

teraz puławy

PUŁAWY | KAZIMIERZ DOLNY | NAŁĘCZÓW

23 SIERPNIA 2019 | BEZPŁATNY DODATEK DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE Z PIĄTKOWYM WYDANIEM DZIENNIKA WSCHODNIEGO I TYGODNIOWYM PROGRAMEM TELEWIZYJNYM

Puławianie w walce o Sejm. Koniec ery Karpińskiego

WYBORY Jakub Kulesza to jedyna puławska „jedyńka” w nadchodzących wyborach do Sejmu. Poseł ma pociągnąć lubelską listę Konfederacji. W największych ugrupowaniach, wśród polityków z ziemi puławskiej, najwyżej znaleźli się: Krzysztof Szulowski (PiS) i Paweł Nakonieczny (KO)

RADOSŁAW SZCZĘCH

Przed czterema laty na liście PiS do Sejmu znalazł się tylko jeden reprezentant powiatu puławskiego, startujący z szóstego miejsca, Krzysztof Szulowski. Bardzo dobry wynik, jaki osiągnęła partia w 2015 roku, sprawił, że naukowiec PIWet-u znalazł się w parlamencie. Sześć lokalnych struktur PiS w powiecie, mimo tego sukcesu, nie poprawił swojej pozycji na liście do kolejnych wyborów. Wyrzucili go pod tym względem zarówno Lech Sprawka (awans z 7 na 5), jak i Artur Soboń (awans z 9 na 4). Wyższą pozycję zachowała posłanka Gabriela Masłowska (3), a na szczycie znaleźli się Sylwester Tułajew i Przemysław Czarnek.

W ciągu ostatnich lat zwiększyła się za to ilość kandydatów związanych z powiatem puławskim. Z miejsca 23. do Sejmu wystartuje Renata Szczypa, instruktor z Puławskiego Ośrodka Kultury, obecna radna powiatu puławskiego. Miejsce 27. otrzymała Anna Matraszek-Furtak, zastępca naczelnika wydziału edukacji w lubelskim starostwie powiatowym, była radna gminy



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

Wąwolnica. Przed rokiem startowała do sejmiku, bez powodzenia. Na przedostatnim miejscu na liście, czyli 29. znalazła się Ilona Duda, specjalistka w lubelskim biurze nieruchomości, nowa radna powiatu puławskiego.

Jeśli chodzi o listę Koalicji Obywatelskiej, największym zaskoczeniem dla części wyborców może być brak posła Włodzimierza Karpińskiego. Były minister skarbu oraz wieloletni poseł pochodzący z Puław już na początku tego roku poinformował władze partii o tym, że do Sejmu nie wystartuje.

– Powody były czysto osobiste, rodzinne. Myślę, że po piętnastu latach w polityce krajowej, czas trochę od niej odetchnąć – mówi w rozmowie z nami poseł Platformy Obywatelskiej. Jak sam przyznaje, od polityki jednak zupełnie „nie ucieka”. – Nadal będę głośno mówić o fatalnych skutkach rządzenia przez PiS, szczególnie dla Puław i całego województwa – dodaje. Powrotu do par-

Na liście Koalicji Obywatelskiej zabrakło wieloletniego posła Włodzimierza Karpińskiego

lamentu lub samorządu za kilka lat Karpiński na razie nie wyklucza.

Wracając do tematu list, najwyższe miejsce wśród działaczy PO związanych z powiatem puławskim, zdobył Paweł Nakonieczny (5). To były członek zarządu województwa lubelskiego, który w ostatnich wyborach samorządowych bez powodzenia startował do sejmiku. Na miejscu 21. znalazł się Marcin Pisula, który tym samym zaliczył awans o dwie pozycje w stosunku do startu w roku 2015. Nauczyciel z Kazimierza Dolnego jest także radnym powiatu puławskiego. Z miejsca 22. do wyborów wystartuje natomiast Maria Kłopotowska, lekarka z Janowca. Była radna powiatu w ostatnich wyborach do tego gremium nie odniosła sukcesu.

Nadal czekamy na listy PSL-u „Koalicji Polskiej” oraz Lewicy, czyli koalicji SLD, Wiosny i Partii Razem. Na razie wiemy jedynie, że w okręgu lubelskim PSL

postawiło na Jana Łopatę, a Lewica na Jacka Czerniak. Pełnych list nie przestawiła także Konfederacja. Listę tego ugrupowania w okręgu lubelskim otwiera

puławianin, poseł Jakub Kulesza, który do Sejmu dostał się kandydując z ramienia ruchu Kukiz 15’.

Wybory do Sejmu odbędą się 13 października.

REKLAMA

Starosta Puławski i Wójt Gminy Kurów zapraszają na

DOŻYNKI POWIATOWE Kurów 2019

Powiatowe Zawody Sportowo-Pożarnicze OSP RP

24-25 sierpnia 2019

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

szczegółowy program dostępny na:
www.pulawy.powiat.pl oraz www.kurow.eu



Organizatorzy

Jan Krzysztof Ardanowski
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Patronat honorowy

PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA LUBELSKI
PRZEMYSŁAW CZARNEKMarszałek
Województwa Lubelskiego
Jarosław Stawiariski

Sponsor



iPulawy.pl naszemiasto.

Urząd gminy czeka na ustalenia policji

GMINA PUŁAWY Dyrektor szkoły podstawowej w Zarzeczcu, od czerwca jest na zwolnieniu lekarskim. Kobieta opuściła miejsce pracy tuż przed przyjazdem policji wezwanej w celu zbadania jej trzeźwości. Wniosek o jej odwołanie czeka na rozpatrzenie

RADOSŁAW SZCZĘCH

10 czerwca tuż przed wyjazdem szkolnej wycieczki (dzieci w wieku 5-7 lat) na Farmę Iluzji w Trojanowie, grupa rodziców postanowiła sprawdzić stan trzeźwości opiekunów, w tym dyrektora szkoły. Dy-

rektor nie czekając na przyjazd funkcjonariuszy, oddelegowała na swoje miejsce innego nauczyciela, a sama – jak twierdzą świadkowie zdarzenia – udała się pieszo w nieznanym kierunku.

Tuż po tym zdarzeniu, rada rodziców wystąpiła do Krzysztofa Brzezińskiego, wójta gminy Puławy, z wnioskiem o jej odwołanie z funkcji dyrektora. Jak tłumaczyła nam przewodnicząca rady, Anna Nita, rodzice zrobili to mając na uwadze przede wszystkim dobro szkoły, dzieci i innych nauczycieli.

Od tamtej pory minęło już ponad dwa miesiące, ale jak dowiedzieliśmy się w Urzędzie Gminy, żadnych decyzji

w sprawie pani dyrektor nie zapadły. – Czekamy na wynik trwającego postępowania – przyznaje Paweł Kamola, sekretarz UG.

Chodzi o postępowanie prowadzone przez Komendę Powiatową Policji w Puławach w sprawie wykroczenia z art. 70, paragraf 2 mówiącym o „podejmowaniu czynności zawodowych lub służbowym po użyciu alkoholu, środka odurzającego lub innej podobnie działającej substancji”. Za takie przewinienie grozi areszt lub grzywna.

– Z uwagi na sezon urlopowy nie wszyscy świadkowie zgłosili się na przesłuchanie w wyznaczonym terminie.

W związku z tym, osoby te zostały wezwane ponownie. Po przesłuchaniu wszystkich świadków zostanie podjęta decyzja o sposobie zakończenia postępowania – informuje podkom. Ewa Rejn-Kozak, oficer prasowa puławskiej komendy.

Władze gminy nie mają zamiaru podejmować żadnych decyzji w sprawie odwołania dyrektorki przed zakończeniem tej procedury. Na jej wynik czeka także Kuratorium Oświaty w Lublinie.

Pozostali nauczyciele, którzy zaczęli na policję, byli trzeźwi. Dyrektor szkoły w Zarzeczcu od czerwca przebywa na zwolnieniu lekarskim.

To oni dbają o naszą żywność

NAUKA To bez wątpienia jeden z najlepszych zakładów badawczych w naszym kraju. Działający od 74 lat Państwowy Instytut Weterynaryjny pracuje, analizuje próbki, potwierdza występowanie chorób zakaźnych i dba o to, żeby w żywności pochodzenia zwierzęcego było jak mniej szkodliwych substancji.

W ramach cyklu promującym tzw. ambasadorów naszego województwa, naukowcy z al. Partyzantów pokazali, jak na co dzień wygląda ich praca. A ta bywa ciekawa, ale także niebezpieczna i wysoce odpowiedzialna. Na podstawie badań puławskich pracowników podejmowane bywają decyzje istotne dla całego rolnictwa, hodowców bydła, czy drobiu, producentów żywności itd.

– Każdemu konsumentowi zależy na tym, żeby żywność, którą nabywa nie zawierała substancji niepożądanych, takich jak antybiotyki, czy hormony. My prowadzimy w Puławach badania wszystkich rodzajów żywności pochodzenia zwierzęcego. W skali roku sprawdzamy 30 tys. próbek na kierunku występowania ok. 300 substancji chemicznych – wylicza dr Kamila Mitrowska, zastępca kierownika zakładu farmakologii i toksykologii.

Niektóre maszyny pracują przez całą dobę i kosztują krocie. Dla przykładu, wartość chromatografu cieczowego sprzężonego z tandemową spektrometrią mas, to tyle co kilku luksusowych samochodów. Sprzęt tego rodzaju jest regularnie serwisowany, działa w klimatyzowanym pomieszczeniu utrzymujących stałą temperaturę. Zanim dany pracownik zostanie dopuszczony do jego obsługi, musi przejść specjalistyczne szkolenie.

Możliwości urządzeń mogą robić wrażenie. Niepożądaną substancję np. ołowiu w dziczyźnie (częsty przypadek) te odnajdą nawet jeśli jej waga nie przekroczy 0,1 mikrograma, czyli jednej dziesiątej milionowej części grama. W ten sam sposób wykryte mogą zostać

śladowe ilości kadmu, rtęci, srebra itp.

W ostatnich latach coraz częściej badane są także pestycydy. Jak tłumaczy dr. Piotr Jedziniak, w środowisku jest ich coraz więcej. – A to szkodzi pszczołom. Nasze badania potwierdziły, że pszczoła w ciągu swojego życia jest narażona do kontaktu z kilkunastoma różnymi pestycydami. To jest już globalny problem – mówi naukowiec. Puławski instytut stara się go diagnozować.

Pracownicy PIWet-u często mają bezpośrednią styczność z groźnymi bakteriami, m.in. salmonellą, materiałami zakaźnymi, wirusami pochodzenia zwierzęcego itp. Te ostatnie utrzymywane są przy życiu w temperaturze -180 st. Celsjusza (do czego niezbędny jest ciekły azot). Ponadto istnieją hodowle komórkowe, gdzie w sposób kontrolowany trwa namnażanie wirusów. W związku z niebezpieczeństwami, pracownicy muszą stosować się do wyśrubowanych norm bezpieczeństwa. Wszystkie pomieszczenia monitoruje nie tylko system kamer, ale także czujników temperatury i ciśnienia.

Warto wspomnieć także o zwierzętarni, gdzie przechowywane są żywe zwierzęta (w celach badawczych) oraz spalarni odpadów niebezpiecznych. Do tej ostatniej trafiają wszystkie odpady, które ze względu na swoje właściwości, nie mogą trafić na składowisko. Każdy z nich jest plombowany, a następnie spalany w wysokiej temperaturze (nawet tysiąca stopni Celsjusza).

Laboratoria zajmują powierzchnię ponad 19 tys. mkw. Niestety, mimo wysokiej techniki, jaką są naszpikowane, kadra ośrodka boryka się czasem także z przyziemnymi problemami. Jak mówi zastępca dyrektora PIWet-u, Mirosław Polak, dachy najnowszych budynków projektowali Brytyjczycy. – Nie uwzględnili przy tym naszych warunków atmosferycznych i one są płaskie, przez co zimą często musimy zrzucić z nich śnieg – przyznaje.

RADOSŁAW SZCZĘCH

Orkiestra będzie bardziej stylowa

MUZYKA Firma „Styl” z Warszawy szyje już nowe mundury dla Puławskiej Orkiestry Dętej. Muzycy zadebiutują w nich już we wrześniu, podczas IX Międzynarodowego Festiwalu Orkiestr Dętych w Puławach. Stroje będzie zdobić herb miasta oraz logotyp orkiestry.

Puławska orkiestra zadebiutowała podczas ubiegłorocznego festiwalu POK-Frontacje na dziedzińcu Pałacu Marynki. Początkowo muzycy występowali w skromnych, zielonych koszulkach polo z nadrukowanymi napisami oraz wyróżnionym w konkursie logotypem. W tym roku, m.in. podczas wojewódzkiego przeglądu orkiestr w Nałęczowie, Puławianie mieli na sobie już bardziej eleganckie białe koszule, czarne spodnie i zielone krawaty. Nadal brakowało im jednak właściwych strojów galowych, czyli reprezentacyjnych mundurów.

Decyzję o ich zamówieniu podjął już dyrektor Puławskiego Ośrodka Kultury. Wybrano pracownię, która je przygotuje oraz ostateczny projekt. Mundury dla puławskich artystów uszyje Pracownia Krawiecka „Styl” z Warszawy. – Będą to bardzo ładne stroje w kolorze granatu z przelamaniami bordowymi oraz złotą pasmanterią – opisuje przedstawicielka pracowni. Jak podkreśla, projekt jest stonowany, ale przy tym efektowny. Całość będzie składała się ze spodni lub spódnicy (do kolan) oraz marynarki. Nakrycia głowy na razie nie zostały zamówione.



Na mundurze widnieć będzie logotyp orkiestry, a także herb miasta Puławy. Na użycie tego ostatniego zgodę wyrazić będzie musiała jeszcze rada miasta. Wniosek o wykorzystanie herbu złożył już dyrektor „Domu Chemika”. Jak zapewnia, orkiestrę w nowych mundurach zobaczymy już niebawem. – Stroje będą gotowe już na IX Międzynarodowy Festiwal Orkiestr Dętych – zdradza Zbigniew Śliwiński. Puławska orkiestra wystą-

Trębacz z Puławskiej Orkiestry Dętej (Sylvia Pelak, Jakub Jańczak i Wojciech Imański) podczas Ogólnopolskiego Przeglądu Hejnałów Miejskich, który odbył się w Lublinie

pi w nich podczas koncertów m.in. w Puławach, Nałęczowie i Kazimierzu Dolnym. Impreza potrwa od 13 do 15 września tego roku.

RADOSŁAW SZCZĘCH

teraz puławy

Wydawca

Corner Media Sp. z o.o.
Ul. Krakowskie Przedmieście 54, 20-002 Lublin

Redaktor naczelny

Krzysztof Wiejak
wiejak@dziennikwschodni.pl

Prowadzący

Paweł Buczkowski
buczkowski@dziennikwschodni.pl

Dziennikarze:

Radosław Szczęch, Łukasz Gładysiewicz,
Katarzyna Prus

REDAKCJA

tel. 81 46-26-800

REKLAMA

Sylvia Karłowicz
sylvia.karlowicz@lubelskidommediow.pl
tel. 81 46-26-979, 697-770-404

DRUK:

AGORA S.A.
Warszawa

Jest Pałac Marynki, będzie też ulica?

PULAWY We wrześniu miejsca radni zajmą się nazewnictwem ulic. Ratusz przygotowuje już listę nowych dróg, które oczekują na nazwanie. Propozycje spływają do urzędu od mieszkańców. Patronką jednej z nich może zostać córka Izabeli Czartoryskiej.

Część dróg, przy których zaczynają powstawać nowe domy nadal nie ma nazwy, a jedynie numer porządkowy. Większość z nich znajduje się na osiedlu Włostowice, a jedna na Wólce Profeckiej (boczna Komunalnej). O ich nazewnictwie jesienią zdecyduje rada miasta. Radni mogą zaproponować własne nazwy lub wziąć pod uwagę propozycje nadsyłane przez mieszkańców.

Jedna z puławianek zaproponowała, żeby w mieście pojawiła się ulica imienia pisarki Marii Wirttembergskiej. To córka księżnej Izabeli Czartoryskiej oraz prawdopodobnie króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, kochanka puławskiej arystokratki. Po rozwodzie z Fryderykiem Ludwikiem (zdrajcą Rzeczypospolitej działającym dla dobra jej zaborców), zajmowała się m.in. twórczością artystyczną, a także organizacją muzeum narodowego w Puławach. To dla niej, pod koniec XVIII wieku, przy ul. Kazimierskiej Czartoryscy zbudowali Pałac Marynki.

Kompletny wykaz dróg oczekujących na nazwy przygotowuje Wydział Gospodarki Nieruchomościami. Mieszkańcy cały czas mogą zgłaszać własne propozycje. Przyjmuje je Biuro Rady Miasta w puławskim Ratuszu. **RS**

Szpital zarabia, ale dług nadal przytłacza

FINANSE Rok 2018 był trzecim z rzędu, w którym puławski SP ZOZ zanotował nadwyżkę. Podobnie, jak pozostałe, została ona przeznaczona na spłatę wciąż bardzo wysokiego zadłużenia. Wskaźniki ekonomiczne nadal pozostawiają jednak wiele do życzenia

RADOSŁAW SZCZĘCH

Mimo że aktualna sytuacja ekonomiczna SP ZOZ-u jest znacznie lepsza, niż była jeszcze kilka lat temu, nadal istnieje wiele powodów do obaw. Świadczy o tym ostatni raport przygotowany dla zarządu powiatu puławskiego. „Analiza wskaźnikowa za 2018 rok wskazuje na niestabilność finansową zakładu, ryzyko utraty zdolności do terminowego regulowania zobowiązań i wysokie zadłużenie” – czytamy. Dokument wskazuje także na niską punktację. Biorąc pod uwagę ocenę różnych wskaźników, takich jak płynność, czy zyskowność, jednostka otrzymała 21 punktów na 70. To



o 4 punkty mniej, niż za rok 2017.

Jedną z przyczyn tego może być fakt, że w 2017 roku puławski SP ZOZ wypracował wysoką nadwyżkę operacyjną w wysokości ponad 4 mln zł. Dla porównania, ubiegły rok zakończył się znacznie niższym zyskiem na poziomie blisko 1,3 mln zł.

– Owszem, ten zysk jest niższy, ale zwróćmy uwagę na to, że to trzecia nadwyżka z rzędu, a obecny rok zakończy się kolejną. Poza tym, oprócz samego wyniku, liczą się także inne obszary naszej działalności, takie jak dostępność i jakość usług, poprawiająca się infrastruktura, stabilność zatrudnienia – wymie-

nia Piotr Rybak, dyrektor puławskiego szpitala.

Co ważne, prognozy na kolejne lata, mimo niskiej oceny poszczególnych wskaźników, nie są pesymistyczne. Obecny rok ma zakończyć się podobnym wynikiem, jak poprzedni. W 2020 roku zysk zakładu ma przekroczyć 1,6 mln zł, a w kolejnym 2,6 mln zł. Nadal nie będzie miało to

jednak znaczącego wpływu na punktację oceniającą sytuację ekonomiczną placówki. Za trzy lata, jeśli ta prognoza się sprawdzi, puławski szpital dostanie zaledwie jeden punkt więcej.

Żeby utrzymać finanse SP ZOZ na poziomie przewidzianym przez prognozę, konieczny będzie, jak wskazują autorzy raportu, wzrost przychodów za świadczenia medyczne. Pod uwagę wzięto także uzyskanie dofinansowania na termomodernizację szpitala (które nie zostało jeszcze przyznane).

Celem na najbliższe lata jest wypracowywanie kolejnych nadwyżek i zmniejszanie zobowiązań, przy jednoczesnym zachowaniu obecnej dostępności do świadczeń. Ile wynosi dług? Jak informuje dyrektor, na koniec czerwca to ponad 63,8 mln zł (bez rezerw), przy spodziewanym przyroście rocznym rzędu 120 mln zł.

O raporcie finansowym radni rady powiatu puławskiego porozmawiają podczas najbliższej sesji w środę 28 sierpnia.



Starego boiska już nie ma, powstaje nowe

PULAWY Warszawska firma Tamex rozpoczęła budowę kolejnego szkolnego kompleksu sportowego w Puławach. Długo wyczekiwane boisko otrzyma Szkoła Podstawowa nr 6 im. Polskich Lotników. Wartość prac to prawie 3,5 mln zł.

Przy ul. Niemcewicza na razie trwają roboty ziemne, m.in. układanie nowych linii energetycznych oraz wyrównywanie terenu. Widać także

studzienki kanalizacji deszczowej oraz pierwsze palety z betonowymi krawężnikami. Na północnej stronie spychacze i koparki po przyszłej płycie boiska rozprowadzają przywieziony piach. Po starym boisku nie ma już śladu. Na jego miejscu pojawi się szereg nowych obiektów, w tym małe boisko do piłki nożnej o sztucznej nawierzchni, trzytorowa bieżnia z 60-metrową pro-

stą, skocznia do skoków w dal, boisko do piłki ręcznej lub koszykówki, boisko do siatkówki (o twardej nawierzchni) oraz rzutnia do pchnięcia kulą z nawierzchnią trawiastą. Całość uzupełnią nowe chodniki, trawniki, nasadzenia, ławki, kosze na śmieci, a także miejsca parkingowe i oświetlenie. Prace powinny zakończyć się jesienią tego roku. **RS**

Odpadł z konkursu na dyrektora, idzie do sądu

PULAWY Jeden z odrzuconych kandydatów startujących w konkursie na dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Puławach nie zgadza się z decyzją komisji. Zaskarżył ją do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Lublinie. – Jeśli wygram to będzie kompromitacja puławskich władz – mówi. Przypominamy, że do finałowego etapu konkursu przeszły dwie osoby: Andrzej Śliwa, wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 w Puławach oraz Tomasz Lewtak, wiceprezes Lubelskiego Związku Piłki Ręcznej oraz jeden z kierowników MOSiR-u „Bystrzyca”. Pozostała piątka startujących odpadła na etapie oceny formalnej nadesłanych dokumentów aplikacyjnych. Te miały potwierdzić ich kwalifikacje, czyli przede wszystkim wymagane wykształcenie oraz doświadczenie zawodowe. Jeden z odrzuconych nie

zgadza się z decyzją komisji oceniającej. To przedsiębiorca prowadzący w Puławach spółkę Inwest-Klub, Antoni Cieszewski (53 l.), absolwent Centrum Studiów Samorządowych na kierunku administracja (licencjat). Jak tłumaczy, decyzja o zaskarżeniu konkursu wynika z „błędów formalno-prawnych” w sposobie jego przeprowadzenia. O co dokładnie chodzi?

– Powiedziano mi, że nie udowodnię doświadczenia na stanowisku kierowniczym, podczas, gdy przez ponad 20 lat prowadzę spółki kapitałowe. Rzekomo zabrakło wyciągu z KRS-u. Takie dane można sprawdzić w ciągu minuty w internecie. Poza tym faktycznie nie zdążyłem zdobyć odpisu dyplomu ze swojej uczelni, ale przecież mógłbym te braki uzupełnić. Niestety nie otrzymałem takiej możliwości, co uważam za poważny błąd ze strony komisji oraz prezesa – tłumaczy Antoni Cieszewski.

– Jeśli wygram przed WSA będzie to moim zdaniem kompromitacja puławskich władz – dodaje.

Odrzucony kandydat podkreśla, że jego marzeniem jest wprowadzenie klubu Wisła Puławy do Ekstraklasy. W przeszłości sam był piłkarzem, grał na pozycji ofensywnego pomocnika w Polonii Warszawa. Zamiłowanie do sportu zostało mu do dzisiaj. Dzięki uczestnictwu w akcji „Biegaj z MOSiR-em” w 2016 roku zajął trzecie miejsce w konkursie na najbardziej aktywnego mieszkańca Puław.

Tymczasem puławski Ratusz nie ma zamiaru wstrzymywać trwającego konkursu na stanowisko dyrektora ośrodka sportu. Urzędnicy nie czekają na rozstrzygnięcie WSA. Jak informują, rozstrzygnięcie zostanie ogłoszone zgodnie z planem. Nazwisko nowego dyrektora mamy poznać jeszcze w tym miesiącu.

RADOSŁAW SZCZĘCH

Pomysłów dużo, działania brak

MARAZM Wspólne informatory, bilety, wzajemne polecanie atrakcji turystycznych, tworzenie nowych szlaków, budowa nowej infrastruktury - to część pomysłów, jakie już w maju zgłosili samorządowcy z Puław i Kazimierza Dolnego. Niestety na dyskusji się skończyło

RADOSŁAW SZCZĘCH

Wszyscy zgadzają się ze sobą, a będzie nadal tak, jak jest - ten cytat z przeboju Elektrycznych Gitar dość trafnie oddaje stan współpracy turystycznej pomiędzy samorządami Puław, Kazimierza Dolnego i Janowca. Samorządowcy o pomysłach na ożywienie ruchu turystycznego w regionie, dyskutowali w maju tego roku. Okazją do tego było wspólne posiedzenie puławskiej komisji promocji. Inicjatorem dyskusji był puławski radny Grzegorz Bińczak (PiS).

- Chcemy zerwać z postrzeganiem Puław jako miasta tranzytowego do Kazimierza Dolnego lub Janowca. Mamy wiele zabytków, muzea. Proponuję zorganizować wspólne bilety z rabatami i zachęcać turystów do



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH

wzajemnego odwiedzania tych trzech miejscowości - mówił radny.

Jak się okazało, pomysłów jest więcej. Leszek Dołęga, radny z Kazimierza wspominał o produkcji map, które zawierałyby informacje o sąsiednich gminach. - W zimie nasi turyści siedzą w pensjonatach, a mogliby udać się na basen do Puław. Trzeba to wypromować - propono-

wał. Za wspólnym biletem opowiedziała się natomiast inna kazimierska radna, Ewa Wolna. - To wspomniały pomysły - przyznała.

Puławski radny Michał Śmich chciałby postawić z kolei na informatory turystyczne. - Tak, żeby turyści np. z Janowca byli kierowani również do Pałacu Czartoryskich. Powinniśmy dzielić się turystami i wzajemnie ich do

Co zrobić, żeby turyści przyjeżdżający np. na Zamek w Janowcu (na zdjęciu) przedłużali swój pobyt nad Wisłą, odwiedzając przy okazji np. puławskie muzea?

siebie zapraszać - tłumaczył. Z kolei Ignacy Czeżyk podkreślał potrzebę przebudowy ul. Sybiraków oraz zainwestowanie w zatokę auto-

busową przy Karczmie Parchatka. - To jest nasz wspólny interes, wiele moglibyśmy na tym ugrać - przekonywał.

Pomysły spodobały się także burmistrzowi Kazimierza i prezydentowi Puław. - Chcemy, żeby turysta zostawał u nas jak najdłużej, a do tego potrzebny jest wspólny program podzielony na kilka samorządów. Należy podejść do tego kompleksowo - uznał Artur Pomianowski, burmistrz Kazimierza. Dobrej myśli był także prezydent Puław, Paweł Maj. - Nie chodzi nam o konkurencję, ale synergii, uzupełnienie się. Powinniśmy również zastanowić się, jak rozwinąć potencjał turystyczny naszego miasta - mówił.

O tym, czy jakiejkolwiek ze zgłoszonych wiosną promocji, zostało wdrożonych, w poniedziałek zapytał radny Bińczak. Ku jego zdziwieniu okazało się, że puławscy urzędnicy o żadnych tego rodzaju działaniach nie wiedzą. - Ale oczywiście przygotujemy stosowną odpowiedź w tej sprawie - zapewnia Łukasz Kołodziej z Wydziału Kultury i Promocji puławskiego Ratusza. Z kolei Zbigniew Śliwiński, dyrektor Puławskiego

Ośrodka Kultury wyjaśnia, że żadne pisemne wnioski w tej sprawie do „Domu Chemika” jak dotąd nie trafiły.

- Jeśli nic nie zostało wdrożone, to rozumiem, że nasze propozycje zostały uznane za nietrafione i dlatego z nich nie skorzystaliśmy - uznał radny Bińczak, wyraźnie poirytowany biernością w tej materii. Brak efektów dyskusji z maja tego roku zaskoczył także radną Beatę Kozik. - Niektóre działania można podejmować bez oczekiwania na pisemne wnioski. Nie rozumiem dlaczego do tej pory nic nie zostało przygotowane przez odpowiedni wydział - stwierdziła.

Z kolei radny Waldemar Kowalczyk winą za brak efektów wiosennej dyskusji o turystyce obarczył sposób jej prowadzenia. - Odkryło się w sposób nieprofesjonalny, bez moderacji. Nic dziwnego, że jej efektem była pustka i brak formalnych sugestii. Wyrażenie danego pomysłu przez mikrofon nie uruchamia jeszcze maszyny urzędu - tłumaczył. Podobnego zdania jest radna Anna Kędziora. - Każdy powiedział swoje zdanie i się rozeszliśmy - podsumowała.

Gospodynie z Zagród jadą po laury do Spały



KONKURS Za trzy tygodnie ogólnopolskie „Dożynki Prezydenckie” w Spale. W konkursie na wieniec tradycyjny nasze województwo będzie reprezentować dzieło mieszkańców Zagród w gminie Żyrzyn. Autorki najlepszego ubiegłorocznego wienca, tworzą już jego ulepszoną replikę. Wieniec przygotowany przez połączone siły Koła Gospodyń Wiejskich z Zagród oraz stowarzy-

szenie „Zagrody Razem” w 2018 roku nie miał sobie równych. Wygrał na dożynkach gminnych w Żyrzynie, na powiatowych w Nałęczowie, a następnie zajął pierwsze miejsce na dożynkach wojewódzkich w Radawcu. Dzięki temu, to właśnie on będzie reprezentował całe województwo lubelskie na zbliżających się „Dożynkach Prezydenckich” w Spale. Nie będzie to jednak

dokładnie ten sam, zeszlóroczny wieniec, bo żeby zachować jego walory, zboże musi być świeże. Mieszkańcy Zagród od wiosny zbierają zatem nowe plony, na bazie których plotą replikę swojego utytułowanego dzieła. Jak zapowiadają, ma być jeszcze ładniejsze. - To będzie ten sam projekt, chociaż pomniejszony do wymiarów konkursu w Spale.



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH

Wieniec przedstawiający koronę zwieńczoną krzyżem. Utworzy go piękne, świeże zboże w kolorach zielonym i złotym. Wszystko musi być bardzo starannie wykonane, splecione, bez żadnych sznurków - tłumaczy Jadwiga Osior, przewodnicząca KGW z Zagród. Jak mówi, przy wieniec pracuje ponad 20 osób, od wiosny. - To naprawdę ciężka praca, bo zboże trzeba zabrać, wysuszyć, związać,

ale efekt końcowy jest tego warty - przyznaje. Nad budową wienca pomaga także Anna Wałach, prezes stowarzyszenia „Zagrody Razem”, która nie kryje, że ze Spały chce wrócić z pierwszym miejscem. - Uważam, że jest to możliwe. Bardzo mocno na to pracowaliśmy, spięliśmy się i jesteśmy głodni sukcesu - mówi. Oprócz wienca, miesz-

Mieszkańcy Zagród są przekonani, że ich wieniec nie jest bez szans nawet na zwycięstwo w ogólnopolskich dożynkach w Spale (14-15 września)

kańcy Zagród na „Dożynkach Prezydenckich” pokażą również swoje nowe stoisko tematyczne w formie dawnej stodoły.

RADOSŁAW SZCZĘCH

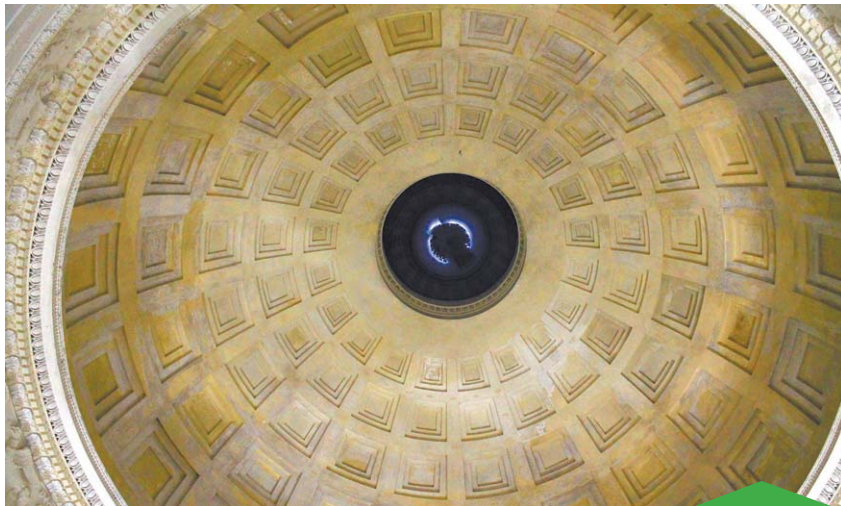
Zmiany w radzie Muzeum Czartoryskich

KADRY Ireneusz Rzepkowski i Ewa Wójcik zrezygnowali z dalszego zasiadania w radzie puławskiego Muzeum Czartoryskich. Zgodnie z decyzją nowych władz, zastąpią je dwie nowe osoby: Bożena Krygier i Marzanna Pakuła. Nowych przedstawicieli w poniedziałek zaakceptowała komisja kultury i promocji.

Zgodnie z przepisami, przy muzeach muszą działać oceniające ich działalność rady społeczne. Rada przy puławskim muzeum składa się z sześciu osób. W jej skład wchodzi: Andrzej Betlej, dyrektor Muzeum Narodowego w Krakowie, Anna Fic-Lazor, dyrektor Muzeum Zamoyskich w Kozłowie, Aniela Zinkiewicz-Ryndziewicz, kierownik Muzeum Sztuki Złotniczej w Kazimierzu Dolnym, a także dwoje przedstawicieli miasta Puławy.

Dotychczas funkcję tę sprawowali: Ireneusz Rzepkowski (z ramienia Rady Miasta) oraz Ewa Wójcik (przedstawicielka prezydenta). Ostatnia dwójka złożyła rezygnację z dalszego reprezentowania miasta. Rzepkowski po ostatnich wyborach znalazł się w zarządzie powiatu, opuszczając tym samym puławski samorząd. Ewa Wójcik miejską radną co prawda jest, ale do muzealnej rady powołał ją jeszcze Janusz Grobel.

Po rezygnacji, nowe władze miasta wybrały ich następców. Radni komisji kultu-



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH / ARCHIWUM

Wnętrze Świątyni Sybilli

ry i promocji, którzy w ostatni poniedziałek opiniowali projekt uchwały, nie mieli dużego wyboru. Bożena Krygier, przewodnicząca rady miasta (PiS) przyznała, że prezydent Paweł Maj poprosił ją o wytypowanie przedstawiciela tejże rady.

– Zdecydowałam więc, że wytypuję siebie – stwierdziła radna. Jak wyjaśniła w rozmowie z nami, jako przewodnicząca miała do tego prawo. – To należy do moich kompetencji, a poza tym byłam jedną z osób, które w największym stop-

niu przyczynili się do powołania Muzeum Czartoryskich – podkreśla.

Kandydatką wskazaną przez prezydenta została natomiast Marzanna Pakuła, radna z klubu „Niezależnych”. Oporu wobec nowych kandydatów nie było. Projekt uchwały poparła niemal cała komisja promocji. Od głosu wstrzymali się jedynie Mariusz Cytryński i Waldemar Kowalczyk. **RS**

Zapowiedzi imprez i wydarzeń

PUŁAWY

SILENT Disco Przed nami kolejna edycja letniej inicjatywy w Puławach - WeekendLove Puławy. 24 sierpnia o godz. 18 w Marinie (ul. Portowa 3) odbędzie się Silent Disco. Silent Disco to cicha dyskoteka. Każdy z uczestników imprezy będzie się bawił ze słuchawkami na uszach, przy muzyce, która spodobą mu się najbardziej. W trakcie wydarzenia muzykę grać będzie trzech DJ-ów, każdy z nich inny rodzaj muzyki: hity aktualnej listy przebojów, muzyka klubowa/techno, dyskoteka lata 80 i polska muzyka rozrywkowa. Przewidziane są także strefy gastronomiczna oraz chilloutu z leżakami. Wstęp wolny.



DOŻYNKI 2019 w KUROWIE W tym roku tradycyjne święto powiatu puławskiego zorganizowane zostanie w Kurowie. Dożynki 2019 będą miały miejsce w niedzielę, 25 sierpnia o godz. 12. W programie moc atrakcji. Tegoroczne dożynki powiatowe rozpocznie o godz. 12 msza święta w intencji rolników

w kościele pw. Narodzenia NMP i św. Michała Archanioła w Kurowie. Po zakończeniu liturgii uroczysty korowód przejdzie na plac dożynkowy przy Szkole Podstawowej (ul. Lubelska 16). Na mieszkańców powiatu puławskiego czekać będą m.in. występy artystyczne, kiermasz regionalnych produktów i rękodzieła, konkursy, zabawy i inne atrakcje. Wśród artystów, którzy wystąpią na dożynkowej scenie będą m.in. Kapela Nałęczowska, Zespół Śpiewaczy Koła Gospodyń Wiejskich z Żyrzyna, Młodzieżowy Zespół Tańca Ludowego z Klementowic, zespoły Kalina z Markuszowa i FolkRose z Końskowoli czy zespół Rosa z Janowca. Gwiazdą imprezy będzie disco-poloowa grupa Effect, która wystąpi o godz. 19.



ŚWIĘTO KOLORÓW w MARINIE HOLI Festival ponownie w Puławach. Kolejne święto miłośników zabawy z proszkiem holi odbędzie się 25 sierpnia o godz. 14 w Marinie Puławy. W programie m.in.: 9 kolorów proszków holi, DJ'e, którzy poprowadzą muzyczną imprezę, kolorowa wata cukrowa, wyrzutnie proszków oraz strefa foodtrucków.

KONCERT IMRE SZABO Tegoroczna edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej w Puławach dobiega końca. Na finał wystąpi Imre Szabo ze

Słowacji. Koncert odbędzie się 26 sierpnia o godz. 19 w Kościele św. Brata Alberta. To już 10. edycja cieszącego się coraz większą popularnością puławskiego festiwalu. W tym roku mogliśmy usłyszeć najwybitniejszych organistów z kraju i zagranicy w kościele św. Brata Alberta, gdzie w każdy poniedziałek od 24 czerwca organizowane były festiwalowe koncerty. Na finał tej edycji festiwalu zagra słowacki artysta Imre Szabo. Wstęp wolny.



KAZIMIERZ DOLNY

SOBOTA LITERACKA Kazimierski Ośrodek Promocji i Turystyki zaprasza na sierpniową odsłonę cyklu Sobota Literacka. Wydarzenie odbędzie się 24 dnia miesiąca o godz. 16 i będzie poświęcone książce „Powrót z Północy” Mai Wolny.

– „Powrót z Północy” to fascynująca wędrówka po odrealnionych syberyjskich osadach, w których spotykamy młodego Stalina, Rasputina, a także Nicefora – XVII – wiecznego watażkę tworzącego nowe państwo. W tej pełnej

gęstniejącego napięcia powieści rzeczywistość miesza się ze snem, przeszłość z teraźniejszością, a historia ze zmyśleniem - czytamy w Wydawnictwie Czarna Owca. Dyskusję jak co miesiąc poprowadzi profesor Zofia Mitosek. Wstęp wolny.

W CZTERY STRUNY ŚWIATA W sobotę, 24 sierpnia o godz. 19 w Synagodze w Kazimierzu Dolnym (ul. Lubelska 4) odbędzie się koncert muzyki wielokulturowej „W cztery struny świata”. Podczas koncertu usłyszymy brzmienia żydowskie, bałkańskie i łatyńskie w opracowaniu na kwartet smyczkowy oraz fortepian. W programie znajdują się m.in. utwory Astora Piazzoli, suita z musicalu „Skrzypek na dachu”; fragmenty suity żydowskiej, oraz piosenki Gorana Bregovica. W koncercie udział wezmą: Anna Piwko - skrzypce; Magda Magoń - skrzypce; Tomasz Nadolski - altówka; Katarzyna Wach - wiolonczela; Piotr Stopa - fortepian. Bilety: 35 zł.

FINAL KAZIMIERSKIEGO FESTIWALU ORGANOWEGO Kazimierski Festiwal Organowy 2019 dobiega końca. Przed nami ostatni z koncertów tegorocznej edycji festiwalu. 24 sierpnia o godz. 19.30 w kazimierskiej farze wystąpią Wacław Golonka (organy) i Aleksandra Hofman (sopran). Bilety: 10 zł. Wacław Golonka wykształcenie muzyczne otrzymał w Akademii Muzycznej w Krakowie oraz Hochschule für Musik und Darstellende Kunst w Wiedniu w klasie prof. Hansa Haselböcka. Koncertował w Azji, RPA, Ameryce Północnej oraz wielu krajach

KINO „SYBILLA” PUŁAWY

Piątek, 23 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17
Sobota, 24 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17
Niedziela, 25 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17
Poniedziałek, 26 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17
Wtorek, 27 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17

godz. 13, 15, 17
Środa, 28 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sługi wojny, sensacyjny/thriller, godz. 21.15
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 13, 15, 17
Czwartek, 29 sierpnia
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 18
Toy Story 4, animowany/familijny, godz. 12, 14, 16
Wieczór Kinomaniaka: Yesterday, komedia muzyczny, godz. 20.15

KINO „CISY” NAŁĘCZÓW

Piątek, 23 sierpnia:
Sekretne życie zwierzaków domowych 2, animowany/komedia, godz. 17
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Sobota, 24 sierpnia:
Sekretne życie zwierzaków domowych 2, animowany/komedia, godz. 17
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19
Niedziela, 25 sierpnia:
Sekretne życie zwierzaków domowych 2, animowany/komedia, godz. 17
Na bank się uda, komedia/kryminalny, godz. 19

Europy. Pracuje w Akademii Muzycznej w Krakowie gdzie prowadzi klasę organów. W programie m.in. kompozycje Mikołaja z Krakowa, Jakuba Sowy, Mozarta, Schuberta i Stanisława Moniuszki.

KAFKA NA ZAMKU Teatr Klepisko zaprasza na dziedziniec zamku w Kazimierzu Dolnym, gdzie 7 września o godz. 20 odbędzie się uroczysta premiera spektaklu „Zamek” opartego na powieści Franza Kafki. W inicjatywie udział biorą znakomici lokalni artyści. Reżyserem przedstawienia jest Jan Wawrzyniec Tużnik, aktor znany z lubelskich scen, a w obsadzie znaleźli się: Diana Grzeszek, Konrad Biel, Kacper Kubiec, Michał Józwik, Bartosz Gomola oraz Oskar Rybaczek. Adaptacji prozy Kafki dokonała Maja Wolny. Sztuka jest adaptacją powieści F. Kafki pod tym samym tytułem „Zamek”. Utwór jest ostatnią częścią trylogii (Ameryka, Proces, Zamek). Uznawany za najbardziej tajemniczy z wszystkich trzech powieści.



– Będzie to pierwsze takie, unikatowe w swojej formie i realizacji, przedsięwzięcie organizowane na zamku w Kazimierzu Dolnym – przekonują organizatorzy. Spektakl od 16 roku życia. Bilety: 10 zł - do nabycia w Centrum Informacji Turystycznej (Rynek 15), tel. 81 8810 709 oraz na stronie: www.biletyna.pl.

NAŁĘCZÓW

WYSTAWA w NOK W piątek, 23 sierpnia o godz. 18 w Galerii im. Michała Elviro Andriollego w Nałęczowie (NOK, ul. Lipowa 6) będzie miał miejsce wernisaż wystawy Izabeli Kity i Andrzeja Brzegowego „Wspólne pole widzenia”. Izabela Kita - urodzona w 1978 roku. Studia w Instytucie Wycho- wania Artystycznego Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie. Dyplom z wyróżnieniem w pracowni malarstwa prof. Leona Macieja (2002 r.). Zajmuje się malarstwem, fotografią, grafiką, projektowaniem i aranżacją wnętrz. Andrzej Brzegowy - urodzony w 1962 roku. Studia w latach 1987-1992 na Wydziale Grafiki Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych im. Władysława Strzemińskiego (obecnie Akademia Sztuk Pięknych) w Łodzi. Dyplom w 1993 roku, w zakresie malarstwa, grafiki, rysunku i rzeźby. Wystawa czynna do 16 września. Wstęp wolny.

DAMIAN DRABIK



Kupujcie świeże zioła ze sprawdzonych źródeł. Możecie je także posiać na działce lub w doniczkę na balkonie

Kolendra może powstrzymać raka. Koperek wymiata wolne rodniki, które uszkadzają komórki. Mięta, rozmaryn i tymianek chronią przed nowotworami. Świeże przyprawy mogą uchronić nas przed groźnymi chorobami.

WALDEMAR SULISZ

Tytuł metaforyczny, ale dobrze ujmuje nadzwyczajne właściwości profilaktyczne substancji, które znajdują się w roślinach przyprawowych.

Koperek, mięta, pietruszka, rozmaryn i tymianek. Nadają potrawom smak i aromat. Okazuje się, że to także leki z Bożej Apteki. Aż się wierzyc nie chce, że każde z nich zawiera substancje, które mogą ochronić nas przed rakiem.

Bezcenna kolendra

Naukowcy wciąż odkrywają kolendrę dla zdrowia. Największym zagrożeniem w chorobie nowotworowej są przerzuty do innych organów. Lekarze robią wszystko, żeby nie dopuścić do przerzutów.

Najnowsze badania mówią, że kolendra zawiera substancje, które mogą blokować przeżuty a nawet prowadzić do śmierci komórek rakowych. Substancje mają znajdować się w świeżych liściach oraz owocach kolendry.

Nic dziwnego, że świeża kolendra to codzienny dodatek w kuchniach Chin, Japonii czy Tajlandii.

Koperek wymiata wolne rodniki

Jest najczęściej używaną przyprawą w kuchni. Polacy dodają go do twarożków, jogurtów, zup i sosów. Warto jeść koperek jak najmniej przetworzony, gdyż długie gotowanie czy duszenie – może niszczyć zawarte w nich bezcenne enzymy.

Okazuje się, że skromny koperek zawiera związek zwany monoterpenem. Monoterpen stymuluje powstawanie enzymu, zwanego glutathion-S-transferazą. To bardzo silny antyoksydant, który osłabia rakotwórcze czynniki, czyniące spustoszenie w naszym ciele. Koperek wymiata wolne rodniki, które uszkadzają komórki.

Koperek wspomaga proces prawidłowego trawienia, chroni nasz układ pokarmowy, powinniśmy jeść go jak najczęściej.

Mięta walczy z rakiem

Polacy najczęściej kochają miętę z herbatką. Mięta jest przecież bardzo smaczną przyprawą, możecie dodawać ją do sałatek, twarożków, jogurtu, zup oraz mięs. Sos miętowy – to król sosów, Anglicy podają z nim jagnięcinę i baraninę.

Jak pisał portal wolna-polska.pl, „mięta pomaga w pozabawieniu guzów nowotworowych dopływu krwi, potrzebnej do przetrwania i wzrostu. W końcu, bez tego źródła substancji odżywczych, nowotwory te umierają. Liście mięty zawierają substancję fitochemiczną, która odcina ten dopływ”.

W tradycyjnej medycynie ludowej mięta używana jest do walki z rakiem. Naukowcy potwierdza-

ją, że mięta pieprzowa łagodzi raka nerek oraz nowotwory przewodu pokarmowego.

Pietruszka może spowalniać przerzuty

To kolejna przyprawa, bardzo często używana w kuchni. Ale wciąż jemy jej zbyt mało. Aż trudno uwierzyć, że pietruszkowe pesto na dobrej oliwie, wzbogacone świeżym czosnkiem to silny lek, który wzmacnia nasz system immunologiczny.

Okazuje się, że pietruszka zawiera związek zwany apigeniną. Naukowcy z University of Missouri udowodnili, że ten związek może doprowadzić do zmniejszenia się guzów piersi. Jest bardzo prawdopodobne, że spożywanie świeżej pietruszki może hamować powstawanie naczyń krwionośnych, które przenoszą do guzów nowotworowych substancje odżywcze.

Rozmaryn rozkłada rakotwórcze substancje

Od wieków jest symbolem zdrowia i długiego życia. Wciąż badają go naukowcy, wynika badań są nadzwyczaj interesujące.

Z jednej strony rozmaryn jest źródłem naturalnych przeciwutleniaczy. Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Kansas odkryli, że kiedy do pieczonego mięsa podamy świeży rozmaryn, zawarte w nim substancje potrafią rozkładać rakotwórcze substancje, które powstają podczas smażenia czy grillowania mięsa.

Okazało się także, że rozmaryn zawiera bezcenne substancje, które mogą hamować wzrost ko-

mórek nowotworowych w guzach. Ale naukowcy idą w przyszłości jeszcze dalej. Może okazać się, że wyciąg z rozmarynu może doprowadzać komórki nowotworowe do samobójstwa.

Tymianek kontra rak

W pierwszej piątce bezcennych ziół musiał znaleźć się także tymianek. Tymianek zawiera dużo olejku bogatego w tymol. To związek, który chroni nas przed rakiem żołądka i rakiem jelita grubego.

Poza silnymi właściwościami antyrakowymi tymianek jest także silnym antyutleniaczem. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

Przypominamy, że najlepiej używać tymianku w najmniej przetworzonej postaci. Warto także łączyć wymienione zioła w jednej potrawie.

Co jeszcze?

Nie zapominajmy o czosnku. Do tej samej rodziny należą także cebula, szczypiorek oraz por – cenione w polskiej kuchni. Sałatki z dodatkiem wymienionych warzyw zawierają dużo witamin, minerałów, aminokwasów.

Zwiększone spożycie czosnku to zmniejszone ryzyko zachorowania na nowotwory. Związki zawarte w czosnku mogą powodować obumieranie komórek w niektórych nowotworach.

Pamiętajmy także o świeżym imbirze, który można dostać praktycznie w każdym sklepie. Imbir to także potężny, antynowotworowy wojownik. Stosujmy go w kuchni jak najczęściej.

Pytanie do Czytelników

Co to jest dieta rozdzielną?

1 Należy spożywać osobno produkty białkowe, osobno węglowodanowe, jeść wyłącznie naturalne i pełnowartościowe produkty spożywcze oraz utrzymywać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.

2 Złe zestawianie produktów spożywczych prowadzi do nadmiernego obciążenia trzustki, co powoduje opóźnienia i zaburzenia trawienia. Nieprawidłowo zestawione pożywienie obciąża także wątrobę, która przetwarza, rozkłada, magazynuje i przekazuje dalej składniki naszego pokarmu.

3 Co można łączyć? Najkrócej: białka z tłuszczami, a tłuszcze z węglowodanami. Oto prawidłowe połączenia pokarmów. Mięso – zielone warzywa. Chleb, ziemniaki – zielone warzywa. Zielone warzywa – wszystkie białka. Orzechy – zielone warzywa, kwaśne owoce. Jaja – zielone warzywa. Tłuszcze zwierzęce – wszystkie rośliny zbożowe. Rośliny zbożowe – zielone warzywa. Rośliny strączkowe – zielone warzywa. Owoce niekwaśne – kwaśne mleko, jogurt. Kwaśne owoce – orzechy, kwaśne mleko, inne kwaśne owoce.

4 Najgorsze połączenia polegają na jednoczesnym spożywaniu białka z węglowodanami i są niebezpieczne dla zdrowia. Oto one. Mięso – Pieczywo, kasze, ziemniaki, cukier, miód. Chleb – wszystkie białka, owoce, cukry. Zielone warzywa – mleko. Jaja – mleko, skrobia, słodczyce, kwaśne produkty. Tłuszcze zwierzęce – wszystkie białka. Rośliny zbożowe – wszystkie białka, słodczyce, mleko.

5 Choć dieta rozdzielną wydaje się trudna w praktyce, organizm przyzwyczaja się do niej po tygodniu. Już po miesiącu są pierwsze efekty: spadek wagi ciała, regeneracja wątroby i oczyszczenie organizmu.

PIŁKARSKA III LIGA,
GRUPA CZWARTA

Wisła Puławy – Chelmsianka Chelms 0:0 • Siarka Tarnobrzeg – Sokół Sieniawa 2:0 (Krzysztof Ropski 38, 82) • Korona II Kielce – Jutrzenka Giebułtów 2:0 (Dawid Lisowski 17, Piotr Pierzchała 73-z karnego) • Hutnik Kraków – Wisła Sandomierz 3:3 (Kamil Sobala 56, Krzysztof Świątek 83, Mateusz Reczulski 89 – Krzysztof Zawisła 28, 72, Kacper Piechniak 75) • Wisłoka Dębica – Podlasie Biała Podlaska 4:1 (Dawid Sojda 10, Kacper Maik 76, Damian Łanucha 87, 90 – Jarosław Kosieradzki 50) • KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski – Wólczanka Wólka Pełkińska 1:1 (Tomasz Persona 18 – Mateusz Podstolak 37-z karnego) • Hetman Zamość – Podhale Nowy Targ 2:1 (Kamil Oziemczuk 86, Bruno Wacławek 90 – Łukasz Hruska 54-z karnego) • Motor Lublin – Orleńskie Radzyń Podlaski 0:0 • Stal Kraśnik – Avia Świdnik 5:0 (R. Król 13, 44, 62, 89, Kmita 90).

1. Siarka	3	9	8-2
2. Stal	3	6	8-3
3. Korona II	2	6	4-1
4. Sokół	3	6	2-2
5. Wisłoka	3	5	4-1
6. Orleńskie	3	5	3-2
7. Wólczanka	3	5	3-2
8. Hetman	3	4	3-3
9. Podhale	3	4	2-2
10. Wisła Puławy	3	4	3-1
11. Hutnik	3	4	6-5
12. KSZO	3	4	4-3
13. Avia	3	3	2-8
14. Motor	3	2	2-3
15. Chelmsianka	3	2	1-2
16. Wisła S.	3	1	5-7
17. Podlasie	2	0	1-6
18. Jutrzenka	3	0	1-9

24 sierpnia: Chelmsianka – Orleńskie • Avia – Motor • Podhale – Stal • Wólczanka – Hetman • Podlasie – KSZO • Wisła Sandomierz – Wisłoka • Jutrzenka – Hutnik • Sokół – Korona II • Wisła Puławy – Siarka.

NAJLEPSI STRZELCY

7 bramek – Krzysztof Ropski (Siarka Tarnobrzeg) • **5 bramek** – Rafał Król (Stal Kraśnik) • **4 bramki** – Krzysztof Zawisła (Wisła Sandomierz) • **2 bramki** – Damian Łanucha (Wisłoka Dębica), Patryk Szymala (Orleńskie Radzyń Podlaski), Krzysztof Świątek (Hutnik Kraków).

Lider z wizytą w Puławach



FOT. KS WISŁA PUŁAWY

PIŁKA NOŻNA Małe rozczarowanie w Puławach. Wisła tym razem dopisała do swojego konta tylko jeden punkt po remisie z Chelmsianką (0:0). Jutro Duma Powiśla podejmuje lidera rozgrywek – Siarkę Tarnobrzeg (godz. 17)

ŁUKASZ GŁADYSIEWICZ

Już w trzeciej minucie powinno być 0:1. Norbert Myszkowski miał doskonałą okazję, ale z bliska zamiast do siatki huknął w poprzeczkę. Gospodarze szyb-

ko odpowiedzieli strzałami: Maciej Wojczuk i Michał Zuber. Efektu bramkowego jednak nie było. Im dalej w mecz, tym z groźnymi sytuacjami było trochę gorzej.

Nerwowo zrobiło się w 39 minucie, kiedy sędzia zdecydował się wyrzucić na trybunę Artura Bożyka, trenera klubu z Chelma. Wszystko zaczęło się od faulu Michała Wołosy na Łukaszu Kacprzyckim. Szkoleniowiec białozielonych dyskutował z arbitrem i ten wyrzucił go na trybunę.

Po przerwie na boisku było więcej piłkarskich szachów. Przewaga była po stronie puławian, ale drużyna trenerów: Jacka Magnuszewskiego i Marcina Popławskiego biła głową

w mur. Okazje na gole mieli: Michał Kobiółka, czy Krystian Puton, a na koniec także Piotr Zmorzyński. Wynik nie uległ jednak zmianie i pewnie z jednego punktu jednak bardziej cieszyli się przyjezdni.

– Zażalenie w obrobie Chelmsianki było dla nas problemem. Wiedzieliśmy, jak grają. Że są konsekwentni w defensywie i groźni w kontrach. Nie mogliśmy prezentować bardziej otwartej piłki, bo baliśmy się tych kontrataków. Staraliśmy budować ataki przez boczne sektory i dobrze reagować w fazie przejściowej z ataku do obrony. I trzeba przyznać, że to funkcjonowało dobrze – mówi Jacek Magnuszewski, trener Dumy Powiśla. – Ry-

Wisła po trzech kolejkach nowego sezonu ma na koncie: zwycięstwo, remis i porażkę

wale mieli kilka akcji, ale na poważnie nam nie zagrozili. U nas brakowało ostatniego podania. Przestrzeni do grania było jednak bardzo mało. Wpływ na to wszystko miał również czwartkowy mecz w Sieniawie, wiadomo, że łatwiej się bronić niż atakować, kiedy siła jest trochę mniej – dodaje trener Wisły.

W sobotę jego podopiecznych czeka prawdziwy test. Do Puław przyjedzie niepokonana po trzech kolejkach Siarka. Spadkowicz z II ligi bardzo dobry wszedł w sezon. Wygrał swoje wszystkie spotkania, ma

bilans bramkowy 8-2 i obok Korony II Kielce, która jednak zagrała jedno spotkanie mniej ma na koncie komplet „oczek”.

Wisła Puławy – Chelmsianka 0:0

Wisła: Socha – Wolanin, Kiczuk, Skatecki, Pigiel, Zuber (69 Zmorzyński), Kobiółka (86 Szczotka), W. Puton, K. Puton, Kacprzycki (72 Żelisko), Wojczuk (61 Stanisławski).

Chelmsianka: Osuch – Wołos, Myszkowski, J. Niewęgłowski, Dobrzyński, Warecki (73 Kraśniewski), D. Niewęgłowski, Uliczny, Wołos (60 Hładki), Czuliński, Kocoł (75 Kwiatkowski).

Żółte kartki: Kobiółka, Skatecki – Wołos.

Czerwona kartka: Bożyk (trener Chelmsianki, 39 min, za dyskusję z sędzią).

Sędziował: Łukasz Szczotka (Lublin). **Widzów:** 650.

Wysoka porażka w Płocku

PIŁKA RĘCZNA Do przerwy nie było źle, ale po końcowym gwizdku powodów do radości też zabrakło. Azoty Puławy przegrały w Płocku z Orlen Wisłą 22:35. To właśnie te dwa zespoły spotkają się na otwarcie nowego sezonu PGNiG Superligi w następny piątek, 30 sierpnia (godz. 17.35)

A trzeba dodać, że w ekipie gospodarzy jednak zabrakło kilku zawodników. Na parkiecie nie pojawili się: Michał Daszek, Kon-

stantin Igropulo, Adam Morawski, czy Ondrej Zdrahala. Do przerwy podopieczni trenera Michała Skórskiego potrafili dotrzymać kroku faworyzowanemu rywalom. Po 30 minutach miejscowi mieli w zapasie „tylko” cztery bramki (19:15).

Po zmianie stron ekipa z Płocka zdecydowanie zdominowała już jednak rywalizację. Puławianie zdobyli zaledwie siedem goli. Przeciwnik odpowiedział 16 trafieniami. I stąd wynik końcowy wygląda bardzo kiepsko.

– Nie przygotowujemy się do meczu z Orlen Wisłą tylko do rozgrywek PGNiG Superligi. Mamy także wystartować w fazie eliminacyjnej, już od drugiej rundy, w Pucharze EHF. To są nasze długofalowe cele, a nie pojedyncze spotkanie w Płocku – ocenia Michał Skórski, szkoleniowiec Azotów.

I ocenia pierwszych rywali swojej drużyny w lidze. Przypomnijmy, że po starciu w Płocku Michała Szybę i jego kolegów czekają spotkania z: Wybrzeżem Gdańsk, MMTS Kwidzyn, Zagłębiem Lubin i Chrobrym

Głogów. – Wiadomo, że każdy trener chciałby najpierw grać ze słabszymi, a następnie z coraz mocniejszymi drużynami. Nie myśleliśmy o terminarzu, nie mieliśmy też żadnego wpływu na to z kim i w jakiej kolejności będziemy się mierzyć. Logiczne, że z każdym z przeciwników, prędzej lub później, i tak musimy się jednak zmierzyć – wyjaśnia opiekun ekipy z Puław.

Jego podopieczni jutro spróbują sobie jeszcze poprawić humor przed ligą. W ostatnim meczu kontrolnym zagrają w hali MOSiR

z beniaminkiem Grupą Azoty Tarnów (godz. 17). Kibice będą mogli zobaczyć to spotkanie za darmo.

(LUKISZ)

Orlen Wisła Płock – Azoty Puławy 35:22 (19:15)

Orlen Wisła: Stevanović – Krajewski 5, Stenmalm 5, Szita 5, Sulic 4, Mindegia 3, Młakar 3, Żabić 3, Mihić 2, Matulić 2, Czaplinski 1, Jankowski 1, Mierzwicki 1, Kowalski, Góralski.

Azoty: Bogdanow, Koszowy, Borucki – Podsiadło 4, Seroka 4, Przybylski 3, Rogulski 3, Kowalczyk 3, Szyba 2, Moryń 1, Gumiński 1, Mchawrab 1, Skwierawski, Jarosiewicz, Łangowski, Grzelak, Kasprzak, Adamczuk.

Powiśle Puławskie 80 lat temu (7)

„Polska to mucha, porywająca się na słońca”*

(*Z komunikatu niemieckiego, 25 sierpnia 1939 r.)

4 września 1939 roku, o godzinie 1.40, dowódca Warszawskiej Brygady Pancerno-Motorowej, płk Stefan Rowecki, wydał rozkaz dotyczący ewentualności zniszczenia mostów na środkowej Wiśle. Odpowiednie upoważnienia otrzymali: ppłk Otton Paweł Zieliński (most pod Dęblinem), kpt. Roman Kania (pod Puławami), oraz mjr Konstanty Kułagowski (pod Solcem). Wykonanie rozkazu, obwarowane było trzema zastrzeżeniami: rozbicie przez agresora zabezpieczeń na zachodnim brzegu Wisły, sforsowanie przez Niemców barykad wzniesionych na mostach, nieudana próba zniszczenia czołgów niemieckich. O godzinie 5.00 wszystkie jednostki Brygady, zajęły wyznaczone pozycje.

Tego samego dnia, Naczelny wódz, marszałek Edward Rydz-Śmigły, polecił gen. dyw. Tadeuszowi Piskorowi, jednemu z bardziej doświadczonych generałów, utworzenie Armii „Lublin”.

„Zadaniem Pana Generała, będzie w pierwszym rzędzie, obsadzenie przepraw na Wiśle i wylapywanie plutonów artylerii przeciwlotniczych, wojskowych i cywilnych, spośród mas cofających się; plutony te, należy postawić na Wiśle dla obrony przepraw”.

...

Załączkiem Armii „Lublin”, stała się Warszawska Brygada Pancerno-Motorowa, dowodzona przez płk. Stefana Roweckiego, Ale Brygada była dopiero w trakcie organizacji. Jej formowanie rozpoczęto na przełomie lipca i sierpnia 1939 r. Brakowało w niej uzbrojenia, samochodów i kolumn transportowych.

Ważną formacją w realizacji przygotowania Wisły do obrony, była saperska grupa mostowa w Puławach. Chodziło o wykonanie takich prac, jak ochrona techniczna mostów i brodów, zaminowywanie, przygotowanie do zniszczenia i tym podobne prace saperskie. Grupa mostowa, utworzona została 4 września 1939 r., na mocy wydanego dzień wcześniej rozkazu ministra spraw wojskowych. Jej początkiem były oddziały mobilizowane w batalionie mostowym



Gen. Tadeusz Piskor, dowódca Armii „Lublin”

w Kazuniu pod Modlinem. Dowódcą grupy został ppłk Teodor Zaniewski, a w jej skład wchodziły: 11, 12, 15 i 16 kompanie mostów ciężkich; 15 i 17 ciężkie kolumny pontonowe; 11 i 13 plutony przeprawowe; dwa plutony minerskie. Wszystkie oddziały były zmotoryzowane. Od 7 września 1939 roku, grupa mostowa, stała na odcinku Wisły, w tym m.in. przy moście „Dęblin” - 15 kompania mostów ciężkich, a przy moście „Puławy” dwa plutony 12 kompanii mostów ciężkich. Siedziba dowództwa grupy mostowej, znajdowała się pod miejscowością Sarny, na wschód od Dębłina.

Na etapie formowania się była również grupa „Sandomierz”, dowodzona przez ppłk. Antoniego Sikorskiego, składająca się w owym czasie z luźnych jeszcze batalionów powstających w oparciu o garnizon sandomierski.

W rejonie Żyrzyn-Michów, kończyła mobilizację 39 rezerwowa Dywizja Piechoty. Dla niej mobilizowały się: III batalion 93 pułku piechoty mjr. Eugeniusza Ladenberga, batalion marszowy 15 pułku piechoty (wszystkie w Dęblinie) oraz dowództwo 51 pułku artylerii lekkiej ppłk Edwarda Blaszczyka, I dywizjon 51 pułku artylerii lekkiej kpt. Adama Wójcikiewicza, oraz 81 dywizjon artylerii lekkiej mjr. Mariana Kiedrzyńskiego (w Zajeździu koło Dębłina).

W pierwszej fazie organizacyjnej, Armia „Lublin” liczyła 10 tysięcy żołnierzy i miała na wyposażeniu 18 dział i 26 działek przeciwlotniczych. Siły te miały bronić dostępu do Wisły na Powiślu Puławskim o długości 150 km.

W skład dowództwa Armii „Lublin” wchodził: gen. Tadeusz Ludwik Piskor (dowódca), płk Jerzy Zawisza (szef sztabu), mjr Edward Niedzielski (szef Oddziału II), mjr Tadeusz Paschalski (szef Oddziału III), mjr Zygmunt Szatkowski (kwatermistrz).

...

Tymczasem od 4 września 1939 roku, nasiliły się bombardowania Puław. Uczestnik wydarzeń wspomina:

„... miasto płonie, ostrzelywane przez niemiecką artylerię zza Wisły. Ani śladu puławskiej administracji państwowej. Na ulicach miasta żołnierze różnych jednostek szykujący się do obrony. W lasach puławskich, również pełno wojska, i to zarówno jednostek zorganizowanych, jak i maruderów z rozbitych oddziałów. Ten stan rzeczy trwa parę dni i nagle zapanowała cisza. Wojsko Polskie odstąpiło bez boju znad Wisły, gdyż Niemcy sforsowali ją w górze rzeki, koło Annapola”.

Następstwem ciągłych nalołów były przejawy paniki. Nie ominęły one osób wojskowych. Dowódca garnizonu w Dęblinie, mjr Alfred Kuczyński, chciał wykoleić pociąg na moście, by w ten sposób zabarykadować



Jadwiga Bolesławska-Bretes, bohaterska harcerka puławska

przejazd. W porę, decyzję tą wstrzymał płk S. Rowecki, słusznie uważając, że mogłaby ona mieć tragiczne skutki dla dokonującej się mobilizacji i zahamować przechodzące wtedy transporty polskiego wojska.

...

I znowu dała o sobie znać V kolumna. Sławomir Pać opisuje:

„W rejonie zakwaterowania plutonu ckm z 1 pułku strzelców konnych (zaraz po przemarszu w nocy) pojawiła się zakonnica. Ponieważ zachowaniem swoim wzbudziła nieufność u żołnierzy, zatrzymano ją i przeprowadzono rewizję. Znalaziono przy niej mapę wojskową.”

Inny przykład. W nocy z 4 na 5 września 1939 r., w pobliżu składnicy w Stawach, wykryto desant niemieckich spadochroniarzy.

...

Literatura faktu przekonuje, jak ciężką i niebezpieczną pracą było w dniach wrześniowych pomaganie ludziom, i z jakim poświęceniem, ta praca przez wielu była wykonywana. Niech jednak przemówi jedna z tych wspaniałych osób - ówczesna puławska harcerka, Jadwiga Bretes, z domu Bolesławska:

„Byłam wówczas uczennicą-harcerką. 1 września

wezwana zbiórką alarmową, stawiałam się koło kościołka nad Wisłą. Zastałam tam już grupę harcerek. Drużynowa oznajmiła, że w związku z wybuchem wojny, będziemy potrzebne do pełnienia dyżurów na stacji PKP (obecnie towarowej). Wyznaczyła nam dyżury. Mnie przypadł dzień 4 września.

Na dyżur należało przyjść w pełnym umundurowaniu z tamponem (zwitkiem gazy lub waty, służącym do tamowania krwi, wprowadzania leków do jam ciała lub ran, oczyszczania ran z ropy, oraz jako izolacja przed wchłanianiem szkodliwych substancji - przyp. A.T.). Nauczyłyśmy się nowej piosenki, której refren brzmiał:

>> Zawsze w sercu noś pogodę, miej rozpromienioną twarz

Nie udało się we środę, to przed sobą czwartek jeszcze masz!<<

Tak więc, czwartego rano, w mundurze, z tamponem za pasem - uniwersalną bronią przeciwko gazom - poszłam na stację. Powitał mnie uczeń klasy licealnej w mundurze PW - Michalski. Wskazał magazyn, który mieścił się na piętrze budynku PKP i polecił przy każdym sygnale alarmowym zamykać okna, ponieważ Niemcy mogą rzucić truciznę. Tak więc w czasie alarmu, gdy wszyscy zbiegali w dół - ja biegłam na górę, zamykać okna.

Podczas jednego alarmu, gdy zamykałam okna - ujrzałam lotnika niemieckiego w samolocie, a na dole mnóstwo przerażonych ludzi, uciekających przed śmiercią do okopów, którzy zostali zastrzeleni z tegoż właśnie samolotu. Było to moje pierwsze zetknięcie z brutalnością wojny.

Na peronie stał stół, na którym przygotowywałyśmy posiłki dla przewijających się poborowych. Uwagę moją zwrócił oficer w eleganckim, nowym mundurze, siedzący na krześle i lekceważąco przyglądający się temu zamieszaniu.

Innym wydarzeniem, które omal nie spowodowało u mnie zemdenia, był widok odciętych palców, prawej dłoni żołnierza, który goniąc pociąg, obsunął się i doznał takiego okaleczenia. Cóż mogłam zrobić? Przyłożyłam palce do dłoni i obandażowałam dokładnie. Wsiadł z innymi żołnierzami do pociągu.

Wieczorem z okna magazynu, widziałam palące się Puławy. Tłumy mieszkańców z walizkami, tłumokami - ciągnęli do stacji.

Wieczorem i nocą przychodziły pociągi towarowe z naszymi jeńcami. Żołnierze przedstawiali żalostny widok. Leżeli w ciemnych wagonach na słonie z obandażowanymi kończynami. Gdy pociąg stał dłużej, opatrywałam lżejsze rany, przyświecając latarką, jakiej używa się do gospodarskich obrządków na wsi. Podawałam kawę zbożową, chleb i owoce. (...) Po dwóch dniach pracy, wśród zgiełku, powiększającej się luny płonącego miasta, z ogromnym pragnieniem położenia się choćby na ziemi, wróciłam do domu”.

...

Jadwiga Bolesławska, jak wielu mieszkańców Puław, opuściła wraz z najbliższymi swoje miasto.

„... oczekiwał mnie plecak i walizki. Dokoła wyły psy. Nocą wyruszyliśmy w nieznaną. Przyświecało nam roziskrzone niebo. Zatrzymaliśmy się w Sielcach - wsi oddalonej od głównego traktu, zakwaterowani w stodółce”.

Jak podaje Helena Mącznik, Jadwiga Bolesławska wstąpiła do harcerstwa w 1934 roku. Była to II Drużyna Harcerska im. Ks. Izabeli Czartoryskiej. Natomiast w 1940 roku, została przyjęta do harcerstwa konspiracyjnego. Była łączniczką, przewoziła broń, korespondencję i prasę podziemną. Ukrywała Polaków poszukiwanych przez Niemców.

...

Z powodu opuszczenia Puław przez pracowników, nie funkcjonowała większość instytucji miejskich. Wyjątkiem był magistrat, gdzie do 5 września 1939 roku, dyżury pełnili: burmistrz Rychłowski i sekretarz Jaroszek.

5 września 1939 roku, opuszcza Puławy starosta powiatowy Alojzy Kaczmarczyk. W miarę upływu czasu, exodus powiększa się.

ANDRZEJ TOŁPYHO

ZA TYDZIEŃ: „KONTYNUUJEMY WIELKIE PRZYGOTOWANIA WOJSKOWE!”