

Dobra energia wróciła do Janowa Podlaskiego

Tłumy na tegorocznej aukcji Pride of Poland



Strony 2-3

Bez rekordów, a Dobra energia wróciła

Nie rekordy cenowe, ale odbudowa wizerunku i potencjału polskiej hodowli. To przyświecało organizatorom



Ewelina Burda

Aby zrozumieć, jakie to ważne w przypadku Janowa Podlaskiego, trzeba wiedzieć, że ta stadnina ma ponad 200 lat tradycji hodowlanej, a tegoroczna aukcja była 55. Jednak, przez ostatnie 8 lat towarzyszyły jej skandale i niesmak. Choćby w 2022 roku, gdy Francuz Thierry Barbier wylicytował konie za niemal milion euro, ale później nie zapłacił. Ta czarna seria zaczęła się w 2016 roku, gdy rząd PiS zwolnił cenionych ludzi związanych z hodowlą koni arabskich: Marka Trełę, wieloletniego prezesa janow-

skiej stadniny, Jerzego Białoboka, szefa z Michałowa i Annę Stojanowską, ówczesną ekspertkę z rządowej agencji. I lawinowo ruszyła karuzela zmian kadrowych.

Przez 8 lat Janowem kierowało 7 różnych osób, często dobieranych wg politycznego klucza. Jak to odbiło się na stadninie? - Przez te lata państwowe stadniny zostały wyczyszczone z najlepszych swoich klaczy i ogierów. Czempiony łatwo się sprzedaje - tłumaczy Stojanowska, która dzisiaj jest doradczynią dyrektora KOWR, Henryka Smolarza. Do współpracy przy aukcji zaprosił on również Białoboka i Trełę. A w maju na stanowisko szefa

w Janowie powołał Leszka Świętochowskiego, który do 2015 roku kierował Agencją Nieruchomości Rolnych. W przeszłości był politykiem związanym z PSL.

Łatwego zadania nie ma, bo jego poprzednicy zostawili mu ok. 6 mln zł kredytów. Jednak w jego ocenie, „powrót do normalności” jest możliwy. - Na to liczymy, na spokojny przebieg Dni Konia Arabskiego. Nie rekordy cenowe decydują o sukcesie, tylko systematyczna odbudowa jakości hodowli - mówił na kilka dni przed Pride of Poland Świętochowski. I to hasło powtarzali jak mantrę również inni organizatorzy.

Przede wszystkim, stadnina otworzyła się na ludzi i mocno promowała swoje święto. A to zaowocowało wypełnionymi po brzegi trybunami. Przy stolikach dla VIP-ów też było gęsto, ale bogaci kupcy z Bliskiego Wschodu czy Europy aż tak szeroko swoich portfeli nie otworzyli podczas niedzielnej aukcji. Na 18 wystawionych koni, sprzedano 10 za łączną kwotę 637 tys. euro. **NAJDROŻSZA OKAZAŁA SIĘ TYPOWANA JAKO FAWORYTKA, ZIGI ZANA, KLACZ Z MICHAŁOWA. KUPIEC Z BELGII WYLICYTOWAŁ JĄ ZA 145 TYS. EURO. DRUGI NAJLEPSZY WYNIK OSIĄGNĘŁA KLACZ ALEXANDRA Z JANOWSKIEJ**

STADNINY. ZOSTAŁA SPRZEDANA ZA 120 TYS. EURO.

Tyle zaoferował hodowca z Kataru. W sumie stadnina z Janowa sprzedała 4 konie za 319 tys. euro. - Oczywiście, zawsze można chcieć więcej. Ale odbudowa to proces długofalowy. Ale aukcję uznaję za udaną - przyznaje Stojanowska. - Dla nas ważny jest odbiór ludzi. A atmosfera była fantastyczna. Czuć było dobrą energię - podkreśla ekspertka.

W doborze aukcyjnej listy dużą rolę odegrał Marek Treła, który po zwolnieniu przez PiS w 2016 roku, swoją karierę zawodową związał z Jordanią. - Ułożyliśmy taką listę, na jaką stadniny

po prostu stać. Te sprzedane konie są obiecujące na przyszłość. Ich właściciele będą mieli z nich pożytek - zwraca uwagę Treła. Janowskie konie dobrze wypadły też podczas Narodowego Pokazu Koni Arabskich Czystej Krwi. Czempionem klasy starszych został janowski Erantis, a czempionką Adelita. - One muszą zostać teraz w stadninie, by dawać żrebięta. A później to potomstwo ma szansę na największych arenach pokazowych świata - zaznacza wieloletni prezes stadniny.

Podczas ubiegłorocznej Pride of Poland wylicytowano 14 koni za łączną kwotę ponad 2,1 mln euro. Ostat-

le z przełomem. do Janowa Podlaskiego

prom tegorocznej aukcji koni Pride of Poland. I zdaniem ekspertów, nastąpił przełom w dobrym kierunku



FOT. KATARZYNA NASTAJ

nim razem, rekord padł w 2015 roku, gdy za janowską Pepitę kupiec ze Szwajcarii zapłacił 1,4 mln euro. – Trudno porównywać tegoroczny wynik z poprzednimi latami. W tym roku musieliśmy oszczędzać stadninę, zarówno jakościowo, jak i ilościowo. Zwykle na aukcjach wystawialiśmy nawet 30 koni. A więc mogliśmy zarobić pewnie powyżej 1 mln euro, gdyby było więcej koni. Ale należy myśleć o przyszłości – podkreśla Treła.

Pozytywnie wydarzenie odbiera też Henryk Smolarz, dyrektor KOWR. – Przez Janów przewinęło się kilkanaście tysięcy osób. Korki przed bramą ciągnęły się

przez kilka kilometrów. My się z tego cieszyliśmy – nie ukrywa. – Zrobiliśmy pierwszy krok w dobrym kierunku, ale wiele jest jeszcze do zrobienia – uważa. Na pewno, jego zdaniem, potrzeba tu stabilności. – Tak, by hodowla rozwijała się w dobrym tempie – zaznacza Smolarz.

Z kolei, minister rolnictwa też obiecuje wsparcie. – Nie będziemy popełniać błędów przeszłości, czyli żadnych czystek kadrowych i nagłych zmian nie planujemy – zapewnia Czesław Siekierski. – Nasz resort i KOWR będą wspierać stadninę w zachowaniu płynności finansowej i prowadzeniu odpowiedzialnej hodowli, tak

by zachować dobry materiał genetyczny.

Ta praca wymaga czasu, cierpliwości, programu, pieniędzy, wiedzy i zamiłowania

– stwierdza minister.

Janowska stadnina to konglomerat na 1700 hektarach. Oprócz stada 500 koni, trzyma się tu 600 sztuk bydła mlecznego. – Chcemy wzmocnić hodowlę krów, bo to przynosi stabilność finansową. W planach jest m.in. budowa biogazowni – zapowiada Smolarz. – Przez nami długi czas zmian, ale bez gwałtownych ruchów – deklaruje na koniec.



Rozwód – rosnący problem

Mowa o jednym z najbardziej stresujących doświadczeń w życiu. Mimo to, coraz więcej Polaków decyduje się na ten krok. Sprawdzamy, jak wygląda sytuacja i ich zdaniem syndrom

Katarzyna Nakonieczna

W ubiegłym roku w całej Polsce na rozprawie rozwodowej spotkało się 57 tys. par. Jak podaje Urząd Statystyczny w Lublinie – w 2023 r. w województwie lubelskim rozwiodły się 3052 małżeństwa. W porównaniu z 2020 r. liczba prawomocnie orzeczonych rozwodów była więc większa aż o 78,3%!

– W naszej kancelarii z roku na rok obserwujemy, że coraz więcej osób decyduje się na rozwód. Widać to także po ilości spraw rozwodowych, które każdego dnia są rozpoznawane w sądach

– mówi adwokat Karolina Pańszczyk.

Kto, gdzie i dlaczego

Jak się okazuje, na Lubelszczyźnie częściej rozwodzą się mieszkańcy miast (58,8% wszystkich rozwodów) niż wsi (41,2%). Dane urzędu statystycznego pokazują również, że najbardziej pechowym miejscem dla małżeństw była Biała Podlaska, a zaraz za nią Zamość i Lublin. Bardziej trwale związki budowali z kolei mieszkańcy powiatu janowskiego, łukowskiego i radzyńskiego.

Na 1000 nowo zawartych małżeństw w 2023 r. w województwie lubelskim przypadało 416 rozwodów wobec 379 w 2022 r. i 136 w 2000 r. Tendencja jest więc wyraźnie wzrostowa.

– Rozwód to złożony proces, który często jest wynikiem kumulacji różnych problemów. Często wszystko rozpoczyna się od braku prawidłowej komunikacji pomiędzy małżonkami. **MAŁŻONKOWIE ZMIENIAJĄ SIĘ Z BIEGIEM CZASU, A WARTOŚCI, KTÓRE KIEDYŚ BYŁY DLA NICH WSPÓLNE MOGĄ SIĘ ZMIEŃNIAĆ.** Różnice w podejściu do wychowywania dzieci, finansów, czy innych ważnych aspektów życia mogą prowadzić do konfliktów i w rezultacie do rozwodu – mówi adwokat Karolina Pańszczyk.

Najczęstsze przyczyny rozwodów to: niezgodność

charakterów (51,5% ogółu rozwodów), niedochowanie wierności małżeńskiej (16,0%) i nadużywanie alkoholu (15,4%). Prawie dwie trzecie prawomocnie orzeczonych rozwodów zostało wniesionych z powodstwa żony (68,2% ogółu rozwodów).

- CZĘŚCIEJ DECYZJĘ O ROZWODZIE PODEJMUJĄ KOBIETY. To zazwyczaj one ponoszą większą odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i prowadzenie domu. W sytuacji, gdy małżeństwo nie spełnia ich oczekiwań, czują się bar-

dziej skłonne do podjęcia decyzji o rozwodzie – mówi Karolina Pańszczyk.

Decyzję o rozstaniu najczęściej podejmują pary w przedziale wiekowym 40-44 lata. Ich staż przeżycia wynosił od 5 do 9 lat. Eksperti jednak zauważają, że ta tendencja jest coraz bardziej charakterystyczna dla młodych związków. Zdarza się, że rozwodzą się pary, które w formalnej relacji spędziły zaledwie kilka miesięcy.

– Przyczyn tego zjawiska może być bardzo dużo – zupełnie nierealne oczekiwa-

nia, myślenie, że możemy zmienić partnera, zauważanie, że partner nie jest jednak idealny, a może inne uwarunkowania i niezdolność do adaptacji nowej sytuacji. Niekiedy ludzie nie zdają sobie sprawy, że zarówno związek partnerski czy małżeński to szereg działań i kompromisów, które muszą się pojawić, aby mogło to funkcjonować – twierdzi dr hab. Marlena Stradomska, Ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Ile czeka się na rozwód w Lublinie?

Wszystko tak naprawdę zależy od kilku czynników. Jeśli pary domagają się rozwodu bez orzekania o winie i nie mają niepełnoletnich dzieci wtedy procedura może trwać ok. 2,3 miesięcy. Inaczej jest, gdy pary są ze sobą skonfliktowane. Wtedy proces może trwać od kilku miesięcy do nawet kilku lat.

– Jeżeli małżonkom zależy na jak najszybszym uzyskaniu rozwodu, zazwyczaj decydują się na rozwód bez orzekania o winie. W sytuacji gdy małżonkowie są ze

sobą mocno skonfliktowani i każde z nich chce udowodnić winę drugiego, takie postępowanie trwa znacznie dłużej i często oznacza wiele rozpraw, podczas których są przeprowadzane dowody z przesłuchań świadków czy dokumentów. Zdarza się jednak, że stronom przy udziale ich pełnomocników udaje się dojść do porozumienia podczas mediacji, która może uczynić proces rozwodowy mniej stresującym, bardziej efektywnym i często tańszym, niż tradycyjne, wieloletnie postępowanie sądowe. Podczas mediacji



olem, czy nowa norma?

my, jak sytuacja z rozwodami wygląda na Lubelszczyźnie. Specjaliści biją na alarm, w całym kraju liczba rozwodów z roku na rok rośnie, ten będzie się utrzymywał

Coraz szerszy problem społeczny



Jak wynika z najnowszych danych pozyskanych ze wszystkich sądów okręgowych w Polsce, w I połowie 2024 roku wpłynęło 39,7 tys. pozwów rozwodowych. To o 4,2% więcej niż w analogicznym okresie ubiegłego roku, kiedy było ich dokładnie 38,1 tys.

Po danych widać też, że najwięcej tego typu pozwów złożono w SO Poznaniu, bo 2,6 tys. W SO w Warszawie odnotowano ich 2,3 tys. Na trzecim miejscu jest SO w Krakowie – 2,1 tys. Dalej w zestawieniu jest SO Warszawa-Praga w Warszawie – 1,7 tys. W pierwszej piątce widać też SO w Łodzi – 1,5 tys. Zdaniem komentujących te dane ekspertów, tendencja wzrostowa jest ewidentna i raczej nic nie zapowiada zmiany w najbliższej przyszłości. Znamcy tematu mówią wprost, że rozwodów będzie przybywać, bo jest to coraz szerszy problem społeczny.

– Tendencja faktycznie jest wzrostowa i nic nie wskazuje na to, aby w najbliższym czasie miało się to zmienić. Może to wynikać z efektu kuli śnieżowej – skoro ktoś, kogo znamy, był w nieszczęśliwym związku i udało mu się z niego wyjść. Coraz większa liczba rozwodów to też skutek bogacenia się społeczeństwa. Dzisiaj już nie naprawia się zepsutych urządzeń – wymienia się je na nowe. Podobnie jest z małżeństwami – mówi adwokat Michał Dziedzic, specjalizujący się m.in. w sprawach rodzinnych.

Ekspert wskazuje też, że kiedyś rozwody wydawały się niedostępne, bo były drogie i skomplikowane. Dzisiaj przestał być to „towar luksusowy”, a zwiększenie ich licz-

by widać właściwie w każdej warstwie społecznej. Dlatego nie zaskakuje wzrost liczby pozwów i należy się spodziewać raczej utrzymania tego trendu w kolejnych miesiącach.

– Ludzie rozwodzą się w każdym wieku. Znam pary ze stażem 35 lat oraz takie, dla których pozew pisałem już osiem miesięcy po ślubie. Decyzja o rozwodzie jest zbyt wielowarstwowa i wieloaspektowa, żeby dało się ją dostosować tylko do stażu małżeńskiego. I w blisko 100% przypadków to nie jest wynik impulsu, czyli decyzji wskutek jednostkowego zdarzenia – komentuje radca prawny Paweł Budrewicz z Kancelarii Budrewicz.

Adwokat Michał Dziedzic zauważa, że co roku widać wzrost spraw rozwodowych na przełomie października i listopada. Może to być związane z kilkoma czynnikami. Okres wakacyjny to często czas tzw. ostatniej szansy. Małżonkowie wierzą, że bez troski wakacji pozwoli im uratować związek. Niestety, przebywanie razem przez dłuższy okres często tylko wzmacnia kryzys, ale go nie łagodzi.

– Ogólnie po każdej dużej przerwie w pracy, takiej jak święta, długie weekendy, ferie i wakacje, obserwuję zwiększone zainteresowanie rozwodami. Zaplanowanie rozstania na jesień może też być związane z rozpoczęciem roku szkolnego, kiedy małżonkowie chcą uporządkować kwestie opieki nad dzieckiem – wyjaśnia mec. Dziedzic.

ŹRÓDŁO: MONDEY NEWS/SERWIS AGENCYJNY



małżonkowie mają większą kontrolę nad wynikiem i warunkami rozstania, mogą wypracować rozwiązania, które najlepiej odpowiadają ich indywidualnym potrzebom. Jest to szczególnie ważne, gdy strony posiadają wspólne małoletnie dzieci i należy rozstrzygnąć kwestie z nimi związanymi – mówi adwokat Karolina Pańszczyk.

Jak sobie poradzić?

Zdaniem Marleny Stradomskiej w sytuacji rozwodu, albo też trudnej sytuacji w związku, istotna może się okazać pomoc psychologa

lub psychoterapeuty. Ta kwestia dotyczy zarówno osób po rozstaniu, jak i tych, którzy małżeństwo chcą „uratować”.

– Jeśli nie zaopiekujemy się sobą po traumatycznym rozstaniu, możemy potrzebować pomocy psychiatrycznej, w celu oddziaływania na organizm także w aspekcie biologicznym. Najlepsza w przypadku kryzysu jest jednak psychoterapia i farmakoterapia. W niektórych przypadkach rozstanie może prowadzić do zaburzeń depresyjnych, a nawet do tendencji samobójczych – mówi Stradomska.

Nic w tym dziwnego. **WEDŁUG SKALI STRESU HOLMESA I RAHE'A ROZWÓD JEST W KOŃCU NA DRUGIM MIEJSCU**, zaraz po śmierci współmałżonka, a także tuż przed separacją lub rozstaniem. Okazuje się więc, że to nie tylko trudna sytuacja, ale i bardzo stresogenna.

– Chociaż tak naprawdę zależy to od różnic indywidualnych i tego jak podchodzimy do życia. Jeśli małżonek to wszystko to co mamy w życiu, zamiast inwestować też we własne życie tj. hobby, zainteresowania itd. to wówczas mo-

żemy mówić o tym, że osoba traci „swój cały świat”. Są też inne komponenty takie jak kwestie finansowe, psychologiczne czy ogólna zaradność życiowa czy np. na współmałżonka zrzucimy zbyt dużo obowiązków, a później zrobienie zwykłego przelewu okazuje się dla nas czymś zupełnie nie do wykonania – mówi Marlena Stradomska. I jak podkreśla: – Istotne jest żeby dbać o swoją samodzielność, aby móc poprawnie funkcjonować, nawet jeśli związek w danym momencie przestanie istnieć.

FOT: DWJ / ARCHIWUM I PIXABAY.COM/AL

Bezdech senny i jego nieb

Szacuje się, że bezdech senny może dotyczyć aż 25 proc. mężczyzn po 40. roku życia. O tym, czy jest to wyłącznie męski problem mę Halinę Szukiewicz-Skrzetuską, pulmonologiem z Samodzielnego Publicznego Sanatorium



Katarzyna Zmysłowska

Czym zajmuje się pracownia polisomnografii?

- Pracownia polisomnografii zajmuje się diagnostyką zaburzeń snu, szczególnie bezdechów sennych. W pracowni wykonywane są badania snu (polisomnografia (PSG)) w warunkach szpitalnych, na podstawie którego określa się liczbę bezdechów i epizodów hipowentylacji na godzinę snu.

Badanie PSG służy także diagnostyce parasomnii, do których należą m.in. zaburzenia wybudzenia, czyli wybudzenie z dezorientacją, somnambulizm lub lęki nocne, parasomnie związane z snem REM, takie jak zaburzenia zachowania w czasie snu REM, nawracające izolowane porażenie przysenne, koszmary sennie oraz mocze-

nie nocne i zaburzenia odżywiania związane ze snem. Diagnostyką parasomnii zajmuje się psychiatria i neurologia.

Jak wygląda takie badanie?

- Pacjenta przyjmujemy po południu. Gdy przychodzi pora snu panie pielęgniarki podpinają elektrody do EEG, czujniki przepływu powietrza, elektrody do pomiaru napięcia mięśniowego do mięśni bródkowych, dwie elektrody do pomiaru ruchu gałek ocznych, dwa pasy – jeden obejmujący klatkę piersiową, drugi obejmujący brzuch - służące do oceny ruchów oddechowych oraz pulsoksymetr zakładany na palec. Badany jest podłączony do komputera i usypia. Aparatura jest tak zaprojektowana, aby czujniki w możliwie najmniejszym stopniu przeszkadzały

pacjentowi. Możliwe jest np. wyjście do toalety bez konieczności całkowitego odłączenia aparatury. W wyniku badania otrzymujemy precyzyjny zapis fazy snu w jakiej pacjent się znajduje skorelowany z saturacją, szybkością tętna oraz z obecnością przepływu powietrza przez drogi oddechowe lub jego braku. Rejestracja ruchów klatki piersiowej i brzucha, pozwala ustalić z jakim typem bezdechu mamy do czynienia tj. odróżnić bezdech obturacyjny od centralnego. Niektórzy pacjenci odczuwają dyskomfort z powodu nienaturalnych warunków snu tak, że niekiedy trzeba powtórzyć badanie kolejnej nocy traktując pierwsze badanie jako badanie w trakcie nocy adaptacyjnej. Zdarza się to jednak bardzo rzadko.

Jak powstaje bezdech senny?

- Bezdech senny (obturacyjny - OBS) jest wynikiem zwężenia lub zamknięcia światła dróg oddechowych na wysokości gardła, gdzie ściana dróg oddechowych zbudowana jest jedynie z mięśni i nie ma podparcia chrzęstnego ani kostnego. W określonych warunkach napięcie mięśni tworzących ścianę gardła się zmniejsza, zwęża się tym samym światło gardła aż do całkowitego zamknięcia. Do płuc pacjenta nie dopływa wtedy powietrze. Mięśnie oddechowe cały czas pracują, starając się pokonać przeszkodę w postaci niedrożnego gardła. W efekcie tych zaburzeń zmniejsza się zawartość tlenu w organizmie.

Bezdech senny (centralny - CBS) jest wynikiem czaso-

wej przerwy w dopływie impulsów nerwowych z mózgu do mięśni oddechowych i prowadzi również do całkowitego zatrzymania przepływu powietrza przez drogi oddechowe. W tym typie bezdechu mamy do czynienia z równoczesnym zatrzymaniem ruchów oddechowych klatki piersiowej i brzucha.

Jak wygląda leczenie?

- W obu typach bezdechu leczenie polega na stosowaniu wspomagania oddychania przy pomocy aparatu zwanego protezą powietrzną lub aparatem CPAP. Wytwarza on niewielkie, dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych, które zapobiega ich zapadaniu się. Urządzenie wyposażone jest w maskę zakładaną na nos lub obejmującą jednocześnie nos i usta. Zabezpieczenie drożności dróg oddechowych w cza-

Pracownia oraz pacjent podczas badania PSG

FOT. SAMODZIELNE PUBLICZNE SANATORIUM GRUŹLICY I CHOROBY PŁUC W PONIATOWEJ

się snu likwiduje bezdech, a przez to korzystnie wpływa na szkodliwe następstwa choroby, czyli likwiduje chrapanie i senność dzienną, zwiększa zdolność koncentracji i zmniejsza ryzyko wystąpienia niekorzystnych następstw choroby. Aparatu używa się codziennie, w trakcie snu.

Czy da się całkowicie wyleczyć bezdech?

- Szanse na wyleczenie mają nieliczni pacjenci, u których stwierdza się nie-

Bezpieczne skutki

ski, skąd bierze się bezdech, jak go leczyć i czy można go uniknąć **ROZMOWA** z lek. med. Primum Gruzlicy i Chorób Płuc w Poniatowej.



prawidłowości anatomiczne w zakresie górnych dróg oddechowych np. skrzywienie przegrody nosa upośledzające jego drożność. U wybranych chorych stosuje się również leczenie ortodontyczne, które polega na stosowaniu aparatu wysuwającego żuchwę zakładanego na noc. Precyzyjna regulacja pozwala na nieznaczne wysunięcie żuchwy w stosunku do górnej szczęki, dzięki czemu zwiększa się napięcie mięśni gardła w czasie snu, co z kolei eliminuje chrapanie oraz bezdechy. Aparat ortodontyczny stosuje się u chorych z lekkim i umiarkowanym ciężkim obturacyjnym bezdechem sennym lub u chorych, którzy nie tolerują leczenia CPAP. Redukcja masy ciała również może spowodować zmniejszenie się ilości bezdechów.

Większość osób ze stwierdzonym bezdechem sennym wymaga jednak stosowania aparatu CPAP. Ponieważ badanie polisomnograficzne nie wskaże nam jakie są optymalne ciśnienia likwidujące ilość bezdechów ustalamy je na drodze próby. W tym celu kierujemy pacjenta do oddziału celem wykonania tzw. miareczkowania. To proces wstępnego ustawienia ciśnień w aparacie CPAP. Dodatkowo, w zależności od schorzeń towarzyszących, określane jest rodzaj zalecanego urządzenia, czyli stałociśnieniowego - CPAP, zmiennociśnieniowego - autoCPAP lub ewentualnie BiPAP.

To duży problem zdrowotny czy jedynie niedogodność, z którą da się żyć?

- Obecność zaburzeń oddychania w czasie snu jest

oczywiście dużą niedogodnością dla pacjenta oraz niejednokrotnie również dla osoby śpiącej z pacjentem. Przede wszystkim jednak stanowi ogromne zagrożenie zdrowotne związane z licznymi okresami spadku wysycenia tlenem krwi i ich konsekwencjami.

Bezdechy powtarzające się wielokrotnie, czasem nawet kilkadziesiąt razy w czasie godziny snu prowadzą do przerwania snu, niszczą prawidłową strukturę snu i powodują znaczny jego niedobór, co skutkuje stałym uczuciem niewyspania, porannymi bólami głowy, zmęczeniem i problemami z koncentracją. Długotrwałe niedotlenienie powoduje także oporne na leczenie nadciśnienie tętnicze i zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca.

Kto jest najbardziej narażony?

- W polskich badaniach epidemiologicznych obturacyjny bezdech senny stwierdzono u ponad 11 proc. mężczyzn i u 3,5 proc. kobiet, lecz według niektórych szacunków bezdech senny może dotyczyć nawet ponad 25 proc. mężczyzn po 40 roku życia. Występowaniu obturacyjnego bezdechu sennego sprzyja otyłość, a zwłaszcza duży obwód szyi powyżej 43 cm u mężczyzn i 40 cm u kobiet. Tkanka tłuszczowa odkładająca się na szyi uciska gardło i zmniejsza jego światło, sprzyjając występowaniu bezdechów.

Czynnikami ryzyka jest także spożywanie alkoholu, zwłaszcza w godzinach wieczornych oraz palenie tytoniu.

Szkodliwe działanie ma większość leków uspokajających i nasennych, które nasilają objawy choroby. Ryzyko zwiększają również niektóre choroby układu wewnętrzwydzielniczego np. niedoczynność tarczycy i akromegalia.

Obturacyjny bezdech senny częściej występuje także u kobiet w ciąży. Wiąże się to z ryzykiem niedotlenienia dla matki i płodu.

Na badanie polisomnograficzne może kierować lekarz rodzinny oraz lekarze specjaliści w przypadku podejrzenia zaburzenia. Występowanie nasilonej senności w ciągu dnia powinno być jak najszybciej zdiagnozowane, w szczególności w odniesieniu do osób kierujących pojazdami mechanicznymi oraz osób pracujących w zawodach wymagających wzmożonej koncentracji.

Gdzie zgłosić się z problemem?

- Zgłaszać należy się do ośrodka dysponującego możliwością wykonania pełnej polisomnografii, w czasie której następuje rejestracja wszystkich parametrów, czyli tętna, zawartości tlenu we krwi za pomocą klipsa zakładanego zwykle na palec oraz przepływu powietrza przez nos i usta (czujniki wykrywają zmiany temperatury i/lub ciśnienia wywołanych przez wydychane powietrze), chrapania, ruchów kończyn oraz elektroencefalogramu (EEG) i elektrookulogramu (EOG), które pozwalają na sprawdzenie, czy badany śpi i w jakiej fazie snu się znajduje.

Bierzesz te leki? Lepiej nie siedź długo na słońcu



FOT. PIXABAY

Część z medykamentów wchodzi w interakcje z promieniami UV, co może powodować silne reakcje skórne. Wśród nich są m.in. niektóre antybiotyki, hormony, leki przeciwpadaczkowe czy przeciwcukrzycowe.

Osoby przyjmujące leki muszą szczególnie uważać na siebie podczas upałów. To połączenie może wywołać tzw. reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne.

- Niektóre antybiotyki, leki przeciwbólowe zarówno stosowane ogólnoustrojowo jak i zewnętrznie mogą prowadzić do oparzeń słonecznych, które są wielokrotnie w porównaniu do tego, jakie zdarzyłyby się gdybyśmy tych leków nie przyjmowali. Musimy uważać na osoby, które przyjmują leki i to często są osoby starsze, mające liczne schorzenia - mówiła nam dr hab. n. med. Joanna Bartosińska, dermatolog i wenerolog z Zakładu Kosmetologii i Medycyny Estetycznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny apeluje, aby pamiętać o stosowaniu preparatów z wysokimi filtrami, zakładaniu odzieży ochronnej i unikaniu przebywania za zewnątrz w czasie największych upałów. Reakcje mogą wystąpić później niż po kilku godzinach,

GIF podał także listę leków mogących wywołać wspomniane reakcje:

- retinoidy - izotretynoina, tretynoina
- antybiotyki - tetracyklina, doksycyklina, azytromycyna

- chemioterapeutyki - nitrofurantoina, ciprofloksacyna

- leki przeciwgrzybicze - ketokonazol, terbinafina, itraconazol

- leki przeciwdepresyjne - imipramina, amitryptylina, doksepina

- leki przeciwpadaczkowe - fenytoina, mefenytolina, karbamazepina

- leki neurologiczne - chlorpromazyna, trifluoperazyna, perazyna

- leki przeciwartmyczne - chinidyna, amiodaron

- betablokery - atenolol, bisoprolol, kaptopryl

- leki moczopędne - furosemid, hydrochlorotiazyd

- leki obniżające poziom cholesterolu - fenofibrat, atorwastatyna, simwastatyna

- leki przeciwalergiczne - cetyryzyna, loratadyna, prometazyna

- cytostatyki stosowane w chemioterapii

- niesteroidowe leki przeciwzapalne - ketoprofen, naproksen, diklofenak, ibuprofen, piroksykam

- hormony - leki antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza, glikokortykosteroidy

- leki przeciwcukrzycowe - glipizyd, gliklazyd, metformina

- zioła - dziurawiec, rumianek, nagietek, arnika góraska, nawłóć pospolita, krwawnik pospolity, skrzyp

- olejki eteryczne

- sulfonamidy - sulfametoksazol, sulfasalazyna

- leki przeciwłuszczycowe

- leki przeciwłupieżowe i przeciwtrądzikowe produkowane na bazie dziegciu

- leki przeciw pasożytnicze - chlorochina

Bitcoin pieniądź Jak zrozumieć św

Czy bitcoin jest pieniądzem w klasycznym znaczeniu? Ile kosztuje i co można za niego kupić? Jak ustrzec się przed osz

Czym są kryptowaluty? Co to takiego?

Żeby to zrozumieć musimy cofnąć się w czasie i powiedzieć w ogóle dlaczego kryptowaluty powstały. Cofamy się do roku 2008 kiedy był wielki kryzys finansowy. Nie wiem czy pamiętasz 2008 rok, amerykańskie banki upadają. My w Polsce dokładnie wiemy kiedy ten kryzys się zaczął, bo bardzo wielu Polaków miało wtedy kredyty frankowe i okazało się, że z powodu obłędu amerykańskiej gospodarki i decyzji kilku bankierów oraz urzędników musi zapłacić cały świat. I w tych okolicznościach, na łonie internetu rozpoczęła się dyskusja czy możemy dzisiaj stworzyć pieniądź, który będzie niezależny od decyzji wielkich tego świata. Takim pieniądzem, który wszystkim steruje jest dolar. Błędy czy upadki banków sprawiają, że ludzie musieli za to płacić więc społeczność internetowa zaczęła dyskutować czy możemy w końcu stworzyć walutę, która będzie nie należała do nikogo, i będzie niezależna od decyzji szefów banków centralnych i wreszcie, która będzie dostępna dla ludzi biednych i bogatych. 31 dnia października 2008 roku, na jednej z grup mailowych pojawił się ktoś, kto się przedstawił jako Satoshi Kanamoto. Ciekawostka jest taka, że my nie wiemy do dzisiaj kim on był. I on napisał tak „Hej możemy wykorzystać dzisiaj technologię do tej pory nieznaną, to znaczy znaną teoretycznie ale nikt z niej nie skorzystał tak na poważnie i ta technologię nazywa się blockchain”. Ważne jest to, że po zaimplementowaniu tego rozwiązania w 2009 roku 3 stycznia bitcoin wystartował.

Jak działa bitcoin?

Bitcoin działa w ten sposób, że jest ograniczony do 21 milionów. Nigdy nie będzie więcej Bitcoinów niż 21 milionów. Jest dostępny na całym świecie. Możemy powiedzieć, że jest zapisany w powietrzu, co jest pewnym uproszczeniem. Każda osoba, która ma dostęp do internetu może mieć dostęp do bitcoina. Żeby mieć

bitcoina nie trzeba się pytać nikogo o zgodę. Żeby wysłać bitcoina z innego miejsca na świecie w drugie miejsce na świecie potrzeba 10 minut. Koszt przesyłki nie ważne jakiej wartości jest bardzo niski w stosunku do tego, co oferują nam banki czy inne organizacje.

Ile kosztuje bitcoin?

Na bitcoina każdego stać. Jeden bitcoin kosztuje prawie 70 tysięcy dolarów ale uwaga dzieli się na 100 milionów kawałków. To znaczy, że każdy kto ma w kieszeni choćby 10 złotych może sobie codziennie kupować część bitcoina. Taki mały kawałeczek bitcoina nazywamy Satoshi. Od nazwy założyciela. Bitcoin jest technologią niewyłączalną. Nie ma możliwości, żeby bitcoina wyłączyć. Choćby nawet papież, Putin i Biden dogadali się, że chcą wyłączyć bitcoina to nie mają takiej możliwości.

Dlaczego?

To właśnie blockchain jest technologią, która jest niezależna i niewyłączalna i nie ma organizacji, która decyduje o tym jak ten blockchain ma działać. Nie ma organizacji, która podejmowałaby decyzje i wytyczałaby jakiś kierunek.

Czy bitcoin jest tradycyjnym pieniądzem?

Pieniądź działa na takiej zasadzie, że muszą być dwie strony, które go uznają więc na samym początku jak Bitcoin wystartował, to prawie nikt go nie uznawał, ale dzisiaj, każdego dnia ilość osób, które zaczynają akceptować Bitcoina albo inne kryptowaluty rośnie. Na świecie mamy ponad 50 milionów ludzi, którzy dysponują przynajmniej 1 milionem dolarów. Zrobiono gdzieś kiedyś taką statystykę, że gdyby dzisiaj każdy milioner chciał mieć jednego bitcoina, to zabraknie bitcoinów. Nie można Bitcoinów dodrukować.

Czy bitcoinami można płacić?

Coraz więcej osób zaczyna akceptować bitcoina. My na przykład w tej organizacji, którą reprezentuję mamy taką możliwość, że możesz przyjść do sklepu i zapłacić kryptowalutą. To nie musi

być bitcoin, to może być inna kryptowaluta, a sprzedawca dostanie i tak złotówki.

Ile w Polsce ile jest takich miejsc gdzie można płacić kryptowalutami?

W Polsce mamy ponad tysiąc miejsc, gdzie możesz przyjść z kryptowalutą i w zamian za to dostać gotówkę albo odwrotnie przyjść z gotówką fizyczną i wyjść z kryptowalutą.

Alte obrót nim jest legalny?

No jest. Od początku przyszłego roku w całej Unii Europejskiej przepisy będą jednolite tzn. każde państwo należące do UE będzie miało uregulowaną kwestię związaną nie tylko z obrotem bitcoinem ale wszystkimi kryptowalutami. Takim państwem, które wdrożyło takie rozwiązanie jest np. Salvador Wrześniem 2021 roku gdzie prezydent Salvadora powiedział, że Bitcoin jest środkiem płatniczym za, który można płacić podatki, można się rozliczyć w każdym sklepie. Każdy obywatel Salvadora ma dostęp do kryptowaluty i może z tego korzystać. Salvador jest w ogóle bardzo ciekawym przykładem bo Salvador każdego dnia skupuje jednego bitcoina i tak buduje swój majątek czy swoją rezerwę kryptowalutową. Dość powiedzieć, że na początku zeszłego roku bitcoin kosztował 16 tysięcy dolarów. Dzisiaj kosztuje 70 tys..

Kryptowaluty są szczególnie podatne na te wahania inwestycyjne i charakteryzuje je taka duża zmienność

Charakteryzuje je taka zmienność bo cały czas ilość ludzi, którzy są zainteresowani kryptowalutami jest relatywnie mała. Chociaż tutaj trzeba powiedzieć o bardzo przełomowym doświadczeniu, które miało miejsce na początku tego roku w Stanach Zjednoczonych. Stany Zjednoczone zalegalizowały obrót bitcoinem na giełdzie. Każdy obywatel, fundusze inwestycyjne i inne organizacje mogą kupić Bitcoina nie bezpośrednio na giełdzie kryptowalut tylko np. na New York Statue of Changes. To bardzo mocno podgrzało cenę kryptowalut bo nagle



okazują się, że duży kapitał zaczyna inwestować w kryptowaluty. Black Rock to jest fundus, który dysponuje tak gigantycznym kapitałem, że mógłby kupić kilka państw. Jego szef Dare Fing w 2018 roku mówił „Bitcoin to jest narzędzie do prania pieniędzy. Trzymajmy się od niego z dala” Ostatnio w CNBC bo dajże, publicznie przyznał, że to była jego jedna z największych pomyłek. Dzisiaj jest za bitcoinem i go wspiera.

Żeby móc operować bitcoinem potrzebne jest łącze internetowe, dostęp do komputera albo komórki. Jakoś nie wyobrażam sobie, że będą to robiły osoby starsze.

A to właściwie jest bardzo ciekawe bo gdybyśmy np. teraz teleportowali się do Ameryki Południowej to bójże w Peru gdzie jest bardzo wysoki wskaźnik analfabetów. Okazuje się więc, że tam płatności mobilne telefonem komórkowym, nie smartfonami tylko takimi które mają

12 klawiszy są bardzo popularne i seniorzy są w stanie to robić.

Odnoszę wrażenie że bitcoin jest bardziej popularny w krajach biedniejszych?

To co powiedziałam o tych metodach płatności w Ameryce Południowej i w Afryce to tam się po prostu tak płaci. Technologicznie tam ludzie umieją płacić w taki sposób. **Sporo ostatnio słyszałem właśnie o oszustwach na**

em przyszłości? wiat kryptowalut?

zustami przy transakcjach bitcoinami? O te i inne rzeczy pytamy Sławka Zawadzkiego, eksperta na rynku kryptowalut



inwestycje w kryptowaluty

Tak. Dużo osób potraciło ogromne pieniądze. Najbardziej popularnym oszustwem w tej chwili, to jest oszustwo na blika. To znaczy że ktoś kontaktuje się z tobą przedstawia ci się jako twój przyjaciel albo członek rodziny na whatsappie albo na jakimś innym komunikatorze i prosi ciebie o pieniądze, prosząc o kod blik, który ty generujesz u siebie w telefonie. No i teraz moje pytanie jest takie czy fakt że blik jest

wykorzystywany do oszustw albo czy fakt że w zeszłym roku bardzo dużo osób kupiło nieprawdziwe akcje Orlenu bo to też jest bardzo duży proceder czy to cokolwiek źle świadczy Orlenowi lub bliku? Oszustwo na kryptowalutę nie ma nic wspólnego z kryptowalutą w mojej ocenie. Natomiast oczywiście media z jakiegoś powodu bardzo często przekazują informacje, że ktoś stracił na kryptowalutach chociaż kryptowaluty nie uczestniczyły w tym

całym zabiegu. Zasada jest taka: nie kupuj u pośredników, kupuj sam.

Czyli gdzie?

Na przykład na Cangee-sndaudh. My jesteśmy taką giełdą. W Polsce jest wiele giełd i kantorów kryptowalutowych. Jest w czym wybierać. Ale ważne jest też to żeby robić to osobiście. My na Kandze mamy taką zasadę że jeżeli ktoś u nas założy konto to wprost pytamy czy to ty podjąłeś decyzję żeby założyć te konto czy ktoś cię przekonał do tego i jeżeli powiesz że ktoś cię do tego przekonał no to badamy taką sytuację czy nie jesteś w tej chwili oszukiwany albo przymuszany do tego żeby kupić właśnie kryptowalutę. Bardzo dużo osób w Polsce ratowaliśmy od tego od takiej sytuacji ale fakt jest taki że na blika, na akcję Orlenu czasami na kryptowaluty faktycznie ludzie są oszukiwani.

Jak inwestować?

Jest taki model inwestowania nie tylko w kryptowaluty, ale właściwie w każde dobro inwestycyjne np. w złoto albo w akcje spółek amerykańskich czy polskich. Ten model nazywa się DCA DCA to jest skrót od Dolar Cost Average i on mówi tak „kupuj za stałą kwotę w stałych odstępach czasu”. Jeszcze raz zaznaczam tutaj, że nie mówimy o kryptowalucie, tylko mówimy, że to jest taka metoda. Bez względu na cenę kupuj, bo to sprawia, że jeżeli rynek się rozwija, to ty wtedy zarabiasz. Gdybym codziennie od początku 2018 roku do dzisiaj kupował za jednego dolara bitcoina to dzisiaj byłbym do przodu o 420% Ile byłbym na złocie gdybym codziennie kupował złoto za jednego dolara? Jak myślisz? Ile procent miałbym dzisiaj zysku? 40%.

Bo bitcoin to jedna z tysięcy kryptowalut, prawda?

No tak Najważniejsza

A te inne jak stoją?

Gdybyś zainwestował np. w taką walutę jak eterium to od 2016 gdybyś inwestował codziennie po jednym dolarze do dzisiaj, to stopa zwrotu wynosiłaby 8158 % Ale jest wiele kryptowalut, które przynoszą straty, tak jak jest wiele akcji, które przynoszą

straty. Natomiast te kluczowe kryptowaluty potrafią zadziwić świat. Mam taką zasadę, że codziennie skupuję kryptowalutę, nieważne za jaką kwotę, ważne, żeby to była stała kwota. Może być 10 zł. Wychodzę na tym bardzo dobrze. Mojej żonie powiedziałem kiedyś „Słuchaj: z każdej reszty zakupów zaokrąglaj to do 50 złotych, do 20 złotych, do ilu tam chcesz i tą resztkę która ci zostaje pod koniec dnia z zakupów kupuj za to kryptowalutę. Nie sprzedawaj. Kupuj. I trzymaj przez parę lat, to będzie twoja emerytura.

Czy można kupić kryptowalutę przez normalną giełdę?

W Stanach już tak.

A u nas?

U nas jeszcze nie ale możesz kupić na giełdach dedykowanych dla kryptowalut. Giełdę którą ja reprezentuję i którą prowadzę nazywa się Kanga.

A gdzie jeszcze można kupić?

Na Rewolucję np. Nie wiem czy kojarzysz Rewolut. Jest to międzynarodowy system finansowy. Taki funkcjonujący na całym świecie. Jest to bardzo popularne narzędzie. Ludzie na całym świecie z niego korzystają. Oni wybili się na tym, że mają bardzo tanie przewalutowanie pomiędzy zwykłymi walutami. Więc jak jedziesz na wakacje to sobie zasilasz ich kartą złotówki i wszędzie gdzie płacisz rewolutem ale to przewalutowanie jest najtańsze

A jak ustrzec się przed najczęstszymi błędami dotyczącymi kupna takich kryptowalut? Chodzi mi o to jakie są najczęściej popełniane tutaj błędy, które mogą być niebezpieczne

Jeden z mechanizmów oszustw w kryptowalutach ale nie tylko polega na tym, że kontaktuje się z tobą osoba o nieustronnej tożsamości. Kontaktuje się np. przez komunikator internetowy dajmy na to WhatsApp, Telegram. I oferuje tobie inwestycję (w ogóle o niesamowitej stopie zwrotu). W ogóle już samo to, że ktoś się z nami kontaktuje w ten sposób albo później dzwoni ale nie

można się z nim spotkać fizycznie to już jest dla nas sygnał, który na 99,9% mamy do czynienia z oszustem. Ci oszuści bardzo często podchodzą swoje ofiary w ten sposób, że dzwonią i mówią tak „Dzień Dobry Właśnie tutaj ustaliliśmy, że mamy jednego Bitcoina do wypłaty. Nie wiem czy pan pamięta ale kupił go pan dwa lata temu”. I teraz osoba uczciwa powie, że nie pamięta i, że to nie ona kupiła tego Bitcoina ale bardzo często też ktoś sobie myśli „Oo, z jakiegoś powodu się pomylili i mają Bitcoina do wypłacenia dla mnie”. I oni już zaczynają ci opowiadać o tym że chcą tego Bitcoina ci wypłacić to mówią „Wie pan co, ale potrzeba jeszcze wpłacić podatek Żebyśmy mogli go wypłacić” No i sobie idą, zadłużają się a to wszystko po to żeby móc tego Bitcoina wypłacić W momencie kiedy robi się stanowczo to kontakt się urywa To jest takie jakby oszustwo. Jeżeli chcesz kupić kryptowalutę rób to samodzielnie.

Czyli bitcoin nie upadnie?

O wiele łatwiej jest mi sobie wyobrazić scenariusz, w którym upadają banki aniżeli bitcoin. No bo to jest po prostu technologia dostępna na całym świecie, tak samo dla biednych jak i bogatych. Nie można nią zawładnąć. Nie można jej dodrukować. Mówi się, że jedyną rzeczą, która należała wcześniej do ludu jeżeli można tak powiedzieć jest język. Język Polski należy do nas, do Polaków. Tak samo jest z kryptowalutą. W szczególności z Bitcoinem. On należy do ludzi z całego świata. Nikt nie ma prawa i nie ma nawet takiej możliwości żeby powiedzieć „Ja jestem właścicielem” Nikt nie może go wyłączyć.

Póki co...

Nie ma takiej możliwości. Mówię to jako informatyk. Technologia blockchain właśnie tak działa. Matematycznie biorąc pod uwagę, jakiś bardzo, bardzo mało prawdopodobny scenariusz, że można by było coś tam zmienić natomiast, może istnieć, ale on jest ekstremalnie mały. **A zakładając, że internet się skończy bo nagle przetrnie kable czy po prostu internetu nie będzie no to jak z tym bitcoinem?**

Jeżeli nie ma internetu albo prądu na całym świecie, to nie sprawia, że bitcoin przestaje istnieć. Wokół ziemi latają satelity z kodem bitcoina na bieżąco, ze wszystkimi transakcjami więc nawet mówimy o tym, że Ziemia przestanie istnieć, a bitcoin będzie istniał. No ale jeżeli dojdzie do takiej sytuacji, że nie będzie internetu ani prądu na całym świecie no to powiedzmy sobie szczerze złotówka też nic nie będzie warta. Myślę, że dolar też nic nie będzie warty. Natomiast jak prąd w końcu powstanie i internet wróci to wszystkie bitcoiny będą, nie zagną.

To waluta przyszłości?

W mojej ocenie tak.

A możesz coś powiedzieć tutaj właśnie o tym swoim projekcie?

Ja prowadzę Kangę. Kanga jest giełdą kryptowalut czyli takim miejscem gdzie możesz przyjść i kupić kryptowalutę za złotówki lub za inną walutę. Możesz zamienić jedną kryptowalutę na drugą. Ale też jesteśmy największą na świecie siecią kantorów kryptowalutowych. My w gruncie rzeczy ułatwiamy wszystkim ludziom zakup albo sprzedaż kryptowalut. **A to jest międzynarodowy projekt czy jakiś polski?**

Tak, międzynarodowy. Działamy na całym świecie.

REKLAMA

Dane kanonu W Lublinie:

ValutePL Sp. z o.o.
ValutePL - Kantor Kanga Exchange
t. 603 371 138
Lublin, ul. Świętoduska 16

WARTO ZOBACZYĆ!



KOŚCIÓŁ PW. BOŻEGO CIAŁA Barokowa świątynia z 1730 roku, ufundowana przez syna zmarłego fundatora, Józefa Potockiego. Kościół konsekrowany 14 września 1743 r. przez biskupa krakowskiego Jana Aleksandra Lipskiego. Jednonawowy na planie prostokąta z dwiema wieżami, skierowanym fasadą na wschód, z wyodrębnioną kryptą przeznaczoną na miejsce pochówku bernardynów, których klasztor w stylu barokowym wzniesiony był razem z kościołem. Świątynia ucierpiała zarówno podczas I wojny światowej (zniszczoną odbudowano jeszcze przed 1927 rokiem), jak i II wś (w 1944 r. spłonęła).



ZESPÓŁ PAŁACOWO-PARKOWY HR. ROSTWOROWSKICH Pałac i park powstały najprawdopodobniej równocześnie z miastem, które w 1687 r. na prawie magdeburskim założył Andrzej Potocki. Miał stanowić jego siedzibę. Przebudowany po 1881 r. oraz przed II wojną światową. Wskutek działań wojennych popadł w ruinę i dopiero w latach 60-tych ubiegłego wieku przeszedł gruntowny remont. Obecnie w pałacu znajduje się siedziba urzędu gminy Józefów nad Wisłą.



RUINY WIATRAKA Idąc od rynku w Józefowie nad Wisłą ulicą Urzędowską, po lewej stronie, natrafimy na ruiny wiatraka murowanego z kamienia wapiennego w stylu holenderskim z XVIII wieku.



RYNEK (Plac Wolności) W Józefowie nad Wisłą zachował się zabytkowy układ miejski z charakterystycznym układem ulic. W centrum znajdziemy rynek z zieleńcem.

Spotkajmy się nad w do Wałowic koło J



NASZA AKCJA To będzie już siódmy przystanek naszej wakacyjnej akcji „Spotkajmy się nad w” (17 sierpnia) zapraszamy do Wałowic w gminie Józefów nad Wisłą. Będą gry i zabawy oraz na koniec porwiemy Was do

O d końca czerwca na naszych łamach pokazujemy miejsca w województwie lubelskim, które warto odwiedzić latem, gdzie nad wodą można udanie i aktywnie wypocząć. Nasza akcja rozpoczęła się 29 czerwca w Okunince nad Jezioro Białym. Później z czerwonym namiotem „Dziennika Wschodniego” zawitaliśmy nad Zalew Kraśnicki, Jezioro Firlej, do Zwierzyńca, nad Jezioro Bialskie do Białki oraz do Zoom Natury nad Janowskim zalewem. Tym razem wybierzemy się nad Wisłę, królową polskich rzek.

W sobotę od godziny 15 szukajcie nas przy świetlicy w Wałowicach w gminie Józefów nad Wisłą. Czekamy na wszystkich, którzy będą chcieli uczestniczyć w naszej zabawie, konkursach i zawodach sportowych m.in. Bumper Ball i przeciąganiu liny z nagrodami: akcesoriami plażowymi m.in. piłkami, kółeczkami, okularami przeciwsłonecznymi, torbami oraz niespodziankami od naszych partnerów.

Dla najmłodszych będą dmuchańce. Będzie można zajrzeć do policyjnego radiowozu, a także wózwo strażackich. O podniebienia zadba miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich. Posłuchać dobrej muzyki i odpocząć na leż-



KRAINA SADÓW Józefów nad Wisłą oraz okolice to „zagłębienie” sadownicze. Pierwsze wzmianki dotyczące powstania sadownictwa na tych terenach pochodzą z początku XX w. Wtedy to, w 1902 roku Konstanty Przewłocki założył pierwszy w tych okolicach sad na 360 morgach. Kilka lat później właścicielem stał się hrabia Roman Rostworowski, który powiększył i unowocześnił sad. Dziś sady zajmują ponad 7 tys. hektarów, a w pracuje w nich ponad 70 proc. mieszkańców. Jabłko józefowskie wpisane zostało też na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

kach będzie można w strefie Radia Eska. Na koniec zaplanowaliśmy potańcówkę pod gwiazdami.

– Warto się z nami spotkać 17 sierpnia nad wodą w miej-

scowości Wałowice, bo to przede wszystkim możliwość do integracji mieszkańców, do wymiany wszelkiego rodzaju poglądów, doświadczeń, do wspólnej zabawy.

Wszystkich serdecznie zapraszam – mówi **PAWEŁ GRABEK**, burmistrz Józefowa nad Wisłą.

Przy okazji naszej akcji, w każdym z miejsc gdzie jesteśmy, gorąco zachęcamy do odwiedzania atrakcji turystycznych w okolicy. A tych nie brakuje w samym Józefowie nad Wisłą, a także w niewielkiej odległości od miasteczka, które ma już blisko 340-letnią historię.

– Gorąco zachęcam do odwiedzenia naszej gminy. Znajdziemy tutaj głównie zabytki o charakterze sakralnym, przepiękne kościoły w samym Józefowie nad Wisłą oraz w miejscowości Rybitwy, gdzie jak podają źródła parafia istniała już w 1326 roku, a jej uposażenie stanowiła dziesięcina, pola uprawne, łąki i dochód z dwóch karczm. Po przejściu właścicieli Rybitw, Ossolińskich na kalwinizm był tu od lat 80. XVI wieku do lat 40. XVII silny ośrodek protestancki. Przed 1637 rokiem zaczął funkcjonować

lubelskie
Smakuj życie!



radio **eska**

woda. Zapraszamy Józefowa nad Wisłą



ę nad wodą". Tym razem wybierzemy się nad królową polskich rzek. W najbliższą sobotę
az konkursy z nagrodami. O pyszne jedzonko zadba miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich,
o potańcówki pod gwiazdami



zbór kalwiński. Do końca XIX wieku istniał przy parafii szpital dla ubogich, a w XVIII w. zaczęło działać bractwo szkaplerzne. Warto zajrzeć też do miejscowości Prawno, gdzie znajduje się murowana świątynia wzniesioną na miejscu starszej, drewnianej budowli, spalonej w latach 60. XX wieku od uderzenia pioruna. Do nowego kościoła ze starszej świątyni zostały przeniesione zabytkowe obrazy umieszczone w ołtarzach. Zachował się również stojący zegar. Pamiętajmy, że znajdujemy się na Wisłą. Nie

brakuje tutaj przepięknych widoków. Będąc w okolicy koniecznie trzeba odwiedzić kamieniołomy w miejscowości Kaliszany-Kolonia z zapierającym dech widokiem na dolinę Wisłę. Kierując się z Józefowa nad Wisłą drogą wojewódzką w kierunku miejscowości Basonia i Wałowice także możemy podziwiać uroki królowej polskich rzek – dodaje burmistrz Grabek i zaprasza do odwiedzenia

Józefowa nad Wisłą i okolic.

Partnerem naszej akcji w Wałowicach koło Józefowa nad Wisłą są: Województwo Lubelskie, Klub Uczelniany AZS UMCS, Radio Eska, Gmina Józefów nad Wisłą i burmistrz Paweł Grabek oraz Bank Spółdzielczy w Józefowie nad Wisłą.

Do zobaczenia w sobotę w Wałowicach w gminie Józefów nad Wisłą. **BAS**



KINO PLENEROWE I DOŻYŃKI GMINNE JUŻ ZA TYDZIEŃ

Tydzień po naszej wizycie w gminie Józefów nad Wisłą atrakcji także nie będzie brakowało. 24 sierpnia do miasteczka zawita kino plenerowe (o godz. 19 seans dla dzieci Trolle, a o 21 Fuks), dzień później, w niedzielę odbędą się dożynki gminne.

Święto plonów rozpocznie o godz. 13:30 msza święta dziękczynna w kościele pw. Bożego Ciała. Następnie ulicami miasta przejdzie korowód dożynek. Oficjalne otwarcie dożynek przez burmistrza Pawła Grabkę zaplanowano na godz. 15.

O godz. 16 wystąpi zespół **CAMASUTRA**, uwielbiany przez fanów disco polo. Na scenie zaprezentują się także zespoły działające przy Gminnym Centrum Kultury.

O godz. 19 nastąpi rozstrzygnięcie konkursów na najładniejszy wieniec oraz stoisko dożynekowe.

O godz. 20 wystąpi zespół **BZYLEEK**. Godzinę później rozpocznie się potańcówka pod gwiazdami.

WARTO ZOBACZYĆ!



KAMienioŁOM KALISZANY-KOLONIA Nieczynny kamieniołom „Piotrawin” jest największym na Małopolskim Przełomie Wisły. Jego malownicza ściana ma od 30 m do ponad 40 m wysokości i ok. 1 km długości. Górna część zbocza ponad kamieniołomem to doskonały punkt widokowy na dolinę Wisły i jej zachodni brzeg oraz... Góry Świętokrzyskie. Tuż przy drodze z Józefowa nad Wisłą do Kamienia zlokalizowany jest parking oddalony zaledwie kilkadziesiąt metrów od punktu widokowego.

Na terenie kamieniołomu można zobaczyć ślady morskich bezkręgowców: głowonogi, małże, ślimaki, jeżowce, gąbki i koralowce.



PONAD 70-LETNIA HISTORIA Bank Spółdzielczy w Józefowie nad Wisłą wywodzi się z Gminnej Kasy Spółdzielczej w Opolu Lubelskim z siedzibą filii w Rybitwach. W 1952 roku jako Gminna Kasa Spółdzielcza przeniósł się do Józefowa nad Wisłą. Pod różnymi nazwami Bank Spółdzielczy działa już ponad 70 lat, odgrywając ważną rolę w życiu społeczno-gospodarczym gminy. Obecnie prezesem Zarządu Banku Spółdzielczego w Józefowie nad Wisłą jest Robert Sawiarski.



PRZYSTAWKA



Tatar raz

Składniki: 20 dag polędwicy wołowej, 1 cebula czerwona, 1 łyżeczka musztardy francuskiej,

10 dag marynowanego borowika, 15 dag marynowanej pieczarki, sól, czarny pieprz, nasiona kopru, opcjonalnie Maggi na lubczyku (bez konserwantów)

Wykonanie: polędwicę drobno posiekać. Grzyby

odsączyć i pokroić w drobną kostkę, zostawić całe pieczarki na ozdobę. Cebulę również posiekać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Uformować tatar, ułożyć na talerzu. Dookoła tataru ułożyć całe marynowane pieczarki. Całość posypać nasionami kopru.

ZUPA

Ułańska

Składniki: 1,5 l rosołu wołowego, 5 dag suszonych grzybów, 2 jaja ugotowane na twardo, 15 dag chleba razowego, 2 dag rodzynek, 8 dag cebuli, 2 łyżki masła, kieliszek czerwonego wina, natka pietruszki, sól i gałka muszkatołowa do smaku.

Wykonanie: grzyby umyć, namoczyć i ugotować. Cebulę

podsmarzyć na maśle, dodać pokrajany w kostkę chleb, lekko zrumienić, zalać rosołem, dodać grzyby i opłukane rodzyнки, chwilę pogotować. Dodać pokrojone w kostkę jajka na twardo, posiekaną natkę pietruszki, doprawić do smaku winem, solą i pieprzem.

DRUGIE

Karaimskie kibiny

Składniki: na ciasto: 50 dag mąki, 1 kostka masła, 1 mały kubek śmietany, 100 ml ciepłego mleka, 2 jajka, drożdże, cukier, sól, żółtko do smarowania. Na farsz: 30 dag baraniny lub wołowiny, 1 cebula, sól, pieprz, woda.

Wykonanie: mąkę wymieszać z solą, posiekać z masłem, wyrobić w rękach. W miseczce roztrzepać jajka ze śmietaną, wlać do ciasta, dodać drożdże rozpuszczone w ciepłym mleku, wyrobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Ponownie zagnieść

i odstawić do wyrośnięcia. Podzielić na części, rozwałkować na krążki o średnicy 15 cm.

Mięso pokroić w drobną kostkę, wymieszać z posiekaną cebulą, doprawić solą z pieprzem, dodać wody, wyrobić, dodać szczyptę cukru, żeby wydobyć smak mięsa. Nakładać farsz, lepić pierogi w kształcie półksiężyca, każdy posmarować roztopionym masłem i upiec w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza na złoty kolor.

DESER

Naleśniki Kubusia Puchatka

Składniki: 4 naleśniki, 4 łyżki miodu lipowego, sok z 1 cytryny, świeże listki mięty.

Wykonanie: usmażyć naleśniki z mąki pszennej. Każdy złożyć na pół, polać miodem i skropić sokiem z cytryny. Na talerzu ozdobić miętą.

Waldemar Sulisz

Kiedy wydaje mi się, że na Festiwalu Kaszy Gryczaki nic już kulinarnie mnie nie zaskoczy, to znów zaskoczyło. Na XXI Konkurs na Potrawę Regionalną zgłoszono 65 potraw. Zajrzyjmy do wyników i oddajmy cześć autorom kulinarnych arcydzieł. W kategorii Gryczak z różnymi dodatkami I miejsce zajęła Alina Bargiel, jej piróg z czterech kasz z kruszonką okazał się bezkonkurencyjny. II miejsce za gryczak tradycyjny zdobyła Krystyna Hałas, III miejsce – KGW Malina w Błażku za błaszczański gryczak, wyróżnienie zdobyły panie z KGW Łązkowianki za gryczak a la Italiano.

Gryczaki uwielbiam, ale zawsze czekam na hity w kategorii Potrawy na bazie kasz. I miejsce zdobyły panie z KGW Otroczanki z gołąbkami z kaszą gryczaną zawijane w liście kiszzonej kapusty. I to są gołąbki, jakich świat nie widział. Doskonale ukiszzone główki kapusty dają aromatycznemu farszowi z kaszy i dużej ilości janowskich grzybów lekko pikantne „okrycie”, a esencjonalny sos z duszonymi grzybami dopełnia smaku. II miejsce w tej kategorii zajęły panie z KGW Łązkowianki – ich kalarepki z kaszą z kurkami, polędwiczka i papryką są godne karty dobrej restauracji w Warszawie. Podobnie jak grillowana cukinia z kaszą gryczaną białą i rydzami, którą przygotowała Alicja Powęska, zdobywczy III miejsca. Wyróżnienie przypadło Iwonie Radomskiej – za kotleciki z kaszy z sosem czosnkowo-miętowym.

Nagrodę „Super Gryczak 2024” ufundowaną przez Przedsiębiorstwo Wielobranżowe ESKA Małgorzata i Stanisław Kozyrowie zdobył Polikarp Lis za białą pieczoną kielbasę z karpia i kaszy gryczanej. I to było arcydzieło.

Sery, desery, nalewki

Z roku na rok do konkursu wystawiane są twarogi i sery zagrodowe. W kategorii: Sery I miejsce zdobyła Alina Bargiel za deskę serów, II miejsce Grzegorz Jabłoński za ser podpuszczkowy z orzechami

Gołąbki, karp i kielbasa z

Biała kielbasa pieczona z karpia i kaszy gryczanej, którą na 21 Konkurs na Potrawę Regionalną Super Gryczak 2024. Mamy dla was prze



włoskimi, III miejsce KGW Malina w Błażku za ser pomidor w ziołach. Wyróżnienie powędrowało do Kingi Koziry ze ser podpuszczkowy z czarnuszką

Specjalnością Festiwalu Kaszy Gryczaki w Janowie Lubelskim są kasowe słodkości. Z roku na rok w konkursie kulinarnym poziom deserów idzie w górę. Tak było i tym razem. W kategorii: Desery na bazie kasz I miejsce zajęła Anna Łukasik, jej gryczane elizjum z chałwowym kremem to deserowe mistrzostwo świata. Skąd nazwa? - Z mitologii greckiej - mówi Anna Łukasik. Elizjum to część Hadesu przeznaczona dla dusz ludzi dobrych. Ale Elizjum to także kraina nad oceanem, na krańcu świata - miejsce wiecznej szczęśliwości i wiecznej wiosny. Z całą pewnością porcja nagrodzonego deseru ów poziom podnosi. Nasze gratulacje. II

miejsce zajęła Teresa Gąbka za bougatę z kremem waniliowym, III miejsce Marcelina Kolasa za kruche ciasteczka „Gryczanki”. Wyróżnienie zdobyła Barbara Sowa za jaglak z brzoskwinia i frużeliną brzoskwiniaową.

W kategorii Wina i nalewki regionalne oprócz żurawinówki (w tym miodu, piwa, kwasu) I miejsce zdobyła Elżbieta Florek. Jej nalewka na miodzie gryczanym miała zrównoważony smak, piękny bukiet i dobroć. A przecież dobroć nalewek pochodzi od ludzi, którzy je robią. II miejsce zajęła Katarzyna Mazur z nalewką z czarnej porzeczki z anyżem, III miejsce – Ewa Mantyka z nalewką aroniowo-porzeczkową, wyróżnienie za wiśniówkę zdobyło KGW Otroczanki.

A co z nalewkami na żurawinie? I miejsce i tytuł Janowskiej Żurawinówki 2024 powędrował do Pa-

trycji Wójcik za żurawinówkę z melisą cytrynową. II miejsce zajął Stanisław Mantyka, jego żurawinówka z pomarańczą i jabłkiem zachwycała harmonijnym smakiem. III miejsce zajęła Alina Bargiel, jej nalewka z żurawiny i borówki była wysokiej próby. Wyróżnienie za żurawinową harmonię dostała Anna Blacha. A teraz przepisy z pierwszej ręki, za ich udostępnienie dziękujemy Justynie Flis, dyrektor Muzeum Regionalnego w Janowie Lubelskim, które jest organizatorem kulinarnych konkursów na Festiwalu Kaszy Gryczaki 2024.

Biała pieczona kielbasa z karpia i kaszy gryczanej

Składniki: 1,5 kg fileta z karpia, 2,5 m jelita wieprzowego, 2 woreczki laszy gryczanej, 3 cebule, 2 bułki, 4 ząbki czosnku, 1 łyżka papryki słodkiej, 1,5 łyżeczki ostrej papryki, 20

Kalarepki karpia

nalną w Janowie Lubelskim przygotował Polikarp Lis, zdobyła tytuł
ępis na ten rarytas



ziaren kolorowego pieprzu, 1,5 łyżki soli, 2 łyżeczki mielonej gałki muskatowej, pęczek natki pietruszki, 2 jajka, 15 dag boczku lub słoniny.

Wykonanie: filet zmielić na maszynce o grubych oczkach, kaszę ugotować i ostudzić, 1 cebulę pokroić w kostkę usmażyć na boczku lub słoninie, 2 pozostałe zmielić. Bulkę namoczyć, odcisnąć, zmielić, natkę pietruszki i koperek posiekać. Wszystko wymieszać, dodać jajka, przyprawy oraz posiekaną natkę i koperek. Nadziać jelito, uformować kielbaski. Ułożyć na blasze do pieczenia. Piec pół godziny w temperaturze 120 stopni i pół godziny w temperaturze 180 stopni. W trakcie pieczenia z wierzchu kielbaski posmarować olejem.

Tradycyjne gołąbki z kaszą gryczaną

Składniki: liście kiszzonej kapusty, 2 szklanki kaszy gry-

czanej, garść grzybów, sól, pieprz, olej lniany,

Wykonanie: kiście z kiszzonej kapusty ugotować jak na gołąbki. Kaszę gryczaną ugotować wg przepisu na opakowaniu. Garść grzybów suszonych obgotować i posiekać. Do wystudzonej kaszy dodać posiekane grzyby, doprawić solą, pieprzem, olejem lnianym tak aby kasza dobrze się połączyła. W naczyniu żaroodpornym wcześniej wyłożonym liśćmi kapusty układać uformowane

gołąbki. Gołąbki przykryć liśćmi kapusty i podlać olejem lnianym. Piec w temperaturze 180 stopni około 2 godzin.

Kalarepki faszerowane kaszą z kurkami i polędwiczką i paskami papryki

Składniki: 8 kalarepek, 1 torebka kaszy gryczanej, 20 dag świeżych kurek, 2

cebulę, 1 polędwiczka wieprzowa, 1 czerwona, zielona i żółta papryka, czosnek, masło, sos sojowy, sól, cukier, pieprz.

Wykonanie: kaszę gryczaną uparować w osolonej wodzie. Kurki podsmażyć z cebulką, dodać sól i pieprz. Z kalarepek usunąć miąższ i ugotować w osolonej wodzie. Polędwiczkę wieprzową pokroić i obsmażyć na maśle z czosnkiem. Paprykę czerwoną, zieloną i żółtą pokroić w paski z cebulką, dodać sos sojowy i doprawić cukrem, solą oraz pieprzem. Kalarepki faszerować kaszą wymieszaną z kurkami zapiec w piekarniku. Podawać z plastrami polędwiczki i kolorową sałatką z trzech rodzajów papryki.

Gryczane Elizjum z chałwowym kremem

Składniki: 4 jajka, 5 łyżek cukru, 1 szklanka palonej kaszy gryczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, 80 g ekspandowanej kaszy gryczanej, 40 dag masy kajmakowej, 50 ml śmietanki 30%, 25 dag serka mascarpone, 15 dag sezamu, 2 łyżki miodu gryczanego, 3 białka, 1 szklanka cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej.

Wykonanie: kaszę gryczaną zemiać w młynku. Ubić 4 jajka z cukrem, dodać mąkę gryczaną wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Upiec na złoty kolor. Krem kajmakowy delikatnie podgrzać i podzielić na pół. Pierwszą część rozsmarować równomiernie na wystudzonej kaszy, drugą wymieszać z ekspandowaną kaszą gryczaną masę wyłożyć na ciście.

Sezam podprażyć na rozgrzanej patelni a następnie rozdrobnić blenderem. Dodać miód, wymieszać i ostudzić. Otrzymaną chałwę wymieszać z serkiem mascarpone, dodać śmietanę, ubić na sztywno i wyłożyć na ciasto. Białka jajek ubić z cukrem, na koniec dodać mąkę ziemniaczaną, wyłożyć na blachę, posypać sezamem i upiec. Ostudzoną beżę wyłożyć na ciasto. Smacznego.

Przepisy z kolekcji prof. Jarosława Dumanowskiego

W dzisiejszym odcinku przeczytacie o ozdobie potraw, zupie ucha, rzepie, nadziewaniu ogórków i konfiturze z rozmarynu. Uwaga, pisownia oryginalna.



Ozdoba potraw

Do ozdoby potraw należą nie tylko te rzeczy, które z siebie smak albo zapach wydają, ale też i te, które w sobie substancję żadnej nie mając, na pozór tylko kładzione bywają na potrawy. Wolno jednak każdemu ozdobić potrawę jako rozumie, uważając to, jeżeli z upodobaniem autora bankietu albo pana własnego. Wolno jednak wymyślić, jaką chcesz albo rozumiesz obsączkę, ale i limonie, oliwki, kapary, cytryny, pomarańcze, rożenki wielkie i drobne, kasztany, pinelle, dachtelle, pistacje, bronzelle, ślimaki, ostrygi, szparagi, pieczarki, smarze, pietruszka, koper, cebula, popie jajka, kuczmirka, ogórki, karczochy, kardy, brochul, bulwy, agrest, wino, jagody różne, cukry różne i biskokty, migdałowe różne, obsączki z ciast i serów różnych i inne wszystkie generaliter do ozdoby rzeczy służące, tak ogrodne, jako i z drzew różnych i ogrodów cudzoziemskich, wolno mówić, do ozdoby potraw wymyślić z nich obsączkę, jednak tak akkomodować ozdobę potrawie, która by we wszystkim smakowi się akkomodowała. (XVII wiek)

Coś „ruskiego” z 1830 roku

Zupa ucha w Rosji na najpierwszych stołach bywa dawana, robi się ona z ryb zwanych szterlami. U nas zaś z przyczyny niedostatku tych ryb z jeźgarzów i miętuzów. Proporcja np. na osób 20. Wygotowuje się bulion z dwóch ciele-

cych łopatek i tyleż kur z dodaniem nieco korzeni i nieco włoszczyzny; tak wygotowany, gdy się odcodzi, gotują się w nim z pół kopy jaźgarzów i tyleż miętuzów, które powinny być dobrze oczyszczone (z tych ostatnich wyjmują się wątróbki), skoro się ugotują, wyciskają się przez serwetę do saganaka, do którego kładą się wątróbki, (wprzód ociągnięte w kwaskowatej wodzie, czyli cytryną zaprawionej) kapary, oliwki, szampiony, trufle, włoszczyzna tresowana, farsz z ryby zrobiony, grubo krajany szczaw, astragon. Przy wydaniu leje się butelkę wina szampańskiego i kładą się dwie cytryny w talerzyki pokrajane dlatego, iżby zupa nieco kwaskowa była. Zagotowawszy wydać do stołu. Zupa ta nazwisko swoje bierze od tego, iż jest zawsze mętna.

Rzepa z czasów przedziemniaczanych

Rzepę dobrego gatunku obrać, uważając, aby zielonego listka nie było, bo to gorycz daje. W cienkiej talerzyki pokrajać i w wodzie, dopóki się nie zmiękczy, gotować, a gdy się ugotuje wylać wodę. A do rzepy samej włożyć masła, pietruszki, szczypiorku. To usmażawszy zalać na wydawaniu słodką śmietanką, soli się dobrze i pieprzyć.

Ogórki nadziewane, przepis z XVIII wieku

Ogórki nadziewane na danie. Obierz ze skóry ogórki, wyjmiej ze środka wszystko, zrób do nich nadzienie następujące: weź mięsa piersi z drobiu jakiego lub kawa-

łek cielęciny, usiekaj dobrze z słoniną i łojem kruchym, przydadź szynki gotowanej, grzybków, trufli i różnych ziół przednich, wszystko to dobrze usiekane i zaprawione. Weź nadziej tym ogórki, potem trochę obgotuj, nalej dobrym rosołem lub bullionem tłustym. Ugotowawszy, wyjmiej, pokraj w kostkę i przestudź. Rozczyn potem ciasto z mąki wodą, wlej trochę masła topionego, wbij jedno jaje, umieszaj dobrze razem ciasto. Obmocz ogórki w tym cieście, rozpuść masła świeżego, kładź te ogórki, usmaż je dobrze w maśle lub w tłustości. Gdy się zrumienią, dasz na stół.

Konfitura z rozmarynu z XVII wieku, dla zdrowotności i smaku

Rozmarynowy konfekt [ok. 1660 r.] Wziąć rozmarynu, obrać pięknie po listeczku z gałązek zielonych pięknego, wziąć niecki chędogo i siekacz. Usiekać go drobno, wziąć na funt jeden rozmarynu 2 funty cukru i odwarzyć go pięknie, odszumować, przecedzić chędogo ten cukier, znowu go w naczynie wylać i włożyć ten rozmaryn do tego soku, na wolnym ogniu smażyć i skoro pocznie sok gęstnąć, zdjąć z ognia, przestudzić, włożyć w sklenice, na słońcu może postawić, bardzo pożyteczny paniom do używania i na bolenie serca bardzo pomocy. (Rozmarynowy konfekt ok. 1660 r.)

● **WIĘCEJ PRZEPISÓW, PORAD I INSPIRACJI NA AUTORSKIM PROFILU PROF. JAROSŁAWA DUMANOWSKIEGO**
[WWW.FACEBOOK.COM/ KUCHNIA STAROPOLSKA](https://www.facebook.com/kuchnia_staropolska)

Zanim lublinianie zagraли z katowiczana mi w ekstraklasie

W sezonie 1962/63 Rapid Orzeł Wełnowiec

wygrał rywalizację w jednej z dwóch okręgowych grup Okręgowego Związku Piłki Nożnej Katowice, po czym okazał się najlepszy w jednej z czterech barażowych grup zmagających o miejsce w 2. LIDZE (jednogrupowej, 16-zespołowej). Po tym awansie w katowickim środowisku sportowym przeprowadzono reformę i kilka małych klubów (w tym drugoligowy już piłkarski Rapid) połączono w jeden duży: Górniczy Klub Sportowy Katowice. Ten zabieg sprawił, że futbolowa historia GKS zaczyna się od razu na zapleczu ekstraklasy. W debiutanckich rozgrywkach katowiczanie zajęli czwarte miejsce, za awansującymi Śląskiem Wrocław i Zawiszą Bydgoszcz oraz Startem Łódź. Wśród przeciwników mieli m.in. Lubliniankę, także beniaminka.

Najpierw zagraли na Wieniawie

11 listopada 1963 r., w 14. kolejce spotkań Lublinianka przegrała z piłkarzami z Katowic 2:3. Goście Rapid, ponieważ decyzja o katowickiej fuzji zapadła dopiero kilka dni wcześniej, a uchwała uprawomocniła się już w lutym przyszłego roku. Obydwa gole dla gospodarzy strzelił Marian Nowara, który kilka miesięcy wcześniej zasilili zespół z Wieniawy przechodząc z Legii Warszawa. W stolicy spędził sześć lat (sprowadzony przez wojskowe władze z Polonii Bytom). Leszka Kokowicza dwukrotnie pokonał Olszówką, a raz Morcińczyk. Oprócz bramkarza i autora goli Lubliniankę reprezentowali Jacek Rudak, Marian Kostaniak, Józef Bieleś, Zieliński, Wasilewski, Teodor Gorbat, Edward Pietrański, Bartmański i Czesław Ciupa, kolejny eks-reprezentant Polski z Legii. Gospodarzy prowadził trener Kazimierz Górski, w przyszłości polski „trener tysiąclecia”. Nowara pierwszego gola strzelił już w 2. min. z rzutu karnego. Goście wyrównali jeszcze przed przerwą. Nowara po zmianie stron odzyskał prowadzenie. Ostatnie zdanie należało jednak do przyjezdnych.

Katowice nie zdobyte

W rewanżu 31 maj 1964 r. znów wygrali rywale, tym

razem 4:3. Bramki dla pokonanych zdobyli Nowara, Pietrański i Marian Pietuchowski, który wzmocnił Lubliniankę przychodząc z Gwardii Białostok. Po został w klubie do 1973 r., świętując wtedy awans do 2. LIGI, po blisko dekadzie posuchy (ze spadkiem z 3. LIGI do okręgówki włącznie). Wojskowi z Wieniawy grali już pod okiem trenera Mariana Jabłońskiego, sprowadzonego z Krakowa. Po emocjonującej końcówce uplasowali się w środku stawki, na 9. pozycji.

W sezonie 1964/65 katowiczanie wywalczyli pierwszy awans do ekstraklasy, z drugiego miejsca, ustępując jedynie krakowskiej Wiśle. W kolejnych drugoligowych konfrontacjach z Lublinianką najpierw zakończyli jesień sensacyjnym wyjazdowym remisem 2:2 (gole dla gospodarzy strzelili Bartmański i Ciupa, ale zdobyty punkt niewiele dawał – nasi zamykali tabelę). Końcowy sukces przypieczętowali rewanżową kanonadą na własnym boisku, wygrywając w ostatnim meczu sezonu 7:1 ze zdegradowaną już Lublinianką. Ostatniego drugoligowego gola dla Lublinianki, przed przerwą do sierpnia 1973 r. strzelił Miłkowski.

Motor nie lepszy

Gdy w kolejnym sezonie 1965/66 Motor debiutował w 2. LIDZE, katowiczanie już w niej nie było. Ale wkrótce wrócili, w związku z czym po raz pierwszy o ligowe punkty Motor zagrał z GKS na otwarcie sezonu 1971/72, w 2. LIDZE. Lublinianie spędzali na tym poziomie czwarty kolejny sezon, a katowiczanie spadali, po sześciu edycjach rywalizacji w ekstraklasie. Motorowcom poszło podobnie jak sąsiadom kilka lat wstecz. 8 sierpnia 1971 r. na stadion przy Al. Zygmunta (wtedy „Aleja Karola Świerczewskiego”) przyszło 10.00 widzów. Niestety – obejrzelni porażkę miejscowych 0:1, po голу Nowaka w 12. min. Motor, prowadzony przez Zdzisława Wolsz, trenera ze Śląska, zagrał w składzie: Adam Suszek, Jan Lisiewicz, Jacek Rudak, Bogdan Kałkus, Władysław Bucki, Ryszard Dworzecki, Marian Manicki, Jerzy Krawczyk, Tadeusz Kamiński (Jan Mrozik), Andrzej Oryszko, Jerzy Pulikowski (Mieczysław Marciniuk). Kibicom po raz pierwszy zaprezen-

towali się Manicki – nabytek z Warty Poznań i Pulikowski, pozyskany z kraśnickiej Stali. Dal Krawczyka, Kałkusa, Marciniuka i Mrozika był to pierwszy występ po wywalczeniu kilka tygodni wcześniej mistrzostwie Polski juniorów. W katowickiej bramce stał Franciszek Sput, od ponad pięciu lat pracujący na miano ikony GKS (bronili jeszcze w późniejszych ekstraklasowych potyczkach z Motorem). Grał też Alojzy Łysko, w przyszłości ekstraklasowy szkoleniowiec GKS, Ruchu Chorzów, Zagłębia Lubin, Śląska Wrocław.

Pierwszy wyjazd Motoru do Katowic, na rewanż, także zakończył się niepowodzeniem. 26 marca 1972 r. Suszka pokonali Lechosław Olsza w 59. min z rzutu karnego i Stanisław Gzil w 75. min. Ten pierwszy to ojciec znanej polskiej tenisistki Aleksandry (olimpijka z Atlanty w 1996 r.); drugi, po rocznej przygodzie z katowiczana mi, został na kilka lat podporą Górnika Zabrze. A w Lublinie zameldował się raz jeszcze, jako zabrzanianin. W wielkanocną sobotę 1979 r. Górnik – spadkowicz z ekstraklasy pewnie wracający do ligowej elity – zremisował Motorem 0:0. W pierwszym meczu tych drużyn wygrał w Zabrzu 4:2, a jednego z goli strzelił właśnie pan Stanisław.

Dekada mijanek

Sezon 1971/72 okazał się bardzo pechowy dla Motoru, który raczej niespodziewanie spadł do 3. LIGI (na rok). GKS pozostał wtedy na drugim szczeblu, na którym grał do sezonu 1977/78, w grupie południowej. W tym czasie lublinianie, którzy po rocznej przerwie wrócili do 2. LIGI, występowali w grupie północnej. Kolejne potyczki między sobą nie wchodziły więc w grę. Sezony 1978/79 i 79/80 „gieksa” spędziła w ekstraklasie. Gdy wreszcie Motor w 1980 r. zdobył upragniony awans, katowiczanie z niego spadli. W 2. LIDZE spędzili dwa lata. Akurat w tym czasie lublinianie poznawali smak gry na najwyższym ligowym poziomie. Na sezon 1982/83 piątkowi rywale znów zamienili się miejscami. Na szczęście banicja Motoru trwała tylko raz, dzięki czemu po powrocie kibice obu zespołów doczekali się starcia na poziomie ekstraklasy, 22 października 1983 r. w Katowicach, o czym - obok.

Aleksander Stec

Dziś, w piątek 16 sierpnia 2024 r., na trenerskiej ławce zespołu gości w Katowicach, zasiądzie Mateusz Stolarski, szkoleniowiec Motoru Lublin. Przed nim identyczną rolę na stadionie GKS pełnili Lesław Ćmikiewicz, Jan Złomaczuk (trzykrotnie), Paweł Kowalski i Grzegorz Bakalarczyk (dwukrotnie). W siedmiu konfrontacjach tylko Ćmikiewicz cieszył się ze zwycięstwa Motoru nad GKS, odniesionym na stadionie przy ul. Bukowej. Wtedy, w październiku 1983 r., rozpoczynała się historia ekstraklasowych potyczek obu zespołów. 1:0 po голу Leszka Iwanickiego okazało się niestety miłymi zlego początkami. Z pozostałych sześciu wyjazdów udało się przywieźć tylko trzy remisy, trzykrotnie przegrywając (w tym raz bardzo dotkliwie). Po blisko 31. latach od pierwszego meczu trener Stolarski ma okazję odczarować katowicki „Błaszk” i zamknąć sympatyczną klamrą lubelskie na nim wizyty. To... ostatnia okazja, ponieważ w kolejnym sezonie dzisiejsi rywale Motoru mają już grać na nowym obiekcie.

WYJAZD NR 1

22.10.1983. 13. KOLEJKA. Katowice - Motor 0:1 (Leszek Iwanicki 54). MOTOR: Kalinowski - Fiuta, Dębiński, Boguszewski, Grzanka - Kakietek Pop, Iwanicki, Witkowski - Szaniawski, Rabenda.

Motor jechał do Katowic jako siódma drużyna tabeli, tracąc zaledwie 4. pkt do prowadzącego Lecha Poznań. Rywale mieli o 4. pkt mniej i zamierzali zrehabilitować się za porażkę 0:2 w Sosnowcu, sprzed tygodnia. Lublinianie czuli już w kościach trudny rozgrywek, czego dowodem był zaledwie bezbramkowy remis z Ruchem Chorzów w poprzedniej kolejce. Do przerwy dali się wysumieć gospodarzom, a po zmianie stron przejęli inicjatywę. – Motor zaczął pracować jak dobrze nastawiony przez fachowca zegarek – relacjonował czytelnikom Sztandaru Ludu red. Sławomir Nadłonek. – Akcje nabrały płynności: były szybkie, zaskakujące. W 52. min po takim właśnie zagranu piłkę otrzymał Szaniawski, wygrał pojedynek z obrońcą gospodarzy i podał do nadbiegającego Iwanickiego, który dopełnił formalności.



Trener Lesław Ćmikiewicz komentował: - Jestem zbudowany postawą wszystkich piłkarzy. Rozstrzygnęli ten mecz na swoją korzyść, bo bardzo chcieli wygrać. Jestem pełen podziwu dla Marka Szaniawskiego. Jak ten chłopak walczył! Znakomicie grał w bramce „Zyga” Kalinowski. W pierwszej połowie uchronił zespół przed utratą gola. Napastnicy GKS chwytały się za głowę, krzycząc: to niemożliwe! Waldek Fiuta – zwłaszcza w drugiej połowie – wyłączył z gry zawsze groźnego Furto, a nawet go ośmieszał. Najlepszy swój mecz zagrał Zbyszek Kakietek. Skuteczność i z dużym szczęściem grał Iwanicki. (...) Przed rozpoczęciem sezonu założyliśmy sobie zdobycie 16 pkt. Już je mamy.

Punktowy plan przekroczono o 3. pkt. Po tygodniu Motor wygrał 1:0 z Pogonią Szczecin po kolejnym trafieniu Iwanickiego, a jesień podsumował wyjazdowym 0:0 z Wisłą w Krakowie. 1. RUNDĘ zakończył na piątej pozycji, tracąc 3. pkt do liderującego Górnika Wałbrzych, rewelacyjnego beniaminka (tak jak i lublinianie). Miał przed sobą jeszcze Lecha, Widzew i Pogoń.

Motor zakończył rozgrywki na 10. pozycji, tuż za GKS (po 29. pkt).

WYJAZD NR 2

REWANŻ. 30. KOLEJKA. 23.06.1985. Katowice - Motor 2:2 (Marek Biegun 3, Jan Fur-

„Na Gie
Piłkarze lubelskiego

To zdjęcie Motoru sprzed sezonu 1984/85, ale są na nim prawie wszyscy (oprócz Wojciecha Rabendy) uczestnicy jednego zwycięskiego meczu lublinian w Katowicach z 1983 r. GÓRNY RZĄD, OD LEWEJ: Lesław Ćmikiewicz (trener), Kazimierz Gładysiewicz, Modest Boguszewski, Dariusz Bartoszewski, Janusz Kudyba, Dariusz Opolski, Krzysztof Witkowski, Zbigniew Kakietek, Mirosław Car, Stanisław Karwat, Waldemar Wiater (asystent trenera), Ryszard Sowiński (masażysta), DOLNY RZĄD, OD LEWEJ: Andrzej Łatka, Marek Szaniawski, Leszek Iwanicki, Roman Dębiński, Zygmunta Kalinowski, Andrzej Pop, Waldemar Fiuta, Robert Grzanka

FOT. ARCHIWUM RKS MOTOR

tok 63 – Adrian Szczepański 48, Leszek Iwanicki 83).

Przed sezonem Motor wzmocnił siłę ataku pozyskując Andrzeja Łatkę, 22-letniego napastnika Stali Mielec (były młodzieżowy reprezentant Polski, wice-mistrza Europy U-18 z 1981 r.), a zimą do kadry dołączył również utalentowany Adrian Szczepański, o rok młodszy kolejny medalista (brązowy) ważnej młodzieżowej imprezy – mistrzostw świata U-20. Coraz odważniejsze kroki na ekstraklasowych stadionach stawiali dwaj wychowanko-

eKSie” łatwo nie było

o Motoru po raz ósmy zagrają o ekstraklasowe punkty w Katowicach



wie Motoru: Tomasz Jasina i Roman Żuchnik. Wyniki były jednak nieco słabsze niż w poprzednich rozgrywkach. Na ostatni mecz sezonu lublinianie jechali jednak do Katowic bez większych obaw, pewni ekstraklasowego bytu, zapewnionego w praktyce kilka meczów wcześniej. Zakończyło się polubownym remisem i oczekiwanym golem Leszka Iwanickiego. Oczekiwanym, ponieważ dawał tytuł ligowego „Króla Strzelców”. To było 14. trafienie w sezonie lubelskiego „Ajwena”. Na liście snajperów wyprzedził nie byle kogo bo Mirosława Okońskiego (Lech - 13), Jana Urbana (Zagłębie Sosnowiec - 11) i Włodzimierza Ciołka (Górniki Wałbrzych - 11, „Król Strzelców” poprzednich rozgrywek, tak jak Iwanicki z 14. golami) oraz Dariusza Dziekanowskiego (jeszcze Widzew, przed przejściem do Legii - 10).

Lublinianie kończyli sezon już pod wodzą trenera Jana Złomańczuka, następcy Ćmi-kiewicza, który po 22. meczu wyczerpał cierpliwość klubowych działaczy; a szkoda...

Na koniec sezonu Motor i GKS ponownie uplasowały się obok siebie, ponownie na miejscach 9-10., tyle że tym razem wyżej usadowili się lublinianie.

WYJAZD NR 3

REWANŻ. 24. KOLEJKA. 29.03.1986. Katowice - Motor 4:4 (Jan Furtok 23, 59, Andrzej Lesiak 70, Marek Koniarzek 87

– Andrzej Łatka 43, Kazimierz Gładysiewicz 63, 74, Leszek Iwanicki 90)

W Motorze rozpoczynały się poważne kłopoty. Odchodzili czołowi zawodnicy: przed rokiem Andrzej Pop, teraz Roman Dębiński i Zygmunt Kalinowski (oba czasów, wrócili na jesień następnych rozgrywek). O odpowiednią rekompensatę nie zadbanano. Lublinianie przez cały sezon tułali się w ogonie tabeli, natomiast katowiczanie z sezonu na sezon poprawiali swą pozycję w polskim futbolu. W równej mierze dzięki rozwijającym się talentom napastników: Jana Furtoka, Marka Koniarza i Mirosława Kubisztala, jak i operatywnego prezesa Mariana Dziurawicza, przyszłego sternika polskiego futbolu.

Katowicki rewanż wypadł w wielkanocną sobotę więc nie obyło się bez pewnej dawki „piłkarskich jaj”. Kanonadę rozpoczęła Łatka strzałem z 20 m. Prowadzenie dla gospodarzy odzyskał z bliska Furtok. Wyrównanie padło błyskawicznie. - Na linii 16 m Gładysiewicz dwukrotnie podbił sobie piłkę na nosze i strzelił nie do obrony – opisywał red. Andrzej Szargan, wysłannik Sztandaru Ludu. – Niestety, w 70. min błąd naszego golkeopera – czytamy dalej w relacji – wykorzystał Lesiak i było 3:2. W 73. min pod bramką Sęka powstało ogromne zamieszanie. Strzelali kolejno Jasina, Iwanicki

oraz Łatka i temu ostatniemu udało się pokonać bramkarza – 3:3. Do 87. min gra toczyła się na środku pola. Właśnie wtedy gospodarze przeprowadzili jeszcze jeden atak, zakończony strzałem Koniarza, który wybił piłkę z rąk leżącego na ziemi Opolskiego i było 4:3. Nasi nie zrezygnowali. Trzy minuty obłożenia bramki Sęka dały pożądaną efekt. Po strzale głową Gładysiewicza piłka odbiła się od poprzeczki i spadła na nogę Iwanickiego, który swą dobrą w sobotę grę ukoronował zdobyciem wyrównującej bramki.

Motor utrzymał się, zajmując czwarte miejsce od końca. Katowiczanie zakończyli

rozgrywki na piątej pozycji, na przeciwnym biegunie tabeli.

WYJAZD NR 4

5.10.1986. 10. KOLEJKA.

Katowice - Motor 6:0 (Marek Biegun 10, Piotr Piekarczyk 21, Marek Koniarzek 33, 45, Mirosław Kubisztal 35, Janusz Nawrocki 55)

W dziesiątym ligowym meczu w dziesiątkę trafili niestety gospodarze. To była najwyższa ekstraklasowa porażka Motoru. Po piątym trafieniu trener Złomańczuk zdecydował się zmienić bramkarza Kalinowskiego. Wprowadzony Opolski skapitulował tylko raz. Mecz wcale... nie był jednostronny.

TAK GRALI NA ZAPLECZU EKSTRAKLASY

2. LIGA

8.08.1971. 1. KOLEJKA. Motor - GKS 0:1 (Nowak 12)
26.03.1972. 16. KOLEJKA. GKS - Motor 2:0 (Olsza 58, Gzil 75)
29.09.2007. 13. KOLEJKA. Katowice - Motor 4:0 (Hubert Jaromin 25, 65, Krzysztof Kaliciak 46, Robert Sierka 90)
14.05.2008. 30. KOLEJKA. Motor - Katowice 0:2 (Sebastian Gielza 47, Damian Sadowski 54)

1. LIGA

31.08.2008. 7. KOLEJKA. Katowice - Motor 1:1 (Bartosz Iwan 45 - Marcin Popławski 3)
11.04.2009. 24. KOLEJKA. Motor - Katowice 0:0 (po przerwie Iwan nie wykorzystał rzutu karnego dla katowiczian)
30.09.2009. 12. KOLEJKA. Motor - Katowice 0:2 (Iwan 67, Kaliciak 73)
8.05.2010. 29. KOLEJKA. Katowice - Motor 2:0 (Przemysław Żmuda 54-s, Tomasz Hołota 67)
6.08.2023. 3. KOLEJKA. Motor - Katowice 1:1 (Michał Król 58 - Sebastian Bergier 7; przy stanie 1:1 Jakub Arak nie wykorzystał rzutu karnego dla katowiczian)
19.02.2024. 20. KOLEJKA. Katowice - Motor 2:0 (Arkadiusz Jędrzych 42-k, Bergier 84)

1:0 nad GKS po bramce L. Iwanickiego

Przyjemna niespodzianka w Katowicach

GKS: Fieek — Nowak, Piekarczyk, Matra, Zająk — Morelnik (od 57 min, Łucak), Chmiał, Krzyżak — Furtok, Biegun (od 57 min, Rzeszutek), Hetmański.
MOTOR: Kalinowski — Fluta, Dębiński, Boguszeński, Grawka — Kakiłek, Witkowski, Pop, Iwanicki — Szaniawski, Rabenda. Bramkę zdobył Iwanicki w 52 min. Zawody wywodził, jako sędzia główny, Janusz Ksiazik z Warszawy, Widsów ok. 3 tys.
Najlepsza formacja GKS — na co wskazywały dotychczasowe spotkania — jest atak. I właśnie dlatego trener Leszek Ćmi-kiewicz na przedmeczowej odprawie zalecił indywidualne krycie napastników gospodarzy. I tak: Fluta miał „zaopiekować się” Furtakiem, Boguszeński — Biegunem, a Grawka — Hetmańskim. Nie dopuszczając do groźnych sytuacji pod własną bramką, piłkarze Motoru mieli szukać szczęścia w szybkich kontratakach.

Przebieg pierwszej połowy spotkania nie zapowiadał raczej tego, że nasi piłkarze zjedzą z boiska w roli zwycięzców. Gospodarze bowiem uzyskali w polu przewagę, kilka razy zagrożając bramkę Kalinowskiego. Dobrze grała w tym okresie druga linia GKS. W konsekwencji tego gospodarze trzykrotnie stworzyli dogodną sytuację strzelecką, ale Kalinowski, jak na tej klasy bramkarza przystało, stał na wysokości zadania. W 30 minucie obronił silny strzał Krzyżosia, a w 35 min. — Bieguna. Wcześniej, bo w 26 min. piłka po strale Furtoka przeszła obok bramki.

W tym okresie kontrataki Motoru były szybkie i również groźne, ale kończyły się z reguły przed polem karnym. Stabiej niż należało oczekiwać grała druga linia. Słowem — praca Motoru nie była płynna i skuteczna. Nie oznacza to wcale, że nasi piłkarze bez walki oddali polu przeciwników. Walczyli jak lwy. Bliżej zdobycia gola byli w tym okresie Szaniawski, Iwanicki i Pop.

Co nie wychodziło w pierwszej części, udało się skompletować w drugiej połowie meczu. Motor zaczął pracować, jak dobrze ustawiony przez fachowca zespół. Akcje nabrały płynności; były szybkie, zaskakujące i skuteczne. W 52 min. po takim właśnie zagrożeniu, piłkę otrzymał Szaniawski, wygrał pojedynek z obrońcą gospodarzy i podał ją do nadbiegającego Iwanickiego, który dopełnił formalności.

Od tego momentu podopieczni L. Ćmi-kiewicza zaczęli szanować piłkę. Grali nadziej w środku pola, kontrolując przebieg wydarzeń na boisku. Zdecydowane wzięcia obrońców sprawiły, że gospodarcom nie udało się już praktycznie zagrozić bramce Motoru. Natomiast akcje piłkarzy GKS były bardzo nerwowe i schematyczne. Zasłużone zwycięstwo przypadło zawodnikom Motoru, którym należało się słowo dużego umiarkowania za ogromne zaangażowanie, walkę i chęć zwycięstwa. Te właśnie zalety zdecydowały o ich końcowym sukcesie.

A oto co powiedział po meczu trener L. Ćmi-kiewicz:

— Jestem zbudowany postawą wszystkich piłkarzy. Należą im się słowa uznania za walkę, straszną walkę i chęć zwycięstwa. Rozstrzygnęli ten mecz na swoją korzyść, bo bardzo chcieli go wygrać. Jestem pełen podziwu dla Marka Szaniawskiego. Jak ten chłopak walczył! On wygrał piłkę dla Leszka Iwanickiego w 52 min. Znakomicie grał w bramce „Zyga” Kalinowski. W pierwszej połowie uchronił zespół przed utratą gola. Napastnicy GKS chwytali się za głowę krzycząc: „to niemożliwe”. Waldek Fluta — zwałosca w drugiej połowie — zupełnie wyłożył z gry groźnego zawodnika Furtoka, a nawet go ośmielał. Najlepszy sędzia mecz zagrał Zbyszek Kakiłek. Sukcesem i z dużym szacunkiem grał Leszek Iwanicki.

Zwycięstwo to jest tym cenniejsze, że osiągnięte zostało z trudnym przeciwnikiem, na jego boisku, w dodatku kiedy po ostatnich kontratach zawodników mieliśmy duże kłopoty z ustawieniem optymalnego składu. Nie mógł jeszcze grać Wiktor Pelkowski.

Przed rozpoczęciem sezonu założylismy zdobyć 16 punktów. Już je mamy, a przed nami jeszcze dwa arcytrudne spotkania — z Pogonią i Wisłą w Krakowie. Pogon gra obecnie znakomicie. Właśnie mająca to trzech strażników wartościowych piłkarzy grozi wszystko, aby potępić naszą skromną dorobek punktowy. Wierzę jednak, że moi podopieczni nie sprzedadzą łatwo skóry również i w tych meczach, że będą walczyć tak, jak w Katowicach. Maja szansę zdobyć więcej niż razem planowaliśmy. Jeśli tak — przed nami spokojna praca to zime, a wiosną bez drżenia nóg będziemy rozpoczynali mecz rewanżowy.

ŚLAWOMIR NADŁONEK

Czwarty gol zdobyty przez Kubisztalą padł po... czwartym strzale w światło bramki, jak wyliczył red. Szargan. Wynik obrazował jednak coraz gorszy stan klubu.

- Daleki jestem od usprawiedliwienie katowickiej kłęski — podsumowywał wysłannik Sztandaru — ale sądzę, że niemały udział miała w tym sobotnie podróże do Katowic. Trwała 13 godzin (!). Awaria tego „grata” — nawiasem mówiąc, podobna do prawie każdego z poprzednich wyjazdów, zatrzymała drużynę w Radomiu, gdzie trzeba było czekać na przyjazd z Lublina zastępczego wozu. Nie mogło więc być mowy o planowanym rozruchu, ani — tym bardziej — o odpoczynku przed meczem.

Rozpadający się klubowy autokar to symbol tamtych czasów klubu z Al. Zygmun-towskich. Trzeba było spadać... A GKS kończył rozgrywki na ligowym podium, z brązowym medalem.

WYJAZDY NR 5-7

Po drugim powrocie do ekstraklasy obydwa zespoły dzieliła wielka różnica organizacyjna. Katowiczanie walczyli w europejskich pucharach, plasowali się w ligowej czołówce (zajmowali miejsce 3, 4 i 2), a lublinianie walczy-

Tak relacjonował katowickie zwycięstwo dla czytelników Sztandaru Ludu (24.10.1983 r.) red. Sławomir Nadłonek

li z trudną codziennością. Z trzech wyjazdów udało się przywieźć tylko jedno remis, w ramach efektownej jesieni pod wodzą trenera Grzegorza Bakalarczyka. Drużyną efektywnie i skutecznie dyrygował Leszek Pisz, dojrzewał talent Jacka Bąka, skutecznością imponował Zbigniew Grzesiak. Niestety, wiosną trudno było poznać zespół z jesieni, a latem trzech wymienieni liderzy mogli tylko wspominać występy w barwach Motoru.

2.08.1989. 2. KOLEJKA.

Katowice - Motor 2:0 (Marek Świerczewski 41, Krzysztof Walczak 70)

30.03.1991. 19. KOLEJKA.

Katowice - Motor 1:0 (Marek Świerczewski 41)

28.09.1991. 11. KOLEJKA.

Katowice - Motor 2:2 (Marek Świerczewski 13, Andrzej Lesiak 64-k - Leszek Pisz 73, Piotr Topczewski 76)

Lubelskie potyczki Motoru z GKS powspominaamy przy okazji przyszłorocznej wizyty „GieKSy” w Lublinie. Lepiej nie było...

Rolnicy dziękują za plony. W regionie trwają dożynki

Piękne wieńce dożynkowe, msze święte, a przy okazji kiermasze rękodzieła. W regionie rolnicy dziękują za tegoroczne zbiory



W tradycji dożynki to ludowe święto połączone z obrzędami dziękczynnymi za zakończenie żniw i prac polowych. W kulturze słowiańskiej święto to związane było z równonocą jesienną (23 września). Obecnie obchodzone są co niedzielę na przełomie sierpnia i września.

Idea święta jednak pozostała do dziś – rolnicy dziękują za tegoroczne plony i proszą o jeszcze lepsze w przyszłym. A towarzyszą temu różnego rodzaju wydarzenia kulturalne takie jak koncerty, kiermasze czy festyny.

W najbliższy weekend czeka nas dożynkowa zaba-

wa. Na świętowanie tegorocznych zbiorów zapraszamy do gmin:

STARY ZAMOŚĆ – 18 sierpnia odbędą się dożynki powiatowo-gminne. Impreza rozpocznie się o godzinie 10 uroczystym korowodem, a później uczestnicy przejdą na stadion sportowy przy Szkole Podstawowej w Wierzbie. Na uczestników czekają występy artystyczne, konkursy, dmuchańce dla najmłodszych, symulator dachowania oraz koncert Zenka Martyniuka.

SERNIKI (pow. lubartowski) – dożynki gminno-parafialne odbędą się na boisku sportowym w Sernikach-Kolonii. Impreza rozpocznie się o godzinie 12 uroczystą

mszą świętą. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w kiermaszu, konkursach, obejrzeć fire show, a na koniec posłuchać koncertu zespołu Piękni i Młodzi.

SZASTARKA (pow. kraśnicki) – dożynki gminno-parafialne rozpoczną się w niedzielę o godzinie 12. Po uroczystej mszy świętej uczestnicy przejdą na boisko szkolne przy zespole szkół w Szastarce. Na uczestników czekają atrakcje dla najmłodszych, występy artystyczne, pokaz ceremonii pieczenia chleba, a na koniec koncert zespołu Piękni i Młodzi.

ABRAMÓW (pow. lubartowski) – święto plonów odbędzie się w niedzielę. Część oficjalna, czyli msza

święta korowód rozpoczyna się o godzinie 12. Od 14 na uczestników czekają występy artystyczne, zabawa taneczna oraz atrakcje dla najmłodszych

ANNOPOL (pow. kraśnicki) – rolnicy podziękują za plony już w najbliższą niedzielę. Początek o 13.30 pod Urzędem Gminy. Później uczestnicy wezmą udział we mszy świętej, a po niej przejdą na stadion MGKS Wisła, gdzie na uczestników czekają konkursy, występy artystyczne, atrakcje dla najmłodszych i kiermasze rękodzieła.

KRZCZONÓW (pow. lubelski) – już w niedzielę mieszkańcy gminy Krzczonów podziękują za plony. Start

o godzinie 13.30 uroczystym korowodem dożynkowym. Na uczestników czekają konkursy, atrakcje dla najmłodszych, kiermasze i występy artystyczne.

SEROKOMLA (pow. łukowski) – dożynki w Serokomli odbędą się w niedzielę od godziny 12. Dla uczestników przygotowano wiele atrakcji, m.in. występy artystyczne, atrakcje dla dzieci, konkurs, dyskoteka pod gwiazdami.

SIEMIENIÓW (pow. parczewski) – święto plonów gminy Siemieniów odbędzie się w niedzielę 18 sierpnia 2024 r. na stadionie przy ZPO w Siemieniu. O godzinie 12 odbędzie się uroczysta msza święta, a po niej barwny korowód. Dla

uczestników przygotowano konkursy, degustacje lokalnych produktów, atrakcje dla najmłodszych oraz występy artystyczne.

NIEDRZWICA DUŻA (pow. lubelski) – dożynki odbędą się w niedzielę na placu GOKSiR w Niedzwicy Dużej. W programie wiele atrakcji, m.in. występy zaproszonych artystów, darmowe atrakcje dla dzieci czy zabawa taneczna. Początek o godzinie 12.

RYKI – dożynki gminne w Rykach rozpoczną się o godzinie 11.30 na terenie zespołu pałacowo-parkowego w Rykach. Na uczestników czekają występy artystyczne, atrakcje dla dzieci. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Łobuzy.

W weekend spójrz w niebo. Nad Lublinem przelecają balony

P przed nami druga edycja Fiesty Balonowej. Z okazji 707. urodzin miasta, od piątku do niedzieli nad miastem będą latać kolorowe balony.

Planowane są loty z placu Litewskiego, jednak w zależności od warunków pogodowych, przede wszystkim kierunku wiatru miejsce może ulec zmianie.

Wstęp na Fiestę jest bezpłatny.

PROGRAM:

16 sierpnia (piątek) - FIESTA

- godz. 17 – otwarcie fiesty na placu Litewskim
- godz. 17.30 – balonowe animacje dla publiczności i odprawa do wieczornego lotu

- ok. godz. 18-19.50 – loty i wzloty na uwięzi (m.in. plac Litewski, miejsca startu zależne od kierunku wiatru)

- ok. godz. 20.30-21 – nocny przejazd ekip balowych ulicami miasta z palnikami/pokaz ogniowy

17 sierpnia (sobota)
- godz. 5 – odprawa do lotu

- godz. 5.20 – 07.30 – loty balonowe

- Od godz. 17 – impreza na Błoniach pod Zamkiem (leżak, animacje lotnicze, rzuty do krzyża, zabawy w środku powłoki, konkursy)

- godz. 17.30 – odprawa do wieczornego lotu i pokazu
- ok. godz. 18 – 19.50 – loty balonów/loty na uwięzi

- godz. 21.00-21.30 – pokaz na placu Litewskim

- godz. 5.20 – loty widokowe, miejsca startu zależne od kierunku wiatru **OPRAC. KAZ**



HANDEL

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

095524L01.A

KUPIĘ starocie i antyki -
obrazy, zegary, monety,
pamiątki wojenne, stare
książki, biżuterię i inne. Tel.
607 279 102.

095234L01.A

SPRZEDAŻ

**HURTOWNIA Rowerów Części
rowerowych ZEN-POL Hurt
Detal duży wybór, niskie
ceny, zaprasza : LUBLIN ul.
Techniczna 4B lok.11 tel.
81 381 20 12, 517-304-181**

090624L01.A

NIERUCHOMOŚCI
DZIAŁKI

SMUGI Gmina Jastków - 3
działki w jednym obszarze -
pod zabudowę 0,25 ha - z
możliwością podziału na
dwie, rolne- 1,37 ha z
możliwością zalesienia -
sprzedam. Cena do
uzgodnienia. tel. 602 443
316

093024L01.A

CIECIERZYN Gmina Niemce -
działkę rolną 0,50 ha w

trakcie przekształcania na
budowlaną, sprzedam. Cena
do uzgodnienia. Tel. 602
443 316.

093024L01.B

SPRZEDAM

**SPRZEDAM mieszkanie
3 pokoje 63 mkw, 555
tys. zł. Dziesiąta Lublin.
Tel. 509 109 320.**

092424L01.A

USŁUGI

WYWÓZ złomu, sprzętu AGD,
RTV, gruzu, mebli, ubrań,
sprzątanie piwnic, strychów,
garaży, domów po lokatorach
i zmarłych i inne. Wycinka
drzew, podcinanie,
karczowanie koszenia i
sprzątanie działek, wywóz
gałęzi, prace rozbiórkowe
(stare domy, stodoły,
komórki, szklarnie itp.) .
Mycie, malowanie elewacji,
dachów itp.. Całe
województwo od 8 do 21,
514-299-106.

088724L01.A

SPRZĄTANIE piwnic,
strychów, garaży, stodoł,
komórek, mieszkań, domów i
innych pomieszczeń. Wywóz
zbędnych rzeczy takich jak :
gruz, gałęzie, śmieci po
budowie i remoncie, okien,

złomu, desek, korzeni,
odpadów bio, mebli oraz
innych nie potrzebnych
rzeczy. Dodatkowo
zajmujemy się rozbiórką
wszelkich budynków. Swoje
prace oferujemy również w
zakresie wycinki oraz
podcinki drzew usuwania
korzeni, niwelacji
terenu, koszenia trawników,
przygotowanie działek pod
sprzedaż lub budowę,
karczowanie terenu o inne
prace. Działamy na terenie
całego województwa
lubelskiego, tel. 510538557

080224L01.A

NAPRAWA pomp wodnych,
hydroforowych, zatapialnych
Tel. 604200271

094724L01.A

USŁUGI BUDOWLANE

DOCIEPLANIE budynków
szybko, tanio, solidnie. **502
053 214.**

014824L01.A

ZDROWIE

EXPRESS-DENT
stomatologia, naprawa
protez, protetyka, chirurgia,
implanty; ul. Hipoteczna 2,
tel. 81 743 62 60; ul.
Staszica 8, tel. 81 534 62

**60; BEZPŁATNE PROTEZY
zębowe bez kolejki w ramach
NFZ, ul. Staszica 8, Lublin, tel.
603-593-654**

096724L01.A

APARATY SŁUCHOWE

**APARATY SŁUCHOWE
dobór, sprzedaż, serwis
na miejscu, refundacje,
wizyty domowe, raty,
FIRMA MEDIKA JERZY
KAPITAN, LUBLIN, ul.
Nowowiejskiego 2a,
LUBARTÓW, ul. Cicha
19, KRASNYSTAW, ul.
Browarna 6, 81/473-
54-01, 668-277-760**

169323L01.A

**zamów swoje
ogłoszenie
drobne**

**tel. 81
46 26 820**



**- Sprzedajesz
samochód ?**

*o szczegóły pytaj
w **Biurze Ogłoszeń**
Dziennika Wschodniego

Zamów **ogłoszenie drobne**
w Dzienniku Wschodnim!
Tylko 100 zł* netto za miesiąc

**81 46 26 820****reklama@dziennikwschodni.pl**

Biuro Ogłoszeń Dziennika Wschodniego

Lublin, Krakowskie Przedmieście 55

**81 46 26 820**

Specjaliści do spraw reklamy:

| Agnieszka Brania

agnieszka.brania@dziennikwschodni.pl
kom. 691 770 012

| Patrycja Dubicka

patrycja.kowalska@dziennikwschodni.pl
kom. 691 770 019

| Biuro Ogłoszeń

eliza.jakuszewska@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 820 kom. 697 770 393

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ŚWIDNIKU

**ul. Armii Krajowej 1
ogłasza trzy przetargi**

na wynajmowanie lokali stanowiących własność Spółdzielni:

1. Lokal przy ul. Modrzewiowa 10/21 (poddasze, 2 pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka z wc, piwnica 3,10 m²) - powierzchnia użytkowa 44,40 m²
• Przetarg odbędzie się w dniu **02.09.2024 r. o godz. 11.00** w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej.
• Wadium w wysokości **3.000,00 zł**, płatne przelewem na konto SM: 66 1020 3176 0000 5202 0013 4239.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy okazać w dniu przetargu.
• Cena wywoławcza stawki najmu wynosi **800,00 zł/m-c**
• Kwota postąpienia **50,00 zł**

1. Lokal mieszkalny przy ul. Kopernika 20/51 (III piętro, 1 pokój, przedpokój, kuchnia, łazienka z wc, piwnica 2,42 m²) - powierzchnia użytkowa 24,50 m²
• Przetarg odbędzie się w dniu **02.09.2024 r. o godz. 11.30** w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej.
• Wadium w wysokości **3.000,00 zł**, płatne przelewem na konto SM: 66 1020 3176 0000 5202 0013 4239.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy okazać w dniu przetargu.
• Cena wywoławcza stawki najmu wynosi **400,00 zł/m-c**
• Kwota postąpienia **50,00 zł**

1. Lokal przy ul. Raclawicka 28/76 (V piętro, 1 pokój, kuchnia, przedpokój, łazienka z wc, piwnica 1,90 m²) - powierzchnia użytkowa 32,60 m²
• Przetarg odbędzie się w dniu **02.09.2024 r. o godz. 12.00** w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej.
• Wadium w wysokości **3.000,00 zł**, płatne przelewem na konto SM: 66 1020 3176 0000 5202 0013 4239.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy okazać w dniu przetargu.
• Cena wywoławcza stawki najmu wynosi **700,00 zł/m-c**
• Kwota postąpienia **50,00 zł**

Z warunkami przetargu i, Regulaminem organizowania i przeprowadzania w Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdniku przetargów na wynajem lokali stanowiących własność Spółdzielni, można zapoznać się w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w pokoju nr 6 oraz na stronie internetowej Spółdzielni Mieszkaniowej. Spółdzielnia Mieszkaniowa w Świdniku zastrzega sobie prawo odwołania, odstąpienia, bądź unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

WÓJT GMINY UŚCIMÓW

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145) informuję, że w dniu **16.08.2024 r.** na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Gminy Uścimów **został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na okres do 3 lat i najmu na okres 10 lat w trybie bezprzetargowym.** Szczegółowe informacje pod nr tel. (81)8523033 oraz w BIP Urzędu Gminy Uścimów pod adresem: <http://uguscimow.bip.lubelskie.pl>.

**Wójt Gminy Uścimów
/-/ Eliza Smoleń**

in869

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ŚWIDNIKU

**ul. Armii Krajowej 1
ogłasza przetarg**

na ustanowienie i przeniesienie prawa odrębnej własności lokali stanowiących własność Spółdzielni:

1. Lokal przy ul. Tuwima 2/52 (IV piętro, 2 pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka z wc, piwnica 5,41 m²) - powierzchnia użytkowa **49,00 m²**
• Przetarg odbędzie się w dniu **02.09.2024r. o godz. 10.00** w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej.
• Wartość wywoławcza wynosi **270.000,00 zł**.
• Wadium w wysokości **27.000,00 zł**, płatne przelewem na konto SM: 66 1020 3176 0000 5202 0013 4239.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy okazać w dniu przetargu.
• Kwota postąpienia **500,00 zł**

1. Lokal przy ul. Raclawicka 13/39 (IV piętro, 3 pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka z wc, piwnica 3,24 m²) - powierzchnia użytkowa 54,18 m²
• Przetarg odbędzie się w dniu **02.09.2024r. o godz. 10.30** w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej.
• Wartość wywoławcza wynosi **355.000,00 zł**.
• Wadium w wysokości **35.500,00zł**, płatne przelewem na konto SM: 66 1020 3176 0000 5202 0013 4239.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy okazać w dniu przetargu.
• Kwota postąpienia **500,00 zł**

in875

Znak: GKIR.6721.2.2022

Wilków, dnia 16.08.2024 r.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na terenie gminy Wilków w części obrębów geodezyjnych Rogów oraz Kosiorów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112), w związku z Uchwałą Nr LI/248/2022 Rady Gminy Wilków z dnia 30 marca 2022 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na terenie gminy Wilków w części obrębów geodezyjnych Rogów oraz Kosiorów **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu w dniach od 26 sierpnia 2024 r. do 15 września 2024 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Wilków, Wilków 62A, 24-313 Wilków, w pokoju nr 203, w godzinach 7.15- 15.15 projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na terenie gminy Wilków w części obrębów geodezyjnych Rogów oraz Kosiorów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Projekt planu miejscowego i prognoza dostępne będą również na stronie BIP Urzędu Gminy: <https://wilkow.e-biuletyn.pl/index.php?id=6> (zakładka: <https://wilkow.e-biuletyn.pl/index.php?id=79&p1=szczegoly&p2=270412>).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **4 września 2024 r.** o godzinie **10:00** za pomocą środków porozumiewania się na odległość – poprzez platformę komunikacji internetowej Microsoft Teams. Link do spotkania zostanie podany na stronie BIP Urzędu Gminy: <https://wilkow.e-biuletyn.pl/index.php?id=6>. Istnieje również możliwość uczestniczenia w dyskusji publicznej w siedzibie Urzędu Gminy Wilków, Wilków 62A, 24-313 Wilków, w Sali narad Urzędu Gminy.

Uwagi do Wójta należy składać w formie papierowej (na adres: Urząd Gminy Wilków, Wilków 62A, 24-313 Wilków) lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres mailowy: wilkow@gminawilkow.pl) z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 29 września 2024 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wilków.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy <https://wilkow.e-biuletyn.pl/index.php?id=6> (zakładka: RODO > Klauzula informacyjna).

AAA KALLA CAŁODOBOWE USŁUGI
www.kalla.lublin.pl
LUBLIN, UL. CMENTARNA 16
tel. 81 748 64 54, 602 475 176
ZASILEK POGRZEBOWY WYPŁACAMY PRZED POGRZEBEM
Kremacje w 24 godziny • Pogłębianie grobów • Ekshumacje
Sprzedaż grobów na cmentarzu na Majdanku
BEZPŁATNA CHŁODNIA W LUBLINIE

c24089

in874

in872

Robert Kubica lub Lewis Hamilton

Świątynia, kościół

Łopot pasich skrzydeł

W akwariu lub w fizyce

Członek japońskiej jakuzi

Odcinki w trójkacie

Wie, kiedy zaatakować

Popularna ryba konsumpcyjna

Rodzaj nadwozia osobówki

Charakterystyka postaci, zjawiska

... Kamiński, aktor

Pismo niewyraźne

Zabawa taneczna (żart.)

Owoc w kształcie rogala

Mieszkaniec Bombaju

Huragan, wichura

3

Rynek w dawnych miastach greckich

Mieszkaniec Anina

Włókno do wyrobu sznurów

24

... Trefl Sopot, klub siatkarek

Piekarnik z rusztem

2

Rozmiar koszuli większy od M

Mniejsza od powiatu

26

Pod rządami króla lub cesarza

Bogini zwycięstwa

Składnik kanapki

... na życie, z PZU

19

Ssak z lasów dorzeczna Konga

Zasiał smocze zęby (mit. gr.)

Znana z hitu „Hello”

Jeden z 7 krasnoludków

Drugie imię Presleya

Kajakowy – z bramkami

Dziesiątny lub właściwy

35

Kopalina użyteczna (np. miedzi)

Zasób zwrotów, wyrazów

33

Kręgi dyplomatyczne, rządowe

Daszek nad peronem

Inaczej: Cygan

Transfikator

Rozmiar ubrania mniejszy od emki

Stanisława dla przyjaciół

Ślad po przejściu piły

Brat Artemidy

23

Krótki program reklamowy

Szkodnik winorośli; filoksera

Grecki odpowiednik Amora

Pierwsza – to ekstraklasa

„Krewny” Zagłoby

Główna część armaty

... Orman, gra w „Klanie”

Sędzia kalosz

Afryk. państwo z Akra

Bieg konia; szybki galop

Panna z Zielonego Wzgórza

Nadziwienie pierogów

28

Spódnica do kostek

Pan w parze z Ciotką Kłotką

Sancho, giermek Don Kichota

Unikatowa ozdoba kolekcji

Wlewane do kanistra

32

... policmajster”, z Dymszą

Bawelniciana koszulka

Odcinek, np. emerytury

... Orlich Gniazd

Między oryginałem a kopią

Sprawunki

Hoduje skalary i welony

Bunt szlachty przeciw królowi

21

Paździuch

Enklawa na obszarze Włoch

Wiersz, modyfikacja

22

Był nim Diogenes z Synopy

Młody śledź, lekko solony

„Poluje” na gapowiczów

Na początku skali (techn.)

Stój ze szklaną pokrywką

Republika z Prisztiną

Miasto nad Wisłą

Pora roku z sanną

31

Ostre napomnienie; bura

Spec od powlekania szklivem

Pochyła powierzchnia góry

Pies pokojowy

„Jedwabne” części wagi

Zjazd na nartach po stoku

Człowiek śniegu

Płynięcie przez Kościan

Suma w kościele

13

Wersja, modyfikacja

27

W Azji lub przy grypie

Na głowie budowlańca

Słynny Wilhelm z kuszą

Grabuła, rąsia

Wiersz, modyfikacja

20

„Policmajster”, z Dymszą

Bawelniciana koszulka

Odcinek, np. emerytury

... Orlich Gniazd

Między oryginałem a kopią

Sprawunki

Hoduje skalary i welony

Wiersz, modyfikacja

14

Jerzy ...-Gracz

Kielich i korona tulipana, narcyza

Złudne wrażenie zmysłowe

Przyjęcie z panną młodą

„Pocie” wyspy na Atlantyku

Krzywa litera; kulfon

Przyniesi! (do psa)

Giżowska dla przyjaciół

Altarz trójskrzydłowy

Złe samopoczucie po libacji

Główny bohater „Eneidy”

10

Zespół z Korą

Włoski klub w Serie A

Reżyser „Filadelfii”

Ostre napomnienie; bura

Spec od powlekania szklivem

Pochyła powierzchnia góry

Pies pokojowy

„Jedwabne” części wagi

Zjazd na nartach po stoku

Człowiek śniegu

Płynięcie przez Kościan

Suma w kościele

13

Wiersz, modyfikacja

8

Tworzy kożuch na stawie

... solny; HCL

Przyrząd... w zodiaku

Kształt w „kowalu”

Krewny agawy (sukulenty)

Wynik dzielenia

36

Keanu, kanad. aktor („Matrix”)

Wybraniek (żart.)

9

Zapaść w gospodarce

12

Wiersz, modyfikacja

6

„Zmywa” pokład statku

38

Wiersz, modyfikacja

16

Wiersz, modyfikacja

17

Wiersz, modyfikacja

18

Wiersz, modyfikacja

19

Wiersz, modyfikacja

20

Wiersz, modyfikacja

21

Wiersz, modyfikacja

22

Wiersz, modyfikacja

23

Wiersz, modyfikacja

24

Wiersz, modyfikacja

25

Wiersz, modyfikacja

26

Wiersz, modyfikacja

27

Wiersz, modyfikacja

28

Wiersz, modyfikacja

29

Wiersz, modyfikacja

30

Wiersz, modyfikacja

31

Wiersz, modyfikacja

32

Wiersz, modyfikacja

33

Wiersz, modyfikacja

34

Wiersz, modyfikacja

35

Wiersz, modyfikacja

36

Wiersz, modyfikacja

37

Wiersz, modyfikacja

38

Wiersz, modyfikacja

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38 utworzą rozwiązanie - aforyzm Antoniego Reguńskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	:	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SUDOKU

Zasady gry: 1. Bez powtórzeń liczby 1-9 poziomo. 2. Bez powtórzeń liczby 1-9 pionowo. 3. Bez powtórzeń liczby 1-9 w komórce 3x3. W rozwiązaniu wystarczy podać układ liczb w prawym dolnym kwadracie 3x3.

						6		9
	3						7	
				6			8	
7			9		8		5	
					1		3	
	2	3					4	
		4				2		
9	7			8		5		
			2		3			

					2	5	9	
			1					
		1		7		8		
5		9			4	2		
				8				
6	2	4					7	
3					6			
			8	3	5		2	7
							8	

	1			2		3		
1			4		5		6	
			7					
	4	7						
2								
	5							
3								
	6							

MAGICZNA KRZYŻÓWKA
Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - imię i nazwisko piosenkarki.

Poziomo i pionowo:

- 1) Godło, symbol.
- 2) Jęczmierz ratlerka.
- 3) Dziki - samowolnie zajął opuszczony budynek, mieszkanie.
- 4) Gra tramwajarza Krawczyka w sitcomie „Miodowe lata” (imię i nazwisko).
- 5) Styl pływak; delfin.
- 6) Węgiel, róg.
- 7) Tworzywo ceramiczne na posadzki.

JOLKA od A do Ż. Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - imię i nazwisko piosenkarki.

							A		
Ż									

A) Z gupikami, welonami, skalarami (8). B) Zagrał Willa Turnera w serii „Piraci z Karaibów” (5). C) Kaprysy, dziwactwa (7). D) Efekt wyczerpania np. nakładu książki (6). E) Osoba mająca prawo wybierania (7). F) Szarytka morska (4+5). G) Śpiew kościelny uprawiany przez Murzynów amerykańskich (6). H) ... ducha; męstwo, dzielność (4). I) Był gospodarzem „Awantury o kasę” (5). J) Hodowlany motyl (9). K) Portowy urząd (9). L) Pikantna potrawa ze świeżej papryki (5). Ł) Często nazywany łopuchem (... większy) (6). M) Kociak, pisklę lub szczenię (4). N) „Świecący” gaz (4). O) Leczenie w placówce Monaru (5). P) Wyprodukował pierwszą nagrywkę Blu-Ray (7). R) Diana, piosenkarka lub Monika z „Klanu” (4). S) Spoina (4). Ś) Krętać (potocznie) (6). T) Pospółstwo, masy (4). U) Żar, skwar (4). W) Przysąd, który taruje się (4). Y) Mafia japońska (6). Z) Urządzenie zainstalowane w kuchni (8). Ż) Część oka (pilnować czegoś jak ... oka) (7). Ż) Zięba, z serialu „Na Wspólnej” (6).

DWULITEROWA KRZYŻÓWKA
W każdą kratkę diagramu należy wpisać dwie litery. Pary liter od 1 do 4 utworzą rozwiązanie - nazwisko piłkarza z Orłów Górskiego.

Poziomo:

- 1) Buda na boisku piłkarskim.
- 4) Kielkuje w glebie.
- 6) Kijanka po metamorfozie.
- 8) Krótka czarna sukienka wizytowa.
- 11) Droga do zimowej stolicy Polski.
- 12) Polski zespół reggae („Ogrodu serce”).
- 14) Uczestnicy rokoszu.
- 16) ... kararyjski, idealnie biały.

Pionowo:

- 1) Dział handlu; sektor. 2) ... Galilejska, znana z cudu. 3) ... Tatrza ska, o rodek wypoczynkowy. 5) Sól kwasu siarkowego. 7) Stolica Mali. 9) Lekarz wojskowy (żartobliwie). 10) Łuk wsparty na dwóch kolumnach. 11) Brak tchu wywołany dużym wysiłkiem. 13) Osłona lampki nocnej. 15) Budowla wodna; zapora, jaz.

1		2			3
		4	5		
6	7				
	8	9		10	
11					
				12	13
14			15		
			16		

1	2	3	4
---	---	---	---

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						

MOZAIKOWA KRZYŻÓWKA

Litery w kolorowych polach, czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie - imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:

- 1) Trująca roślina zielna (... czarny) ~ Padańska we Włoszech.
- 2) Stan silnego wzburzenia (działać w ...).
- 3) Najgłębsze jezioro w Afryce.
- 4) Westernowy złodziej kasztanów.
- 5) „Łapy” o miornicy.
- 6) Uderz w stół, a ... się odezwą (przysłowie) ~ Jarmark, targ.

Pionowo: A) „Wyszczałowa” rura ~ Pikachu. B) Nowo wybrany król do czasu koronacji. C) Zbiornikowiec. D) Fotograficzny serwis społeczno ciowy. E) Willa podmiejska. F) Przerwa teatralna ~ Mitologiczny „lotniarz”, syn Dedala.

PĘTELKOWA KRZYŻÓWKA. Litery z pól z kropką, czytane kolumnami pionowo, utworzą rozwiązanie z kategorii w samochodzie. Sposób wpisywania wyrazów wzdłuż linii przerywanej zaznaczono w pozycji 1.

	1					
2						
	4					
5						
	7					

- 1) Przyprawa kuchenna; ostrzyż.
- 2) Duży, firmowy sklep z ciuchami, np. Gucci lub Dior (dwa wyrazy).
- 3) Rzemie lniki zajmujący się oprawą obrazów i luster.
- 4) Królewska utrzymanka; faworyta.
- 5) Pulpit w dyskotekie z wmontowanym sprzętem grającym.
- 6) ... Sosna-Sarno, aktorka (Ania Heimann w serialu „Polskie drogi”).
- 7) ... statku, oznaczona symbolem DWT.

SCHODKI. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

	1		2				
3			6		4		
5					7		

	1	2	3	4
	5	6	7	8

Znaczenie wyrazów
Prawoskośnie:

- 1) Malowidło cienne.
- 2) Kazimierz, dyrygent lub sztylet rycerski. 3) ... Nieznanego Żołnierza w Warszawie.

Lewoskośnie:

- 1) Drugie imię Coppoli.
- 2) Ryba z rodziny karpiowatych (mieć ... we łbie). 4) „Piła” w tartaku lub Spartakus

Poziomo:

- 3) „Ojciec ...”, powieść Balzaka.
- 5) Kaczy ...; za cianek, prowincja.
- 6) „Las” jabłoni.

KARTKA Z KALENDARZA

1794

– W czasie insurekcji kościuszkowskiej w Warszawie wprowadzono do obiegu pierwsze polskie banknoty

1876

– W Rymanowie-Zdroju odkryto źródła wód leczniczych

1919

– Wybuchło I Powstanie Śląskie, którego celem było przyłączenie Górnego Śląska do Polski; upadło po 10 dniach, przygotowując jednak grunt do dwóch kolejnych zrywów w następnych latach

1944

– Walki w Warszawie koncentrowały się głównie na Starym Mieście. Bataliony „Żośka” i „Czata” bezskutecznie próbowały przebić korytarz dla polskich sił z Kampinosu. Józef Stalin poinformował Winstona Churchilla o decyzji nieudzielania wsparcia powstaniu

1944

– W czasie walk powstańczych zginęli poeci Tadeusz Gajcy oraz Zdzisław Stroiński.

1977

– W wieku 42 lat zmarł Elvis Presley, legenda rock'n'rolla. Szacuje się, że sprzedał ponad 600 milionów płyt. Do tej pory nie ujawniono przyczyn zgonu piosenkarza. Jego fani ciągle spekulują o przyczynach śmierci idola. Jedno jest pewne: niezdrowo się odżywiał. Przed odejściem z tego świata ważył 160 kg. Jego dietę stanowiły cheeseburgery, Coca-Cola oraz wysokie dawki leków na bezsenność

1980

– Sierpień 1980: w Gdańsku powstał Międzyzakładowy Komitet Strajkowy z Lechem Wałęsą na czele



Festiwal Oręża Polskiego nad Zalewem Janowskim to lekcja żywej historii



FOT. UM JANÓW LUBELSKI

Wielka historia w Janowie Lubelskim

Wojowie, rycerze, partyzanci i Stefano Terrazzino w jednym miejscu – takie rzeczy tylko w Janowie Lubelskim. Już w tę niedzielę sympatycy historii spotkają się podczas 4. Festiwalu Oręża Polskiego nad Zalewem Janowskim.

Wielkie spotkanie z historią oraz orężem polskim na przestrzeni wieków rozpocznie się o godzinie 10, 18 sierpnia, w najbliższą niedzielę. Spotkanie z żywą historią zainicjuje otwarcie obozowisk historycznych nad brzegiem zalewu, w Zoomie Natury. Na miejscu obozowiska rozbiją rekonstruktorzy prezentujący

polskie formacje militarne na przestrzeni wieków. – Będzie to unikalna, lekcja żywej historii – zapewniają organizatorzy, czyli Powiat Janowski i Stowarzyszenie Sportowo-Obronne DRUH im. Rotmistrza Witolda Pileckiego z Janowa Lubelskiego.

Festiwal Oręża Polskiego w Janowie zapowiada się niezwykle. Na żywo będzie można zobaczyć przegląd wojsk polskich, od średnio-

wiecznych rycerzy, oddziały partyzanckie z II Wojny Światowej, po dzisiejsze uzbrojenie WP.

Festiwal rozpocznie paradą historyczną alejkami Zoomu Natury, która ruszy o godzinie 13.30. Potem będzie tylko ciekawiej. O godzinie 14.15 do boju pójdą partyzanci, inscenizując bitwę nad Ujściem w 1943 roku.

Po inscenizacji zagra zespół „Podróżniacy” ze Zdzi-

łowic. Po koncercie do walki ruszą rycerze, inscenizując bitwę pod Orszą, stoczoną 8 września 1514 roku, podczas wojny z Moskwą. W imprezie weźmie udział ponad 100 rekonstruktorów, odgrywających rolę na przestrzeni wieków.

Podczas 4. Festiwalu Oręża Polskiego z bliska będzie można przyrzeć się obozowiskom polskiego żołnierza w ciągu kilkuset lat. Oczywiście

cieszyć pokazy walk białą bronią, kunsztu polskiej konnicy, a każdy będzie mógł zrobić sobie zdjęcie z rycerzem, wojem czy partyzantem operującym podczas II WŚ w pobliskich Lasach Janowskich. Nie zabraknie pokazu broni, od tej starej po wyposażenie dzisiejszego Wojska Polskiego. Festiwal zakończy koncert Stefano Terrazzino, który wejdzie na scenę o godzinie 18.

(P.P.)

40 lat punk-rocka na Zamojszczyźnie

Pierwsze zespoły punkrockowe na Zamojszczyźnie pojawiły się w 1983 r. Były to: Masturbacja z Tomaszowa Lubelskiego oraz zamojski Lyddit. Szczegółową historię ruchu punk omawia książka „Punkowa Zamojszczyzna 1983-2023”. Na 335 stronach opisano początki punkowej rewolucji w Biłgoraju, Zamościu, Tomaszowie Lubelskim, Hrubieszowie oraz w Szczepieszynie

Zamojszczyzna w latach 80 była trochę na peryferiach kulturalnych ówczesnej Polski Ludowej. Jeśli coś docierało, to z opóźnieniem albo wcale. Omijana przez mainstream, jak również przez ówczesną alternatywę. W takich „okolicznościach przyrody” pojawił się ruch punk.

Omawiana książka to rezultat ponad 2-letniej, wyczerpującej pracy Dariusza Ciosmaka oraz współpracownika, Andrzeja Klucha, którzy omówili 70 zespołów. Dzięki ich wysiłkowi cała Polska może przeczytać o takich kapelach jak: Walonki Sołtyś, Piaskowe Dziadki, Utrata Zwisu, Nocne Polucje, Cnotliwa Zakonnica i wiele innych.

Autorzy przemierzali Zamojszczyznę wszerz i wzdłuż w poszukiwaniu informacji o zespołach hc/punk. Co ciekawe, w Krasnobrodzie i Tyszowcach nie stwierdzili w ogóle obecności załóg punkowych.

Jak barwne to były czasy dowiadujemy się z rozmów z osobami, które w wymienionych miastach były zaangażowane w powstanie ruchu punk, a są to: **PAWEŁ „ZBIDA” Z BIŁGORAJA, LESZEK KUTNY, RAFAŁ HUK Z ZAMOŚCIA, BOGDAN KUCEL Z TOMASZOWA LUBELSKIEGO, PIOTR KOZŁOWSKI** i inni.

Wydawnictwo to jest pierwszym, które tak szczegółowo opisuje historię ruchu punk na Zamojsz-

PUNKOWA ZAMOJSZCZYŻNA 1983-2023

Dariusz Ciosmak
współpraca Andrzej Klucha

www.nopasaran.pl
www.zima.sklep.pl
www.zimarecord.pl



czyźnie w ogóle. Autorzy w bezpośredni sposób przybliżają czytelnikowi historię hc/punka oraz zjawisk bliskich mu muzycznie i ideologicznie, a czasem nawet tylko towarzysko. Stąd np. obecność w wydawnictwie skanów art zinów, które są nieodłącznym elementem kultury niezależnej.

Książka ukazała się razem z płytą cd oraz płytą winylową, na których znajdują się nagrania opisanych zespołów. W kilku przypadkach mamy do czynienia z premierą ponieważ nagrania te nigdy i nigdzie się nie ukazały. Dlatego to wydawnictwo jest tak cenne i wartościowe.

MICHAŁ GROT