

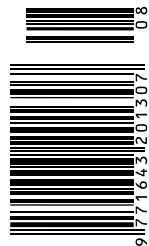
- Zdecydowanie wolę  
działać niż obiecywać.  
Urząd jest dla ludzi  
- mówi Radosław  
Strzaliński  
strona 5



Międzynarodowa  
Gala Sportów Walki  
w judo, sumo i  
zapasach odniosła  
sukces organizacyjny  
strona 22



Nr indeksu 238228/B/X  
ISSN 1643-2010



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

Piątek, 23 lutego 2024

# ŻYCIE SIEDLECKIE

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

## POWIAT ŁUKOWSKI

### Ludzie już wydali wyrok

43-letnia Monika B. miała aplikować dziecku na twarz i szyję żrącą substancję. Takie zarzuty usłyszała 13 lutego. Media nagłośniły sprawę, a w komentarzach internetowych zawrzało. Sprawę oszpecania córki przez matkę podjęła Uwaga TVN. Stacja już kilka lat temu wyemitowała pierwszy reportaż o tej rodzinie. STRONA 2

## GMINA SIEDLCE

### Jeszcze ten jeden raz

Wybory samorządowe zbliżają się wielkimi krokami. Wielu kandydatów już oficjalnie podało informację o swojej decyzji, a niektórzy jeszcze się nie odważyli, aby wyłożyć karty na stół. - Panie wójcie czy kandyduje Pan na następną kadencję? - pytamy obecnego wójta Gminy Siedlce Henryka Brodowskiego. STRONA 5

## WYWIAD

### W kobietach siła!

„My kobiety mamy więcej wrażliwości i empatii. Widzimy więcej. Ludzkie sprawy poruszają nasze serca...”. Rozmowa z Agnieszką Zając - kandydatką do Rady Gminy Skórzec z okręgu miejscowości Dąbrówka Stara i Dąbrówka Wyłazy. STRONA 6

## SIEDLCE

### Lata świetności ma za sobą

To najstarszy nieremontowany tego typu obiekt w Polsce. A mowa o stadionie lekkoatletycznym w Siedlcach, którego stan od lat pozostawia wiele do życzenia. Pojawilo się światelko w tunelu, bowiem zarządca planuje jego rozbiorę... STRONA 7

## Antoś nie trafił do adopcji

### SIEDLCE

Wiele osób przesyłało do naszej redakcji zapytania o to, jak potoczyły się dalsze losy Antosia z Anglii. Mamy w końcu odpowiedź. Chłopczyk, o którym pisaliśmy w sierpniu ubiegłego roku, wrócił pod skrzydła swojej rodziny. Natomiast jego mama, dzięki dużemu wsparciu, napływającemu z różnych stron, odzyskuje równowagę i siły psychiczne.

Wiemy, że historia ma już swój mały happy end. O szczegółach nie możemy pisać ze względu na dobro rodziny, ale możemy poinformować o najważniejszym: chłopczyk obecnie znajduje się pod opieką najbliższych, spokrewnionych z nim osób. - Dzięki pomocy w nagłośnieniu sprawy przez lokalne media i ludzi o ogromnych sercach, Antoś nie trafił do adopcji - poinformowała nas pani Agnieszka Zając, osoba, która zaangażowała się w pomoc przy tej sprawie.

Przypomnijmy: Pochodząca z Siedlec pani Anna wyjechała do Wielkiej Brytanii wiele lat temu. Tam podjęła pracę pielęgniarki, wyszła za mąż, urodziła synka. Pewnego dnia chłopczyk doznał urazu głowy i trafił do szpitala. Jako że wcześniej w rodzinie odnotowano interwencję policji, w sprawę zaangażowała się opieka społeczna...



Wszystko jest na dobrej drodze...

FOT. POGODOWE PIAKAY



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 ads

OZNAKOWANIE FIRM I POJAZDÓW

PROJEKT  
PRODUKCJA  
MONTAŻ



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

KORONTO

Kompleksowa obsługa  
instytucji publicznych  
i firm prywatnych w zakresie:

INSTALACJE ELEKTRYCZNYCH

INSTALACJE TELETECHNICZNYCH



SERWIS 24/7h



INSTALWENT

Systemy Wentylacji i Klimatyzacji

Ujżzanów 78A, 08-110 Siedlce

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



# Życie w regionie

Redaguje: Maria Popek  
redakcja@zyciesiedleckie.pl  
tel. 508 628 314  
www.zyciesiedleckie.pl

## Region

### Protesty trwają



Rolnicy w drodze do Igań. Zdjęcie z okna naszej redakcji.

Ogólnopolski protest rolników w Warszawie, czyli tzw. Marsz Gwiazdzysty został przełożony na 27 lutego. Powodem zmiany daty były trwające oraz zapowiadane inne manifestacje rolnicze na drogach. Organizatorzy doszli do wniosku, że może zdarzyć się sytuacja, że protestujący zablokują sami siebie, dlatego uznali za zasadne przesunięcie „punktu kulminacyjnego”.

W minionym tygodniu w naszym regionie trwały liczne blokady dróg. W powiecie siedleckim, we wtorek, 20 lutego, od godz. 12 rolnicy zablokowali rondo w miejscowości Igań (w ciągu drogi krajowej nr 2). Protest trwał 24 godziny. Zorganizowała go NSZZ Rolników Indywidualnych Solidarność. Na naszym profilu FB można obejrzeć relacje z tego wydarzenia. MIA

## Gmina Zbuczyn

### Groźne zderzenie z łosiem

17 lutego doszło do poważnej kolizji. Kierująca skodą jadącą drogą krajową numer 2 w kierunku Siedlec uderzyła w łosia, który nagle wbiegł na jezdnię.

Do zdarzenia doszło w sobotę przed godziną 4 rano na drodze krajowej nr 2 w gminie Zbuczyn. Dyżurny siedleckiej komendy otrzymał zgłoszenie o zderzeniu się pojazdu z łosiem. Na miejsce pojechali policjanci wraz ze służbami ratowniczymi. Jak ustalili mundurowi, kierująca pojazdem marki skoda, mieszkanka gm. Zbuczyn, jadąc drogą krajową nr 2 uderzyła w łosia, który nagle wbiegł na jezdnię. W wyniku zderzenia kobieta utraciła panowanie nad pojazdem i zjechała na pobocze. 29-latką jechała sama. Z poważnymi obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala. Zwierzę zginęło na miejscu.

Policja apeluje o zachowanie rozważli i ostrożności na drodze. Kiedy zbliżamy się do terenów leśnych czy odsłoniętych pól, na drogę może nagle wybiec dziko żyjące zwierzę, dlatego zachowajmy szczególną ostrożność, zwolnijmy, aby mieć możliwość szybkiej, odpowiedniej reakcji. Zwracajmy również uwagę na znaki ostrzegawcze, które informują nas o zagrożeniach. KMP SIEDLCE



29-latką z poważnymi obrażeniami ciała trafiła do szpitala.

# Antoś nie trafił do adopcji

## SIEDLCE

Chłopczyk, o którym pisaliśmy w sierpniu ubiegłego roku, wrócił pod skrzydła swojej rodziny. Natomiast jego mama, dzięki dużemu wsparciu, napływającemu z różnych stron, odzyskuje równowagę i siły psychiczne.

Wiele osób przesyłało do naszej redakcji zapytania o to, jak potoczyły się dalsze losy Antosia z Anglii. Mamy w końcu odpowiedź. Wiemy, że historia ma już swój mały happy end. O szczegółach nie możemy pisać ze względu na dobro rodziny, ale możemy poinformować o najważniejszym: chłopczyk obecnie znajduje się pod opieką najbliższych, spokrewnionych z nim osób. - Dzięki pomocy w nagłośnieniu sprawy przez lokalne media i ludzi o ogromnym sercach, Antoś nie trafia do adopcji - poinformowała nas pani Agnieszka Zajac, osoba, która zaangażowała się w pomoc przy tej sprawie.



Słowa wsparcia okazały się dla mamy Antosia silnym bożdzem motywującym.

### Od początku

Przypomnijmy: Pochodząca z Siedlec pani Anna wyjechała do Wielkiej Brytanii wiele lat temu. Tam podjęła pracę pielęgniarki, wyszła za mąż, urodziła synka. W maju ubiegłego roku chłopczyk doznał urazu głowy i trafił do szpitala. Jako że wcześniej w rodzinie odno-

towno interwencję policji, w sprawę zaangażowała się opieka społeczna i doszło do odebrania dziecka. Od tamtej pory pani Anna robiła wszystko, by odzyskać Antosia. - Jestem dobrą, kochającą matką. Może nie idealną, ale nie ma ludzi idealnych. Modłę się codziennie i wierzę, że Matka Bo-

ża ocali moje dziecko od adopcji - mówiła nam w sierpniu ubiegłego roku.

### Na dobrych torach

Dziś, z uwagi na dobro sprawy, pani Anna nie udziela informacji mediom. Udało nam się nawiązać kontakt z osobą z jej bliskiego otoczenia. Dowiedzieliśmy się, że również dla mamy Antosia wszystko powoli wraca na dobre tory. Dzięki ogromnemu wsparciu, jakie uzyskała od przyjaciół i pani Agnieszki Zajac (która odkąd tylko dowiedziała się o sprawie, wspierała panią Anię pod każdym względem) udało się wstrzymać procedury adopcyjne.

W czasie, gdy o sprawie było głośno w różnych mediach, do pani Anny napływała lawina słów wsparcia. Jak się okazuje, słowa te miały wielką moc.

- Mama Antosia jest w coraz lepszej formie. Te wiadomości, które otrzymywała, również dały jej skrzydeł, czyli siły psychicznej i wiary w to, że jej ogromna determinacja może przynieść pozytywne skutki. Teraz wszystko układa się pomyślnie - powiedziała nam pani Agnieszka.

Pani Aniu, oby tak dalej! Antosiu, rośnij zdrowo wśród osób, które cię kochają! ID/MIA

# Jest oskarżenie. Ludzie już wydali wyrok

## POWIAT ŁUKOWSKI

43-letnia Monika B. miała aplikować dziecku na twarz i szyję żrącą substancję. Takie zarzuty usłyszała 13 lutego. Media nagłośniły sprawę, a w komentarzach internetowych zawrzało.

Sprawę oszpecania córki przez matkę podjęła Uwaga TVN. Jak zrelacjonowali dziennikarze tej stacji, kobieta spod Łukowa usłyszała zarzut znęcania ze szczególnym okrucieństwem nad swoim dzieckiem. Znęcanie miało polegać na doprowadzaniu do kontaktu skóry dziecka z nieustaloną substancją toksyczną, co spo-

wodowało rozległe, trwałe zmiany skórne.

Dziewczynka ma obecnie 9 lat. Pęcherze na jej twarzy zaczęły się pojawiać już od 2. roku życia. Ma również stwierdzoną padaczkę, autyzm i niepełnosprawność intelektualną. Przez lata matka utrzymywała, że przyczyną powstawania zmian na skórze dziecka jest choroba. Zakładała różne zbiórki i zgłaszała się do fundacji, by pozyskiwać środki na leczenie córki. 3 lata temu Uwaga TVN również wyemitowała reportaż dotyczący tej rodziny. Wówczas choroba była diagnozowana, podejrzewano pęcherzycę, a matka dziewczynki występowała w roli osoby, która walczy o zdrowie swojego dziecka: - Nie poddam się. Robię to dla niej. Jak ja się poddam, to i ona się podda - mówiła w reportażu z 2020 roku.

Przy całym dramatyzmie tej sytuacji, warto pamiętać, że śledztwo jest w toku, a nawet sąd nie piętnuje ludzi, a jedynie



Dziewczynka ma obecnie 9 lat. Pęcherze na jej twarzy zaczęły się pojawiać już od 2. roku życia.

ich czyny. Będąc w szoku po tym, co dociera do nas z mediów, pamiętajmy, jak bardzo zawile mogą być meandry ludzkiej psychiki...

- Na pewno nie okaże się, że to jest prawda. Ja w to nie wierzę. To jest dla mnie nie do pomyślenia - mówił ojciec dziewczynki reporterowi Uwagi, komentując sprawę aresztowania

swojej żony. Dziewczynka natomiast tęskni za mamą.

43-latką złożyła zeznania, nie przyznała się do winy. Grozi jej do 20 lat więzienia.

Do sprawy postaramy się wrócić, gdy uda się nam uzyskać odpowiedź na pytania przesłane do Prokuratury Okręgowej w Lublinie, czyli organu, który prowadzi śledztwo. MIA

## ŻYCIE SIEDLECKIE

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

■ Adres redakcji: 08-110 Siedlce, ul. Katedralna 7 | tel. 25 632 79 77 | e-mail: redakcja@zyciesiedleckie.pl | www.zyciesiedleckie.pl

### ■ REDAKTORZY:

Paulina ARTYCH, Iwona DĄBROWSKA,  
Paulina MONTEWKA, Maria POPEK,  
Kamil ULASIUK.

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

### ■ BIURO REKLAMY:

Edyta JAGODZIŃSKA, tel. 795 541 362  
reklama@zyciesiedleckie.pl

### ■ WYDAWCA

Życie Siedleckie sp. z o.o., ul. Katedralna 7, 08-110 Siedlce, NIP: 821 256 19 19,  
REGON: 141767330, Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy Sąd Gospodarczy XIV,  
Wydział Rejestrowy, Numer 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

# Nowoczesność i oszczędność w PE

Przedsiębiorstwo Energetyczne w Siedlcach Sp. z o.o. (PE) – dostawca ciepła systemowego, nowoczesność i oszczędność

## Nadzór właścicielski

Przedsiębiorstwo Energetyczne w Siedlcach Sp. z o.o. jest Spółką prawa handlowego, której jedynym udziałowcem jest Miasto Siedlce. Nadzór właścicielski nad jej działalnością sprawuje Prezydent Miasta Siedlce – Andrzej Sitnik oraz w jego imieniu Rada Nadzorcza, składająca się z 5 osób, w tym dwóch pracowników PE. Prezesem PE od 11 stycznia 2021 r. jest Marzena Komar.



## Produkcja energii cieplnej w latach 2021-2023

Główny obszar działalności Przedsiębiorstwa Energetycznego w Siedlcach Sp. z o.o. związany jest z produkcją i dystrybucją energii cieplnej oraz wytwarzaniem energii elektrycznej. Dzięki wielu odważnym decyzjom, wspieranym przez władze Miasta Siedlce, Spółka może obecnie pochwalić się jednym z najnowocześniejszych systemów ciepłowniczych w Polsce. Do roku 2001 energia ciepła w PE produkowana była tylko w Ciepłowni Centralnej z wykorzystaniem kotłów węglowych. Dzięki budowie Elektrociepłowni i rozwojowi kogeneracji produkcja energii cieplnej i elektrycznej odbywa się także z wykorzystaniem gazu ziemnego. Na funkcjonowanie źródeł wytwórczych w Przedsiębiorstwie główny wpływ mają między innymi warunki pogodowe, szczególnie w okresie sezonu zimowego, rzutujące na zapotrzebowanie odbiorców na ciepło do celów ogrzewania i wyznaczające długość trwania sezonu grzewczego.

### W ciągu ostatnich 3 lat wykorzystanie poszczególnych źródeł wytwórczych w PE regulowała sytuacja na rynku paliw.

W roku 2021 produkcja energii cieplnej odbywała się w Ciepłowni Centralnej z wykorzystaniem kotłów węglowych oraz w Elektrociepłowni z wykorzystaniem paliwa gazowego. PE produkowało zarówno energię cieplną, jak i elektryczną. Niestety kryzys energetyczny zapoczątkowany w drugiej połowie 2021 roku w wyniku zakłóceń łańcucha dostaw paliw do produkcji energii, a spotęgowany w 2022 r. konsekwencjami wojny na Ukrainie doprowadził do gigantycznego, sięgającego nawet kilkaset procent wzrostu cen surowców energetycznych.

Ze względu na niekorzystne relacje rynkowych cen energii elektrycznej do cen paliwa gazowego PE praktycznie przez cały 2022 rok nie wytwarzało energii w gazowych źródłach kogeneracyjnych, w związku z czym produkcja energii cieplnej odbywała się tylko z wykorzystaniem kotłów węglowych i paliwa – miału węglowego. PE nie produkowała w roku 2022 energii elektrycznej z wyjątkiem bardzo krótkiego okresu od 24.10.2022 r. do 09.11.2022 r. W styczniu 2023 r. podjęto świadomą decyzję o wznowieniu wytwarzania energii cieplnej i elektrycznej w źródłach kogeneracyjnych.

Główną przesłanką decyzji była poprawa relacji przychodów ze sprzedaży energii elektrycznej do kosztów gazu. Jednym ze składników tej poprawy było ustalenie na rok 2023 przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska najwyższej w historii wysokości premii kogeneracyjnej (435,05 zł/MWh).

W rezultacie **blisko 67% sprzedanej w 2023 roku energii cieplnej** wytworzone zostało w źródłach kogeneracyjnych, gdzie odbywała się produkcja energii cieplnej i elektrycznej. Po raz pierwszy pracowały też w sezonie grzewczym 2023/2024 kotły gazowe w Ciepłowni Centralnej.



Mimo niekorzystnych warunków makroekonomicznych, szczególnie w roku 2022 Spółka pokonała trudności, pozyskała surowce do produkcji energii cieplnej i dostarczyła odbiorcom ciepła systemowego w Mieście Siedlce wystarczającą ilość energii cieplnej, jednocześnie zachowując sporą rezerwę produkcyjną w przypadku wystąpienia bardzo niskich temperatur zewnętrznych. Aktualnie PE dysponuje odpowiednimi koncesjami, udzielonymi przez Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki na wytwarzanie ciepła - WCC oraz na wytwarzanie energii elektrycznej - WEE, które zezwalają na produkcję energii elektrycznej oraz ciepła w instalacjach o łącznej zainstalowanej mocy cieplnej w ilości **195,60 MWt** i łącznej zainstalowanej mocy elektrycznej w ilości **42,566 MWe**.

### Produkcję, sprzedaż, moc zamówioną, średnie temperatury sezonu przedstawiają poniższe tabele/wykresy



| rok  | średnia temperatura sezonu "C" | stopniodni | moc zamówiona MW | sprzedaż ciepła GJ |
|------|--------------------------------|------------|------------------|--------------------|
| 2020 | 5,39                           | 3 235,2    | 154,389          | 938 685            |
| 2021 | 3,28                           | 3 876,4    | 156,567          | 1 082 818          |
| 2022 | 4,29                           | 3 522,1    | 157,351          | 990 171            |
| 2023 | 4,54                           | 3 189,0    | 154,602          | 900 603            |

## Dystrybucja ciepła, nowoczesny system kontroli i zdalny odczyt urządzeń pomiarowych

Dystrybucja energii cieplnej do Odbiorców odbywa się za pośrednictwem sieci ciepłowniczych wysokoparametrowych o łącznej długości 91,05 km oraz sieci cieplnej niskoparametrowej o długości 1,47 km. W latach 2021-2023 wybudowano łącznie **ok. 4090 m.b.** sieci. Na budowę nowych sieci i przyłączy częściowo zostały pozyskane środki zewnętrzne (Fundusze EOG). Budowa nowych sieci i przyłączy w latach 2021-2023 przedstawia się następująco:

W 2021 roku w związku z realizacją podłączeń kolejnych budynków do ciepła systemowego wybudowano łącznie **ok. 970 m.b.** preizolowanych sieci i przyłączy ciepłowniczych ze środków własnych. W 2022 roku PE w ramach podłączeń kolejnych budynków do ciepła systemowego, wybudowało **ok. 1700 m.b. preizolowanych sieci i przyłączy ciepłowniczych, w tym 1349 m.b. z dofinansowaniem ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2014-2021** w ramach programu: „Środowisko, Energia i Zmiana Klimatu, obszar programowy: Energia odnawialna, efektywność energetyczna, bezpieczeństwo energetyczne”.

W 2023 roku PE w ramach podłączeń kolejnych budynków do ciepła systemowego, wybudowało **ok. 1420 m.b.** preizolowanych sieci i przyłączy ciepłowniczych, w tym **1164,5 m.b. z dofinansowaniem ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2014-2021** w ramach programu: „Środowisko, Energia i Zmiana Klimatu, obszar programowy: Energia odnawialna, efektywność energetyczna, bezpieczeństwo energetyczne”. W roku 2023 dokonano ponadto modernizacji sieci kanałowej na nowoczesną sieć preizolowaną o długości **699,09 m.b.**



Nowe przyłącza jak również zmodernizowane sieci ciepłownicze wykonane są w technologii rur preizolowanych zapewniających lepsze parametry izolacyjne. Sieci preizolowane wyposażone zostały w system alarmowy, sygnalizujący zawilgocenie izolacji, co pozwala szybko i precyzyjnie określić miejsce wystąpienia awarii. Poprzez wykorzystanie systemu „Inteligentna Sieć Ciepłownicza Miasta Siedlce”, który jest sukcesywnie rozbudowywany i aktualizowany prowadzony jest monitoring sieci oraz węzłów ciepłowniczych. Ciągły nadzór nad stanem sieci zmniejsza koszty napraw w trakcie całego okresu eksploatacji rurociągu oraz umożliwia szybkie wykrycie możliwych uszkodzeń. Całkowita ilość węzłów cieplnych w systemie PE według danych na dzień 31 grudnia 2023 r. wynosiła 1001 sztuk, w tym 403 sztuki to węzły własne PEC, natomiast pozostałe 598 węzłów stanowi własność odbiorców ciepła. Wszystkie węzły wyposażone są w legalizowane liczniki ciepła z odczytem zdalnym.



Spółka podejmuje wyzwania w zakresie modernizacji komór ciepłowniczych i węzłów w celu uzyskania optymalizacji procesu dystrybucji ciepła. W roku 2024 planuje ubiegać się o dofinansowanie inwestycji ze środków NFOŚiGW zgromadzonych na rachunku Funduszu Modernizacyjnego w ramach programu priorytetowego pn. „Digitalizacja sieci ciepłowniczych”. W związku z tym przedsięwzięciem w dniu 17 sierpnia 2023 została podpisana umowa na wykonanie audytu ex- ante wymaganego do wniosku o dofinansowanie. Natomiast w dniu 24 listopada 2023 r. Spółka podpisała umowę na doradztwo w celu przygotowania wniosku o dofinansowanie.

W ramach projektu nastąpi wymiana pomp i przesłon, celem zapewnienia odpowiednich sterowników kompatybilnych z funkcjonującym w firmie systemem zarządzania siecią OCS, pozyskania danych jakościowych i ilościowych do analizy, a także automatyzacji sterowania pompami i ciśnieniem w sieci. Wizualizacja węzłów, przepompowni i komór umożliwi zdalne sterowanie parametrami pracy dla określonych w projekcie lokalizacji. Możliwe będzie ograniczenie liczby przegrzewów temperaturowych dla zasilania i powrotu wody sieciowej.

W związku z powyższym zwiększy się efektywność energetyczna i ekologiczna eksploatacji sieci. Projekt obejmuje także instalację systemu inteligentnego zarządzania siecią typu iGRID. Na podstawie przeprowadzonego audytu stwierdzono, że istnieje potencjał do zwiększenia sprawności węzłów i ograniczenia przegrzewów temperaturowych w sieci, zarówno dla zasilania jak i powrotu wody. Wprowadzona digitalizacja systemu sieci ciepłowniczej posłuży w efekcie jako narzędzie do optymalizacji dostaw ciepła i zarządzania "komfortem cieplnym" odbiorcy końcowego, a w rezultacie przyczyni się również po jego stronie do wymiernych oszczędności finansowych.

### Zachęta do oszczędzania - edukacja Odbiorców ciepła, dzieci i młodzieży

Świadomość to pierwszy stopień, który dzieli wszystkich od wielkiej zmiany w podejściu do szanowania zasobów naszej planety. PE aktywnie działa na rzecz ochrony środowiska. Zaangażowanie społeczne Przedsiębiorstwa to edukacja i podnoszenie świadomości mieszkańców w kwestii odpowiedzialnych wyborów. W latach 2022/2023 r. wraz z innymi dostawcami ciepła systemowego Przedsiębiorstwo Energetyczne w Siedlcach Sp. z o.o. przeprowadziło kampanię informacyjną „20 stopni dla klimatu”. Akcją edukacyjną na temat racjonalnego używania ciepła Spółka prowadzi wśród mieszkańców na stronie internetowej, na profilu PE na Facebooku, w postaci ulotek reklamowych, na nośnikach reklamowych poprzez lokowanie produktu [www.20stopni.pl](http://www.20stopni.pl) oraz poprzez cykliczne „Lekcje Ciepła” w szkołach podstawowych.



Realizacja Projektu edukacyjno-ekologicznego „Lekcje ciepła w Siedlcach” to część ogólnopolskiej inicjatywy organizowanej przez Izbę Gospodarczą Ciepłownictwo Polskie i dostawców ciepła systemowego. Działania prowadzone przez dostawców ciepła systemowego zwiększają świadomość odbiorców energii cieplnej. Zyskują na tym wszyscy – gospodarstwa domowe zmniejszają rachunki, wspólnoty mieszkaniowe i spółdzielnie korzystają z rozwiązań optymalizujących proces ogrzewania. PE prowadzi też systematycznie edukację dzieci i młodzieży w zakresie ochrony środowiska, przedstawiania procesu produkcji energii cieplnej i elektrycznej w nowoczesnych źródłach poprzez organizowanie wycieczek, konkursów dla dzieci i młodzieży oraz zachęta do brania udziału w organizowanych akcjach. Spółka podejmuje także działania w celu przygotowania wykwalifikowanej kadry do pracy w PE w przyszłości. W dniu 28.07.2023 r. została podpisana umowa o współpracy z Akademią Nauk Stosowanych Mazovia, PE chętnie też przyjmuje praktykantów w dziedzinie związanej z pracą w źródłach produkujących energię cieplną, czy też do obsługi procesu dystrybucji energii. Prezes PE – Marzena Komar oraz reprezentujący Właściciela Spółki Prezydent Miasta Siedlce - Andrzej Sitnik zachęcają wszystkich mieszkańców Miasta Siedlce, a szczególnie Odbiorców ciepła systemowego, młodzież i uczniów szkół podstawowych, dzieci przedszkolne do uczestniczenia w konkursach i wycieczkach organizowanych przez Spółkę.

MATERIAŁ PROMOCYJNY

# Kandydat z poparciem

## GMINA SKÓRZEC

Rozpoczął się szturm poparcia dla młodego kandydata na wójta Gminy Skórzec. W internecie aż wrze od pozytywnych komentarzy i licznych reakcji, sugerujących jednomyślność mieszkańców gminy Skórzec.

### Paulina Montewka

Jednak poznajmy opinie i plany kandydata, który swoją decyzję oficjalnie ogłosił kilka dni temu. O tym w rozmowie z Radosławem Strzalińskim, dotychczasowym dyrektorem WORD-u oddział w Siedlcach.

**Na arenie regionu dałeś się poznać aktualnie jako dyrektor siedleckiego WORD-u. Co za tym idzie znamy Cię teraz z trzymania pieczy nad egzaminami, czyli jednym z najbardziej stresujących momentem w życiu każdego kierowcy. Skąd decyzja, aby zmienić tę funkcję?**

Z Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego w Siedlcach jestem już związany od ponad 5 lat. To ogromne wyzwanie, które pozwoliło mi rozwinąć wiele umiejętności. Egzamin na prawo jazdy należy do najbardziej stresujących z jakim w dorosłym życiu mamy okazję się zmierzyć. Dlatego podejście i organizacja tego egzaminu powinna być wyjątkowa. Bez dodatkowych obciążeń. Najważniejsza jest świadomość swoich umiejętności, pewność siebie i opanowanie. Jest to uprawnienie dzięki, któremu samodzielnie poruszamy się po drodze więc poczucie odpowiedzialności również musi być duże.

Samorząd towarzyszy mi od początku mojej pracy zawodowej,

już ponad 13 lat. To duże wyzwanie i poważna decyzja, ponieważ nie dotyczy tylko mnie bezpośrednio, ale również moich bliskich, żony, dzieci, sąsiadów. Traktuję to jako kolejny krok do przodu, który pozwoli wykorzystać dotychczas zdobytą wiedzę i doświadczenie do dobrej i sumiennej pracy na rzecz społeczności Gminy Skórzec.

**Jesteś aktywny i jak widać wszędzie, gdzie dzieje się coś dobrego, można Cię spotkać. Jak zauważyliśmy nie tylko blisko Ci do strażaków, ale do biegaczy, morsów czy wolontariuszy. Z czego to wynika?**

Tak po prostu, lubię ludzi. Szczególnie aktywnych, którzy nie czekają z założonymi rękami, tylko biorą się za robotę. Jestem członkiem trzech stowarzyszeń i wiem doskonale, że najfajniejsze pomysły i inicjatywy rodzą się właśnie w takim gronie.

**Pracowałeś kiedyś w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego w Warszawie. Dlaczego więc skłania się ku samorządowi gminnemu?**

Tak naprawdę to właśnie praca w Urzędzie Marszałkowskim uświadomiła mi jak wiele możliwości otwiera samorząd. Miałem okazję poznać, jak funkcjonuje ten najwyższy szczebel, jak

wyglądają sesje Sejmiku i jakie decyzje tam zapadają. To było bardzo rozwijające doświadczenie. Na co dzień współpracując z Zarządem Województwa, przekonałem się, jak bardzo ta współpraca przekłada się na samorząd gminny, na możliwości realizacji inwestycji i realizację planów i zadań, na które tak często brakuje środków. Ważne, aby w każdym takim kontakcie szukać części wspólnych, a z pewnością są to umiejętności słuchania, rozmowy i porozumienia.

**Co chciałbyś osiągnąć? Biorąc pod uwagę, że funkcja wójta pozwoli wpływać na całe życie mieszkańców gminy? Jakie masz plany i pomysły na swoją kadencję?**

To bardzo odpowiedzialna funkcja, wymagająca zaangażowania, pomysłowości, odpowiedzialności, ale również kompromisu. Samorząd to praca zespołowa, dlatego też bardzo się cieszę, ze wszystkich dotychczasowych deklaracji współpracy. Szczególnie osób, które zgodziły się wystartować do Rady Gminy. To wartościowi ludzie, pełni entuzjazmu i pomysłów. Wykorzystamy to wspólnie, pokazując, że zależy nam na tym samym aspekcie, czyli rozwoju naszej gminy.

**Co należałoby poprawić? Jakie sygnały docierają do Ciebie**



Kandydat na wójta Gminy Skórzec - Radosław Strzaliński

**dotyczące funkcjonowania samorządu lokalnego w Skórcu?**

Podstawowym elementem jest świadomość, że to urząd jest dla ludzi. Funkcjonujemy w swoich środowiskach, miejscowościach i w gronie ludzi dobre nam znanych. Ważne, żeby każdy czuł się bezpiecznie i miał poczucie, że może liczyć na pomoc urzędu, a jego sprawa nie

jest odkładana na przysłowiowe wieczne nigdy. Pokażę mieszkańcom, że funkcja wójta może być otwarta i konsekwentna. Mam nadzieję i liczę na to, że od poniedziałku 8 kwietnia drzwi do gabinetu będą otwarte już od poniedziałku.

**Czy przygotowałeś już obietnice wyborcze? Czym chcesz**

**przekonać mieszkańców?**

Dobre pytanie. Zdecydowanie bardziej wolę działać niż obiecywać. Nie jest sztuką przygotować kilku stronicowy program czy podsumowanie działalności. W samorządzie decyzje podejmowane są na bieżąco i dotyczą bezpośrednio mieszkańców. Chcę i pokażę, że możemy i potrafimy traktować się po partnersku, rozmawiając, a nie przekonując. Zależy mi na zbudowaniu porozumienia szczególnie z najmłodszymi mieszkańcami Gminy Skórzec, dlatego proponuję Radzie Gminy powołanie Młodzieżowej Rady Gminy po to, aby również Ci młodzi mieszkańcy mieli ważny i słyszalny głos. Jednocześnie patrząc na Naszą Gminę ich oczami. Jestem przekonany o powodzeniu tego założenia. Jednak nie można zapomnieć także o starszych pokoleniach, których doświadczenie i wiedza pozwolą pamiętać o tradycjach i kulturze naszego regionu. Dla seniorów też mam - myślę, że ciekawy pomysł.

Pozostałe „ciekawostki” pozostawiam na kampanię wyborczą, bardzo krótką co prawda, ale myślę, że ciekawą.

**Jakie masz nastawienia na poranek 8 kwietnia?**

Życzę wszystkim mieszkańcom Gminy Skórzec radości i dużego uśmiechu. Razem możemy więcej!

# Remont dla pacjentów

## GMINA SIEDLCE

Ośrodek zdrowia w Pruszyńcu działa dla mieszkańców już od wielu lat.

### Paulina Montewka

Obecnie do ośrodka zapisanych jest około dwa tysiące pacjentów, jednak jak podaje kierownik ośrodka - lekarze są i zainteresowanie pacjentów również.

Na co dzień staramy się zapewnić opiekę wszystkim naszym pacjentom. Obecnie zapisanych mamy prawie dwa tysiące pacjentów, głównie z bliskich okolic. Staramy się, aby ta opieka była bardzo dobra. Jednak warunki są tutaj ostatnio nie najlepsze. Dlatego zabiegałam u wójta, aby ośrodek przeszedł potrzeby remont, który poprawi warunki i zachęci kolejnych pacjentów do zapisania się do naszego ośrodka - mówi Zofia Guzek, pielęgniarka, a zarazem radna gminy Siedlce.

Obecne warunki lokalowe nie są w bardzo złym stanie, ale za-

planowany remont niewątpliwie poprawi jakość i komfort świadczonych usług. Zwłaszcza, że planowane działania dotyczą nie tylko wnętrza ośrodka.

Planujemy wyremontować nie tylko pomieszczenia, w których przyjmowani są pacjenci, ale również recepcję, budynek zewnątrz, wykonać termomodernizację i zagospodarować teren wokół. Ten budynek dawno nie był gruntownie remontowany, dlatego jest to jak najbardziej słuszną koncepcją - poinformował wójt gminy Henryk Brodowski.

Choć ośrodek w Pruszyńcu nie należy do największych w okolicy i jest jeszcze miejsce dla nowych pacjentów, to zakres świadczonych usług jest spory. - Do ośrodka mogą zapisywać się wszyscy. Ja jestem w ośrodku codziennie od rana.

Mamy także pediatrę i dwa razy w tygodniu panią stomatolog. Myślę, że jeśli pacjentów będzie więcej to i zakres usług będzie szerszy. Dodatkowo prowadzimy działania profilaktyczne, również w pobliskiej szkole - mówił doktor Jacek Kryń, kierownik ośrodka. W ośrodku pracują również dwie pielęgniarki, które także czekają na remont, który poprawi również obraz wizualny ośrodka i zachęci nowych pacjentów do dołączenia do ośrodka.

Ośrodek w Pruszyńcu to nasz wschodni ośrodek na terenie gminy i właśnie ze wschodnich terenów są tutaj zapisani pacjenci. Planowany remont jest konieczny, aby poprawić warunki i umożliwić funkcjonowanie tego ośrodka przez kolejne lata - dodaje wójt Henryk Brodowski.



Obecny stan ośrodka zdrowia w Pruszyńcu

Jak się okazuje wśród mieszkańców, którzy są pacjentami, krążą pozytywne opinie dotyczą-

ce pracy ośrodka. Mała liczba pacjentów zachęca do wybrania właśnie usług tego miejsca, po-

nieważ nie trzeba borykać się z kolejkami czy odłożonymi w czasie wizytami u lekarza.

# Jeszcze ten jeden raz

## GMINA SIEDLCE

Wybory samorządowe zbliżają się wielkimi krokami. Wielu kandydatów już oficjalnie podało informację o swojej decyzji, a niektórzy jeszcze się nie odważyli, aby wyłożyć karty na stół.

Mieszkańcy wielu gminy i miast jeszcze czekają na swoich kandydatów i ich nazwiska na banerach, które zapewne już niedługo zawisną na wielu płotach. Teraz szczególnie przyglądamy się kandydatom na wójta do gminy Siedlce. I na wstępie uspokojmy zapewne wielu, którzy wyczekiwali tej odpowiedzi.

**Panie wójcie czy kandyduje Pan na następną kadencję?** – pytamy obecnego wójta gminy Siedlce Henryka Brodowskiego. – Oczywiście! To pytanie jest chyba retoryczne – dodaje z uśmiechem.

Wiele nazwisk padało w propozycjach przedwyborczych, wiele z nich zniknęło, a jak się okazuje tylko jeden z obecnie znanych nam kandydatów startuje na wójta. **Jak słusznie za-uważał wójt Brodowski:**

– W wyborach się nie startuje, aby walczyć o funkcję radnego czy wójta, starosty czy prezydenta. W wyborach startuje się, aby zostać wójtem, radnym, starostą lub prezydentem. Startuje się po to, aby dać mieszkańcom prawo wyboru i aby objąć dane stanowisko lub jak w moim przypadku przedłużyć kadencję.

**Więc uważa pan, że jest jedynym kandydatem na wójta gminy Siedlce?**

– Nie tylko ja spośród kandydatów zgłosiłem chęć pozostania wójtem, ale tylko ja startuję na tę funkcję. Nie planuję być al-

bo radnym albo wójtem, jak moi pozostali kandydaci. Uważam, że albo odważnie kandyduje się na konkretną funkcję, albo się tylko próbuje coś osiągnąć.

**Czy nie uważa pan, że kontrkandydaci znają już wyniki, dlatego zabezpieczają się dodatkowymi możliwościami?** – Niektórych rzeczy nie trzeba chyba tłumaczyć.

**Jak wyglądała pana droga, zanim został wójtem gminy Siedlce?**

– Od wielu lat pełnię różne funkcje społeczne i samorządowe. Poczynając od starosty powiatu siedleckiego i radnego, poprzez Przewodniczącego Rady Powiatu Siedleckiego, po funkcję dyrektora szpitala, który udało się uratować, aż po dwie kadencje pełnienia ważnej i wymagającej, ale wdzięcznej funkcji Wójta Gminy Siedlce.

Panie wójcie, działa pan w samorządzie gminy już drugą kadencję na najważniejszym stanowisku. **Co nowego proponuje pan wyborcom, mieszkańcom gminy Siedlce?**

– Czy jest to najważniejsze stanowisko, należało by się zastanowić. Uważam, że najważniejsza jest współpraca. Wójt to bardzo ważna i odpowiedzialna funkcja, a jak pokazują różne wydarzenia i przykłady z sąsiednich samorządów, bez zgody i współpracy niewiele da się zrobić. Czy zaproponuję coś no-

wego? Dałem się ludziom poznać jako człowiek czynu, nie obietnic. Dlatego, wierzę, że jeśli chcę, aby w gminie nadal tworzone były plany i pomysły na rozwój z myślą właśnie o mieszkańcach, to wybiorą mądrze.

**Mówi pan o współpracy. Jak w takim razie wyglądają plany na współpracę wśród pana kandydatów na radnych?** Bo wiemy, że pozostali kandydaci nie obsadzili jeszcze wszystkich okręgów swoimi radnymi.

– Możemy się jedynie domyślać, dlaczego mają problem z obsadą. Ale nie warto głośno o tym mówić. Ja swoim wyborcom proponuję 15 nazwisk, czyli tyle ile okręgów. Każdy z nich jest osobą, która pragnie działać na rzecz swojej miejscowości i swoich mieszkańców. Część kandydatów, to osoby z doświadczeniem w samorządzie, większość w samorządzie gminy Siedlce, ale nie tylko. Ale w tej kadencji postawiłem też na nowoczesność i kilka młodych osób, które z nowymi pomysłami pomogą spojrzeć na naszą gminę innym wzrokiem.

**Co w takim razie obiecacie swoim wyborcom?**

– Jak zawsze powtarzam, ja nie lubię obiecywać. A jak już to robię, to są to rzeczy, które wiem, że są już bliskie realizacji. Jednak mogę zapewnić, że będziemy wspólnie z moimi radnymi kontynuować dobrą politykę nastawioną na równomierny rozwój całej gminy,



– Uważam, że albo odważnie kandyduje się na konkretną funkcję, albo się tylko próbuje coś osiągnąć – mówi wójt Henryk Brodowski.

będziemy za pośrednictwem radnych i sołtysów słuchać potrzeb mieszkańców, chociaż wszyscy wiedzą, że drzwi mojego gabinetu zawsze są otwarte, a przede wszystkim będziemy kontynuować to, co zacząłem w ciągu ostatnich 10 lat, czyli remonty, rozbudowy i powstawanie nowych potrzebnych inwestycji.

**Jakie plany na nadchodzący miesiąc kampanii ma pański komitet?**

– Na pewno planujemy spotkać się z mieszkańcami. Poznać ich oczekiwania względem naszych przyszłych 5 lat pracy na rzecz gminy, ale też otwarcie powiedzieć im o naszych zamiarach. Spotkania zaplanujemy w każdej miejscowości, w której znajduje się świetlica lub miejsce do organizacji takiego wydarzenia. Czy będziemy szczególnie promować nasze plany? Myślę, że jeśli mieszkańcy gminy obserwują nasze dotychczasowe działania, a wiem, że obser-

wują i bardzo wielu pozytywnie o tym mówi, to mogą jedynie oczekiwać i przypuszczać, że będzie tego jeszcze więcej i działania będzie jeszcze bardziej efektywne.

**Panie Wójcie, jakieś zdanie podsumowania?**

– Aby głosować na mnie nie będę namawiał, jednak liczę, że patrząc na ostatnie 10 lat moich poczynań, mieszkańcy wybiorą dalszy rozwój i poprawę warunków życia w naszej gminie. RED

## Uroczyste przekazanie auta strażakom

### GMINA ZBUCZYN

17 lutego w straźnicy OSP Rządów doszło historycznego dla jednostki dnia w straży.

Podczas uroczystego apelu głównym punktem było przekazanie samochodu ratowniczo-gaśniczego dla jednostki.

Tego dnia strażackie serce Gminy Zbuczyn biło w Rządzie. Na wstępie odbyło się zebranie sprawozdawcze z udziałem gości: wójta gminy Zbuczyn, a zarazem prezesa zarządu oddziału gminnego związk Ochootycznych Straży Pożarnych, Huberta Pasiaka oraz posła na Sejm RP Krzysztofa Tchórzewskiego.

Wieczorem rozpoczął się uroczysty apel zakończony przekazaniem samochodu.

Obecny na spotkaniu poseł Tchórzewski życzył wszystkim druhom przybyłym do Rządza



Tego dnia strażackie serce Gminy Zbuczyn biło w Rządzie

z każdego zakątka gminy Zbuczyn jak najmniej pracy, a zarazem bezpiecznych wyjazdów i powrotów. – Najlepiej, żebyście w ogóle nie mieli pracy jako strażacy, ale wiemy jakie jest życie, więc to pewne, że różne rzeczy będą się dziać. Życzę więc wam jak najmniej pracy – powiedział Tchórzewski.

Słowa uznania do strażaków skierował również wójt gminy: – Od początku mojej kadencji dbamy o to, aby OSP z terenu gminy Zbuczyn dysponowały coraz lepszym wyposażeniem. To możliwe dzięki takim osobom jak poseł Tchórzewski. W całej historii samorządu gminy Zbuczyn nie ma drugiej oso-

by, która zrobiła tak dużo dla bezpieczeństwa w naszej gminie – przyznał Pasiak.

Parada pojazdów strażackich przejdzie do historii Rządza, ponieważ była głośna i efektowna. Druhowie na czele z prezesem OSP Markiem Rządewskim ugościli wszystkich przybyłych.

MAT I FOT.: UG ZBUCZYN

## Kobieta Aktywna w Gminie

### Gmina Siedlce

Zgłoś i pomóż nagrodzić kobietę aktywną z terenu gminy Siedlce.

Ogłoszono kolejną edycję konkursu Kobieta Aktywna w Gminie Siedlce. Do 1 marca można zgłaszać kandydatki do wyróżnienia i nagrody, które cechują się szczególną aktywnością. Celem konkursu jest wyróżnienie i wspieranie aktywności kobiet, a także zainspirowanie do działania. Szczegóły na stronie Gminnego Centrum Kultury. PM



Kandydatki można zgłaszać do 1 marca

**Powiat garwoliński****Co można robić,  
gdy skończy się karę?**

Policjanci garwolińskiego Wydziału Kryminalnego na terenie Żabek (pow. wołomiński) zatrzymali 41-latkę podejrzaną o kradzież tablic rejestracyjnych różnych aut i wykorzystanie ich do kradzieży paliwa ze stacji benzynowych. Oprócz tego mężczyzna ma na sumieniu m.in. kradzież elektronarzędzi, kół samochodowych oraz hulajnoży elektrycznej z terenu jednego z osiedli w Garwolinie. Czynów tych dopuścił się w trakcie przerwy w odbywaniu kary pozbawienia wolności. 41-latek został tymczasowo aresztowany.

Kryminalni z Garwolina na terenie Żabek (pow. wołomiński) zatrzymali 41-latkę zamieszkaną w kradzieże na terenie miasta. Z ustaleń wynikało, że ten sam 41-latek stoi za kradzieżami, do których doszło na terenie jednego z osiedli w Garwolinie. Łupem sprawcy padły między innymi koła samochodowe, hulajnoża elektryczna i elektronarzędzia na łączną sumę strat ponad 7 tys. zł.

Podczas zatrzymania mężczyzny kryminalni odzyskali część skradzionego mienia. Podejrzaną 41-latkę był wielokrotnie karany za przestępstwa przeciwko mieniu. Do tego swoich czynów dopuścił się w czasie przerwy w odbywaniu kary pozbawienia wolności.

Zebrany w sprawie materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie 41-latkowi sześciu zarzutów popełnienia przestępstwa. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu na 3 miesiące. Funkcjonariusze w dalszym ciągu pracują nad sprawą. Nie są wykluczone kolejne zarzuty. Mieszkaniec Żabek będzie odpowiadał w warunkach recydywy. Może mu grozić nawet do 7,5 roku pozbawienia wolności.

W tej sprawie na uznanie zasługuje postawa mieszkańców jednego z osiedli w Garwolinie, którzy zauważyli, że w ich miejscu zamieszkania "kręci się" nieznana, podejrzana osoba. Wykazali się czujnością i rozsądkiem. Swoimi obawami dzielili się z innymi sąsiadami i byli wyczuleni na to, czy nikt z nich nie został pokrzywdzony. Policjanci przypominają, że w zapobieganiu włamaniom i kradzieżom bardzo ważną jest pomoc sąsiadów. Dlatego też policjanci apelują o zwracanie uwagi na posesję, mieszkanie i piwnicę nie tylko swoje, ale również sąsiadów. W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego, np. nieznajomej osoby obserwującej mieszkanie należy nawiązać kontakt z Policją. Naszą uwagę powinny również zwrócić samochody jeżdżące powoli i bez celu po osiedlowych uliczkach. Warto zapamiętać markę i numery rejestracyjne takiego pojazdu, następnie zadzwonić na Policję i poinformować o swoich podejrzeniach. Czasami jeden telefon i zwykła pomoc sąsiedzka może ochronić przed skutkami włamania.



Łupem sprawcy padły przedmioty na łączną sumę ponad 7 tys. zł.

**Za jazdę trafił do więzienia**

Dzielnicy z Komendy Powiatowej Policji w Garwolinie zatrzymali 23-latkę poszukiwaną przez Sąd Rejonowy w Garwolinie. Mężczyzna najbliższe miesiące spędzi w więzieniu. Został skazany za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości.

W minioną niedzielę (18.02) dzielnicy z komendy w Garwolinie zrealizowali wydany przez sąd nakaz doprowadzenia do zakładu karnego. Zatrzymali 23-latkę, który miał do odbycia 154 dni zastępczej kary pozbawienia wolności za przestępstwo, które popełnił w przeszłości. Mężczyzna został skazany za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości. 23-letni mieszkaniec powiatu garwolińskiego najbliższe miesiące spędzi w zakładzie karnym.

PODKOM. MAŁGORZATA PYCHNER

**W kobietach siła!****WYWIAD**

„My kobiety mamy więcej wrażliwości i empatii. Widzimy więcej. Ludzkie sprawy poruszają nasze serca...”. Rozmowa z kandydatką do rady gminy Skórzec z okręgu miejscowości Dąbrówka Stara i Dąbrówka Wylazy, Panią Agnieszką Zajęc.

Skąd wziął się pomysł na Pani kandydaturę?

- Jestem zwykłą obywatelką, która na co dzień pracuje jako pielęgniarka w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim w Siedlcach. Działam także jako członek Stowarzyszenia Szansa w Siedlcach, które pomaga osobom dotkniętym chorobą alkoholową, uzależnionym od hazardu i narkomanii. Przeciwdziałanie ludzkiej krzywdzie i różnego rodzaju problemom nie jest mi więc obce. W ostatnich dniach dostałam nową szansę. Wierzę, że jeżeli otrzymam mandat zaufania od mieszkańców gminy Skórzec, zdołam reprezentować sprawy tych, którzy będą potrzebować pomocy. Skoro kilka osób zauważyło, że jestem otwarta na problemy ludzkie i bezinteresowne pomaganie, to widocznie znak, że rada gminy może być odpowiednim miejscem również dla mnie.

Zawsze ambitnie podchodziłam do swoich celów i planów. Mój pomysł na kandydaturę wiązał się z przemyśleniami nad częścią zmian w naszej gminie, przede wszystkim zmian dla mieszkańców mojej miejscowości.



Agneszka Zajęc, kandydatka do Rady Gminy Skórzec

Mieszkańcy mojej wsi od lat są pozbawieni dostępu do komunikacji miejskiej. Można nawet powiedzieć, że są odcięci do świata. W tej chwili kursuje u nas jedynie komunikacja prywatna, a z busami to jest tak, że one raz przyjadą, a innym razem już nie. Zmiany w tym zakresie,

na chwilę obecną, są moim priorytetem.

Kogo mogliby zobaczyć w Pani wyborcy?

- Przede wszystkim kolegankę z podwórka. Osobę, która zawsze wysłucha i nawet jeśli nie będzie umiała pomóc, pokieruje do ludzi i instytucji, którzy

potrafią to zrobić. Kiedyś ktoś do mnie wyciągnął pomocną dłoń i teraz czas się odwzajemnić. Mam ogromne serce pełne ciepła. Mam wrażenie, że mogłabym wysłuchać i wesprzeć tyle osób, ile tylko będzie tego potrzebowało. Jeśli ktoś będzie chciał ze mną porozmawiać już teraz, to jak najbardziej jestem na to gotowa. Najważniejsze, aby nie wstydzić się poprosić o pomoc, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie chciał pomóc.

Co by Pani chciała zmienić wstępując do Rady Gminy?

- Wstępując do Rady Gminy chcę, aby urząd bardziej wyszedł naprzeciw potrzebom społeczeństwa. Oprócz braku komunikacji miejskiej w moim regionie, dostrzegam też ogrom problemu uzależnień i przemocy wśród młodzieży. Chciałabym pokazać, że są różne formy regulowania złych emocji. Można też wprowadzić rozwinięcie profilaktyki zapobiegawczej. Marzę, aby w naszej gminie powstała i działała Młodzieżowa Rada Gminy. Gdy pozwolimy zabrać młodym głos w ważnych sprawach, pokażemy, że nie jesteśmy ślepi na ich potrzeby i bierzemy pod uwagę ich opinie. Uważam, że oni chcą głośno powiedzieć o tym czego, pragną i jakie mają problemy.

Chciałabym również wprowadzić półkolonie dla dzieci i imprezy integracyjne. Bo dziś sąsiedzi często się nawet nie znają.

Mam naprawdę mnóstwo pomysłów. Do ich realizacji nie potrzeba wysokich nakładów pieniężnych. Wystarczy "burza mózgów" i zespół wspaniałych ludzi, którym się chce.

Pani Agnieszka kandyduje z ramienia Komitetu Wyborczego Wyborców Radosława Strzalińskiego.

I D

**Witold Gadowski porozmawia o Polsce****REGION**

W najbliższy weekend w naszym regionie odbędą się trzy spotkania z Witoldem Gadowskim, dziennikarzem, publicystą, pisarzem.

W sobotę, 24 lutego, o godz. 12 rozpocznie się spotkanie w Łosicach (Łosicki Dom Kultury), o godz. 18 - w Siedlcach (ul. Sokołowska 161, dawne Karo).

W niedzielę, 25 lutego, o godz. 13 dziennikarz pojawi się w Rębkowie - gmina Garwolin (Przystanek M, ul. Rekreacyjna 1).

Zachęta do działania

Spotkania o charakterze otwartym zatytułowano „Porozmawiajmy o Polsce”. Organizatorami wydarzeń są Zjednoczeni - czyli nieformalna grupa patriotów, działająca w Polsce od niedawna. - To będą spotkania z prawniczym, niezależnym dziennikarzem. W ramach cyklu „Porozmawiajmy o Polsce” komentuje on bieżące wydarzenia w Polsce i na świecie, uaktywnia społeczność poprzez

**Zjednoczeni – Siedlce**  
zapraszają na  
**SPOTKANIE**  
otwarte  
z niezależnym dziennikarzem i publicystą  
**WITOLDEM GADOWSKIM**

„Porozmawiajmy o Polsce”

**24/02**  
godz. 18.00

ul. Sokołowska 161  
Siedlce (dawne KARO)

Organizatorami wydarzeń są Zjednoczeni - czyli nieformalna grupa patriotów.

częste dyskusje oraz odpowiada na pytania uczestników. Twierdzi, że jeśli zależy nam na naszej Ojczyźnie, to wszyscy powinniśmy „wstać z kanap” i działać oddolnie w myśl słów „ora et labora” - informuje Monika Wyszogrodzka, przedstawicielka Zjednoczonych.

Witold Gadowski wraz z Wojciechem Sumlińskim i Rafałem Piechem założyli Ruch Obrony Polaków. Spotkania przeprowadzone dotychczas w różnych regionach Polski przyciągały sporą ilość uczestników. - Witold Gadowski zapewnia, że

nie zamierza nigdzie kandydować. Nie są to więc spotkania przedwyborcze, ale budzące Polaków, patriotyczne, rozwijające myślenie o Ojczyźnie, aktywizujące zarówno do pracy jak i do modlitwy za Polskę - dodaje organizatorka.

MIA

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

# Życie Siedlec



Jak podkreśla zarząd Agencji Rozwoju Miasta Siedlce, stadionu nie opłaca się remontować.



Szacuje się, że koszt inwestycji opiewałby na kwotę 35-40 mln złotych.

## Lata świetności ma hen za sobą

### SIEDLCE

To najstarszy nieremontowany tego typu obiekt w Polsce.

A mowa o stadionie lekkoatletycznym w Siedlcach, którego stan od lat pozostawia wiele do życzenia. W ostatnim czasie pojawiło się małe światełko w tunelu, bowiem zarządca planuje jego rozbiórkę i budowę w tym miejscu nowego kompleksu.

Jak podkreśla zarząd Agencji Rozwoju Miasta Siedlce, stadion przy ul. Prusa jest w tak opłakanym stanie, że zwyczajnie nie opłaca się go remontować.

- Chyba każdy mieszkaniec wie, w jakim stanie od wielu lat jest nasz stadion, i czas najwyższy ten stan rzeczy zmienić. Nie jest to obiekt, który przystaje do potrzeb XXI wieku i uważam, że

siedleckim sportowcom i lekkoatletom należy się takie miejsce, aby mogli się rozwijać i wpływać na szersze wody - mówił Paweł Truszkowski, prezes ARMS.

Ambicje i oczekiwania są duże. ARMS zamierza brać przykład z tych najlepszych. W trakcie konferencji prasowej wspomniano m.in. o stadionie w Lublinie, którego funkcjonowanie i rozwiązania technologiczne mogą być dobrą wskazówką, a zarazem inspiracją dla przedsięwzięcia.

W optymistycznej perspektywie nowy stadion lekkoatletyczny w Siedlcach miałby posiadać ośmiotorową bieżnię z zadaszoną trybuną, pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej, minimum czterotorową bieżnię krytą, specjalną kopułę do skoków wzwyż i skoków o tyczce, budynki zaplecza, miejsca parkingowe oraz profesjonalne oświetlenie i monitoring.

Istnieje spora szansa, że przetarg na projekt nowego obiektu zostanie ogłoszony jeszcze w pierwszej połowie tego roku. Jeśli to, i wiele innych czynników, by się powiodło, być może



ARMS zamierza brać przykład z tych najlepszych. W trakcie konferencji prasowej wspomniano m.in. o stadionie w Lublinie.

budowa mogłaby się zakończyć wiosną 2026 roku.

- Pytanie, ile czasu będzie potrzebował projektant. Z naszego rozeznania wynika, że jest real-

ne, aby projekt był na jesieni - dodał szef Agencji Rozwoju Miasta Siedlce. Szacuje się, że koszt inwestycji opiewałby na kwotę 35-40 mln złotych. Czy Siedlce

stać na taki wydatek? Agencja liczy na dofinansowanie ze strony Ministerstwa Sportu w wysokości co najmniej połowy przewidywanego nakładu. Re-

alizacja projektu, jak przekonują władze ARMS, ma pełne poparcie w Polskim Związku Lekkoatletycznym i ma być traktowana priorytetowo. 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
- Stalarka okienna i drzwiowa
- Zagospodarowanie terenu
- Stan surowy
- Pokrycia dachu

OKNA | ROLETY | DRZWI | BRAMY

Autoryzowany punkt **DAKO**

# Życie Garwolina

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

## Złoty talent broni się sam bez tytułu

### GARWOLIN

**Jak się okazuje, nie o wygraną tu chodziło. A talent broni się sam.**

Tadeusz Talarek, o którego wyczynach wokalnych pisaliśmy w niedawnym numerze, osiągnął coś, o czym niejeden piosenkarz marzy. Sam udział pana Tadeusza w The Voice Senior był dla całego powiatu garwolińskiego powodem do dumy. A jego obecność w finale, tylko utwierdziła wszystkich w przekonaniu, jaki talent skrywa Ziemia Garwolińska.

- W sobotę, 17 lutego wszyscy z wypiekami na twarzy oglądaliśmy finał popularnego programu rozrywkowego.



Emocje podczas finału sięgały zenitu

Wielki finał został podzielony na dwa etapy, a o tym, kto otrzyma tytuł najlepszego głosu, decydowali wyłącznie widzowie głosujący na swoich faworytów. W pierwszej części finału ośmioro uczestników wyśpiewało utwory dedykowane bliskim im osobom, dzieląc się z widzami nie tylko talentem, ale i osobistą historią. Po wszystkich występach każdy z trenerów wybierał po jednej osobie, która wejdzie do drugiego, decydującego etapu wielkiego finału. To właśnie w nim czworo finalistów wykonało dwie piosenki - jedną premierową oraz przebój, który pozwolił im podbić serca trenerów i widzów podczas wcześniejszych etapów programu - podają pracownicy Urzędu Miasta.

Artysta piosenką „Paloma” wyśpiewał sobie udział w finale, w którym zachwycił i przyciągnął ogromną ilość głosów utworem „Powróćmy jak za dawnych lat”. Choć wielu widzów, było widocznie zbyt zasluchanych wokalem Talarka i zapomnieli oddać głosy na artystę, jego obecność w finale i możliwość pokazania swojego talentu była nagrodą samą w sobie.

Otwarte linie głosowania rozgrzały się do czerwoności! Oddana liczba głosów na mieszkańca Garwolina, który miał nr 2, niestety, nie wystarczyła do zwycięstwa w piątej edycji The Voice Senior! Tadeusz Talarek jednak dokonał czegoś niesamowitego, dochodząc tak daleko

w muzycznym talent show! - czytamy na stronie urzędu.

Słowa uznania skierowała do Tadeusza Talarka również burmistrz miasta Marzena Świeczak, pisząc na swoim profilu. - Zwycięstwo nie polega na pokonywaniu innych, lecz na pokonywaniu siebie - przywołała Marzena Świeczak słowa Pierre'a de Coubertina tuż po finale. Wielkie gratulacje Tadeuszu! Jesteś zwycięzcą! Dziękuję za wspaniałą promocję Garwolina i cudowne emocje - dodała.

Panie Tadeuszu, gratulujemy odwagi, radości życia i przeogromnego talentu, który teraz jeszcze bardziej będzie doceniany podczas lokalnych wydarzeń kulturalnych. PM

## Co przyciągnęło ludzi do Kotłowni?

### GARWOLIN

**Tak jeszcze w Kotłowni nie było. Na piątkowym wernisażu swoje prace prezentowała artystka z Katowic - Małgorzata Lazarek.**

Ich oglądaniu towarzyszyły salwy śmiechu. Trudno się dziwić. Humor ze szkolnych zeszytów bywa naprawdę zabawny.

16 lutego o godzinie 18:00 Galeria Kotłownia wypełniła się ludźmi. Pierwsza wystawa w tym roku była mocnym i nietypowym otwarciem. Po raz pierwszy w galerii zaprezentowane zostały prace o tematyce satyrycznej. Poza humorystycznym charakterem obrazów, są one mocne malarsko. Widać, że artystka posiada dobry warsztat, pewną i dynamiczną kreskę łą-

czy z wyraźną plamą koloru, często wykorzystuje technikę laserunku. Podczas wernisażu Małgorzata Lazarek chętnie opowiadała o swojej twórczości. O początkach, pomysłach, rozwijaniu kariery. Zdradziła też zebranym przepis na sukces. Jest nim według artystki regularne publikowanie swoich prac w mediach społecznościowych. Przy wsparciu córki zdecydowała się na założenie konta na Facebooku i Instagramie oraz na codzienne pokazywanie jednego swojego obrazu. Dzięki takim zabiegom znacznie poszerzyła grono swoich odbiorców. Zupełnie niespodziewanymi zaowocowało to także kontaktami, dzięki którym miała własną wystawę w Gruzji, sprzedawała swoje prace kolekcjonerom z Nowego Jorku.

- Tak swobodnie, tak wesoło jeszcze w Kotłowni nie było. Bardzo się cieszę, że tak uznana i nagradzana artystka zdecydowała się na pokazanie swoich

prac także w Garwolinie. Satyryczne obrazy to tylko część jej dorobku artystycznego. Osobną grupę stanowi malarstwo olejne. Mam nadzieję, że w przyszłości Małgorzata Lazarek ponownie zagości w naszej przestrzeni ekspozycyjnej - mówi Luiza Kondej-Matusiak, kustosz Galerii Kotłownia.

Małgorzata Lazarek - absolwentka krakowskiej ASP na Wydziale Grafiki w Katowicach. Dyplom z malarstwa obroniła w pracowni prof. Jacka Rykały. Akademia przyznała jej medal za całokształt twórczości. Zdobyła nagrodę główną na Biennale Rysunku Studenckiego. Pracowała jako nauczyciel w Liceum Plastycznym, była grafikiem w redakcji Super Expressu, rysowała dla wielu gazet i czasopism. Zajmuje się wieloma dziedzinami plastyki: rysuje, maluje obrazy, tworzy ilustracje, wykonuje rysunki satyryczne (sama o sobie mówi, że jest artystką „wielo-



branżową”). Otrzymała wiele nagród w konkursach w Polsce i za granicą - jest dwunastokrotną laureatką Międzynarodowej Wystawy Rysunku Satyrycznego

„Satyrykon” w Legnicy, otrzymała nagrodę w konkursie o teatrze, Fryderyku Chopinie, o Warszawie i wielu innych konkursach satyrycznych.

Wstęp na wystawę jest bezpłatny. Centrum Sportu i Kultury zachęca do jej odwiedzenia. Wystawa potrwa do 15 marca. MAT.PRAS.

## Roztańczony parkiet dla młodych

### PILAWA

**18 lutego hala sportowa w Pilawie stała się areną tańca.**

A to dzięki kolejnej edycji Ogólnopolskiego Turnieju Tańca Towarzystwa o Puchar Burmistrza Pilawy.

Zaciemniona sala, profesjonalne nagłośnienie i oświetlenie stworzyły niezwykłą scenografię, nadając wydarzeniu wyjątkowy charakter. Rywalizacja rozegrała się w różnorodnych kategoriach, obejmujących zarówno pary taneczne, jak i utalentowanych solistów.

- Również Mieszkańcy naszej gminy walczyli o Puchar Burmistrza. Jedynak Maria, Hejduk Joanna, Saj Basia, Korab Gabriela, Szostak Zuzanna, Piotrowska Zuzia, Cygan Hanna, Pałka Natalia, Jarosławska Zofia, Tobiasz Julia, Wiśniuch Iga, Byczyńska Weronika, Gawryś Maja, Cygan Hanna, Filippek Oliver to Mieszkańcy naszej gminy rywalizujący w kategorii do lat 7 - podają pracownicy UMiG Pilawa.

Konkurs podsumowano następująco: brązowe medale jako soliści uzyskali: Leon Jończyk, Natalia Piotrowska, Jagoda Gac; brązowe medale w parach udało się uzyskać: Alicji Korab

i Franciszkowi Wawer oraz Kornelowi Wierzbickiemu i Aleksandrze Konopka; w kategorii 16+E świetny wynik - 4 miejsce w kategorii Standard oraz 5 miejsce w kategorii Latino otrzymała Mieszkanka Trąbek - Oliwia Jalocho z Tomaszem Metera.

Zmagania taneczne nie były jedynym działaniem podjętym tego dnia. W trakcie turnieju prowadzono również zbiórkę środków na szczytny cel - leczenie Marcelka, chłopca urodzonego z mikrocją i artezją ucha prawego. Dzięki hojności uczestników wydarzenia udało się zebrać środki, które trafiły na leczenie chłopca. OPRAC. PM



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

# Życie Sokołowa

## Czy będzie mógł działać kolejny raz?

### GMINA SOKOŁÓW PODLASKI

**Póki co, nastawienie mieszkańców gminy Sokołów Podlaski i pracowników urzędu nie zapowiada, aby mogło być inaczej.**

Podczas ostatniej kadencji samorządu gminy Sokołów Podlaski dało się zauważyć, choć utrudnione przez wiele czynników, to aktywne dążenie do rozwoju gminy i poprawy jakości życia jej mieszkańców. Wielu wśród nich bardzo pozytywnie wypowiada się na temat zmian i rozbudowy wielu inwestycji, a tylko nieliczni unikają podejmowanych tematów, gdyż chyba nie mają, co złego powiedzieć na temat obecnego wójta. Jednak, co na temat minionej kadencji mówi sam wójt Janusz Kur?

- Nasza wspólna praca zaprezentowała licznymi pozytywnymi zmianami w wielu sołectwach oraz inwestycjami, na które udało się pozyskać wielomilionowe środki finansowe pochodzące ze źródeł zewnętrznych. Wiele inwestycji, chociażby takich jak bu-

dowa 10 kilometrowego odcinka sieci wodociągowej czy rozbudowa Zespołu Oświatowego w Nowej Wsi już zakończyliśmy. Niektóre są w trakcie realizacji – mam tu na myśli na przykład rozbudowę Szkoły w Grochowie Szlacheckim. Kolejne inwestycje niebawem wystartują, a duża ich część będzie związana z poprawą infrastruktury drogowej na terenie Gminy Sokołów Podlaski.

Czy wspomniane inwestycje i działania są na tyle zadowalające, że obecny władz gminy pragnie jeszcze raz kandydować? Oczywiście, że tak!

- Dobiega końca moja pierwsza kadencja w roli Wójta Gminy Sokołów Podlaski. W najbliższych wyborach samorządowych, które odbędą się 7 kwietnia 2024 roku zamierzam ponownie ubiegać się o wybór na urząd gospodarza naszej Gminy. Chciałbym kontynuować pracę na rzecz jej rozwoju. Przywilej bycia Wójtem Gminy Sokołów Podlaski przez ostatnie pięć był dla mnie okresem wyjątkowej pracy, która miała na celu rozwój i uczynienie naszej gminy miejscem bardziej przyjaznym do życia.

Czy pomimo udanej kadencji jest jeszcze wiele do zrobienia?

- To, czy nadal będziemy mogli w strategiczny i przemyślany sposób decydować o kierun-

kach rozwoju Gminy Sokołów Podlaski, zależy od woli mieszkańców, którzy zdecydują w kwietniowych wyborach. Ja stoję dziś przed Państwem z gotowością kontynuowania swojej pracy na rzecz Gminy Sokołów Podlaski, z niesłabnącym entuzjazmem oraz energią do działania.

Na koniec obecny wójt Janusz Kur dodaje, co jego zdaniem jest najważniejsze w dobrej współpracy i działaniach na rzecz gminy.

- Gmina to przede wszystkim ludzie, którzy ją tworzą. Dlatego cieszę się, że zawsze mogłem liczyć na Waszą pomoc. Nasza Gmina to fantastyczni Mieszkańcy, którzy przekonali się, że mogą mieć wpływ na rozwój swojego otoczenia oraz, że mogą to otoczenie kreować. Koła gospodyń wiejskich, kluby seniora, ochotnicze straże pożarne, radni, sołtysi - wspólnie decydujemy, jak ma wyglądać nasze otoczenie.

Wśród wielu licznych komentarzy, gdyby decydować mogła opinia publiczna, wybory byłyby przesądzone. Jednak obserwując reakcje mieszkańców gminy i ich wypowiedzi dotyczące dotychczasowej pracy, nie będzie wyolbrzymieniem zasugerowanie, że wynik wydaje się być jednoznaczny.

PM



FOT. JK

Wygodny fotel chętnie przyciąga kolejny raz

## Ten fotel dobrze zna z obserwacji

### SOKOŁÓW PODLASKI

**Zastępca burmistrza miasta Sokołów Podlaski, ogłosił oficjalnie swoją kandydaturę w nadchodzących wyborach.**

- Nazywam się Krzysztof Dąbrowski, chciałbym ogłosić, że w najbliższych wyborach samorządowych pragnę kandydować na stanowisko Burmistrza Miasta Sokołów Podlaski - rozpoczął wypowiedź Krzysztof Dąbrowski.

Wszyscy mieszkańcy i przyjaciele miasta Sokołów Podlaski doskonale znają jego postać, której nie trzeba szczególnie przedstawiać. Jednak on sam, jak podkreśla, chętnie powie o sobie kilka zdań, aby dać się lepiej poznać.

- Urodziłem się w Sokołowie, kochałem to miejsce, chciałem tu pozostać i pracować dalej na rzecz miasta. Od kilku lat pracuję jako zastępca burmistrza. Zawsze starałem się być blisko

spraw mieszkańców i brałem aktywny udział w podejmowaniu ważnych dla miasta decyzji, czy w pozyskiwaniu milionów na strategiczne inwestycje dla Sokołowa Podlaskiego. Dotychczasowa praca w samorządzie umożliwiła mi nabycie potrzebnego doświadczenia, ale też pozwoliła na sformułowanie własnych poglądów i pomysłów na to, jak ma wyglądać i funkcjonować miasto - wymienia na wstępie zastępca dotychczasowego burmistrza.

Jednak, jakie plany na rozwój miasta i najbliższe 5 lat ma praca rąka dotychczasowego wójta? Co chciałby zmienić, a co ulepszyć?

- Liczę na to, że będę mógł zrealizować swoje plany dla dobra całej naszej społeczności, której ja i moja rodzina jesteśmy częścią od wielu pokoleń. Stąd jestem i tu chciałem pracować - dla wspierania przyszłości moich najbliższych i wszystkich mieszkańców, którzy przez ostatnie lata mojej pracy w samorządzie, stali się częścią mojego życia. Stawiam na młodych - bo oni są siłą społeczeństwa, ale też na doświadczenie i mądrość najstarszego pokolenia.

Plany są, a jak pokazują ostatnie wydarzenia, mające miejsce na terenie miasta, chęci i zaangażowanie także. Zastępca burmistrza brał aktywny udział w wielu wydarzeniach w ostatnim czasie, dlatego ludzie stopniowo przyzwyczajali się do myśli, że zastąpi on burmistrza na stałe.

- Start w wyborach to wielkie wyzwanie, ale determinacji i odwagi dodają mi rozmowy z Państwem oraz wspólne pomysły na rozwój naszego Miasta, oraz poprawy jakości życia mieszkańców. Liczę na Państwa przychylność i oddanie głosu na mnie i na Radnych startujących z mojego Komitetu - nie zapomina wspomnieć również o swoich kandydatach na radnych przyszedł burmistrz Krzysztof Dąbrowski.

Liczne komentarze, co należy podkreślić - liczne pozytywne komentarze, skierowane do kandydata na burmistrza, tylko podkreślają odpowiednie podejście do tematu i zadowolenie mieszkańców Sokołowa Podlaskiego. Nie byłoby chyba zbyt pochopnym stwierdzenie, że wielu czekało na tę możliwość postawienia krzyżyka przy nazwisku znanego nam kandydata.

PM



FOT. SP

Zdjęcie z wręczenia nagród, proroczo zapowiada zwycięstwo?

# Życie Węgrowsa

Redaguje: Maria Popek  
redakcja@zyciesiedleckie.pl  
tel. 508 628 314  
www.zyciesiedleckie.pl

## Powiat węgrowski

### Od Unii i Mazowsza

Strażacy z powiatu węgrowskiego dostaną nowe wozy. Łącznie do mazowieckich OSP trafi ich aż 188. Pomogła Unia Europejska i sejmik Mazowsza. Umowy podpisały członkinie zarządu województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc i Janina Ewa Orzełowska. Z unijnej pomocy skorzystają jednostki OSP z subregionu siedleckiego, które na zakup 30 pojazdów otrzymają w sumie ponad 45,5 mln zł. Jednostki z powiatu węgrowskiego, które otrzymają środki na zakup wozów: Dla **OSP Wierzbno** zakupiony zostanie ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy. **Ochotnicza Straż Pożarna w Polkowie Sagałach** podniesienie gotowości bojowej poprzez zakup nowego średniego samochodu ratowniczo-gaśniczego wraz z pełnym wyposażeniem niezbędnym do zapobiegania i przeciwdziałania zmianom klimatu. **Gmina Łochów** zwiększy poziom bezpieczeństwa mieszkańców powiatu węgrowskiego poprzez zakup nowego średniego samochodu ratowniczo-gaśniczego wraz z pełnym wyposażeniem dla **Ochotniczej Straży Pożarnej w Brzuzie** oraz przeprowadzenie kampanii informacyjnej w zakresie wiedzy o zmianach klimatu i ochrony zasobów wodnych. **Gmina Liw** zakupi ciężki uterenowiony samochód ratowniczo-gaśniczy wraz z pełnym wyposażeniem dla **Ochotniczej Straży Pożarnej w Ruchnie**. **Gmina Sadowne** zakupi nowy średni samochód ratowniczo-gaśniczy z pełnym wyposażeniem dla **OSP SADOWNE**.

## Droga w Kózkach gotowa

12 lutego oficjalnie oddano do użytku przebudowaną drogę powiatową nr 4249W Grębków – Kopcie w miejscowości Kózki. W ramach zrealizowanego zadania wykonano przebudowę drogi powiatowej o długości 900 mb. wykonując m.in.: przebudowy nawierzchni jezdni i zjazdów, wymianę przepustów pod zjazdami i pod jezdnią, wymieniono podbudowę w obrębie krawędzi jezdni oraz na istniejącym poszerzeniu jezdni, wykonano pobocza i korektę oznakowania jezdni. W planach samorządów jest dalsza przebudowa kolejnych mb. nawierzchni. Całkowita wartość inwestycji: 1 417 749,99 zł, z czego: rezerwa subwencji ogólnej dróg samorządowych – 700 000,00 zł, środki z budżetu powiatu – 358 874,99 zł, środki z budżetu Gminy Grębków – 358 875,00 zł.

## Węgrów

### Sportowy plebiscyt

Burmistrz Węgrów  
Paweł Marchela  
zaprasza na

UROCZyste ROZSTRZYgnięcie  
PLEBISCYTU  
NA NAJLEPSZEGO SPORTOWCA  
ROKU 2023 W WĘGROWIE

**GALA  
SPORTU**

Węgrów  
2024

28 lutego 2024 r.  
godz. 18.00

sala widowiskowa  
Węgrowskiego Ośrodka Kultury

wstęp wolny

Kto zostanie sportowcem roku?

# Szykuje się paratriathlon

## ŁOCHÓW

Rok temu wystartował pierwszy charytatywny Paratriathlon z bloni Pałacu i Folwarku w Łochowie. W kwietniu tego roku kolejni śmiatkarze mają szansę stanąć na starcie z nadzieją w oczach, a na mecie z radością w sercu.

W ubiegłym roku 80 zawodników wzięło udział w zawodach. Trzy i czteroosobowe drużyny w skład której wchodziła min. jedna osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności, pobiły, popłynęły kajakami i pojechały rowerami na trasach wyznaczonych w obrębie Gminy Łochów. Łącznie 44 kilometry. Czas szybko mija. 20 kwietnia 2024 r. tego typu wydarzenie znowu rozgrzeje serca!

### Zapisz się już dziś!

Fundacja Leny Grochowskiej wraz ze Stowarzyszeniem Wspólnota Arche zaprasza wiośnią do Krainy Liwca. Miejsca, w którym zintegrują się osoby z niepełnosprawnościami z osobami pełnosprawnymi i wspólnie wezmą udział w rozgrywkach sportowych.

Zapisz się już dziś: <http://www.paratriathlonkrainaliwca.pl>.

Zawodnicy wystartują w wyścigu rowerowym po pobliskich drogach - 22 km, pobiętną malowniczymi ścieżkami 6 km i popłyną kajakami po rzece Liwiec - 15 km. W skład drużyny 3-lub 4-osobowej musi wchodzić 1 osoba, która posiada orzeczenie o niepełnosprawności. Jeśli brakuje Wam zawodnika, pracownik Fundacji Leny Grochowskiej może stać się jednym z nich. To sposób na integrację z osobami z niepełnosprawnościami i stworzenie DRUŻYNY MARZEN. Napisz do organizatorów: [wydarzenia@fundacjalenygrochowskiej.pl](mailto:wydarzenia@fundacjalenygrochowskiej.pl)

### W duchu integracji i zabawy

Zintegruj swoich współpracowników poprzez sportową, zdrową rywalizację i zabawę! Nawijanie dobrych relacji nie musi odbywać się jedynie w miejscu pracy. Zachęć współpracowników do poznania się bliżej w mniej formalnej atmosferze. Zachęć zespół już dziś do treningów i aktywności fizycznej, bo przecież w zdrowym ciele zdrowy duch!

To wydarzenie łączy ducha sportowej rywalizacji, super zabawę i integrację osób pełnosprawnych z osobami ze szczególnymi potrzebami.

W Paratriathlonie Kraina Liwca, zwycięży drużyna, która uzyska najkrótszy łączny czas ze wszystkich trzech dyscyplin sportowych. Dodatkowo w każdej z dyscyplin: bieg, pływanie kaja-



Fundacja Leny Grochowskiej wraz ze Stowarzyszeniem Wspólnota Arche zaprasza do Krainy Liwca.

kowy, rower, zostaną przyznane nagrody dla osób z niepełnosprawnościami, które osiągną najkrótszy czas w swojej dyscyplinie i kategorii z podziałem na mężczyzn i kobiety.

### Klasyfikacja drużynowa:

I nagroda - voucher 3000 zł na pobyty w Arche Hotelach, nagrody rzeczowe

II nagroda - voucher 2000 zł na pobyty w Arche Hotelach, nagrody rzeczowe

III nagroda - voucher 1000 zł na pobyty w Arche Hotelach, nagrody rzeczowe

Podczas wydarzenia organizowane są także BEZPŁATNE biegi dla dzieci w wieku 5-12 lat. W ubiegłym roku startowało blisko 30 małych uczestników, pobijemy ten rekord w tym roku?

Dla dzieci i kibiców Fundacja Leny Grochowskiej przygotuje strefę rekreacji z animacjami dla najmłodszych i strefą relaksu dla nieco starszych. Sport, pozytywna adrenalina, zabawa i miłe towarzystwo - to wszystko i wiele więcej czeka na Was w Pałacu i Folwarku w Łochowie.

### Liczy się droga...

Dochód z pakietów startowych i wpłat sponsorskich przeznaczony zostanie na wyposażenie Ekofarmy, która spełni funkcję gospodarstwa społecznego. W niewielkiej miejscowości 15 km od Siedlec znajduje się mieszkania chronione i miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami.

„Czasami nie cel jest najważniejszy, liczy się sama droga i to czego na niej doświadczyliśmy.” Fundacja Leny Grochowskiej wraz ze Stowarzyszeniem Wspólnota Arche czekają i zapraszają do tworzenia wspólnych doświadczeń i integracji z osobami z niepełnosprawnościami.

Szczegóły i zapisy: [paratriathlonkrainaliwca.pl](http://paratriathlonkrainaliwca.pl). Fundacja Leny Grochowskiej, ul. Brzeska 126, 08-110 Siedlce, tel. (25) 644 14 64. Kontakt do osoby odpowiedzialnej: Dorota Wereszczyńska nr tel. 504 133 308.

Życie Siedleckie sprawuje patronat medialny nad wydarzeniem.



Zawodnicy wystartują w wyścigu rowerowym (22 km)...



...pobiętną malowniczymi ścieżkami (6 km)...



..i popłyną kajakami po rzece Liwiec (15 km).

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

# Życie Mińska

## Co dalej z szpitalem?

### POWIAT MIŃSKI

**Szpital powiatowy są niezbędnym ogniwem systemu ochrony zdrowia w Polsce.**

Ze względu na wysoką inflację, rosnące koszty energii, presję płacową i zbyt niską wycenę świadczeń opieki zdrowotnej w umowach z Narodowym Funduszem Zdrowia sytuacja szpitali powiatowych w ostatnich latach pogarszała się.

13 lutego wicestarosta miński Witold Kikolski oraz przewodnicząca Komisji Zdrowia i Spraw Społecznych Alicja Cichoń spotkali się z ministrami zdrowia Izabelą Leszczyną. Sytuacja szpitali powiatowych

w Polsce, w tym mińskiego szpitala, znana jest ministrze. Przychody SPZOZ w Mińsku Mazowieckim ze sprzedaży usług medycznych na rzecz NFZ nie pokrywają kosztów działalności operacyjnej, co skutkuje rosnącym zadłużeniem. Strata finansowa wynosi kilkanaście milionów. Władze powiatu czynią starania, by zapobiec destabilizacji finansowej placówki. Obecnie brak jest rozwiązań systemowych, które miałyby ją poprawić i o tym samorządowcy powiatu rozmawiali z ministrami. Niezbędne są m.in.: adekwatna wycena świadczeń medycznych wspólnie do realiów, określenie mapy potrzeb zdrowotnych na terenie województwa mazowieckiego i dostosowanie do niej działalności poszczególnych szpitali czy ich oddłużenie.



Kondycja mińskiego szpitala nie jest dramatyczna.

Kondycja mińskiego szpitala na tle innych placówek (m.in. zadłużonych w parabankach) nie jest jeszcze tak dramatyczna, pozwala na zabezpieczenie bieżą-

cych potrzeb. W ministerstwie zdrowia trwają intensywne prace, a samorządy żywią nadzieję na wdrożenie rozwiązań stabilizujących sytuację szpitali. RED

### MIŃSK Mazowiecki

## Mińszczanie pamiętali o poległych

W 80. rocznicę Wielkiej Wsypany mieszkańcy Mińska spotkali się, by upamiętnić poświęcenie walczących z okupantem. Przedstawiciele Urzędu Miasta, harcerze z Hufca ZHP Mazowsze, TPMM oraz Muzeum Ziemi Mińskiej złożyli hołd tym, którzy nie zawahali się poświęcić życia dla Ojczyzny. Zapaliliśmy symboliczny znicz pod tablicą upamiętniającą rodzinę Sażyńskich. Odwiedzili także groby na mińskim cmentarzu.



Zapalono symboliczne znicze

17 lutego 1944 r. przed godz. 4.00 rano nastąpiły w Mińsku Mazowieckim masowe aresztowania członków organizacji politycznych i zbrojnych - Gwardii Ludowej, Armii Ludowej, Polskiej Partii Robotniczej i Armii Krajowej. W aresztowaniach brały udział: Żandarmeria, Gestapo, Szupo, Policja Kryminalna oraz żołnierze Wehrmachtu.

W wydarzeniu, przez historyków i regionalistów nazwanym „Wielką Wyspą” zatrzymano 63 osoby. Aż 50 z 63 zatrzymanych poniosło śmierć. Za działalność konspiracyjną podczas wojny najwyższą cenę zapłaciła rodzina Sażyńskich. Sażyńscy mieszkali w narożnej kamienicy u zbiegu ul. Legionów z ul. Karczewską (dziś ul. Wyszyńskiego i ul. Piłsudskiego), gdzie prowadzili znany zakład fotograficzny. Stefania Sażyńska straciła najbliższych: trzech synów i męża. Czesław zmarł w szpitalu na skutek tortur. Tadeusza i Witolda rozstrzelano. Stefan Sażyński zmarł w obozie w Stutthofie. Stefania została wysłana do obozu koncentracyjnego Rawensbrück. W 1946 r. wróciła do Mińska Mazowieckiego i prowadziła swój zakład do 1991 r. W życiu każdego człowieka ważna jest historia nie tylko naszego kraju, ale i regionu aby móc okazać wdzięczność za wolność, którą teraz dzięki nim mamy.

### Siennica

## Mazowsze zawita do Siennicy

25 LAT SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

WYDARZENIE WPISANE W CYKL UROCZYSTOŚCI  
ZWIĄZANYCH Z ODZYSKANIEM PRAW MIEJSKICH PRZEZ SIENNICĘ

**MAZOWSZE**  
KONCERT PIEŚNI  
LUDOWYCH I PATRIOTYCZNYCH



Zapraszają:

Członek Zarządu Województwa Mazowieckiego  
Janina Ewa Orzełowska

Burmistrz Siennicy Stanisław Duszczyk

Proboszcz parafii Ks. Jerzy Danecki

Dyrektor PZLPiP „Mazowsze” Jacek Boniecki

Salisci, Chór i Orkiestra Państwowego Zespołu  
Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze”

**24 LUTEGO 2024**  
**GODZ. 19:00**

Parafia św. Stanisława  
Biskupa Męczennika  
ul. Mińska 34, Siennica

**WSTĘP WOLNY**

Siennica uczci odzyskanie praw miejskich.

ŹRÓDŁO: ORGANIZATORZY

## Na budowie autostrady A2 odkryto cmentarzysko sprzed 2,5 tysiąca lat

### REGION

**Archeolodzy pracują na budowie odcinka autostrady A2: Groszki – Siedlce Zachód.**

Przed rozpoczęciem każdej inwestycji Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad analizuje, czy jest konieczne przeprowadzenie badań archeologicznych. W tym przypadku, takie badania przyniosły wyjątkowe odkrycie.

“Na budowie autostrady A2 pomiędzy Kałuszynem a Groszkami odkryte zostało cmentarzysko ciałopalne z VI-V w. p.n.e., na którym znajdowały się groby popielnicowe i jamowe. Był to wówczas powszechny sposób pochówku zmarłych.

Polegał on na spaleniu ciała, a następnie zebrania szczątków i złożenia ich do naczynia – popielnicy, które zakopywano w ziemi. Podczas badań antropologicznych zawartości jednej z odkrytych popielnic udało się zaobserwować, że kości zmarłego były układane w taki sposób, że na dole naczynia znajdowały się kości ze stóp a na górze – z czaszki” - informuje GDDKiA.

Prace archeologiczne są prowadzone także na dwóch innych odcinkach A2: Malinowiec – Łukowisko i Łukowisko – Swory, a także na obwodnicach: Kołbieli i Pułtusza.

Na stanowisku archeologicznym w Szymonach odkryto pozostałości zabudowy browaru, który funkcjonował w tym miejscu w XIX w. i został zamknięty na początku



Wszystko jest odpowiednio oznakowane i zabezpieczane.

XX w. Oprócz pozostałości fundamentów i posadzek, archeolodzy odkryli również wy-

roby szklane i ceramiczne, a także ślady po uprawie chmielu. OPR. MIA

## Nowe miejsce dla maluszków

### GMINA MROZY

**W Mrozach powstanie żłobek.**

Gmina Mrozy w ramach programu „Maluch +” pozyskała środki w kwocie 2 035 025,05 zł na budowę samorządowego żłobka, realizacja inwestycji zaplanowana jest na lata 2024-2025. Projekt przewiduje rozbudowę wraz z adaptacją budynku Zespołu Szkół w Mrozach, w wyniku której powstanie nowy, wydzielony lokal, przylegający bezpośrednio do szkoły, w którym zostanie utworzony żłobek. W ramach inwestycji przewidziany jest także zakup i montaż wyposażenia oraz urządzenie terenu.



Wizualizacja przedstawia się naprawdę obiecująco.

# Życie Łosic

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

## Gmina Platerów

### Na zakazie, po promilach

W sobotę 17 lutego w Platerowie, policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli drogowej 57-letniego mieszkańca gminy Sarnaki. Mężczyzna pomimo posiadania dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych, kierował Citroenem w stanie nietrzeźwości. Badanie wykazało prawie 2 promile alkoholu w organizmie.

## Gmina Sarnaki

### Uszkodzenie zabytku

16 lutego w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o uszkodzeniu mienia jednego z mieszkańców. Nieznany sprawca dokonał uszkodzenia leja po wybuchu bomby V2 objętego nadzorem archeologicznym jako zabytek. Wartość strat nieustalona. Postępowanie prowadzi KPP Łosice.

## Miasto i Gmina Łosice

### Włamanie na Facebooka

W niedzielę 18 lutego 64-letnia mieszkanka Łosic zgłosiła, że nieznana jej osoba przejęła dostęp do jej konta na Facebooku, przełamując zabezpieczenia na tym serwisie społecznościowym.

### Nie otrzymał zapłaty

16 lutego w KPP w Łosicach przyjęto zawiadomienie o oszustwie. Pokrzywdzony 24-letni mieszkaniec gminy Siedlce zrealizował zamówienie sprzedaży jabłek, jednak nie uzyskał zapłaty za dostarczony towar. Pokrzywdzony oszacował straty na kwotę 95 316 złotych.

### Posiadanie narkotyków

15 lutego funkcjonariusze z pionu kryminalnego łosickiej policji zatrzymali dwóch mieszkańców Łosic w wieku 30 i 21 lat, którzy posiadali środki odurzające. Postępowanie w sprawie mężczyzn prowadzi KPP w Łosicach.

### Spotkanie Edukacyjne

W czwartek 22 lutego w hali widowiskowo-sportowej w Liceum Ogólnokształcącym w ul. Szkolnej 3 w Łosicach odbyło się XVII Łosickie Spotkanie Edukacyjne. Celem spotkania było umożliwienie nie tylko maturzystom, ale wszystkim uczniom szkół ponadpodstawowych powiatu łosickiego poznania oferty edukacyjnej uczelni wyższych z regionu. Ponadto, w spotkaniu udział wzięli przedstawiciele służb mundurowych oraz instytucji świadczących usługi doradztwa zawodowego. Głównymi uczestnikami wydarzenia byli młodzi ludzie, którzy będą wkrótce wybierać dalszą ścieżkę kształcenia. Dzięki spotkaniu mogli oni pozyskać jak najwięcej informacji i dokonać trafnego wyboru.

## Powiat łosicki

### Konkurs rozstrzygnięty

31 stycznia 2024 roku w Starostwie Powiatowym w Łosicach odbyło się uroczyste wręczenie nagród laureatom konkursu "Zwierzęta lasów i łąk powiatu łosickiego". Nagrody i gratulacje laureatom wręczali: starosta Powiatu Łosickiego Janusz Kobyliński, przewodnicząca rady powiatu Urszula Sadowska, przewodnicząca Komisji Oświaty, Kultury, Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Bożena Niedzialek oraz radny powiatu Waldemar Kita. Nagrody przyznane były w czterech kategoriach wiekowych. OPR. KU



Laureaci konkursu oraz przedstawiciele łosickiego starostwa.

# Znamy datę jarmarku

## MIASTO ŁOSICE

23 marca w Łosicach odbędzie się wyjątkowe wydarzenie - VIII Łosicki Jarmark Wielkanocny.

Coroczne wydarzenie poprzedzające Święta Wielkanocne, na stałe wpisane do kalendarza wydarzeń kulturalnych - odbędzie się w Parku Miejskim im. Króla Aleksandra Jagiellończyka w Łosicach. Jarmark gwarantuje niezapomnianą atmosferę, pełną tradycji, kreatywności i radości świątecznego czasu.

W ramach Łosickiego Jarmarku będziemy mieli okazję podziwiać i zakupić unikalne wyroby,

takie jak palmy i pisanki, stroiki wielkanocne, świąteczne wypieki, wędliny tradycyjne i wiele innych smakołyków. Wystawcy będą mogli zaprezentować swoje oryginalne dzieła, które stanowią wyraz ich pasji i umiejętności. Każdy, kto odwiedzi jarmark, będzie miał okazję zanurzyć się w magię Świąt Wielkanocnych i zabrać ze sobą niepowtarzalne pamiątki.

Organizatorzy serdecznie zachęcają wszystkich zainteresowanych do udziału w jarmarku. Aby wziąć udział, należy przesłać zgłoszenie drogą mailową na adres: [ldklosice@interia.pl] (mailto:ldklosice@interia.pl) do 18 marca. W zgłoszeniu mile widziane będzie podanie krótkiego opisu oferowanych produktów oraz zdjęć przykładowych prac/produktów.



Jarmark będzie okazją, by nabyć ciekawe ozdoby świąteczne.

VIII Łosicki Jarmark Wielkanocny to nie tylko okazja do zakupów, ale także możliwość spotkania się z innymi pasjonatami tradycji i sztuki ludowej. W ramach wydarzenia odbędą się liczne atrakcje, które umilą czas spędzony na Jarmarku.

Warto będzie nie przegapić tego wyjątkowego świątecznego spotkania i dołączyć do 23 marca w Parku Miejskim im. Króla Aleksandra Jagiellończyka w Łosicach by poczuć piękno i wyjątkowość Świąt Wielkanocnych. OPR. KU

# Druga akcja zbiórki krwi dla Natalii

## MIASTO I GMINA ŁOSICE

5 marca na terenie ŁDK odbędzie się druga akcja poboru krwi na rzecz siedmioletniej Natalii Stańczuk z Biernat Starych. Jej walka z ciężką chorobą wymaga ciągłego wsparcia.

Organizatorzy zapraszają do udziału w drugiej akcji poboru krwi na rzecz siedmioletniej Natalii Stańczuk z Biernat Starych. Pierwsza akcja, która odbyła się 7 lutego, okazała się wielkim sukcesem, lecz walka z tą ciężką

chorobą wymaga ciągłego wsparcia. Dlatego też stworzono możliwość wzięcia udziału w drugiej akcji poboru krwi na rzecz Natalii, która odbędzie się 5 marca w godzinach 8:00-12:00 na parkingu przy ŁDK. Jest to niepowtarzalna okazja, aby okazać wsparcie i pomóc małej Natalii w jej trudnej walce.

Obowiązuje limit dawców - tylko 50 osób. Dlatego nie należy zwlekać i warto dołączyć do tej szlachetnej inicjatywy. Krew można oddać również w dogodnym dla siebie terminie w każdym innym punkcie poboru krwi ze wskazaniem na Natalię. Adres do wysyłki to: Natalia Stańczuk, lat 7, Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Józefa Polikarpa Brudzińskiego, ul. Żwirki i Wigury 63A, 02-091 Warszawa, ONKOLOGIA. Każda jednostka, każda kropla krwi przekazy-



Pierwsza zbiórka krwi dla Natalii okazała się sukcesem.

wana, może uczynić ogromną różnicę w życiu małej Natalii. To jest nasza szansa, aby razem pokazać, że nie pozostajemy obojętni wobec potrzeb naszych mieszkańców. Dziękujemy z całego serca za Waszą dobroć i wsparcie! Solidar-

ność i wspólnota są niezwykle ważne, zwłaszcza w tak trudnych chwilach. Niech ta akcja stanie się wyrazem naszej jedności i siły. Razem możemy zdziałać wiele! - przyznają bliscy Natalii oraz organizatorzy zbiórki. OPR. KU

# Zmodernizowana i gotowa do użytku

## GINA ŁOSICE

Oficjalnie dokonano oddania do użytku zmodernizowanej świetlicy wiejskiej w Woźnikach.

Modernizacja tego ważnego dla lokalnej społeczności obiektu kosztowała 345 243 zł. W ramach prac modernizacyjnych, przeprowadzono wymianę posadzki oraz termomodernizację stropu, co wpłynęło na poprawę izolacji termicznej budynku. Nie tylko estetyka, ale także funkcjonalność zostały ulepszone dzięki wymianie instalacji elektrycznej oświetleniowej oraz gniazd wtyko-

wych. Wykonano również prace malarskie ścian sali głównej, nadając jej nowy wygląd. Dodatkowo, zamontowano nowy sufit podwieszany kasetonowy, który wprowadza przyjemną atmosferę.

Ważnym aspektem modernizacji było także zainstalowanie fotowoltaicznej instalacji o mocy 9,9 kW. Dzięki temu rozwiązaniu, świetlica będzie mogła korzystać z odnawialnego źródła energii, co przyniesie oszczędności i pozytywny wpływ na środowisko. Nie zapomniano również o komforcie użytkowników, ponieważ zainstalowano centralne ogrzewanie, które zapewni odpowiednią temperaturę w pomieszczeniach. Projekt "Budo-



Dzięki inwestycji, świetlica w Woźnikach zyskała nowe oblicze.

wa i modernizacja, wraz z wyposażeniem, świetlicy wiejskiej na terenie Gminy Łosice - Woźniki" został dofinansowany przez Województwo Mazowieckie w ramach instrumentu wsparcia zadań waż-

nych dla równomiernego rozwoju regionu.

Ta nowoczesna i funkcjonalna świetlica wiejska stanowi ważne miejsce spotkań i działań społecznych dla mieszkańców Woźnik. OPR. KU

# Życie z kulturą

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

## Węgrów

### Gratka dla miłośników tańca

Węgrowski Ośrodek Kultury oraz burmistrz Węgrowa Paweł Marchela zapraszają na koncert formacji tanecznej Avocado – wielokrotnych mistrzów Polski, Europy i świata. Wspaniałe choreografie artystów będzie można podziwiać 27 lutego o godz. 17.00 w WOK. Wstęp bezpłatny. PA

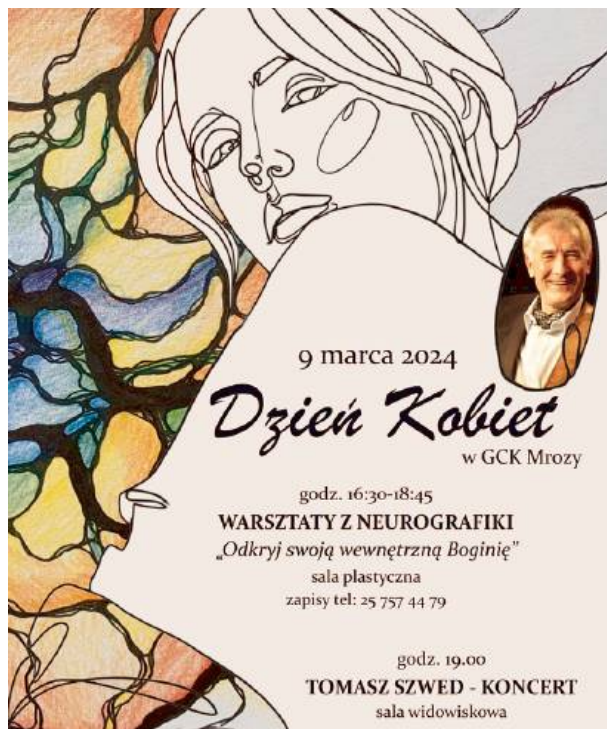


Koncert rozpocznie się o godz. 17.00.

## Gmina Mińsk Mazowiecki

### Dzień Kobiet artystycznie

Centrum Kultury Mrozy zachęca do dołączenia do niezapomnianego i pełnego inspiracji spotkania z neurografiką. Czym jest neurografika? To twórcza praktyka, która łączy w sobie elementy sztuki, psychologii, filozofii i neurobiologii, pozwalająca na modelowanie oczekiwanej rzeczywistości. - W trakcie warsztatów będziemy odkrywać w sobie wewnętrzną boginię i zanurzać się w kobiecość – zapowiadają organizatorzy. Początek spotkania 9 marca o godz. 16.30. Tuż po warsztatach odbędzie się koncert Tomasza Szweda. Obowiązuje rezerwacja miejsc pod nr tel. 25 757 44 79. PA



Wstęp wolny.

# Magia w czystej postaci

## SIEDLCE

To magiczne, a zarazem emocjonujące widowisko na długo zapisze się w pamięci podziwiającej je widowni. A mowa o spektaklu baletowym „Dziadek do orzechów” opartym na baśni o tym samym tytule autorstwa Hansa E.T.A Hoffmanna.

W wyjątkową podróż malowaną tańcem zabrali nas artyści Niepublicznej Szkoły Sztuki Tańca Caro Dance w Siedlcach.

Znane na całym świecie przedstawienie zimowe zostało wystawione na deskach sceny teatralnej miasta Siedlce w dniach 13 i 16 lutego. Sztukę podzielono na dwa akty. W pierwszym z nich poznajemy piękną i młodą Klarę, która wraz z rodziną obchodzi święta Bożego Narodzenia. W iście świątecznej scenerii dzieci z niecierpliwością oczekują na nadejście św. Mikołaja. Jednym z prezentów okazuje się figurka dziadka do orzechów, którą otrzymała właśnie Klara. Podarunek przenosi dziewczynkę w drugi akt, jakim jest tajemniczy świat fantazji i marzeń pełen tańca, barwnych kostiumów, wrózek cukrowych i księżniczek.

Współcześnie dziadek do orzechów jest nie tylko symbolem Bożego Narodzenia, ale

również uosobieniem cudownych przemian i możliwości. Ma w sobie też nostalgię za utraconą młodością, przemianiem i trudnościami w odnalezieniu harmonii.

Spektakl w wykonaniu utalentowanych tancerzy i tancerek NSST Caro Dance dostarczył nam cały wachlarz emocji i artystycznych doznań. Na scenie wystąpili soliści oraz grupy taneczne w różnym przedziale wiekowym - od najmłodszych pierwszoklasistów po dorosłych baletmistrzów. Liczne i wymagające choreografie zostały dopracowane w każdym szczególe. Każdy ruch był subtelny, lekki i przemyślany.

Nie sposób nie wspomnieć o prostej, lecz efektownej scenografii, barwnych i urokliwych strojach oraz dopełniającej to



Spektakl dostarczył cały wachlarz emocji i artystycznych doznań.

wszystko muzyce. Widowisko wyreżyserowała instruktorka tańca Iwona Orzełowska. Sztuka „Dziadek do orzechów” połączyła w sobie formy tańca klasycznego - baletu, spektaklu psychologicznego i muzycznego. PA



Na scenie wystąpili soliści oraz grupy taneczne w różnym przedziale wiekowym.

# „Więc zabierz mnie do tamtych miejsc..”

## SIEDLCE

Legenda polskiej muzyki rozrywkowej zagościła w Siedlcach. 18 lutego w Centrum Kultury i Sztuki miał miejsce platynowy koncert Czerwonych Gitar.

Widowisko było podsumowaniem 55-letniej działalności zespołu. W programie znalazły się największe przeboje, które znają i śpiewają niemal wszystkie pokolenia. Ponadto publiczność miała okazję usłyszeć nowe propozycje oraz zaznajomić się bliżej z historią grupy w przekazie multimedialnym.

Koncert przyciągnął prawdziwe tłumy fanów, które z pewnością zapamiętają to niepowtarzalne wydarzenie na długo. Na siedleckiej scenie wybrzmiał m.in. hit „Niebo z moich stron”. Widownia śpiewała i kołysała się w rytm tego ponadczasowego przeboju.



Widowisko było podsumowaniem 55-letniej działalności zespołu.

Zespół powstał w 1965 roku w Gdańsku z inicjatywy Bernarda Dornowskiego, Jerzego Koseli, Krzysztofa Klenczona, Seweryna Krajewskiego, Jerzego Skrzypczyka i Henryka Zomer-

skiego. Na przestrzeni lat skład grupy niejednokrotnie się zmieniał. Obecnie Czerwone Gitary tworzą: Jerzy Skrzypczyk - perkusja, śpiew, Arkadiusz Wiśniewski - gitara

basowa i śpiew, Mieczysław Wądołowski - gitara akustyczna, śpiew, Marek Jabłoński - gitara solowa, Marcin Niewęglowski - gitara solowa, śpiew. PA

Uniwersytet  
w Siedlcach

## Życie Uniwersytetu

## Jak żyć z cukrzycą?

Na całym świecie na cukrzycę choruje 120 mln ludzi. Pomimo rozpoznania choroby, dzięki swojemu zaangażowaniu, edukacji, wsparciu rodziny i personelu medycznego są oni w stanie prawidłowo funkcjonować w środowisku, kontynuować naukę i pracować.

Cukrzyca jest chorobą bardzo zróżnicowaną, której przyczyny, wiek zachorowania, czy leczenie są różnorodne. Światowa Organizacja Zdrowia podała definicję cukrzycy: „...to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i / lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia w cukrzycy wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych”

Cukrzyca, to jeden z najważniejszych problemów współczesnej medycyny. Liczba chorych ciągle wzrasta. Przyczynami tego stanu rzeczy są styl życia, zmniejszenie aktywności fizycznej, spożywanie produktów o wysokiej kaloryczności.

Według WHO w 2003 na cukrzycę w grupie wiekowej 20 - 79 lat chorowało 194 mln ludzi, zaś w Europie 48 mln. Prognoza na 2025 rok to: 333 mln ludzi na świecie, a w Europie 58 mln.

Cukrzyca może być rozpoznana w Podstawowej Opiece Zdrowotnej w sposób przypadkowy w trakcie kontrolnych badań laboratoryjnych lub jeśli pacjent zgłasza niepokojące objawy. Na początku choroby pacjent czuje się zagubiony, nie wie jak postępować, gdzie ma szukać wsparcia, informacji itp. Dlatego bardzo ważną rolę odgrywa tu pielęgniarka rodzinna/edukator w cukrzycy, która w sposób prosty, zrozumiały, a jednocześnie fachowy zapozna z istotą choroby, profilaktyką, pielęgnacją, postępowaniem w w/w jednostce chorobowej.

Szkolenie osób z cukrzycą jest jednym z czterech zasadniczych równorzędnych elementów terapii (edukacja, wysiłek fizyczny, zdrowe odżywianie, farmakoterapia). Właściwie prowadzone nauczanie może pomóc pacjentów w rozwiązywaniu problemów występujących w cukrzycy i wpływać na poprawę jakości i długości jego życia.

Edukacja zdrowotna w cukrzycy przyjmuje za cel taki wpływ na wiedzę pacjenta o chorobie, aby poprawić kontrolę metaboliczną cukrzycy, przez co zapobiec ostrym i powikłaniom. Powinna obejmować osoby o zwiększonym ryzyku choroby, stanie przedcukrzycowym, leczonych z powodu cukrzycy jak również opiekunów i członków rodziny.

Edukacja diabetologiczna jest najskuteczniejszą i najtańszą

metodą zmniejszenia zachorowalności na cukrzycę i pozwala uzyskać pacjentowi autonomię i pełną samokontrolę nad przebiegiem choroby, zapewnić jak najwyższą jakość życia.

W procesie długotrwałej edukacji należy dążyć do powstania partnerskiego układu między lekarzem a pacjentem, ale zazwyczaj występuje naturalny dystans pomiędzy nimi. Dlatego kluczowe działanie w procesie edukacji przypada pielęgniarkom jako edukatorom. Jej zadaniem jest utwierdzenie pacjenta w przekonaniu, że dobrze prowadzona cukrzyca pozwala na normalne życie, które jakościowo nie odbiega od pozostałych członków społeczeństwa.

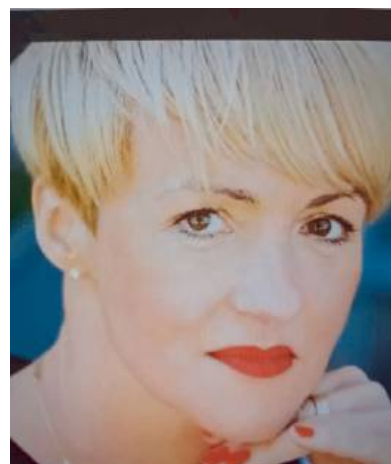
Dobra kontrola metaboliczna choroby wpływa dodatkowo na stan psychiczny pacjenta i motywuje go do dalszego zdobywania wiedzy. Całokształt leczenia zawsze powinien być dostosowany do własnych, indywidualnych cech, potrzeb i możliwości pacjenta. Edukator diabetologiczny wspólnie z pacjentem na bieżąco ma pokonywać jego stresy, frustracje związane z chorobą. Przepływ informacji powinien odbywać się w atmosferze zaufania, szczerości i umiejętności słuchania czyli na zasadzie partnerstwa i dwukierunkowości przekazu danych.

#### Podstawowe zasady diety

W sposobie odżywiania musi być uwzględniony rodzaj terapii cukrzycy (insulina czy leki doustne), a także indywidualne potrzeby pacjentów. Część chorych na cukrzycę typu 2 osiąga prawidłowe wyrównanie glikemii, stosując racjonalną dietę i ćwiczenia fizyczne. Chorzy ci często nie muszą przyjmować leków. Zmniejszenie masy ciała u osób z nadwagą lub otyłych poprawia wyrównanie cukrzycy, obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz stężenie lipidów. W miarę postępu choroby leczenie dietetyczne i wysiłek fizyczny okazują się nie wystarczające. Do osiągnięcia prawidłowego poziomu glikemii konieczne jest zastosowanie doustnych leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Rozpoczęcie terapii cukrzycy typu 2 lekami nie zwalnia chorego z konieczności kontynuowania diety i stosowania ruchu. Ważnym elementem diety jest ograniczenie spożycia soli kuchennej w pożywieniu do 6 gram na dzień i zmniejszeniu tłuszczy pochodzenia zwierzęcego oraz węglowodanów pro-



mgr Elżbieta Borkowska



mgr Monika Orzełowska



dr Anna Ślifirczyk

stych. Węglowodany złożone (polisacharydy) powinny dostarczyć ok. 45% wartości energetycznej spożywanych posiłków. Dla obliczenia spożywanych węglowodanów stosowany jest system wymienników węglowodanowych.

Jeden wymiennik węglowodanowy (WW) jest to taka ilość wagowa danego produktu spożywczego, która zawiera 10 gramów węglowodanów przyswajalnych. Posługując się wymiennikami węglowodanowymi łatwiej jest kontrolować ilość węglowodanów w posiłkach (przykładowe WW przedstawia ryc. 2). Na normalizację stężenia glukozy we krwi wpływa również wybieranie produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG). Indeks glikemiczny jest to wskaźnik, który mówi nam w jakim stopniu wzrasta stężenie glukozy we krwi po spożyciu porcji danego produktu, który zawiera 50 gram węglowodanów przyswajalnych porównując do wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu takiej samej ilości węglowodanów w produkcie standardowym, np.: glukoza lub biały chleb.

Tłuszcze powinny pokrywać 30 - 35% potrzeb energetycznych, pochodzenia zwierzęcego nie mogą przekraczać 10% zapotrzebowania. Preferowane są tłuszcze roślinne, zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe. Białka powinno natomiast dostarczać 15-20% zapotrzebowania energetycznego, zarówno białka roślinnego jak i zwierzęcego.

U chorych na cukrzycę preferowane jest pożywienie mieszane, składającego się z wielu różnych produktów w odpowiednich proporcjach, o takiej war-

tości energetycznej, by utrzymać prawidłową masę ciała. Warto w tym miejscu polecić „Poradnik żywieniowy dla chorych na cukrzycę typu 2”, Wydawnictwa Medyk z 2016 r.

#### Aktywność fizyczna

Wysiłek fizyczny, czyli ćwiczenia fizyczne - to pojedynczy epizod pracy mięśni szkieletowych. Natomiast aktywność fizyczna (trening), to regularnie powtarzane ćwiczenia fizyczne. Aktywność fizyczna w znaczący sposób wpływa na leczenie cukrzycy, jest nefarmakologiczną metodą leczenia insulinooporności, wykazuje działanie profilaktyczne u osób zagrożonych cukrzycą.

Korzyści z systematycznej aktywności fizycznej: **poprawa bilansu energetycznego, zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ma działanie termogenne na pracę mięśni, wzmocnienie wrażliwości komórek na działanie insuliny i poprawa tolerancji glukozy, zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia poprzez regulację ciśnienia tętniczego krwi, poprawę krążenia obwodowego i wieńcowego, korzystne działanie na lipidogram, ograniczenie procesów krzepnięcia i sprężystości stawowych oraz więzadeł, zwiększenie masy mięśniowej, poprawa koordynacji nerwowo - mięśniowej, kształtowanie powierzchni stawowych, zwiększenie odporności nieswoistej organizmu, profilaktyka osteoporozy poprzez zwiększenie masy kości i stopniach mineralizacji, korzystna zmiana funkcji ukła-**

**du oddechowego, zwiększenie odporności na stres, poprawa nastroju.**

#### Normalizacja wagi ciała

Leczenie cukrzycy typu 2 związanego z otyłością dąży do normalizacji wagi ciała. Pożądane wartości masy ciała określamy za pomocą wskaźnika BMI - body mass index. Oblicza się go w następujący sposób: dzieląc masę ciała przez wzrost. Pożądane wartości BMI mieszczą się w granicach 19 - 25 kg/m<sup>2</sup>. Należy pamiętać, że zmniejszenie masy ciała nawet o 10% u osób z otyłością przynosi znaczne korzyści terapeutyczne. Zazwyczaj pacjenci z cukrzycą typu 2 i znaczną otyłością mają zaleconą dietę z deficytem energetycznym 300 - 500 kcal/24h.

Sz szczególnie niebezpieczna jest otyłość typu brzusznej, gdzie dochodzi do nagromadzenia tkanki tłuszczowej w okolicy narządów jamy brzusznej.

#### Samokontrola w cukrzycy

W ostatnich latach nastąpił ogromny postęp w leczeniu cukrzycy. Pomimo tego wielu pacjentów nie osiąga optymalnych wyników terapii, czego konsekwencją są powikłania, które ograniczają jakość i długość życia. Współpraca chorych z zespołem terapeutycznym pozwoli na uniknięcie powikłań, a narzędziem jej jest samokontrola pacjenta. Możliwość kontroli poziomu glikemii w warunkach domowych daje ludziom duży komfort i możliwość uzyskania właściwych celów terapeutycznych.

Samokontrolę może pacjent wykonywać w sposób bierny lub czynny. Bierna polega na dokumentowaniu istotnych

dla cukrzycy zdarzeń (poziom glikemii, odżywianie, aktywność fizyczna, podawane dawki insuliny oraz występowanie dolegliwości) odzwierciedlających codzienne życie, wyciąganie wniosków służących poprawie terapii.

Możliwość kontroli poziomu glikemii w warunkach domowych daje pacjentowi duży komfort i warunki uzyskania właściwych celów terapeutycznych leczenia.

Glukometr powinien być indywidualnie dobrany dla pacjenta z uwzględnieniem jego wieku, sprawności intelektualnej, manualnej, rodzaju leczenia oraz współistniejących schorzeń.

W leczeniu cukrzycy duże znaczenie mają notatki prowadzone w domu, dzienniczki samokontroli, które służą do wyboru strategii poprawy kontroli glikemii, zapewniają wartościowy wkład w leczenie domowe pacjenta.

Na całym świecie na cukrzycę choruje 120 mln ludzi. Pomimo rozpoznania choroby dzięki swojemu zaangażowaniu, edukacji, wsparciu rodziny, personelu medycznego są w stanie prawidłowo funkcjonować w środowisku, kontynuować naukę, pracować. Ogromną rolę pełni tu pielęgniarka jako edukatorka, promotorka zdrowia podnosząca poziom wiedzy na temat schorzenia, skutków, metod postępowania terapeutycznego i umiejętności samoopieki i samopielęgnacji.

Elżbieta Borkowska  
Monika Orzełowska  
Anna Ślifirczyk  
Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu

# Życie poleca i radzi

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

## Dziennikarze polecają:

„Małomiasteczkowy” Tomasz Duszyński, wydawnictwo Skarpa warszawska

Wrocław. Młoda dziewczyna – Joanna Wasiak – nie wraca do domu z wieczornego biegu i znika bez śladu. W poszukiwaniu zaginionej angażuje się aspirant Anna Rzecka, jednak jej wysiłki nie przynoszą rezultatu. W tym samym czasie do małego dolnośląskiego miasteczka, po ponad dwudziestu latach, powraca policjant Konrad Cichecki. Spotkanie z ojcem i dawnymi przyjaciółmi nie jest dla niego łatwe. Ożywają wspomnienia, a przy tym dawna sprawa zaginięcia, którą żył przed laty Wiązów. Gdy podczas rewitalizacji rynku ujawnione zostają zwłoki kobiety, sprawa wydaje się być przesądzona.

Czy łączy coś zaginięcie z ostatnich dni z zaginięciem sprzed ponad dwudziestu lat? Czy powrót Cicheckiego do miasteczka, właśnie w tym momencie, jest tylko przypadkiem? W tym małomiasteczkowym kryminale nic nie jest oczywiste, a skrywanych tajemnic nie da się łatwo pogrzebać. Tomasz Duszyński, zdobywca Nagrody Czytelników Wielkiego Kalibru, Złotego Pocisku Publiczności i nagrody na festiwalu Kryminalna Piła powraca z nowym, wciągającym i pełnym niedopowiedzeń i nagłych zwrotów akcji kryminałem!

„Słodkie pragnienie” Anna Wolf, wyd. Lipstick Books

Susan i Hunter spotykają się po latach w San Diego. W szkole średniej byli parą, rozstali się tuż przed rozdaniem świadectw – Hunter tłumaczył dziewczynie, że robi to dla jej dobra. Przepadkowe spotkanie w restauracji pokazuje jednak, że Hunter wciąż mocno działa na Susan. Ich pijacko-urodzinowe szaleństwo kończy się w hotelowym pokoju Huntera. Byli kochankowie uprawiają seks, a rano Susan, przerażona tym, co się stało, zwyczajnie ucieka, nie czekając na rozmowę z mężczyzną. Konsekwencje namiętej nocy są znaczące – Susan zachodzi w ciążę. Kiedy po kilku latach Hunter w końcu dowiaduje się o dziecku, zaczyna szantażować Susan. Czy kobieta weźmie z nim ślub?

„Ostatnia droga” Ryszard Ćwirlej, wydawnictwo Muza  
Luty 2022 roku. Rosja napada na Ukrainę. Do Polski rusza fala uchodźców. Policjantka z Poznania komisarz Aneta Nowak wraz ze swoim kolegą aspirantem Szymonem Turkiem ruszają na granicę by pomagać uciekinierom. Przywożą zebrane przez poznańskich policjantów dary, a w drugą stronę wiozą matki z dziećmi. Jedna z rodzin trafia do mieszkania aspiranta, kolejna do domu rodziców policjantki.

Kilka tygodni później na Autostradzie Wolności w okolicach Buku ginie młoda kobieta. Jej ciało na poboczu znajdują przypadkowi ludzie. Nie można jej zidentyfikować, bo nie ma przy sobie żadnych dokumentów. Obrażenia wskazują na potrącenie przez samochód. Jednak nikt nie zgłosił wypadku, nikt też nie zgłosił zaginięcia. Tymczasem do Poznania przyjeżdża młodsza siostra Ukrainki, której gościny udzielił Szymon Turek. Ale dziewczyna nie dociera na miejsce przeznaczenia. Znika bez śladu. Policjant postanawia ją odnaleźć. Komisarz Nowak nie ma zamiaru przyglądać się biernie prywatnemu śledztwu swojego kolegi. Postanawia mu pomóc. Oboje trafiają na ślad dziewczyny w jednym z poznańskich mieszkań. Szybko okazuje się, że być może to zaginięcie ma coś wspólnego z ciałem znalezionym przy drodze. Kolejne śledztwo poznańskiej policjantki postawi na jej drodze bezwzględnych ludzi, dla których wojna jest doskonałą okazją do zdobycia szybkich pieniędzy. (OPIS WYDAWCY)



Życiowe polecanki.

## Nie da się ot tak...

### RECENZJA

Życia nie da się uporządkować od tak... Recenzja książki „Córka pedofila” Ewy Pirce.

„Bo jutro może nie zdarzyć się nigdy. Słońce może nie wzejść, a serce przestać bić...”

Książka już samą okładką i tytułem daje nam do zrozumienia, że nie jest to łatwa i przyjemna powieść. Taka, która wciąga od pierwszych stron. To historia zainspirowana prawdziwymi zdarzeniami. O rozpacz, bólu i niesprawiedliwości z jaką muszą zmagać się młode osoby. Jest tak pełniona ciężkością ludzkiego życia, że nie można powstrzymać łez. Podczas czytania one po prostu płyną i płyną. To prawdziwy rollercoaster emocjonalny.

„Są wydarzenia, które poruszają do głębi. Są ludzie, obok których nie jesteś w stanie przejść obojętnie. Są powieści, co raz opowiedziane już na zawsze z Tobą pozostają. Są doświadczenia zmieniające nas na całe życie...”

Temat przemocy i ludzi, którzy ją odczuwa jest wręcz namacalna, przenosi nas w ciało bohaterki i widzimy wszystko jej oczyma. Nie jestem w stanie nawet sobie wyobrazić, że coś takiego mogłoby wydarzyć się naprawdę w otoczeniu bliskich mi osób.



Nie jest to też nowość wydawnicza, ale historia, która od dawna gości na mojej półce.

To historia nastolatków, których życie wręcz rozrywa i sprawdza granice wytrzymałości.

Każda z nich ma swoją historię i swoją wojnę. Bohaterka książki jest wykorzystywana od najmłodszych lat przez ojca. Do tego dochodzi także bicie i znęcanie się. Gdy

traci wiarę w życie na jej drodze staje dwóch chłopaków, przy których dziewczynie udaje się zauważyć kolory w tym jej mrocznym świecie.

Niepojęte jest wręcz, że najbliższe nam osoby, które powinny być naszą bezpieczną przystanią są zdolne to sponzorowania takiego horroru. Podziwiałam nawet naszą bohaterkę za to, że z tak ogromną wolą życia. Nie jestem w stanie nawet wyobrazić sobie czy mogłabym choć jeden dzień przeżyć w tych wszystkich okrucieństwach.

Motyw dobra dodaje książce magii i wiary, że ten świat nie jest wcale taki zły, a moc miłości potrafi skruszyć każdy lód. Jest też szansa na lepsze życie. Zakończenie tej całej historii... Cóż chyba sami musicie sprawdzić jakie ono jest.

Książka zdecydowanie dla osób nie bojących się trudnych tematów. Gdzie wszystko, co najgorsze, dopada jednego człowieka. Nie wszyscy zapewne będą w stanie przetrwać przez nią całą, ale gwarantuję, że powieść jest dobra i nie daje o sobie zapomnieć na bardzo długo. Dajcie się porwać temu brutalnemu światu aby móc na koniec pokochać go na nowo.

Nie jest to też nowość wydawnicza, ale historia, która od dawna gości na mojej półce i do której wracam z ogromną przyjemnością za każdym razem dostrzegając coś nowego.

ID

## Niebezpieczne internetowe wyzwania. Czy jesteśmy w stanie uchronić dzieci?

Świat rządzi się teraz zupełnie innymi prawami, za którymi my dorośli nie koniecznie jesteśmy w stanie nadążyć.

Niestety moda na popularne wrzucanie do sieci filmików stała się tak ogromna, że rzadko kto jest w stanie nad tym zapanować. Często wręcz słyszymy, że świat głupiej lub, że zbliża się po prostu jego koniec.

Nie tylko młodzież jest podatna na kopiowanie osób, które usiłują sprostować coraz to najdziwniejszym rzeczom, ale także i maluchy, które mają niekontrolowany dostęp do internetu i popularnych aplikacji.

Czasami wydają nam się one nawet zabawne, ale są też takie które zaliczają się do grupy niebezpiecznych lub zwyczajnie zagrażające życiu.

Przerażające są wręcz wiadomości jakie krążą po sieci nagrywane z przestroga przez dorosłych o nowym wyzwaniu wśród dzieci, a co za tym idzie lękanym paracetamolu. Dzieci w wieku szkolnym lękają niedozwolone dawki leku obserwując

ich skutki uboczne i relacjonując to w sieci. W rzeczywistości nie zdając sobie sprawy jaką krzywdę sobie wyrządzają.

Takich przykładów dziwnych challenge'ów jest bardzo wiele.

Czy my jako rodzice jesteśmy w stanie uchronić przed tym nasze dzieci? Oczywiście wiele osób powie nam, że tak. A podstawową zasadą jest obserwacja i rozmowa. To my znamy swoje pociechy najlepiej, i to my możemy zauważyć zmiany jakie zachodzą w ich zachowaniu.

Nie bójmy się poruszać tego tematu. Przestrzec ich, że świat niesie mnóstwo zagrożeń, opowiedzieć szczerze o obawach, może nawet wspólnie przeanalizować jakiś konkretny przypadek wyzwania, który nam wydaje się niebezpieczny. Budowanie odpowiednich relacji z dziećmi powinno pomóc nam w zdobyciu zaufania, które zaowocuje tym, że jeśli następnym razem dostrzeże dziecko coś dziwnego przyjdzie z tym właśnie do nas.

Dodatkowo warto mieć jednak kontrolę rodzicielską nad dostępem naszych dzieci do stron internetowych czy aplikacji z codziennym ograniczeniem czasowym.



Warto mieć jednak kontrolę rodzicielską nad dostępem naszych dzieci do stron internetowych.

Pamiętajmy też o tym, że nikt nie jest perfekcyjnie doskonały i każdy popełnia błędy lub coś zwyczajnie prze-

pia. Niestety czasy w jakich wychowujemy swoje dzieci wymagają od nas wiele uwagi, troski i walki.

ID

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

# Reklamy i ogłoszenia

## 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

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

### DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

SZYBKO!  
TANIO!  
SOLIDNIE!

TEL. 502 053 214

## Ogłoszenia drobne

### Usługi:

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

Pranie dywanów, wykładzin, mebli tapicerowanych u 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, więzby 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 jednostanowego 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, ołszyna, 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 worki. 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, rowerkę dziecięcą, 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, 1 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 damka ; 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

Kupię ciągniki rolnicze tel 721-029-688

Kupię motocykle WSK, MZ, SIMSON, Romet, fiat 125p itp. tel 721-029-688

### Rolnicze:

Sprzedam ciągnik Lamborghini 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.

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.

# ZAJAZD CHODOWIAK

## RESTAURANT & HOTEL

### CATERING

### 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](http://www.lirsiedlce.pl)**



### GENERALNY WYKONAWCA INWESTYCJI BUDOWLANYCH

**25 LAT**

**MAL-POL**  
**BUDOWNICTWO**

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

**+48 25 644 57 66**  
**[biuro@mal-pol.pl](mailto:biuro@mal-pol.pl)**

**NOVE Siedlce KINO**

**KINO z pasją**

**GOŚC WIECZORU**  
**Maciej CMOCH**  
Przyrodnik, ornitolog, autor książek

**SEANS WIECZORU**  
**Pieśni Ziemi**  
**29.02.2024**  
godz. 19:00

Od 18.30 w foyer Kina Maciej Cmoch będzie podpisywał swoje książki: "Ptaki za miedzą" i "BUG"

**BUG**  
**Ptaki za miedzą**

NoveKino Siedlce, ul. Wiszniewskiego 4

**WÓJT GMINY SIEDLCE**

Informuje, że na platformie przetargowej dostępnej pod adresem internetowym: <https://gminasiedlce.logintrade.net/> znajduje się ogłoszenie o przetargu prowadzonym w trybie podstawowym bez negocjacji o wartości zamówienia nie przekraczającej progów unijnych o jakich stanowi art. 3 ustawy z 11 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych (t. j. Dz. U. z 2023 r. poz. 1605 ze zm) **pn. „Wynajem sprzętu wraz z obsługą operatorską do bieżącego utrzymania dróg będących w administracji Gminy Siedlce w roku 2024”.**

Oferty należy składać za pośrednictwem platformy przetargowej dostępnej pod adresem internetowym: <https://gminasiedlce.logintrade.net/> w terminie do dnia **29.02.2024 r. do godziny 11:00**. **Otwarcie ofert nastąpi w dniu 29.02.2024 r. o godzinie 12:00** za pośrednictwem platformy przetargowej poprzez odszyfrowanie ofert przez Zamawiającego.

**WÓJT GMINY SIEDLCE**  
**HENRYK BRODOWSKI**

OGŁOSZENIE

**Wójt Gminy Sokołów Podlaski woj. mazowieckie, ogłasza I przetarg ustny nieograniczony** na sprzedaż nieruchomości gruntowej o nr ewid. **340/4** o **pow. 0,0796 ha (cena wywoławcza 2.500,00 zł)** położonej w miejscowości **Karolew**, gmina Sokołów Podlaski. Przetarg odbędzie się w dniu **22.03.2024r. o godz. 10:00** w siedzibie Urzędu Gminy w Sokołowie Podlaskim, ul. Wolności 44 (Sala konferencyjna). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w kwocie **250,00 zł** na konto Urzędu Gminy w terminie do dnia **19.03.2024r. do godz. 16:00**. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP Gminy Sokołów Podlaski pod adresem: <http://www.sokolowpodlaski.biuletyn.net/>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy oraz w miejscowości Przywózki. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w dniach od poniedziałku do piątku w godz. 8:00- 16:00 oraz pod numerem telefonu tel. (25) 781-25-31.

Wójt Gminy Sokołów Podlaski  
/ - / Janusz Kur

OGŁOSZENIE

**Wójt Gminy Sokołów Podlaski woj. mazowieckie, ogłasza I przetarg ustny nieograniczony** na sprzedaż nieruchomości gruntowej o nr ewid. **341/1** o **pow. 0,20 ha (cena wywoławcza 5.000,00 zł)** położonej w miejscowości **Karolew**, gmina Sokołów Podlaski. Przetarg odbędzie się w dniu **22.03.2024r. o godz. 10:30** w siedzibie Urzędu Gminy w Sokołowie Podlaskim, ul. Wolności 44 (Sala konferencyjna). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w kwocie 500,00 zł na konto Urzędu Gminy w terminie do dnia **19.03.2024r. do godz. 16:00**. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP Gminy Sokołów Podlaski pod adresem: <http://www.sokolowpodlaski.biuletyn.net/>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy oraz w miejscowości Przywózki. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w dniach od poniedziałku do piątku w godz. 8:00- 16:00 oraz pod numerem telefonu tel. (25) 781-25-31.

Wójt Gminy Sokołów Podlaski  
/ - / Janusz Kur

OGŁOSZENIE

**Wójt Gminy Sokołów Podlaski woj. mazowieckie, ogłasza I przetarg ustny nieograniczony** na sprzedaż nieruchomości gruntowej o nr ewid. **447/2** o **pow. 0,2395 ha (cena wywoławcza 7.000,00 zł)** położonej w miejscowości **Karolew**, gmina Sokołów Podlaski. Przetarg odbędzie się w dniu **22.03.2024r. o godz. 11:00** w siedzibie Urzędu Gminy w Sokołowie Podlaskim, ul. Wolności 44 (Sala konferencyjna). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w kwocie **700,00 zł** na konto Urzędu Gminy w terminie do dnia **19.03.2024r. do godz. 16:00**. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP Gminy Sokołów Podlaski pod adresem: <http://www.sokolowpodlaski.biuletyn.net/>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy oraz w miejscowości Przywózki. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w dniach od poniedziałku do piątku w godz. 8:00- 16:00 oraz pod numerem telefonu tel. (25) 781-25-31.

Wójt Gminy Sokołów Podlaski  
/ - / Janusz Kur

OGŁOSZENIE

**Wójt Gminy Sokołów Podlaski woj. mazowieckie, ogłasza I przetarg ustny nieograniczony** na sprzedaż nieruchomości gruntowej o nr ewid. **451/2** o **pow. 0,13 ha (cena wywoławcza 4.000,00 zł)** położonej w miejscowości **Karolew**, gmina Sokołów Podlaski. Przetarg odbędzie się w dniu **22.03.2024r. o godz. 11:30** w siedzibie Urzędu Gminy w Sokołowie Podlaskim, ul. Wolności 44 (Sala konferencyjna). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w kwocie **400,00 zł** na konto Urzędu Gminy w terminie do dnia **19.03.2024r. do godz. 16:00**. Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie BIP Gminy Sokołów Podlaski pod adresem: <http://www.sokolowpodlaski.biuletyn.net/>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy oraz w miejscowości Przywózki. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w dniach od poniedziałku do piątku w godz. 8:00- 16:00 oraz pod numerem telefonu tel. (25) 781-25-31.

Wójt Gminy Sokołów Podlaski  
/ - / Janusz Kur

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Borowie podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Borowie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu pod adresem [bip.borowie.pl](http://bip.borowie.pl), na okres 21 dni został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, położonych w miejscowości Borowie. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Borowiu bądź pod nr tel. 25 623 97 18.

OGŁOSZENIE

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

| Lp. | Oznaczenie i powierzchnia nieruchomości                                                  | Tytuł prawny do nieruchomości | Cena wywoławcza    | Wadium     | Termin przetargu                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|------------|---------------------------------------|
| 1   | Działka ew. nr 1048 o pow. 2197 m <sup>2</sup> w miejscowości Iwowe, nieruchomość rolna. | KW SI1G/00047475/0            | 14400,00 zł brutto | 1500,00 zł | 29.03.2024r. o godz. 10 <sup>00</sup> |

Przetarg odbędzie się w Urzędzie Gminy Borowie. Ogłoszenie o przetargu zamieszczono na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Borowie, tablicy ogłoszeń wsi Iwowe oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu pod adresem [bip.borowie.pl](http://bip.borowie.pl). Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Borowie bądź pod nr tel. 25 623 97 18

WÓJT GMINY SIEDLCE

Informuje, że **na platformie przetargowej dostępnej pod adresem internetowym: <https://gminasiedlce.logintrade.net/>** znajduje się ogłoszenie o przetargu prowadzonym w trybie podstawowym bez negocjacji o wartości zamówienia nie przekraczającej progów unijnych o jakich stanowi art. 3 ustawy z 11 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych (t. j. Dz. U. z 2023 poz. 1605 ze zm.) **pn. „Dostawa materiałów do bieżącego utrzymania dróg gruntowych będących w administracji Gminy Siedlce w roku 2024”** Oferty należy składać **za pośrednictwem platformy przetargowej dostępnej pod adresem internetowym: <https://gminasiedlce.logintrade.net/>** w terminie do dnia 27.02.2024 r. do godziny 11:00 . **Otwarcie ofert nastąpi w dniu 27.02.2024 r. o godzinie 12:00** za pośrednictwem platformy przetargowej poprzez odszyfrowanie ofert przez Zamawiającego.

WÓJT GMINY SIEDLCE  
HENRYK BRODOWSKI

# Życie regionalnego sportu



Nauczyciele zapraszają na zajęcia do wymienionych szkół.



W tym roku szkolnym rozpoczęła się przygoda z rugby w Zespole Oświatowym w Stoku Lackim.

## Rugby w Gminie i Powiecie

**Program Rugby Tag Polskiego Związku Rugby i Ministerstwa Sportu dał możliwość Pogoni i Miejskiemu Klubowi Rugby wprowadzenia ponad dziesięć lat temu tej gry do siedleckich szkół podstawowych. W kolejnych latach zajęcia odbywały się też w Gminie Siedlce, a obecnie ruszyły w Powiecie Siedleckim.**

Od trzech lat w ramach projektu "Pozalekcyjne zajęcia sportowe Rugby TAG" odbywały się treningi w Zespole Oświatowym w Nowych Iganiach oraz

Zespole Oświatowo-Wychowawczym w Strzale. Zajęcia w Nowych Iganiach prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego, były rugbista Piotr Szkop, pomaga mu trener Pogoni Piotr Wedziuk. Zajęcia odbywają się w środy i czwartki o godz. 16.15. Natomiast w Strzale zajęcia prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego, trener Pogoni Krzysztof Rusinek, wspierają go trenerzy klubowi Piotr Wedziuk i Adrian Miałkowski. Zajęcia odbywają się we czwartki o godz. 15.30.

W tym roku szkolnym rozpoczęła się przygoda z rugby w Zespole Oświatowym w Stoku Lackim. W ubiegłym tygodniu pokazowe zajęcia przeprowadził nauczyciel wychowania fizycznego Bartosz Rucki ze wsparciem Adriana Miałkow-

skiego w klasach I-III oraz Wojciecha Plichty z Miejskiego Klubu Rugby w klasach IV-VIII. Zajęcia w Stoku Lackim będą się odbywały we wtorki i czwartki o godz. 14.00.

Miasto i Gmina to było dla rugbistów za mało, przyszedł czas na Powiat Siedlecki. Dzięki wsparciu finansowemu przyznanemu przez Starostwo Powiatowe w Siedlcach w ramach projektu "Pozalekcyjne zajęcia sportowe Rugby TAG" przygodę z rugby rozpoczęli uczniowie Szkoły Podstawowej w Zbuczynie. Zajęcia pokazuje, również w ubiegłym tygodniu, poprowadziła nauczycielka wychowania fizycznego Magdalena Bryk-Duda, prywatnie mama Leny zawodniczki mini żaków Miejskiego Klubu Rugby i Dawida juniora Pogo-



Zajęcia w Nowych Iganiach prowadzi były rugbista Piotr Szkop.

ni. Wsparcia udzielili trenerzy klubowi Wojciech Plichta i Adrian Miałkowski. Może to właśnie rugby spełni sportowe marzenia dzieci i młodzieży? Zajęcia w Zbuczynie będą się

odbywały w środy i piątki o godz. 14:30.

Nauczyciele zapraszają na zajęcia do wymienionych szkół. Wiosną pod patronatem Szkolnego Związku Sportowego od-

będą się Międzyszkolne Mistrzostwa w Rugby z udziałem drużyn z Siedlce, Gminy Siedlce i Powiatu Siedleckiego dzięki wsparciu finansowemu wszystkich trzech samorządów.

## Reprezentacja pobita w Waterloo

**W mieście, które było ponad dwieście lat temu świadkiem decydującej dla Napoleona bitwy, odbyło się rozstrzygnięcie dalszych losów reprezentacji Polski seniorów Rugby XV. W bitwie z Belgią walczyło trzech zawodników Pogoni, jeden został ranny...**

Od wyniku meczu z Belgią zależało czy Polacy w kolejnym meczu Rugby Europe Championship zagrają z Niemcami będącymi w zasięgu naszej kadry czy o wiele silniejszą Holandią wspieraną przez program pomocowy World Rugby.

W meczu przeciwko Belgii zagrała trójka zawodników Pogo-

ni Siedlce, Vaha Halaifuana, Łukasz Korzeń i Patryk Reksulak, który opuścił boisko z kontuzją. Vaha jako jeden z trzech reprezentantów obok Petera Hudsona i Stasia Maltby, rozegrał w całości wszystkie tegoroczne mecze reprezentacji Polski.

Wprawdzie pierwsze punkty zdobyli Belgowie, ale przez kolejne 20 minut to nasz zespół grał na połowie gospodarzy, Polacy mogli bez trudu zdobyć punkty z rzutów karnych na 7:6, ale nie kopali na bramkę tylko chcieli zdobyć przyłożenie. Belgowie byli innego zdania, kopnęli karnego ustalając wynik pierwszej połowy na 10:0. Po zmianie stron przewagę uzyskali „Czarne Diabły” (taki przydomek ma drużyna Belgii), dopiero przy wyniku 24:3 przebudził się Polacy, przyłożenie zdobył Nicolas Saborit, a na 24:10 podwyższył Stasio Maltby, który wcześniej kopnął dla

nas karnego. Biało-Czerwoni mieli jeszcze przynajmniej dwie okazje żeby to powtórzyć, ale przyłożenia nie padły i nasz zespół zaczął grać nerwowo. Za błąd w grze obronnej sędzia pokazał żółtą kartkę Kacprowi Palamarczukowi, Belgowie natychmiast wykorzystali przewagę zdobywając przyłożenie i podwyższenie na 31:10. Jak się okazało był to wynik końcowy co nie było takie oczywiste. Trzy minuty później sędzia usunął z boiska byłego zawodnika Pogoni Grzegorza Szczepańskiego i do końca meczu Belgowie mieli dwóch zawodników więcej. Mimo gry w osłabieniu Polacy zmusili gospodarzy do obrony, ale punktów nie zdobyli.

Za dwa tygodnie Polacy zmierzą się w Amsterdamie z Holandią w pierwszym meczu o miejsca V-VIII, zwycięzca zagra w finale o V lokatę, przegrany o VII.



W meczu przeciwko Belgii zagrała trójka zawodników Pogoni Siedlce.



# Życie Pogoni

## Jak sztab rozwija młodzież?

### Jak wygląda rozwój młodych zawodników w strukturach pierwszej drużyny Pogoni Siedlce?

Średnia wieku drużyny Pogoni w sezonie 2023/24 wynosi 23 lata. Przy jednoczesnym sukcesie sportowym, jakim jest trzecie miejsce na półmetku rozgrywek drugiej ligi należy stwierdzić, że Pogon Siedlce nie tylko umiejętnie rozwija młode piłkarskie talenty, ale czyni to także przy jednoczesnym sukcesie sportowym.

Stawianie na młodzież to jeden z priorytetów i celów strategicznych klubu, o czym wielo-

krotnie w wywiadach wspominał prezes Łukasz Jarkowski. W kadrze pierwszego zespołu znajduje się dziś wielu młodzieżowców, wśród których znajduje się spora grupa wychowanków.

Już od kilku sezonów, pewne miejsce w drużynie posiada Cezary Bujalski, Bartosz Wicenciak oraz Przemysław Misiak. Od letnich przygotowań, z kadrą pierwszego zespołu trenuje Krzysztof Popiołek, który zbiera coraz lepsze recenzje od trenera Bartosza Kowalczyka. Z kolei w trakcie zimowych przygotowań, sztab pierwszej drużyny zaprosił do treningów Bartosza Borkowskiego z rocznika 2007, Dawida Jastrzębskiego z roczni-

ka 2006 oraz Igora Szostka z rocznika 2005.

Warto dodatkowo wspomnieć, że w kadrze pierwszego zespołu znajdują się także młodzieżowcy pozyskani przez klub z innych drużyn – Danny Babor (SSM Wisła Płock), Oliwier Myszkowski (Widzew Łódź), Patryk Szatkowski (Zagłębie Lubin), Hubert Derlatka (Broń Radom) i Jakub Kowynia (Legia Warszawa). Przed obecnym sezonem z Wisły Płock do Siedlec wypożyczony został Jakub Burek, a z Legii Warszawa Jakub Okusami.

W obecnie trwającym okienku transferowym, grupę tę uzupełnił Kacper Bogusiewicz z Legii oraz pozyskany na zasadzie transferu czasowego z Rakowa

Częstochowa, 18-letni Tomasz Walczak.

Praca z młodzieżą wymaga zastosowania odpowiednich rozwiązań w codziennej pracy, aby młodym zawodnikom umożliwić właściwy rozwój umiejętności. Dlatego też młodzież znajdująca się w kadrze pierwszego zespołu, poza standardowymi jednostkami treningowymi, ma także dwa dodatkowe treningi – jeden z nich indywidualny oraz jeden formacyjny. Jest to czas na doskonalenie kompetencji boiskowych i poprawę tych elementów, w których młodzi piłkarze popełniają jeszcze sporo błędów. Każdy z aspektów gry młodych zawodników Pogoni jest monitorowany przez sztab pierwszej drużyny dzięki analizie video. Wszystkie treningi oraz mecze nagrywane są za pomocą drona lub specjalnej kamery VEO. Następnie materiał poddawany jest analizie przez sztab i omawiany z zawodnikami podczas indywidualnych analiz.

Trener Marek Brzozowski – Wprowadzanie młodych zawodników do piłki seniorskiej to długi proces. Od razu nasuwa mi się kilka fundamentalnych słów: cierpliwość, konsekwencja, zaufanie. Zawodnik przychodzący z piłki młodzieżowej lub z niższej ligi nigdy nie jest gotowy. Potrzebuje czasu i cierpliwości ze strony sztabu ale też akceptacji od starszych kolegów. Jeśli tak się stanie ten proces może być odrobinę krótszy. Podstawą jest wstępna identyfikacja talentu i potencjału na przyszłość. Następnie musi pojawić się długoterminowy plan na takiego zawodnika. A potem zostaje już ciężka praca które też nie jest 100% gwarantem sukcesu. W Pogoni obecnie mamy wielu



Stawianie na młodzież to jeden z priorytetów klubu.

młodzieżowców. Jedną grupą to Ci już ograni i z doświadczeniem na poziomie centralnym jak np. Misiak, Bujalski, Wicenciak, Burek, Kowynia. A druga to Ci którzy potrzebowali pół roku żeby zaadaptować się do seniorskich realiów jak np. Babor, Myszkowski czy Okusami.

Są też zawodnicy którzy stawiają dopiero pierwsze kroki jak

Bartosz Borkowski (rocznik 2007) który już teraz na stałe rozpoczął treningi z I drużyną. Podstawą jest wiara w tych młodych chłopaków i umiejętne ich wprowadzanie. Nie od razu na głęboką wodę a krok po kroku. Obecnie wszyscy są w bardzo dobrym i wymagającym środowisku które cały czas bodźcuje ich do rozwoju.



Praca z młodzieżą wymaga zastosowania odpowiednich rozwiązań w codziennej pracy.

## Podpisali profesjonalne kontrakty

### Dwóch wychowanków Mościbrody Akademii Pogon Siedlce parafowało swoje pierwsze profesjonalne kontrakty z Pogonią!

Wychowankowie Akademii związali się 1,5 rocznymi umowami z możliwością przedłużenia do 30 czerwca 2027 roku.

Bartosz Borkowski (r. 2007) jest zawodnikiem grającym na pozycji środkowego pomocnika, który od początku związany jest z Pogonią z krótką przerwą na grę w drużynie SEMP Siedlce. 16-latek w trakcie zimowych przygotowań został zaproszony do treningów z pierwszą drużyną. Nasz wychowanek po serii treningów, zleconych badaniach oraz załatwieniu spraw organizacyjnych ze szkołą, otrzymał propozycję profesjonalnego kontraktu. Słowa uznania ze strony władz Pogoni na-

leżą się dyrekcji Liceum Ogólnokształcącego im. Żółkiewskiego za pomoc w realizacji marzeń Bartka i zgodę na połączenie nauki z grą w piłkę.

Dawid Jastrzębski to środkowy napastnik urodzony w 2006 roku, który swoją grę w piłkę nożną od zawsze wiązał z drużynami młodzieżowymi Pogoni. Na treningi Akademii uczęszcza od 3 klasy szkoły podstawowej. Podobnie jak Bartosz Borkowski, otrzymał szansę treningów z pierwszą drużyną w trakcie zimowych przygotowań. Zawodnik zagrał także w sparingu z ŁKS II Łódź i otrzymał propozycję podpisania swojego pierwszego kontraktu z Pogonią.

Bartosz Borkowski – Chciałbym podziękować za otrzymaną szansę od klubu. Dziękuję w szczególności trenerowi Markowi Brzozowskiemu oraz całemu sztabowi pierwszej drużyny. Pomimo że jestem młodym za-



wodnikiem, starsi koledzy przyjęli mnie jak swojego. Czuję się gotowy na podjęcie tego wyzwania. Postaram się dać z siebie wszystko, żeby dołożyć swoją cegiełkę do sukcesów klubu w najbliższych latach.

Dawid Jastrzębski – Jestem bardzo zadowolony z możliwości podpisania pierwszego kontraktu

w Pogoni Siedlce. Jestem związany z Pogonią od samego początku. Trenuję tutaj od trzeciej klasy podstawówki i to dla mnie ogromne wyróżnienie, że mogę wejść do szatni seniorów. Moim celem jest debiut w pierwszej drużynie. Chciałbym w przyszłości strzelać dla Pogoni dużo bramek i dawać radość kibicom.



# Życie na sportowo

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

## Biegi narciarskie

### Staręga blisko dziesiątki

W sobotę 17 lutego odbył się Międzynarodowy Puchar Włoch FIS w Toblach. Blisko czołowej dziesiątki był pochodzący z Siedlec Maciej Staręga. W biegu na 10 km stylem dowolnym Staręga ukończył swój bieg na 11. miejscu ze stratą 1:16,6s do najlepszego tego dnia Włocha Lorenzo Romano.

## Koszykówka

### MPKK nie do zatrzymania

Faza zasadnicza pierwszoligowych zmagania na parkietach koszykarskich zmierza ku końcowi, ale mimo to drużyna Marcina Grockiego nie przegrała jeszcze żadnego spotkania. Tym razem sokołowie wysoko wygrali z ŁKS Łódź, ogrywając rywali 81:41. 19 punktów w tym meczu zdobyła kapitan MPKK Jastina Kosalewicz. W kolejnym spotkaniu dojdzie do starcia na ligowym szczycie. MPKK podejmie 24 lutego w Gdyni tamtejszy GTK VBW.

## Piłka Nożna

### Remis piątoligowców

Piåtoligowe ekipy Naprzodu Skórcz i MKS Podlasie Sokółów Podlaski zremisowały 1:1 17 lutego w niedzielnym meczu sparingowym, który odbył się w bardzo dobrych warunkach atmosferycznych na sztucznej płycie jednego z bocznych boisk siedleckiego kompleksu ROSSRiT.

**Naprzód Skórcz - MKS Podlasie Sokółów Podlaski 1:1 (0:0). Bramki:** Jakub Pawlik - Evhen Pylypchuk. **Naprzód:** Woźniak Marcin - Kisiel Jarosław, Łęczycki Igor, Smit Naik - Szczepaniak Jan (23" Chmielewski Mateusz), Sierociuk Patryk, Buğa Sylwester, Vitor Mengue, Pawlik Jakub - Mruz Michał, Zawodnik Testowany I. Po przerwie zagrali: Staniewicz Mateusz, Bruśniak Piotr, Końca Kacper, Zawodnik Testowany II, Zawodnik Testowany III.

**Podlasie:** Piotr Szczęśny - Dominik Barciak, Michał Panufnik, Kacper Retko - Michał Markiewicz, Marcin Siedlecki, Mateusz Bartoszewski, Hubert Fabisiak, Jarosław Shakh - Jakub Żeleźnicki, Jakub Kozaczuk, ponadto zagrali: Dawid Ardej, Maciej Nowotniak, Michał Piotrowski, Kacper Komycz, Robert Kur, Paweł Buczyński Evhen Pylypchuk, Adam Zajac, Dominik Krupa

## Siatkówka

### Kolejna wygrana po 5 setach

Po bardzo długiej i emocjonującej walce KPS PSG Siedlce pokonał w swojej hali Olimpię Sulęcina w pięciu setach. - Wygrana cieszy, styl gry trochę mniej. Było to trudne spotkanie bo Olimpia walczy o utrzymanie i jest w trudniejszej sytuacji od nas, a my zbyt często graliśmy na zbyt dużym luzie. - powiedział po meczu trener KPS Witold Chwastyński. W następnym meczu 24 lutego KPS Siedlce podejmie u siebie BBTS Bielsko - Biała.

**PSG KPS Siedlce - STS Olimpia Sulęcina 3:2 (25:17, 18:25, 25:22, 20:25, 15:10)**

**KPS:** Jakub Czyżowski (C), Mateusz Szpernalowski, Bartosz Kowalczyk, Jakub Tubiak, Bartłomiej Wójcik, Dawid Sokołowski i Bartosz Tomczak (L) oraz Bartosz Sławiński, Wiktor Kłęk, Michał Kozłowski, Kacper Mysłków. MVP: Mateusz Szpernalowski. Pozostałe wyniki 23 kolejki 1 ligi siatkówki mężczyzn: Astra Nowa Sól - Lechia Tomaszów Maz. 3:1 (25:20, 25:19, 21:25, 25:15), BAS Białystok - SMS PZPS Spała 3:0 (25:18, 25:17, 25:21), Chrobry Głogów - BBTS Bielsko-Biała 0:3 (22:25, 20:25, 23:25), Arka Chełm - MKS Będzin 2:3 (19:25, 25:22, 25:22, 21:25, 12:15), Avia Świdnik - MCKiS Jaworzno 3:0 (25:22, 25:22, 25:14), Visła Bydgoszcz - AZS AGH Kraków 3:0 (25:22, 25:21, 25:17), Mickiewicz Kluczbork - Gwardia Wrocław 3:0 (25:23, 25:23, 25:18). OPR. KU



M. Szpernalowski po raz kolejny został wybrany MVP spotkania.

# Gala na trzech matach



Podczas gali w Strzale w pocie czoła rywalizowało około 120 młodych zawodników trenujących na codzień zapasy, judo i sumo.

## SPORTY WALKI

**17 lutego odbyła się Międzynarodowa Gala Sportów Walki w judo, sumo i zapasach, organizowana przez Wojewódzki Ludowy Klub Sportowy Nowe Iganie.**

Zawody odbyły się w nowo wybudowanej hali sportowej przy Zespole Oświatowo-Wychowawczym w Strzale. Turniej rozgrywany był w trzech dyscyplinach sportu: judo, sumo i zapasach. Walki odbywały się jednocześnie na trzech matach - każda mata (pole walki) przygotowane dla danej dyscypliny sportu.

W zawodach udział wzięło łącznie 120 zawodników z Polski, jak również reprezentacji zagranicznych z Macedonii, Belgii, Słowacji i Ukrainy. Zmagania okazały się sporym sukcesem organizacyjnym.

Impreza objęta była honorowym patronatem Ministra

Sportu - Sławomira Nitrasa, Marszałka Województwa Mazowieckiego - Adama Struzika, Starosty Siedleckiego - Karola Tchórzewskiego oraz Wójta Gminy Siedlce - dr Henryka Brodowskiego. Partnerem wydarzenia był

Samorząd Województwa Mazowieckiego.

W judo zawodnicy startowali w dwóch grupach wiekowych: młodzik oraz dzieci. Na macie rywalizowały zarówno dziewczynki, jak i chłopcy, z takich klubów jak: Judo Kontra Mińsk Mazowiecki, BOA Warszawa, Szkoła Judo Siedlce, UKJ 225 Warszawa, UKS7 Sochaczew,

WLKS Nowe Iganie.. W klasyfikacji klubowej pierwsze miejsce zajął klub Judo Kontra Mińsk Mazowiecki, 2 miejsce Szkoła Judo Siedlce, natomiast 3 miejsce BOA Warszawa.

Zawodnicy z sekcji judo WLKS Nowe Iganie zajęli następujące miejsca: w grupie wiekowej dzieci: Filip Kwiatek w kategorii wagowej 33 kg 2 miejsce (trener Sebastian Wiącek). W grupie wiekowej młodzik: 1 miejsce w kategorii wagowej +55kg zajął

Sebastian Burknep, natomiast jego brat Nikodem Burknep zajął 2 miejsce w kat. wagowej 46kg (obaj podopieczni trenera Sebastian Wiącek).

Sumo rozegrane zostało w 5 kategoriach wagowych: kobiety zmierzyły się w kategorii 50 kg, natomiast mężczyźni 70 kg, 90 kg, +100 kg oraz kategorii open. W tej dyscyplinie sportu swoich barw bronił: NISKA Warszawa, UKS Progress Warszawa, UKS Master Łódź, KS Bieżanówianka oraz WLKS Nowe Iganie. WLKS Nowe Iganie reprezentowała Zuzanna Konanusz, która zajęła 2 miejsce w kategorii wagowej 50kg, kobiet.

Zapasy rozgrywane były w dwóch grupach wiekowych: kadet oraz junior. Na macie zmierzyły się reprezentacje z klubów polskich (w tym WLKS Nowe Iganie) oraz reprezentacje zagraniczne: Beltoy lutte Bruksela, Wrestling Club Shkupi Macedonia, ZK Kosice 1904 Słowacja, SLOVAKIA Snina, SLOVAKIA Koszyce, ASK SPARTAK Ukraina, AC Nitra Wrestling Słowacja, TJ AC Nitra.

W grupie wiekowej kadet, pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej zajął klub ASK SPARTAK Ukraina, drugie miejsce ZK Kosice 1904 Słowacja natomiast na trzecim miejscu znalazła się reprezentacja klubu LKS Mazowiec Teresin. W grupie wiekowej junior: pierwsze miejsce zdobyli zawodnicy z klubu KAVKAZ Warszawa, na drugim miejscu zawodnicy z klubu NISKA Warszawa, natomiast trzecie miejsce zajęła reprezentacja Brukseli z klubu Beltoy-Lutte.

Barw WLKS Nowe Iganie broniło 12 zawodników (5 juniorów oraz 7 kadetów), na podium znaleźli się: w kategorii Junior - Ivan Oksiuk 1 miejsce (57kg), Wojciech Urban 3 miejsce w kategorii 70kg. Natomiast w kategorii wagowej 125kg, podium zdobyli: 1 miejsce Dubowski Michał, 2 miejsce Skłodowski Bartosz oraz 3 miejsce Pudłowski Mateusz. W grupie wiekowej kadet 3 miejsce wywalczył Antoni Gregorczyk (60kg). Pozostali reprezentanci WLKS Nowe Iganie zawody zakończyli na niższych miejscach. OPR. KU

# Patrycja Gil zdobyła brąz ME dla Polski!

## ZAPASY

**W czwartek 15 lutego Patrycja Gil reprezentująca barwy WLKS Siedlce - Nowe Iganie, zdobyła brąz Mistrzostw Europy seniorek. Jest to największe osiągnięcie w karierze siedleckiej zapaśniczki.**

Zawody rozgrywane w rumuńskim Bukareszcie. Trenująca na co dzień w Siedlcach zawodniczka rywalizowała w kategorii 59 kg. 24-latką współtworzyła

w Rumunii ośmioosobową drużynę kobiet, reprezentujących Polskę na tej prestiżowej zapaśniczej imprezie.

W starciu o trzecie miejsce Gil pokonała utytułowaną zawodniczkę gospodarzy Katerinę Zhydachewską (brąz ME 2021) poprzez tusz 7:2. Dla Gil, która ma też na koncie tytuł młodzieżowej wicemistrzyni świata z 2022 roku - brąz seniorskich ME w Bukareszcie to największy sportowy sukces.

W drodze do strefy medalowej siedlecka zapaśniczka pokonała przez przewagę techniczną Bułgarkę Fatme Shaban, a w ćwierćfinale wygrała z Rosjanką Ekateriną Poleschuk ry-



Medal w Bukareszcie to dla 24-letniej Gil duży sukces w karierze.

walizującą pod flagą neutralną. Z była triumfatorką Poland Open (2020 rok) oraz brązową medalistką mistrzostw świata, Patrycja Gil wygrała 4:2. W półfi-

nale uległa Azerce Alyonie Kolesnik, która w ubiegłym roku zarówno w mistrzostwach Europy jak i świata uplasowała się tuż za podium. KU

# Caritas rozpoczyna akcję

## REGION

**Akcja „Jałmużna Wielkopostna” to propozycja Caritas Diecezji Siedleckiej na czas Wielkiego Postu do podzielenia się dobrem z osobami potrzebującymi.**

Od Środy Popielcowej, 14 lutego 2024 r. we wszystkich parafiach diecezji siedleckiej można już zakupić w tym celu baranka z białej czekolady, paschalik i świecę. Organizacja zachęca też do wrzucenia drobnych ofiar do „Skarboniek Miłosierdzia” i przygotowania „Toreb Charytatywnych”.

### Sposób na pomoc

- Czasem wielu z nas zastanawia się, jak wyrazić swoją pomoc w ramach jałmużny. Komu pomóc, gdzie i jak? Włączając się w akcję „Jałmużna Wielkopostna” przeznaczamy środ-

ki na cele godne wsparcia. W siedleckiej Caritas od 32 lat organizujemy pomoc. Jesteśmy tym miejscem, do którego może zgłosić się każdy potrzebujący – mówi ks. Paweł Zazuniak, dyrektor Caritas Diecezji Siedleckiej.

### Wsparcie dla...

Organizacja wymienia, na co przeznaczy środki: utrzymanie funkcjonowania jadłodajni dla ubogich, prowadzonych w Siedlcach oraz Białej Podlaskiej; dofinansowanie działań podmiotów ekonomii społecznej: Centrów Integracji Społecznej w Siedlcach i Białej Podlaskiej; zapewnienie ciągłości funkcjonowania Mieszkań Wsparcia dla osób będących w kryzysie bezdomności; dofinansowanie funkcjonowania Centrum Wsparcia Caritas; prowadzenie programów żywnościowych (Spizarnia Caritas, Ogólnopolskie Zbiórki Żywności) oraz senioralnych (Senior Caritas); działania na rzecz uchodźców z Ukrainy; wsparcie

bieżącej działalności Caritas Diecezji Siedleckiej. Część pozyskanych środków pozostanie w parafiach.

### Jak się włączyć?

Aby włączyć się w „Jałmużnę Wielkopostną” należy zakupić w dowolnej parafii diecezji siedleckiej: baranka z białej czekolady (10 zł), paschalik (10 zł) lub świecę (20 zł). W szkołach dzieci będą mogły podzielić się drobnymi datkami do „Skarboniek Miłosierdzia”. W wybranych parafiach, które wyraziły takie pragnienie, będą rozdawane „Torby Charytatywne”, do wypełnienia żywnością z długim terminem ważności i artykułami higienicznymi – przekazane zostaną najbardziej potrzebującym.

Do akcji włączyć można się także poprzez podarowanie dowolnej kwoty na konto Caritas Diecezji Siedleckiej 78 9194 0007 0027 9318 2000 0010 z dopiskiem „Jałmużna”.

Akcja potrwa do Wielkanocy.

AN

W szkołach dzieci będą mogły podzielić się drobnymi datkami do „Skarboniek Miłosierdzia”.



531 000 309 | 784 979 402

[www.ogrodzenia-mazowieckie.pl](http://www.ogrodzenia-mazowieckie.pl)

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

**DOWÓZ DO KLIENTA**

**PRODUKCJA**

**RĘBAKI DO GAŁĘZI**



**TYM-BUD**  
Sp. z o.o.  
**Jagodnia 28**  
**08-110 Siedlce**

**PRODUKCJA**  
**SPRZEDAŻ**  
**PANELI I SIATEK**  
**OGRODZENIOWYCH**

# Jak sejmik Mazowsza pomaga regionowi siedleckiemu?

**789**  
inwestycji  
w Twojej  
okolicy\*  
ze wsparciem  
sejmiku

\*Dane na 1.10.2023 r.



Oczyszczalnia ścieków w Maciejowicach



Świetlica wiejska  
w Nowych Iganiach



Pracownia rezonansu magnetycznego  
w Sokołowie Podlaskim



Park im. Armii Krajowej w Węgrowie



Boisko w Grabinach,  
gmina Sadowie



Internat Zespołu Szkół  
Ponadgimnazjalnych nr 4  
w Siedlcach



Most na rzece Świder, gmina Parysów



Przedszkole w Stoku Łockim

więcej na [mazovia.pl](http://mazovia.pl)



25<sup>lat</sup> Mazowsze