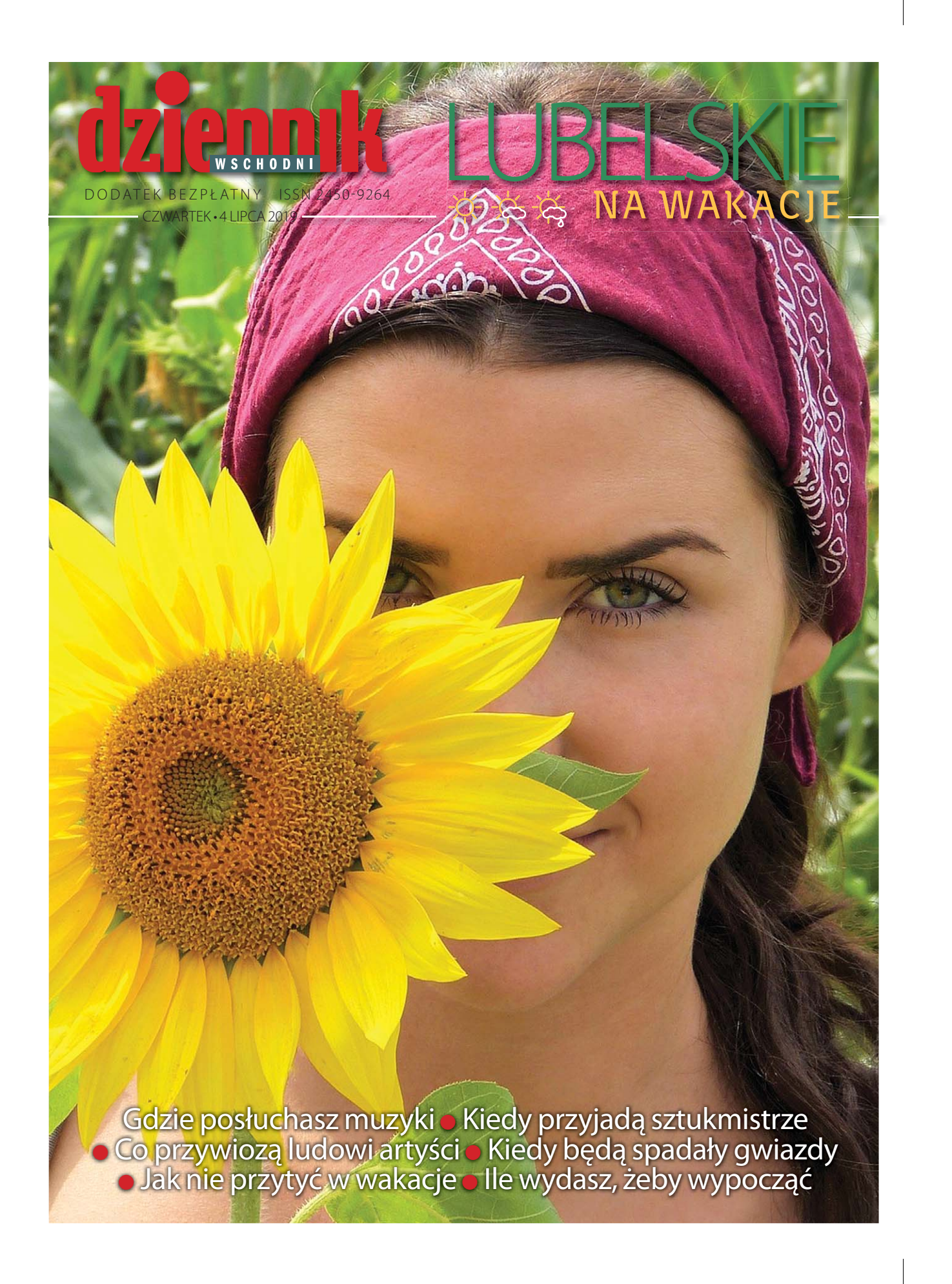




dziennik
WSCHODNI

DODATEK BEZPŁATNY ISSN 2450-9264

CZWARTEK • 4 LIPCA 2019

LUBELSKIE



NA WAKACJE

- Gdzie posłuchasz muzyki ● Kiedy przyjadą sztukmistrze
● Co przywiozą ludowi artyści ● Kiedy będą spadały gwiazdy
● Jak nie przytyć w wakacje ● Ile wydasz, żeby wypocząć



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

Cyrk jedzie

Carnaval Sztukmistrzów zagości w Lublinie w ostatni weekend lipca. Największe show dadzą akrobaci z Francji, którzy posybią nad pl. Zamkowym. Większość występów będzie za darmo, biletowane będą tylko te wymagające ograniczonej przestrzeni. Bilety już do sprzedaży

Gwoździem programu ma być w tym roku widowisko wypełnione akrobacjami i ewolucjami na trapezach. Będzie też fabuła: pewien dyktator ma pisać swe przemówienie z okazji dojścia do władzy. Wydarzenia z jego życia będą odtwarzane przez artystów, którzy będą chcieli zmienić bieg wydarzeń. Spektakl przygotowany przez dwie współpracujące ze sobą grupy artystów z Francji (Les Lendemains oraz Les Philébulistes) zobaczymy na pl. Zamkowym. Wstęp będzie bezpłatny.

Biletowane są tylko cztery widowiska, a każde z nich będzie wystawiane po kilka razy. Wejściówki są już dostępne w salonach Empik, poprzez stronę internetową going.pl oraz empikbilety.pl.

O bilet powinni się zatroszczyć ci, którzy chcą zobaczyć widowisko „The Yelling Kitchen Prince”, czyli krzyżącego księcia kuchni, który występuje solo z urządzeniem łączącym w sobie kuchnię, perkusję i organy, a jego spektakl ma trwać dokładnie 27,5 minuty. Artysta wystąpi na scenie, która będzie zorganizowana na podwórku przy Olejnej. Bilet kosztuje 20 zł.

Więcej trzeba będzie wydać, żeby zobaczyć spektakl „Plus Haut”, który będzie wystawiany na dziedzińcu Wydziału Pedagogiki UMCS (Narutowicza 12). Główny bohater ma zabrać widzów w świat swojego dzieciństwa. Występ polecany jest rodzinom z dziećmi. Bilet normalny kosztuje 40 zł, a ulgowy połowę tej kwoty.

Kolejne dwa płatne spektakle będą występami laureatów międzynarodowego konkursu Circus Next. Jeden z nich w wykonaniu hiszpańskiego duetu Cie Random łączy teatru, taniec i cyrk. To widowisko jest przeznaczone tylko dla widzów pełnoletnich, odbędzie się na scenie Centrum Kultury, a bilety są dostępne za 30 zł. Drugie widowisko z konkursu Circus Next przywiezie nam Andrea Salustri, który posługuje się powietrzem, światłem i... styropianem. Bilety na jego „Materię” sprzedawane są po 30 zł.

Podczas tegorocznego Carnwalu Sztukmistrzów zobaczymy też grupę austriackich postrzeleńców przebranych za starsze panie, którzy będą zaczepiać przechodniów. Będzie też spora dawka kłauady, rowerowe

akrobacje i sporo żonglerki. W programie są też koncerty. Na pl. Po Farze wystąpi węgierska „klezmersko-metalowa orkiestra dęta” KermesZ l'Est, grający na wiadrach polski duet The Bucket Guys, amerykańsko-australijsko-niemiecka grupa The Beez, będzie też The ZAP Show łączący muzykę, taniec, stepowanie i marionetki. Nie zabraknie też strefy foodtrucków i jak zawsze ponad głowami widzów będą się odbywać spacerki po linach rozwieszonych między budynkami.

Dokładny, godzinowy program powinien być znany najpóźniej w czwartek. Festiwal zacznie się 25 lipca i potrwa cztery dni. W tym roku wystąpi ponad 20 grup i artystów.

DOMINIK SMAGA

WAKACJE!



ANIMACJE W WODZIE

GODZ. 13.00-15.00
PONIEDZIAŁEK I ŚRODA

BILET
DLA DZIECKA
NO LIMIT
20 PLN

BILET
OPIEKUN I DZIECKO
NO LIMIT
50 PLN

*zapytaj o szczegółowe informacje w Biurze Obsługi Klienta lub telefonicznie 81 475 48 75 wew. 10

Wakacyjny rozkład jazdy. Wybrane



LIPIEC

4

Chełm. „Lato w teatrze” Park Miejski, spektakl „Piotruś Pan” w reżyserii Konrada Dworakowskiego, koncert zespołu Ładne Kwiatki.

5

Chełm. Chalkon – Konwent Fantastyki będzie organizowany w IV Liceum Ogólnokształcącym od 5 do 7 lipca

5

Biała Podlaska. Na placu Wolności co piątek planowane są koncerty w lipcu i w sierpniu. Początek zawsze o 20.00. Wystąpią m.in. studio wokalne Brevis, zespół Sijan, czy Whiskey Waj z Brześcia. Z kolei w sierpniu w parku Radziwiłłowskim odbywać się będą projekcje filmów. Kino plenerowe zaplanowane jest na sierpniowe poniedziałki i wtorki. Wkrótce Białskie Centrum Kultury ogłosi tytuły filmów, które będą wyświetlane. W parku do dyspozycji widzów będą leżaki i duży ekran.

6

Puławy. Warsztaty Jazzowe. Młodzi muzycy z różnych stron Polski wkrótce będą mieli okazję grać i ćwiczyć swoje umiejętności pod czujnym okiem mistrzów. Wśród

nich w tym roku pojawią się m.in. Beata Przybyłek, Robert Majewski, Maciej Sikala, Jacek Namysłowski, Joachim Mencil, Konrad Zelmer, Jacek Niedziela-Meira i Krzysztof Dziedzic. W programie ćwiczenia, wykłady, zajęcia w zespołach, a także koncerty (w hotelu Izabella) i jam sessions (w Klubie Rejs). Wydarzenie potrwa od 6 do 13 lipca. Ceny za udział to 450-550 zł. Wstęp dla widzów na koncerty finałowe to koszt 15 zł.

6

Chełm. „Legendarny Chełm” Park Miejski. W programie koncerty: Żywiolak i Styrtta. Pokazy rycerskie, spektakle, warsztaty kuglarские, plastyczne i inne, prezentacje ginących zawodów.

7

Góra Puławska. Święto Truskawki z Papa D. Truskawkowe konkursy, wypieki, nalewki, wybory truskawkowej Miss, a także zawody z zabawnymi konkurencjami dla mieszkańców, animacje dla dzieci, występy kabaretowe i koncerty gwiazd - to część programu tegorocznego Święta Truskawki w Górze Puławskiej. Impreza odbędzie się w niedzielę, 7 lipca na boisku przy ul. Długiej. O godz. 20:30 wystąpi The Dark Stoned, pół godziny później zagra Papa D. Całość zakończy widowisko laserowe. Wstęp wolny.

7

Wojśławice. XXII Turniej Gmin „Między Nami Sąsiadami”

8

Puławy. Organowe koncerty. W Puławach trwa X Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej. Koncerty odbywają się co poniedziałek w kościele parafii pw. św. Brata Alberta. Najbliższy koncert już 8 lipca, w którym na organach zagra Jerzy Kukla. Ostatni - 26 sierpnia. Puławska publiczność, oprócz polskich wykonawców będzie miała okazję posłuchać muzyków m.in. z Tajwanu, Włoch i Słowacji. Wstęp wolny (początek zawsze o godz. 19.00).

12

Wojciechów. Ogólnopolskie Targi Sztuki Kowalskiej, przy kuźni, przy Wieży Ariańskiej. Wstęp na wszystkie wydarzenia między 12 a 14 lipca wolny.

Pokazy – kucia (również nocnego), podkuwania konia a także wytopu rudy żelaza w piecu dymarskim. Poza tym koncerty muzyczne i otwarcie Alei Zasłużonych Kowali. To wszystko będzie można zobaczyć podczas Ogólnopolskich Targów Sztuki Kowalskiej w Wojciechowie (powiat lubelski). Na scenie wystąpią m.in. zespoły – Future Folk, Playboys, TeX i Effect.

Przed Targami Sztuki Kowalskiej w Wojciechowie odbywają się Ogól-

nopolskie Warsztaty Kowalskie. Wojciechowska „Kuźnia Talentów” to bowiem jedyna szkoła kowalstwa w Polsce. W tym roku w warsztatach uczestniczy 16 adeptów sztuki kowalskiej.

14

Wojśławice. Spotkanie Trzech Kultur

17

Kazimierz nad Wisłą. Festiwal Kazimierniejszyn trwa do 21 lipca. Organek, Kult, The Dumplings, Krzysztof Zalewski, Daria Zawiałow, Mela Koteluk. To tylko część imponującej listy artystów, którzy wystąpią w kamieniołomach podczas tegorocznego festiwalu Kazimierniejszyn. Jak co roku podczas „festiwalu bez spinki” atrakcji (nie tylko muzycznych) nie zabraknie. Szczegóły na kazimierniejszyn.pl

21

Janowiec. Zespół Mafia (bez Piaska) zagra na tegorocznych Dniach Janowca. Impreza odbędzie się 21 lipca na wzgórzu zamkowym. W programie także atrakcje dla dzieci i występy lokalnych artystów. Organizatorzy planują także niespodzianki dla widzów. Co ważne, dzień wcześniej, 20 lipca wieczorem, w tym samym miejscu odbędzie się plenerowa potańcówka w rytmie największych hitów muzyki tanecznej. Wstęp wolny.

wydarzenia z całego regionu

27

Kazimierz nad Wisłą. 13. Festiwal Filmu i Sztuki Dwa Brzegi w tym roku będzie od 27 lipca do 4 sierpnia.

Najlepsze filmy, koncerty, spotkania z artystami. Nie ma jeszcze pełnego programu tegorocznej edycji festiwalu, ale miłośnicy kina i muzyki jak zawsze mogą szykować się na duże wydarzenie. Potwierdzają to zapowiedzi filmów, które będzie można zobaczyć podczas pierwszych dwóch dni. Tegoroczny festiwal otworzy pokaz specjalny filmu „Piranie” Claudio Giovannesi. Reżyser będzie gościem gali otwarcia. Film nagrodzony Srebrnym Niedźwiedziem na Festiwalu w Berlinie powstał w oparciu o książkę „Chłopcy z Parany” Roberto Saviano (autora słynnej „Gomorri”). Będzie także można zobaczyć film „Synonimy” reżysera i scenarzysty Nadava Lapida,

zdobywcy Złotego Niedźwiedzia na tegorocznym Berlinale, oraz polską premierę filmu dokumentalnego Rona Howarda „Pavarotti” w ramach cyklu „Muzyka moja miłość”.

Informacji o biletach jeszcze nie ma. Aktualności można śledzić na www.dwabrzegi.pl

SIERPIEŃ

3

Małochwiej. „Małochwiejski Jarmark” - Obchody 600-lecia wsi Małochwiej na boisku sportowe w Małochwieju Małym

4

Pawłów. Jarmark Pawłowski - Główna Zawody

5

Szczebrzeszyn. Do 11 sierpnia trwać będzie 5. edycja Festi-

walu Stolica Języka Polskiego w Szczebrzeszynie. W programie m.in. spotkania autorskie, wieczory poetyckie, wykłady, debaty, rozmowy o języku. Ich gośćmi będą m.in.: Stanisław Baj, Marek Bieńczyk, Anna Bikont, Wojciech Bonowicz, Barbara Klicka, Urszula Koziół, Małgorzata Lebda, Ewa Lipska, Antonia Lloyd Jones, Małgorzata Łukasiewicz, Weronika Murek, Wiesław Myśliwski, Piotr Paziński, Małgorzata Rejmer, Maciej Robert, Krystyna Rodowska, Tadeusz Sobolewski, Tomasz Swoboda, Mariusz Urbanek, Grzegorz Uzdowski, Krzysztof Varga, Adam Wajrak, Marcin Wicha, Bogusław Wróblewski, Ilona Wiśniewska, Filip Zawada. Nie zabraknie też muzyki o co zadbają m.in. Voo Voo & Trebunie-Tutki, z projektem „Tischner”.

Na dzieci czekają poranne bloki warsztatów i dodatkowe atrakcje

w formule Małej Stolicy Języka Polskiego.

Wszystkie wydarzenia w ramach festiwalu są bezpłatne.

9

Janów Podlaski. Aukcja Pride of Poland. Dni Konia Arabskiego w Janowie Podlaskim potrwają w tym roku od 9 do 13 sierpnia. Kulminacją będzie aukcja Pride of Poland, w tym roku jubileuszowa bo 50. edycja. Aukcję poprzedzi Narodowy Pokaz Koni Arabskich Czystej Krwi, który będzie okazją do zaprezentowania dorobku hodowlanego rodzimych stadnin i prywatnych pasjonatów tych zwierząt. Bilety na aukcję kosztują 50 zł (normalny) oraz 30 zł (ulgowy). Podczas Dni Konia, stadnina otwiera stajnie dla zwiedzających.

DOKOŃCZENIE NA STR. 6

R E K L A M A

JANÓW LUBELSKI

... przeżyj przygodę z przyrodą w Lasach Janowskich

Warto odwiedzić
Park Rekreacji
ZOOM NATURY
nad Zalewem
Janowskim
zoomnatury.pl



ZOOM NATURY:
- laboratoria
- park linowy od 3 lat
- zjazd tyrolką 200m
- Wieża Mocy
- Exit Room
- piaszczysta plaża



www.janowlubelski.pl



Ziemia Janowska
to świetne miejsce
na wakacje,
weekend dla dwojga
lub wypad
całą rodziną na
wycieczkę



duża baza
noclegowa
i gastronomiczna
na każdą kieszeń,
od agroturystyki
po hotel & spa****



ponad 100 km
oznakowanych
szlaków
rowerowych,
połączonych
z Green Velo



Zapraszamy
na Festiwal
Kaszy
„Gryczaki”
10-11 sierpnia
Park Misztalec



Wakacyjny rozkład jazdy (c.d.)

13

Stare Bubczyce. Landart Festiwal. W tym roku hasłem przewodnim festiwalu, który ponownie odbywa się nad Bugiem, jest „Ogród”. Swoje instalacje wykona ponad 20 artystów z Europy. Kulminacją będzie spacer wernisażowy 13 lipca. Zbiórka o godz. 14.00 w Starych Buczykach. Drugi etap o godz. 17.00 na terenie przy Zamku Biskupim. Prace powstają w naturalnym krajobrazie i później w tej przestrzeni zostają. Z reguły są to niecodzienne konstrukcje, głównie z drewna. Pomysłodawcą wydarzenia jest Fundacja Latająca Ryba z Lublina.

13 i 14

Terespol. IV Międzynarodowy Rajd Rowerowy Polska – Białoruś. – Tym razem zwiedzać będziemy miejscowość oddaloną o 30 km od Brześcia. Żabinka to miasto na Białorusi w obwodzie brzeskim, centrum administracyjne rejonu żabineckiego. Leży przy ujściu rzeki Żabinka do Muchawca. 13,1 tys. mieszkańców – zapowiada Łukasz Dragun organizator. 30 uczestników rajdu 13 lipca wyruszy z Łobaczewa Dużego do Brześcia, przekraczając granicę na Drogowym Przejściu Granicznym Terespol/Brześć. Następnie autokarem (rowery ciężarówką) udadzą się do miejsca docelowego, czyli do miejscowości Żabinka, aby tam wspólnie zwiedzać i poznać miasto, które powstało w 1871 r. Więcej informacji pod numerem 663 142 127 (Łukasz Dragun).

15

Fajslawice. Wojewódzkie Święto Ziół

16

Lublin. Jarmark Jagielloński. Stoiska z rękodziełem i przysmakami będą stały na Starym Mieście od 16 do 18 sierpnia. – W tym roku tematem przewodnim jest pszczelarstwo. Na jarmarku będzie około 300 wystawców. Dużo więcej niż zwykle przyjedzie ich z Litwy – mówi Paulina Skipirzepa z Warsztatów Kultury. Powód silnej reprezentacji Litwinów jest oczywisty: 450. rocznica zawarcia unii lubelskiej.

W programie jarmarku znowu znalazło się miejsce dla koncertu Re:tradycja, podczas którego swoje siły łączą z twórcami ludowymi znani i rozpoznawalni artyści polskiej sceny muzycznej. – Jedno z nazwisk na pewno zrobi wrażenie – zapowiada Skipirzepa.

Imprezie towarzyszyć będzie podwórkowo jarmarkowe na Błoniach koło Zamku, liczne warsztaty z udziałem ludowych artystów przekazujących tajniki swoich technik, a także popularne potańcówki. W tym roku do tańca mają przygrywać grupy z Lubelszczyzny, Suwalszczyzny i Radomszczyzny.

18

Hniszów. Bolkowanie w Hniszowie;

21

Terespol. Festyn „Niedziela w Terespole”. Jest jedną z największych i najważniejszych letnich imprez plenerowych w regionie. Corocznie na scenie występują gwiaz-

dy polskiej muzyki dopasowane do każdej grupy wiekowej. Gościnie występują także zespoły z Białorusi i Ukrainy. Podczas imprezy zbierane są, przez wolontariuszy do puszek, pieniądze na leczenie chorego dziecka z Terespoła. W tym roku wystąpi m.in. Andrzej Rybiński oraz zespół Happysad.

21

Kazimierz nad Wisłą Pardes Festival – Spotkań z Kulturą Żydowską w Kazimierzu Dolnym trwa od 21 do 27 sierpnia.

W programie tegorocznej, siódmej już edycji festiwalu, znalazł się m.in. koncert muzyki sefardyjskiej w klimatycznym Teatrze Klepisko w Skowieszynie pod Kazimierzem. Będą też spacer tematyczne, prezentacje multimedialne, spotkania literackie. Ważnym wątkiem pozostaje historia polsko-żydowskiej kolonii artystycznej w Kazimierzu Dolnym, artyści żydowscy i szeroko definiowana sztuka żydowska. Szczegóły na facebooku festiwalu.

24

Kurów. Powiatowe dożynki z zespołem Effect. Święto plonów powiatu puławskiego w tym roku odbędzie się w Kurowie. W sobotę, 24 sierpnia zaplanowano zawody strażackie, a dzień później - dożynki. Te odbędą się na boisku przy szkole podstawowej. W programie m.in. konkurs wieńców oraz występy lokalnych artystów. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Effect. Wstęp wolny.

25

Krasnystaw. Dożynki Powiatowe

30 i 31

Chełm. Festiwal Kultury Żydowskiej „Cały Świat To Jeden Wielki Chełm” na placu Łuczkowskiemu

31

Puławy. Kwiatkowski na Zakończenie Lata. W ostatnią sobotę wakacji, 31 sierpnia, w puławskiej marinie odbędzie się festyn. Jego gwiazdą ma być Dawid Kwiatkowski. Poza tym na scenie mają wystąpić lokalni artyści. W programie również animacje dla dzieci, dmuchańce i stoiska z gastronomią.

31

Chełm. Noc Kultury – na teren miasta, samorządowe instytucje kultury, stowarzyszenia, twórcy kultury.

WRZESIEŃ

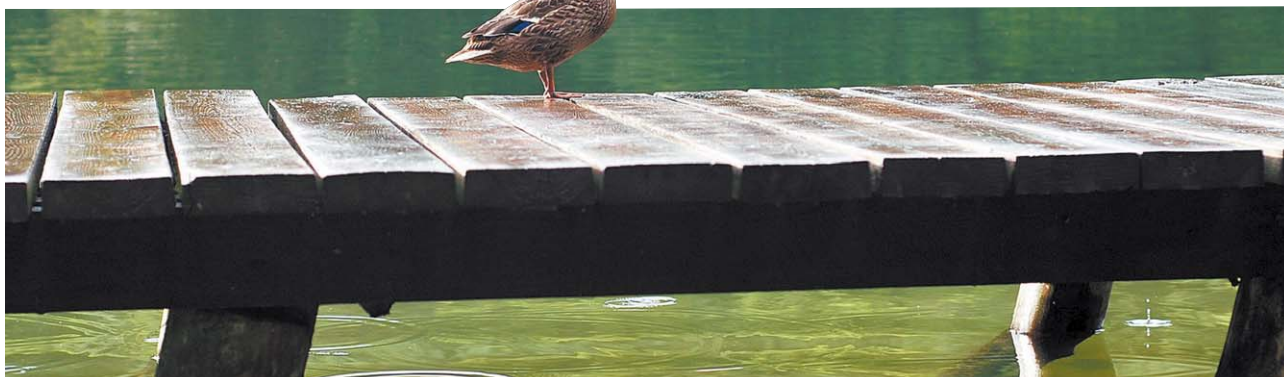
1

Rejowiec Dożynki Powiatowe

14

Biała Podlaska. Europejski Festiwal Tradycyjnych Zabaw i Gier w parku Radziwiłłowskim w Białej Podlaskiej. W festiwalu oprócz reprezentantów z Polski wezmą udział przedstawiciele min. siedmiu krajów, którzy zaprezentują narodowe zabawy lub gry. Celem festiwalu jest wspieranie i upowszechnianie aktywnego, rodzinnego i kreatywnego spędzania wolnego czasu wśród dzieci oraz międzypokoleniowa integracja środowiska lokalnego i pozalokalnego poprzez przypomnienie, prezentację i możliwość uczestnictwa w zabawach i grach z dawnych czasów. Początek o godz. 10.00.

(KP, DRS, RS, EB, ASK, AA, WZ)



Świdnickie atrakcje. Tańce, festyny, sztuka

● **Do 23 lipca trwa wystawa interaktywna „Co słyszać?”, hol kina LOT. Wstęp wolny.**

Na ekspozycji można zobaczyć m.in. zwierciadła akustyczne, orkiestrę perkusyjną, klasyczną rurę Kundta pozwalającą zobaczyć jak wygląda fala dźwiękowa, dzwony rurowe, kamertony, figury Chladniego (eksponat dający możliwość powtórzenia jednego z najbardziej znanych eksperymentów w historii fizyki), theremin (kopię pierwszego instrumentu elektronicznego, który stał się prekursorem całego nowego nurtu w muzyce).

● **7 lipca Pamięci lipca '80, m.in. Urząd Miasta i tereny zielone przy Urzędzie Miasta. Wstęp wolny.**

Odbędzie się uroczystości rocznicowe przygotowane przez NSZZ Solidarność Region Środkowo-Wschodni, Komisję Międzyzakładową NSZZ Solidarność WSK PZL Świdnik a także Miejski Ośrodek Kultury. Uroczystości rozpoczną

się o godz. 8.30 od złożenie kwiatów pod pomnikiem „Świdnickiego Lipca” – teren PZL-Świdnik. Później uczestnicy będą się modlić podczas mszy św. w kościele pw. NMP Matki Kościoła. Zaplanowano również uroczyste posiedzenie Zarządu Regionu i spotkanie okolicznościowe (Urząd Miasta). O godz. 12.30 rozpocznie się rodzinny festyn (teren zielony przy Urzędzie Miasta). Jednym z wydarzeń towarzyszących będzie Akcja krwiodawstwa i rejestracji dawców szpiku kostnego (ambulance stanie przy kościele pw. NMP Matki Kościoła, godz. 8:15 – 12:30).

● **7, 11, 18, 25 lipca i 8, 22, 29 sierpnia a także 5 września. Letnie potańcówki. Teren zielony przy Urzędzie Miasta (lipiec), Muszla koncertowa przy Miejskim Centrum Usług Socjalnych w Świdniku (sierpień). Wstęp wolny.**

Jest to cykl imprez tanecznych dla mieszkańców Świdnika, które zaplanowano poza jednym wyją-

kiem w czwartki. Letnie potańcówki to alternatywa spędzenia wolnego czasu dla osób w różnym wieku, począwszy od seniorów, młodzież a także rodziców z dziećmi.

7 lipca (niedziela) zagra Kapela spod Lublina, 11 lipca - DJ Damian, 18 lipca - Drewutnia a 25 lipca - Janusz Lawgmin. Harmonogram na sierpień wygląda następująco. 8 sierpnia zagra Romix, 22 sierpnia - Janusz Lawgmin, 29 sierpnia - DJ Damian, zaś 5 września - zespół Co-nvers.

● **21 lipca Muzycy w Św. Kingi – Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz, kościół św. Kingi. Wstęp wolny.**

Wyjątkowy duet Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz 21 lipca wystąpi przed świdnicką publicznością. Wydarzenie odbędzie się w ramach projektu z Budżetu Obywatelskiego „Muzyczne wieczory u Świętej Kingi”. Koncert rozpocznie się o godz. 19.

● **16-18 sierpnia XIII Spotkania Teatrów Ulicznych „Machina Teatralna”, plac Konstytucji 3 maja. Wstęp wolny.**

W imprezie biorą udział teatry z całej Polski. Prezentują spektakle zarówno dla dzieci i młodzieży, jak również dorosłych. Widowiska te nierzadko zawierają elementy ognia, klaunady, teatru lalek. Niejednokrotnie aktorzy przejeżdżających do Świdnika teatrów z widzów czynią aktorów swoich przedstawień.

● **25 sierpnia Muzycy w Św. Kingi – Renata Przemek, kościół pw. Św. Kingi w Świdniku. Wstęp wolny.**

Koncert jednej z najbardziej oryginalnych i niezwykle cenionych polskich wokalistek – Renaty Przemek. Wydarzenie odbędzie się w ramach projektu z Budżetu Obywatelskiego „Muzyczne wieczory u Świętej Kingi”. Artystka zaprezentuje utwory Leonarda Cohena. Koncert rozpocznie się o godz. 19. (AA)

R E K L A M A



www.kajaki.lublin.pl największa w rejonie wypożyczalnia z dużym doświadczeniem w organizacji wypoczynku i rekreacji nad wodą.

Od kilkunastu lat zajmujemy się spływami po rzekach Lubelszczyzny: Bystrzyca, Wieprz, Bug, Małopolski Przełom Wisły.

Posiadamy niezbędne uprawnienia instruktorskie i ratownicze w zakresie kajakarstwa. Zapewniamy komfortowe kajaki polietylenowe jedno i dwu osobowe.

Po spływie można zorganizować ognisko, grilla czy dodatkowe atrakcje. Pracujemy dla Was również w niedziele i święta i we wszystkie dni wolne od pracy.

Spływ najlepiej zarezerwować telefonicznie tel. **660 826 302** oraz **602 520 166** info@kajaki.lublin.pl. Informacje na kajaki.lublin.pl

lub za pośrednictwem facebook.com/KajakiLublin/

WWW.KAJAKI.LUBLIN.PL - SPŁYWAJ Z NAMI !

Ciuchcia zawiezie na piknik

Nadwiślańska Kolejka Wąskotorowa. Sezon potrwa tradycyjnie do września. Kolejka wozi turystów w każdą niedzielę



„Wąskotorówka” zabierze turystów na wycieczkę po malowniczych terenach Kotliny Chodelskiej i Lubelskiego Powiśla, połączoną z ogniskiem oraz zwiedzaniem zabytkowej stacji, ostatniej kolejki wąskotorowej w województwie lubelskim.

● Pociąg jeździ na trasach: Karczmiska-Opole-Karczmiska

z ogniskiem lub bez ogniska w Polanówce oraz Karczmiska-Polanówka-Karczmiska.

● W każdą ostatnią niedzielę miesiąca pociąg będzie kursował do stacji w Poniatowej.

Bilety na całą 30-km trasę z ogniskiem w Polanówce: dorośli - 22 zł, dzieci i młodzież do 18 lat

- 14 zł, rodzinny 2+1 - 50 zł, rodzinny 2+2 - 58 zł. Trasa bez ogniska: dorośli - 19 zł, dzieci i młodzież do 18 lat - 12 zł, rodzinny 2+1 - 44 zł, rodzinny 2+2 - 50 zł. Trasa Karczmiska-Polanówka-Karczmiska: dorośli: 12 zł, dzieci i młodzież do 18 lat - 9 zł, rodzinny 2+1 - 29 zł, rodzinny 2+2 - 34 zł. Organizator

nie prowadzi rezerwacji miejsc na przejazdy. Catering na ognisko jest przygotowywany przez zewnętrzną firmę.

● Informacje o organizacji i cenach przejazdów grupowych można znaleźć na stronie www.nadwislanskakolejka.pl.

(KP)

Hinduska rekomendacja

TURYSTYKA Jay Kantawala, założyciel portalu turystycznego i pracownik jednego z pierwszych portali podróżniczych w Indiach rekomendował cztery miejsca, które warto zobaczyć w Polsce. Lublin jest jednym z nich

WIYO Travel to platforma technologiczna założona w Indiach, która ma pomóc użytkownikom w planowaniu podróży. Jak informują jej twórcy można samodzielnie tworzyć różne harmonogramy podróży i poprosić o rezerwację. Można też zdać się na ekspertów. Jej założyciel Jay Kantawala, który informuje, że ma ponad 20-letnie doświadczenie w branży turystycznej pisze artykuły dla tamtejszych gazet i portali (Punjabnewsexpress, Mid Day). Rekomenduje w nich różne miejsca.



Ostatnio Polskę. Można tam przeczytać, że atuty Lublina to historia, dziedzictwo i piłka nożna.

Zdaniem dziennikarza w Lublinie wyjątkowo pielęgnuje się historię i dziedzictwo narodowe.

Autor tekstu zachęca, aby spacerować się po starówce (i zjeść tam pierogi oraz napić się piwa), odwiedzić zamek królewski, wziąć udział we mszy w archikatedrze św. Jana Chrzciciela i św. Jana Ewangelisty, a także wybrać się na mecz piłkarski.

Indyjski magazyn określa Lublin mianem „centrum przemysłowego południowo-wschodniej Polski”.

Oprócz Lublina zachwala Warszawę, Wrocław i Kraków.

(OPRAC.)

Czy wypoczywasz jak większość?

BADANIA 71 proc. Polaków planuje wspólne wakacje w kraju. Prawie 12 procent - w kraju i za granicą. Prawie 50 proc. badanych na wakacje w Polsce wybiera się nad morze. Jedynie co piąty jedzie w góry

Ponad połowa ankietowanych zamierza w tym roku pojechać całą rodziną na wspólne wakacje, a 15 proc. wysła dzieci do dziadków lub krewnych.

Ponad połowa rodziców (54 proc.) planuje latem wyjechać na urlop razem ze swoimi dziećmi. Jest to szczególnie często wybierana odpowiedź wśród rodziców w wieku od 25 do 49 lat. Zdecydowanie mniej popularne są zorganizowane formy wakacji - kolonie czy szkoły letnie. Zaledwie 5 proc. ankietowanych wysła swoje dzieci na zajęcia w mieście, a 13 proc. - na obozy czy wyjazdy kolonijne.

Jednak także tutaj wiele zależy od wieku rodziców. Ojcowie i matki do 24 lat trochę częściej decydują się na zorganizowane formy: 18 proc. na obozy i 12 proc. na szkoły



letnie. Chętniej dzieci wysyłane są na lato do dziadków lub krewnych - 15 proc. wszystkich badanych rodziców wskazało to, jako ich spo-

sób na zorganizowanie pociechom tegorocznych wakacji.

A niemal jedna trzecia (27 proc.) nie planuje niczego specjal-

nego. Jednak to głównie (58 proc.) rodzice w wieku ponad 50 lat, których dzieci są zapewne starsze i mogą już same decydować o planach na lato.

A jakie miejsca rodzice wybierają najchętniej na urlop w kraju? Morze to ulubione miejsce Polaków na wyjazd z dziećmi - niemal połowa respondentów (47 proc.) wypowiadała Bałtyk jako najlepszy wakacyjny kierunek. Prawie co piąta rodzina zostająca w Polsce na lato, wyjedzie w góry (19 proc.). Trzecim najpopularniejszym kierunkiem (16 proc.) są polskie jeziora, a dopiero za nimi znalazły się polskie miasta oraz wsie.

• Badanie zostało zrealizowane w maju tego roku metodą wywiadów on-line na podstawie zagadnień dostarczonych przez wyszukiwarkę turystyczną KAYAK.pl

(OPRAC.)

R E K L A M A

CHEŁMSKI PARK WODNY



ATRAKcje WODNE | STREFA SAUN | KRĘGIELNIA | SQUASH

82 570 79 03 | SEKRETARIAT@PARKWODNYCHELM.PL
PARKWODNYCHELM.PL • CHELSKIPARKWODNY

DELEKTUJ
SIĘ
SWOIM
WOLNYM
CZASEM!

NASI PARTNERZY:

Champion

GOLD GYM
SECCIONA & FITNESS

LOOK&J2

SKLEPIK
SPORTOWY

Kalendarium spadających gwiazd i innych letnich atrakcji

ASTRONOMIA Od 21 czerwca, od godz. 17.54 trwa astronomiczne lato. Latem astronomowie zachęcają do spojrzenia szczególnie w stronę Księżycy. 16 lipca będzie można obserwować jego częściowe zaćmienie!

Wraz z początkiem astronomicznego lata Słońce przeszło przez punkt przesilenia letniego i wstąpiło w znak Raka.

W letnie miesiące astronomowie zachęcają do spojrzenia w niebo. W tym roku pojawia się szczególna ku temu okazja, mija bowiem 50. rocznica pierwszego, załogowego lądowania człowieka na Księżycu. Z tej okazji około 20. lipca na całym świecie, również w Polsce, szykowane są wydarzenia popularyzujące astronomię np. pikniki astronomiczne z obserwacjami Księżycy.

Wega w konstelacji Lutni

W dniu rocznicy 20. lipca Księżyc wszędzie późnym wieczorem (około godziny 23.) i będzie widoczny aż do rana. Na niebie dość nisko nad południowym horyzontem dostrzeżemy wtedy Saturna i Jowisza. Wysoko nad nimi zobaczymy trzy jasne gwiazdy tworzące wierzchołki trójkąta. Są to Wega z konstelacji Lutni, Deneb z Łabędzie i Altair z Orła. Razem gwiazdy te tworzą asteryzm (rozróżnialny układ gwiazd na niebie, inny niż gwiazdozbiór) nazywany Trójkątem Letnim.

Trójkąt Letni łatwo dostrzec przez wszystkie letnie miesiące.

Pegaz i BD+14 4559

Na wschód od Trójkąta Letniego widoczny jest kształt litery W, który tworzą jasne gwiazdy konstelacji Kasjopei. Poniżej Kasjopei i Trójkąta Letniego znajduje się gwiazdozbiór Pegaza. Razem z jedną z gwiazd konstelacji Andromedy, jego jasne gwiazdy przypominają kwadrat.

W prawej części konstelacji Pegaza położona jest zaś gwiazda BD+14 4559, wokół której krąży planeta. Gwiazda nie jest widoczna gołym okiem, ale znajduje się w zasięgu amatorskich teleskopów, a nawet lornetek. Układ ten jest dla Polaków szczególnie ciekawy, bo Międzynarodowa Unia Astronomiczna, w ramach międzynarodowego konkursu z okazji jej stulecia, przyznała Polsce prawo do nadania mu nazwy.

Swoje propozycje nazw dla „polskiej” planety i gwiazdy, wraz z krótkimi uzasadnieniami, można zgłaszać na stronie internetowej www.iau100.pl/planety do 31 lipca 2019 r. Propozycje mogą zgłaszać wszyscy mieszkańcy Polski, a także

szkoły, organizacje, instytucje, firmy.

Latem organizowanych jest wiele pikników astronomicznych (czy to z okazji rocznicy lądowania na Księżycu, czy w ramach „nocy spadających gwiazd” w sierpniu), więc nawet nie dysponując własną lornetką można mieć okazję, aby spojrzeć na wspomniany układ planetarny. Znajdująca się w nim gwiazda jest nieco mniejsza i mniej masywna od Słońca, z kolei planeta rozmiarami i masą przypomina Jowisza. Planetę odkryli 10 lat temu polscy astronomowie z grupy kierowanej przez prof. Andrzeja Niedzielskiego z Centrum Astronomii UMK w Toruniu.

16 lipca z Księżycem

16 lipca będziemy mieli okazję zobaczyć częściowe zaćmienie Księżycy, widoczne prawie w całej Europie, a także w Afryce, środkowej Azji i na Oceanie Indyjskim. W Polsce zaćmienie będzie widoczne wieczorem przy wschodzie Księżycy. Zaćmienie półcieniowe rozpocznie się o 20.44, zaćmienie częściowe o 22.02, faza maksymalna nastąpi o godz. 23.32, koniec zaćmienia częściowego

o godz. 1.00, a koniec zaćmienia półcieniowego o godz. 2.18. Maksymalna faza zaćmienia wyniesie 0,65.

Saturn i Jowisz

Z planet na wakacyjnym niebie najlepiej widoczne będą Saturn i Jowisz, chociaż dość nisko nad horyzontem. Pod koniec czerwca można jeszcze spróbować dojrzeć Merkurego, tuż po zachodzie Słońca. W sierpniu będzie z kolei widoczny przed wschodem Słońca. Coraz wcześniej zachodzić będzie Mars, natomiast Wenus widoczna będzie przed wschodem Słońca. Z planet niewidocznych gołym okiem, w drugiej części nocy na niebie pojawiają się Uran i Neptun.

Sierpień z Perseidami

Tradycyjnie w nocy z 12 na 13 sierpnia przypada maksimum rojów meteorów o nazwie Perseidy, określane popularnie jako „noc spadających gwiazd”. Rój Perseidów jest aktywny od 17 lipca do 24 sierpnia, a w maksimum można dostrzec nawet 150 „spadających gwiazd” na godzinę. Rój ten znany jest od starożytności.

(OPRAC. PAP)

Oko w oko ze słońcem

ZDROWIE Noszenie okularów przeciwsłonecznych latem może uchronić przed wieloma chorobami, np. zapaleniem spojówek i rogówki, a także zaćmą i czerniakiem złośliwym – uważają lekarze

Latem nasze oczy szczególnie narażone są na promieniowanie ultrafioletowe. Najsilniejsze jest ono w górach, na dodek może docierać z różnych miejsc, także z boku, dlatego czasami warto zakładać okulary z bocznymi osłonami przed światłem - przekonuje dr n. med. Marcin Jezierski, okulista Wojewódzkiego Instytutu Medycyny Lotniczej oraz Centrum Medycznego MML w Warszawie.

Retinopatia i inne

Zdaniem specjalisty latem najbardziej jesteśmy narażeni na zapalenie spojówek i rogówki, zaćmę i czerniaka złośliwego. Zagrożeniem jest także ślepota śnieżna (w wysokich górach) oraz retinopatia

słoneczna (uszkodzenie termiczne siatkówki) i tzw. skrzydlak, czyli zgrubienie spojówki gałkowej w obrębie szpary powiekowej (zmiana w kształcie trójkąta zwróconego wierzchołkiem do rogówki).

Fotochrom i polaryzacja

- Wystarczającą ochronę zapewniają soczewki zabarwione w 70-75 proc., ale przy silnym nasłonecznieniu powinny mieć nawet 85 do 90 proc. zabarwienia – dodaje specjalista.

Uważa on, że przydatne są okulary z soczewkami fotochromowymi, które automatycznie zmieniają zabarwienie w zależności od natężenia światła (reagują na promienie UV). - Z kolei okulary z soczewkami polaryzacyjnymi

blokują część fali światła, redukują irytujące refleksy i zapobiegają tym samym mrużeniu oczu. Inną zaletą polaryzacji jest zwiększenie kontrastu widzenia – podkreśla.

Ważna jest odpowiednio dobrana barwa soczewki. Przykładowo barwa brązowa, jak wyjaśnia dr Jezierski, najlepiej zatrzymuje światło niebieskie i podnosi kontrast koloru trawy w stosunku do nieba. - Natomiast szara i zielonoszara – dodaje - nie zmienia kolorów otaczających przedmiotów, są one widziane w naturalny sposób, mogą być jednak nieco przygaszone. Z kolei barwa żółta i pomarańczowa poprawia kontrast widzenia w pochmurny dzień i o zmroku.

Uważaj na oczy

- Podczas wakacji często dochodzi do urazu gałki ocznej, na szczęście na ogół jest on niegroźny – zwraca uwagę dr Jezierski. Najczęściej coś nam wpada do oka, np. owad, paproch lub ziarenka piasku. Zwykle nie jest to groźne; wystarczy obficie przepłukać oko jałową solą fizjologiczną lub zwykłą czystą wodą. W bardziej poważnych przypadkach konieczne jest także unieruchomienie oka, trzeba wtedy założyć na oko opatrunkę i plaster. Warto jednak skonsultować się z okulistą, szczególnie wtedy, gdy doszło do krwawienia.

W czasie wakacji zdarza się zapalenie spojówek, może do niego doprowadzić nawet niegroźny uraz.

(PAP)

R E K L A M A

Zamość. Dzieje się

8-14 lipca ■ XVIII Międzynarodowy Festiwal Zespołów Folklorystycznych „Eurofolk”
 19-21 lipca ■ „Zamość na okrągło” – wydarzenie motoryzacyjne
 4 sierpnia ■ Wakacyjna Trasa Dwójki
 11 sierpnia ■ Zamojski Dzień Festiwalu „Stolica Języka Polskiego” w Szczepreszynie
 14-17 sierpnia ■ Zamojski Festiwal Filmowy „Spotkania z historią”
 4-6 października ■ Ogólnopolski Hubertus

zamosc.pl
 @zamosctwierdzaotwarta
 zamosc.twierdza.otwarta

Pyszny urlop na talerzu



DIETA Okres wakacyjny to nie tylko wyzwanie pod względem upałów. Dopilnowanie właściwej diety staje się niełatwe, szczególnie na urlopie. Na odrobinę przyjemności, również pod względem jedzenia, czasem każdy z nas może sobie pozwolić, warto jednak pamiętać o kilku prostych trikach, dzięki którym będziemy mieli mnóstwo energii za sprawą dostarczenia wartościowych składników odżywczych

Pamiętajmy przede wszystkim o odpowiednim nawodnieniu i spożywaniu warzyw i owoców, które są podstawą Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Choć na urlopie często mamy inne priorytety niż dbanie o to, co jemy, to jednak jest kilka prostych metod, dzięki którym spożywanie 5 porcji warzyw i owoców jest możliwe także na wakacjach. Jest to o tyle ważne, że wysokie temperatury sprawiają, że szybciej tracimy wodę z organizmu oraz elektrolity, które utrzymują prawidłowe nawodnienie. Te „straty”, także wody, możemy uzupełnić m.in. warzywami i owocami w różnej formie – tłumaczy dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska dietetyk, Adiunkt w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia UJ Collegium Medicum

Śniadanie na dzień dobry

– Rolą śniadania jest przede wszystkim dostarczenie nam energii na pierwszą część dnia. Niezależnie od pory, kiedy je spożywamy, warto już od tego pierwszego

posiłku wprowadzać warzywa i owoce w różnej formie. Jakiej? Na przykład szklanki (ok. 200 ml) soku pomarańczowego, który zawiera m.in. witaminę C oraz potas, który powinniśmy dostarczać organizmowi szczególnie w upalne dni. Co ważne, spożywać możemy nie tylko świeżo wyciskane soki, ale także te dostępne np. w kartonowych opakowaniach. Soki, także pasteryzowane, mają porównywalne wartości odżywcze do owoców i warzyw, z których powstają – wyjaśnia dr Kozioł-Kozakowska.

Próbuj regionalnych smaków

Niezależnie od miejsca, w którym spędzasz urlop, możesz połączyć przyjemne z pożytecznym. Próbuj nowych smaków w tradycyjnym, regionalnym wydaniu, zwracając jednocześnie uwagę na zawartość owoców i warzyw – przykładowo gazpacho to hiszpański chłodnik z pomidorów, briańi to grecka zapiekanka warzywna, a zupa brzadowa to kaszubski przysmak z suszonych owoców. W ten przyjemny sposób nie tylko poznasz

kulinarny aspekt zakątków, w którym spędzasz urlop, ale też zadbasz o kolejną z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców w jadłospisie.

Grill i ognisko

Potrawy z grilla czy z ogniska to nieodzowny element biwaków i wypadów za miasto. Aby było i pysznie, i zdrowo, postaw na szaszłyki warzywne, także z ogniska. Nadziej wybrane warzywa na przygotowany patyk, zwróć jedynie uwagę, aby wybrać gatunki odpowiednio twarde, które nie rozpadną się podczas pieczenia. A co powiesz na pieczone jabłko? Grillowane lub pieczone owoce to też jeden ze sposobów na zachowanie zbilansowanej diety w letnie dni, bez potrzeby odma- wiania sobie przyjemności.

Przekąska w trasie

Nawet w trasie, jadąc na wakacje, możesz zadbać o dostarczenie składników odżywczych. Proste metody są najlepsze – schowaj do plecaka jabłko, gruszkę czy pokrojoną na kawałki marchewkę. – Każda owocowo-warzywna prze-

kąska czy sok to nie tylko inwestycja we właściwe nawodnienie, ale także dodatkowe mikro i makroelementy dla organizmu. Wybór jest ogromny, także w kontekście soków – np. pomidorowy zawiera potas, który wspiera utrzymywanie równowagi elektrolitowej w organizmie. Sok z buraka to m.in. żelazo i witaminy z grupy B. Płynna forma jest wygodna, szczególnie w podróży, a kartonowe opakowanie ułatwia transport i daje gwarancję świeżości i wysokiej jakości odżywczej produktu – wyjaśnia dr Kozioł-Kozakowska.

Domowy sposób na ochłodę

Najlepszy sposób na pyszne ochłodzenie? Lody, które możesz przygotować samodzielnie. Użyj swoich ulubionych owoców, dodaj do nich np. sok jabłkowy, który połączy całą strukturę, i zamroź. W ten sposób nie tylko poczujesz ulgę przy upałach, ale też dodasz kolejne składniki odżywcze do swojej codziennej diety.

(oprac. na podstawie
www.5porcji.pl)

Zwierzyniec – Perła Roztocza, Miasto- Ogród



Położony nad rzeką Wieprz wśród lasów Roztoczańskiego Parku Narodowego jest wymarzonym miejscem wypoczynku. Wspaniałe zabytki i wszechobecna zieleń nadają miastu niezwykle urok.

Początki Zwierzynicy sięgają schyłku XVI wieku, kiedy to Jan Zamoyski włączył te tereny do Ordynacji Zamojskiej i rozpoczął budowę swej wiejskiej rezydencji. Dzięki temu miasteczko może pochwalić się licznymi, cennymi zabytkami takimi jak: barokowy „Kościół na wodzie” z freskami Łukasza Smuglewicza, klasycystyczne budynki Zarządu Ordynacji Zamojskiej, Pałac Plenipotenta, browar z 1806 roku.

Z roku na rok Zwierzyniec wzbogaca swoją ofertę turystyczną. Powstają nowe kwatery i obiekty gastronomiczne, przybywa wiele atrakcji. Dużą popularnością cieszą się spływy kajakowe po rzece Wieprz, których organizatorzy dbają o nowoczesny sprzęt i fachową obsługę. Urok tras rowerowych zachwycą amatorów wypoczynku na jednośladzie. Przez Zwierzyniec wiedzie trasa Centralnego Szlaku Rowerowego Roztocza Kraśnik – Łwów oraz przepiękna ścieżka rowerowa o europejskim standardzie będąca częścią szlaku Green Velo. Korzystanie z aktywnych form wypoczynku umożliwiają działające tu wypożyczalnie rowerów i sprzętu pływającego przy Zalewie Rudka. Natomiast dla wielbicieli kąpeli wodnych i słonecznych udostępniamy najpiękniejsze w regionie kąpielisko na Stawach Echo.

Inne miejsca aktywnego wypoczynku to kompleks sportowo-rekreacyjny w Parku Środowiskowym z boiskiem wielofunkcyjnym, kortem tenisowym, rampą skatepark i atrakcyjnym placem zabaw dla najmłodszych oraz kompleks ogólnodostępnych boisk sportowych „Orlik” przy ul. Armii Krajowej.



W Parku Środowiskowym są nowe, zachęcające do spacerów oświetlone alejki, altany, w których można odpocząć podziwiając piękno natury oraz amfiteatr, który latem jest miejscem koncertów i imprez plenerowych.

Kolejnym odrestaurowanym obiektem jest zabytkowy układ wodno-pałacowy tzw. „Zwierzyńczyk”. Ten urokliwy zakątek jest ulubionym miejscem spacerów i wypoczynku zarówno mieszkańców jak i turystów, a także „galerią” prac festiwalu sztuki Landart.

Nowością jest wygląd po rewitalizacji znanej wszystkim zabytkowej części z Kościołem na wodzie. Most z drewnianą balustradą, oczyszczony staw i deptak z przybrzeżnymi platformami i stylowymi pawilonami wystawienniczo-handlowymi.

Zwiedzanie Roztoczańskiego Parku Narodowego umożliwiają wyznaczone i oznakowane szlaki i ścieżki oraz platformy widokowe przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Bogatą ofertę edukacyjną proponuje Ośrodek Edukacyjno-Muzealny RPN. Zwierzyniec przecinają ważne szlaki komunikacyjne, zarówno drogowe jak i kolejowe, dlatego miasteczko jest doskonałą bazą wypadową do poznawania innych zakątków Roztocza, również po stronie ukraińskiej.

Zwierzyniec ponadto jest miejscem, w którym odbywa się wiele imprez kulturalnych. Kalendarz imprez stałych wydłuża się z roku na rok, najważniejsze wydarzenia to:

- **Lipiec** – Przegląd Zespołów Rockowych „Rockowisko”, Dni Zwierzynicy, Zamojskie Dni Folkloru, Festiwal Kapel Ludowych
- **Sierpień** – Letnia Akademia Filmowa.

in215 05

PROMOCJA



+ CIEKAWY DODATKI

Zamów reklamę
w Dzienniku
Wschodnim

dziennik Wschodni

Specjaliści ds. reklamy:

| Agnieszka Brania
agnieszka.brania@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 867
kom. 691 770 012

| Patrycja Dubicka
patrycja.kowalska@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 870
kom. 691 770 019

| Sylwia Karłowicz
sylwia.karlowicz@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 979
kom. 697 770 404

| Grzegorz Zubala
grzegorz.zubala@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 837
kom. 519 503 529

e-mail: reklama@dziennikwschodni.pl

in218 76



Człowiek na łonie przyrody

ZDROWIE Choć po ukąszeniach samic meszek tworzą się uciążliwe, swędzące ranki - to – jak zapewniają specjaliści - nie przenoszą one chorób zakaźnych, jak komary czy kleszcze. Są jednak minusy meszek. Nie działają na nie popularne repelenty. Najlepszą formą ochrony jest... unikanie

Meszek nie są groźne dla ludzi, choć ich ukąszenia bywają bolesne. Są to nie tyle ukłucia, co ranki, ponieważ te niewielkie owady dosłownie rozrywają ludzką skórę. Nie wpuszczają pod skórę jadu, ale ich ślina wywołuje świąd, opuchliznę i odczyn alergiczny. Obrzęk - zwłaszcza u alergików - może się utrzymywać wiele dni. Czasami towarzyszy mu gorączka i inne reakcje uczuleniowe. Z uciążliwymi objawami zmagają się też osoby zdrowe - wystarczy, że drapiąc ranę, zanieczyszczą ją bakteriami, powodując stany zapalne. Naukowcy sugerują, by miejsc „ugryzienia” nie drapać, tylko utrzymywać je w czystości i stosować kupione w aptece środki łagodzące swędzenie.

Krowy mają najgorzej

Poważne zagrożenie meszki stanowią głównie dla zwierząt. W minionych latach zdarzały się przypadki, kiedy uwiązane krowy padały, nie mogąc uciec przed chmarami atakujących je muchówek, wciskających się do nozdrzy, pysków, pod powieki i do gardła. Przyczyną śmierci zwierząt był obrzęk układu oddechowego.

- Kiedy osobników dorosłych jest sporo, mogą one zagrażać bydłu. Dostają się do dróg oddechowych; zwierzęta stają się nerwowe, nastę-

puje utrata mleczności. W skrajnych przypadkach bydlę może zdychać przy masowym pojawieniu się meszek - opowiada dr hab. Stanisław Czachorowski z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Naukowiec uspokaja jednak, że meszki nie uczestniczą w przenoszeniu chorób, jak komary czy też kleszcze.

Jak dodał, warto jest zapobiegać kontaktom z meszkami, tzn. unikać miejsc, gdzie mogą one występować. - Oczywiście nie zawsze jest możliwe, zwłaszcza w czasie wakacji, kiedy chcemy być blisko przyrody - zastrzega entomolog.

Lepszy krewny komara

Meszki należą do muchówek. Są krewniakami komarów i podobnie jak u nich, samice potrzebują krwi kregowców do rozwoju jaj. Krwio pijne są także inne muchówki - kuczmany, bąki i ślepaki. Te ostatnie spotkać można daleko od wody. Dają się ludziom we znaki w lipcu i w sierpniu. Podobnie muchy końskie i bąki bydlęce, spotykane w pobliżu cieków wodnych, np. w Warszawie niedaleko Wisły. Owady te coraz chętniej przemieszczają się w głąb miast, można je spotkać nawet pod Pałacem Kultury.

Uciekaj, człowieku

Stanisław Czachorowski zauważa, że w przypadku meszek najsku-

teczniejszą formą ochrony jest ich unikanie, gdyż nie działają na nie popularne repelenty. Chemiczne „odstraszacze” zabezpieczają głównie przed komarami, które reagują na ciepło i dwutlenek węgla. Nie możemy nawet zastosować przebiegłych sposobów natury, wzorem zebry, która przed muchą tse-tse chroni się paskowatym umaszczeniem. Tylko muchy końskie i ślepaki wyczuwają nas „na podczerwień” - i tu owszem, zadziała wzorzyste, jasne ubranie. Nie zobaczą nas w nim ślepaki, szczególnie dokuczliwe przed burzą, atakujące turystów choćby w Kampinoskim Parku Narodowym. Bąkowate przyciąga duża, ciemna plama - rozgrzany samochód, ciemna koszulka. Dają się nabrać, kiedy przywdziejemy kolorowy, najlepiej pasiasty strój.

Jednak nie meszki. Te trzeba po prostu - jak radzi naukowiec - zaakceptować albo unikać spotkań. A kiedy już człowieka dopadną, można próbować zaradzić objawom.

Zaakceptuj owady

- W aptekach dostępne są środki na ukąszenia, które łagodzą odczucie swędzenia, dzięki którym nie odczuwamy ukąszeń tak boleśnie. Ale pamiętajmy, że latem mogą pokaleczyć nas nawet żdźbła trawy, jeśli pójdziemy na spacer w krótkich spodenkach. Potraktujmy to

jako przygodę wakacyjną. Zalecam, by zaakceptować owady i nie stosować zbyt pochopnie środków chemicznych przeciwko tym, które nam dokuczają, bo przy okazji niszczyliśmy wszystko inne! Wkrótce to brak owadów będzie dla nas poważny problem - ostrzega ekspert.

Jak przypomina, owady to ważny element troficzny w łańcuchach pokarmowych, na końcu których znajdują się ptaki i ssaki. Rola owadów zapylających jest nie do przecenienia. Uciążliwe meszki występują natomiast stosunkowo krótko, sezonowo, zaś w stadium larwalnym bardzo ważnym elementem bentosu: filtrują zawiesinę z wody.

- Cieszymy się, że owady jeszcze istnieją. Spadek liczby owadów jest zatrważający, sięga nawet 70 proc. w krajobrazie rolniczym. Współcześnie odwykliśmy od kontaktu z owadami, już nawet muchy nam do zupy nie wpadają, jak dawniej. Dla wielu owadów, w tym - zapylaczy, miasta są jedynymi miejscami, gdzie mogą przeżyć. Na wsi - tam, gdzie są pola uprawne - stosowane są częste opryski i owady nie znajdują już dla siebie miejsca. W miastach możemy tworzyć łąki kwietne, sadzić drzewa i pozwolić im przetrwać. Nie panikujmy, jest lato i musi nas trochę swędzieć skóra. To naturalne - podsumowuje dr hab. Czachorowski.

(OPRAC. PAP - NAUKA W POLSCE)



Wakacje z Azorem

ZWIERZĘTA LATEM Na letni urlop wraz z czworonożnym pupilem wyjeżdża 65 proc. Polaków. Zwłaszcza młodych, poniżej 34. roku życia. Uwaga! Zabierając psa lub kota na urlop trzeba pamiętać: zwierzak musi być zaszczepiony, odrobaczony i zachipowany. Niezbędne jest także zapewnienie mu odpowiednich warunków transportu.

Ale eksperci podkreślają też, że nie każdy czworonóg będzie zadowolony z wyjazdu – podróż sprawi radość psu, dla kota może się stać traumatycznym doświadczeniem.

Azor turystą krajowym

– Okazuje się, że Polacy chętnie zabierają swoje zwierzęta ze sobą na wakacje. Aż 65 proc. badanych Polaków deklaruje, że było ze swoim zwierzęciem na wakacjach – najwięcej osób z grupy wiekowej 25–34 lata. 78 proc. z tych osób zabiera zwierzęta ze sobą na wakacje – mówi Małgorzata Głowacka, lekarka weterynarii, ekspertka naukowa ds. żywienia zwierząt firmy Mars Polska.

W towarzystwie czworonoga Polacy podróżują głównie po kraju. Tylko 17 proc. wyjeżdża z psem lub kotem za granicę. Wspólne wakacje to powód do radości zarówno dla zwierzaka, jak i jego właściciela. 64 proc. Polaków stwierdziło w badaniu, że czują się szczęśliwsi w towarzystwie Azora czy Mruczka. 36 proc. zadeklarowało natomiast, że wyjeżdża z czworonogiem, ponieważ sprawia mu to przyjemność.

Azor się rejestruje

Blisko 90 proc. respondentów uznało, że obecnie podróżowanie ze zwierzęciem jest znacznie łatwiejsze niż dawniej. Przyczynia się do tego m.in. większa dostępność miejsc noclegowych oraz lepsze warunki transportu. Eksperci podkreślają, że do wyjazdu z czworonożnym pupilem należy się odpowiednio przygotować. Przede wszystkim zwierzę musi zostać zaszczepione przeciwko chorobom zakaźnym, zabezpieczone przed pasożytami zewnętrznymi, takimi jak pchły i kleszcze, oraz odrobaczone. Warto więc umówić się na wizytę u lekarza weterynarii nawet kilka tygodni przed wyjazdem, aby ułożyć harmonogram zabiegów profilaktycznych.

– Pamiętajmy o tym, żeby zwierzę było oznakowane. Mam na myśli zachipowanie zwierzęcia i zarejestrowanie numeru mikrochipu na którejś z dostępnych internetowych baz danych oraz różnego rodzaju zawieszki czy obroże z nadrukowanym bądź zapisanym naszym numerem telefonu. W razie gdyby nasz pupil się zagubił, to zwiększa szansę na szybkie odnalezienie – mówi Małgorzata Głowacka.

Mruczek ma paszport i pasy

Przy wyjeździe zagranicznym należy pamiętać o paszporcie dla zwierzęcia wystawianym przez lekarza weterynarii. Dokument musi zawierać numer mikrochipu oraz wpisane ważne szczepienia. Kolejną kwestią jest zabranie akcesoriów potrzebnych pupilowi, takich jak miseczki i butelki do jedzenia i picia, legowisko, akcesoria higieniczne i sprzęty do sprzątania po zwierzęciu. Istotne jest również zadbanie o bezpieczeństwo podczas podróży, niezależnie od środka lokomocji.

– Unikamy sytuacji, że w samochodzie pies czy kot ma możliwość luźnego przemieszczania się po kokpicie. Zwierzę zawsze powinno być umieszczone w klatce, najlepiej by była to klatka metalowa umieszczona w przestrzeni bagażowej samochodów typu kombi, jeśli nie, to na tylnym siedzeniu samochodu, przypięta pasami – mówi Małgorzata Głowacka.

Mruczek domator

Warto pamiętać, że nie każde zwierzę będzie zadowolone z wyjazdu. Wiele z nich bardzo źle znosi bowiem zmianę terytorium. Pies

każdą podróż traktuje jak fascynującą przygodę. Szczególną radość sprawi wyjazd w zupełnie nowe dla niego środowisko, gdzie będzie mógł doświadczyć nieznanych dotąd wrażeń.

– Z tej perspektywy wyjazd nad morze dla miejskiego psa jest fenomenalną przygodą, ale ta przygoda musi być zorganizowana w pewnych granicach, czyli w nowym miejscu nie puścimy psa luzem, zawsze powinna być linka, która łączy psa i właściciela, po to, żeby pies był bezpieczny, a właściciel nie miał stresu, że on się zgubi – mówi Aneta Awtoniuk, behawiorystka zwierzęca.

Należy raczej unikać wyjazdów z kotem. Dla niego całkowita zmiana terenu oraz okoliczności życia będzie traumą. Lepiej więc zostawić go pod odpowiednią opieką. Królika, chomika czy świnkę morską można zabrać ze sobą na wakacje, choć nie zawsze będzie to dla nich przyjemnością. Dotyczy to zwłaszcza zwierząt, które chętnie opuszczają klatkę i swobodnie poruszają się po mieszkaniu – w pokoju hotelowym zapewnienie takich warunków może być niemożliwe.

(OPRAC. NEWSERIA.PL)

dziennik WSCHODNI.pl

Najczęściej odwiedzany portal w województwie lubelskim

 **1 910 791**

unikalnych użytkowników

 **14 297 781**

odskan*



110 598

polubień na facebook.com



575 395

wyświetleń wideo

Najchętniej kupowana gazeta regionalna w Lubelskiem

dajemy Wam słowo

www.dziennikwschodni.pl

* Źródło: Google Analytics czerwiec 2019 r.