardzo dobre, ponieważ przenieśliśmy ten oddział w nowe miejsce, jednak ten obszar nadal wymaga modernizacji – przyznaje prezes. - Będą to dwa ostatnie oddziały, które zmodernizujemy. Tym samym cały kompleks budynków szpitalnych będzie już po kapitalnym remoncie – dodaje.

Klinika kardiologii w załączku

- Kolejną inwestycją, którą dzięki zgodzie Zarządu Województwa Mazowieckiego chcemy realizować i w tym roku wydamy już na to pieniądze, jest klinika kardiologii. Choroby serca to ciągle jeszcze główny powód umieralności, dlatego po stworzeniu ośrodka onkologii, chcemy stworzyć również kompleksowe centrum kardiologiczne – podkreśla szef szpitala. Realizacja tej inwestycji rozłoży się na kilka lat i będzie odpowiedzią na rodzący się w kraju trend zapewniania pacjentom opieki wysokospecjalistycznej, z wykorzystaniem technik robotycznych.

Lądowisko na dachu

Zmiany czekają również Szpitalny Oddział Ratunkowy. Przebudowa obejmie wyniesienie lądowiska na dach. - W ten sposób odzyskamy trochę terenu, który przyda się do dalszego rozwoju – tłumaczy Marcin Kulicki. - Na szczęście, od wielu lat nasza pomoc na SOR jest na najwyższym poziomie, bo oddział został zmodernizowany, ale jego powierzchnia nadal jest zbyt mała – dodaje. W tym roku zostanie przygotowana dokumentacja do tej inwestycji.

Będą zakupy

Szpital zakupi też nowoczesny laser na urologię (koszt ponad 2,5 mln zł), sprzęt do diagnostyki raka prostaty (za 900 tys. zł) oraz sprzęt do chirurgii



ZDRODŁO: MAZOWIECKI SZPITAL WOJEWÓDZKI

Szpital posiada automatyczny system dystrybucji leków.

onkologicznej (za 600 tys. zł). W planach jest też rozbudowa OIOM-u o kolejne 6 łóżek (aktualnie jest 15).

O budowie nowego bloku operacyjnego oraz o rozbudowie centrum onkologii pisaliśmy już w poprzednim numerze ŻS.

Dzięki wynikom i dzięki wsparciu z urzędu

- To wszystko możemy realizować dzięki temu, że szpital zamknął miniony rok pozytywnym wynikiem finansowym – podkreśla prezes Marcin Kulicki. - Dzięki przychylności Zarządu Województwa Mazowieckiego, a szczególnie pani Janiny Ewy Orzełowskiej oraz pani Elżbiety Lanc, mamy co robić, możemy realizować nasze wizje, a przede wszystkim mamy możliwość podnoszenia jakości świadczonych usług – dodaje.

Prezes placówki zaznacza także, że Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach jest w pełni gotowy do otwartej konkurencji i wdrażania nowego modelu opieki zdrowotnej, jakim jest powstawanie regionalnych centralnych ośrodków opieki wysokospecjalistycznej. Tego typu placówki z założenia mają posiadać najnowocześniejszy sprzęt i znakomitych

fachowców, a także mają charakterystyczny nowoczesny podejściem do pacjenta i procesu leczenia.

Przypomnijmy, że właścicielem Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego jest samorząd Mazowsza, który od lat łoży gros ze swoich środków budżetowych na wsparcie rozwoju placówki.

Pierwszy w całej Polsce

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach posiada automatyczny system dystrybucji leków, który zgodnie z ordynacją bądź zleceniem, podaje konkretną dawkę, rodzaj leku. Skracając czas i minimalizując ryzyko błędów.

Jest to pierwszy tak zaawansowany system w Polsce i jeden z niewielu na świecie.

„Nowa inwestycja to nie tylko bezpieczeństwo pacjentów, ale i komfort pracy dla personelu. To, że jest to pierwszy tak rozbudowany system dystrybucji leków w kraju, to niewątpliwie powód do dumy, ale co również istotne, będzie pomocny w pracy szpitala, skróci czas i zmniejszy koszty. System ten zapobiega błędom, a te mają, jak wiemy, wpływ na proces leczenia” - czytamy na FB szpitala.

MIA

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

Życie Siedlec

Przeprosin nie będzie

SIEDLCE

To spięcie na linii prezydent Siedlec - prezes Mostostalu można porównać już do gry w ping-ponga. Tym razem przystawiając piłeczkę odbił Andrzej Sitnik. Włodarz miasta odpiara zarzuty Tomasza Hapunowicza dotyczące naruszania dóbr osobistych.

O co chodzi w całej sytuacji? Aby odpowiednio zobrazować tło konfliktu, należy posłużyć się małą retrospekcją.

Przypomnijmy: na początku stycznia podczas konferencji prasowej w magistracie jednym z poruszanych wątków była ul. Terespolska. Andrzej Sitnik pokusił się wówczas o nawiązanie do pikniku zorganizowanego przez Mostostal.

- Jak wieść miejska niesie, na piknik wydano 3 mln złotych, więc prezes mógł zrobić taki prezent na 50-lecie i wykonać zamiast tego nawierzchnię - mówił prezydent.

Wypowiedź ta odbiła się szerokim echem w przestrzeni publicznej, a sam Tomasz Hapunowicz nie przeszedł wobec niej obojętnie. Zwołał media przed budynek Urzędu Miasta i wygłosił oświadczenie, w którym poinformował, że złożył do prezydenta stosowne pismo w sprawie „naruszania dóbr osobistych i usunięcia skutków naruszenia”. Jak zaznaczył prezes Mostostalu, na piknik z okazji 50-lecia firmy wydano kilkaset tysięcy złotych, stąd też zarzut do Sitnika o posługiwanie się nieprawdziwymi informacjami. Takie zachowanie jest skandaliczne i nie przystoi prezydentowi miasta - podkreślał Hapunowicz.

Jeszcze tego samego dnia włodarz przedstawił swoje stanowisko w tej sprawie, mówiąc,



że informację o 3 mln złotych otrzymał od mieszkańców. - Skoro pan prezes dziś oświadczył, że jest to kwota kilkuset tysięcy złotych, to bardzo się cieszę i przyjmuję ten fakt. Jeśli teraz któryś z mieszkańców mnie spyta lub powie, że było to 3 miliony, to zgodnie z oświadczeniem prezesa Mostostalu odpowiem, że było to kilkaset tysięcy. I na tym sprawa się kończy - mówił wówczas prezydent.

Czy aby na pewno się kończy? 19 stycznia w trakcie spotkania z mediami Andrzej Sitnik ponownie i już oficjalnie wygłosił oświadczenie w odpowiedzi na wystosowane przez Mostostal pismo. - W związku z moją wypowiedzią nie doszło do naruszenia jakichkolwiek dóbr osobistych czy to spółki, czy samego prezesa Hapunowicza - zaznaczył prezydent.

Warto wspomnieć, że fragment nagrania konferencji prasowej z wypowiedzią o 3 mln złotych został ostatecznie usunięty.

I w tym momencie słowne potyczki mogłyby się zakończyć, gdyby nie fakt, że Andrzej Sitnik postanowił jeszcze przywołać zdarzenia, które miały miejsce w zeszłym roku. - Swoją drogą, jak można mówić o naruszeniu dóbr, skoro posłużyłem się określeniem „jak wieść miejska niesie” - stwierdził prezydent i uznał za stosowne nawiązać do pewnego przykładu z połowy tamtego roku - mianowicie z sesji, która odbyła się 29 czerwca. Zdaniem Sitnika, wówczas to prezesowi Mostostalu zabrakło precyzji... - Pan Hapunowicz występował z zarzutami do tego, co zrobiłem jako prezydent, i trzymał w ręku karteczkę „Inwestycja Andrzeja Sitnika - toalety za 3 mln złotych”. Nie wiem dlaczego pan Hapunowicz „zachwylił” się tylko toaletami w budynku nad zalewem, ale zapraszam w środy, przyjmuję wtedy interesantów, więc pan Hapunowicz może się zapisać, pojadę i pokażę temu panu, co za-

wiera ten budynek. Skoro bułwersuje pana Hapunowicza ta kwota, to pytam, co robił jako przewodniczący zarządu Prawa i Sprawiedliwości okręgu siedleckiego, aby wspomóc nas, kiedy składaliśmy wnioski o dofinansowanie do Polskiego Ładu?

Prezydent wyraził też zadowolenie z faktu, że do obsługi zalewu nie używa się już w Siedlcach „ślepego kontenera z dziurami”. I jeszcze raz zapytał: - Składaliśmy wnioski o dofinansowanie remontu ul. Terespolskiej. Wiemy, jak one były dystrybuowane za rządów PiS. Skoro teraz się pojawiają zarzuty, to ja zadaję elementarne pytanie, co zrobił pan Hapunowicz jako szef PiS-u w tym regionie, aby te wnioski uzyskały akceptację?

Potyczki na linii Sitnik - Hapunowicz będą już chyba jak niekończąca się historia... Przynajmniej do czasu rozstrzygnięcia wyborów.

SIEDLCE

W trosce o bezpieczeństwo

W Siedlcach ma być więcej policjantów. Są plany, aby w mieście powstał samodzielny oddział prewencji. Prezydent Siedlec przyznał, że od pół roku prowadził rozmowy na ten temat z Komendą Wojewódzką Policji w Radomiu. I choć „centrala” oddziału prewencyjnego znajduje się w Ostrołęce, ma mieć ona wydzieloną kampanię, która na stałe będzie stacjonowała właśnie w Siedlcach. Mówi się aż o 95 dodatkowych funkcjonariuszach.

- Rada miasta przychyliła się do mojego wniosku, aby przeznaczyć 133 tysiące złotych na wykonanie projektu koszar, w których będzie przebywać 95 policjantów. Dzięki powstaniu oddziału prewencyjnego w Siedlcach pojawią się dodatkowe patrole. Jestem przekonany, że wpłynie to bardzo istotnie na bezpieczeństwo w naszym mieście - podkreślił Andrzej Sitnik.

Według wstępnych informacji budynek koszar miałby znajdować się na terenie komendy siedleckiej policji. Całość inwestycji szacowana jest na kwotę ok. 10 mln złotych, z czego 3 mln złotych to wkład własny miasta. PA



Jest zielone światło

Samorządowe Kolegium Odwoławcze w Ostrołęce utrzymało w mocy decyzję środowiskową wydaną przez prezydenta miasta w sprawie budowy spalarni na terenie PEC-u.

Przypomnijmy: Kilka miesięcy temu do Urzędu Miasta wpłynęły trzy odwołania od wydanej przez Sitnika decyzji. Jedno z nich złożył Mostostal. Spółka zarzucała prezydentowi naruszenie przepisów kodeksu postępowania administracyjnego. Tym sposobem skargi trafiły do SKO, które miało je rozpatrzyć. W wydanej 18 stycznia decyzji Kolegium odrzuciło wszelkie zastrzeżenia, więc przedsiębiorstwo może kontynuować przygotowania do rozpoczęcia budowy inwestycji. PA



08-110 Siedlce, Żabokliki,
ul. Korczewska 38
☎ 25 644 07 16
www.czarnocki.pl

ZWYŻKI

USŁUGI WYNAJEM

25m

- ŚCINKA DRZEW
- PRACE WYSOKOŚCIOWE
- CZYSZCZENIE RYNIEN
- ODŚNIEŻANIE
- SÓL DROGOWA
- PIACH Z SOLĄ

Hurtownia materiałów budowlanych

Od fundamentów aż po dach

Siedlce · ul. Starzyńskiego 25
tel. 535 954 550

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

Harmony line

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt

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

Życie Garwolina

Spotkanie jednoczące gospodynie

POWIAT GARWOLIŃSKI

Blisko 300 przedstawicieli Kół Gospodyń Wiejskich wzięło udział w spotkaniu opłatkowym, które odbyło się w Powiatowym Ośrodku Sportu w Miętym.

Powiat Garwoliński wyróżnia się nie tylko na tle województwa mazowieckiego, ale całej Polski pod względem liczby, a nade wszystko aktywności gospodyń i gospodarzy. Na jego terenie działa prężnie aż 130 Kół Gospodyń Wiejskich.

Uczestnicy spotkania wspólnie modlili się, wysłuchali słów Ewangelii, a także wspólnie za-

śpiewali koledy. Przelamali się symbolicznie opłatkiem, składając sobie noworoczne życzenia.

- To wy, panie i panowie, jesteście pionierami wartości w swoich środowiskach lokalnych, w swoich społecznościach. To wy dzisiaj nadajecie ten ton i jesteście odpowiedzialni za to, co się dzieje w waszych środowiskach, a to oznacza także odpowiedzialność za przekaz wartości - artykułował bp Grzegorz Suchodolski.

Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętym przedstawili jasełka, które przyjęte zostały przez obecnych gromkimi brawami, były życzenia, łamanie się opłatkiem i śpiew pięknych polskich koled w wykonaniu KGW z Woli Rębkowskiej w gm. Garwolin, „Gocławianka” z Gocławia w gminie Pilawa, „Damianowianki” z Damianowa i „Ochodzianki” z Ochodnego w gm. Trojanów.

- W tym roku staramy się

w jakiś sposób z kołami gospodyń poznać i zorganizować struktury naszego duszpasterstwa, które chcemy, by w naszej diecezji się rozwinęło. Doskonałą okazją do tego są takie właśnie spotkania, gdzie oprócz poznania się, cztery koła gospodyń wiejskich koleadowały, podzieliły się swoimi talentami z innymi. Tych talentów jest bardzo dużo, którymi dzielą się przede wszystkim ze swoją lokalną społecznością i ze wspólnotami parafialnymi, bo pięknym jest to, że koła gospodyń wiejskich coraz bardziej angażują się w życie parafii - zaznaczył ks. Grzegorz.

Oprócz przedstawicieli liczącej w powiecie garwolińskim w granicach 5000 członków organizacji KGW, w spotkaniu udział wzięli starosta Mirosław Walicki, wicestarosta Marek Ziędalski, dziekan dekanatu garwolińskiego ks. kan. Stanisław Szymuś, proboszcz miętneńskiej parafii ks. kan. Grzegorz



Kamiński, kapelan bp ks. dr Łukasz Szczepkowski, radni powiatowi, radna sejmiku województwa mazowieckiego Elżbieta Woźniak-Sionek, wójtowie gmin. Organizatorem spotkania w Miętym byli diecezjalny duszpasterz KGW ks. Grzegorz Suwała oraz starosta Powiatu Garwolińskiego Mirosław Walicki. MAT.PRAS. POW. GARWOLIŃSKI

Talarek podbił serca trenerów

GARWOLIN

Tadeusz Talarek z Garwolina podbił serca jury i publiczności w ostatnim odcinku The Voice Senior w TVP 2.

Lokalny artysta zaprezentował się w wyemitowanym w sobotę, 20 stycznia 6. odcinku programu. Tadeusz Talarek przyznał, że namiętnie oglądał poprzednie edycje The Voice Senior.

- Postanowiłem i ja zaryzykować. Różni ludzie różnie śpiewają, a ja chciałem pokazać, jak śpiewam ja - powiedział przed kamerami. Serca mieszkańców grodu nad Wilgą mocniej zabiły

gdy padły słowa: - Przyjechałem z Garwolina. Kocham to miasto.

Mieszkaniec Garwolina opowiedział w programie swoją historię, w tym to, że zajmował się branżą obuwniczą, a gdy nie dostał się na studia muzyczne, zajmował się muzyką amatorsko. Grał na perkusji i na gitarze, ale wiodący dla niego jest wokół. Tadeusz Talarek wyszedł na scenę i zaśpiewał „Powróćmy jak za dawnych lat”. Swoim wykonaniem tego przeboju zachwycił jury. Jego głos sprawił, że mocniej zabiły serca Alicji Węgrzewskiej i Haliny Frąckowiak, które odwróciły swoje fotele, czym pokazały, że chcą mieszkańca Garwolina w swojej drużynie!

Doświadczenie nabywał w licznych zespołach muzycznych - Pomponach (bo fanki, z braku dostępnych wówczas materiałów, ozdabiały stroje muzyków formacji pomponami od czapek), Pollena (od nazwy zakładu opakowań), aż po Tornado (członkowie zespołu grali dosyć... porywiscie).

- Mieszkańcy miasta i okolic znają Tadeusza Talarka z koncertów orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej w Garwolinie. Pan Tadeusz czaruje nas swoim głosem podczas Dni Garwolina i wielu innych uroczystości lokalnych. Wcale się nie dziwię, że publiczność i jury są również pod wrażeniem występu naszego mieszkańca. To dla nas wiel-



ka radość i duma móc oglądać krajana na ogólnopolskiej scenie. Trzymamy kciuki za kolejne wstępy! - mówi burmistrz Marzena Świeczak. MAT.PRAS. GARWOLIN

Kawa wiosną już na skwerku

GARWOLIN

Miasto ogłasza przetarg na dzierżawę budynku na skwerze Solidarności.

Nowoczesny, przeszklony budynek usługowy usytuowany jest w centrum skweru Solidarności. Dzierżawa będzie obejmowała nie tylko sam obiekt o powierzchni użytkowej 65 metrów kwadratowych, ale także przylegający do niego teren o powierzchni 136 metrów kwadratowych.

- Mamy nadzieję, że wiosną mieszkańcy będą mogli napić się smacznej kawy i spędzić miło czas w samym sercu naszego miasta - mówi Marzena Świe-

czak, burmistrz Garwolina. - Budynek na skwerze Solidarności idealnie sprawdził się jako zaplecze wszystkich organizowanych tam wydarzeń z okazji obchodów 600-lecia miasta. Teraz przyszedł czas na nową odsłonę długo wyczekiwanej inwestycji. Przetarg został skonstruowany w taki sposób, aby mieszkańcy znaleźli tam ucztę nie tylko dla ciała - podniebienia, ale również dla ducha. Liczę, że takie połączenie doskonale się w tym miejscu sprawdzi.

Budynek przeznaczony jest do dzierżawy na okres 10 lat. Ma być tam prowadzona mała gastronomia, w tym kawiarnia lub cukiernia z funkcją działalności kulturalnej, czyli różnej formy aktywności artystycznej i twórczej.

Dzierżawca będzie zobowiązany do przedstawienia do akceptacji władz miasta planu wydarzeń kulturalnych i artystycznych na dany rok organizowanych na dzierżawionym terenie, a także sprawozdania z realizacji tych wydarzeń. Obowiązkiem dzierżawcy będzie także po wcześniejszym zawiadomieniu udostępnienie terenu na organizację wydarzeń przygotowywanych przez Miasto Garwolin, Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie oraz Miejsko-Powiatową Bibliotekę Publiczną w Garwolinie.

Szczegółowe informacje na temat przetargu są dostępne w biuletynie informacyjnym na stronie internetowej Urzędu Miasta Garwolina.

INF. MIASTO GARWOLIN.



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

Życie Sokołowa

Rozbudowa szkoły dostrzeżona

GMINA SOKOŁÓW PODLASKI

Rozbudowa Zespołu Oświatowego w Nowej Wsi została zwycięzcą plebiscytu.

Gmina Sokołów Podlaski zwyciężyła w Plebiscycie TOP REGIONU 2023 w kategorii Inwestycja oraz zajęła 3 miejsce w kategorii Wydarzenie kulturalne.

- Dzięki Państwa głosom Rozbudowa Zespołu Oświatowego w Nowej Wsi jest wg. Regionalnego Portalu Informacyjnego podlasie24 oraz Katolickiego Radia Podlasie najważniejszą inwestycją w naszym regionie. Natomiast wydarzenie Wakacyjny Piknik Rodzinny w Karlusinie, które odbyło się 9 lipca 2023 roku, wyprzedziło w gło-

sowaniu w swojej kategorii kilkanaście innych wydarzeń i zajęło miejsce na podium - dumnie podają urzędnicy gminy Sokołów Podlaski.

O inwestycji szkolnej pisaliśmy na łamach naszej gazety już kilkakrotnie, jednak przypominając tę ważną inwestycję, warto wspomnieć, że rozbudowa Szkoły w Nowej Wsi była możliwa dzięki wsparciu finansowemu w kwocie 1,08 mln zł, które samorząd gminny otrzymał od samorządu województwa mazowieckiego. Ten sam samorząd był Partnerem Pikniku w Karlusinie.

- Drodzy Państwo, jak zwykle bez wsparcia naszych mieszkańców by się nie udało. Dziękujemy za wszystkie oddane na nas głosy. Cieszymy się, że wszystkie pozytywne zmiany jakie zachodzą w naszej Gminie cieszą się Waszym uznaniem - dodaje na swojej stronie Urząd Gminy Sokołów Podlaski.

OPRAC. PM



Film i wartościowe spotkanie w SOK-u

SOKOŁÓW PODLASKI

17 stycznia Słuchacze Sokołowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku obejrżeli film „Chłopi” oraz spotkali się z filmoznawczynią Dianą Dąbrowską.

Diana Dąbrowska opowiedziała, na czym bazuje tak naprawdę technika, w jakiej zrealizowani zostali nowi „Chłopi”, w jaki sposób animacja ożywia magiczną, wiejski świat Reymonta.

Podczas spotkania rozmawiano także, czym wyróżnia się ta nowa ekranizacja na tle poprzednich, jakich cięć dokonano, co zdecydowano się zaś wzmocnić narracyjnie i symbolicznie.



„Chłopi” zostali zrealizowani w technice animacji malarskiej, która podbiła serca fanów na całym świecie przy poprzedniej produkcji studia – filmie „Twój Vincent”.

Monumentalne dzieło Władysława Reymonta przepięknie jest kwiecistymi opisami przyrody. Film został zrealizowany na podstawie malarstwa

okresu Młodej Polski, które idealnie oddaje nastrój powieści. Na dużym ekranie pojawiły się interpretacje dzieł takich artystów jak Józef Chełmoński, Ferdynand Ruszczyc czy Leon Wyczółkowski.

Muzykę do filmu stworzył wielokrotnie nagradzany producent Łukasz L.U.C. Rostkowski. Kompozytor w ramach

międzynarodowej Rebel Babel Film Orchestra tworzy specjalny słowiański kolektyw muzyków folkowych, którzy tak jak malarze za pomocą tradycyjnych środków (instrumenty ludowe i śpiewy) stworzą magiczny i analogowy pejzaż dopełniający piękno malowanych obrazów.

MAT.PRAS. SOK

Pamiętali o powstańcach SOKOŁÓW PODLASKI

22 stycznia 1863 roku rozpoczął się największy polski zryw narodowy.

22 stycznia, w 161. rocznicę wybuchu powstania, przed pomnikiem jego bohaterów – księdza Stanisława Brzóska i jego adiutanta Franciszka Wilczyńskiego – odbyła się uroczystość upamiętniająca tę rocznicę.

Kwiaty pod pomnikiem złożyli: parlamentarzyści, przedstawiciele samorządu miejskiego i powiatowego, a także miejskich jednostek organizacyjnych. Uroczystość zakończył program artystyczny w wykonaniu uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej nr 4 im. ks. gen. Stanisława Brzóska w Sokołowie Podlaskim.

Mimo śnieżnej aury, przedstawiciele samorządowi, dotarli także do tablicy pamiątkowej w Lesie Przędzieckim, przy której również zapalili znicze pamięci.

OPRAC. PM



Strażacy z bogatym wsparciem

GMINA SOKOŁÓW PODLASKI

4 jednostki ochotniczej straży pożarnej otrzymały sprzęt i umundurowanie.

Nowy sprzęt i umundurowanie, o łącznej wartości ponad 84 tysięcy złotych trafiło do strażaków z ochotniczych straży pożarnych z terenu gminy Soko-

łów Podlaski. Zakupy zostały sfinansowane przez samorząd województwa mazowieckiego oraz gminę Sokołów Podlaski.

Jednostki OSP z Kostek, Skibniewa, Grochowa i Pogorzeli otrzymali m.in. węże, maszty, motopompę i to, co dla bezpieczeństwa strażaków najważniejsze - nowe umundurowanie.

- Nasi dzielni strażacy ochotnicy będą mogli bezpiecznie prowadzić akcje ratowniczo-gaśnicze, co wpłynie również na poprawę bezpieczeństwa wszystkich mieszkańców naszej gminy. Chociażby nowe ubra-

nia specjalne skutecznie chronią strażaków przed szkodliwymi czynnikami, a ponieważ strojów mamy teraz więcej, w akcjach może brać udział wię-

cej ochotników - podaje gmina Sokołów Podlaski.

Oficjalne przekazanie sprzętu strażakom odbyło się w Pogorzeli.

OPRAC. PM



Życie Węgrowa

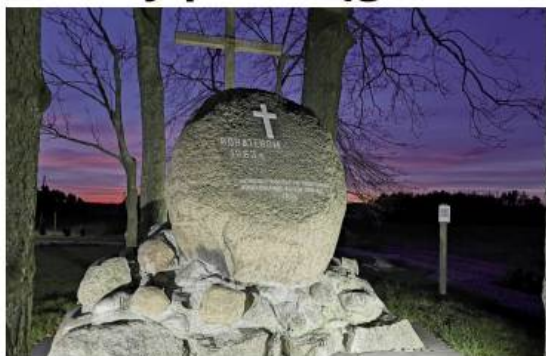
Redaguje: Paulina Artych
m@il: redakcja@zyciesiedleckie.pl
www.zyciesiedleckie.pl

WĘGRÓW

Bitwa zapisała się w pamięci

2 i 4 lutego trwać będą obchody 161. rocznicy Bitwy pod Węgrowem. Szczegóły na plakacie poniżej:

**BURMISTRZ WĘGROWA PAWEŁ MARCHELA
ZAPRASZA NA
OBCHODY 161. ROCZNICY
Bitwy pod Węgrowem**



2.02.2024 r.

11.00 - Uroczyste złożenie kwiatów przez delegację Miasta Węgrowa pod tablicą upamiętniającą Bitwę pod Węgrowem 1863 r. na Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie

4.02.2024 r.

10.30 - Msza św. w intencji poległych powstańców z udziałem Miejskiej Orkiestry Dętej /Bazylika Mniejsza w Węgrowie/

Po Mszy św. autokary przewiozą uczestników w miejsce pamięci

12.00 - Uroczystość przy Pomniku Powstańców Styczniowych 1863 - złożenie wiązanek kwiatów /Węgrow, Gościniec Niepodległości w Węgrowie/

ZDRODŁO: MIASTO WĘGRÓW

Wystąpi Pascal Salomon

Centrum Dialogu Kultur w Węgrowie zaprasza w niedzielę, 28 stycznia, o godz. 16.00 na kolejny Wieczór Mistrzów, podczas którego odbędzie się wyjątkowy Recital Fortepianowy w wykonaniu Pascala Salomona z USA.

Podczas wydarzenia usłyszymy m.in. Ignacego Jana Paderewskiego, Fryderyka Chopina i wielu innych. Koncert jest współorganizowany z fundacją Second Life Foundation w ramach I Międzynarodowych Mistrzowskich Kursów Pianistycznych SLF.



ZDRODŁO: TOK

GMINA SADOWNE

Kamery, pilarki, prądownice...

5 stycznia odbyło się spotkanie Zarządu Oddziału Gminnego ZOSP RP w Sadownem.

Podczas spotkania Elżbieta Lanc, członek Zarządu Województwa Mazowieckiego przekazała nowy sprzęt strażacki w imieniu Samorządu Województwa Mazowieckiego. Jednostki OSP Morzyczyn Włosiański, OSP Morzyczyn Włoki, OSP Sadowne, OSP Sokółka, OSP Szynkarzyzna, OSP Wilczogęby, OSP Zalesie, OSP Zarzетка oraz OSP Zieleniec otrzymały specjalistyczny sprzęt w postaci kamer termowizyjnych, pilarki spalinowej, prądownic, węży tłocznych oraz komplety ubrań ochronnych. Jak podkreślają strażacy, przekazany sprzęt zdecydowanie usprawni działania jednostek OSP.

OPR. MIA



ZDRODŁO: GMINA SADOWNE

Razem po marzenia!

ŁOCHÓW

Młodzież z Łochowa i Legionowa stworzyła jedną drużynę „Team Poland”, która będzie reprezentować Polskę w cheerleadingu na arenie międzynarodowej. Kluby muszą same zatroszczyć się o sfinansowanie wyjazdu. Koszt w przeliczeniu na jednego zawodnika to około 12 tys. zł. Jak możemy wesprzeć „naszych” w drodze do marzeń?

UKS Trójka Łochów to bardzo utalentowana i znana w regionie (i nie tylko!) drużyna. W minionym roku zdobyła mistrzostwo Polski oraz wicemistrzostwo Europy na zawodach w Weronie.

„Jesteśmy młodzieżą Kadry Narodowej w cheerleadingu sportowym Team Poland stworzonej z zespołów Three Stars z UKS Trójka Łochów oraz BDS Cheerleaders Legionowo. Zbieramy środki na nasz wyjazd na Mistrzostwa Świata ICU Junior World & World Cheerleading Championships Orlando, USA (...) Potrzebujemy Waszej pomocy by spełnić nasze marzenie, tak niewiele dzieli nas od celu! Tym razem musi się udać!” - informuje drużyna na portalu zrzutka.pl.

Zawody, na które się wybierają, odbędą się w dniach 24-26 kwietnia. Młodzież zamierza w Orlando walczyć o najwyższe miejsca medalowe. W styczniu



ZDRODŁO: ZRZUTKA.PL

drużyna odbyła już Winter Camp, czyli intensywne zajęcia z trenerem z Finlandii.

Mimo że kluby z Łochowa i Legionowa będą reprezentowały kraj, muszą samodzielnie pokrywać koszty współzawodnictwa na arenie międzynarodowej.

„Mamy możliwość reprezentować Polskę jako mieszkańcy Legionowa i Łochowa na arenie światowej, jaki to dla nas zaszczyt! Ale... koszty wyjazdu na Mistrzostwa Świata są wysokie i w większości pokrywane przez naszych Rodziców (część naszych zawodników pochodzi z rodzin o ograniczonych dochodach oraz z rodzin wielodzietnych). Rodzice części z nas nie są w stanie sfinansować w pełni tego przedsięwzięcia. Koszt w przeliczeniu na zawodnika to około 12 tysięcy złotych, to bardzo duża kwota, staramy się jak

możemy, by zbierać większą część, ale potrzebujemy wsparcia... (...) Sukces we Włoszech uzmysłowił nam jedno, warto mieć marzenia i ciężko pracować by je spełnić, nie ważne skąd jesteś - ważne, że ciężko pracujesz” - czytamy na zrzutka.pl.

Wszystkie ręce na pokład!

Drużyna, prosząc o wsparcie, jednocześnie sama organizuje przeróżne akcje mające na celu zebranie środków finansowych na wyjazd. Młodzież prowadzi na swoim FB aukcje charytatywne, a 27 stycznia w Szkole Podstawowej nr 3 im. Marii Kopnickiej odbędzie się bal charytatywny „Razem po marzenia”.

Do udziału w wydarzeniu zachęca Robert Gołaszewski, burmistrz Łochowa: - Nasze dzieciaki chcą teraz spełnić swoje

kolejne marzenia. Cały dochód z balu przeznaczony zostanie na wsparcie tego wyjazdu. Nad jego organizacją pracują uczniowie, zawodnicy, trenerzy, rodzice, pan dyrektor, społeczność szkoły. Zapraszam do uczestnictwa w tym wydarzeniu, szczególnie można uzyskać w sekretariacie szkoły. Jesteśmy małym miastem, ale nasze dzieciaki udowodniły, że mamy duże możliwości! Wyjazd na mistrzostwa jest w zasięgu ręki. Spełnijmy ich marzenia razem!

Jak możesz pomóc?

- Przyjdź na bal „Razem po marzenia. Charytatywny bal sportowca w Łochowie”

- Wylicytuj przedmiot na profilu FB Cheer UKS Trójka Łochów

- Dorzuć „grosz” na zrzutkę <https://zrzutka.pl/ybsce4>

MIA

Tężnia opodal „Watykanu”

GMINA KORYTNICA

Dobrodziejstwa rodem z Ciechocinka powoli trafiają pod strzechy. W Korytnicy powstała pierwsza w powiecie węgrowskim tężnia solankowa. Będzie można z niej korzystać już tej wiosny.

Inwestycja kosztowała prawie pół miliona złotych. Zlokalizowano ją obok zabytkowego budynku przy ul. Wyzwolenia w Korytnicy. Obiekt ten zwyczajowo nazywany przez mieszkańców „Watykanem”, został w ostatnim czasie wyremontowany (m.in. ze środków rządowych pochodzących z programu Polski Ład). Dzięki wydzierżawieniu przez parafię, będzie mógł stać się Gminnym Ośrod-

kiem Kultury, w którym zafunkcjonuje np. klub seniora. Obecnie gmina jest w trakcie starania się o uzyskanie dofinansowania na wyposażenie „Watykanu”.

Wszyscy odwiedzający GOK w Korytnicy parę metrów dalej będą mieli możliwość skorzystania z dobroczynnego wpływu tężni solankowej. A będzie co wdychać – między innymi jod, potas, sód, żelazo, magnez czy brom. Dzięki tym cennym mikroelementom zamkniętym w aerozolu działanie tężni porównywane jest do inhalacji, a mikroklimat w jej pobliżu niewiele odbiega od tego, który panuje nad morzem.

Tężnia zostanie uruchomiona w połowie kwietnia, jej specyfika nie pozwala bowiem na to, by działała w zimie. Korzystanie z niej będzie bezpłatne.

Powstanie tężni w niewielkiej miejscowości, jaką jest Korytnica, to trochę ewenement, który nie umknął uwadze ekipy tele-



ZDRODŁO: GMINA KORYTNICA

Tężnia kosztowała prawie pół miliona złotych.

wizyjnej Kuriera Mazowiecki (TVP 3 Warszawa). W wypowiedziach do kamery starsi mieszkańcy Korytnicy nie kryją zadowolenia z inwestycji. Mówią o niej jako namiastce uzdro-

wisk wypoczynkowych, marzy im się nawet „Korytnica Zdrój”. Czy korytnicka tężnia ma szansę przyciągnąć również turystów?

MIA

Życie Mińska

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

Akt nadania statusu miasta

DOBRE

Burmistrz miasta Dobre Tadeusz Gałązka wraz z przewodniczącym Rady Waldemarem Szymańskim odebrali akt nadania statusu praw miejskich.

Akt wręczył wojewoda mazowiecki Mariusz R. Frankowski.

Nadanie praw miejskich to dla miejscowości szansa na rozwój i zwiększenie prestiżu. Dzięki temu zyskują one dodatkowe źródła finansowania na inwestycje jak np. budowa chodnika, czy rozbudowa ist-



Akt nadania statusu miasta odebrany.

nającej infrastruktury. Jest to też doskonała okazja do przy-

ciągnięcia inwestorów, a co za tym idzie nowych miejsc pracy

i zwiększenia liczby mieszkańców. MAT. OPRAC. ID

Miliony na oświetlenie

HALINÓW

Początek roku przyniósł znakomite informacje dla Gminy Halinów - 4 mln zł na nowe oświetlenie LED.

W ciągu ostatnich dwóch lat gminie udało się pozyskać ponad 1,5 mln zł na modernizację oświetlenia drogowego.

Ze środków tych wybudowana została m.in. sieć oświetlenia w ul. Okuniewskiej-Kochanowskiego-Wyszynskiego oraz wymienionych zostało na LED-y

ponad 1,5 tys punktów oświetlenia na terenie całej gminy.

W roku 2024 nastąpi kontynuacja wymiany opraw oświetleniowych dzięki pozyskanym nowym środkom finansowym - prawie 4 mln zł.

Dzięki zapewnionemu finansowaniu gmina ma zamiar wymienić na terenie całej gminy wszystkie oprawy uliczne na energooszczędne typu LED.

Takie oświetlenie:

- zwiększa bezpieczeństwo pieszych, rowerzystów i kierowców,
- zapewnia większy komfort użytkowania przestrzeniami



Nowe lampy zapewnią bezpieczeństwo mieszkańcom.

publicznych, - pozwala na ograniczenie zu-

życia energii i zmniejszenie emisji CO₂ nawet o 60%. OPRAC.ID

Pamiętali o Powstańcach

KALUSZYN

Samorząd Kaluszyzna uczcił bohaterstwo uczestników tego zrywu narodowo-wyzwoleńczego.

161 lat temu, 22 stycznia 1863 r., wybuchło powstanie styczniowe, skierowane przeciwko Rosji.

Powstanie styczniowe było najdłuższym i najbardziej masowym ruchem niepodległościowym XIX wieku. Trwało do jesieni 1864 roku, a utworzone państwo podziemne funkcjonowało jeszcze w roku 1865. Ostatni oddział partyzantki księdza Stanisława Brzóska,

działający na Podlasiu, został rozbity w kwietniu 1865 roku. Pomimo stłumienia, powstanie umocniło świadomość narodową i miało wpływ na dążenia niepodległościowe następnych pokoleń.

22 stycznia delegacja samorządu Kaluszyzna czele z burmistrzem miasta Arkadiuszem Czyżewskim oraz uczniami Szkoły Podstawowej w Kaluszyźnie wraz z dyrektorem Markiem Pachnikiem, uczciła bohaterstwo uczestników tego zrywu narodowo-wyzwoleńczego składając symboliczne kwiaty przy Krzyżu upamiętniającym powstańcze walki z lat 1863-1865 oraz zapalając znicze.

MAT.OPRAC.ID



Znicze Pamięci dla Powstańców Styczniowych.

Pobiegną dla WOŚP

MIŃSK MAZOWIECKI

Sztab WOŚP Mińsk Mazowiecki zaprasza do wspólnego biegu!

27 stycznia (sobota) mińszczanie dołączą do biegu "Biegiem dla WOŚP" i wspieramy Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy!

Wydarzenie odbędzie się na stadionie miejskim przy ul. Sportowej 1. Każdy krok to

wsparcie dla najbardziej potrzebujących!

Nie ważne, czy jesteś doświadczonym biegaczem, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z bieganiem - liczy się dobra zabawa i chęć pomocy!

Zapisy:

<https://dostartu.pl/7-minski-bieg-biegiem-dla-wosp-v10294>

Regulamin

<https://mosir.org.pl/aktualnosci/7-bieg-biegiem-dla-wosp/>

MAT.INF.



Poszukiwany listem gończym zatrzymany.

MIŃSK MAZOWIECKI

Policjny nos nie zawiódł

Mińscy kryminalni, realizując ustalenia własne, udali się na jedną z posesji w Mińsku Mazowieckim, gdzie zatrzymali 46-latkę poszukiwaną listem gończym i nakazem doprowadzenia.

Mężczyzna miał na koncie karę 5 lat pozbawienia wolności, za udział w zorganizowanej grupie przestępczej i przestępstwo narkotykowe. Doświadczenie służbowe oraz czujność policjantów doprowadziły do ujawnienia ponad pół kilograma różnych środków odurzających w miejscu przebywania poszukiwanego.

16 stycznia policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim, realizując ustalenia własne dotyczące miejsca ukrywania się osoby ściganej listem gończym, udali się do jednego z domów na terenie miasta. Tam zatrzymali zaskoczonego 46-latkę, który był poszukiwany listem gończym wydanym przez Sąd Okręgowy w Siedlcach, celem odbycia kary 4 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności za udział w zorganizowanej grupie przestępczej. Dodatkowo na mężczyznę został wydany nakaz doprowadzenia przez Sąd Rejonowy w Mińsku Mazowieckim, celem odbycia kary 6 miesięcy pozbawienia wolności za przestępstwo narkotykowe.

Mieszkaniec Mińska Mazowieckiego został zatrzymany, i następnego dnia trafił do zakładu karnego.

Policjanci ustalili także, że w domu mogą znajdować się środki odurzające. W związku z tym dokonali na miejscu przeszukania. I tym razem policyjny nos nie zawiódł. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w pomieszczeniach kryminalni ujawnili różne środki odurzające, w tym mefedron, marihuanę, haszysz i kokainę o łącznej ilości ponad pół kilograma.

W sprawie podejrzenia posiadania znacznej ilości środków odurzających toczy się odrębne postępowanie pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Mińsku Mazowieckim.

KPP MIŃSK MAZOWIECKI



OLIMPIADA WIEDZY O GOSPODARSTWIE DOMOWYM I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w OLIMPIADZIE WIEDZY O GOSPODARSTWIE DOMOWYM I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI organizowanej przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego oraz Burmistrza Miasta i Gminy Dobre. Olimpiada odbędzie się 19 lutego 2024 r. o godz. 10:00 w Muzeum Konstantego Łaszczy w Dobrem. Osoby zainteresowane udziałem w olimpiadzie proszone są o dokonanie zgłoszeń do 12 lutego 2024 r. pod numerem telefonu 723 436 377 - Jerzy Grabowski /doradca MODR/ lub 25 757 11 90 /www.27/ - Agnieszka Roguska UG Dobre /pok. nr 7/

Życie Łosic

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

GMINA SARNAKI

Kradzież drzewa

17 stycznia w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży kilkunastu sztuk drzewa w Hołowczycach na szkodę gminy Sarnaki. Wartość utraconego mienia oszacowano na kwotę 1000 zł.

GMINA PLATERÓW

Kradzież z użyciem BLIK

15 stycznia w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o oszustwie. Pokrzywdzona 54-letnia mieszkanka gminy Platerów zgłosiła, że nieznany sprawca, podszywając się pod znajomą na komunikatorze Messenger, wysłał wiadomość z prośbą o podanie kodu BLIK. Po podaniu kodu autoryzacyjnego do płatności kobieta straciła środki z własnego rachunku bankowego w kwocie 997 zł. Postępowanie prowadzi KPP w Łosicach.

Kobieta pod wpływem

We wtorek, 23 stycznia, tuż po godz. 5.00 rano policjanci łosickiej patrolówki otrzymali zgłoszenie o kolizji drogowej w Górkach. Dzięki właściwej reakcji obywatela zatrzymali 30-letnią kobietę, która na terenie gminy Platerów kierowała Fordem znajdując się pod wpływem alkoholu. Badanie alkomatem wykazało prawie pół promila alkoholu w organizmie kobiety, której zatrzymano prawo jazdy.

MIASTO I GMINA ŁOSICE

Kradzież tablic rejestracyjnych

15 stycznia w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o kradzieży tablic rejestracyjnych. Nieznany sprawca w Łosicach dokonał kradzieży tablic rejestracyjnych samochodu na szkodę 45-letniego mieszkańca gminy Platerów. Postępowanie prowadzi KPP w Łosicach.

Pożar budynku

20 stycznia w Łosicach doszło do pożaru blaszanego budynku gospodarczego. W wyniku pożaru całkowitemu spaleni uległo wnętrze budynku, w którym znajdował się sprzęt warsztatowy i gospodarczy. Na chwilę obecną nie ustalono wartości strat. Prawdopodobną przyczyną pożaru było niewłaściwe korzystanie z urządzeń grzewczych.

POWIAT ŁOSICKI

Apel policji do mieszkańców

W związku ze wzrostem oszustw internetowych na terenie powiatu łosickiego policja apeluje o zachowanie ostrożności i weryfikację tożsamości przed dokonaniem jakichkolwiek transakcji finansowych lub przekazaniem pieniędzy. Oszuści często podszywają się pod rzeczywistych znajomych na portalach społecznościowych, próbując uzyskać informacje poufne lub proponując fałszywe oferty.

Raport strażaków

W dniach 15-21 stycznia 2024 roku na terenie powiatu łosickiego miało miejsce 6 pożarów, 9 miejscowych zagrożeń i 0 alarmów fałszywych. Łącznie funkcjonariusze Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Łosicach, we współpracy z druhami Ochotniczych Straży Pożarnych, na terenie powiatu interweniowali 15 razy. Od początku 2024 roku na terenie powiatu łosickiego miało miejsce 70 zdarzeń, w tym: 15 pożarów; 55 miejscowych zagrożeń. Na szczęście nie odnotowano w tym czasie fałszywych alarmów.

OPR. KU



W pow. łosickim strażacy odnotowali w 2024 roku 70 zdarzeń.

Powstaniec Ficiński

POWIAT ŁOSICKI

Pod koniec stycznia obchodzimy rocznicę wybuchu powstania styczniowego. Jednym z najbardziej zasłużonych powstańców z powiatu łosickiego był Jakub Ficiński.

22 stycznia władze Łosic upamiętniły 161. rocznicę rozpoczęcia powstania styczniowego – największego polskiego zrywu narodowego XIX wieku. Przed pomnikiem upamiętniającym działalność wybitnego łosickiego powstańca, lek. Władysława Czarkowskiego, delegacja Urzędu Miasta i Gminy Łosice zapaliła znicz i złożyła kwiaty, aby uczcić pamięć bohaterów tamtych dni.

Obok Czarkowskiego, jedną z najważniejszych postacią czasów styczniowych na terenie powiatu łosickiego był Jakub Ficiński.

Ficiński urodził się w Łosicach w 1825 roku. Był synem Jana i Magdaleny, a po ukończeniu lokalnej szkółki parafialnej wziął się do nauki zawodu w warsztacie stolarskim, który prowadził jego ojciec. Po latach ciężkiej pracy i zdobywaniu doświadczenia awansował z czeladnika na majstra stolarskiego.

W wieku 22 lat wziął ślub z Marianną Kościukiewiczówną, siostrą miejscowego nauczyciela. Niestety, ich szczęście nie trwało długo, gdyż w 1850 roku Jakub stracił żonę, która zmarła wraz z ich matką, pozostawiając go samotnego w wychowaniu syna Józefa (1848-1910). Jednak los ponownie postawił miłość na jego drodze, gdyż po dwóch latach poślubił dwudziestoletnią pannę Mariannę Belzecką z Biernat Starych (1832-1893). Z tego małżeństwa przyszło na świat aż trzynaścioro dzieci, choć niestety sześcioro z nich zmarło w dzieciństwie.

Ale to nie tylko życie rodziny było ważne dla Jakuba Ficińskiego. Już przed wybuchem powstania styczniowego, w okre-



Jakub Ficiński (1825-1906).

sie kształtowania się organizacji spiskowej, nawiązał kontakt z miejscowym lekarzem, Władysławem Czarkowskim, który stał na czele organizacji „Czerwonych”. Jakub został mianowany dziesiętnikiem i w swoim warsztacie gromadził broń potrzebną do walki o niepodległość. W nocy z 22 na 23 stycz-

nia 1863 roku wziął udział w bitwie pod Stokiem Lackim. Po powrocie do Łosic zrezygnował z walki zbrojnej i całkowicie poświęcił się działalności cywilnej.

Jego oddanie dla dobra wspólnoty było niezwykle. Często zapominał o swoim własnym majątku i nie szczędził wysiłku, aby pomagać innym, niezależnie od ich religii czy statusu społecznego. Przez wiele lat pełnił funkcję członka dozoru kościelnego, a w 1878 roku stanął na czele grupy parafian, która zwróciła się do cara Mikołaja II z prośbą o pozwolenie na budowę kościoła w Łosicach. Jakub Ficiński zmarł w wieku 81 lat, 5 kwietnia 1906 roku. Mimo obowiązującego prawa został pochowany na cmentarzu przykościelnym, za zgodą ks. Piotra Kucharskiego. Jego poświęcenie dla dobra parafii było niezapomniane. W 2006 roku, dzięki inicjatywie prawnuczki Haliny z Ficińskich Mrowiec, na miejscu jego wiecznego spoczynku wmurowano tablicę nagrobną, która upamiętnia jego życie i działalność.

OPR. KU

Łosickie Kolędowanie - tradycja i muzyka

MIASTO ŁOSICE

W niedzielę, 21 stycznia, mieszkańcy miasta i gminy Łosice mieli okazję wysłuchać najpiękniejszych polskich kolęd i pastorałek w wykonaniu lokalnych artystów.

Święta Bożego Narodzenia już za nami, ale magia świątecznego czasu nadal trwa. W niedzielę 21 stycznia w kościele pw. Trójcy Świętej w Łosicach odbył się wyjątkowy koncert kolęd i pastorałek, zatytułowany „Łosickie Kolędowanie”. To niezwy-

kłe wydarzenie przyciągnęło mieszkańców miasta i gminy Łosice, którzy chcieli cieszyć się pięknym tradycyjnych polskich kolęd.

W programie koncertu znalazły się najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki, zarówno w klasycznych, jak i nowych aranżacjach. To niezapomniane emocje sprawiły, że publiczność przeniosła się w magiczny świat świąt Bożego Narodzenia. Wszystkie utwory zostały wykonane przez lokalnych artystów, którzy zachwycili swoim talentem i pasją muzyczną.

Podczas koncertu na scenie zaprezentowali się Schola Parafii Trójcy Świętej w Łosicach, Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Łosickiej, Grupa Wokalna UTW w Łosicach, Zespół Zakrze Śpiewa oraz Chór „Adoramus”. Każdy



Koncert uświetnił występ łosickich artystów.

zespół przekazał publiczności niepowtarzalne wrażenia dźwiękowe, które wprowadziły wszystkich w świąteczny nastrój.

Organizatorami koncertu była Parafia Trójcy Świętej w Łosicach oraz Łosicki Dom Kultury.

Honorowy patronat nad wydarzeniem objął burmistrz miasta i gminy Łosice Mariusz Kuciewicz. Dzięki ich zaangażowaniu i staraniom, mieszkańcy Łosic mieli okazję cieszyć się niesamowitą atmosferą kolędowania.

OPR. KU

Premierowy koncert w nowym GOK

GMINA SARNAKI

Odnoviony obiekt Gminnego Ośrodka Kultury w Sarnakach doznał się pierwszego wydarzenia kulturalnego.

21 stycznia odbył się w Gminnym Ośrodku Kultury w Sarnakach pierwszy po czterech latach przerwy „Koncert kolęd i pastorałek”. Wydarzenie to było jednocześnie promocją płyty

z utworami świątecznymi, którą nagrała Aura oraz płyty pt. „Taniec”, którą nagrała Mirka Kozłowska Nalepa. Obie płyty zostały nagrane dzięki staraniom wójta gminy Sarnaki Pana Grzegorza Arasymowicza.

Tego wieczoru przed publicznością zaprezentowali się: Zespół Śpiewaczy Aura, Gabrysia Rybaczuk oraz zespół wokalny Omorfos, Międzypokoleniowa Orkiestra Mandolinowa oraz Zespół Ludowy Dorosłych. Spotkanie było też okazją do złożenia życzeń z okazji Dnia Babci - Po raz pierwszy po przerwie odbył się koncert w zmodernizowanym budynku GOK w Sarna-



W sarnackim GOK-u wybrzmiały kolędy i pastorałki.

kach ciesząc uszy i oczy widzów, którzy wspaniałym występem artystów z gminy Sarnaki i zaproszonych gości. Ciesząc się, że w naszej gminie kultywowa-

na jest piękna staropolska tradycja kolędowania kolęd i pastorałek - przyznał obecny podczas wydarzenia wójt Grzegorz Arasymowicz.

OPR. KU

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

Życie Łukowa

Pamiętali o powstaniu

ŁUKÓW

W niedzielę, 21 stycznia, odbyła się uroczystość upamiętniająca 161. rocznicę wybuchu powstania styczniowego.

Powstanie styczniowe było największym polskim powstaniem narodowym. Skierowane było przeciwko Imperium Rosyjskiemu. Zostało ogłoszone Manifestem 22 stycznia 1863 r., wydanym w Warszawie przez Tymczasowy Rząd Narodowy. Wybuchło w nocy 22 stycznia 1863 r. w Królestwie Polskim i 1 lutego 1863 r. na Litwie. Trwało do jesieni 1864 r. Miało ono charakter wojny partyzanckiej, w której stoczono około 1200 bitew i potyczek. Przez oddziały Powstania Styczniowego przewinęło się około 200 tysięcy ludzi. Mimo początkowych sukcesów zakończyło się klęską powstańców, z których kilkadziesiąt tysięcy zostało zabitych w walkach, blisko tysiąc straconych, około 38 tysięcy skazanych na katorgę lub zesłanych na Syberię, a około 10 tys. wyemigrowało. Zdarzały się przypadki, że Rosjanie zabijali pojmanych powstańców, dobijali rannych, mordowali lekarzy spieszących im z pomocą, obdzierali do naga zabitych. Po bitwach Rosjanie palili miejscowości, które udzieliły schronienia powstańcom, dokonywali rzezi ludności cywilnej. Niszczono dobra kultury. Przypominamy, że wielu młodych łukowian zaciągnęło się do oddziałów powstańczych, które na początku toczyły z zaborcą rosyjskim duże bitwy, rzucając do walk setki, a nawet tysiące ludzi.

Jednym z bohaterów i przywódców powstania styczniowego był związany z ziemią łukowską ks. Stanisław Brzóska. Pełnił funkcję kapelana w łukowskiej parafii, gdzie został aresztowany przez władze rosyjskie za głoszenie kazania patriotycznego. 23 stycznia 1863 r. z grupą włościan zaatakował garnizon łukowski. Mianowany przez Rząd Narodowy naczelnym kapłanem wojsk powstańczych w stopniu generała. Podczas powstania brał udział w bitwach m.in. pod Gręzówką, Siemiatyczami, Włodawą i Sławatyczami. Wiosną 1864 r. zorganizował około 40-osobowy oddział konny, rozbiły dopiero w końcu grudnia tego r. Przez pewien czas ukrywał się wraz z powstańcami w rezerwacie Jata w okolicach Gręzówki. W 1865 r. ukrywał się wraz ze swym adiutantem Franciszkiem Wilczyńskim, synem kowala z Łazów pod Łukowem, w domu sołtysa wsi Krasnodęby-Sypytki pod Sokołowem Podlaskim. Miejsce pobytu księdza wskazała w wyniku tortur Antonina Konarzewska, kurierka Rządu Narodowego. W kwietniu 1865 r. wieś została



otoczona przez wojska rosyjskie. W czasie ucieczki został ranny w rękę i wraz z adiutantem Wilczyńskim dostał się do niewoli. Wyrokiem sądu polowego został skazany na powieszenie. Egzekucję na ks. Brzósce i Wilczyńskim wykonano 23 maja 1865 r. na rynku w Sokołowie Podlaskim w obecności 10-tysięcznego tłumu. Brzóska był ostatnim powstańcem, który utrzymał się w Królestwie aż do wiosny 1865 r.

21 stycznia odbyły się Łu-

kowskie obchody 161. rocznicy wybuchu powstania styczniowego. Na wydarzenie zaprosili: proboszcz Parafii pw. Przemienienia Pańskiego w Łukowie ks. Jerzy Cąkała, burmistrz miasta Łuków Piotr Pludowski oraz Łukowski Ośrodek Kultury. Uroczystości rozpoczęły się w kościele Przemienienia Pańskiego. Wystąpili recytatorzy z Teatru Poezji ŁOK: Julia Osiak, Anna Rokicka, Maciej Radomski oraz Dawid Gracjan Grudziń. Zaprezentowali oni etiu-

dę pod tytułem "Nad nami Orzeł Biały...", składającą się z fragmentów pieśni i wierszy powstańczych z 1864 r. Następnie przed Pomnikiem Pamięci Powstańców Styczniowych na placu Narutowicza mieszkańcy Łukowa wspólnie odmówili modlitwę, delegacje - oprócz burmistrza i przewodniczącego Rady Miasta Krzysztofa Oklińskiego m.in. miejscy radni - złożyły kwiaty i zapaliły znicze oraz został odegrany capstrzyk.

ŁUKÓW

Dzielnicowa z sercem

Kilka tygodni temu łukowska dzielnicowa mł. asp. Karolina Konieczna zainteresowała się losem bezdomnego 48-latka. Mężczyzna mieszkał w pustostanach i opuszczonych budynkach gospodarczych. Policjantka nie tylko przekazywała bezdomnemu odzież i żywność - umożliwiła mu także kontakt z lekarzem, który zapewnił leczenie szpitalne. Później dzięki jej determinacji i zaangażowaniu mężczyzna znalazł miejsce, gdzie może aktualnie mieszkać. Niedawno do łukowskiej komendy wpłynął krótki list, w którym 48-latek zwracając się do komendanta powiatowego, wyraził swoją wdzięczność dla mł. asp. Karoliny Koniecznej. "(...) Jest to osoba bardzo oddana i zaangażowana w swoją pracę, bardzo życzliwa, miła i z całym sercem wykonująca swoje obowiązki (...) - napisał. Dodał przy tym, że dzielnicowa zmieniła jego podejście do życia i wskazała mu dalszą drogę ku lepszemu życiu. Mł. asp. Karolina Konieczna twierdzi, że nie zrobiła nic szczególnego, że dewiza "Pomagamy i chronimy" to nie jest pusty frazes, a motto, którym kieruje się podczas codziennej służby.



GMINA ŁUKÓW

Straciła 11 tysięcy

Mimo wielu informacji i ostrzeżeń kolejna osoba z powiatu padła ofiarą oszustów. Tym razem 44-latka z gminy Łuków, która chciała sprzedać odkurzacz piorący uwierzyła w dobre intencje rzekomej kupującej. Oszustka oprócz wpłaty za sprzęt, zobowiązała się też do zorganizowania i opłacenia przesyłki. 44-latka w jednej z wiadomości otrzymała link, który miał przekierować na stronę umożliwiającą realizację całej transakcji. Nieświadoma podstępów sprzedająca, poprzez tą stronę podała dane i kilkakrotnie logowała się do swojej aplikacji bankowej. W międzyczasie kobieta otrzymywała SMS-y z kodami weryfikacyjnymi i o zainstalowaniu bankowej aplikacji mobilnej na innym urządzeniu. Niestety nie wzbudziło to jej podejrzeń. Kobieta domyśliła się, że mogła paść ofiarą oszustwa dopiero w momencie, gdy otrzymała wiadomość o odrzuceniu transakcji dotyczącej wypłaty prawie 3 tys. zł. Kolejna wiadomość o zablokowaniu konta i karty bankowej utwierdziła ją w tym przekonaniu. W placówce bankowej 44-latka dowiedziała się, że na jej koncie oszuści zaciągnęli kredyt i wypłacili z niego ponad 11 tys. zł. I tak przez naiwność i nieostrożność 44-latka została z niesprzedanym odkurzaczem i kredytem do spłaty. Policja kolejny raz przypomina sprzedającym "w sieci" żeby nie klikali w linki niewiadomego pochodzenia bądź przesłane przez nieznane osoby. Nie można tam podawać danych z karty płatniczej czy konta bankowego. Przez nieuwagę oraz chęć szybkiej sprzedaży swoich rzeczy może my stracić dużo pieniędzy.

OPR. IR

Życie z kulturą

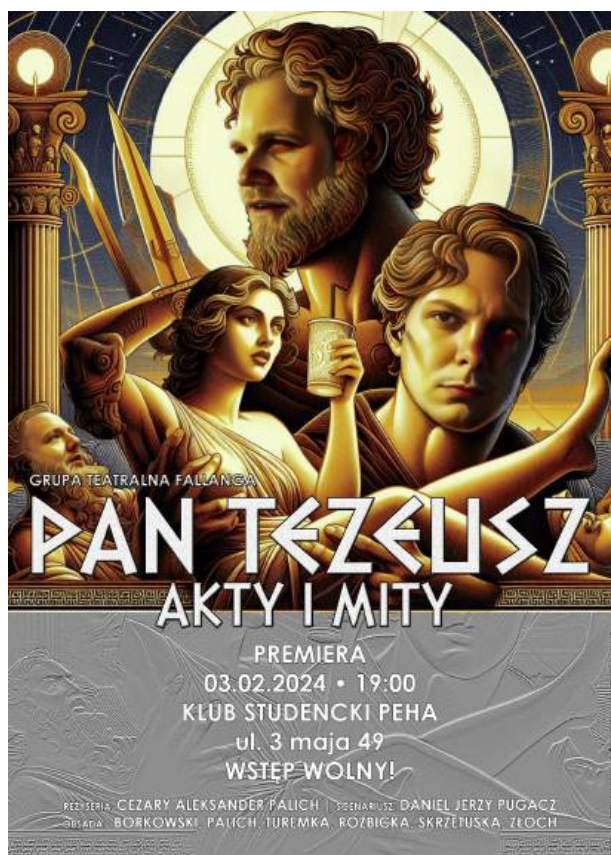
Redaguje: Paulina Artych
m@il: kultura@zyciesiedleckie.pl
www.zyciesiedleckie.pl

SIEDLCE

Wybierz się na premierę

Uniwersytet w Siedlcach zaprasza na premierowe przedstawienie „Pan Tezeusz. Akty i Mity” w wykonaniu grupy teatralnej Fallanga. Widowisko odbędzie się 3 lutego o godz. 19.00 w Klubie Studenckim Peha przy ul. 3 maja 49. Wstęp wolny.

PA



SIEDLCE

Z poetyką delikatnością

2 lutego w Sali Białej MOK w Siedlcach odbędzie się wieczór poetycko-muzyczny SGL „Witraż” pt. „Szeptem palców... delikatnością dotyków...”. O oprawę muzyczną zadbają: Anna Michalak, Jakub Soszyński (śpiew) i Mikołaj Kołodziej (akordeon). Wstęp wolny. Liczba miejsc pozostaje jednak ograniczona.

PA



FOT: MOK

Co to było za show!

SIEDLCE

Iście zimowa aura i minusowe temperatury potrafią inspirować. I doskonale o tym wie Emilia Sikorska, która postanowiła potążyć swoją twórczą wizję z modą i sztuką.

Perfekcjonizm to świetne określenie, które odzwierciedla jedną z cech charakteru pochodzącej z Siedlec artystki. Mogliśmy się o tym przekonać podczas wernisażu, który odbył się 19 stycznia w sali widowiskowej „Podlasie” MOK. Wydaje się jednak, że słowo „wernisaż” to za mało w przypadku tak wyjątkowego i dopracowanego w każdym calu wydarzenia artystycznego.

Na początku wypełniona po brzegi widownia miała okazję wysłuchać minikoncertu Kamila Niedziałka, działającego na co dzień pod pseudonimem Milito. Był to nieco alternatywny performance, który wprowadził słuchaczy w odpowiedni nastrój.

Kulminacyjnym punktem w trakcie przedsięwzięcia stało się wyjątkowe show w postaci pokazu mody inspirowanego topniejącymi lodowcami. Na wybiegu w roli modelek zaprezentowały się uczennice ZSP nr 5 w Siedlcach, czyli tzw. „Budowlanki”. Emilia Sikorska, jako doświadczona projektantka oraz nauczyciel przedmiotów zawodowych na kierunku Technik Przemysłu Mody i Techniki Stylisty w tej szkole, zdecydowała się na zaprezentowanie swojej bogatej kolekcji, która sprawdzi się na różne okazje i stany pogody.

Nie zabrakło także podsumowań i wrzuseń. Jubileuszowe 20 lat pracy twórczej Emilii Sikorskiej przybliżyła na scenie jej, jak sama o sobie mówi,

przyszywana mama - Beata Gulati razem ze swoją wnuczką. Wyraz uznania i gratulacje dla artystki skierowali też: obecny na wydarzeniu prezydent Siedlec Andrzej Sitnik, dyrektor MOK Mariusz Woszczyński, a także dyrektor ZSP nr 5 Agnieszka Zalewska-Wróbel.

Zanim doszło do wyczekiwanego momentu obejrzenia wystawy malarstwa „Iceberg motion”, artystka w kilku słowach podzieliła się spostrzeżeniami na temat swoich dzieł.

- To, co państwo dzisiaj widzicie, jest owocem wytężonego procesu kreatywnego. Od inspiracji po realizację. Żywię głęboką nadzieję, że ten wieczór zapadnie państwu w pamięć, tak jak to, co stworzyłam, inspirowane pięknem natury. Topniejące lodowce to wątek ekologiczny, ale również bardzo malarski. Użyłam rozmaitych form twórczych, zarówno akrylu na płótnie, jak i akwareli czy malo-



FOT: PA (3)

wania na jedwabiu - mówiła Emilia Sikorska. Obrazy siedlczanki można podziwiać w Małej Galerii Sztuki MOK jeszcze do 14 lutego.

PA



Stres pod lupą

Stres od kilku dekad robi prawdziwą „karierę”, jest przedmiotem licznych badań realizowanych w naukach medycznych i społecznych. Co sprawiło, że stres stał się tak popularny? Jego wysokie koszty: fizjologiczne, psychologiczne i społeczne.

Nasze rozważania o interesującej ekonomii stresu rozpoczniemy od ćwiczenia. Narysujmy tabelę składającą się z czterech kolumn oznaczonych literami: A, B, C, D.

1. Przypomnijmy sobie trudne sytuacje, okoliczności, które przeżyliśmy ostatnio. Opiszmy je w kolumnie A naszej tabeli.

2. Po czym rozpoznaliśmy doświadczany stres? Jak objawy stresu pamiętamy? Jak zareagowało nasze ciało? Jakie odczuwaliliśmy emocje? Jakie myśli pojawiły się w trakcie trudnych wydarzeń? Wypiszmy objawy stresu w kolumnie B.

3. Co zrobiliśmy, aby poradzić sobie z trudnościami? Wypiszmy podjęte działania do kolumny C. Może być tak, że aby poradzić sobie z sytuacją trudną, podjęliśmy szereg aktywności.

4. Jakie były skutki naszych działań? Czy podjęte aktywności zaradcze były skuteczne? W kolumnie D opiszmy skutki naszych działań, oszacujmy efektywność zastosowanych strategii zaradczych.

Oblicza stresu

Stres jest cennym mechanizmem adaptacyjnym - przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego (walki lub ucieczki) podejmowanego w obliczu bezpośredniego zagrożenia. Uruchomienie procesu stresu wiąże się z szeregiem reakcji w naszym ciele: przyspieszenie akcji serca i zwężenie naczyń krwionośnych zwiększa szybkość przepływu krwi, podnosi jej ciśnienie, co skutkuje wzrostem dopływu tlenu i związków energetycznych do mózgu i mięśni. Jednocześnie uwalniane są dodatkowe zasoby energii: węglowodany, tłuszcze, proteiny.

Dla naszych przodków walczących o przetrwanie w środowisku pełnym fizycznych niebezpieczeństw biologiczny mechanizm stresu miał kluczowe znaczenie. Czy mechanizm ten pasuje do środowiska, w którym funkcjonujemy obecnie?

Stres, którego doświadczamy w XXI wieku, wiąże się z innymi wyzwaniami. Mobilizacja organizmu do walki lub ucieczki rzadko jest potrzebna, a większość doświadczanych stresorów ma charakter psychospołeczny. Uruchomienie reakcji stresowej jest kosztowne, a jeśli występuje często, to szkodzi zdrowiu, obniża jakość życia.

Wśród powikłań stresozależnych wymieniamy m. in.: zaburzenia snu, depresję, zespół

przewlekłego zmęczenia, zespół stresu traumatycznego, zaburzenia odżywiania, otyłość, cukrzyca typu II, miażdżycę, nadciśnienie, zespół jelita nadwrażliwego, powikłania dermatologiczne, niepłodność i wiele innych. Z uwagi na stale wydłużającą się listę stresozależnych zespołów chorobowych warto analizować przyczyny doświadczanego stresu.

Co warto wiedzieć o stresorach?

Stresory to różnorodne czynniki będące dla nas wyzwaniem bądź zagrożeniem, naruszające standardowy sposób funkcjonowania, wytrącające nas ze stanu homeostazy (względnej równowagi). Zwróćmy uwagę na wybrane grupy stresorów. Które z nich aktualnie występują w naszym życiu?

1. Stresory związane ze środowiskiem społecznym:

a. stresory psychologiczne - związane z funkcjonowaniem wśród ludzi: w domu, w pracy, w instytucjach; społeczne oczekiwania, obowiązki, zadania wynikające z pełnionych ról,

b. stresory psychospołeczne - wyzwania związane np. z niepewnym rynkiem pracy, nasilonymi ruchami ludnościowymi (migracje, uchodźstwo), niepokojami na scenie politycznej,

Znajdujmy czas na analizowanie zależności między myślami, emocjami i reakcjami/zachowaniami, angażujmy się w przyjemne aktywności, spędzajmy czas z życzliwymi ludźmi, nie pozostawajmy sami w obliczu trudności i cierpienia.



Dr n. hum. Aleksandra Borkowska

starzeniem się społeczeństwa.

2. Stresory związane ze środowiskiem naturalnym: stresory fizyczne (urazy mechaniczne, termiczne), stresory chemiczne (związane z zanieczyszczeniem środowiska, kontaktem ze szkodliwymi substancjami), stresory biologiczne (bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki i in.).

3. Stresory wynikające ze stylu życia: brak snu, brak aktywności fizycznej, złe nawyki żywieniowe, przepracowanie, pośpiech.

4. Stresory traumatyczne: zdarzenia zagrażające zdrowiu i życiu, katastrofy, powódzie, pożary, wypadki, terroryzm, wojny, przemoc, utrata bliskich.

5. Stresory endogenne - powstają w wyniku przywołania wspomnień o trudnych przeżyciach, doświadczanie utraty zdrowia, sprawności, przeżywanie poczucia osamotnienia, frustracji. Mimo że analizowane okoliczności występują jedynie w myślach, to ponownie wywołują trudne emocje, a to one uruchamiają aktywność ukła-

dów stresorodnych w ciele.

6. Krytyczne wydarzenia życiowe. O wpływie ważnych wydarzeń życiowych na rozwój chorób stresozależnych przeczytamy w pracach inspirowanych koncepcją Adolfa Meyera, który twierdził, że kumulacja trudnych doświadczeń w życiu człowieka może mieć związek z diagnozowaną u niego w późniejszym czasie chorobą.

Skoż już dużo wiemy o stresorach, poszukajmy odpowiedzi na pytanie: jak sobie z nimi radzić?

Sztuka radzenia sobie

Czy możemy wyeliminować z życia wszelkie trudności i zagrożenia? Aaron Antonovsky twierdził, że stresory są wszechobecne i nieuniknione - analizowana przez nas lista stresorów wydaje się to potwierdzać. Skoro wyeliminowanie stresu nie jest możliwe, to użyteczne byłoby stosowanie w obliczu trudności skutecznych strategii radzenia sobie. Skutecznych, czyli jakich?

Wróćmy do naszego ćwiczenia. Tym razem zwróćmy uwagę na zawartość kolumn C i D tabeli. Które z pojętych przez nas działań zaradczych były skuteczne? Czy wymienione w kolumnie C sposoby radzenia sobie są liczne i różnicowane?

Psychologowie analizują funkcje strategii radzenia sobie ze stresem, szacują ich efektywność i opłacalność. Wyróżnia się trzy grupy strategii zaradczych: zadaniowe (planowanie, konfrontowanie problemu), unikowe (odwracanie uwagi, podejmowanie czynności zastępczych) oraz zorientowane na regulowanie emocji. Poszukując recepty na skuteczne radzenie sobie ze stresem warto docenić dwie, powiązane ze sobą, właściwości aktywności zaradczej człowieka.

1. Dopasowane strategii zaradczej do stresora: jeżeli nie mamy wpływu na stresor (niska kontrolowalność sytuacji trudnej), to strategię radzenia sobie polegającą na konfrontacji problemu czy planowaniu

nie będą skuteczne, wskazane byłoby raczej korzystanie ze strategii unikowych lub zorientowanych na regulowanie emocji. W sytuacji trudnej o wysokim stopniu kontrolowalności zastosowanie strategii unikowych nie przyniesie dobrych rezultatów - problem pozostanie, a poczucie ulgi będzie krótkotrwałe; w takiej sytuacji warto byłoby skorzystać z aktywnych, zadaniowych strategii.

2. Elastyczność radzenia sobie: im więcej różnorodnych strategii radzenia sobie mamy w swoich zasobach, tym większa jest szansa na to, że działania, które będziemy podejmować w sytuacjach trudnych będą skuteczne.

Zamiast podsumowania trzy zaproszenia

Zaproszenie pierwsze: analizujmy obecne w naszym życiu stresory, przyglądajmy się ich skutkom, weryfikujmy strategię zaradcze, z których korzystamy. To interesujący i satysfakcjonujący proces poznawania siebie i osobistego rozwoju.

Zaproszenie drugie dotyczy sprawdzania na sobie skuteczności najpopularniejszych technik antystresowych: oddechu przeponowego z wydłużoną fazą wydechu, wizualizacji inspirowanych przyrodą, napinania i rozluźniania mięśni, treningu uważności Kabat-Zinna, podejmowania aktywności fizycznej, słuchania muzyki (zwłaszcza w tempie largo). Z większości ww. technik można korzystać praktycznie wszędzie i zupełnie za darmo, a ich praktykowanie ogranicza przykre objawy stresu.

Dbajmy o siebie - to ostatnie zaproszenie. Opracujmy swój osobisty zestaw narzędzi do samoopieki.

Znajdujmy czas na analizowanie zależności między myślami, emocjami i reakcjami/zachowaniami, angażujmy się w przyjemne aktywności, spędzajmy czas z życzliwymi ludźmi, nie pozostawajmy sami w obliczu trudności i cierpienia. Zwracanie się po pomoc jest oznaką siły i szansą na rozwiązanie naszego problemu, niezależnie od jego rodzaju i skali.

dr n. hum. Aleksandra Borkowska, psycholog, psychoterapeuta, psychoonkolog, adiunkt w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu w Siedlcach

Życie poleca i radzi

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

Dziennikarz polecają

DOSKONAŁA SERIA PRZYGÓD PRZYJACIOŁ, KTÓRYCH ŁĄCZY NIE TYLKO MIŁOŚĆ DO MUZYKI, OD AUTOREK: EWELINY NAWARY I JUSTYNY LEŚNIEWICZ

„Melodia serc”

Jo niespodziewanie zjawia się w Nottingham, burząc tym spokój Liama, który od pierwszej chwili czuje się nią zafascynowany. Młodzi spędzają ze sobą kilka radosnych chwil, szybko jednak ich bajkowa bańka zderza się z rzeczywistością i rozpada w drobny mak. Czy pośród zagubionych fragmentów będą umieć odnaleźć siebie? Czy młody muzyk, który może mieć dziewczyn na pęczki, zdecyduje się ustakować? Jaki wpływ na ich teraźniejszość będzie miała przeszłość? Poznaj historię wokalisty początkującego zespołu rockowego i dziewczyny, która w codziennej rutynie zgubiła radość życia. Podążaj za melodią serc i poznaj tę pełną miłości, pasji i niezwyklej muzyki opowieść.

„Echo przeszłości”

James to młody mężczyzna, któremu życie raz po raz rzucało kłody pod nogi. Gdy jego przyjacielom wydawało się, że udało mu się wyjść na prostą, prawda uderzyła ich w najbardziej okrutny sposób.

Celia została brutalnie doświadczona przez życie. Otoczyła się murem obronnym, za który wpuszcza niewielu. Gdy poznała Jamesa, myślała, że wie o nim wszystko, jednak rzeczywistość okazała się bardziej skomplikowana. Tych dwoje łączy więcej, niż mogliby przypuszczać: ludzko podobna przeszłość i teraźniejszość bez perspektywy. Czy razem stworzą przyszłość, w której oboje się odnajdą? Poznajcie historię dwóch zgubionych dusz, którym ktoś musi pomóc się spotkać.

„W rytmie miłości”

- Dla ukochanej był w stanie poświęcić wszystko. Pasję, pracę, przyjaciół, całe swoje dotychczasowe życie. Niestety czasami „wszystko” nie wystarcza, a na końcu pozostaje tylko dojmujący smutek i rozczarowanie. I pytanie, czy prawdziwa miłość może wymagać wyrzeczenia się samego siebie?

Kiedy poukładany i zaplanowany świat Adriana wali się jak domek z kart, pozostaje mu tylko jedno miejsce, gdzie może zacząć od nowa. Wraca więc do przyjaciół, by razem z nimi znów tworzyć muzykę. Nie wie, że jedna z jego przyjaciółek od dawna jest nim zauroczona i nie potrafi o nim zapomnieć... Czy na przyjaźni można zbudować trwałe związki? Czy Adrian jest gotów ponownie zaufać kobiecie? A może już na zawsze zostaną zamknięci w friendzone?

„Muzyka dwojga dusz”

Ian jest tajemniczy, skrywa przeszłość głęboko w sercu. Stara się, żyć jak inni przyjaciele, ciesząc się sukcesami zespołu i oddając się karierze bez reszty. Nie bawi się w związki, nie spotyka się z kobietami, egzystuje z dnia na dzień zamiast żyć pełnią pierśsi. Na jego drodze jednak staje dziewczyna, która burzy spokój i mury, jakie przez lata wokół siebie zbudował. Ona zagubiona wśród tłumów, zakochana w muzyce i po cichu spełniająca swoje marzenia. Nikt nigdy nie nauczył jej jak kochać. Choć ma obok siebie ludzi, którzy o nią dbają i starają się zapewnić spokój ducha, ona nie potrafi zapomnieć o latach, kiedy była pozostawiona sama sobie. Ona i On zupełnie różne charaktery, choć łączy ich więcej niż chcieliby przepuszczać. Tragizm przeszłości, podobne pasje i muzyka, która przynosi ukojenie. Czy tajemniczej dziewczynie uda się dotrzeć wprost do serca Iana? Tych dwoje połączyła muzyka, która gra głęboko w ich duszach. Jednak czy będą umieli się jej poddać, czy zatopią się w bezkresnym oceanie błędów przeszłości?

(OPIS WYDAWCY)



Nie ma dobrego wyboru

RECENZJA

Powieść „Kochana córeczka” Alison Ragsdale, wydawnictwo Filia.

To psychologiczna powieść o najtrudniejszych wyborach, przed jakimi musi stanąć kochający rodzic. Sięgając po książkę, nie czytałam opisu ani opinii innych. Nie spodziewałam się jednak, że po jej przeczytaniu rozsypię się emocjonalnie na tak drobne kawałki.

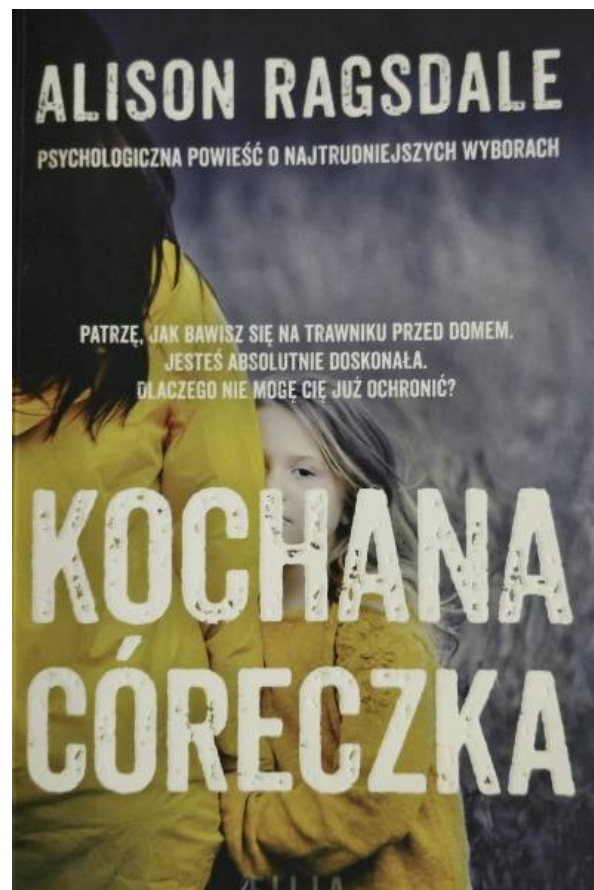
Od pierwszych stron poznajemy i obdarzamy sympatią rodzinę, w której za chwilę wydarzą się przykre i smutne rzeczy. Wszystkie emocje przeżywałam razem z nimi, dlatego może tak trudno było mi odłożyć tę książkę na później...

„Patrzę, jak bawisz się na trawniku przed domem. Jesteś absolutnie doskonała. Dlaczego nie mogę Cię już chronić?”

Ava jest matką dziesięcioletniej córki. Carly jest bardzo wesołą dziewczynką z wielkim talentem. Dla rodziców jest całym światem. Kiedy jednak jej zachowania zaczynają być co najmniej dziwne, matka - pomimo zapewnienia męża, że to na pewno nic takiego - zabiera córkę do lekarza.

Instynkt nie zawodzi serca matki. U specjalisty dowiaduje się, że dziewczynka choruje na rzadką chorobę genetyczną. Cały świat się zatrzymuje w miejscu i wszystkie plany rozsypują się jak domek z kart.

Choroba bardzo szybko postępuje i rozpoczyna się walka



z czasem. Niesamowite jest też, jak ta mała dziewczynka z dojrzałością przyjmuje wszystko, co z chorobą związane, i co niestety zapisał jej los.

Podróż po Europie, wspólne plany i radość z miejsc, które planują odwiedzić, nie mogą być osiągalne z powodu kolejnej tragedii...

Ava musi dokonać kolejnego ciężkiego wyboru i to pomiędzy dwiema osobami, które kocha najbardziej na świecie.

Sklamałabym, jeśli bym napisała, że nie płakałam podczas czytania tej książki.

Autorka ukazała w powieści nie tylko ogromną siłę matczynej miłości, ale także kruchość

ludzkiego życia i stratę bliskiej osoby.

Jest tu ogrom bólu i cierpienia, smutku i rozpacz ludzkiej. Nie napiszę, że polecam ją każdemu, ale na pewno jest warta przeczytania i pozostawienia sobie pytania: czy aby doceniamy na co dzień to, co dla nas najważniejsze? Czy nie jest tak, że zapominamy o tym, zamiast kultywować każdą minutę wspólnego czasu?

Czy czasami nie warto na chwilę zatrzymać się w tym pędzącym świecie?

Moja ocena to 10/10
Zachęcam do sięgnięcia po lekturę i pozwolenia sobie na chwilę refleksji i leż.

„Kiedy opuszczam gardę i próbuję uwierzyć, że jesteśmy tacy jak kiedyś, że stanowimy idealną rodzinę nietkniętą bólem i niepewnością, gdzieś z tyłu mojego umysłu pojawia się toksyczne pytanie. Nie wiem, skąd się ono bierze, ale przynosi ze sobą takie uczucie niepokoju, że zapiera mi dech w piersiach. Dzisiaj patrząc na Ciebie, ponownie zadaję sobie to pytanie i boję się usłyszeć odpowiedź. Co by się stało, gdyby wydarzyło się coś niewyobrażalnego i musiałabym wybierać między dwiema połówkami mojego serca?”

„Powalający ładunek emocjonalny! Miłość emocje, tragedia i poświęcenie zapierają dech w piersiach”- GO-ODREDS.COM

„Jedną z najlepszych książek jakie czytałam w tym roku. Po prostu nie mogę przestać o niej myśleć!”- NETGALLEY

ID

Z życia codziennego mamy

Drastycznie wzrasta liczba samobójstw w naszym kraju. Czy jesteśmy w stanie uchronić nasze dzieci? Na co zwracać uwagę i jak wspierać?

Media informują o dramatycznym wzroście liczby prób i samobójstw wśród młodzieży w naszym kraju. 2139 - tyle prób samobójczych dzieci i młodzieży do 18. roku życia zostało odnotowanych w Polsce w 2023 r.

Samorządy szukają pomysłu, jak pomóc naszym dzieciom i jak zatrzymać to wszystko. Zdaniem wielu psychologów to my, rodzice, mamy znaczący wpływ na to, aby nasze pociechy czuły się bezpieczne i potrzebne. Tak naprawdę większość tych młodych osób zdecydowała się na ostateczny krok właśnie z powodu braku zrozumienia, hejtu czy trudnych relacji w domu.

Pamiętajmy, że nasze dzieci żyją w innych czasach niż my. Świat pędzi za technologią i trendem, a co za tym idzie, są one bardziej narażone na izola-

cję i odrzucenie przez społeczeństwo. Oczywiście negatywny wpływ ma też sytuacja za granicami naszego kraju i konflikty wewnętrzne. Dodatkowo szkolne problemy, nieszcześliwe miłości. To nie jest tak, że dzieci się nie martwią i nie mają bolesnych lekcji od życia.

Zawracajmy szczególną uwagę na zmiany w codziennym zachowaniu. To ono jest bodźcem do tego, że coś niepokojącego może się dziać. Codziennie starajmy się rozmawiać, przytulać czy nawet powtarzać, jak bardzo je kochamy i że zawsze mogą na nas liczyć. Nawet jeśli nie przyjmą tego z entuzjazmem i zareagują śmiechem czy słowem blokady, ich podświadomość będzie to przyswajać.

Pamiętajmy jednak, że nie jesteśmy w stanie chronić ich non stop. Jeśli jednak zbudujemy odpowiednią relację, przyjdą do nas z każdym problemem. Dom i my to bezpieczna przystań do, której powinny z przyjemnością wracać.

Gdy widzimy, że dzieje się coś niepokojącego, a nie potrafimy

sobie z tym już poradzić, nie wstydźmy się skorzystać z pomocy specjalistów. Tu nie ma miejsca na wstyd czy zamiata nie spraw pod dywan. Stawką jest życie.

Grupa pedagogów i psycholo-

gów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy.

ID



Nie ma sytuacji bez wyjścia...

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

RZEŻNIA KUPI
BYDŁO POURAZOWE
DO UBOJU Z
KONIECZNOŚCI
TEL. 511 075 866,
662 396 670

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

Szukamy nowych miejsc
pod paczkomaty 737-164-200

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

Malowanie wnętrz, tel. 513 255 936

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, więzy oraz pokrycia dachowe,
wolne terminy, 573 382 699.

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

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

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

Różne:

Sprzedam mieszkanie 60m2 pierwsze piętro lub zamienie na mniejsze, tel. 737 301 709

Poszukuję murarza do postawienia budynku jednorodzinnego ok. 70 metrów, tel. 722-790-559

Szukam osoby do cięcia drzewa, po godz. 15, kolonia Golice, tel. 784 541 312

Sprzedam drobne kartofle, tel. 799 228 833

Poszukuję murarza i dekarza, tel. 722 790 559

Do wynajęcia dla bezdzietnej,

samotnej starszej pani, nieduże mieszkanie po remoncie w centrum Siedlec. Mam wolny czas, chętnie pomogę, tel. 691 964 811

Sprzedam kanapę w bardzo dobrym stanie, w kolorze bordo, tel. 607 772 977

Sprzedam domek całoroczny (50 mkw) po remoncie z działką 1030 mkw, w Gręzowie ul. Warszawska. Dwa wjazdy, tel. 606 137 756

Kupię Fiata 125P / 1300, 1500 (nie jestem handlarzem), tel. 507 765 848

Szukam kogoś do małego remontu dachu na budynku jednorodzinnym oraz drobnych prac murarskich, tel. 722 790 559.

Sprzedam ozonator, Siedlce, tel. 691 964 811

Drewno 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 wypoczynkowe 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

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

Siatka ogrodzeniowa na sprzedaż, tel. 607 910 717

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

Tanio sprzedam: tapczan, wersalkę, rower damski; fotel obrotowy na kółkach, drzewka śliwki węgierki, segmenty kuchenne, inne drobne rzeczy tel. 791-476-439

Kupię piec do centralnego ogrzewania, tel. 692 419 936

Rolnicze:

Sprzedam ciągnik Lamborghi 4x4 oraz kombajn zbożowy New Holland TF42, tel. 519 575 958

Sprzedam jałówki hodowlane, wysoko cielne, 510 466 484.

Sprzedam dwie jałówki simental, zaciłone, tel. 511 428 734.

Sprzedam byczki dwutygodniowe, tel. 504 508 367.

Wywrotka jednoosiowa 504 714 745

Sprzedam marchew, 888 724 430.

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności tel. 511 075 866, 662 396 670.

PRODUCENT
OKIEN PCV
I ALUMINIUM

ST

stolarka
OKNA
DRZWI
FASADY
PCV I ALUMINIUM

Łuków 21-400
ul. Ogrodnicza 3

tel. 25 755 30 75

www.ststolarka.pl
info@ststolarka.pl

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



KOLDER

08-110 Siedlce
ul. Targowa 7A

Specjalistyczne produkty



dostępne w naszej ofercie



PHU KOLDER S.C.

II HALOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ
o Puchar Wójta Gminy Suchożebry
Krzysztofa Bujalskiego

HALA SPORTOWA ZSP W SUCHOŻEBRACH,
UL. SIEDLECKA 6

27-28
STYCZNIA
2024
GODZ. 9:00

WPISOWE 50 ZŁ

ZAPISY DO 19.01.2024 R.

Informacje i zapisy:
Gminny Ośrodek Kultury w Suchożebrych, ul. Siedlecka 6A,
tel. 501 878 999, e-mail gok@suchozebry.pl
www.gok.suchozebry.pl

Organizatorzy: Patronat medialny:

Wybrane poniedziałki, zawsze godz. 12:00

NOVE Siedlce KINO

KINO SENIORA

DAWNO TEMU W RZECZYPOSPOLITEJ

KOS

29 stycznia
(poniedziałek)
godz. 12:00

NoveKino Siedlce ul. Wiszniewskiego 4

„Miasto Garwolin stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r., poz. 344 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 31 stycznia 2024 r. wykaz nieruchomości będącej własnością Miasta Garwolina o powierzchni 12 m², przeznaczonej do najmu na rzecz dotychczasowego najemcy. Nieruchomość usytuowana jest w budynku „B” który znajduje się na części działki nr 597/4 położonej przy ul. Staszica 15. Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta Garwolina w Wydziale Organizacji Urzędu (w godz. 8.00 – 16.00) lub telefonicznie pod nr tel. (25) 786 42 38.”



POZIOM 2

**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

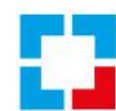
BETON | ŻWIR | WYROBY BETONOWE

BETONIARNIA
SED-BUD
CHROMIŃSKI

ul. Brzeska 116
SIEDLCE



508 374 750 **530 918 444**



INSTALWENT

Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujżzanów 78A, 08-110 Siedlce

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





Zadanie pn. „RODZINA NA TOPIE” dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

25^{lat} Mazowsze

RODZINA NA TOPIE

bezpłatny projekt rodzinny

rodzinne warsztaty twórcze (3 spotkania)
Umocniają relacje rodzinne, dają możliwość szukania rozwiązań, poprawiają jakość życia, pomagają poczuć akceptację własnych ograniczeń oraz problemów.

warsztaty umiejętności wychowawczych (2 spotkania)
Wspierają rodziców w procesie wychowawczym, rozwijają umiejętności pomagające w długofalowym kształtowaniu postaw i zachowań: szacunek, odpowiedzialność, samokontrola, uważność.

konsultacje indywidualne (2 godziny)
Dla bliższego przyjrzenia się temu, co pomaga i przeszkadza stać się najlepszą wersją siebie dla innych.

ZGŁOSZENIA GRUP (10 RODZICÓW I 10 DZIECI)
tel.: 730 943 600



Zadanie pn. „DBAM O SIEBIE” dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

25^{lat} Mazowsze

DBAM O SIEBIE

BEZPŁATNY PROJEKT DLA DOROSŁYCH

W PROGRAMIE:
WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE
WARSZTATY/WYKŁADY PSYCHOLOGICZNE
KONSULTACJE INDYWIDUALNE

ZGŁOSZENIA GRUP (10 OSÓB)
TEL.: 730 943 600

Narciarstwo biegowe – zimowy sport dla każdego

Narciarstwo biegowe to najstarszy z zimowych sportów. W Polsce cieszy się coraz większą popularnością. Godzinny spacer na nartach biegowych pozwala spalić więcej kalorii niż większość innych sportów aerobowych. Na czym polega bieganie na nartach, jakie niesie korzyści i gdzie w Polsce można znaleźć najlepsze trasy?

Narciarstwo biegowe w swojej klasycznej formie przypomina normalne chodzenie, nie wymaga więc żadnych specjalnych predyspozycji czy przygotowań kondycyjnych. Uprawiane amatorsko jest jednym z najzdrowszych i najmniej kontuzyjnych sportów. Bieganie na nartach angażuje aż 85% mięśni ciała, włączając do pracy nie tylko mięśnie ramion i nóg, ale też mięśnie brzucha i grzbietu. Jednoczesne zaangażowanie tylu różnych grup mięśni, przekłada się na wysokie zapotrzebowanie kaloryczne i szyb-

sze spalanie tkanki tłuszczowej. Godzinny spacer na nartach biegowych pozwala spalić więcej kalorii niż większość innych sportów aerobowych.

Gdzie na narty w Polsce?
Narciarstwo biegowe można uprawiać niemal wszędzie. Praktycznie każdy leśny szlak i ścieżka turystyczna mogą stać się doskonałym miejscem do biegania na nartach, jeśli tylko zostaną pokryte odpowiednio grubą warstwą śniegu. Jednak najlepsze warunki do uprawiania narciarstwa biegowego panują w Jakuszycach w Górach Izerskich, ok. 8 km od Szklarskiej Poręby.

Trasy biegowe w Jakuszycach są bardzo zróżnicowane i liczą łącznie blisko 100 km długości. Znajdziemy tu zarówno trasy wyczynowe, posiadające homologację światową FSI (Międzynarodowej Federacji Narciarskiej), jak i liczne trasy spacerowe dla początkujących. Co roku odbywa się w Jakuszycach znana wśród miłośników narciarstwa biegowego impreza sportowa – Bieg Piastów. Panujące w tym rejonie warunki klimatyczne sprawiają, że pokrywa śnieżna zalega grubą warstwą aż do późnej wiosny, co pozwala cieszyć się urokami bie-

gania na nartach dłużej niż tylko kilka tygodni w roku. – wyjaśnia Aleksandra Skimina z serwisu Prezentmarzeń.

Jak zacząć przygodę z biegówkami?

Naukę biegania na nartach najlepiej rozpocząć pod okiem instruktora. Pozwoli to uniknąć podstawowych błędów oraz szybko opanować prawidłową technikę biegu na nartach. A w ostatecznym rozrachunku zmniejszy też ryzyko wystąpienia kontuzji. Instruktor doradzi też jak prawidłowo dobrać narty, by jazda była nie tylko bezpieczna, ale też jak najbardziej przyjemna i efektywna.

Narciarstwo biegowe to bezpieczny zimowy sport i ciekawy sposób na aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu dla całej rodziny. Poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za równowagę i koordynację, wspomaga odchudzanie, a przy tym nie obciąża kręgosłupa i stawów, więc może go uprawiać praktycznie każdy. Bliski kontakt z naturą dodatkowo pozwoli się zrelaksować i sprawi, że po treningu wrócić do domu naładowani pozytywną energią.

MAT.INFO





Życie regionalnego sportu

Rekordziści Polskiego Rugby

Na początku każdego roku Polski Związek Rugby publikuje zaktualizowane rekordy reprezentacji Polski seniorów, warto się z nimi zapoznać, bo dużo w nich siedleckich akcentów.

Rekordy są publikowane w czterech głównych kategoriach: liczba meczy w roli kapitana, liczba meczy jako główny trener, liczba zdobytych punktów i liczba rozegranych spo-

tknięć. Ostatnie notowanie obejmuje lata 1958-2023.

W latach 1958-2023 w 318 oficjalnych meczach, reprezentację Polski seniorów prowadziło 46 kapitanów. Absolutnym rekordzistą jest Stanisław Więciorek z 45 meczami, kolejny na liście jest Andrzej Kopyt z 30 meczami. Obaj panowie w latach 2012-2014 byli trenerami Pogoni Siedlce, zdobywając z nią dwa srebrne medale Mistrzostw Polski 7 (2013) i XV (2014), a „Więcior” zagrał w drużynie kilka spotkań. Czwartym na liście jest Kamil Bobryk, wychowanek Pogoni, ma

na koncie 20 spotkań i choć gra jeszcze w lidze francuskiej, z reprezentacją się pożegnał i rekordu nie poprawi. W 12 meczach reprezentację prowadził też Rafał Fedorowicz, który swoją przygodę z rugbym zaczynał jeszcze w klubie RKS VIS Siedlce.

W latach 1958-2023 reprezentację Polski seniorów prowadziło 19 szkoleniowców. Absolutny i praktycznie nie do pobicia w dzisiejszych realiach rekord jest w posiadaniu Ryszarda Wiejskiego, który reprezentację Polski prowadził w 102 meczach. Na liście są też



wspomniani wyżej Andrzej Kopyt, na 6 pozycji z 20 meczami na koncie i Stanisław Więciorek, który ma 2 mecze w roli trenera.

Kolejną kategorią są rekordy w liczbie zdobytych punktów. W latach 1958-2023 punkty zdobywało 253 zawodników na ogólną liczbę 581 reprezentantów. W zestawieniu prowadzi Dawid Banaszek, który w 39 spotkaniach zdobył 247 punktów, liczba ta może wzrosnąć bo nadal jest w kręgu zainteresowań trenera reprezentacji Chrisa Hitta. Wojciech Piotrowicz, który grał w Pogoni Siedlce w latach 2014-2015 jest na 7.

pozycji z dorobkiem 147 punktów, na 8. miejscu jest Andrzej Kopyt z 113 punktami, a na 10. Stanisław Więciorek z 103 punktami. Jeśli chodzi o wychowanków siedleckich klubów, to najwyższą, 36. pozycję zajmuje Rafał Fedorowicz, który zdobył dla reprezentacji 45 punktów, punktowało jeszcze siedmiu rugbistów z Siedlec Kamil Bobryk, Marek Mirosz, Mateusz Lament, Przemysław Rajewski, Krystian Olejek i Łukasz Korneć, ten ostatni w 2022 roku.

Ostatnia kategoria to rekordziści pod względem rozegranych spotkań. W tej prestiżowej kategorii prowadzi Stanisław

Więciorek z 65 spotkaniami na koncie. Na 5. miejscu znalazł się Kamil Bobryk z 50 spotkaniami, Adrian Chrościel rozegrał ich 37, Rafał Fedorowicz 35, Dariusz Jaroszewicz 20, Michał Mirosz 16, Robert Andrzejczuk 14, a Marek Mirosz 12. Ogółem w reprezentacji Polski seniorów grało 20 wychowanków siedleckich klubów. Obecnie na zgrupowania reprezentacji jest powoływanych dwóch wychowanków Łukasz Korneć i Kacper Skup, a także Vaha Halaifurana i Patryk Reksulak, którzy reprezentują obecnie barwy Pogoni, ale zaczęli przygodę z rugbym w innych klubach.





Życie Pogoni

Transfer do Zawiszy

Kamil Włodyka na zasadzie transferu definitywnego przenosi się z Pogoni Siedlce do Zawiszy Bydgoszcz.

29-letni ofensywny pomocnik, trafił do Pogoni na początku 2022 roku z Elany Toruń. Podczas 44 spotkań w białoniebieskich barwach, strzelił trzy bramki i zaliczył cztery asysty.

Dziękujemy Kamilowi za grę w Pogoni i życzymy samych sukcesów w dalszej karierze!

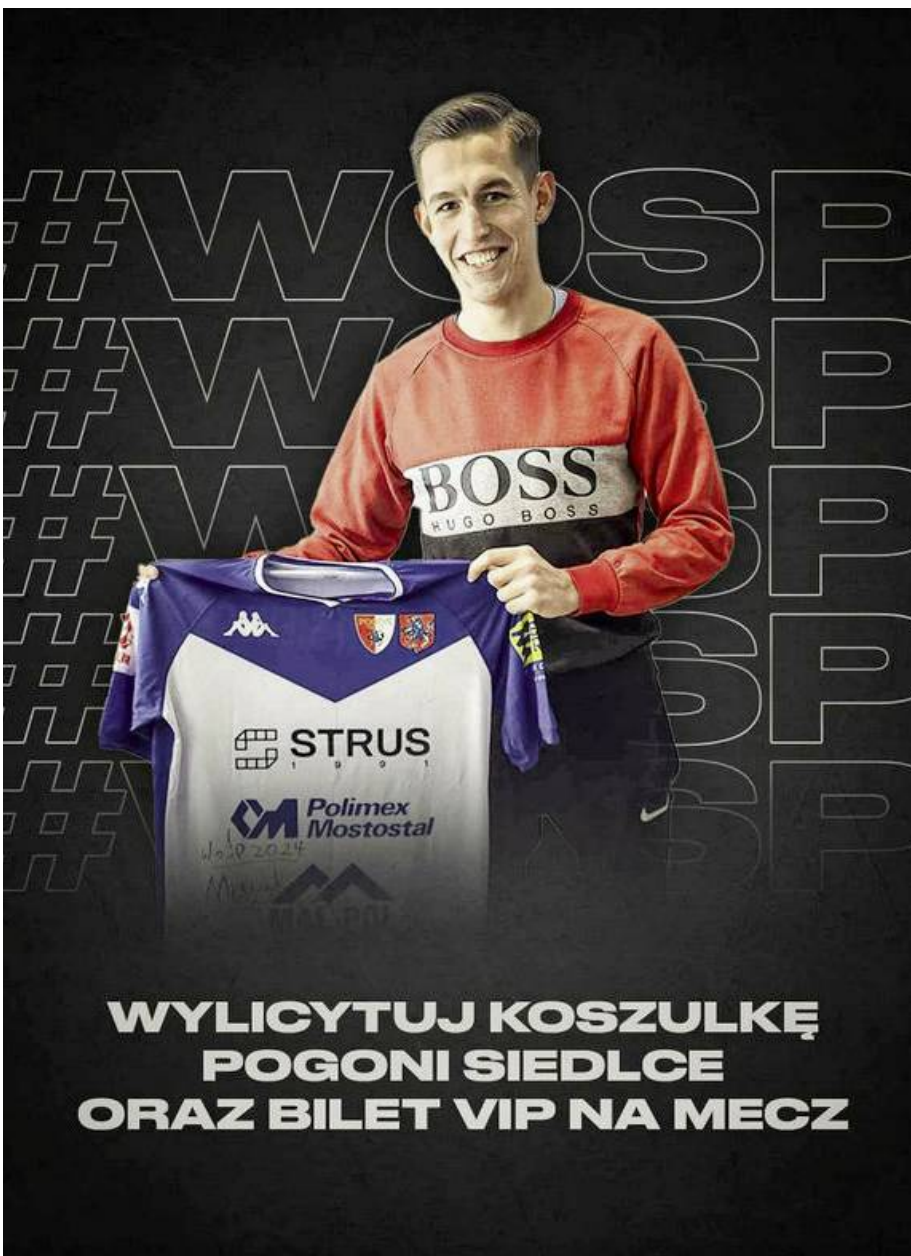


Pogoń Siedlce gra z WOŚP!

Pogoń Siedlce oraz Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy podczas tegorocznego finału grają w jednej strużynie!

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, zbiera w tym roku środki na zakup sprzętu przeznaczonego do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów po pandemii. Pogoń Siedlce włącza się w zbiórkę środków na ten cel. Klub oraz pochodzący z Łukowa Przemysław Misiak wspólnie przekazali koszulkę meczową z autografem Przemka, oraz zaproszenie dla dwóch osób do strefy VIP na wybrany mecz.

Zapraszamy do licytacji pod linkiem <https://allegro.pl/oferta/koszulka-drużyny-pogon-siedlce-z-autografem-przemka-misiaka-bilet-vip-na-mecz-15047307035?fbclid=IwAR3lgEIkWNzvvZLaSP2u3K1oKUxkt9OurgU-Ea33vjJekKm1jQ3SNoSecl8L>.



**WYLICYTUJ KOSZULKĘ
POGONI SIEDLCE
ORAZ BILET VIP NA MECZ**

Wylicytuj kolację z pogońistami!

Pogoń Siedlce gra z WOŚP także w Siedlcach! W ramach wsparcia Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, drużyna i sztab pierwszego zespołu przekazuje na licytację zaproszenie VIP na wybrany mecz oraz kolację z wybranym zawodnikiem i członkiem sztabu szkoleniowego!

Szczegóły licytacji można sprawdzić na stronie: <https://allegro.pl/oferta/zaproszenie-na-strefe-vip-kolacja-z-zawodnikiem-i-trenerem-pogoni-siedlce-15073875002>.



Zaproszenie do strefy VIP na mecz oraz kolacja z zawodnikiem i trenerem

Pogoń Siedlce gra z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy! - zaproszenie do strefy VIP na wybrany mecz domowy dla dwóch osób - kolację z wybranym zawodnikiem lub trenerem Pogoni.

Klub w rocznicę swojego 80-lecia osiąga fenomenalne wyniki w rozgrywkach 2 ligi. Podopieczni trenera Marka Brazzowskiego zajmują wysokie miejsca w rozgrywkach, mając realne szanse na wywalczenie awansu do pierwszej ligi. Zapraszamy na kolację z trenerem lub członkiem sztabu, należy zrealizować poprzez kontakt z klubem do 20 lutego 2024 roku.



Wygrana w pierwszym sparingu

Pogoń Siedlce w swoim pierwszym tej zimy sparingu pokonała w Kręczkach ligowego rywala – ŁKS II Łódź 2:0. Mecz rozgrywany był w systemie 2x55 minut. Na listę strzelców w spotkaniu wpisali się Oliwier Myszkowski oraz Cezary Bujalski.

Kolejny sparing Pogoniści zagrają w sobotę, 27 stycznia, z I-ligową Polonią Warszawa.

Sparing

Pogoń Siedlce – ŁKS II Łódź 2:0

Grano 2x55 min.

Bramki: Oliwier Myszkowski, Cezary Bujalski

Pogoń: Jakub Burek (Jakub Kowynia, Patryk Szatkowski) – Przemysław Misiak (56 Ernest Dziecioł), Dawid Burka (56 Tomasz Lewandowski), Jakub Okusami (56 Robert Majewski) – Bartosz Wicenciak (56 Hubert Derlatka), Jakub Senior (56 Testowany), Oliwier Myszkowski (56 Lukas Hrnciar), Damian Szuprytowski (56 Piotr Pyrdoł), Krystian Miś (56 Cezary Bujalski) – Danny Babor (56 Dawid Jastrzębski), Cezary Demianiuk (56 Mateusz Majewski)



Życie na sportowo

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

BIEGI NARCIARSKIE

Staręga czterdziesty

W niemieckim Oberhofie w sobotę, 20 stycznia, zorganizowano zawody w ramach Pucharu Świata w sprincie mężczyzn. W zmaganiach startował Maciej Staręga i zajął w kwalifikacjach 40. miejsce z czasem 2:53.35. Aktualnie 34-letni biegacz reprezentujący barwy Rawa Siedlce jest sklasyfikowany na 110. miejscu w Pucharze Świata z dorobkiem 33 punktów.

PIŁKA NOŻNA

Łydkowski odchodzi z Pogoni

Kontrakt 25-letniego obrońcy został rozwiązany za porozumieniem stron. Paweł Łydkowski jest wychowankiem Pogoni Siedlce. Zawodnik po pobycie w KKS Kalisz powrócił do Pogoni w przerwie zimowej sezonu 2021/22. W poprzednim sezonie przebywał na wypożyczeniu w trzecioliżowej Olimpii Zambrów.

Pogoń z terminarzem spotkań

Klub piłkarski MKP Pogoń Siedlce ustalił terminy domowych spotkań w rundzie wiosennej sezonu 2023/2024. Daty domowych meczów Pogoni w II lidze przedstawiają się według ustalonej kolejności. 2 marca (sobota), 14.00: Pogoń – Hutnik Kraków. 13 marca (środa), 16.00: Pogoń – Stomil Olsztyn. 17 marca (niedziela), 14.00: Pogoń – Polonia Bytom. 23 marca (sobota), 14.00: Pogoń – Olimpia Elbląg. 30 marca (sobota), 15.00: Pogoń – Lech II Poznań. 12 kwietnia (piątek), 16.30: Pogoń – Olimpia Grudziądz. 27 kwietnia (sobota), 17.00: Pogoń – Radunia Steżycza. 11 maja (sobota), 17.00: Pogoń – GKS Jastrzębie. 18 maja (sobota), 17.00: Pogoń – Chojniczanka Chojnice. Terminarz może ulec zmianie ze względu na ewentualne transmisje telewizyjne. Po zakończeniu sezonu w przypadku zajęcia przez Pogoń miejsc w tabeli 3-6, zostaną rozegrane baraże których stawką jest awans do I ligi. Terminy tych spotkań zostaną ustalone przez PZPN. Klub informuje, że wszystkie mecze II ligi będą miały charakter imprezy masowej.

Zwycięstwo w sparingu

Pogoń Siedlce w swoim pierwszym tej zimy sparingu pokonała w Kręckach ligowego rywala – ŁKS II Łódź 2:0. Mecz rozgrywany był w systemie 2x55 minut. Na listę strzelców w spotkaniu wpisali się Oliwier Myszkowski oraz Cezary Bujalski. Kolejny sparing Pogoniści zagrają w sobotę, 27 stycznia, z pierwszoligową Polonią Warszawa.

Pogoń Siedlce – ŁKS II Łódź 2:0, grano 2x55 min., bramki: Oliwier Myszkowski, Cezary Bujalski, **Pogoń**: Jakub Burek (Jakub Kowynia, Patryk Szatkowski) – Przemysław Misiak (56 Ernest Dzieciół), Dawid Burka (56 Tomasz Lewandowski), Jakub Okusami (56 Robert Majewski) – Bartosz Wicenciak (56 Hubert Derlatka), Jakub Sinior (56 Testowany), Oliwier Myszkowski (56 Lukas Hrcniar), Damian Szuprytowski (56 Piotr Pyrdoł), Krystian Miś (56 Cezary Bujalski) – Danny Babor (56 Dawid Jastrzębski), Cezary Demianiuk (56 Mateusz Majewski)

LEKKOATLETYKA

Życiówki lekkoatletów

20 stycznia w Rzeszowie odbył się 2. Ogólnopolski Halowy Mityng POZLA 2024. W zawodach wzięło udział sześciu reprezentantów WLKS. W chodzie na 3 000 m kobiet udział wzięła Aleksandra Zebrowska, która pobiła własny rekord życiowy ukończyła zmagania na drugim miejscu z czasem 16:21.14. Trenująca niespełna dwa miesiące zawodniczka pokazała znakomitą formę, osiągając drugi wynik w tabelach sezonu 2024.

W chodzie mężczyzn na dystansie 5 000 m startowało dwóch zawodników WLKS. Trzecie miejsce z czasem 24:02.11 zajął Ernest Przestrzelski, natomiast czwarte miejsce z czasem 26:20.78 zajął Hubert Dziewulski. Obaj biegacze zakończyli zmagania z nowymi rekordami życiowymi. W konkurencji 400 m kobiet drugie miejsce z czasem 58.48 zajęła Wiktoria Gwiazdecka. Na 14. miejscu w biegu na 60 m mężczyzn uplasował się Patryk Prachnio (7.60). Ten sam zawodnik startował również w biegu na 200 m, gdzie zajął 23 miejsce z czasem 23.88.

OPR. KU

Pechowa porażka KPS



Mecz KPS z Arką Chełm stał na wysokim poziomie, jednak ze zwycięstwa mogli się tego dnia cieszyć tylko przyjezdni.

SIATKÓWKA

**W meczu 18. kolejki
Turon I ligi KPS Siedlce
przegrał z Arką Chełm 2:3.**

Sobota, 20 stycznia, była dniem pierwszoligowego starcia KPS Siedlce oraz faworyzowanej Arki Chełm, będącej po 17 kolejkach na trzecim miejscu w tabeli Turon I ligi. Siedlczanie, wciąż liczący się w walce o fazę playoffs, przystępowali do meczu z myślą o zdobyciu punkto-wej i sprawieniu niespodzianki.

Mecz stał na wysokim poziomie i mógł się podobać publiczności obecnej na hali MOSiR przy ul. Prusa w Siedlcach już

od pierwszego seta. W pierwszej wyrównanej partii na przewagę wygrał KPS. W drugim secie, mimo kilkopunktowej przewagi siedlczan, do gry wróciła Arka i wygrała tego seta. W secie trzecim na przewagę wygrali przyjezdni a czwartym podopieczni Witolda Chwastyniaka wygrali dosyć pewnie, doprowadzając do tie-breaka. W piątym secie siedlczanie wygrywali już 14:11, by ostatecznie nie wykorzystać żadnej piłki meczowej, przegrywając ostatecznie 14:16.

Zabrakło nam doświadczenia. Mówimy to po większości naszych spotkań, ale tak właśnie jest. Jest to bardzo podobna sytuacja do tej z pierwszej kolejki, kiedy nie wykorzystuje-

my kilku piłek meczowych i przegrywamy mecz. Grając z takimi drużynami jak Arka, jedyną opcją jest puszczenie ręki i ryzykowanie trudnymi zagrywkami. Dzięki temu mecz wyglądał bardzo efektywnie - powiedział po meczu Bartłomiej Łyczakowski, statystyk KPS.

W następnej kolejce KPS zagra w środę, 24 stycznia, w Głogowie z tamtejszym Chrobrym.

PSG KPS Siedlce vs Bogdan-ka Arka Chełm 2:3 (26:24, 22:25, 26:28, 25:19, 14:16)

KPS: Michał Kozłowski, Jakub Czyżowski (C), Mateusz Szpernalowski, Bartosz Kowalczyk, Bartłomiej Wójcik, Dawid Sokołowski i Bartosz Tomczak

(L) oraz Bartosz Sławiński, Wiktor Kłęk, Arkadiusz Kościółek. MVP: Paweł Rusin (Arka)

Pozostałe wyniki 18 kolejki

Tauron 1 ligi: Lechia Tomaszów Maz. - MCKiS Jaworzno 3:0 (25:12, 25:17, 25:16), MKS Będzin - Wisła Bydgoszcz 2:3 (17:25, 18:25, 26:24, 25:22, 14:16), BBTS Bielsko-Biała - Gwardia Wrocław 3:0 (25:12, 25:17, 25:20, 25:21), SMS PZPS Spała - Mickiewicz Kluczbork 1:3 (25:23, 20:25, 22:25, 22:25), Olimpia Sulęcín - AZS AGH Kraków 0:3 (18:25, 22:25, 22:25), Astra Nowa Sól - Avia Świdnik 3:0 (25:23, 25:17, 25:14), BAS Białystok - Chrobry Głogów 3:1 (25:22, 25:19, 19:25, 25:22).

KU

Kubeł zimnej wody w Szczyrku

SIATKÓWKA

**W meczu 16. kolejki
I ligi siatkówki kobiet
SMS Szczyrk pokonał
Nike Węgrów 3:1.**

Faworytkami meczu w Szczyrku była drużyna Nike, której akcje w ligowej tabeli stały kilka pozycji wyżej niż ekipy SMS. Zespół trenera Roberta Kupisza jest jedną z najlepszych drużyn ostatnich tygodni w I lidze i dopiero lider z Nowego Dworu Mazowieckiego zakończył rewelacyjną passę siedmiu kolejnych zwycięstw węgrowsianek.

Wyprawa na południe do malowniczego Szczyrku nie poprawiła humorów drużyny Nike. Po pierwszym wygranym secie węgrowsianki spoczęły na laurach i nie potrafiły wyrwać kolejnych setów gospodyniom. Drużyna Nike próbowała nawiązać walkę w secie czwartym, ale

udawało się to jedynie do stanu 17:17. Od tego momentu przewaga gospodyń była coraz bardziej widoczna, ostatecznie została zakończona zwycięstwem w całym meczu. Ostatecznie drużyna Nike odniosła ósmą porażkę w sezonie.

W następnej kolejce Nike zmierzy się u siebie w niedzielę, 28 stycznia, z MKS Imielin.

SMS Szczyrk - Nike Węgrów 3:1 (18:25, 25:15, 25:23, 25:20)

Nike Węgrów: Karolina Hochołowska, Oliwia Jankowska, Dominika Surlić, Joanna Waszyńska, Monika Głodzińska, Jagoda Michałek - Weronika Dutkiewicz (L), Paulina Wiśniewska (L), Martyna Piszcz, Julia Okulus, Natalia Godlewska, Maja Orzyłowska

Pozostałe wyniki 16 kolejki I ligi siatkówki kobiet: MKS Imielin - Legionovia Legionowo 3:2 (25:22, 25:22, 17:25, 20:25, 15:12), San-Pajda Jarosław - BAS Białystok 1:3 (25:19, 14:25, 22:25,

19:25), Wieżyca 2011 Steżycza - Solna Wieliczka 3:2 (25:17, 25:22, 10:25, 23:25, 15:9), KS Piła - Płomień Sosnowiec 3:0 (25:22, 25:21, 25:19), Energetyk Poznań

- Karpaty Krosno 3:0 (25:17, 27:25, 25:12), LOS Nowy Dwór Maz. - Sokół Mogiła 3:1 (25:18, 25:23, 17:25, 25:21)

KU



Siatkarki Nike poniosły drugą z rzędu ligową porażkę.

FOT. FB/NIKE WĘGRÓW

Mniej narodzin, ślubów i zgonów. Rok 2023 w statystykach USC

SIEDLCE

Poznaliśmy dane dotyczące liczby zarejestrowanych zdarzeń w Urzędzie Stanu Cywilnego w Siedlcach w 2023 roku.

Placówka odnotowała łącznie 1994 urodzenia (w tym 172 rejestracji urodzonych za granicą): 897 – dziewczynek i 925 – chłopców. W porównaniu z rokiem 2022 zanotowano spadek o 218 urodzeń.

Wśród najczęściej nadawanych imion dziewczynkom znalazły się: Zuzanna, Alicja, Zofia, Laura i Julia. W gronie chłopców najpopularniejsze okazały się imiona: Franciszek, Antoni,

Nikodem, Jakub oraz Stanisław.

Zmalała również liczba zawieranych małżeństw. Zarejestrowano ich 424 (w tym 221 - cywilne, 203 - konkordatowe). W porównaniu z rokiem 2022 zanotowano spadek o 27 odnotowanych małżeństw, udzielono także 11 ślubów poza lokalem USC. Ponadto zarejestrowano 50 małżeństw zawartych poza granicami kraju.

W 2023 roku zmarły 1434 osoby (w tym 17 poza granicami kraju). W porównaniu z rokiem 2022 zanotowano spadek o 245 zgonów.

Oprócz tego w USC:

- wydano 14 567 odpisów aktów stanu cywilnego (w formie papierowej i elektronicznej),
- migracje 9 525 aktów (przeniesienie aktów ze starej bazy do Rejestru Stanu Cywilnego),

- wpisano 1 385 wzmianek w aktach stanu cywilnego,

- naniesiono 4 371 przypisków do aktów stanu cywilnego,

- sporządzono 275 protokołów uznania dziecka,

- wydano 89 decyzji o zmianie imion i nazwisk,

- wpisano 239 zagraniczne akty stanu cywilnego (urodzenia, małżeństwa, zgony) do Polskiego Rejestru Stanu Cywilnego,

- 30 par otrzymało medale „Za długoletnie pożycie małżeńskie”.

Warto dodać, że okręgiem działania USC w Siedlcach jest miasto Siedlce i gminy: Siedlce, Domanice, Paprotnia i Suchożebry, czyli w sumie ok. 100 tys. mieszkańców.

PA



📞 531 000 309 | 784 979 402

www.ogrodzenia-mazowieckie.pl

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

DOWÓZ DO KLIENTA

PRODUKCJA

**RĘBAKI
DO GAŁĘZI**



TYM-BUD
Sp.z o.o.

**Jagodnia 28
08-110 Siedlce**

**PRODUKCJA
SPRZEDAŻ**

**PANELI I SIATEK
OGRODZENIOWYCH**

Grali o puchar pośła Krzysztofa Mulawy

GMINA SIEDLCE

21 stycznia na hali sportowej w Zespole Oświatowo-Wychowawczym w Strzale odbył się Turniej Piłkarski o Puchar Pośła Krzysztofa Mulawy. W zaciętej rywalizacji wzięło udział 10 drużyn z okolic Siedlec.

W piłkarskich zmaganiach najlepsza okazała się drużyna Naprzód Skórzec, która wygrała turniej bez utraty gola. Na drugim miejscu uplasowali się zawodnicy MKP Pogoń Siedlce, a na najniższym stopniu podium stanęli z kolei reprezentanci Olimpia Stok Lacki.

Na fazie grupowej mecz zakończyły drużyny: Armaty Stoczek Łukowski, Armia Żelków, Jastrząb Żeliszew, MKS Pogoń Siedlce, Tajfun Jartypory i UKS 9 Siedlce.



Tytuł najlepszego piłkarza turnieju zdobył Bartosz Stępniewski z MKP Pogoń Siedlce, zaś reprezentująca Naprzód Skórzec Blanka Mędza odebrała nagrodę dla najlepszego bramkarza. Ponadto królem strzelców został Przemysław Przemysław Pawlak, który podobnie

jak Blanka, zasila szeregi zespołu ze Skórcza.

Wszyscy uczestnicy turnieju otrzymali z rąk organizatorów pamiątkowe medale i upominki. Trzy najlepsze drużyny wróciły do domów także z okazałymi pucharami. Gratulujemy!

PA

Zimowy Narodowy odwiedził Siedlce

SIEDLCE

Największe zimowe miasteczko już po raz trzeci wyruszyło w trasę po 16 lodowiskach w całej Polsce. Jednym z przystanków na mapie było miasto Siedlce.

W dniach 16-17 stycznia na lodowisku przy ul. Prusa 6 odbywały się bezpłatne szkolenia z wykwalifikowaną kadrą instruktorską prosto ze znanego wszystkim Zimowego Narodowego.

wego.

Jednym z punktów dwudniowego programu były „Poranki dla dzieci z grupą PGE”, w trakcie których najmłodsi mieli okazję postawić swoje pierwsze kroki na łyżwach. Na bardziej doświadczonych i nieco starszych czekały z kolei liczne warsztaty i profesjonalny trening, którego zadaniem było doskonalenie łyżwiarskich umiejętności.

Wisienką na przysłowiowym torcie była także możliwość wzięcia udziału w Disco Lodowisko, czyli lodowej dyskotekie w rytm największych hitów stacji 4FUN.TV.

Akcji towarzyszyły również

animacje w strefie zabaw, gry i konkursy z nagrodami oraz popularne tworzenie gifów.

Jak podkreśla speaker projektu Zimowy PGE Narodowy w trasie Kacper Szumryło, przysługę z jazdą na łyżwach można rozpocząć w każdym wieku.

- Nie mamy górnej granicy wieku, jeśli chodzi o aktywność na łyżwach. Jest to kwestia dość mocno indywidualna, lecz nawet seniorzy są mile widziani na lodowisku. Ważna jest przede wszystkim chęć współpracy, a w miłej atmosferze jak najbardziej jesteśmy w stanie doskonalić te elementy jazdy na łyżwach - mówił Kacper Szumryło. PA



Surowce wtórne
KORNEX
z myślą o środowisku

08-504 Uteż, Korzeniów 80



SKUP SUROWCÓW WTÓRNYCH

OBSŁUGA FIRM

- odbiór makulatury
- odbiór folii

ODBIÓR ODPADÓW BUDOWLANYCH / GRUZU

☎ 81 866 76 92 ☎ 665 622 822 ☎ 669 105 580

GENERALNY WYKONAWCA INWESTYCJI BUDOWLANYCH

MAL-POL
BUDOWNICTWO



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



+48 608 380 246



biuro@mal-pol.pl

MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ



Osiedle na ul. Spokojnej

NOWOCZESNE KONSTRUKCJE ŻELBETOWE

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

Biuro sprzedaży mieszkań:
"Osiedle Spokojna" budynek 1, lok. nr 11

tel.: 500 610 101 www.lirsiedlce.pl

