

Krajobraz po wyborach

Wysoka frekwencja, senacka
niespodzianka i sejmowi
debiutanci
STRONA 2



Ludzie i historie

Rozmowa z Krzysztofem
Załuskim, autorem książki
„Sekrety Lublina”.
STRONA 12



Jezówka, czarny bez i dziewanna

O ziołach na jesień opowiada dr hab. n. farm. Agnieszka Ludwiczuk
z Katedry i Zakładu Farmakognozji Uniwersytetu Medycznego
w Lublinie

Strony 4-5

PIĄTEK

18

PAŹDZIERNIKA 2019
redaktor wydania
RADOMIR WIŚNIEWSKI

FOT. MAREK KACZALNOWSKI

FOT. WOJCIECH NIESPIAKOWSKI/ARCHIWUM

WIEJSKA POLECA



Kodeks honorowy wkracza do Sejmu

Od mocnego uderzenia może rozpocząć się kadencja nowego Sejmu. Otóż nowy poseł **JANUSZ KORWIN-MIKKE** oświadczył, że „Przeciętny wyborca PiS człowiekiem inteligentnym nie jest, na co dowodem jest to, że głosował na PiS”.

Odpowiedział mu na Twitterze Dominik Tarczyński z PiS: „W imieniu tysięcy wyborców, którzy oddali na mnie głos, wypłace w Sejmie temu szaleńcowi sprawiedliwość zgodnie z kodeksem honorowym”.

Drżycie narody, posłanka odchodzi

Krystyna Pawłowicz z PiS spędziła w Sejmie dwie kadencje. Na Twitterze napisała, że ten czas minął jej błyskawicznie. „Wiele się nauczyłam, wiele osób poznałam. Wiele ludzkich krzywd zobaczyłam, wielu ludziom udało się pomóc, ale wielu nie” – stwierdziła kończąc dobrowolnie swoją parlamentarną karierę.

Jednak, co wynika z relacji portalu Gazeta.pl, nie oznacza to, że traci tym samym swój słynny temperament. – Dam wam jeszcze popalić – powiedziała na odchodne dziennikarzom.

A ci spekulują, że PiS umieści swoją gwiazdę w Trybunale Konstytucyjnym lub na posadzie Rzecznika Praw Obywatelskich.

Jeszcze wypłynie

23-letni Cezary Kempa, syn europosłanki PiS Beaty Kempy, nie zdobył mandatu w Sejmie w niedzielnych wyborach parlamentarnych. We wrocławskim okręgu nr 3, z którego startował, uzyskał ok. 2,9 tys. głosów – donosi ze smutkiem Gazeta.pl.

Zmartwienia prezesa

Co gryzie działaczy PiS po zwycięskich wyborach? Jak píše Wyborcza.pl, w partii umocnili się jej sojusznicy – gowinowcy i ziobrać. Mówi się, że porachunki z premierem Morawieckim będzie chciała wyrównać była premier Beata Szydło.

W nieoficjalnych rozmowach nikt nie kryje – píše portal – że w partii potrzebna jest refleksja i rozliczenia – nie tylko sztabowców, ale też kandydatów i okręgów. A najważniejszy cios padł, gdy PKW ogłosiła zwycięzców wyborów do Senatu. – To jest największe zmartwienie prezesa PiS – słyhać z zawiadzionych szeregów partii.

Piotrowicz wraca do domu

Jak píše Gazeta.pl, w Sejmie nie zobaczymy już Stanisława Piotrowicza z PiS, prokuratora z czasów stanu wojennego, który wielce zasłużył się swojej partii w roli przewodniczącego sejmowej Komisji Sprawiedliwości i Praw Człowieka. Zabrakło mu ponad 800 głosów, by pozostać w poselskich ławach. Tak niewiele, a jak to boli.

Pan Kazimierz do pana Grzegorza

Był premier Kazimierz Marcinkiewicz w programie „Tomasz Lis” wezwał Grzegorza Schetynę, by złożył rezygnację z kierowania Platformą. – Schetynie nikt już nie uwierzy, przegrał wszystko – powiedział pan Kazimierz. Na liście Koalicji Obywatelskiej Grzegorz Schetyna zajął dopiero siódme miejsce pod względem liczby oddanych głosów.

Działki rosły jak na drożdżach

TVN 24 przyjrzał się nieruchomościom prezesa NIK Mariana Banasia. Stacja odkryła, że np. 36-arowa działka w Myślenicach, którą Banaś kupił w 2010 roku, kilkakrotnie – według jego oświadczeń majątkowych – zmieniła rozmiar. W 2015 roku prezes NIK miał zadeklarować, że ma ona 380 metrów kwadratowych, na początku 2016 roku – 370 metrów kwadratowych, a w grudniu 2016 roku – już 3600 metrów.

Podobnie było z działką, na której stoi drewniany dom. – Z oświadczenia majątkowego z listopada 2015 roku wynika, że ma ona 500 metrów. W marcu i grudnia 2016 roku prezes NIK miał zadeklarować, że jej wielkość to 700 metrów. W czerwcu 2019 roku miała już 7000 metrów kwadratowych – zauważa TVN 24.

Krajobraz po wyborczej bitwie

Prawo i Sprawiedliwość będzie rządzić przez kolejną kadencję. W Sejmie znajdą się jeszcze przedstawiciele czterech ugrupowań, w tym powracającej Lewicy i debiutującej Konfederacji. W Senacie większość będzie miała opozycja. To najważniejsze rozstrzygnięcia niedzielnych wyborów parlamentarnych, którym towarzyszyła wyjątkowo wysoka frekwencja



FOT. AS/ARCHIWUM

Tomasz Maciuszczak

W nowym Sejmie PiS będzie miało 235 posłów. To dokładnie tyle samo, ile wprowadziło w wyborach w 2015 roku, choć w trakcie kadencji w wyniku międzypartyjnych transferów ta liczba wzrosła. 134 mandaty zdobyła Koalicja Obywatelska. 49 ma Sojusz Lewicy Demokratycznej, który do parlamentu powraca po czteroletniej przerwie, a w wyborach startował z Wiosną Roberta Biedronia i partią Razem pod wspólnym szyldem Lewica. Polskiemu Stronnictwu Ludowemu pomógł mariaż z Kukiz'15 i w efekcie połączone siły tych ugrupowań będą miały 30 swoich reprezentantów. 11 przedstawicieli będzie miała skrajnie prawicowa Konfederacja.

PiS zyskał, lecz stracił

W województwie lubelskim partia rządząca wyraźnie poprawiła swoje notowania, zyskując o ponad 150 tys. głosów więcej niż cztery lata temu. Mimo to straciła jeden mandat w porównaniu do mijającej kadencji.

– Wynika to z tego, że przy podziale mandatów w 2015 roku nie była uwzględniona Lewica, która nie przekroczyła progu wyborczego. Podobnie wygląda to w przypadku Konfederacji – wyjaśnia Marcin Palade, socjolog polityki. Według przygotowywanych przez niego przed wyborami prognoz, PiS mogło liczyć nawet na 254 mandaty. Nieco lepszy wynik prognozowano dla

KO i SLD, zaś nieco słabszy dla PSL i Konfederacji, która według przedwyborczych sondaży miała nie dostać się do Sejmu. Trzeba jednak zaznaczyć, że wyniki procentowe dla poszczególnych ugrupowań, jakie przewidywał autor opracowania są bardzo zbliżone do tych oficjalnych.

– Prognoza była oparta na konkretnym wycienieniu poparcia ogólnopolskiego i frekwencji. Poparcie dla niektórych ugrupowań wzrosło bądź spadło, a frekwencja okazała się wyższa od spodziewanej. Co za tym idzie: były pewne przesunięcia – tłumaczy Palade.

Senacka niespodzianka

Zdaniem socjologa ostateczne rozstrzygnięcia w naszym regionie nie przyniosły większych zaskoczeń. – Potwierdziło się to, że PiS absolutnie dominuje w województwie lubelskim, tradycyjnie lepszy wynik niż w całym kraju ma tu PSL, a słabsze są Koalicja Obywatelska i Lewica. Poparcie dla Konfederacji było zbliżone do tego na poziomie krajowym – komentuje Marcin Palade. I dodaje, że o niespodziance można mówić w przypadku wyborów do Senatu w Lublinie. Tu Jacek Bury z Koalicji Obywatelskiej pokonał Krzysztofa Michałkiewicza, wiceministra rodziny, posła czterech kadencji i szefa lokalnych struktur PiS.

– To nie był dla PiS okręg pewny, choć w prognozach miało ono lekką przewagę. Ostatecznie wygrał repre-

zentant opozycji, ale w dużej mierze jest to wina samego kandydata PiS. W okresie przedwyborczym odwiedzał rodzinę na Lubelszczyźnie i mogę powiedzieć, że jego kampania była mało widoczna w porównaniu do jego konkurenta. Być może go zlekceważył, a okazało się, że Lublin nie jest tak PiS-owski, jak by się mogło wydawać.

W pozostałych pięciu okręgach senackich w naszym regionie niespodzianek nie było. Mandaty zachowują obecni senatorowie PiS: Stanisław Gogacz, Grzegorz Czelej, Grzegorz Biercki, Józef Zajac i Jerzy Chrościński.

Wojewoda, rzecznik ministra, mama prezydenta...

W nadchodzącej kadencji nasz region w Sejmie będzie reprezentować 11 absolutnych debutantów. W szeregach PiS są nimi: wojewoda lubelski Przemysław Czarnek, dyrektor lubelskiego oddziału Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Kazimierz Choma, rzecznik ministra sprawiedliwości i do niedawna radny miasta Gdańsk Jan Kanthak, wice-marszałek województwa Dariusz Stefaniuk, chełmska lekarka Anna Dąbrowska-Banaszek (prywatnie mama prezydenta Chełma Jakuba Banaszka) oraz radna powiatowa z Biłgoraja Beata Strzałka.

Patrzac na pięcioosobową reprezentację Koalicji Obywatelskiej, poselskie doświadczenie ma tylko Joanna Mucha. Nowicjuszami

przy Wiejskiej będą natomiast radni miejscy z Lublina: Marta Wcisło i Michał Krawczyk oraz radni sejmiku województwa: Riad Haidar i Krzysztof Grabczuk.

– Pod względem indywidualnym na uwagę zasługuje wynik wojewody, który startując z drugiego miejsca na liście wyraźnie przegonił jej lidera Sylwestra Tułajewę – ocenia Marcin Palade. Czarnka w okręgu lubelskim poparło ponad 87 tys. wyborców. Do tej pory w wyborach do Sejmu w tej części województwa nikt nie osiągnął takiego rezultatu.

91 tys. głosów uzyskał natomiast lider chełmskiej listy PiS, wicepremier Jacek Sasin.

Frekwencja na plus

To, co zasługuje na podkreślenie, to wysoka frekwencja. W skali kraju wyniosła ona 61,74 proc., a w województwie lubelskim była nieco niższa: równe 58 proc. Najlepiej pod tym względem wypadł Lublin, gdzie do urn poszło 66,24 proc. uprawnionych.

Wzorem największych miast w Polsce z ciekawą inicjatywą profrekwencyjną wyszli samorządowcy z Biłgoraja. Tamtejszy magistrat we współpracy ze starostwem ogłosił, że jeśli frekwencja w mieście przekroczy 55 proc, w najbliższy weekend mieszkańcy będą mogli bezpłatnie skorzystać z siłowni, sauny czy wybrać się do muzeum albo na kinowy seans. Efekt? Frekwencja na poziomie 60,16 proc.



100 lat „Społem” Zamość

W dniu 12.10.2019 odbyła się Gala Jubileuszowa wieńcząca obchody 100-lecia funkcjonowania Spółdzielni. Uczestnikami gali byli pracownicy i członkowie „Jubilatki” w obecności przedstawicieli władz – Gminy, Miasta i Powiatu Zamojskiego, oraz Wojewody Lubelskiego i Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie. Obecni byli, poseł Sławomir Zawiślak i Senator Jerzy Chrościckowski.

Wśród gości znalazła się liczna grupa Prezesów Spółdzielni „Społem” z ponad 20 miast z całej Polski oraz Prezesi Krajowego Związku Rewizyjnego Spółdzielni „Społem” w Warszawie. Nie zabrakło również przedstawicieli firm – partnerów biznesowych Spółdzielni.

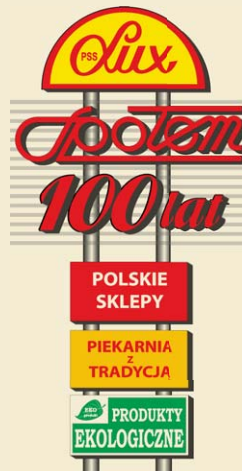
Wręczone zostały następujące odznaczenia państwowe

1. Medal Złoty za Długoletnią Służbę – przyznano 17 osobom
2. Medal Srebrny za Długoletnią Służbę – przyznano 5 osobom
3. Medal Brązowy za Długoletnią Służbę – przyznano 3 osobom

Wręczono również odznaczenia spółdzielcze

1. Odznakę „Zasłużony działacz Ruchu Spółdzielczego” przyznaną przez Zarząd Krajowej Rady Spółdzielczej w Warszawie dla 17 osób.
2. Honorową odznakę „Zasłużony dla Społem” przyznaną przez Zarząd Krajowego Związku Rewizyjnego Spółdzielni Spożywców „Społem” w Warszawie dla 20 osób.

Spółdzielnia – Jubilatka została wyróżniona najwyższym odznaczeniem spółdzielczym „Złoty Laur Spółdzielczości” przyznany przez Kapitułę Nagród Krajowej Rady Spółdzielczej. Spółdzielni przyznano również Odznaczenie „Symbol Spółdzielczości 2019” przez Kapitułę Monitora Biznesu gazety „Rzeczpospolita”



RYS HISTORYCZNY SPÓŁDZIELNI

Załączki Spółdzielni powstały jesienią 1918 roku wraz z odzyskaniem przez Polskę niepodległości po 123 latach zaborów. W styczniu 1919 roku Robotnicze Stowarzyszenie Spożywców „Robotnik” zostaje oficjalnie zarejestrowane w sądzie w Zamościu. „Robotnik” rozpoczął swoją działalność od jednego sklepu w lokalu Straży Pożarnej.

W 1924 roku uruchomiono pierwszą ręczną piekarnię. W 1928 roku wybudowano pierwszą mechaniczną piekarnię, która funkcjonuje do dnia dzisiejszego przy ulicy Sienkiewicza. Spółdzielnia przetrwała wszystkie przemiany ustrojowe i gospodarcze, jakie dokonywały się w poszczególnych dekadach historii Polski.

Dzisiejsza Spółdzielnia – to nowoczesna i dynamicznie rozwijająca się firma, z dużym udziałem na rynku lokalnym, przyjazna pracownikom i klientom.

Dobra i stabilna sytuacja ekonomiczna pozwala na terminową regulację wszystkich zobowiązań i daje bezpieczeństwo zatrudnionym pracownikom. Główny profil działalności, to handel w sklepach ogólnospożywczych, który tworzy 17 sklepów w Zamościu i 2 w Tomaszowie Lubelskim. Funkcjonuje też 1 sklep przemysłowy „NELA”

Wszystkie sklepy są zmodernizowane, nowoczesnie wyposażone, skomputeryzowane i klimatyzowane, a szeroką ofertę tworzą wysokiej jakości produkty.

Ważną działalnością Spółdzielni jest produkcja pieczywa oraz ciast w bardzo szerokim asortymencie. Dostawy pieczywa i ciast

Pozytywne zmiany dla Spółdzielczości wprowadziła nowa ustawa „Prawo Spółdzielcze” w 1982 roku dając spółdzielniom samodzielność, samorządność i samofinansowanie.

01.01.1983 roku powstaje samodzielna Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Robotnik” w Zamościu i rozpoczyna się korzystny okres dla jej rozwoju gospodarczego. Szczególnie ważne ale i bardzo trudne były lata 90-e. Spółdzielnia stanęła przed nowym wyzwaniem – ogromną konkurencją marketów z kapitałem zagranicznym. Przełomem w rozwoju Spółdzielni był rok 2004, w którym wdrożono wiele zmian organizacyjnych, kadrowych, oraz wyznaczono nowe kierunki inwestowania.

SPÓŁDZIELNIA DZISIAJ

realizowane są transportem własnym. Wysoka jakość oraz walory smakowe i zdrowotne własnych wyrobów cieszą się uznaniem klientów. Potwierdzeniem tego są liczne nagrody i wyróżnienia przyznawane w konkursach. Strategia rozwoju firmy realizowana jest poprzez duże nakłady inwestycyjne i remontowe – od wielu lat.

Misją Spółdzielni jest wysoka jakość gospodarowania – jakość produktów, wysoki poziom obsługi klientów oraz jakość zarządzania. W roku Jubileuszu Spółdzielnia zrzesza 342 członków i zatrudnia 370 pracowników.

Należy do największych firm w Zamościu. Rosnący poziom przychodów spowodował, że Spółdzielnia zajmuje 1 miejsce w województwie i 14 miejsce w kraju w Rankingu Spółdzielni „Społem”

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

Potwierdzeniem wiarygodności oraz pozytywnego wizerunku i rangi firmy na lokalnym rynku są liczne nagrody i wyróżnienia.

Wśród najważniejszych znajdują się:

1. Odznaka Honorowa Ministra Gospodarki za zasługi dla rozwoju gospodarki Rzeczypospolitej Polskiej.
2. Medal Wojewody Lubelskiego.
3. Odznaka Marszałka „Zasłużony dla Województwa Lubelskiego”
4. Medal Prezydenta - „Zasłużony dla Zamościa”

Ponadto Spółdzielnia wielokrotnie otrzymywała:

- Gazele Biznesu,
- Gepardy Biznesu,
- Certyfikat „Solidna Firma”,
- Certyfikat „Przedsiębiorstwo Fair Play”
- Wojewódzki Orzeł Biznesu



Jeżówka purpurowa, czyli zioła

Idzie jesień, szukamy ziół na poprawę odporności, przeziębienie i grypę - **ROZMOWA** z dr hab. n. fa

Waldemar Sulisz

• Na rynku mamy ziół w bród. Od polskich po chińskie. Czy powinniśmy postawić na zioła i rośliny lecznicze, które rosną tam, gdzie żyjemy?

- Najlepiej zażywać nasze zioła rodzime. Zioła pochodzące z dalekich krajów także mają cenne właściwości farmakologiczne. Natomiast chodzi o to, jak one są przygotowywane. Najgorzej wygląda sytuacja, gdy kupujemy zioła z niesprawdzonego źródła. Niestety, tam panują inne warunki klimatyczne, są inne bakterie, grzyby i wirusy, więc jeżeli zioło nie zostało sprawdzone pod kątem czystości mikrobiologicznej, ale także składu chemicznego i nie jesteśmy tego pewni, lepiej takich ziół unikać.

• Zioła zawierają cenne substancje, jak one działają na nasz organizm?

- Wszystko zależy od tego, jakie to są substancje. W przypadku witamin to jest sprawa prosta. Nie wszystkie witaminy wytwarza nasz organizm, więc te brakujące musimy mu dostarczyć. Wiele takich witamin możemy znaleźć w roślinach leczniczych. Jeśli mówimy o tej porze roku i roślinach działających na odporność czy też na przeziębienie, to te substancje mają przede wszystkim właściwości przeciwdziałające, przeciwbakteryjne,

przeciwirusowe. Uodparniają nasz organizm, działają na nasz układ immunologiczny, żeby się wzmocnił. Tak więc mechanizmów działania jest bardzo dużo, wszystko zależy, z jaką grupą związków, a co za tym idzie: z jaką rośliną mamy do czynienia.

• Od zaprzyjaźnionego pediatry, który antybiotyki stosuje niechętnie i na samym końcu dostałem 5 obowiązkowych ziół, które pomogą i dzieciom, i rodzicom. Listę otwiera czarny bez.

- Jak najbardziej. W celach leczniczych wykorzystujemy zarówno kwiat i owoc. Związki zawarte w owocach czarnego bzu przede wszystkim uodporniają organizm. Ponadto zadziałają przeciwbakteryjnie, przeciwvirusowo, przeciwpalnie. Kwiat bzu czarnego dodatkowo zadziała napotnie a także wykrztuśnie.

• Kolejne zioło to dziewanna.

- Tak, dziewanna jest bardzo dobra w smaku i ma bardzo ciekawy skład chemiczny. **ZAWIERA 4 PODSTAWOWE GRUPY ZWIĄZKÓW, ŚLĄZ ROŚLINNY, SAPONINY TRITERPENOWE, IRYDOIDY ORAZ FLAWONOIDY, KTÓRE ŚWIETNIE WSPÓDZIAŁAJĄ PRZY JESIENNYCH INFЕКCJACH.** W szczególności dróg oddechowych. Jeśli męczymy nas kaszel, to dziewanna przyniesie skuteczną



pomoc. W dodatku nie musimy się martwić, czy jest to kaszel suchy czy mokry, dziewanna zadziała w obu przypadkach. W dodatki herbatka z dziewanny pomoże przy zatokach i je oczyści. Jak najbardziej zalecam.

• A nagietek w czym pomoże?

- Ma przede wszystkim właściwości przeciwpalne. A ponieważ kiedy jesie-

nią czujemy się rozbici, to zazwyczaj pojawia się stan zapalny, spowodowany bakteriami lub wirusami. Dodajmy kwiat nagietka do herbaty, dodatkowo wspomaga działanie wątroby i żółć.

• Teraz na liście jest pokrzywa.

- Ma działanie moczopędne, przeciwpalne oraz, co ważne, rewitalizujące i remi-

- Gdy zaczyna mnie coś łamać, dostarczam organizmowi naturalną witaminę C. W grę wchodzi napary z suszonych owoców róży, maliny, jarzębiny. Do tego będziemy potrzebować rutynę, najlepiej dodać ziele gryki. Możemy także ugotować sobie supę na bazie gryki - mówi dr hab. n. farm. Agnieszka Ludwiczuk

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

GODNIE, POTEM NALEŻY ZROBIĆ PRZERWĘ I WRÓCIĆ. CHODZI O TZW. TERAPIĘ PULSACYJNĄ. W dodatku jeżówki możemy hodować w ogrodzie; nie dość, że pięknie wyglądają, to jeszcze mają świetne właściwości farmakologiczne.

• Pani numer dwa?

- Na obecną porę roku, czyli jesień, to lipa. Może być herbata z kwiatu lipy, może to być miód lipowy. Polecam na stany przeziębieniowe.

• Numer trzy?

- Wprawdzie nie rodzima roślina, ale numer 3 to imbir. Jest tak popularny, że do niego przywykliśmy. Cudownie rozgrzewa, dodajemy po kawałku do jesiennej herbaty. Jeśli do herbaty dorzucimy dodatkowo rozgrzewające przyprawy: cynamon i goździki, które mają silne właściwości przeciwbakteryjne i wirusowe, to mamy smaczne remedium na stany przeziębieniowe.

• Na ostatnie dwa miejsca co pani proponuje?

- Nasz rodzimy czosnek, czyli naturalny antybiotyk. Niech czosnek będzie symbolem innych, spokrewnionych roślin. To cebula, gorczyca, rzepa i rzodkiew. Do tego zestawu trzeba dołączyć kapustę w postaci surówki i beczennych kiszzonek. **WSZYSTKIE TE ROŚLINY ZAWIERAJĄ W SWOIM SKŁADZIE ZWIĄZKI O NAZWIE GLUKOZYNOŁADY, ODPOWIEDZIALNE ZA TYPOWY LEKKO PIEKĄCY SMAK ORAZ NADAJĄCE TYM ROŚLINOM CHARAKTERYSTYCZNY ZAPACH PRZY KROJENIU.** To są właśnie naturalne antybiotyki o silnym działaniu przeciwirusowym, przeciwbakteryjnym, w do-

TAXI 1-919-13
RADIO MPT

TAXI (81) 191 91
RADIO MPT LUBLIN

f/MptRadioTaxi919

www.mptlublin.pl

Śledź nasz profil
wygrywaj nagrody!

- krótki czas oczekiwania
- dowolny sposób płatności
- dostępność 24h przez 7 dni
- zakupy na telefon
- zniżki dla stałych klientów
- pomoc przy przeprowadzce
- usługa holowania samochodu
- obsługa imprez okolicznościowych



pobierz naszą aplikację



Zadzwoń teraz ☎ (81) 191 91 ☎ 695 919 919

Warzywny bez i dziewczanna, na jesień

int. Agnieszka Ludwiczuk z Katedry i Zakładu Farmakognozji, Uniwersytetu Medycznego w Lublinie



datku wzmacniają osłabiony organizm. Na koniec dodam korę wierzby, którą każdy powinien mieć w apteczce. Zawiera salicynę, to jest nasza naturalna aspiryna.

• **Ma pani ulubioną mieszankę ziół?**

- Gdy zaczyna mnie coś łątać, dostarczam organizmowi naturalną witaminę C. W grę wchodzi napary z suszonych owoców róży, maliny, jarzębiny. Do tego będziemy potrzebować rutyny, najlepiej dodać ziele gryki. Możemy także ugotować sobie zupę na bazie gryki. Woda, która zostaje nam po ugotowaniu kaszy gryczanej, zawiera duże ilości potrzebnej rutyny. My wodę gryczaną wylewamy do zlewu, Japończycy ją piją rutynowo.

• **Jerzy Rogalski, pan Tosiek z serialu „Plebania”, w stanach przeziębieniowych pije herbatę z hibiskusa, do której wrzuca posiekany imbir. Czeką, aż herbata ostygnie i dodaje 2 łyżki miodu lipowego.**

- Genialny patent. Kupuję i będę pić.

• **Jak nas łąć, to i chandra się znajdzie. Jakies zioła na wydzielanie serotoniny, zwanej horonmem szczęścia?**

- Może nie serotoniny, ale są rośliny pobudzające do działania. To żeń-szeń i modny ostatnio różeniec górski, zwany także złotym korzeniem, które posiadają zdolność wzmacniania ogólnej wydolności psychofizycznej organizmu. Na ten pierwszy muszą uważać osoby z nadciśnieniem. Ale jest na przykład traganek mongolski, który działa jak

żeń-szeń i nie podwyższa ciśnienia. Wszystkie 3 wymienione rośliny najlepiej kupić w aptece.

• **Kiedyś prof. Marian Klamut powiedział mi, że zdrowia trzeba szukać w kuchni. Wśród przypraw, warzyw i owoców. Na coś szczególnie zwrócić uwagę?**

- Na przykład na grzyby. Wbrew powszechnej opinii, że składają się prawie z samej wody i nie mają właściwości odżywczych, mają cenne substancje odżywcze i lecznicze. Zawierają dużo mikroelementów i całą masę ciekawych związków chemicznych, różniących się od tych, które znajdują się w innych roślinach. W krajach azjatyckich stosuje się preparaty na bazie shiitake, z przekonaniem, że są skuteczne w profilaktyce antynowotworowej.

• **A czym powinna charakteryzować się jesienna dieta?**

- Powinna być lekka, zróżnicowana, dania powinny być dobrze doprawione. Myślę, że jesień to najlepsza pora na smaczne i zdrowe zupy. Przyznam się, że w tym okresie wystarczy mi dobra zupa rozgrzewająca i drugiego dnia już nie muszę gotować. Do sałatek, sezonowych warzyw, ale przede wszystkim lniany i rzepakowy. Powinniśmy jeść to, co w danym okresie rodzi ziemia. Opinia, iż na zimę trzeba jeść tłusto, raczej nie sprawdza się w praktyce. Natomiast dobry rosół na infekcję się przyda. Ale dobrą robotę robią pożywne zupy warzywne.

DIETA NA ODPORNOŚĆ

Jak najwięcej warzyw, owoców i kiszonek to w największym skrócie dieta, która wzmacnia nasz system immunologiczny. Warto poczytać o związkach, zwanych antyoksydantami (przeciwutleniacze), które „wymieniają” z organizmu wolne rodniki, przez co sprzyjają naszej odporności. W warzywniku znajdziemy

takie skarby jak marchew, szpinak, brokuły, pomidory czy papryka. Z owoców szukajmy cytrusów i owoców mrożonych, takich jak czarna i czerwona porzeczka oraz truskawki.

Jednym z najbardziej skutecznych sposobów na wzmocnienie odporności są kiszonki, zawierające naturalne probiotyki. W dodatku kiszonki spr-

wiają, że nasze jelita będą zdrowe. Kiszona kapusta pod każdą postacią, kiszzone ogórki i pomidory, kiszzone buraki i jabłka zawierają substancje, które stymulują układ immunologiczny.

Warto zwrócić uwagę na naturalnie fermentowany ocet jabłkowy, który można dostać w sklepach ze zdrową żywnością. Szklanka wody rano z łyżką takiego octu ma działanie odkwaszające organizm. W aptekach zaś można kupić paski diagnostyczne, które użyte zgodnie z instrukcją zasygnalizują problem z zakwaszeniem organizmu. (SZ)



— R E K L A M A —

CYRKULACJE

25—27
10.2019

**Wschodnioeuropejski
Konkurs Etiud
Nowocyrkowych**

cyrkulacje.eu

FUNDACJA
SZUKAMISTRZE

SPOTKANIA
KULTUR

PROJEKT ZREALIZOWANY
DZIĘKI WSPARCIU
MIASTA LUBLIN

Lublin
MIĘDZYNARODOWY

ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU
WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO

empik**y** bilety

Going.

PATRONAT
HONOROWY

PREZYDENT MIASTA LUBLIN
KRZYSZTOF ŻUK

Szkolenia, pierogi i kulinarne pomysły

GASTRONOMIA Łukasza Nowomiejskiego znają miłośnicy „Kuchennych rewolucji”. Występował w odcinku poświęconym lubelskiej Czarnej Łapie, której był wówczas menagerem. Teraz prowadzi Polską Akademię Restauratorów wymyślając pomysły na wyjątkowe lokale dla innych osób chcących spróbować swoich sił w branży. Część z nich działa w Lublinie, a w planie ekspansji jest Chełm i Warszawa



Central Park Bistro w Lublinie



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

Agnieszka Kasperska

- „Kuchenne rewolucje” były jednym z ważniejszych wydarzeń w moim życiu - przyznaje Łukasz Nowomiejski. - Doprowadziło do tego, że zacząłem gastronomię traktować bardzo poważnie i widzieć w niej możliwość rozwoju oraz przekazywania swojej wiedzy. Najłatwiej przecież uczyć się na błędach, a najlepiej na błędach innych osób. „Kuchenne rewolucje” doprowadziły do tego, że dziś jestem w stanie ustrzec restauratorów przez moimi błędami.

Szkolenia i tajemniczy klient

Polska Akademia Restauratorów działa w ramach Gastro Group. Głównym zadaniem firmy, którą razem z panem Łukaszem tworzy jego mama i brat, jest szeroko rozumiane doradztwo gastronomiczne

- Wymyślamy i otwieramy różne koncepty gastronomiczne dla potencjalnych klientów. Zajmujemy się wszystkim: od pomysłu poprzez projekt, czy wizualizację - opowiada Łukasz Nowomiejski. - Organizujemy też szkolenia baristyczne, barmańskie, kelnerskie i sommelierskie o różnych poziomach trudności i zaawansowania. Na zlecenie właścicieli przeprowadzamy audyty z udziałem tzw. tajemniczych klientów.

Do Gastro Group należy Pierogarnia „U Kucharek” działająca w Puławach (ul. Centralna 10) oraz trzech lokalizacjach w Lublinie (CH Olimp, ul. Chopina 13 i Godebskiego 13 „Miasteczko Akademickie” - franczyza). W portfolio znajduje się też Central Park Bistro działające w Puławach (ul. Centralna

10) i Lublinie (ul. Konstantynów 1G).

Z Puław do Lublina

- Ten ostatni lokal powstał na bazie sukcesu puławskiego. Lokal w Puławach funkcjonuje już od trzech lat. Mamy bardzo wielu gości. Postanowiliśmy powtórzyć ten sukces - mówi Łukasz Nowomiejski. - Ale największy sukces to Pierogarnia.

Dlatego w oparciu o ten koncept postanowiliśmy wdrożyć system franczyzowy. W każdym z miejsc działających pod wspólnym szyldem zjeść będzie można tak samo dobre pierogi. Pierwszą franczyzę otworzyliśmy w tym roku na Miasteczku Akademickim. Jej właściciel, Konrad wspólnie z nami tworzy partnersko biznes, który - jak

obserwujemy - przyjął się wśród studentów.

A potem do Warszawy i Chełma

Dlatego wkrótce powstaną kolejne lokale w Chełmie i w Warszawie.

- Gastronomia to bardzo trudna branża - podkreśla nasz rozmówca. - Chyba wręcz jedna z najtrudniejszych po budowlance i trans-

porcie. Wszystko przez to, że pracujemy z ludźmi, a bez dobrych pracowników ten biznes nie jest się w stanie kręcić. Osobom zamierzającym otworzyć restaurację doradziłbym, żeby pięć razy się zastanowili, czy podążają. Muszą mieć spore zaplecze finansowe, żeby wytrzymać trudny początkowy okres, który trwa zwykle minimum rok. Potrzebna jest dokładna analiza rynku, miejsca, kosztów. Potrzebne jest posiadanie dwóch filarów każdej gastronomii: dobrego szefa kuchni i menagera lub kierownika sali.

Skąd zatem sukces pierogarni, skoro na rynku jest pełno pierogów? - dopytuje.

- Sukces polega na tym, że robimy wszystko „na świeżo” tuż przed podaniem konkretnemu klientowi. Nic nie czeka i nie leży - tłumaczy Łukasz Nowomiejski. - Dodatkowo zaopatrujemy się u lokalnych dostawców i kupujemy produkty ze sprawdzonych miejsc. Niby wiele, ale decyduje o popularności wśród klientów.

- „Kuchenne rewolucje” były jednym z ważniejszych wydarzeń w moim życiu. Doprowadziły do tego, że dziś jestem w stanie ustrzec restauratorów przez moimi błędami - mówi Łukasz Nowomiejski

FOT. POLSKA AKADEMIA RESTAURATORÓW



Technologia pomoże w walce z rakiem

MEDYCYNĄ System do wczesnej diagnostyki nowotworów mózgu chce stworzyć w ramach projektu badawczo-rozwojowego spółka Billennium we współpracy z UMCS w Lublinie

Katarzyna Prus

W ramach współpracy z UMCS chcemy w innowacyjny sposób wesprzeć radiologów, chirurgów, ale przede wszystkim pacjentów w walce z rakiem mózgu. Najnowsza technologia oraz umiejętności naszych pracowników pozwalają na prowadzenie badań w kierunku wykrycia guza w pierwszych etapach rozwoju choroby oraz efektywniejszą identyfikację jego symptomów - tłumaczy Bartosz Łopiński, prezes Billennium S.A. - Naszym wspólnym celem jest zbudowanie systemu, który będzie w stanie diagnozować nowotwory mózgu na podstawie obrazów medycznych uzyskiwanych z rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej. Wszystko po to, aby lepiej dopasować leczenie i zwiększyć wskaźnik wczesnego wykrycia choroby



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

u pacjentów - dodaje Łopiński i zapowiada: Planujemy już teraz kolejne inwestycje i zatrudnienie dodatkowych pracowników w Lublinie. Chcemy inwestować zarówno w naukę, jak i rozwój miasta.

Lubelski potencjał

System diagnostyczny będzie wykorzystywał nowoczesne techniki obrazowania i metody głębokiego uczenia (ang. deep learning), dzięki czemu będzie można lepiej

dopasować metodę leczenia do konkretnego pacjenta oraz zwiększyć wskaźnik przeżycia chorych na raka mózgu. Aktualnie prowadzone są prace rozwojowe nad narzędziami do znakowania obrazów i zarządzania ich bazą.

Spółka Billennium wybrała Lublin na miejsce realizacji projektu badawczo-rozwojowego ze względu na m.in. zaplecze edukacyjne i naukowe oraz możliwości, jakie stwarza

Lubelska Wyżyna IT, jako platforma współpracy między środowiskiem akademickim a biznesem.

Branża informatyczna w Lublinie odnotowuje jeden z najwyższych wzrostów liczby firm sektora IT w Polsce. Na 5 wydziałach informatycznych lubelskich uczelni kształci się obecnie ponad 3 tysiące studentów. Rocznie mamy ponad 600 absolwentów kierunków informatycznych.

BILLENNIUM S.A.

specjalizuje się w rozwoju i wdrażaniu nowych produktów i rozwiązań IT, które pomagają w optymalizacji i automatyzacji procesów biznesowych. Zatrudnia około 1000 doświadczonych specjalistów IT w 6 oddziałach w Polsce, a także w Indiach, Malezji i USA. W Lublinie znajduje się jej największe **CENTRUM USŁUG** (otwarte w kwietniu 2017 roku), w którym pracuje ponad 400 osób. Realizuje projekty dla firm z różnych branż, od finansów i bankowości, poprzez retail, telekomunikację, media, zdrowie, farmację, aż po transport i logistykę

Nauka i biznes

- UMCS od wielu lat współpracuje z otoczeniem społeczno-biznesowym oraz chętnie podejmuje współpracę z przedsiębiorcami, zarówno w zakresie prac badawczych, jak i komercjalizacji wiedzy. Doskonale obrazuje to przykład współpracy pracowników Instytu-

tu Informatyki UMCS z firmą Billennium - zaznacza prof. Stanisław Michałowski, rektor UMCS w Lublinie. - Świadczenie wysokiej jakości usług badawczych i eksperymentalno-rozwojowych, a przy tym efektywne wspieranie przedsiębiorstw to dowód na ogromny potencjał naszej kadry akademickiej.

- Obecna na globalnych rynkach spółka Billennium swój największy oddział ulokowała w Lublinie, a na UMCS znalazła odpowiedni zespół naukowo-badawczy. Jest to niepodważalny dowód na to, że współpraca na linii biznes nauka w ramach Lubelskiej Wyżyny IT to realne działania - zaznacza Krzysztof Żuk, prezydent Miasta Lublin. - Szybkie tempo wzrostu branży IT sprawia, że coraz więcej nowych inwestorów wybiera Lublin, jako miejsce realizacji swoich planów biznesowych, tworząc tym samym nowe miejsca pracy.

R E K L A M A

lubelskie
Smakuj życie!

Lubelskie dla przedsiębiorców

BIZNES

- + Kontakt do ponad **400** samorządów, IOB i uczelni
- + **10** Powiatowych Biur Biznes Lubelskie
- Lubelskie dla przedsiębiorców**
- + konferencje i warsztaty dla przedsiębiorców oraz przedstawicieli IOB
- + zagraniczne misje gospodarcze
 - promujemy lubelskie firmy na świecie
- + wizyty studyjne
- + spotkania B2B dla przedsiębiorców
- + indywidualne konsultacje dla przedsiębiorców
- + obsługa inwestorów i eksporterów
 - pomagamy zaistnieć na nowych rynkach
 - przyciągamy inwestorów
- + **program NLAB - Nevada-Lubelskie Acceleration Bridge**
 - jesteśmy łącznikiem z USA dla lubelskich start-upów, firm i nauki

Kontakt:
Centrum Obsługi Inwestora i Eksportera
+ 48 81 537 16 15
+ 48 81 567 16 36
coie@lubelskie.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego
Departament Gospodarki i Wspierania Przedsiębiorczości
ul. Artura Grottgera 4
20-029 Lublin

Znajdziesz nas w sieci:

<http://invest.lubelskie.pl> fb.com/investinlubelskie linkedin.com/company/invest-in-lubelskie @investlubelskie

Niemcy wciąż najpopularniejsze

ROZMOWA z Magdaleną Piechutą z agencji pracy CPC Group

• **Gdzie warto wyjechać do pracy do zagranicę?**

- Ogromnie popularne są Niemcy, ze względu na sąsiedztwo z Polską, ale też atrakcyjne zarobki. Pracą w Niemczech zainteresowani są nie tylko mieszkańcy naszego kraju, ale też Polacy, którzy ze względu na Brexit albo wracają z Wielkiej Brytanii do Polski, albo szukają zatrudnienia w innym kraju za granicą. Pod względem zarobków bardzo atrakcyjna jest też na przykład Austria, a także kraje skandynawskie i Szwajcaria. Z kolei coraz mniej chętnie Polacy wyjeżdżają do Holandii, ze względu na zmiany w prawie. Przełożyło się to na wzrost kosztów utrzymania, w związku z czym praca tam przestaje być dla polskiego pracownika opłacalna. Przed zmianą przepisów można było zarobić średnio 550 euro tygodniowo „na rękę” i bez problemu się za to utrzymać. Teraz jest to trudne.

• **Gdzie najłatwiej znaleźć pracę?**



- Zdecydowanie w Niemczech, gdzie jest bardzo dużo ofert z różnych branż zarówno dla pracowników wykwalifikowanych jak i tych bez kwalifikacji. Z kolei rynki skandynawski i szwajcarski są bardziej hermetyczne. Tamtejsi pracodawcy rzadziej posilkują się pracownikami z zagranicy, więc siłą rzeczy ofert pracy jest mniej. Jeśli już jednak na jakąś trafimy, to stawki przeważnie będą wyższe niż w pozostałych krajach euro-

Przeważnie polscy kierowcy wyjeżdżają do Niemiec, żeby pracować w systemie 2/2: praca przez dwa tygodnie, a na następne dwa przyjazd do Polski. Stawki dla kierowców zaczynają się od 2 tys. euro „na rękę” miesięcznie

FOT. PIXABAY.COM

pejskich. Można tam znaleźć pracę m.in. w branży metalowej na stanowisku np. spawacza czy ślusarza. Bardzo poszukiwani są także kierowcy. Trzeba pamiętać o dobrej lub komunikatywnej znajomości języka angielskiego lub niemieckiego, w zależności od kraju do którego chcemy wyjechać.

• **Na jaką pracę można liczyć w Niemczech?**

- Poszukiwani są na pewno kierowcy m.in. autobusów,

taksówkarze, a także kierowcy ciężarowi czy do transportu turystycznego. W każdym z tych przypadków wymagany jest język niemiecki. Wyjątkiem może być transport turystyczny ale na międzynarodowych trasach gdzie chodzi np. o wożenie turystów z Azji. W takich przypadkach dopuszcza się język angielski. Dotyczy to jednak co dziesiątej oferty. Plusem takiej pracy są na pewno wysokie napiwki. Przeważnie polscy kierowcy wyjeżdżają do Niemiec, żeby pracować w systemie 2/2, który zakłada pracę przez dwa tygodnie, a na następne dwa przyjazd do Polski. Stawki dla kierowców zaczynają się od 2 tys. euro „na rękę” miesięcznie.

Na bardzo atrakcyjne wynagrodzenia mogą też liczyć pracownicy w zawodzie spawacza, ślusarza, elektryka metalowego, elektryka-mechatronika. Chodzi o wykwalifikowanych i doświadczonych pracowników, często absolwentów politechnik. Ze względu na ogromne zapotrzebowanie mogą wręcz dyk-

tować stawki i zarobić nawet do 3 tys. euro miesięcznie „na rękę”. W takich przypadkach wymagana jest też bardzo dobra znajomość języka niemieckiego. Trzeba jednak pamiętać, że wykwalifikowani pracownicy nie mogą być wysyłani do Niemiec przez polską agencję i zatrudniani na polską umowę.

• **Z czego to wynika?**

- Polskie prawo zabrania delegowania polskich pracowników do pracy za granicą na stanowiskach, które mogą być dla nich niebezpieczne. Chodzi właśnie o spawaczy, ślusarzy, elektryków. Mogą oni korzystać z pomocy pośrednika, ale niemieckiego. Wówczas będą zatrudnieni na niemiecką umowę, która różni się od polskiej. Jedną z podstawowych różnic, na które warto zwrócić uwagę, to zakwaterowanie. W przypadku niemieckich umów stawki są wyższe, ale trzeba samemu pokryć koszty zakwaterowania. W przypadku polskiej umowy pracownik za to nie płaci.

KATARZYNA PRUS

REKLAMA



CPC Consulting
ZEITARBEITSAGENTUR

**WYJEDŹ DO PRACY W NIEMCZECH
CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!**

DLACZEGO WARTO PODJĄĆ PRACĘ W NIEMCZECH Z CPC CONSULTING GROUP?

Jesteśmy certyfikowaną agencją pracy (nr 8148) delegującą Polaków do pracy w Niemczech i Austrii.

Współpracując z nami, masz zapewnione:

- konkurencyjne wynagrodzenie,
- komfortowe zakwaterowanie,
- legalną pracę w oparciu o umowę, w ramach której masz bezpłatny dostęp do opieki zdrowotnej oraz gwarancję wszystkich świadczeń,
- fachową, przyjazną obsługę wyjazdu i zatrudnienia oraz wsparcie we wszystkich kwestiach formalnych,
- stałą opiekę polskojęzycznego koordynatora podczas pobytu w Niemczech.

ZATRUDNIAMY SWOICH PRACOWNIKÓW W OPARCIU O POLSKĄ UMOWĘ O PRACĘ - CO TO OZNACZA?

- **Wyższe stawki brutto – wyższe wynagrodzenie netto** w porównaniu z analogiczną umową z agencją niemiecką.
- Możliwość wypłaty w € lub PLN – Twoja decyzja.
- **Darmowe zakwaterowanie lub za symboliczną opłatą** (50-150 €). W przypadku zatrudnienia na umowę niemiecką, koszty zakwaterowania leżą zawsze w całości po stronie pracownika, w zależności od danego landu jest to koszt 300-500 €.
- Legalne zatrudnienie na terenie Niemiec i ubezpieczenie zdrowotne.
- Podatek od 1. dnia odprowadzany do niemieckiego urzędu skarbowego – przy rocznym rozliczeniu można odzyskać sporą jego część.
- Możliwość korzystania z zaplecza socjalnego w Polsce lub w Niemczech, tj. zasiłki, 500+ lub Kindergeld – Twoja decyzja.

- Możliwość ubezpieczenia członków rodziny (ubezpieczenie zdrowotne – korzystanie z opieki zdrowotnej).
- Staż pracy doliczony do lat pracy.
- Możliwość rejestracji w urzędzie pracy i ubiegania się o zasiłek po ustaniu zatrudnienia.
- Otrzymujesz świadectwo pracy (łatwiej w przyszłości udokumentować staż pracy, np. do emerytury).
- Łatwiejszy i szybszy proces uzyskiwania zaświadczeń i dokumentów przez pracowników.

Wyjeżdżając do pracy z nami, pozostajesz pod stałą opieką zarówno w kwestiach dotyczących urlopów, zaliczki, mieszkania, jak i rozmowy, czy pytań do pracodawcy. Koordynator jest dostępny również w dni wolne od pracy i nigdy nie odmówi pomocy!



ZNASZ JĘZYK NIEMIECKI W STOPNIU UMOŻLIWIAJĄCYM KOMUNIKACJĘ?

Zadzwoń do Magdy pod numer +48 602 333 900, która odpowie na wszystkie pytania i dopasuje ofertę pracy do Twoich oczekiwań i kwalifikacji.

Jeżeli będziesz we Wrocławiu, zapraszamy na pyszną kawę do naszego biura!

**CPC Consulting Group
ul. Kurkowa 12, 50-210 Wrocław**

Nasi pracownicy każdego dnia w godzinach 9.00 - 17.00 są do Twojej dyspozycji w kwestii ofert i wszelkich pytań dotyczących wyjazdu do Niemiec.

PRACA ZA GRANICĄ

pracuj legalnie na terenie Niemiec lub Francji
i zarabiaj w EURO!

PRACA

SORTOWNIA KURIERSKA
PRACOWNIK PRODUKCJI
MECHANIK LINII PRODUKCYJNEJ



OFERUJEMY

UMOWĘ O PRACĘ TYMCZASOWĄ



LEGALNE ZATRUDNIENIE



BEZPŁATNE ZAKWATEROWANIE



ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE



rekrutacja@hrnavigator.com.pl +48 571 322 116
+48 571 322 117
+ 48 572 505 720 | +48 515 909 950 +48 571 322 118

BIURO | ul. Zawila 69, 30-390 Kraków

Wybieramy Malucha

PLEBISCYT To już siódma edycja naszej zabawy, w której wybieramy dziewczynki

Konkurs „Maluch na okładkę” cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem. W poprzedniej edycji zgłoszono 30 dzieci. Najmłodsze miało pół roku, a najstarsze 6 lat. Wygrała wówczas blisko 4-letnia Alicja Nowosacka z Brzostówki (gm. Serniki) zdobywając 985 głosów, czyli ponad 35 proc. wszystkich oddanych.

Ta kategoria wiekowo obowiązuje i tym razem. W naszym plebiscycie bierze udział 37 maluchów: 13 dziewczynek i 24 chłopców.

Aby zagłosować na swojego faworyta należy wysłać SMS o treści **am maluch** wraz z numerem, np. **am maluch 99 na numer 72480**. Koszt jednego smsa to 2,46 z VAT.

Plebiscyt kończy się 25 października o godzinie 12.

Na zwycięzców, oprócz pokazania się na naszej okładce - profesjonalną sesję zdjęciową wykona fotograf Magdalena Makowska - czekają jeszcze inne nagrody. Laureaci trzech pierwszych miejsc w obu kategoriach otrzymają vouchery na wizytę u jednego z naszych sponsorów: Mania Skakania, Farma Iluzji i Papugarnia Ara.



Adam Rychlik z Łukowa

SMS o treści: am maluch 01



Adaś Wolski z Wojszyna

SMS o treści: am maluch 02



Adrian Gęba z Lublina

SMS o treści: am maluch 03



Alan Kowalski z Lublina

SMS o treści: am maluch 04



Fabian Strug z Tomaszowic

SMS o treści: am maluch 11



Gniewko Pokrywczyński z Lublina

SMS o treści: am maluch 12



Hanna Adamczyk z Lublina

SMS o treści: am maluch 13



Jan Serhej z Białej Podlaskiej

SMS o treści: am maluch 14



Maria Stankiewicz z Wielączy Kolonii

SMS o treści: am maluch 21



Michalina Węgrzyn z Piotrawina

SMS o treści: am maluch 22



Mieszko Pokrywczyński z Lublina

SMS o treści: am maluch 23



Miłosz Zieliński z Łęcznej

SMS o treści: am maluch 24



Adrianna Nowak z Opola Lubelskiego

SMS o treści: am maluch 31



Jan Kaszuba z Lublin

SMS o treści: am maluch 32



Staś Sekuła z Lublina

SMS o treści: am maluch 33



Dominik Kozłowski z Lublina

SMS o treści: am maluch 34



ucha na okładkę

czynkę i chłopca na okładkę piątkowego Magazynu Dziennika Wschodniego



Alicja Pakuła z Lublina
SMS o treści: am
maluch 05



Anna Fedirko z Chelma
SMS o treści: am
maluch 06



Bartłomiej Tomczyk
z Dębina
SMS o treści: am
maluch 07



Borys Siejka z Lublina
SMS o treści: am
maluch 08



Dawid Gęba z Lublina
SMS o treści: am
maluch 09



Fabian Januszcak
z Karpiołki
SMS o treści: am
maluch 10



Jaś Duda z Lublina
SMS o treści: am
maluch 15



Julia Furman z Lublina
SMS o treści: am
maluch 16



Ksawery Szulmajer
z Dębina
SMS o treści: am
maluch 17



Laura Sowa z Lublina
SMS o treści: am
maluch 18



Lena Januszcak
z Karpiołki
SMS o treści: am
maluch 19



Lena Kozak z Lublina
SMS o treści: am
maluch 20



Paulina Kozak z Lublina
SMS o treści: am
maluch 25



Przemysław Bornus
z Lublina
SMS o treści: am
maluch 26



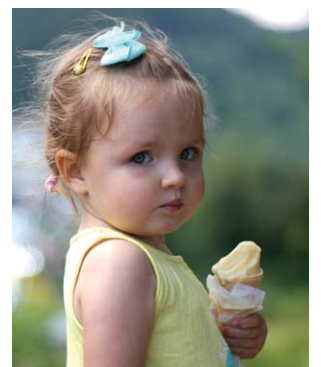
Ryszard Szewc
z Zamościa
SMS o treści: am
maluch 27



Wiktor Błachowski
z Lublina
SMS o treści: am
maluch 28



Zofia Adamczyk
z Lublina
SMS o treści: am
maluch 29



Hania Grabias z Lublina
SMS o treści: am
maluch 30



Miłosz Kozłowski
z Lublina
SMS o treści: am
maluch 36



Wojciech Nalepa
z Lublina
SMS o treści: am
maluch 37



Aleksander Lizinkiewicz
z Konopnicy
SMS o treści: am
maluch 38

PARTNERZY PLEBISCYTU

FARMA ILUZJI
PARK EDUKACJI I ROZRYWKI

Magdalena Makowska
FOTOGRAF
www.sesjenoworodkowe.com.pl

PAPUGARNIA

Mania Skakania

Magdalena Bożko

• „Kulinaryny Lublin”, który opublikowałeś w ubiegłym roku, pobudził twój apetyt na zgłębienie sekretów Lublina?

- „Sekrety Lublina” miały swój początek w Dzienniku Wschodnim. Przez kilka lat w oparciu o archiwalne zdjęcia Jacka Mirosława pisałem do piątkowego Magazynu reportaże o Lublinie. Szukałem w archiwalnych gazetach historii, o których wcześniej nie słyszałem, a które wydawały mi się bardzo ciekawe. I tak dowiedziałem się na przykład, że na początku lat 80. wszystkie lubelskie gazety przez tydzień pisały o zaginięciu 8-letniego Irka z Czechowa.

• Rozumiem, że to jedna z historii, które znalazły się w książce. Miała happy end?

- Chłopiec wracał ze szkoły do domu i przepadł jak kamień w wodę. W mieście powstała panika, mówiło się, że to sataniści go porwali, jakaś sekta, wszyscy ruszyli na poszukiwania. Po 5 dniach jakieś dziecko usłyszało cichy szloch jakby spod ziemi. Okazało się, że to Irek, który wpadł do studzienki kanalizacyjnej. Była ona zabezpieczona jedynie płytą ze styropianu, którą zasypał śnieg. Dlatego nie było jej widać. Chłopiec był w tej studzience uwięziony przez 5 dni. Został uratowany. Pomyślałem, że szkoda, by takie historie odeszły w zapomnienie, skoro kiedyś budziły tak wielkie emocje.

• Który okres najbardziej wziąłeś pod lupę?

- Czasy PRL-u, bo to okres mojej młodości. Przyjechałem do Lublina z Hrubieszowa i zacząłem naukę w VI LO, potem studiowałem germanistykę na UMCS. Sam mam z tego okresu kilka ciekawych historii. Pamiętam swój egzamin wstępny na studia. Trzeba było na ustnym uzasadnić, dlaczego wybrało się germanistykę. Jedni mówili o miłości do niemieckiej literatury, do sławnych niemieckich poetach, a ja powiedziałem, że mam wartburga, a instrukcja do niego jest w języku niemieckim. I zostałem przyjęty!

• Co jeszcze zapamiętałeś z tego okresu?

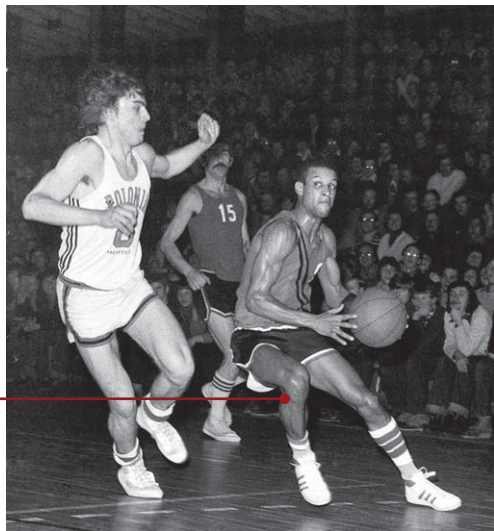
- Lublin to był wtedy dla mnie wielki świat. Dla młodego chłopaka, który po raz pierwszy wszedł na parkiet hali WOSTiW-u czy AOS-u, a wtedy właśnie zaczynała się moja przygoda ze sportem, to było prawdziwe przeżycie. Do tego trolejbusy, neony, wieżowce. Zakochałem się w Lublinie, ale o Hrubieszowie nigdy nie zapominałem.

• Do której z historii „Sekretów Lublina” masz wyjątkowy sentyment?

- W 1978 roku dyrektor Startu, Andrzej Frączkowski ściągnął do Lublina pierwszego amerykańskiego czarnoskórego koszykarza: **KENA WASHINGTONA**. Od tego momentu zaczęła się w Lublinie tzw. kenomania. Ludzie nocami stali w kolejce po bilety na mecz z Kenem. To był chyba jedyny przypadek w historii lubelskiego sportu, że na Start fałszowano bilety. Wszystko po



ROZMOWA z Krzysztofem Załuski, dziennikarzem, scenarzystą, pisarzem, autorem książki „Sekrety Lublina”



to, żeby zobaczyć Kena. To było prawdziwe szaleństwo! Oszalałem i ja na jego punkcie, zwłaszcza, że sam wtedy trenowałem koszykówkę. Wielu kibiców do dzisiaj wspomina tę postać, dlatego uważałem, że warto opowiedzieć tę historię.

• W twoich historiach ważni są ludzie. Ktoś szczególnie?

- Muszę opowiedzieć o legendarnym Adamie Tomaniku, lubelskim dziennikarzu radiowym, prawdopodobnie najdłużej pracującym w swoim fachu w Polsce. Zrobiłem z nim ostatni wywiad przed jego śmiercią i to była fantastyczna rozmowa: dla mnie wyjątkowe doświadczenie i zawodowe i osobiste. Adam Tomanek

był człowiekiem o niespożytej energii i kreatywności. Zasłynął też chyba najkrótszym wywiadem w historii Polskiego Radia. Był rok 1979, zima stulecia. Pan Adam zaczął: „Witam, Tu Adam Tomanek, jest ze mną pan Kwiatkowski, który odśnieża chodnik na ul. Lipowej. Dzień dobry. Zimno?”, „Zimno”, „Pada?”, „Pada”. „Z

Lublina mówił dla państwa Adam Tomanek. Do usłyszenia”. To był człowiek o wielkiej pasji. Żył swoją pracą i był autorytetem dla kilku pokoleń dziennikarzy.

• O kim jeszcze chciałbyś wspomnieć?

- Jest postać, której historia autentycznie mnie zachwycała. To Michaj Burano, Rom z Bronowic, który zrobił

KRZYSZTOF ZAŁUSKI

Przez wiele lat pracował w Dzienniku Wschodnim, gdzie zajmował się m.in. sportem, kryminałami, był redaktorem, wydawcą kilku tygodników. Jest autorem kilku przewodników, monografii Avii Świdnik, „Filmowego Lublina”, dwóch książek o historii lubelskiej komunikacji miejskiej, „Kulinarynego Lublina”. Obecnie pracuje nad kolejnymi książkami. Będzie to m.in. kolejna część „Filmowego Lublina”, książka o historii piłki ręcznej i kontynuacja „Kulinarynego Lublina”. Jest w trakcie pisania scenariusza do filmu fabularnego, którego akcja będzie się toczyć na Lubelszczyźnie.

światową karierę piosenkarza. Festiwal w Sopocie, 1959 rok. Na scenę wychodzi młody chłopak, którego do Sopotu przywiózł wuj i wybłagał kierownika festiwalu, by ich tam wpuszcili, i zaczyna śpiewać „Lucillę”. Wszyscy milkną z zachwytu. To był początek wielkiej kariery Burano, który jako pierwszy artysta zza żelaznej kurtyny wystąpił w paryskiej Olimpii, czy z Frankiem Sinatrą. Nasz Michaj z Bronowic, który mieszkał w baraku w okolicach ul. Krańcowej nie zapomni o swoim Lublinie, przyjeżdżał tu potem swoim kabrioletem i odwiedzał rodzinę. To super materiał na scenariusz filmowy. Podobnie jak postać prof. Tadeusza Krwawicza, światowej sławy okulisty. Miektórzy uważali, że jest albo szarlatanem albo cudotwórcą.

• Na mnie wielkie wrażenie zrobiła historia utonięcia dzieci w Wiśle.

- To był jedna z największych tragedii, jaka się u nas zdarzyła. W 1961 roku w Wiśle utopiło się 13 dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 17 przy ul. Krochmalnej w Lublinie. Dzieci były na wycieczce szkolnej w Kazimierzu, w nagrodę za dobre wyniki w nauce. Szły po płytkiej wodzie trzymając się za ręce. I nagle weszły na tzw. ruchome piaski. Zaczęły wpadać do wody; jedno po drugim, ciągnąc za sobą kolejne dzieci. Na pomoc rzuciła się nauczycielka, uratowała kilkoro uczniów, ale 13 utonęło. Pogrzeb na ul. Lupowej w Lublinie zgromadził nieprzebrane tłumy. W dzień pogrzebu wyłowiono ciało ostatniego dziecka... To był niewyobrażalny dramat. Spotkałem się z nauczycielką, która opiekowała się wtedy tymi dziećmi. Powiedziała, że każdego dnia myśli o tym, co się stało. To zaważyło na całym jej życiu. Nigdy się z tego nie otrząsnęła. Gazety niewiele pisały o tej tragedii, bo przecież w tamtych czasach takie rzeczy nie mogły mieć miejsca w peerełowskiej rzeczywistości. Tragedie były „zarezerwowane” dla państw zachodnich.

• Każda z tych historii to odrębny scenariusz na film.

- Rzeczywiście tak jest. Historia o kradzieży relikwii z kościoła Dominikanów stała się kanwą scenariusza, który napisałem do filmu „Świętokradztwo” w reżyserii Grzegorza Linkowskiego. Film można było zobaczyć w TVP1 w Wielkanoc. Drugi film, do którego napisałem scenariusz, to „Lot do wolności” również w reżyserii Grzegorza Linkowskiego. To opowieść o ucieczce samolotem Jak trzech młodych ludzi z dzieckiem; ze świdnickiego aeroklubu na lotnisko Tempelhof w Berlinie Zachodnim. Dotarliśmy do wszystkich bohaterów tej historii, powstał niezwykły film, który będzie miał swoją lubelską premierę już w najbliższy poniedziałek w Centrum Spotkania Kultur, a w listopadzie będzie pokazany w telewizji.

• Jest szansa na ekranizację kolejnych historii z „Sekretów Lublina”?

- One same się o to proszą.

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

FOT. WYDAWNICTWO KSIĘŻY MIERNY

Festiwal Gier Planszowych

GRAMY W sobotę, 19 października, w godz. 10-20 w Empiku Plaza (ul. Lipowa 13) zostanie zorganizowany Festiwal Gier Planszowych. Organizatorzy imprezy zapraszają do udziału całe rodziny. Będzie okazja spróbowania swoich sił w rozgrywkach, uczestniczenia w prezentacjach oraz licznych konkursach z nagrodami. Wśród gości nie zabraknie twórców gier, którzy opowiedzą o swojej pracy.

W wydarzeniu udział wezmą następujący wydawcy gier planszowych: Granna, Fox Games, Hipocampus, Mattel, MDR, Nasza Księgarnia, Rebel, Trefl.

Wstęp wolny.

DAD



Gier Planszowych



TEATRY:
TEATR IM. J. OSTER-WY (ul. Narutowicza 17): PIĄTEK SOBOTA:

Seks nocy letniej – 19.00

TEATR IM. H.C.H. ANDERSENA (plac Teatralny 1): SOBOTA: **Księga dżungli** – 16.00 NIEDZIELA: **Księga dżungli** – 12.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Skłodowskiej-Curie 5): PIĄTEK SOBOTA: **Skrzypek na dachu** – 18.00

TEATR STARY (ul. Jezuicka 18) PIĄTEK: **7 minut** – 19.00 NIEDZIELA: **Skarb** – 16.00, 17.30

TEATR CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): SOBOTA: **Pajdokracja: Król Maciuś I** – 12.00, 16.00 NIEDZIELA: **Pajdokracja: Blisko** – 17.00

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Skłodowskiej-Curie 5): PIĄTEK: **Koncert: Perły renesansu** – 19.00 SOBOTA: **Koncert: Stare Dobre Małżeństwo** – 18.00 NIEDZIELA: **Kabaret Hrab** – 16.00, 19.00



KINA:
CINEMA CITY PLAZA LUBLIN (ul. Lipowa 13): PIĄTEK: **(Nie)znajomi**

– 17.10; **Angry Birds 2 Film** – 10.30, 12.40; **Boże Ciało** – 12.10, 14.40, 18.30, 21.00 **Był sobie pies 2** – 11.00, 13.20; **Czarownica 2 2D dubbing** – 11.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30; **Czarownica 2 2D napisy** – 15.30, 19.00, 21.30; **Czarownica 2 3D dubbing** – 10.30, 13.00; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 17.10, 19.50, 22.30; **Joker** – 11.20, 14.00, 16.40, 18.10, 19.20, 20.50, 22.00; **O Yeti!** – 10.00, 11.50, 14.00, 16.10; **Ślicznotki** – 15.40; **Toy Story 4 2D** – 12.40; **Wojna o prąd** – 10.20, 19.30; **Zabawa w pochowanego** – 21.50; **Zombieland: Kulki w łeb** – 14.50, 17.00, 19.10, 21.20 SOBOTA

NIEDZIELA: (Nie)znajomi – 14.50, 17.10; **Angry Birds 2 Film** – 10.30, 12.40; **Boże Ciało** – 12.45, 15.15, 18.30, 21.00; **Był sobie pies 2** – 11.00, 13.20; **Czarownica 2 2D dubbing** – 11.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30; **Czarownica 2 2D napisy** – 15.30, 19.00, 21.30; **Czarownica 2 3D dubbing** – 10.30, 13.00; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 16.00, 19.50, 22.30; **Joker** – 11.20, 14.00, 16.40, 18.10, 19.20, 20.50, 22.00; **O Yeti!** – 10.35, 11.40, 13.50, 17.45; **Ślicznotki** – 15.40, 18.10; **Toy Story 4 2D** – 12.40; **Wojna o prąd** – 10.20, 19.30; **Zabawa w pochowanego** – 21.50; **Zombieland: Kulki w łeb** – 14.50, 17.00, 19.10, 21.20

CINEMA CITY FELICITY LUBLIN (al. Wincentego Witosa 32): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **(Nie)znajomi** – 18.40; **Ad astra 4DX** – 21.30; **Angry Birds 2 Film 2D** – 10.50, 13.00; **Boże Ciało** – 13.50, 16.15, 19.10, 21.40; **Był sobie pies 2** – 10.00, 12.30; **Czarownica 2 2D dubbing** – 10.00,

13.30, 16.00, 17.30, 18.30; **Czarownica 2 2D napisy** – 15.00, 20.00, 21.00; **Czarownica 2 3D dubbing** – 10.00, 12.30; **Czarownica 2D 3D 4DX** – 11.30, 14.00, 16.30, 19.00; **Dora i Miasto Złota** – 12.30; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 16.10, 18.50, 21.30; **Joker** – 15.10, 16.40, 17.50, 20.30, 21.40; **Legiony** – 11.10; **O Yeti!** – 10.30, 12.40, 14.50, 17.00; **Piłsudski** – 10.10; **Ślicznotki** – 14.10, 21.00; **Toy Story 4 2D** – 11.40; **Wojna o prąd** – 19.20; **Zabawa w pochowanego** – 22.30; **Zombieland: Kulki w łeb** – 14.50, 17.10, 19.30, 21.50

MULTIKINO GALERIA OLIMP (Al. Spółdzielczości Pracy 36): PIĄTEK: **(Nie)znajomi** – 13.30, 19.00; **Angry Birds 2 Film** – 10.00, 11.15, 16.00, 18.15; **Boże Ciało** – 13.30, 15.30, 18.05, 19.20, 20.40; **Był sobie pies 2** – 10.00, 12.20, 16.35; **Czarownica 2 2D dubbing** – 10.00, 11.25, 12.35, 14.00, 17.45; **Czarownica 2 2D napisy** – 20.20; **Czarownica 2 3D dubbing** – 15.10; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 11.50, 14.30, 17.10, 19.50; **Joker** – 12.15, 14.55, 15.55, 17.35, 18.35, 20.15, 21.15; **Legiony** – 12.30, 20.30 **O Yeti!** – 10.50, 11.15, 14.45, 17.00; **Ślicznotki** – 21.20 SOBOTA: **(Nie)znajomi** – 13.30, 19.00, 21.20; **Angry Birds 2 Film** – 13.45, 16.00, 18.15; **Boże Ciało** – 12.55, 15.30, 18.05, 19.20, 20.40; **Był sobie pies 2** – 10.00, 11.30, 12.20, 16.35; **Czarownica 2 2D dubbing** – 10.00, 11.25, 12.35, 14.00, 17.45; **Czarownica 2 2D napisy** – 20.20; **Czarownica 2 3D dubbing** – 15.10; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 11.50, 14.30, 17.10, 19.50; **Joker** – 12.00, 14.40, 15.55, 17.20, 18.35, 20.00, 21.15; **O Yeti!** – 10.05, 11.15, 14.45, 17.00; **Poranki: Psi patrol** – 10.30; **Ślicznotki** – 20.30 NIEDZIELA: **(Nie)znajomi** – 13.30, 19.00; **Angry Birds 2 Film** – 11.30, 13.45, 16.00, 18.15; **Boże Ciało** – 12.55, 15.30, 18.05, 19.20, 20.40; **Był sobie pies 2** – 10.30, 12.20, 16.35; **Czarownica 2 2D dubbing** – 10.00, 11.25, 12.35, 14.00, 17.45; **Czarownica 2 2D napisy** – 20.20; **Czarownica 2 3D dubbing** – 15.10; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 11.50, 14.30, 17.10, 19.50; **Joker** – 12.00, 14.40, 15.55, 17.20, 18.35, 20.00, 21.15; **Legiony** – 20.30; **O Yeti!** – 10.05, 11.15, 14.45, 17.00; **Poranki: Psi patrol** – 10.30; **Ślicznotki** – 21.20

KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8): PIĄTEK: **Gordon i Paddy** – 09.30; **Był sobie pies 2** – 10.00, 13.15; **Co gryzie Gilberta Grima** – 12.15; **Tajemnica Ojca Pio** – 14.00; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 15.30, 19.45; **Portret kobiety w ogniu** – 17.45; **Boże Ciało** – 15.15, 17.30, 20.00 SOBOTA: **Gordon i Paddy** – 12.10; **Był sobie pies 2** – 13.15, 14.15; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 12.35;

Tajemnica Ojca Pio – 16.15; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 17.45, 19.45; **Portret kobiety w ogniu** – 10.30; **Boże Ciało** – 15.15, 17.30, 20.00 NIEDZIELA: **Gordon i Paddy** – 12.00; **Był sobie pies 2** – 13.15; **Co gryzie Gilberta Grima** – 13.45; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 15.30, 19.45; **Portret kobiety w ogniu** – 17.45; **Boże Ciało** – 15.15, 17.30, 20.00

CENTRUM KULTURY LUBLIN (ul. Peowiaków 12): PIĄTEK: **Parasite** – 19.00; **Mandy** – 23.00 NIEDZIELA: **Pajdokracja: Bajki z kłisy** – 18.00; **Ostatnia pieśń grajka** – 18.00; **Parasite** – 19.30 NIEDZIELA: **Parasite** – 18.00; **Ból i blask** – 20.30

CHATKA ŻAKA (ul. Radziszewskiego 16): brak seansów **DDK CZECHÓW** (ul. Kiepy 5a): SOBOTA: **W deszczowy dzień w Nowym Jorku** – 15.30; **Parasite** – 17.30

PUŁAWY-SYBILLA (Al. Partyzantów 6): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Boże Ciało** – 18.00; **Był sobie pies 2** – 11.45; **Joker** – 20.15; **O Yeti!** – 14.00, 16.00

BIAŁA PODŁASKA-MERKURY (ul. Brzeska 43): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Boże Ciało** – 18.00; **Był sobie pies 2** – 12.00; **Joker** – 20.15; **O Yeti!** – 14.10, 16.00

ŚWIDNIK-LOT (Al. Lotników Polskich 24): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Angry Birds 2 Film** – 15.30; **Boże Ciało** – 17.30; **Joker** – 19.40

ZAMOŚĆ-STYLOWY (ul. Odrodzenia 9): PIĄTEK: **Boże Ciało** – 13.15, 20.30; **Był sobie pies 2** – 12.00, 15.45; **Czarownica 2 2D dubbing** – 13.15, 18.00; **Czarownica 2 2D napisy** – 20.15; **Czarownica 2 3D dubbing** – 15.30; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 16.15, 19.30; **O Yeti!** – 15.30, 17.30; **Piłsudski** – 09.00; **Ślicznotki** – 18.00; **Synonimy** – 19.00; **Zombieland: Kulki w łeb** – 14.15, 18.45, 20.45 SOBOTA NIEDZIELA: **Boże Ciało** – 13.15, 20.30; **Był sobie pies 2** – 12.00, 15.45; **Czarownica 2 2D dubbing** – 13.00, 18.00; **Czarownica 2 2D napisy** – 20.15; **Czarownica 2 3D dubbing** – 15.30; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 16.15, 19.30; **O Yeti!** – 13.30, 15.30, 17.30; **Ślicznotki** – 18.00; **Synonimy** – 19.00; **Zombieland: Kulki w łeb** – 14.15, 18.45, 20.45

CHEŁM-CKF ZORZA (ul. Strażacka 2): PIĄTEK: **Boże Ciało** – 18.15; **Był sobie pies 2** – 13.45, 16.00; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 20.45 SOBOTA: **Boże Ciało** – 20.30; **Był sobie pies 2** – 11.00, 13.15; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 15.30, 18.00 NIEDZIELA: **Boże Ciało** – 18.00; **Był sobie pies 2** – 11.00, 13.15; **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – 15.30, 20.30

Stare Dobre Małżeństwo

KONCERT W sobotę, 19 października o godz. 18 w Filharmonii Lubelskiej (ul. Curie-Skłodowskiej 5) koncert formacji Stare Dobre Małżeństwo.

Grupa powstała w 1983 roku z inicjatywy Krzysztofa Myszkowskiego i Andrzeja Sidorowicza. Obecnie to najbardziej rozpoznawalny zespół z kręgu piosenki poetyckiej i ballady folkowej w Polsce. Występy tej legendarnej formacji stanowią atrakcję koncertową na niespotykaną dotąd skalę. Stare Dobre Małżeństwo regularnie zapelnia największe i najbardziej prestiżowe sale koncertowe w kraju - przekonują organizatorzy.

Zespół wystąpi w składzie: Krzysztof Myszkowski - śpiew, gitara, harmonijka ustna, Roman Ziobro - gitara basowa, Wojciech Czemplik - skrzypce. Bilety: 50 i 60 zł.

DAD

Perły Renesansu

KONCERT W piątek, 18 października, o godz. 19 w Filharmonii Lubelskiej (ul. Curie-Skłodowskiej 5) rozpocznie się koncert „Perły Renesansu” z udziałem Chóru i Zespołu Muzyki Dawnej Filharmonii Lubelskiej.

W repertuarze koncertu, któremu przewodniczył będzie dyrygent Dawid Jarząb, kompozycje włoskiego i polskiego renesansu. - To hołd skierowany wielkim artystom, których twórczość, szczególnie G.P. Palestriny, stała się symbolem odnowy religijnej muzyki europejskiej oraz wzorem dla wielu pokoleń kompozytorów - przekonują organizatorzy.

Program: Giovanni Pierluigi da Palestrina - Missa Sine Nomine; Mikołaj Zieleński - Offertoria et Communiones. Bilety: 15-30 zł.

DAD

Militaria: Wystawa Historyczna



Podobnie jak w ubiegłym roku nie zabraknie grup rekonstrukcji historycznych

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

DO ZOBACZENIA Gratka dla miłośników historii. W dniach 18-20 października zostanie zorganizowana wystawa historyczna Militaria. W ciągu trzech dni przez Targi Lublin przewinie się 200 rekonstruktorów, 15 grup rekonstrukcji historycznych oraz setki modeli pojazdów wojskowych. Nie zabraknie wyjątkowych pokazów i spotkań z ciekawymi gośćmi.

Gwiazdą wystawy historycznej będzie Adam Sikorski, poeta, historyk i dziennikarz znany z programu „Było nie minęło”. Będzie można również spotkać Mariusza Borowiaka - uczestnika dwóch międzynarodowych

ekspedycji na wrak niszczyciela eskortowego ORP Kuja. Na wystawie pojawi się również Andrzej K. Kisiel, były komandos Wodnego Zespołu Bojowego biorący udział w ponad stu skomplikowanych akcjach bojowych, m.in. w Iraku i w Afganistanie.

- Tegoroczna edycja zainteresuje zarówno dorosłych jak i najmłodszych miłośników historii. Zwiedzający zobaczą pokazy kucia broni, walki z szablą, prezentacje musztry i pokaz mody międzywojennej. Odbędzie się pokaz gier strategicznych oraz wystawa pamiątek z Powstania Warszawskiego. Nie zabraknie również stałych

punktów programu takich jak, giełda kolekcjonerska, wystawa modelarstwa, odzież taktyczna oraz wykrywacze metali - zachęają organizatorzy wydarzenia.

Na ekspozycji znajdują się m.in. modele pojazdów wojskowych oraz prawdziwe eksponaty: motocykle WSK, brytyjski samolot ćwiczebny, czołg Leopard 1A5, samochód pancerny z Powstania Warszawskiego, samochód pancerny ford 1920 i wiele innych.

Bilety na wydarzenie kosztują od 8 do 15 zł. Wejściówki dostępne w kasach biletowych podczas wydarzenia oraz online na stronie tobiel.pl.

DAD

Hemp Gru

KONCERT W piątek, 18 października, o godz. 21 w klubie Graffiti (al. Piłsudskiego 13) rozpocznie się koncert formacji Hemp Gru.

Zespół powstał w 1998 roku w Warszawie, a tworzą go: Robert „Wilku” Darkowski, Maciej „Bilon” Bilka, Marek „Żary” Omelańczuk oraz Arkadiusz „SWD” Szwed.

Hemp Gru to jedna z legend polskiego hip-hopu. Zespół wydał siedem albumów, z czego cztery pokryły się złotem. Przed rokiem



światło dzienne ujrzał krążek „Eter”. To właśnie najnowszy materiał artysty będą promować w Lublinie.

Imprezę poprowadzi DJ Cent, członek składu PCP. Bilety na wydarzenie kosztują od 30 do 50 zł.

DAD

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 tworzą rozwiązanie - aforyzm Louisa Aragona.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Jak zamieścić reklamę w Dzienniku Wschodnim?

Biuro Ogłoszeń

Lublin, Krakowskie Przedmieście 54

tel. 81 46 26 820

fax. 81 46 26 801

Skontaktuj się z naszym przedstawicielem

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.karłowicz@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

Wyślij e-mail

reklama@dziennikwschodni.pl

HANDEL

SKUPUJEMY motocykle, antyki, starocie, pamiątki z PRL 698693846

RZEŹNIA kupi bydło ze skierowaniem do uboju z konieczności tel. 511 075 866, 662 396 670.

SPRZEDAŻ

GARAŻE blaszaki tel. 607-526-377.

MOTORYZACJA

ZŁOMOWANIE i SKUP POJAZDÓW

- gwarantujemy konkurencyjne ceny
- płacimy gotówką
- pojazdy odbieramy własnym transportem
- wydajemy zaświadczenia o zezłomowaniu pojazdu
- prowadzimy sprzedaż części samochodowych

605 312 552

ZŁOM-WTÓR
KRAŚNIK, ul. Kolejowa 58
tel. 81 8252206
kom. 730 555 000
kom. 607 368 909
www.zlom-wtor.pl

MOTORYZACJA
Sprzedam/Kupię

NAPRAWY

TELEWIZORY, magnetowidy, wieże, anteny stelitarne, instalacje antenowe, darmowa telewizja cyfrowa, kamery i aparaty cyfrowe. Dojazd gratis, gwarancja, solinie, tanio. Tel. 81/740-42-82, 601-237-374.

NIERUCHOMOŚCI

DZIAŁKI

PÓŁNOC Inwestycje sp. z o.o. sprzedaje działkę budowlano-rolną nr 405 o pow. 1,1 ha, kolonia Tomaszowice, gmina Jastków, cena 600 000 zł

PRACA

NOWO otwarta przychodnia Stomatologiczna w Kielcach, pilnie zatrudni lekarza dentystę specjalistę ortodontę oraz chirurga na bardzo dobrych warunkach pracy. Zgłoszenia prosimy kierować na adres e-mail przychodniacident@op.pl lub telefonicznie 605 200 549.

POSZUKUJEMY osób do sprzątania dorywczo i na stałe w Piaskach. Tel. 507-662-662.

USŁUGI

OGRODNIK - USŁUGI: odnawianie ogrodów i działek, cięcie i przycinanie drzew i żywopłotów, koszenie i pielęgnacja trawy, usuwanie drzew, usługi z piłą motorową. Tel. 694706823.

PRANIE PIERZA, WYRÓB KOŁDER I PODUSZEK Z PUCHU, PIERZA, ANILANY. RENOWACJA I PRZERÓBK PIERZYN. PIERZE OD KAŻDEGO KLIENTA CZYŚCIMY OSOBNO. LUBLIN, BURSĄKI 15 A W GODZ. 10-16, TEL. 81/7472512, 661279497.

BUDOWLANE

DOCIEPLENIA budynków, elewacje - kompleksowo, tel. 506-123-602, 506-123-604.

PODŁOGI, parkiety, układanie, cyklinowanie, tarasy drewniane, panele ceramiczne, okna: wycena, montaż. Remonty budowlane, wykończenia. Jakość, niska cena, doświadczenie, terminowość. Tel. 602-657-722

ZDROWIE

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

Biuro Ogłoszeń Dziennika Wschodniego
reklama@dziennikwschodni.pl
81 46 26 820
81 46 26 988
697 770 390

LUXMED MEDYCZNE

- Poradnie specjalistyczne
- Laboratorium
- Badania i zabiegi diagnostyczne

tel. 81 532 37 11
www.luxmedlublin.pl

masz firmę?

Zamów ogłoszenie drobne w Dzienniku Wschodnim!

Tylko 100 zł* netto za miesiąc

* o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń Dziennika Wschodniego

81 46 26 820
reklama@dziennikwschodni.pl

STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW
z okolic Lublin • Chełm • Zamość
odbior auta od klienta
tel. 608 883 933

NEKROLOGI
KONDOLENCJE
PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

Wszystkie informacje
pod nr. tel. 81 46-26-820

lub
e-mail:
reklama@dziennikwschodni.pl

masz firmę?
Zamów ogłoszenie drobne

Dziennik Wschodni + portal
www.dziennikwschodni.pl

Tylko 100 zł* netto za miesiąc

* o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń Dziennika Wschodniego

81 46 26 820
reklama@dziennikwschodni.pl

STYKS Sp. z o.o.

20-325 Lublin
ul. Cmentarna 6

Pełen zakres usług pogrzebowych

Dyżur całodobowy: **tel. 81 744-02-03**
tel. 195-88 bezpłatny

Punkty usługowe w Lublinie:

- ul. Cmentarna 6
- ul. Lipowa – tel. 81 532-56-62
- przy Cmentarzu na Unickiej – tel. 607-276-868

Na Cmentarzach przy ul. LIPOWEJ i ul. UNICKIEJ zapewniamy karawan-Melex do przewozu trumny i wieńców

ALE TAXI WWW.ALETAXI.PL
81 511 11 11
ZNAJDZIESZ NAS NA FACEBOOKU
KOMFORTOWO, BEZPIECZNIE, NA CZAS!
VISA MasterCard

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
www.puk.lublin.pl
Całodobowo 81 744 50 31, 503 02 68 83
• Usługi międzynarodowe • Prosektorium i sala pożegnań • Oprawa muzyczna ceremonii • Kwiaty • Kremacje • Trumny, Urny • Ekshumacje, pogłębianie grobów • Budowa i sprzedaż grobów na Majdanku • Namiot pogrzebowy

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

Boczniaki od kuchni

Mamy wysyp prawdziwków, kozaków i rydzów. W końcu obrodził także dziki bocznia. Flaczki z boczniaka to kulinarne arcydzieło. Dziki bocznia świetnie zgodzi się z makaronami, a kiedy wyląduje na pizzy, wprawi w zachwyt największych smakoszy

Waldemar Sulisz

Jeszcze niedawno panowała opinia, że grzyby składają się z samej wody i nie mają żadnych właściwości odżywczych. Najnowsze badania mówią co innego. Grzyby zawierają ponad 130 związków chemicznych, w tym biologiczne białko, aminokwasy, mikroelementy i witaminy. W dodatku mają niską zawartość cukru i są niskokaloryczne.

A boczniaki mają jeszcze jedną zaletę. Jak kończą się inne grzyby i idzie zima, rosną na pniach drzew i można zbierać je zimą. Szukajmy ich na pniach brzozy i buka, czasem rosną na pniach dębu. Co ciekawe, boczniaków możemy poszukać w ogrodzie czy sadzie. Mogą rosnąć na czarnym bzie, czereśni, śliwie. Jak boczniaki wypatrzymy pod śniegiem podczas morzu, trzeba odrąbać mrożonkę siekierką i w podczas mrozów zostawić na balkonie, odłamując wedle potrzeby.

Przy zbieraniu grzybów zalecana jest uważność.

„Z grzybów rozróżniano wcześniej jadalne od jadownych, którymi mężów nienawistnych żony raczyły: bdlami raczej gardzono” - napisał Aleksander Brückner w „Dziejach kultury polskiej”. Pomylić boczniaka w lesie czy ogrodzie można z lycznikiem późnym, który też jest jadalny, ale już nie taki smaczny.

Jak przyrządzać boczniaki?

Można je dusić, smażyć i gotować w zupie. Świeże są bardzo aromatyczne, ale boczniaki świetnie się suszą i suszone biją aromatem na głowę wiele innych, popularnych grzybów.

Jedzenie grzybów ma w Polsce długą tradycję. Już Mikołaj Rej pisał: „Przyjdiesz do domu: ano się jeść chce, a no już wszystko nadobnie gotowo, a no grzybków, rydzików nanoszono”.

W „Compendium ferculorum albo zebranie potraw”, pierwszej polskiej książce kucharskiej znajdziemy takie przepisy: „potrawa grzybowa z polewką, potrawę mięsną z grzybami, potrawa z smardzami świeżemi, ryby z grzybowa polewką, polewka grzybowa z suszonych grzybów”. Autor wymienia smardze, ale boczniaki też pewnie jadł.

Boczniaki można przyrządzić na patelni grillowej, wedle zapomnianego sposobu na rydze, które pieczono na węglach, so-

lono i zjadano do ziemniaków. Boczniaki kładziemy na rozgrzaną patelnię (bez tłuszczu) najpierw blaszkami do spodu, obracamy, pieczemy, po koniec solimy i na każdego boczniaka kładziemy kawałek masła. Idealne z bagietką, chlebem, ziemniakiem.

Flaczki z boczniaka będą dobre zaraz po ugotowaniu, lepsze po 2 godzinach, a najlepsze na drugi dzień

FOT. MAGDALENA SULISZ



octu i już można podać do kartofli.

Możecie także ugotowane boczniaki pokroić w kostkę, dodać cebulę i doprawić, jak wyżej. Ugotować ziemniaki w mundurkach, pokroić w kostkę, wystudzić, dodać do salatek, okraszyć olejem. Odrobina czosnku i zielonej pietruszki poprawi smak.

Na pierwsze i na drugie

Zajrzyjmy do staropolskiej kuchni. Boczniaki idealnie sprawdzą się jako dodatek do czerwonego barszczu, żurku, zalewajki i chrzanówki.

Jak ugotować chrzanówkę?

Zalać wodą kawałek wędzonych żeberka i boczek, gotować pół godziny. Dodać pokrojoną w plasterki dobrą kielbasę (wiejską lub myśliwską), zalać maślanką, zagotować i odstawić. W drugim garnku zagotować boczniaki, seler, marchew, pietruszkę,

Salatka z boczniaka

Sięgnijmy do zapomnianych przepisów. Boczniaki należy sparzyć, następnie ugotować w wodzie z solą, zielem angielskim, liśćmi bobkowymi i cebulą. Kiedy będą miękkie, odcedzić, przelać wodą, odcedzić w misce cebulą i pieprzem. Jeszcze sól, olej, trochę

dodając ziele angielskie i listek. Odcedzić, wlać wywar do pierwszego garnka. Podgotować z dużą ilością chrzanu i czosnku. Dodać ugotowane ziemniaki, jajko na twardo, doprawić i rozlać do talerzy.

Boczniaki sprawdzą się pieczonych pierogach, kulebiakach, naleśnikach. W sklepie należy kupić francuskie naleśniki Crêpe i gorgonzolę, w warzywniaku por. Na maśle podsmażyć boczniaki z porem, doprawiać solą z pieprzem. Nakładać do naleśników, dodać pokruszoną gorgonzolę, zapiec na patelni pod przykryciem. Boczniaki możemy także przyrządzić w śmietanie, podając do ziemniaków.

Na koniec szybki przepis na rewelacyjne flaczki z boczniaka. Dziki bocznia, pieczarka brązowa, rudy rydz, seler, pietruszka, marchewka, por, cebula. Podsmażyć na maśle, dodać czosnek, consomé grzybów, oliwę, masło, sól, pieprz i zielony koperek. Gotować 20 minut. Dobre zaraz po ugotowaniu, lepsze za 2 godziny, najlepsze na drugi dzień.

