

Czas na Nowy Jork

Chór Akademos w konkursie
„New York International Music
Festival”
STRONY 4-5



Zagrać o stawkę

Zawodniczki Pszczółki
Polski Cukier AZS UMCS
Lublin rozpoczynają nowy
sezon
STRONY 6-7



Kleeberczycy wrócili po 80 latach

Rozmowa z pułkownikiem Michałem Rohde, dowódcą 19. Lubelskiej Brygady
Zmechanizowanej im. gen. dyw. Franciszka Kleeberga

Strony 2-3

PIĄTEK

4

PAŹDZIERNIKA 2019
redaktor wydania
RADOMIR WIŚNIEWSKI

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI



Podniecenie na myśl o podróży

Minister kultury Piotr Gliński na prośbę dyrektora Luwru o wypożyczenie „Damy z łasiczką” Leonarda da Vinci odpowiedział, że ją rozważy, jeśli oni zadeklarują nam wypożyczenie „Mona Lisy” – pisze „Polityka”.

Tygodnik przypomina, że „**MONA LISA**” od 45 lat nie opuściła Luwru i zapewne nie opuści go już nigdy. Minister musiał o tym wiedzieć, więc powinien odmówić Francuzom bardziej dyplomatycznie. Jak zauważa była minister kultury Małgorzata Omilanowska „prawdziwy dyplomata mówi komuś »sp... laj« w taki sposób, by ten poczuł podniecenie na myśl o zbliżającej się podróży”.

Proces plus

Jak pisze Gazeta.pl, Rafał Trzaskowski zaalarmował, że rząd przekazuje pieniądze samorządom za późno, przez co w niektórych miastach jest problem z terminowym wypłacaniem świadczenia 500 plus.

Skomentował to Rafał Ziemkiewicz: „Trzaskowski: oddaj złodzieju dzieciom ich 500+”. Prezydent zapowiedział, że wytoczy publicznie proces.

„Pancerny Marian” kontra „Superwizjer”

Jak poinformowała Gazeta.pl, Marian Banaś złożył pozew przeciwko TVN i Bertoldowi Kittelowi po reportażu na swój temat w „Superwizjerze”. Według portalu prezes NIK przebywa obecnie na bezpłatnym urlopie do czasu wyjaśnienia sprawy, a CBA dalej sprawdza oświadczenia majątkowe „pancernego Mariana”.

Szef NIK zarzuca dziennikarzowi, że ten „dokonał selektywnego przekazu informacji >pod z góry założoną tezę< w celu skompromitowania jego osoby”.

W reportażu „Superwizjera” ujawniono – przypomina Gazeta.pl – że w kamienicy, której właścicielem miał być Marian Banaś, oferowano „pokoje na godzinę”.

„Ruski” wyrzut sumienia

Władysław Kosiniak-Kamysz, szef PSL, podczas debaty w TVP stwierdził, że „ruski węgiel” jest dla PiS „wyrzutem sumienia”. – Partia rządząca ma powody, by unikać tego tematu w trwającej kampanii. W 2018 roku Polska sprowadziła z Rosji rekordowe ilości węgla – komentuje Gazeta.pl.

Kto tam rządzi?

Wydawca niedzielnego wydania „Pytania na Śniadanie” został zawieszony za zaproszenie do programu Ronniego Ferrari, który wykonał piosenkę „Ona by tak chciała”, gdzie pojawiają się nawiązania do narkotyków. Gazeta.pl pisze, że decyzja o zawieszeniu budzi jednak zdziwienie, bo ta sama piosenka wybrzmiała na organizowanym przez TVP koncercie i świetnie bawił się przy niej sam Jacek Kurski, prezes TVP.

Coś wisi w powietrzu, bo minister wściekły

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa jest instytucją chorą i trzeba się zastanowić nad jej istnieniem – grzmi na ujawnionym nagraniu minister rolnictwa Jan Krzysztof Ardanowski.

To już kolejny raz, gdy minister rolnictwa krytykuje instytucję, która ma za zadanie wpierać rozwój rolnictwa i wsi – przypomina serwis WP.pl.

Portal wyjaśnia, że nagranie wściekłego ministra

Są jeszcze sądy w Rzeczpospolitej

Decyzją Sądu Apelacyjnego w Warszawie Ministerstwo Sprawiedliwości będzie musiało przeprosić sędzię Justynę Koskę-Janusz – pisze Gazeta.pl i wyjaśnia, że w 2016 roku resort Zbigniewa Ziobry zarzucił jej w komunikacie, że wykazała się „wyjątkową nieudolnością”.

Jak to u nas

Dwóch mężczyzn podejrzewanych o powieszenie na drzewie banneru z wizerunkiem posła PO i kandydata Koalicji Obywatelskiej do Sejmu Artura Gierady zatrzymali świętokrzyscy policjanci – podało radio RMF FM.

Jak przypomina portal Interia.pl, bulwersujący incydent miał miejsce w weekend: banner z fotografią Gierady w kształcie jego postaci został powieszony w kieleckim parku na gałęzi drzewa. Postać miała częściowo odciętą głowę i splątane taśmą nogi.

opublikował na Youtube Krzysztof Tołwiński, „jedynka” Konfederacji w okręgu siedleckim. Filmik powstał podczas jednej z narad, kiedy Ardanowski wszedł w ostrą dyskusję z dyrektorem oddziałów regionalnych.

wydarzenia

Kleeb wrócili p

ROZMOWA z pułkownikiem Michałem Rohde, c
Fra

Paweł Puzio

• Podczas uroczystości obchodów 80. rocznicy bitwy pod Kockiem 19. Brygada będzie po raz pierwszy występować pod imieniem gen. dyw. Franciszka Kleeberga. To wielkie zobowiązanie.

- Pełna nazwa brzmi 19. Lubelska Brygada Zmechanizowana im. gen. dyw. Franciszka Kleeberga. Kontynuujemy tradycje Samodzielnej Grupy Operacyjnej Polesie. Mamy zatem trzy wyróżniające nas elementy. Pierwszym jest nazwa wyróżniającą - „Lubelska”, ze względu na miejsce stacjonowania. Kolejne dwa to patron oraz tradycje jednostek wchodzących w skład ugrupowania bojowego stworzonego przez mojego pradziadka. Naszym świętem jest dzień 5 października, czyli data zakończenia ostatniej bitwy Wojny Obronnej 1939 roku. Wprawdzie bitwa zakończyła się kapitulacją, ale de facto była zwycięska.

• Jak pan, jako prawnuke generała Kleeberga, odbiera powrót po latach?

- Nie powracam, bo z historią tego regionu zapoznawałem się od dawna. Od czasu, kiedy w rodzinnym domu mogłem przejmować tradycje rodzinne, a te są spore. W minionym okresie prawda historyczna była zacierana, w tym o moim pradziadku. Przykładem niech będzie ostatni rozkaz mojego pradziadka, który został ocenowywany w podręcznikach historii z czasów PRL.

Za sprawą domu rodzinnego wiedziałem, jaka była prawda. Dopiero po 1989 roku historię zaczęto odkłamywać. Choć po 1969 roku, kiedy prochy gen. Kleeberga wróciły do kraju i spoczęły w Kocku, przy żołnierzach, coś drgnęło. Zaczęto w końcu odkrywać założenia taktyczne nie tylko samej bitwy pod Kockiem, ale i całego manewru SGO Polesie, choć i to zakłamywano usuwając choćby walki jakie były prowadzone po napaści rosyjskiej 17 września. Nie doceniano dowodzenia generała, genialnych a zrazem prostych manewrów taktycznych.

• Wróćmy do teraźniejszości. Na jakim etapie znajduje się dziś brygada?

- Formowanie brygady rozpocząłem, mówiąc kolokwialnie, od głowy, czyli od dowództwa i sztabu. W dalszej kolejności pododdziały bojowe, a następnie pododdziały wsparcia i zabezpieczenia działań. Mówiąc o pododdziałach bojowych mam na myśli, w przypadku „19”, dwa



PUŁKOWNIK MICHAŁ ROHDE

z dniem 15 lipca 2019 r. został wyznaczony na stanowisko dowódcy 19. Brygady Zmechanizowanej. Jest absolwentem Wyższej Szkoły Oficerskiej w Poznaniu, kursu w Akademii Wojsk Lądowych w Fort Knox w USA, studiów w poznańskim Uniwersytecie Adama Mickiewicza, podyplomowych studiów operacyjno-taktycznych i kursu dowódców batalionów w Akademii Obrony Narodowej oraz Studiów Polityki Obronnej w NDU w Waszyngtonie.

Pięć razy służył w polskich kontyngentach wojskowych: w Kosowie, oraz dwukrotnie w Iraku i Afganistanie. Zajmował stanowiska w 10. Brygadzie Kawalerii Pancernej, 17. Wielkopolskiej Brygadzie Zmechanizowanej oraz 11. Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancernej. W latach 2010-2015 był najpierw zastępcą dowódcy, a następnie dowódcą batalionu zmechanizowanego w 10. BK Panc. Później m.in. kierował Połączonym Centrum Operacyjnym Dowództwa Generalnego RSZ.

bataliony zmechanizowane, w nieco późniejszym okresie dwa bataliony czołgów, artyleria, dywizjon przeciwlotniczy, saperzy, kompania rozpoznawcza, dywizjon artylerii samobieżnej oraz logistyka i zabezpieczenie medyczne. W sumie brygada powinna działać niemal w 100 proc. i osiągnąć zdolność operacyjną w 2022 roku.

• Jaki sprzęt otrzyma brygada?

- Bataliony czołgów zostaną uzbrojone w zmodernizowane T-72. Jeden z batalionów zacznie tworzyć w przyszłym roku, tu w Lublinie. Warto w tym miejscu wspomnieć, że będzie to szansa dla rozwoju dla młodych ludzi oraz zastrzyk finansów dla lokalnej społeczności. Już teraz mam z całej Polski zgłoszenia oficerów i żołnierzy

niższych szarży gotowych do służby w tym batalionie.

W pododdziałach zmechanizowanych sukcesywnie będą pojawiać się nowe maszyny, m.in. borsuki będą zastępować BWP, oczywiście także rosomaki, kraby i wspomniane zmodernizowane T-72.

• Jak będą rozlokowane garnizony 19. Brygady?

- Tu w Lubelskim pododdziały „19” będą stacjonować w Lublinie, Zamościu i Chełmie. W Chełmie pozostanie batalion zmechanizowany, w Zamościu także batalion zmechanizowany i dywizjon artylerii samobieżnej. W Lublinie będzie dowództwo, sztabu brygady, batalion czołgów, dywizjon przeciwlotniczy oraz reszta pododdziałów, które w miarę organizacji brygady zostaną rozdzielone na poszczególne garnizony. W sumie 19. Brygada, po zakończeniu formowania, będzie liczyć około 3000 żołnierzy. Dla Lublina i województwa to jest naprawdę dużo.

• Tu oczywiście musimy poruszyć aspekt lokalnej ekonomii. Wojsko to nowe miejsca pracy, tym samym źródło pewnych dochodów.

- Nie ma co ukrywać, jednostka wojskowa to element MON. Czy będzie to 100 czy 200 pracowników, czy 3000 żołnierzy służących w Brygadzie, to potężny zastrzyk pieniędzy. Żołnierze muszą mieć mieszkanie, robić zakupy, etc. Chyba nikomu nie muszę tłumaczyć, jakie będą profity dla lokalnej ekonomii z faktu powrotu wojsk ope-

berczycy o 80 latach

owódcą 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej im. gen. dyw.
Franciszka Kleeberga



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

racyjnych do garnizonów w całym regionie.

• **Jakie jest zainteresowanie kadry i żołnierzy 19. Brygadą?**

- Jest wielu zainteresowanych służbą w naszej brygadzie. Odzew na informacje o rekrutacji czy naborze jest niezwykle pozytywny. Nie ma tygodnia, abym nie witał w szeregach brygady nowych oficerów, podoficerów czy szeregowych. Bardzo duże zainteresowanie służbą wyrażają także szeregowi w cywilu, którzy widzą swoją przyszłość w brygadzie, w służbie wojskowej. Do batalionu czołgów w Lublinie, z formowaniem którego ruszymy w przyszłym roku, mam już ponad setkę zgłoszeń. Służba w wojsku to fantastyczny sposób samo-realizacji, rozwoju, gwarancja pewnego angażu, dobrej i stabilnej pracy.

• **Przed nami obchody 80. rocznicy bitwy pod**

Kockiem. Jakie atrakcje czekają sympatyków historii, wojskowości?

- Warto już dziś zarezerwować sobie czas na obchody 80. rocznicy ostatniej bitwy Kampanii Wrześniowej. Główne uroczystości zaplanowano na 5 i 6 października w Woli Gułowskiej. W programie m. in. koncert patriotyczny, defilada, wystawa sprzętu, pokazy kawaleryjskie i wojskowe. Nie zabraknie także solidnej, wojskowej grochówki. Jako prawnuk generała, co roku biorę udział w uroczystościach rocznicowych. Osobiście bardzo cenię sobie koncert piosenki patriotycznej jaki odbywa się cyklicznie w Kocku, ciarki chodzą po plecach. W tym roku obchody będą szczególnie uroczyste, bezpośrednio powiązane z 19. Lubelską Brygadą Zmechanizowaną im. gen. dyw. Franciszka Kleeberga.



WIEJSKA POLECA

Tusk spadnie na cztery łapy

Donald Tusk ma szansę zostać przewodniczącym Europejskiej Partii Ludowej, która zrzesza centroprawicowe ugrupowania w Europie – donosi „Frankfurter Allgemeine Zeitung”. FAZ przypomina, że **DONALD TUSK** z końcem listopada kończy kadencję na stanowisku szefa Rady Europejskiej.

Przenikliwi internauci zauważają, że plany wobec Tuska ma też PiS. Ale nie chodzi o obsadzenie jakiegoś stanowiska, ale raczej o osadzenie.

150 tys. zł wyparowało bez konsekwencji?

Będzie zażalenie na decyzję krakowskiej prokuratury, która umorzyła śledztwo w sprawie przywłaszczenia pieniędzy ze zbiórki na nowe Seicento dla Sebastiana Kościelnika. Postanowienie w tej sprawie zaskarży obrońca kierowcy – poinformowało Radio ZET. Chodzi o kwotę około 150 tysięcy złotych zebraną na portalu pomagam.pl.

Adwokat pana Sebastiana uważa, że organizator zbiórki popełnił przestępstwo przywłaszczając sobie wraz z żoną zebrane pieniądze. Zbiórka ruszyła po tym, jak Sebastian Kościelnik usłyszał zarzuty spowodowania wypadku z udziałem byłej premier Beaty Szydło.

Żle mu w tym „więźniu”

Jak podaje „Rzeczpospolita”, Marek Falenta chce poddać się badaniu wariografem. Wniosek, by bezzwłocznie je przeprowadzić, złożył jego obrońca. Jak podaje dziennik, biznesmen prawdopodobnie chce w ten sposób przekonać Sąd Najwyższy, że to nie on zlecał nagrywanie polityków i biznesmenów w restauracjach.

Za to podsłuchiwanie Falenta odsiaduje wyrok 2,5 roku więzienia, został prawomocnie skazany w styczniu 2017 roku, ale za kratki trafił kilka miesięcy temu.

Nowe Renault CLIO

Inspirowane Twoim życiem

Już od 499 zł/mies. (RRSO 5,2%)

Z przedłużoną gwarancją i przeglądami.

Z nowym dynamicznym silnikiem TCe 100 KM

Prezentowana rata 499 zł dotyczy wersji Zen z silnikiem TCe 100 i zawiera już przedłużoną gwarancję z przeglądami Easy Service na 4 lata lub do 60 000 km w promocyjnej cenie. Umowa serwisowa Easy Service z obsługą okresową, Renault Assistance oraz dodatkową ochroną Formuła Non Stop jest zawierana na okres 4 lat lub do osiągnięcia 60 000 km przebiegu w zależności od tego, co nastąpi pierwsze (w tym 2 lata gwarancji fabrycznej producenta bez limitu kilometrów). Podana cena promocyjna jest ważna w ciągu 3 miesięcy od chwili wydania nowego Renault Clio. Należy zapoznać się z Ogólnymi Warunkami Umowy Serwisowej dostępnymi u Autoryzowanych Partnerów Renault. W umowie Easy Service można rozszerzyć czas trwania i przebieg za dodatkową opłatą. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Stan oferty na 1.10.2019 r. Szczegóły w salonach. Wartości zużycia paliwa dla modelu Renault Clio, w zależności od wariantu i wersji, wynoszą w cyklu mieszanym od 4,1 do 5,8 l/100 km, a emisja CO₂ od 109 do 131 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wlp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl.

Renault zaleca **elf**

EURO NCAP
TEST 2019

renault.pl

Lublin, ul. Abramowicka 45

Nazaruk Service

Tel. 81 748 68 68

Z Lublina do Rzymu, Wiednia

Chór Akademos działający w Międzynarodowych Szkołach Paderewski weźmie udział w prestiżowym konkursie. Muzycy z Lublina zakwalifikowali się do niego jako jedyni z naszego regionu.

W „Akademosie Kids” śpiewają uczniowie klas 1-3



W tym roku powstał też chór „Akademos Teachers”



Agnieszka Kasperska

Akademos powstał w 2006 roku w ramach ogólnopolskiego programu, który dziś nazywa się Akademia Chóralna „Śpiewająca Polska” i zrzesza 6 tys. młodych wokalistów.

- Trzynastcie lat temu na potrzebę tego programu powstawało wiele chórów. Ja też postanowiłam włączyć się do niego, żeby uwrażliwić dzieciaki na coś innego niż komórka lub komputer - opowiada Elżbieta Niczyporuk, założycielka i dyrygentka. - Początki były bardzo trudne. Pierwszy skład to zaledwie 7 uczniów z liceum i gimnazjum. Ciężko było mi się przebić z promocją chóru, jako czegoś fajnego. Większość dzieci lubi śpiewać, ale chór kojarzy im się z czymś nudnym, wrośniętym w podłogę. Czymś tylko dla wybranych, dla melomanów i ograniczonej liczby odbiorców. To stereotyp, z którym staram się walczyć. Chyba mi się to udaje patrząc jak chóralistyka w Paderewskim rozkwitła.

Nie będzie meczu

- Kwintesencją postrzegania chórów jest cytat z serialu Alternatywa 4: „Nie będzie meczu! Będzie chór!” - śmieje się Elżbieta Niczyporuk. Tak rozumiane były 13 lat temu moje starania o przyciągnięcie dzieciaków. Chodziłam po klasach, opowiadałam, zapraszałam, prosiłam, żeby chociaż na chwilę przyszli zobaczyć, jak to u nas jest. Po jakimś czasie chętni zaczęli się pojawiać.

Dziś w „Paderewskim” działają aż cztery chóry. W licealnym „Akademosie” śpiewa 46 uczniów. Dyrygentka podkreśla, że listę zamknęła definitywnie, ale ze śmiechem dodaje, że jeśli pojawi się ktoś zainteresowany, kto będzie miał odpowiednie predyspozycje, to pewnie tradycyjnie się ugnie i go przyjmie. W „Akademosie Juniorze” śpiewają uczniowie

starszych klas szkoły podstawowej, a w „Akademosie Kids” uczniowie klas 1-3. W tym roku powstał też chór „Akademos Teachers”.

- We wszystkich chórach Paderewskiego śpiewa 156 osób, w tym 22 nauczycieli. Mam nadzieję, że tych ostatnich będzie więcej, bo kilkoro jeszcze się waha. Jak usłyszą nasz pierwszy występ, to liczę na to, że dołączą do nas

- zapewnia Elżbieta Niczyporuk.

Śluchawki kontra fale

Jakie jest największe osiągnięcie chórów?

- To trudne pytanie. Nie wiem jak zdefiniować to słowo. Co jest sukcesem? - zastanawia się Elżbieta Niczyporuk. - Czy złote nagrody, puchary, czy raczej to, że od kilku lat nie wiem czym jest nabór, bo dzieci przychodzą same? Myślę, że największym sukcesem jest chęć bycia razem i fantastycznie spędzany ze sobą czas.

Licealiści ćwiczą po dwie godziny trzy razy w tygodniu. Klasy 4-8 podstawówki dwa razy, a pozostałe chóry raz na tydzień. Mają czas i ochotę na tak częste spotkania.

- Nie wiem czy to ja robię, czy muzyka sama w sobie - zastanawia się nasza rozmówczyni. - Muzyka jest bardzo specyficznym tworem, który w dzisiejszych czasach jest ludziom bardzo potrzebny. Nie myślę tylko o muzyce ze słuchawek, ale właśnie o żywej muzyce, gdzie czuje się fale dźwiękowe, współbrzmienia między głosami, a czasami fałszy, nad wyczyszczeniem których pracujemy nawet całą próbę i potem jest sukces, że

udało się zaśpiewać czysto. Na próbach staram się stwarzać taką atmosferę, byśmy wszyscy czuli się sobie potrzebni i jest to reakcja wiązana. Chyba nic innego do szczęścia nie jest człowiekowi potrzebne, niż poczucie bycia potrzebnym.

Się jest, a nie bywa

- Kiedy tworzyłam chór, nie do końca rozumiałam obawy dzieci - przyznaje dyrygentka, która sama przez 5 lat była chórzystką UMCS. - Ja znałam chór od innej strony: nieprawdopodobnych emocji, fantastycznych przygód, zwiedzania świata, jedności pomiędzy ludźmi. Jedności specyficznej, bo artyści są specyficzni. Jeśli duża grupa osób dziełi wspólną pasję to tworzą się niepowtarzalne więzi. Dlatego chórzystą się jest, a nie bywa. Ja będę zawsze chórzystką UMCS. Kilka miesięcy temu miałam przy-

jemość dołączyć do obecnego koncertującego składu z okazji jubileuszu 70-lecia. To było cudowne znów stanąć na scenie po tej drugiej stronie i zaśpiewać pod ręką fantastycznej pani dyrygent prof. Urszuli Bobryk.

Także absolwenci chóru Akademos, którzy dawno ukończyli już szkołę utrzymują kontakt. Na co dzień to kontakt internetowy. Z okazji koncertów: twarzą w twarz

- Chór może łączyć na całe życie - śmieje się Ela Niczyporuk. - Moim mężem jest bas UMCS, którego poznałam w chórze, kiedy byłam na pierwszym roku. W domu mamy dwoje śpiewających dzieci. Oboje są w chórach Akademos i śpiewają od 10 lat, co dla mnie jako matki, jest podwójnym powodem do dumy. Z jednej strony cieszę się, że chcą to robić pomimo, iż mama jest dyrygentem, bo to dla niektórych mógłby być duży problem.



A po drugie dlatego, że znajduję na to czas, pomimo, iż mają przecież też inne pasje. Mogę ich dawać jako przykład na to, że można łączyć śpiewanie i inne obowiązki.

Latino tak, disco polo nie.

Akademos ma bardzo szeroki repertuar.

- Śpiewamy wszystko oprócz disco polo. Na 10-lecie zaprezentowaliśmy muzykę z największych musicali świata, a na 5-lecie oprócz utworów stricte chóralnych wykonywanych a capella lub z akompaniamentem fortepianu, był też repertuar latynoamerykański. Dziewczyny w drugiej części koncertu przebrały się w sukienki z frędzelków i tańczyły. Bo dla mnie nieodłącznym elementem śpiewania jest zaangażowanie całego ciała - przyznaje pani Dyrygent. - To oczywiście podnosi stopień trudności, bo w momencie kiedy 50 osób ma w jedną stronę równo, identycznie i rytmicznie machnąć ręką to spore wyzwanie. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy bardzo dużo dzieci ma problem z synchronem i koordynacją, o czym głośno mówią nauczyciele wychowania fizycznego.

Ela Niczyporuk od lat obserwuje tendencję do „ożywienia” się chórów. W niektórych konkursach to nawet jedno z kryterium oceny. We wrześniu Akademos Junior był na międzynarodowym

konkursie w Grecji, gdzie zajęli drugie miejsce, ale ponieważ pierwszego nie było, uznają to za pozłacane srebro.

- Dobrze wypadliśmy też prawdopodobnie dzięki ruchowi - uważa prowadząca młodych muzyków. - Śpiewając o szarej śmie chórzyści imitowali szarym tytułem ruchy skrzydeł. Efekt wizualny był niesamowity, a przy tym niewybijający ze słuchania, bo bezgłośnie. To był smaczek, efekt wow, wisienka na torcie.

Carnegie Hall

Akademos występował już m.in. na festiwalach w Rzymie, Wiedniu, Barcelonie, Baden Baden, Wenecji, Jesolo, Norwegii, Paryżu i Grecji. Wielkim marzeniem były Stany Zjednoczone. Kiedy dyrygentka szukała „jakiegoś” festiwalu w USA wyświetliła jej się informacja o w prestiżowym konkursie „New York International Music Festival” w Carnegie Hall w Nowym Jorku.

- Pierwsza reakcja była na nie - mówi dziś. - Odczułam, że to dla nas za wysokie progi zwłaszcza, że kwalifikują sześć chórów z poziomu high school na całym świecie i cztery uniwersyteckie. Pojawiła się nutka wątpliwości i obawa przed odrzuceniem i poniesieniem porażki. Cały czas z tyłu głowy miałam ten konkurs i postanowiłam zaryzykować. Wysłałam nasze dwa wykonania z ostatniego roku. Bardzo różne, bo jeden współczesny utwór oparty na tekście Mirona Białoszewskiego z bardzo trudnymi sekcjami dykcyjnymi i rytmiczną oraz kompozycję kościelną, gdzie pokazujemy swoją wrażliwość na przepiękne współbrzmienia wspierające magię biblijnego tekstu.

Kilka dni później przyszedł list, który dyrygentka czytała setki razy. Do tego stopnia

Początki były bardzo trudne. Pierwszy skład to zaledwie 7 uczniów z liceum i gimnazjum. Ciężko było mi się przebić z promocją chóru, jako czegoś fajnego - wspomina Elżbieta Niczyporuk, założycielka i dyrygentka

FOT. ARCHIWUM CHÓRU AKADEMOS

a i Paryża. Czas na Nowy Jork

wym konkursie „New York International Music Festival” w Carnegie Hall w Nowym Jorku. Nastoletni eden z sześciu chórów szkół średnich z całego świata



nie była w stanie uwierzyć w to, co czyta, że poprosiła koleżankę anglistkę: „Powiedz mi, czy ja widzę to co wydaje mi się że widzę?”

- Ale jak nie dowierzać, kiedy czyta się gratulacje i informacje, że nasz chór jest wspaniały i jesteśmy jednym z sześciu na świecie chórów zaproszonych do

Nowego Jorku - przyznaje. - Na wiadomość o tym, część chórzystek rozplakała się ze szczęścia. Wiele chórzystów „zawiesiło” się na dłuższą chwilę z niedowierzaniem

Dziś pracują już nad repertuarem. Będzie klasycznie, ale i pojawią się pozycje łatwiejsze w odbiorze, które zostaną wykonane w jednym

z festiwalowych koncertów w Central Parku. - Uczniowie nie biorą pod uwagę, że nie pojadą, a może się tak niestety zdarzyć - przyznaje Elżbieta Niczyporuk.

Szukanie pieniędzy

W kwietniowym wyjeździe ma wziąć udział 45 osób. Pieniądze na udział w kon-

kursie wyłożyły już Międzynarodowe Szkoły Paderewski i rodzice uczniów. Wciąż brakuje ok. 170 tys. zł, które muszą być zebrane do połowy listopada.

- Szukamy sponsorów. W zamian możemy zaśpiewać na ich imprezach, zrobić zdjęcia w koszulkach sponsora, lokować logo.

Chodzę po różnych instytucjach pytając o wsparcie - wylicza pani Niczyporuk. - Wierzę, że nasz wyjazd dofinansowuje lubelski Urząd Miasta, bo przecież to niepodważalna reklama dla Lublina i czekamy też na decyzję Urzędu Marszałkowskiego, po cichu licząc na wsparcie.

Osoby chcące przyczynić się do wyjazdu chóru Akademikos do Nowego Jorku i realizację ich marzeń powinny kontaktować się bezpośrednio z panią dyrygent e.niczyporuk@paderewski.lublin.pl, z sekretariatami Międzynarodowych Szkół „Paderewski” lub pisząc na adres chor.akademos@lublin.pl.

R E K L A M A

BO ZASŁUGUJESZ NA WYŻSZY STANDARD



**KAMERALNY
SŁAWIN**

- mieszkania od 29-69 m²
- wysokie pomieszczenia: 2,75 m
- mieszkania już od 189 900 zł
- pierwsze osiedle smart home w Lublinie
- inteligentne mieszkania: sterowanie ogrzewaniem, oświetleniem; czujki: ruchu, dymu; sterowane gniazdko
- wideodomofony
- monitoring osiedla

- wysoka jakość materiałów
- duże balkony
- ogródki na parterze z automatycznym systemem nawadniającym
- nowoczesny plac zabaw, siłownia outdoorowa
- ławka z USB
- otoczenie zieleni
- wyjątkowy mikroklimat
- nowoczesna architektura

INWESTOR

**IMMOBILIA
POLSKA**

biuro sprzedaży:
Lublin,
ul. Spokojna 2/U3

www.kameralnyslawin.pl tel. 500 267 778

Mocna drużyna, czyli

To był wyjątkowo intensywny okres przygotowawczy, który - miejmy nadzieję - będzie zwiastunem nowego sezonu w Energa Basket Lidze K...

Krzysztof Kurasiewicz

Zespół z Lublina wie już, co to znaczy zdobyć Puchar Polski (2016 rok) i dostać się do play-offów. Z tym drugim wiąże się jednak pewne fatum: od momentu dołączenia do ekstraklasy, czyli od pięciu lat, lublinianki nie przebrnęły jeszcze przez pierwszą rundę playoffs. Kibice liczą na to, że tę kławę uda się w końcu przełamać.

Historia lubi się powtarzać

AZS UMCS Lublin nie ma szczęścia do kontuzji. Wystarczy tylko przypomnieć sobie, jaki był pod tym względem ubiegły sezon. Ówczesny trener - Wojciech Szawarski - mógł tylko załamywać ręce, kiedy kolejne zawodniczki wypadały z gry. Różne mikrourazy były wtedy „tematem przewodnim”, co przełożyło się znacząco na wyniki całej drużyny.

Obecny szkoleniowiec - Krzysztof Szewczyk - nie ma wcale łatwiej, póki co,

Karolina Puss



Kluczowa jest profilaktyka

ROZMOWA z lekarzem Bartłomiejem Kacprzakiem, założycielem kliniki Orto Med Sport w Łodzi

• Jacy sportowcy trafiają do was do kliniki?

- Moim światem była zawsze piłka nożna, sam się z tego świata wywodzę i nie widzę życia bez niego. Przyjeżdżają do nas ludzie z całego świata, czy to koszykarze, piłkarze czy lekkoatleci. Nie ma ograniczeń.

• Czy nie jest teraz tak, że coraz częściej słyszymy o urazach, które wykluczają sportowców na długie miesiące z gry?

- Przerażająca jest ilość kontuzji w sporcie. To wynika z jednej prozaicznej przyczyny: braku profilaktyki. Ja z tym walczę od 10 lat, natomiast profilaktyka jest nieopłacalna dla klubów. Wracamy do brutalnej rzeczywistości, czyli biznes jest biznes. Profilaktyka i wdrażanie wszystkich systemów rozwojowych u juniorów i później u seniorów pozwalają nam uniknąć kontuzji. W sporcie kontaktowym zawsze jest ryzyko urazu, ale nie aż tak duże i częste jak obecnie. Nakładające się mikrourazy powodują, że nasze ciało już nie wytrzymuje i łamie się jak gałązka, czy to staw skokowy, kolano czy

bark. Dla przykładu, LeBron James wydaje 5 milionów dolarów rocznie na swoją profilaktykę - dodatkowe zajęcia funkcjonalne, zajęcia z rehabilitantem, trenerem motorycznym i na pełną regenerację. Ma 34 lata, ale jego wiek biologiczny to 24 lata.

Nikogo to niestety nie interesuje. Niewielkim kosztem można zorganizować super opiekę. W Lublinie w drużynie koszykarek jest świetny fizjoterapeuta (Paweł Siembida - przyp. aut.) i mądrzy ludzie. Jest to jedna z fajniejszych placówek, w której można rozmawiać na poziomie. Natomiast brakuje jeszcze zaplecza, mimo wszystko technologia jest potrzebna. Trzeba wydać na to kilkadziesiąt tysięcy złotych.

• Chciałem zapytać o kontuzję Karoliny Puss. Od pięciu lat współpracujecie z klubem AZS UMCS Lublin. Jak wygląda proces powrotu do zdrowia po zerwaniu więzadeł w kolanie?

- Jeżeli mamy tak poważny uraz, to trzeba operować. Jeszcze tego samego dnia, po operacji, zaczyna-



my pracę z takim pacjentem na łóżku szpitalnym. Ma podłączony system Game Ready - system chłodząco-drenujący. Dzięki temu nie ma krwiaka w kolanie. Następnego dnia sadzamy pacjenta z pełnym obciążeniem, a po trzech dniach zabieramy kule do chodzenia. Po tygodniu pacjent normalnie biega już na bieżni antygravitacyjnej; jeśli ktoś waży 100 kg, to ma uczucie jak gdyby ważył 20 kg, ale biegnie z pewnym wzorcem ruchowym. Razem z Karoliną w przyszłym tygodniu pójdziemy na parkiet. Poświęcamy jej w ciągu dnia 6-8 godzin. Karolina przychodzi na 8 rano, ma 2-3 godziny zajęć i zabiegów. O 18 ma kolejny trening plus zabiegi, wchodzi do komory hiperbarycznej, to jest oddychanie czystym tlenem. Dzięki temu jest szansa, że za trzy i pół miesiąca wróci do grania. Kwestia tylko odbudowy masy, siły i dynamiki mięśniowej. To trzeba jeszcze kontrolować w rezonansie.

• Czy osoba, która nabiwała się tak poważnej kontuzji, przeszła proces leczenia

i rehabilitacji, a potem powróciła do pełni zdrowia jest bardziej narażona na to, że ponownie przytrafi jej się taki uraz?

- Nie jest narażona, dalej trzeba działać z profilaktyką. Problem zawsze pojawia się ten sam. Akurat w Lublinie jest fajny rehabilitant Paweł, który dba o dziewczyny i z nimi pracuje. W większości klubów zawodnik wraca i tyle. Wracamy do punktu wyjścia: wszystko jest dobrze do momentu, w którym się popsuje. Rzeczy, których się uczymy na rehabilitacji w świecie sportu i tak dużych pieniędzy oraz obciążen, są obowiązkiem. Trening koszykarski i mecz to jest nagroda, a od 8 rano powinniśmy chodzić na dodatkowe zajęcia: trening funkcjonalny, joga, pilates - i pracować nad swoją głęboką stabilizacją i wzmacniać nasze ciało, przygotowując je do obciążeń. Potem jest trening koszykarski, odnowa biologiczna, praca z psychologiem i tak dalej. Jeżeli jest ciągłość zdarzeń, to kontuzje nie powracają.

czas zagrać o stawkę

n interesującego sezonu. Zawodniczki Pszczółki Polski Cukier AZS UMCS Lublin rozpoczynają dzisiaj obiet. Celem, jak co roku, są play-offy

w samym tylko okresie przygotowawczym. Drobnych urazów nabawiły się już Amerykanki Alexis Peterson i Briana Day oraz Litwinka Giedre Labuckiene. Dużego pecha miała natomiast Karolina Puss, która zerwała więzadła krzyżowe w prawym kolanie i nie zobaczymy jej w grze w najbliższych miesiącach. Co więcej, wszystkie te kontuzje nawarstwiły się w jednym momencie i klub musiał zrezygnować z wyjazdu na turniej towarzyski do Poznania.

Raz na wozie...

Lublinianki rozegrały w sumie 7 sparingów w tym okresie przygotowawczym. Najpierw spotkały się z mistrzem Niemiec - Herner TC - z którym dwukrotnie przegrały 59:68. Potem przyszła pora na starcia z mistrzem Białorusi BC Tsmoki-Mińsk (wygrana 69:75), Widzewem Łódź (wygrana 61:47, ale mecz zakończył się po trzech kwartach z powodu kontuzji trzech lubelskich zawodniczek) oraz Śląz Wrocław (porażka 35:37 w ośmiominutowych tercjach). Potem,

po niemal dwutygodniowej przerwie, akademicki pojechały do Torunia i tam rozbiły kolejno MMKS Katarzynki Toruń 82:38 oraz Politechnikę Gdańską 88:54.

Slogan „wyniki sparingów nie mają znaczenia” da się usłyszeć często od samych zawodniczek i trenera. Ciężko się jednak z tym do końca zgodzić z dwóch powodów: po pierwsze, morale zespołu budują zwycięstwa, a po drugie, rezultaty takich spotkań dają pewien obraz potencjału drużyny.

Mocna 11

Trener ma w tym sezonie do swojej dyspozycji ciekawą i wyrównaną skład. Na pewno wyróżniającą się na plus zawodniczką w ekipie „Pszczółek” była Niemka Ama Degbeon, która zasłużyła na miano najsukceszniejszej koszykarki okresu przygotowawczego: w 7 sparingach zdobyła w sumie 84 punkty. Skrzydłowa ma „ciąg” na koszyk i potrafi powalczyć o zwycięstwo. Trener Krzysztof Szewczyk nie ukrywał zresztą podczas sparingów, że wła-

śnie tego od niej w dużej mierze oczekuje.

W bardzo dobrej dyspozycji w grach przedsezonowych była również Julia Adamowicz. Jedyna koszykarka, która pozostała w składzie po okresie transferowym, opuściła tylko jeden mecz, a i tak zdobyła 77 punktów. Pokazała też, że to właśnie na nią będzie można najbardziej liczyć w rzutach trzypunktowych: w sparingu z Widzewem trafiła aż 6 „trójek”.

Opiekun akademicki będzie miał także pociechę z rozgrywkami. Serbka Jovana Popović nie tylko punktuje, ale również potrafi dostrzec lepiej ustawione koleżanki. Z kolei Alexis Peterson dobrze czuje się w grze jeden na jednego. Uzupełnieniem tego duetu jest Zuzanna Sklepowicz, która może z powodzeniem odciążać koleżanki z obowiązków.

Do tego w rotacji jest jeszcze bardzo solidna podkoszowa Giedre Labuckiene, wysoka Briana Day, której forma jest jednak pewną zagadką, weteranka polskich parkietów Agnieszka

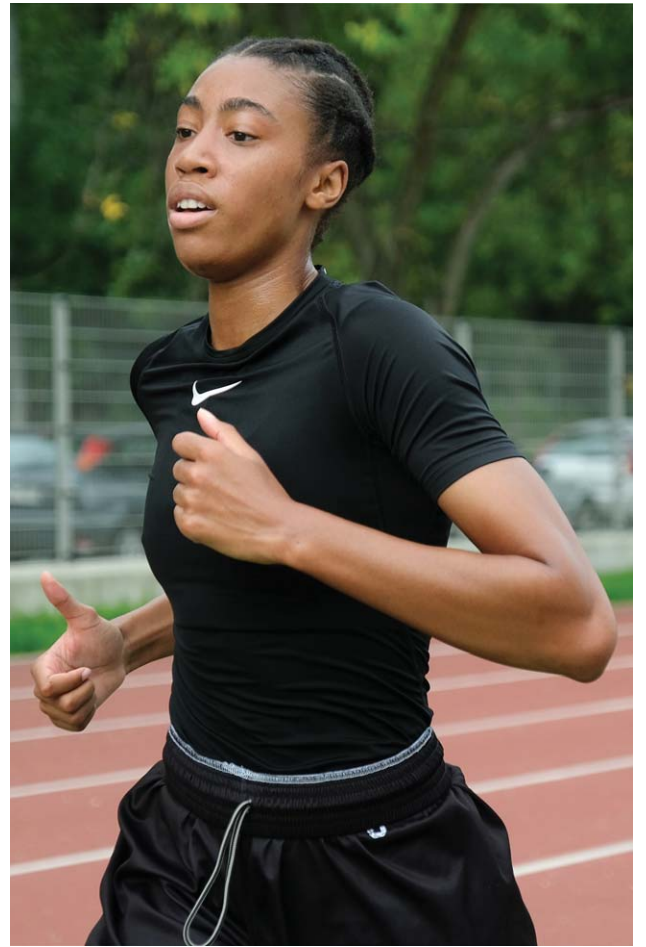
Szott-Hejmej oraz najmłodsze w składzie: Olga Trzeciak, Wiktoria Duchnowska i Anna Pawłowska. Szczególnie istotne, w kontekście całego sezonu, będzie ogrywanie także tych trzech koszykarek, które ciągle zbierają doświadczenie. Krótka ławka bywała już w przeszłości zmartwieniem dla lubelskiego klubu.

Piątkowa inauguracja

W rundzie zasadniczej EBLK „Pszczółki” rozegrają w sumie 22 spotkania: mecz i rewanż z każdą z 11 innych drużyn. Dopiero w marcu dowiemy się, czy awansują do decydującej części rozgrywek o Mistrzostwo Polski, czyli do play-offów. Dzisiaj lublinianki czeka pierwszy ligowy mecz: o godzinie 19 w hali MOSiR przy Al. Zygmunta zmierzą się z Artego Bydgoszcz (więcej na temat tego meczu w części sportowej Dziennika Wschodniego).

Ama Degbeon

FOT. KRZYSZTOF MAZUR



Trwa nabór w konkursie dla innowatorów Szybka Ścieżka.

Przyjdź na bezpłatne warsztaty NCBR w Lublinie i dowiedz się jak uzyskać dofinansowanie

Eksperti NCBR zapraszają na spotkanie 8 października w Lublinie

8 października w Lubelskim Parku Naukowo-Technologicznym odbędzie się spotkanie informacyjno-warsztatowe dla przedsiębiorców i naukowców z regionu, poświęcone zasadom aplikowania o dofinansowanie projektów B+R z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Warsztaty NCBR dla Firm – wsparcie przedsiębiorców z POIR w sposób szczególnie poświęcone są konkursowi Szybka Ścieżka, do którego właśnie trwa nabór. Konkurs nie ma ograniczeń tematycznych, a jego budżet to aż 1,1 mld zł, dlatego stanowi unikalną szansę na wzrost innowacyjności województwa. Lubelscy innowatorzy już korzystają ze wsparcia w ramach konkursów NCBR – tylko w zeszłym roku otrzymali 287 mln zł dofinansowania.

Spotkanie NCBR dla Firm - wsparcie przedsiębiorców z POIR ma charakter prezentacyjno-warsztatowy i pozwala przedsiębiorcom z małych, średnich i dużych firm oraz naukowcom z regionu uzyskać szczegółowe informacje potrzebne do skutecznego aplikowania po Fundusze Europejskie. Dodatkowo eksperci NCBR prześlą lubelskim innowatorom praktyczną wiedzę o tym, jakie projekty mogą liczyć na wsparcie w ramach konkursu Szybka Ścieżka.

Lubelskie skutecznie rozwija projekty B+R dzięki dofinansowaniu z NCBR

W zeszłym roku przedsiębiorcy i naukowcy z regionu uzyskali dofinansowanie z NCBR na realizację 145 innowacyjnych projektów. W Regionalnej Strategii Innowacji wskazano 4 inteligentne specjalizacje. Kluczowa jest biogospodarka, ale duży nacisk kładzie się na rozwój pozostałych, czyli: medycyny i zdrowia, energetyki niskoemisyjnej oraz informatyki i automatyki. Konkursy NCBR realizowane w formule Szybkiej Ścieżki mogą przyczynić się do zwiększenia potencjału innowacyjności województwa dzięki dofinansowaniu kolejnych projektów z regionu.

Duży wybór konkursów w ramach „Szybkiej Ścieżki”

W ramach Szybkiej Ścieżki o dofinansowanie mogą się ubiegać duże, średnie, małe przedsiębiorstwa i start-upy. W tym roku po raz pierwszy do konkursu dopuszczono również konsorcja przedsiębiorców oraz jednostek naukowych. Beneficjenci mogą liczyć na dofinansowanie nawet do 80 procent wartości ich projektu. Pozostałe 20 procent musi pochodzić ze środków własnych. Całkowita wartość kosztów kwalifikowanych projektu nie

może przekroczyć 50 mln euro. Nabór wniosków trwa od 16 września do 16 grudnia.

Nowością w tym roku są również konkursy tematyczne w Szybkiej Ścieżce: pierwszy dedykowany jest projektom z zakresu technologii kosmicznych, drugi technologii tworzyw sztucznych (w obu konkursach nabór wniosków w terminie 2 września – 15 listopada). Łączny budżet konkursów w drugiej połowie 2019 roku to 1,63 mld zł. Jeszcze w tym roku ogłoszony zostanie także konkurs tematyczny: Innowacyjne nawozy przyjazne dla środowiska.

Region stawia na rozwój innowacyjnej gospodarki

Lubelskie jest na trzecim miejscu pod względem wielkości oraz na ósmym pod względem zaludnienia wśród województw w Polsce. Region jest postrzegany jako atrakcyjny biorąc pod uwagę korzystną lokalizację, dobre warunki klimatyczne i rozległą powierzchnię z obfitymi zasobami, szybki rozwój gospodarczy oraz możliwości badawcze. Lubelskie jest jednym z najbardziej aktywnych regionów we wschodniej Polsce. Jego specyfika

wiąże się również z położeniem przy granicy Unii Europejskiej oraz bycia naturalnym łącznikiem między Europą Wschodnią a Zachodnią ze względu na sąsiedztwo z Białorusią i Ukrainą.

Województwo lubelskie ma również duży potencjał innowacyjności dzięki zwiększającej się z roku na rok liczbie przedsiębiorstw prowadzących projekty B+R oraz aktywności jednostek naukowo-badawczych. Ważną rolę odgrywają tu regionalne parki naukowo-technologiczne i przemysłowe, np. Lubelski Park Naukowo-Technologiczny, Regionalny Park Przemysłowy Świdnik, Puławski Park Naukowo-Technologiczny. Zapewniają one usługi techniczne oraz doradcze wspierające rozwój przedsiębiorstw, transfer technologii i komercjalizację wyników badań naukowych, dzięki czemu są stwarzają możliwości do współpracy nauki z biznesem.

Praktyczne informacje podczas warsztatów

Przedsiębiorców i naukowców z regionu, którzy planują realizację prac badawczo-rozwojowych zapraszamy do udziału w spotkaniu NCBR dla Firm - wsparcie przedsiębiorców z POIR, które odbędzie się 8 października w Lublinie.

W trakcie spotkania będą mogli zapoznać się z konkursami prowadzonymi przez NCBR oraz bezpośrednio porozmawiać z ekspertami i dowiedzieć się, jak zaplanować projekt B+R, na co można przeznaczyć dofinansowanie, jak je uzyskać i rozliczać.

Szczegółowy program spotkania NCBR dla Firm - wsparcie przedsiębiorców z POIR oraz formularz rejestracyjny można znaleźć na stronie www.NCBRdlaFirm.pl.

Do tej pory odbyło się ponad 80 podobnych spotkań w całej Polsce, a planowane są kolejne. Udział w nich jest bezpłatny.

Więcej informacji o konkursie Szybka Ścieżka dostępnych jest na stronie ncbr.gov.pl/szybka-sciezka.

Jeśli chcesz zweryfikować założenia swojego projektu i dowiedzieć się czy ma szansę na dofinansowanie skorzystaj z Asystenta Innowacji na www.ncbr.gov.pl.

O konkursach organizowanych przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju uzyskasz informacje również w Punkcie Informacyjnym w Warszawie przy ul. Nowogrodzkiej 47a, pod numerem telefonu 22 39 07 170 lub pisząc na adres info@ncbr.gov.pl.

Kontakt dla mediów ze strony NCBR:
Weronika Kopernok, veronika.kopernok@ncbr.gov.pl

Więcej informacji na stronie ncbr.gov.pl

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju jest agencją wykonawczą Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Od ponad 10 lat Centrum łączy świat nauki i biznesu, tworząc odpowiednie warunki do prowadzenia prac badawczo-rozwojowych. Poprzez współfinansowanie procesów B+R wspiera rodzimych przedsiębiorców, istotnie zmniejszając ich ryzyko biznesowe towarzyszące wdrażaniu przełomowych projektów badawczych. Misją NCBR jest realizacja zadań służących społeczeństwu i gospodarczemu rozwojowi Polski oraz rozwiązywanie konkretnych cywilizacyjnych problemów jej mieszkańców. NCBR pełni funkcję Instytucji Pośredniczącej w programach operacyjnych: Inteligentny Rozwój oraz Wiedza Edukacja Rozwój. Realizuje także szereg programów krajowych i międzynarodowych, a także projekty związane z bezpieczeństwem i obronnością państwa. Z rocznym budżetem na prace B+R rzędu miliarda euro NCBR jest obecnie największym w kraju i regionie ośrodkiem wspierania rozwoju nauki i gospodarki.

Piłka i piękne wspomnienia

20 września Górnik Łęczna obchodził jubileusz 40-lecia istnienia. Podczas uroczystej Gali w obiektach klubowych pojawiło się wielu byłych piłkarzy i trenerów, którzy w przeszłości tworzyli historię „zielono-czarnych”. Wśród nich Paweł Bugała – piłkarz który miał niebagatelny wpływ na awans zespołu do Ekstraklasy przed sezonem 2003/2004



Bartosz Surman

• Nie da się ukryć, że jedną z najpiękniejszych kart Górnika Łęczna jest ten etap, kiedy zespół awansował po raz pierwszy do Ekstraklasy, a potem sezony spędzone w piłkarskiej elicie. Jak pan wspomina te czasy?

- Nie da się tego kwestionować, bo każdy kto zna się na piłce i kibicuje Górnikowi przeżywał wówczas piękne chwile. Wszyscy widzieli, co działo się w Łęcznej i okolicach, kiedy na nasz stadion przyjeżdżały najlepsze drużyny z naszego kraju. Pamiętam, że wokół naszego stadionu przed meczami było tyle ludzi, że nie było gdzie włożyć przysłowiowej szpilki.

• Byliście grupą zawodników, która potrafiła wskoczyć za sobą w ogień?

- Tak naprawdę nasza siła zrodziła się w barażach przeciwko Zagłębiu Lubin. Cały ówczesny sezon w drugiej lidze był dla nas bardzo ciężki i dopiero dwie ostatnie kolejki zadecydowały o tym, że znaleźliśmy się we wspomnianych barażach. Potem w ekstraklasie przez długi czas nie było na nas mocnych. Mieliliśmy też przy tym trochę szczęścia i w pewnym momencie zajmowaliśmy nawet pierwsze miejsce w tabeli. Wtedy cała Polska dowiedziała się o Łęcznej - małej miejscowości na Lubelszczyźnie, gdzie miejscowy zespół notował tak dobre wyniki.

• Napędzała was pewnie również atmosfera na trybunach. Stadion pękał w szwach i tego widoku nie uświadczylimy od tamtego czasu do dziś.

- Z tym też wiążą się piękne wspomnienia. Teraz na mecze Górnika przychodzi zdecydowanie mniej kibiców i są duże problemy z zapewnieniem trybun. Aby fanów było więcej, trzeba trochę poczekać i przede

Paweł Bugała przez wiele lat był zawodnikiem Górnika Łęczna i był jednym z autorów historycznego awansu klubu do Ekstraklasy

FOT. DZIENNIK WSCHODNI / ARCHIWUM

wszystkim wywalczyć awans do I ligi, a następnie Ekstraklasy. Mam taką nadzieję, że jeszcze wrócą te czasy gdy z pełnych trybun na meczach Górnika w kierunku murawy polecą serpentyny.

• Z czego, pana zdaniem, wynikał ten boom na Górnika? To był głód piłki na najwyższym poziomie, czy wasza gra tak przyciągała ludzi na stadion?

- Po tym, jak z ekstraklasą pożegnał się Motor Lublin, na Lubelszczyźnie rozgrywek na najwyższym szczeblu kibice nie doświadczali przez dobre kilkanaście lat. Myślę, że to był jeden z czynników. Dodatkowym był fakt, że awans wywalczył właśnie Górnik i to po raz pierwszy w historii. Kiedy klub po raz drugi zameldował się w Ekstraklasie, to już nie było to samo co za pierwszym razem. Pamiętam takie historie, że na bilety, które dostawaliśmy dla naszych rodzin chętnych było 30 osób. Tak to wówczas wyglądało.

• Górnik miał swojego lidera - Pawła Bugałę - którego kibice chcieli swego czasu zobaczyć w reprezentacji Polski.

- Bez przesady. My byliśmy przede wszystkim prawdziwą drużyną. Większość zawodników pochodziła z regionu, a kadre uzupełnili zawodnicy z dużym ograniczeniem i doświadczeniem na najwyższym szczeblu. Nam na prawdę należało bardzo na tym, by grać jak najlepiej. Zresztą cała otoczką, kamerami, meczami w telewizji powo-

dowały, że jeden za drugiego walczył o każdy centymetr boiska i wszyscy zasługiwali na miano liderów.

• Pana kolega z szatni i również były piłkarz Piotr Jaroszyński, w niedawnej rozmowie mówił, że mieliście w sobie poczucie niespełnienia i to was dodatkowo napędzało by odnosić jak najlepsze wyniki z wyżej notowanymi rywalami.

- To prawda. Przez kilka wcześniejszych lat brakowało nam do awansu tak niewiele, jak choćby wtedy gdy prowadził nas trener Władysław Łach. Czas pędził do przodu, my byliśmy coraz starsi, ale wreszcie udało się nam zrealizować cel.

• Dobre występy zaowocowały transferami. Pan trafił do Lecha Poznań, a Grzegorz Bronowicki najpierw do Legii Warszawa.

- I to przenosiny Grześka do stolicy były super transferem. Ja przeniosłem się do Poznania, bo miałem nie po drodze z pewnym trenerem. To jednak nie było to samo co w Łęcznej.

• Teraz, już po zakończeniu kariery, jak pan spogląda na poczynania Górnika Łęczna i jego położenie. Może być lepiej?

- Myślę, że na pewno. Klub ma duże aspiracje, jest wspierany przez prężnego sponsora. Początek sezonu był w wykonaniu zespołu dość niemrawy, ale z czasem drużyna się pozbierała i wykonała postępy. Uważam, że trener Kiereś dobrze prowadzi drużynę i z meczu na mecz gra będzie wyglądać coraz lepiej.

• Czego obecnie brakuje Górnikowi, aby grać w wyższej lidze?

- Nie mam pojęcia, bo nie jestem wewnątrz klubu ani tym bardziej drużyny. Wiadomo, że w piłce też czasami potrzebne jest szczęście, ale konkretnie nie znam.

• Ale w przyszłość można patrzeć optymistycznie?



PAWEŁ BUGAŁA

Urodzony 31 grudnia 1973 w Lublinie i występujący na pozycji środkowego pomocnika. Przez niemal całą swoją karierę związany z Górnikiem Łęczna. To dzięki jemu trzem trafieniom „zielono-czarni” latem 2003 roku awansowali do Ekstraklasy pokonując w dwumeczu barażowym faworyzowane Zagłębie Lubin. Po awansie do Ekstraklasy w sezonie 2003/2004 rozegrał 24 mecze w Ekstraklasie zdobywając dwie bramki. Jedną z nich - w meczu z Górnikiem Polkowice - została uznana na gali piłkarskiej za najpiękniejszą bramkę sezonu. W kolejnym sezonie w rundzie jesiennej tylko raz zagrał od pierwszej minuty i kilka razy wychodził z ławki rezerwowych. Dlatego zimą przeniósł się do Lecha Poznań. Potem związany z Motorem Lublin, Stalą Kraśnik i Avią Świdnik. Wiosną 2007 roku powrócił do Górnika gdzie występował przez kolejne dwa sezony.

mamy zespół, który gra w orlikowych ligach w Lublinie. Mecze odbywają się trzy, cztery razy w tygodniu. Nie brakuje emocji i rywalizacji, a przede wszystkim dobrej zabawy.

• Jeszcze parę lat temu grał pan w KS Lublin: drużynie, która nie występowała w żadnej lidze, ale zgłaszała się do rozgrywek okręgowego pucharu Polski.

- Wraz z byłymi kolegami z boiska graliśmy w tym zespole. Kiedyś nawet doszliśmy do półfinału tych rozgrywek i przegraliśmy z Avią Świdnik, bodajże po dogrywce. Mieliliśmy już ponad 40 lat, ale dawaliśmy radę stawić czoła wielu zespołom z naszego regionu.

- Oczywiście. Ostatnie wyniki są dobre, a sponsor i warunki do treningu są na najwyższym poziomie.

• Nie korciło pana by po zawieszeniu butów na kolku zostać przy piłce na przykład w roli trenera?

- Pojawiały się takie myśli, byłem zresztą przez pewien czas trenerem młodzieży i odnosiliśmy całkiem niezłe wyniki. Potem

jednak przytrafiła mi się kontuzja i musiałem zrezygnować. I tak się wszystko potoczyło, że dziś jestem pracownikiem Lubelskiego Węgla Bogdanka.

• Bierze pod uwagę to, aby jeszcze pracować przy piłce?

- Na razie jeszcze sam dla siebie lubię wybiec na boisko i pograć wspólnie z kolegami. Wiadomo, że jest to już amatorskie granie, ale

Teatr, który zmusza do myślenia

Plenerowym spektaklem na Placu Litewskim rozpoczynają się w sobotę 24. Konfrontacje Teatralne. W ciągu 11 dni zobaczymy 14 spektakli. W programie festiwalu także koncerty, wystawy, dyskusje i seanse filmowe



Agnieszka Mazuś

- Trochę wracamy do przeszłości i tradycji - przyznaje Janusz Opryński, wieloletni dyrektor lubelskiego festiwalu. - Odgrzebujemy nasze dawne miłości, jak teatr ze wschodu. To też festiwal wielkich reżyserów: Sieriebrennikow, Nekrosius, Glińska.

Podobnie jak przed laty, organizatorzy serwują lubelskiej publiczności efektowne plenerowe widowisko. W sobotę o godzinie 18.30 „Milczenie w Troi”. Znany z legendarnego „Carmen Funebre” Teatr Biuro Podróży z Poznania po raz kolejny mierzy się z tematem wojny.

- Współczesna Troja to obłożone miasto, na które spadły bomby. Mieszkają tu ludzie, którym jeszcze kilka lat temu nie przyszłoby do głowy, że staną się uchodźcami. Na barykadę z czerwonego autobusu bojówka przywozi głowę Homera. Ale to czasy gdy żadnych Homerów już nie ma. A z wrogiem można zrobić wszystko - opowiada Łukasz Drewniak, jeden z trzech kuratorów tegorocznych Konfrontacji.

Na ten spektakl wstęp wolny. Na pozostałe bilety kosztują do 15 do 50 zł.

Z wschodu

Jeśli sobotni spektakl w plenerze ma rozbudzić nasz głód na dobry teatr, to niedzielne przedstawienie może głód zaspokoić. Przynajmniej na jakiś czas. Pokazywane w CSK „Pobliskie miasto”, które w Łódzkiej Teatrze Narodowym wyreżyserował Kirill Sieriebrennikow, to inscenizacja komedii absurdu pióra czołowego litewskiego dramatopisarza Mariusa Ivaškevičiusa.

- Sieriebrennikow ostatnie dwa lata spędził w areszcie, bo był oskarżony o defraudację dotacji przyznanych mu na projekty - opowiada Agnieszka Lubomira Piotrowska. - Reżyser przekazywał uwagi swojemu adwokatowi, który

Milczenie w Troi

przenosił je do teatru. Tak powstał spektakl.

Kuratorka zaprasza też na „Proces Johna Demaniuka. Holocaust-Cabaret” I. Moszczyckiego. - Niezwykle piękny, zabawny, przerażający - mówi Piotrowska. - Deminiuk pół życia spędził w więzieniach, oskarżany był o bycie „Iwanem Groźnym” w kilku obozach koncentracyjnych. Spektakl nie porusza kwestii jego winy, odsłania zaś teatralną naturę trwającego niemal 40 lat procesu.

Z Polski

Wojciech Majcherek (drugi z kuratorów): - Polska reprezentacja jest bardzo różnorodna. Niektóre spektakle na pewno wpisują się w rozmowę o Polsce przy okazji kampanii wyborczej.

I tak w Studiu TVP „Wyzwolenia” Teatru im. H. Modrzejewskiej w Legnicy. To konfrontacja z „Wyzwoleniem” Wyspiańskiego, Piotr Cieplak opowiada o Polsce w M-3.

W Teatrze Osterwy niepolityczny „Turnus mija” Cezarego Tomaszewskiego: zabawna, melancholijna opowieść o grupie biznesmanów, która trafiła do sanatorium i stała się kuracjuszami. Na ten spektakl zostały już tylko pojedyncze bilety. Podobnie jak na „Panny z wilka” Agnieszki Glińskiej (Centrum Spotkania Kultur).

- Chcemy, by lubelskie teatry też miały swoją reprezentację - podkreśla Majcherek. I zaprasza na trzy spektakle lubelskich twórców. To „Wieża trzech królów” w Teatrze Osterwy; „#chybanieja” Pawła Passiniego (zrealizowaną w atmosferze skandalu w warszawskim Teatrze Maski).

Z kolei Janusz Opryński pokaże „Wszystko płynie”. To przejmująca relacja z piekła opowiedzianą ustami dwójki bohaterów. Ona - świadek

wielkiego głodu na Ukrainie, On - wieloletni więzień łagrów.

- Obiecałem sobie, że tyle będę z teatrem, ile będę wzruszał. Sam siebie i ludzi. Wzruszenie to jedno z najpiękniejszych uczuć - mówi Janusz Opryński.

Program alternatywny

- Zapraszamy młodych reżyserów, którzy mają swój pomysł na teatr - podkreślają kuratorzy festiwalu.

Tą drogą w repertuarze tegorocznych Konfrontacji znalazła się oparta na „Czarnobylskiej modlitwie” Świetłany Aleksejewicz „Gęstość zaludnia. Historia wybuchu”

Woyzeck

FOT. MATERIAŁ ORGANIZATORA

w reż. K. Popiołek. Zobaczymy „Polskie rymowanki albo ceremonie” E. Rucińskiej - hip-hopowy poemat napisany językiem współczesnej młodzieży. I „Woyzeck” M. Gorczyńskiego.

- Ostra muzyka, kaleczący oczy taniec, obrazy, które mogą się przyśnić w najgorszych koszmarach - opowiada Drewniak. I dodaje: - Dobre festiwale mają dar proroczy. Wskazują trendy. Może niedługo nie będzie za co robić dużych multimedialnych produkcji?

Mocny finał

A na finał ostatni spektakl wyreżyserowany w Wilnie przez zmarłego w zeszłym roku Eimuntasa Nekrošiusa. W „Cynku (Zn)” odnajdziemy wątki z trzech reporterskich powieści białoruskiej noblistki Swietłany Aleksijewicz.

- W litewskiej sztuce reporterka wędruje po scenie przez posowieckie światy. Światy, które wydarzyły się głównie w głowach homo-sovieticus - opisuje Drewniak.

Spektakl we wtorek, 15 października, w Sali Operowej Centrum Spotkania Kultur. Bilety 40/50 zł.

MUZYCZNIE I FILMOWO

Konfrontacje Teatralne to też projekcje filmowe i koncerty. Na dużym ekranie: rosyjski kandydat do Oscara „Wysoka dziewczyna” i przegląd kina Sieriebrennikowa („Uczeń”, „Dzień w Jurewie”, „Lato”). W sobotę (5.10) i piątek (11.10) po godz. 22 warto zejść do piwnic Centrum Kultury. Do Lublina przyjedzie z Berlina Grisha Lichtenberger, artysta wizualny i producent muzyki elektronicznej i Peter Rehberg, założyciel wytwórni muzyki eksperymentalnej Editions Mego. Wstęp na koncerty jest wolny. Bilety do kina od 0 do 15 zł.

f/MptRadioTaxi919
www.mptlublin.pl
*Sledź 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

Sonda inProbe i bły

MEDYCYN Innowacyjna mikrosonda stworzona przez lubelską firmę SDS Optic ma



Katarzyna Prus

- Mikrosonda diagnostyczna inProbe ma wykonywać bardzo szybkie i bezbolesne badanie markerów nowotworowych - tłumaczy Paulina Mikołajczuk z SDS Optic i dodaje: Po wprowadzeniu w okolice guza lub do węzła chłonnego cienkiej mikrosondy, będzie można w czasie rzeczywistym uzyskać informację czy nowotwór jest tzw. HER2 pozytywny czy negatywny oraz jaki jest poziom stężenia markera nowotworowego HER2.

Urządzenie pozwoli na błyskawiczną diagnostykę

(wyniki są od razu drukowane na wbudowanej drukarce), co ma przyspieszyć proces leczenia, a w konsekwencji: zmniejszyć umieralność na nowotwory piersi.

Z USA do Lublina

Za wynalazkiem oraz firmą SDS Optic stoją Magdalena i Marcin Staniszwscy, naukowcy, którzy wcześniej pracowali w Stanach Zjednoczonych (on dla NASA, ona w laboratoriach Harvardu).

- Przed kilkoma laty wróciliśmy do Polski z pomysłem wynalazku, który ma

szansę zrewolucjonizować medycynę. Rozważaliśmy, gdzie można wcielić go w życie. W grę wchodził ośrodek naukowy w Szczecinie i Lublinie. Wybór padł na Lublin z trzech powodów - mówi dr hab. Magdalena Staniszweska, dyrektor ds. naukowych SDS Optic. - Przy Lubelskiej Fundacji Rozwoju działała Wschodnia Sieć Aniołów Biznesu, która była gotowa wesprzeć finansowo nasze badania. Lublin to także jeden z ośrodków, gdzie w przeszłości naukowcy z UMCS, całkowicie niezależnie od

ośrodków w Japonii i USA, zajmowali się światłowodami.

Wsparcie i możliwości

- Otrzymaliśmy też fantastyczne wsparcie ze strony Miasta Lublin i Klastra Medycyny Lubelskiej, którzy pomogli nam prowadzić pierwsze rozmowy i pracy z onkologami i szpitalami klinicznymi w Lublinie - opowiada Magdalena Staniszweska. - Dodatkowo w tym czasie w Polsce pojawiły się możliwości, których wcześniej nie było, a mianowicie te związane z finansowa-

niem wysokonakładowych i ryzykownych projektów badawczo-rozwojowych. Stwierdziliśmy, że dalszą pracę możemy realizować w Polsce. Poza tym oboje z mężem pochodzimy z Polski, tutaj się urodziliśmy, założyliśmy firmę, więc dla nas było łatwiej. Teraz w Polsce mamy mnóstwo możliwości, jak również wspaniałych naukowców.

Wygrać z rakiem

- Nowotwory są niewątpliwie jednym z największych wyzwań dla medycyny.

Jest to choroba cywilizacyjna, na którą rocznie umiera ponad 8 milionów osób, z czego 522 tys. na nowotwory piersi. Naszą wizją jest zmniejszenie umieralności na złośliwe nowotwory piersi o ok. 30 proc. do 2030 roku. To setki tysięcy kobiet na całym świecie, które dzięki naszej technologii, będą mogły być szybko zdiagnozowane i mieć szansę na wyleczenie - tłumaczy Magdalena Staniszweska. - Nasza technologia to przełom w diagnostyce, w końcu onkolodzy dostaną narzędzie, które w czasie

3 kliknięcia i stolik zarezerw

INTERNET OtoStolik to nowa strona internetowa, która pozwala na szybką i prostą, a co najważniejsze w restauracji. W bazie jest ponad 80 lokali z całego Lublina

Patryk Pytlak

Rezerwacja stolików online, nazywana inaczej wirtualnym bookingiem, zyskuje coraz większą popularność. Można jej dokonać na każdym urządzeniu z dostępem do sieci. Kluczową zaletą rezerwacji online jest oszczędność czasu i wygoda. Dla mieszkańców większych miast takich jak Warszawa czy Poznań istnieją portale, które umożliwiają rezerwację, dla lubelskich klientów jeszcze takiej nie było. OtoStolik jest pierwszą platformą, w bazie której są tylko restauracje z Lublina. Na ten moment jest ich około 80. W bazie znajdują się restauracje zarówno z kuchnią polską, jak i włoską czy wegetariańską.

Podgląd stolika

- Staramy się, żeby baza danych restauracji była jak największa - mówi Stanisław Lesiuk, jeden z twórców strony - O ile kolejka przed lokalem jest korzystna dla restauratora, to dla klienta już nie jest to wygodne, naszym celem jest zadowolenie obu stron, czyli po pierwsze maksymalne zapewnienie stolików w lokalach, a po drugie oszczędzenie ludziom marnowania czasu w kolejce.

Rezerwacja stolików online to wygodne rozwiązanie. Z łatwością dokona się jej korzystając z telefonu, tabletu, komputera bądź laptopa - wystarczy jedynie dostęp do internetu. OtoStolik ma w szybki i wygodny sposób ułatwić wybranie sobie miejsca w lokalu, do którego chcemy się udać. Strona umożliwia łatwe wyszukiwanie restauracji według



Twórcy strony OtoStolik: Stanisław Lesiuk (po lewej stronie) i Sergiusz Lebedyn

skawiczna diagnoza

zmniejszyć umieralność na raka piersi. Na rynek trafi prawdopodobnie już za dwa lata



Przed kilkoma laty wróciliśmy do Polski z pomysłem wynalazku, który ma szansę zrewolucjonizować medycynę. Rozważaliśmy, gdzie można wcielić go w życie. W grę wchodził ośrodek naukowy w Szczecinie i Lublinie. Wybór padł na Lublin - mówi dr hab. Magdalena Staniszevska, dyrektor ds. naukowych SDS Optic

FOT. SDS OPTIC

POLSKA SIĘ ZMIENIA

Innowacyjna mikrosonda oraz jej twórcy z lubelskiej firmy SDS Optic będą bohaterami jednego z odcinków cyklu „Polska się zmienia” kanału National Geographic oraz resortu inwestycji i rozwoju.

To cykl krótkich filmów, który pokazuje, jak polscy przedsiębiorcy i instytucje realizują swoje pomysły i pasje korzystając m.in. z Funduszy Europejskich, Funduszy Norweskich czy programów Komisji Europejskiej.

28 października o godzinie 21.55 na kanale National Geographic będzie można obejrzeć odcinek poświęcony lubelskiej firmie SDS Optic i jej innowacyjnej technologii do diagnostyki raka piersi.

Zapraszamy na I Lubelskie Forum Turystyki

Jest to pierwsze i największe spotkanie przedstawicieli branży turystycznej województwa lubelskiego, które odbędzie się w Lublinie.

Forum organizuje Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego pod patronatem Anny Krupki – sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki oraz Roberta Andrzejczyka – prezesa Polskiej Organizacji Turystycznej.

równoległych blokach tematycznych. W pierwszym bloku uczestnicy dowiedzą się m.in. o sposobach pozyskiwania i aktywizowania fanów na fanpage'u i Instagramie; tworzenia kampanii reklamowych czy skąd czerpać pomysły na sku-

rzeczywistym poda poziom markera HER2, wskaże im ścieżkę leczenia, a pacjenci oszczędzi bólu i czasu oczekiwania na wyniki.

W przypadku standardowej biopsji czas oczekiwania na wyniki to 2-3 tygodnie, co jest dla pacjentek jest dodatkowym stresem.

- Ponadto igła inProbe jest grubości włosa ludzkiego, co czyni badanie bardziej komfortowym - dodaje Paulina Mikołajczuk.

Na rynku za dwa lata

W tym momencie urządzenie jest w fazie badań

klinicznych prowadzonych między innymi w Lublinie i Krakowie.

- Już teraz obserwujemy ogromne zainteresowanie technologią. Po pozytywnych wynikach klinicznych wstępnie zakładamy komercjalizację w 2021 roku. Chodzi tylko i wyłącznie o sprzedaż urządzenia - mówi Paulina Mikołajczuk.

SDS Optic chce pracować nad zastosowaniem innowacyjnej technologii w przypadku innych nowotworów, np. żołądka.

wowany

ejsze darmową rezerwację stolika

preferencji, takich jak rodzaj kuchni czy lokalizacja.

Już niedługo w niektórych lokalach będzie możliwość podglądu wolnego stolika na bieżąco oraz rezerwacji bez 15-minutowego oczekiwania.

Jak w kinie

Założycielami strony są absolwenci lubelskich uczelni Stanisław Lesiuk i Sergiusz Lebedyn.

- Dlaczego akurat booking stolików w restauracjach? Jest to problem, który odczuwamy osobiście oraz widzimy na przykładzie naszych znajomych, że zrobienie tego procesu mniej czasochłonnym dla użytkownika może znacznie zwiększyć liczbę rezerwacji, jednocześnie zapewniając restauratorom stabilność i stały wpływ klientów. Uważamy

również, że w czasach, kiedy możemy zamówić taksówkę lub znaleźć nocleg w kilka kliknięć za pomocą smartfona, gastronomia jest branżą, która też powinna mieć możliwość rozwoju technologicznego - tłumaczy Lesiuk.

- Planujemy, żeby dzięki naszej stronie można było zarezerwować wybrany stół. Tak jak to ma miejsce w kinie. Tam wybieramy miejsce, gdzie chcemy usiąść. Bliżej ekranu, czy może dalej. Na naszej stronie będzie można wybrać stół przez kliknięcie na mapce lokalu. Jednak to wymaga dużej współpracy pomiędzy nami a restauracją - dodaje Sergiusz Lebedyn. - Rynek lubelski wstrzymuje się z nowymi propozycjami. Wolą tradycyjne sposoby, a jak widzimy muszą podążać za nowościami.



Wydarzenie zgromadzi przedstawicieli jednostek samorządów terytorialnych i branży turystycznej województwa lubelskiego. Chcemy aby Forum było miejscem nie tylko poszukiwań odpowiedzi na najistotniejsze problemy nurtujące branżę turystyczną Regionu Lubelskiego ale również miejscem integracji. Podczas Forum przekazywana będzie wiedza przez ekspertów, praktyków i teoretyków.

Innowacyjne rozwiązania na rynku usług turystycznych, pasje i kreatywność ludzi, modne trendy i nowe markowe produkty, które mogą wpłynąć na bardziej dynamiczny rozwój turystyki w województwie lubelskim – to wiodące tematy referatów i prezentacji, przygotowanych w pierwszym dniu forum.

W drugim dniu Forum będzie można wziąć udział w warsztatach ze specjalistami branżowymi.

Warsztaty odbędą się w dwóch

techniczny content. Podczas drugiego warsztatu poznamy dobre praktyki w zakresie budowy, modernizacji i uzupełniania szlaków pieszych i rowerowych. Dowiemy się jak projektować szlaki turystyczne pieszych czy jak znakować szlaki w terenie szlaków.

Szczegółowe informacje - program, regulamin, karty zgłoszeń dostępne są na stronie organizatora: <https://www.lubelskie.pl/i-lubelskie-forum-turystyki/>

Warunkiem uczestnictwa w forum jest wysłanie zgłoszenia - pocztą elektroniczną (na adres email: smakuj.lubelskie@lubelskie.pl), przesyłką kurierską bądź osobiście do: Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego, Oddział Turystyki, ul. Artura Grottgera 4, 20-029 Lublin z dopiskiem „I Lubelskie Forum Turystyki”. O zakwalifikowaniu do udziału w forum decyduje kolejność zgłoszeń.



Szanowni Państwo!

Województwo Lubelskie, położone we wschodniej Polsce, a niegdyś niemal w samym centrum Rzeczypospolitej Obojga Narodów, zaskakuje wielokulturowym bogactwem przeszłości, ale także otwartością i gościnnością swoich mieszkańców. Każdy gość, turysta odwiedzający Lubelskie może liczyć tu na dobre przyjęcie, ciekawy pobyt i wypoczynek bez nudy.

Rok 2019 jest jubileuszowym czasem 450. rocznicy uchwalenia Unii Lubelskiej, która zapoczątkowała Rzeczpospolitą Obojga Narodów. Unię podpisano w Lublinie – królewskim mieście i stolicy powołanego w 1474 roku województwa lubelskiego. Nasze województwo należy do najstarszych na polskich ziemiach. Jego historia związana jest z rozwojem cywilizacji chrześcijańskiej, ale znaczącej również twórczą obecnością przedstawicieli różnych nacji, religii i kultur. Do tych tradycji odwołują się niejednokrotnie masowe wydarzenia odbywające się w historycznych plenerach miast i miasteczek, które stały się już rozpoznawalną marką i wielką turystyczną atrakcją regionu.

Lubelskie to także naturalne piękno krajobrazu i bogactwo przyrodnicze, które przyciąga do nas coraz liczniejszych turystów z wielkomiejskich i przemysłowych aglomeracji. Nasze Powiśle, Roztocze, Polesie czy zielona i dzika Dolina Bugu działają jak magnes na poszukujących ciszy i wytchnienia. Mogą tu, w bliskim kontakcie z naturą, odpocząć od codziennego pośpiechu i stresu, oddając się ulubionym formom aktywności. Region lubelski oferuje bowiem atrakcyjne turystyczne szlaki piesze, rowerowe, czykajakowe.

Serdecznie zapraszam na I Forum Turystyki. Gorąco zachęcam do uczestnictwa w wydarzeniu i zapraszam na Lubelszczynę!

Jerzy Downar

KONCERT W piątek, 4 października o 18 w Domu Kultury LSM (ul. Wallenroda 4a) rozpocznie się koncert i spektakl polskiego artysty z Sankt Petersburga, Jerzego Downara. To aktor, bard i dziennikarz. Ukończył Politechnikę Lwowską w 1971 roku, potem w 1974 Szkołę Teatralną w Leningradzie, w której uczył się na Wydziale Estradowym. Tuż po zakończeniu szkoły rozpoczął bogatą działalność koncertową, występując w charakterze wykonawcy estradowych numerów solowych oraz skeczy. Od roku 1989 członek Kulturalno-Oświatowego



Stowarzyszenia „Polonia” w Sankt Petersburgu, w którym powstał jego program „Polskie retro znad brzegów Newy”.

W programie listy Aleksandra Wertyńskiego z książki „Długa droga” oraz ballady. Bilety: 20 zł.

DAD



TEATRY:

TEATR IM. J. OSTERWY

(ul. Narutowicza 17):

PIĄTEK: **Wieczór trzech**

królów – 19.00 SOBOTA: **Wieczór trzech królów** – 19.30 NIEDZIELA: **Wieczór trzech królów** – 17.00

TEATR IM. H. CH. ANDERSENA

(plac Teatralny 1): PIĄTEK: **Z głową**

w chmurach – 09.30 SOBOTA: **Z głową w chmurach** – 16.00

NIEDZIELA: **Z głową w chmurach** – 12.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Skłodowskiej-Curie 5):

PIĄTEK: **Straszny dwór** – 19.00

TEATR CENTRUM KULTURY

(ul. Peowiaków 12): SOBOTA:

Konfrontacje Teatralne: **Grischa**

Lichtenberger – 22.00 NIEDZIELA:

Konfrontacje Teatralne: **Polskie**

rymowanki albo ceremonie – 16.00

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Skłodowskiej-Curie 5):

PIĄTEK:

Koncert: **12 Tenorów i Diva** – 19.00

SOBOTA: **Koncert: Żukowska/**

Korycki – 18.00; NIEDZIELA:

Koncert: **„Historia i pamięć”** – 18.00

KINA:

CINEMA CITY PLAZA

LUBLIN (ul. Lipowa 13): PIĄTEK:

(Nie)znajomi – 13.15, 15.30,

17.45, 20.00, 22.15; **Ad astra**

– 10.00, 16.00, 20.50; **Angry Birds**

2 Film – 10.30, 12.40, 14.50,

17.00; **Był sobie pies 2** – 09.30,

11.20, 13.40, 16.00, 18.30; **Czarny**

mercedes – 13.40, 16.10, 18.50,

21.30; **Dom strachów** – 19.10; **Dora**

i miasto złota – 12.10; **Joker**

– 11.20, 14.00, 16.40, 18.20,

19.20, 21.00, 22.00; **Król lew**

– 14.20; **Legiony** – 10.00, 12.30,

18.10; **Pewnego razu w... Hollywood**

– 16.50; **Piłsudski** – 10.50; **Polityka**

– 15.20, 21.15; **Rambo: Ostatnia**

krew – 22.30; **Ślicznotki** – 20.10; **To**

2 – 21.00; **Toy Story 4 2D** – 13.50

SOBOTA NIEDZIELA: (Nie)znajomi

– 13.15, 15.30, 17.45, 20.00,

22.15; **Ad astra** – 16.00, 20.50;

Angry Birds 2 Film – 10.30, 12.40,

14.50, 17.00; **Był sobie pies 2** – 09.30,

11.20, 13.40, 16.00, 18.30; **Czarny**

mercedes – 13.40,

16.10, 18.50, 21.30; **Dom strachów**

– 19.10; **Dora i miasto złota**

– 12.10; **Joker** – 11.20, 14.00,

16.40, 18.20, 19.20, 21.00,

22.00; **Król lew** – 14.20; **Legiony**

– 12.30, 18.10; **Pewnego razu w...**

Hollywood – 16.50; **Piłsudski**

– 10.50; **Playmobil: Film** – 10.00;

Polityka – 15.20, 21.15; **Rambo:**

Ostatnia krew – 22.30; **Ślicznotki**

– 20.10; **To 2** – 21.00; **Toy Story 4**

2D – 11.40, 13.50; **Wyprawa**

Magellana – 11.40

CINEMA CITY FELICITY

LUBLIN (al. Wincentego Witosa

32): PIĄTEK: (Nie)znajomi – 14.45,

17.00, 19.15; **Ad astra 2D** – 15.50,

21.20; **Ad astra 4DX** – 18.10,

20.50; **Angry Birds 2 Film 2D**

– 10.00, 12.10, 14.20, 16.20;

Angry Birds 2 Film 4DX – 11.40,

13.50, 16.00; **Był sobie pies 2**

– 09.30, 11.30, 12.30, 14.50,

17.10, 19.30; **Czarny mercedes**

– 14.40, 17.20, 20.00; **Dora**

i Miasto Złota – 13.15; **Joker**

– 10.10, 12.40, 15.20, 16.30,

18.00, 19.00, 20.40, 21.40; **Król**

Lew 2D dubbing – 13.50; **Legiony**

– 10.00, 18.30; **Parasite** – 21.30;

Pewnego razu... w Hollywood

– 21.00; **Piłsudski** – 12.30;

Playmobil: Film – 10.20; **Polityka**

– 11.740; **Rambo: Ostatnia krew**

– 15.30, 21.50; **Ślicznotki** – 18.40;

To 2 2D – 20.30 **Toy Story 4 2D**

– 11.20, 13.40; **Wyprawa Magel-**

lana – 11.10 SOBOTA NIEDZIELA:

(Nie)znajomi – 14.45, 17.00,

19.15; **Ad astra 2D** – 15.50, 21.20;

Ad astra 4DX – 18.10, 20.50; **Angry**

Birds 2 Film 2D – 10.00, 12.10,

14.20, 16.20; **Angry Birds 2 Film**

4DX – 11.40, 13.50, 16.00; **Był**

sobie pies 2 – 10.10, 11.30, 12.30,

14.50, 17.10, 19.30; **Czarny**

mercedes – 14.40, 17.20, 20.00;

Dora i Miasto Złota – 13.15; **Joker**

– 10.10, 12.40, 15.20, 16.30,

18.00, 19.00, 20.40, 21.40; **Król**

Lew 2D dubbing – 13.50; **Legiony**

– 10.00, 18.30; **Parasite** – 21.30;

Pewnego razu... w Hollywood

– 21.00; **Piłsudski** – 12.30;

Playmobil: Film – 10.20; **Polityka**

– 11.740; **Rambo: Ostatnia krew**

– 15.30, 21.50; **Ślicznotki** – 18.40;

To 2 2D – 20.30 **Toy Story 4 2D**

– 11.20, 13.40; **Wyprawa Magel-**

lana – 11.10

MULTIKINO GALERIA OLIMP

(Al. Spółdzielczości Pracy 36):

PIĄTEK: (Nie)znajomi – 11.30,

14.00, 16.20, 18.40, 20.15; **Ad**

astra – 16.55, 21.25; **Angry Birds 2**

Film – 10.00, 11.15, 12.20, 13.30,

15.45, 18.00; **Był sobie pies 2**

– 10.00, 11.30, 12.45, 14.10,

15.10, 16.35, 17.35, 19.00; **Czarny**

mercedes – 12.10, 20.30; **Joker**

– 12.00, 14.40, 17.20, 18.30,

20.00, 21.10; **Legiony** – 14.00,

19.35; **Pewnego razu... w Hollywo-**

od – 14.35, 20.45; **Polityka** – 17.55,

21.00; **To 2** – 15.05; **Wyprawa**

Magellana – 10.00 SOBOTA: (Nie)

znajomi – 11.30, 14.00, 16.20,

18.40, 21.25; **Ad astra** – 16.50,

21.00; **Angry Birds 2 Film** – 10.05,

11.15, 12.20, 13.30, 16.00, 18.15;

Był sobie pies 2 – 10.20, 11.45,

12.45, 14.10, 15.10, 16.35, 17.35,

19.00; **Czarny mercedes** – 14.10,

20.30; **Joker** – 12.00, 14.40, 17.20,

18.30, 20.00, 21.05; **Król Lew**

– 11.00; **Legiony** – 12.05, 19.30;

Pewnego razu... w Hollywood

– 14.35, 20.15; **Polityka** – 17.55,

20.45; **Poranki: Psi Patrol** – 10.30;

To 2 – 15.00; **Wyprawa Magellana**

– 10.00

KINO BAJKA (ul. Radziszewskie-

go 8): PIĄTEK: **Wyprawa Magella-**

na – 08.45; **Legiony** – 11.15,

15.15; (Nie)znajomi – 18.00;

Czarny mercedes – 20.00;

Kickboksierka – 13.15; **Piłsudski**

– 11.00, 15.00; **Ból i blask** – 17.15;

Parasite – 19.30 SOBOTA: **Czarny**

mercedes – 10.00; **Wyprawa**

Magellana – 12.30; (Nie)znajomi

– 14.45; **Mowa ptaków** – 10.30;

Kickboksierka – 13.15; **Piłsudski**

– 15.00; **Ból i blask** – 17.15;

Parasite – 19.30 NIEDZIELA:

Wyprawa Magellana – 13.30;

Legiony – 15.15; (Nie)znajomi

– 18.00; **Czarny mercedes** – 20.00;

Kickboksierka – 13.15; **Piłsudski**

– 11.00, 15.00; **Ból i blask** – 17.15;

Parasite – 19.30

CENTRUM KULTURY LUBLIN

(ul. Peowiaków 12): PIĄTEK: **Oni**

– 18.00 SOBOTA: **Konfrontacje**

Teatralne: Sprawa teatralna

– 17.00; **Konfrontacje Teatralne:**

Mowa ptaków – 18.00; **Konfronta-**

cje Teatralne: Dzięki Bogu – 20.30

NIEDZIELA: **Konfrontacje Teatralne:**

Mowa ptaków – 20.30; **Konfronta-**

cje Teatralne: Dzięki Bogu – 18.00

CHATKA ŻAKA (ul. Radziszew-

skiego 16): brak seansów

DDK CZECHÓW (ul. Kiepur 5a):

SOBOTA: **I znowu zgryźlił się,**

dobry Boże! – 15.30, 17.30

PUŁAWY-SYBILLA (Al. Party-

zantów 6): PIĄTEK: (Nie)znajomi

– 20.15; **Angry Birds 2 Film** – 14.00;

Był sobie pies 2 – 15.45; **Piłsudski**

– 20.15 SOBOTA NIEDZIELA: (Nie)

znajomi – 20.15; **Angry Birds 2 Film**

– 11.45, 13.45; **Był sobie pies 2**

– 15.45; **Piłsudski** – 20.15

BIAŁA PODŁASKA-MERKURY

(ul. Brzeska 43): PIĄTEK: (Nie)

znajomi – 20.15; **Angry Birds 2 Film**

– 14.10; **Był sobie pies 2** – 16.00;

Piłsudski – 18.10 SOBOTA NIEDZIE-

LA: (Nie)znajomi – 20.00; **Angry**

Birds 2 Film – 13.45; **Był sobie pies**

2 – 11.30, 15.40; **Piłsudski** – 17.50

ŚWIDNIK-LOT (Al. Lotników

Polskich 24): PIĄTEK SOBOTA: **Był**

Kino Jazz

DO ZOBACZENIA Kino Bajka (ul. Radziszewskiego 8) zaprasza na przegląd filmowy „Kino Jazz”. Pierwsza projekcja: 9 października o godz. 20. Będzie można zobaczyć film „Miles Davis: Ikona jazzu”. Dokument Stanleya Nelsona przedstawia losy legendy amerykańskiego jazzu. Narracja, utrzymana częściowo w pierwszej osobie, a częściowo opowiadana głosami wybitnych postaci świata muzyki, przypomina o kluczowych momentach w życiu Davisa, o osobistych słabościach, ale i odwadze, by iść przez życie na własnych warunkach.

Bilety: 20 zł.

DAD

Nie taki Straszny Dwór

NA SCENIE 7 października o 9 i 11 oraz 21 października o tej samej porze w Teatrze Muzycznym (ul. Curie-Skłodowskiej 5) zobaczymy widowisko muzyczne „Nie taki Straszny Dwór - opera w pigułce”.

Spektakl został przygotowany we współpracy z Centrum Inicjatyw Artystycznych, specjalnie z okazji przypadającej w tym roku 200. rocznicy urodzin naszego narodowego kompozytora Stanisława Moniuszki. Reżyseruje Mariola Zagojska. To widowisko dla



dzieci i młodzieży wprowadzające w piękny świat muzyki i elegancki świat Teatru operowego. Spektakl prezentuje najważniejsze muzyczne fragmenty i sceny połączone narracją, która przybliży treść narodowego dzieła już najmłodszym widzom.

Bilety: 35-40 zł.

DAD

Peja i Slums Attack



KONCERT Raper Peja wystąpi w Klubie Graffiti (al. Piłsudskiego 13). Koncert z udziałem formacji Slums Attack w sobotę, 5 października o godz. 20.

Peja, czyli Ryszard Andrzejewski, to poznański raper,

autor tekstów i producent, związany z grupą Slums Attack. Koncert zostanie zrealizowany w ramach trasy promującej album „G.O.A.T.”. Na scenie pojawią się także DVJ. Rink oraz Gandzior.

Bilety: 40-50 zł.

DAD

Opowiem ci o zbrodni

Najgłośniejsze polskie „piora kryminalne” zajmują się historiami, które wydarzyły się naprawdę. Igor Brejdygant, Wojciech Chmielarz, Max Czornyj, Marta Guzowska, Małgorzata i Michał Kuźmiński, Joanna Opiat-Bojarska oraz Katarzyna Puzyńska przeanalizowały okoliczności towarzyszące przestępstwom. Rozmawiali z profilerami, patologami, psychologami, specjalistami kryminologami, analizowali akta. Każdy z nich opisał wybraną historię, starając się zrozumieć, co doprowadziło do tragedii.

Opowiem ci o zbrodni 2. Historie prawdziwe, wyd. Kompania Mediotwa

Las zna twoje imię

Pod koniec lat 20. ubiegłego wieku Estrella i jej siostra bliźniaczka, Alma, miały wszystko, o czym tylko mogły zamarzyć: jako córki markiza, właściciela dworku i kopalni żelaza, dorastały w luksusie... To jednak także spadkobierczynie niezwyklego daru przekazywanego z pokolenia na pokolenie w żeńskiej linii rodziny. Ich życie naznaczone zostało piętnem przepowiedni.

Alaïtz Leceaga „Las zna twoje imię”, wyd. Albatros

Ta, która musi umrzeć

Ostatni tom bestsellerowej serii Millennium. W centrum Sztokholmu znaleziony zostaje martwy mężczyzna. Z pozoru wygląda to na tragiczną śmierć bezdomnego. Lekarka sądowa, Fredrika Nyman, kierując się swoimi podejrzeniami, kontaktuje się z Mikaelem Blomkvistem. A ten bezskutecznie chce się skontaktować z Lisbeth Salander. **David Lagercrantz „Ta, która musi umrzeć”**, wyd. Czarna Owca

Golda Tencer. Jidysze mame

Historia Goldy Tencer, aktorki, piosenkiarki, dyrektorki Teatru Żydowskiego im. Ester Rachel i Idy Kamińskich w Warszawie, prezes Fundacji Shalom, to gotowy materiał na film. W spokojne życie kobiety wkracza polityka, a za nią Marzec 1968 roku. Golda jako jedna z nielicznych zostaje w Polsce, przenosi się do Warszawy. Tam zaczyna walczyć o pamięć i szacunek dla żydowskiej kultury.

Katarzyna Przybyszewska Ordonowska „Golda Tencer. Jidysze mame”, wyd. Edipresse książki

Moja droga do dobrego życia

Supermodelka i filantropka dzieli się swoją osobistą historią, przemyśleniami i prywatnymi fotografiami, opisując ludzi, wartości i wydarzenia, które ukształtowały jej życie. Jej podróż rozpoczyna w południowej Brazylii, gdzie dorastała z pięcioma siostrami, grając w siatkówkę i ratując bezdomne psy i koty. Potem wystąpiła w prawie 400 kampaniach reklamowych i pojawiła się na ponad 1200 okładkach czasopism. Stała się ikoną, która pozostawiła trwały ślad w branży mody.

Gisele Bündchen „Lekcje. Moja droga do dobrego życia”, Wydawnictwo Literackie

UWAGA MAMY DLA WAS PO JEDNYM EGZEMPLARZU OPISANYCH KSIĄŻEK

Na telefony czekamy dziś o godzinie 13.
Tel.: 81 46 26 800

Wesele u Staniewskiego

NA SCENIE W Gardzienicach trwa festiwal teatralny z okazji XX (+2)-lecia Akademii Praktyk Teatralnych Gardzienice. Od piątku do niedzieli czekają na was koncerty i spektakle, wystawy, filmy i lokalna, gardzienicka kuchnia



Waldemar Sulisz

Spektakle i koncerty odbywają się w Spichlerzu, w Sali Carmina (oficyna), sali koncertowej piękne odnowionego pałacu. - Wielu z was nie widziało jeszcze obiektów Gardzienic dźwigniętych z ruin, w nowej, odbudowanej postaci - zachęca Włodzimierz Staniewski, twórca Ośrodka Praktyk Teatralnych Gardzienice. Nie wątpliwie największą atrakcją teatralną festiwalu jest pokaz „Wesela”. - Przygotowaliśmy ten spektakl na 40 lecie działalności ośrodka, w stosunku do ubiegłorocznej premiery zaszyły ważne zmiany - mówi Staniewski. Największa to zmiana przestrzeni. Publiczność z całego świata zobaczy spektakl w bardziej kameralnej sali, co daje intensyfikację

doznań i przeżyć. Mariusz Gołaj zagra Gospodarza, Widmo i Upiora, Joanna Holcgreber: Wernyhore i Radczynię, Marcin Mrowca: Żyda, Dziennikarza, Dziada. Na scenie zobaczycie także Jarosława Tomicę, znakomitego aktora Kompani Teatr, który gra w wielu spektaklach powstałych w Centrum Kultury.

Festiwal jest swoistym świętem, do Gardzienic warto zajechać na cały dzień, coś zjeść, nacieszyć się pejzażem z zabytkowym pałacem i słynnymi ogrodami, posłuchać wykładów (w sobotę o teatrze mówi Krzysztof Miklaszewski, aktor Critcot 2, autor wielu książek i filmów o Kantorze), przeżyć spektakle i posłuchać dobrej muzyki. - Spotkamy się w gronie ludzi, których Akademia łączyła ze sobą,

Publiczność owacyjnie przyjęła „Scenę z Maskami”, którą na podstawie II aktu „Wyzwolenia” przygotowali studenci Rose Bruford College. W niedzielę Staniewski pokaże nową wersję „Wesela”

FOT. ARCHIWUM OPT GARDZIENICE

k którzy świetnie się rozumieją, niektórzy przez lata współpracują, przeskakują pagórki, pną się, zdobywają góry, mają wspaniałe osiągnięcia w sztuce i w życiu. Spotkanie to może otworzyć też nowe perspektywy - pisze do uczestników festiwalu

Staniewski. Nowe perspektywy mogą otworzyć spektakle i koncerty.

Co polecamy? W piątek o 16.30 „Operę za trzy grosze” B. Brechta, w ramach programu Generator Nadziei spektakl wyreżyserował George Attwill, na scenie w Spichlerzu studenci Rose Bruford College, którzy odbyli staż w teatrze Gardzienice. O 22 zobaczcie Potańc ze sznytem, koncert Justyny Jary (IV APT, aktorka teatru Gardzienice w latach 2004-2009) z zespołem Pompadur (Oficyna - Sala Carmina).

W sobotę o 16 „Finnegans Wake”, spektakl dyplomowy studentów XIII APT, reżyseruje Maciej Górczyński (VI APT, aktor teatru Gardzienice 2010-2019), opieka artystyczna: Włodzimierz Staniewski

(Oficyna - Sala Carmina). O 20. 30 wystąpi muzyczna gwiazda festiwalu: Jeden - Wiele, koncert Karoliny Cichej (IV APT, aktorki teatru Gardzienice w latach 2007-2009) i Elżbiety Rojek (aktorki teatru Gardzienice w latach 1995-2004) (Pałac, Sala Koncertowa).

W niedzielę o 18 „Panienka” - premiera w ramach programu Generator Nadziei. To balet w kompozycji muzycznej i reżyserii Jana Lecha z udziałem Volkera Biesenbendera, Georgesa Beriachvillego, Aleksandry Klimczak i Urszuli Bernat-Jałowcy (choreografia) (Pałac - Sala Koncertowa) O 19. 30 rozpocznie się Wesele Wyspiański-Malczewski-Konieczny w reżyserii Staniewskiego.

Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.

Okres 24 godzin	Murzynek z wiersza Tuwima	Dobroczynny i maskowy	Dar króla Baltyzara	Tatra w puszcze	Zabawne wydanie; heca	Pola leniwych rolników	„Piwo” pokerzysty	Waż dusiciel z Ameryki Pd.	Nelson, noblista z RPA	Setna część całości
44. prezydent USA				Nad ..., czyli niezwykle	Kobieta – baryka				Słynny Salvador z paletą	Serial krym. z Kożuchowska
Zwane rajska wyspą Bogów			Skała do produkcji nawozów org.	9		Honorowa asysta chorągwi	Napisał „Martina Edena”	25		
	34						Gaigan, nicpoń			
Przyrząd stroiciela	„Chopin Północy” z Norwegii	Góry w Bułgarii i Grecji			Ryba w mulistym stawie	Pogląd, koncepcja	... Ross, amer. piosenkarka	Richard, amer. aktor („Chicago”)	Orleń w szkole	8
Golibroda						Właściciel arki z Biblii	Materiał na Golema			
Targowe miasto w Niemczech	Dyletant, ignorant	Spodnie w prążki	Leczony – trwa 7 dni						Blejtram dla malarza	Jeśli dębowa, to nie na pościel
				Materiał z wełny; piśń	12		Muza z małą lirą (mit. gr.)		Obramowanie zdjęcia	Najstarsze miasto w Finlandii
Surogat, namiastka		7		Nad Narwią, walki 8-10 IX 1939	Reklama widoczna w nocy	Drużyna sportowa	Księga liturgiczna	29		20
Karel, „złoty głos Pragi”				Postać z „W pustyni i w puszczy”				Krewny karpia (anagram: Mura)		
Mieszkaniec krainy reniferów	... Ford Coppola, amer. reżyser				Valentino, aktor filmowy (imię)	Kotlet w kuchni polskiej	Promotor w chemii	Jedzie i płynie (auto i rzeka)	Figura geom. jak kształt kopytka	Droga dla samolotów
Wawrzyn	22									Odblask nad pożogą
			Brzeg, krawędź (np. stołu)				Azjatycka owca			
Duży zbiornik na paliwo	Odgłos morza	15				Z próżnego i ... nie należy	Podkład muzyczny w teatrze		Aromatyczny trunek z ryżu	Ściągany haracz
Narciarskie na Letalnicy	Ogon zająca	Izraelski wywiad					Siostra Hesi Dulskiej			
Odstająca część dzbana	3									
Zatręśnienie owoców										
Nadwiślańskie miasto z rafinerią	Krzew zwany krasnodrzewem	Trzy ... skupienia materii								
Przewodniczył muzom	11									
Chory na niedokrwistość	Niemieckie miasto nad łabą	Nad nią Goleńców	Nauczyciel Platona							
13										
Zagrał w filmie „Liberator”	Owoc z „czupryną”	30								
Uszko z tasienki (guzik z ...)	Grupa Cyganów z wozami	Powieść B. Prusa	Wybruszenie, nierówność							
„Ofiara” bociana	33									
Pikantny sos lub azjatycka stolica	Czynność rolnika lub ssak									
Krzew ozdobny lub ziemniak	6									

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą rozwiązanie - sentencję Benjamina Franklina.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Horoskop



BARAN

21 marca – 20 kwietnia

Twój zapał trochę opadnie. Zniechęcisz się do pracy i zechcesz wyciszyć, zając sprawami przyjemnymi i relaksującymi. Daj się ponieść nastrojowi i realizuj pomysły, które od jakiegoś czasu przychodziły ci do głowy. Czas sprzyja odzyskiwaniu wewnętrznej równowagi. I nie zapominaj o zdrowiu. Pogoda nie jest najlepsza i powinieneś trochę o siebie zadbać.



BYK

21 kwietnia – 20 maja

Humor ci się poprawi, a rodzina i znajomi od razu to wyczują. Dostaniesz więcej oznak sympatii i przyjaźni. Poświęć wolny czas na zadbanie o swojego ducha i ciało. Będzie trochę więcej pracy, ale się nie przemęczysz. Wprost przeciwnie: nabierzesz wigoru i wszystkie obowiązki załatwisz szybko i bez problemów.



BLIŹNIĘTA

21 maja – 21 czerwca

Układ planet będzie taki, że zainspiruje cię do działania. Na dodatek ktoś na ciebie wpłynie mobilizująco i popchnie do przodu. Niebawem pojawią się osiągnięcia. Jeżeli więcej zarobisz, to nie chowaj pieniędzy w przysłowiowej skarpecie, tylko załóż w banku opłacalny rachunek albo pomyśl o jakiejś inwestycji.



RAK

22 czerwca – 22 lipca

Zajmiesz się porządkowaniem zaległości i to - niestety - zabierze ci zdecydowaną większość czasu w najbliższych dniach. Porządki w domu, albo porządki w papierach. Sprawy urzędowe, wizyty w bankach, szkołach czy w dziekanacie na uczelni. Czasu na nic innego nie zostanie ci wiele. A gdzie dobre wiadomości? W przyszłym tygodniu będziesz miała znacznie więcej luzu.



LEW

23 lipca – 23 sierpnia

Ostatnie dni były spokojniejsze i siłą rzeczy najbliższe już takie nie będą. Będziesz miał teraz więcej obowiązków, dlatego wykorzystaj każdą wolną chwilę, aby pobyć z najbliższymi. W weekend z ulgą odetchniesz, odpocznesz i zrelaksujesz. Tym bardziej, że pojawi się ciekawe zaproszenie na wyjście.



PANNA

24 sierpnia – 23 września

Możesz liczyć na zaskakujące zbiegi okoliczności. W pracy czekają cię sukcesy, a na dodatek ktoś złoży ciekawą propozycję dodatkowego zajęcia. Jeśli ją przyjmiesz, to współpraca z nowymi osobami miło ci zaskoczy. Od znajomych lub sąsiadów dowiesz się czegoś bardzo ciekawego. A w sklepie trafisz na coś, czego już długo szukałeś, ale cena nie dawała ci spokoju.



WAGA

24 września – 23 października

Świetnie się poczujesz wśród przyjaciół lub najbliższej rodziny. Znajdziesz w nich wsparcie i pocieszenie. Razem spędzicie dużo czasu. W pracy lub w szkole dasz z siebie wszystko i już niebawem przyniesie to efekty w postaci sukcesów. Możesz znaleźć coś, co się dawniej zagubiło lub spotkać kogoś, kto był ważny w przeszłości.



SKORPION

24 października – 22 listopada

Przed tobą kolacja lub przyjęcie. Duża rodzinna uroczystość, albo firmowa impreza. I w jednym, i drugim przypadku będziesz się świetnie bawił i będziesz miał co wspominać. Kolejne dni będą już bardziej przyjemne, ale też spokojne. Bez żadnych niespodzianek czy dodatkowych obowiązków. Nie grozi ci też żadne przeziębienie ani przemęczenie.



STRZELEC

23 listopada – 21 grudnia

Jeśli przestaniesz się wszystkim przejmować i wszędzie szukać dziury w całym, to wyjdzie ci na dobre. Nie tylko lepiej się poczujesz, ale zauważysz, że tych problemów, które wcześniej widziałaś, w rzeczywistości nie ma albo są tak drobne, że nie ma się co nimi przejmować. Czekają cię też porządki w papierach lub dokumentach. Trzeba będzie coś ważnego znaleźć i dostarczyć na czas.



KOZIOROŻEC

22 grudnia – 20 stycznia

Planetarna aura sprawi, że będziesz cenił sobie уроki życia. Zdobędziesz sporo nowych kontaktów towarzyskich i może też znajdziesz nowe hobby. Może pojawić się ciekawa i intratna propozycja. Dobrze jednak zrobisz utrzymując przez cały czas reżim w wydatkach. Lepiej odłożyć na coś ważnego czy przydatnego, niż przehulać.



WODNIK

21 stycznia – 19 lutego

Pracy będzie coraz więcej. Możesz jednak liczyć na pomoc kolegów i koleżanek. Dobrze sobie z wszystkim poradzisz. Usłyszysz pochwały, może dostaniesz premię. Single zapomną o byłych i zaczną się rozglądać wokół siebie. Coś pożytecznego z tego wyniknie. Czas sprzyja też inwestowaniu we własne umiejętności



RYBY

20 lutego – 20 marca

W pracy zdobędziesz nowych klientów lub dostaniesz intratne zamówienie. Będziesz uprzejmy, ale zdecydowany, a także zajęty wieloma sprawami naraz. Ważne, że sobie ze wszystkimi poradzisz. To będzie także czas udanych spotkań w bardzo miłym gronie. Ludzie będą dla ciebie przychylni, a znajdą się tacy, którzy cię bardzo rozbawią.

Jak zamieścić reklamę w Dzienniku Wschodnim?

Biurowo Ogłoszeń

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.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

Wyślij e-mail

reklama@dziennikwschodni.pl



NEKROLOGI KONDOLENCJE PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

BIZNES I FINanse

POŻYCZKI, chwilówki,
wiele ofert. Elektryczna
26, tel. 575-422-822

HANDEL

SKUPUJEMY motocykle,
antyki, starocie, pamiątki z
PRL 698693846

SPRZEDAŻ

GARAŻE blaszaki tel. 607-
526-377.

LOKALE

**LOKAL użytkowy do
wynajęcia 53 mkw. LSM,
Os. Konopnickiej, ul. Jana
Sawy. Tel. 603-090-702.**

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

MERCEDES Sprinter 310
CDI ciężarowy skrzynia,
rok 2009, ładowność 939
kg, 7 osób, cena netto
35000 zł, tel. 602 648
821.

NAPRAWY

TELEWIZORY,
magnetowidy, wieże,
antenę stelitarnę,
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. sprzeda działkę
budowlano-rolną nr 405 o
pow. 1,1 ha, kolonia
Tomaszowice, gmina
Jastków, cena 600 000 zł

PRACA

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

DIAGNOSTĘ
laboratoryjnego zatrudni
SP ZOZ w Hrubieszowie.
Tel. 84-696 32 96.

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
przychodniacitodent@op.pl
lub telefonicznie 605 200
549.

USŁUGI

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

Biurowo Ogłoszeń Dziennika Wschodniego
reklama@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 820
fax. 81 46 26 988

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

BUDOWLANE

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

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

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



- Poradnie specjalistyczne
- Laboratorium
- Badania i zabiegi diagnostyczne

tel. 81 532 37 11
www.luxmedlublin.pl

**zamów swoje
ogłoszenie
drobne**

**tel. 81
46 26 820**

**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,
tel.

81 46-26-820

reklama@dziennikwschodni.pl



**STACJA
DEMONTAŻU
POJAZDÓW**

z okolic
Lublin • Chełm • Zamość
odbiór auta od klienta
tel.
608 883 933

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

lub
e-mail:
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

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

AAA 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

**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

Bigos, łazanki i spółka

Żeby zrobić dobre łazanki, potrzebna jest dobra kapusta. Zasmażana, koniecznie na suszonych grzybkach. Grzyby obrodziły, kapusta nabiera smaku. Można nagotować bigosu, zjeść w chłodne dni i jeszcze następnego dnia poprawić łazankami. Na jesieni kapusta rządzi

Waldemar Sulisz

Kapusta od zawsze była bohaterką jesiennej kuchni. Kapuśniak i kwaśnica rozgrzewały zmarznięte dłonie i serca. Chyba żadna potrawa nie doczekała się w Polsce takiego uwielbienia jak bigos, o którym pisał Adam Mickiewicz. W czwartej księdze „Pana Tadeusza” możecie przeczytać słowa, które są literackim pomnikiem tej potrawy:

Bierze się doń siekana, kwaszona kapusta,

Która, wedle przysłowia, sama idzie w usta;

Zamknięta w kotle, łonem wilgotnym okrywa

Wyszukanego cząstki najłepsze mięsiwa;

I praży się, aż ogień wszystkie z niej wycisnie

Soki żywne, aż z brzegów naczyńia war pryśnie

I powietrze dokoła zionie aromatem

W jego sporządzaniu obowiązują dwie zasady. Po pierwsze: musi być w staropolskim bigosie więcej mięsa niż kapusty. Po drugie należy go zrobić, zamrozić, odgrzać i tak kilka razy. Na siódmy dzień jest najlepszy.

Dzień z bigosem

Ilekoć go robię, schodzi cały dzień, a nastawianie bigosu to cały ceremonial. Do dużego garnka należy nałożyć włoszczyznę, przyprawy i pokrajane w kawałki mięso, zalać wodą. Po 2 godzinach bulion odcedzić. Świeżą kapustę poszatkować, kiszoną pociąć nożem. Świeżą zalać wrzątkiem, po 5 minutach przełożyć do gęsiarki wyłożonej plastrami surowego boczku. Przełożyć warstwą boczku wędzonego, dołożyć kapusty kiszzonej i podlać bulionem. Poddusić, dołożyć kielbasy myśliwskiej. Gdy kapusta zrobiła się miękka, dołożyć cząstki jabłek.

Na smalcu podsmażyć wcześniej ugotowane mięso (karczek, trochę dziczyzny), dodać cebuli uważając, żeby jej nie przypalić. I hop do gęsiarki z bigosem. A tam zaczną dziać się cuda. Będzie bulgotało, dusiło się, smażyło na samym dole. Na finał bigosowania idą suszone, uprzednio namoczone i posiekane w paseczki grzyby. Po godzinie bigosowi należy się odpoczynek. Teraz należy wystawić go na zimną noc.

Bigos borzechowski

SKŁADNIKI: 2,5 kg kapusty kiszzonej, 2 marchewki, 15 dag śliwek suszonych (nie wędzonych), garść grzybów suszonych, 3 ząbki czosnku, 30 dag wędzonego boczku, 1 cebula, 1 kg kielbasy wędzonej, olej rzepakowy, przyprawy do smaku (3 listki laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu, sól, kminek).

WYKONANIE: kapustę kiszoną wypłukać, odci-



nać, zalać zimną wodą, dodać listek, ziele, pieprz, marchewki starte na tarce jarzynowej, śliwki i grzyby. Gotować, aż wyparuje woda. Na patelnię wlać olej, dodać kilka całych śliwek. Boczek pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na chrupiące skwareczki. Kielbasę obrać ze skórki, obsmażyć, nie odlewać tłuszczu. Gdy kapusta jest miękka, dodać boczek i kielbasę

razem z tłuszczem, czosnek przeciśnięty przez prasę podsmażony na oleju z drobno pokrojoną cebulą, przyprawy, wymieszać. Polać olejem (podgrzanym, aż utworzy się pianka). Zapiec w piekarniku. (Autor: Helena Szantyka)

Bigos czy łazanki

Zawsze warto mieć w kuchni makaron typu łazanki. Tak na wszelki wypadek. A potem kupić młodej kapusty, pokroić, udusić na oliwie. Dodać siekanej cebulki i czosnku. Odstawić. Ugotować łazanki „al dente”. Wymieszać z kapustą, doprawić solą i pieprzem. Posypać koperkiem.

Łazanki dobrze smakują na gorąco. Co ciekawe, można je podawać na zimno. Jeszcze raz dobrze wymieszać, dodać kilka kropel oliwy i posypać mielonym kminkiem. Łazanki pasują do potraw z grilla. Do kapusty można dodać plasterki cukinii

i podsmażyć. Kto nie może obejść się bez mięsa, dodaje do łazanek podsmażony boczek.

Golonka z kwaśną kapustą

SKŁADNIKI: 2 golonki tylnie, sól, biały pieprz z młynka, 30 g smalcu, 0,25 l. gorącej wody, 1 cebula, 1 liść bobkowy, 2 goździki, 2 jagody jałowca, pół szklanki mocnego ciemnego piwa.

WYKONANIE: naciąć skórkę ostrym nożem w romby, mocno przyprawić solą i pieprzem. W dużej brytfannie rozgrzać smalec, obsmażyć golonki, podlać gorącą wodą. Naszpikować półówkę cebuli goździkami, drugą listkiem laurowym,

Łazanki to tanie, smaczne i zdrowe danie. Łazanki przyrządza się z młodą, zasmażaną kapustą lub z bigosem.

FOT. MAŁGORZATA SULISZ

razem z jałowcem dodać do brytfanny.

Wstawić do pieca w temperaturze 200 stopni na 2 godziny. Podczas pieczenia podleć resztą gorącej wody. Po godzinie pieczenia polewać golonki piwem po wierzchu, dzięki czemu utworzy się chrupiąca skorka. Po upieczeniu sos z brytfanny przecedzić, dodać wody, polać golonki na półmisku. Podawać z duszoną kwaśną kapustą.

Gołąbki w liściach włoskiej kapusty

SKŁADNIKI: 1 kapusta włoska, 4 marchewki, 2 seler, 2 ogórki kiszzone, 2 papryki, 1 por. Na sos: 4 pomidory, 4 papryki, 1 cukinia, 2 cebule, pieprz, bazylia.

WYKONANIE: ugotować kapustę w osolonej wodzie. Do kapusty można dodać garść kminku. W oddzielnym garnku ugotować marchew i seler. W malakserze poszatkować gotowane warzywa z paprykami i ogórkami kiszonymi. Dodać pokrojony w talarki por. Po doprawieniu bazylią i pieprzem nadzienie jest prawie gotowe. Z ugotowanych pomidorów, papryki, cukinii i cebuli zmiksować sos, dodając pieprzu i bazylii. Sos dodać do nadzienia i wyrobić. Z ugotowanych liści kapusty ściąć grubą nerw, nakładać nadzienie, zawijać gołąbki w kopertę, gotować, aż liście kapusty dadzą się łatwo przekłuć w najgrubszym miejscu.

Polać sosem warzywnym

Groch z kapustą

SKŁADNIKI: 1 kg grochu łuskanego, 1 kg kapusty kiszzonej, 3 cebule, pół kostki masła wiejskiego, pieprz.

WYKONANIE: groch namoczyć na noc i ugotować w tej samej wodzie. Trzeba go rozgotować, ale nie wolno przypalić - o co bardzo łatwo. Osobno ugotować kapustę kiszoną i połączyć z ugotowanym grochem. Na patelni zrumienić

pokrojoną cebulę na maśle i wlać do kapusty z grochem. Doprawić solą z pieprzem. Kto lubi mielonym kminem. Groch z kapustą znakomicie smakuje jako samodzielne danie. Ale spróbujcie podać odrobinę kapusty z grochem do smażonego karpia. Pyszności.

Kociołek chłopski

SKŁADNIKI: 1,5 kg łopatki, 1,5 kg grubej kielbasy, kapusta włoska, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, pieprz, sól, zasmażka z maki.

WYKONANIE: mięso pokroić i wrzucić do garnka z wodą. Dodać przyprawy, gotować na małym ogniu. Na koniec dodać poszatkowaną kapustę i pokrojoną paprykę. Dusić aż do miękkości. Dodać koncentrat, zaprawić zasmażką z maki. Jak trzeba, doprawić na ostro czerwoną papryką. Podawać z kaszą, ziemniakami lub chlebem. (Autor: Krystyna Szymańska z Tomaszowic).

Kociołek chłopski to swojska interpretacja węgierskich gulaszy. Tak jak on, gotowany na papryce. Dodatek kapusty włoskiej wskazuje na staropolskie korzenie tej ciekawej i bardzo syjącej potrawy.

KAPUSTA

Zielone odmiany kapusty są bogate w witaminy C i K, zawierają też sporo witaminy E i potasu, a oprócz tego beta-karoten, błonnik, kwas foliowy i witaminę B1 oraz substancje mineralne: siarkę, krzem, magnez, wapń, miedź, jod. Obecność chlorofilu, żelaza, miedzi i magnezu sprawia, że kapusta jest znakomitym środkiem przeciw niedokrwistości, a znajdująca się w niej siarka działa antyseptycznie na drogi oddechowe.

Najlepsza jest jednak kapusta surowa, gdyż podczas gotowania traci wiele cennych składników (np. witaminę C). Najwięcej składników odżywczych mają jej zewnętrzne liście.

