



ECHO KOŃSKOWOLI

PISMO SPOŁECZNO-KULTURALNE



Gminny Ośrodek Kultury
w Końskowoli
im. Kazimierzy Walczak



NR. 7 (281)

Lipiec-Sierpień 2018

Cena 2,50 zł

ISSN 1426-0042



TERAZ W KOLORZE

Kalendarium

Sierpień/wrzesień

31.07-10.08	Zajęcia Wakacyjne dla dzieci w GOK w Końskowoli
05.08 g. 18.00	Koncert Organowy - Wojciech Rożak – Kościół parafialny
12.08 g. 18.00	Koncert Organowy - Michał Kopyciński – Kościół parafialny
15.08	Święto Wojska Polskiego ustanowione w rocznicę tzw. Cudu nad Wisłą. Święto kościelne - Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny. Na zakończenie każdej mszy święcone są zioła, wianki, kwiaty.
19.08 g. 18.00	Koncert Organowy - Jakub Garbarczyk organy i Joanna Woszczyk – Garbarczyk - flet Kościół parafialny
26.08 g. 18.00	Koncert Organowy - Mariola Brzoska – organy, Wacław Turek - akordeon Kościół parafialny
01.09	Rocznica wybuchu II wojny światowej
03.09	Rozpoczęcie roku szkolnego
08.09	Narodowe czytanie - „Przedwiośnie” Stefana Żeromskiego

Dom opieki społecznej

Aktywizacja seniorów

Aktywność Gminy Końskowola w zakresie pozyskiwania środków unijnych zaowocowała podpisaniem kolejnej umowy z Urzędem Marszałkowskim, tym razem na prowadzenie projektu realizowanego z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020 z osi priorytetowej: 11. Włączenie społeczne, nazwa działania: 11.2 Usługi społeczne i zdrowotne.

Projekt nosi nazwę: „Rozwój zintegrowanych usług społecznych w gminach wiejskich powiatu puławskiego – Gmina Końskowola”.

Realizacja projektu przewidziana jest od 1 września 2018 r. do 31 sierpnia 2021 r. Całość zadania opiewa na kwotę 1.952760 zł, z czego wkład własny wynosi 98.800 zł.

Projekt obejmuje świadczenie usług o charakterze profilaktycznym poprzez organizację: poradnictwa, terapii, edukacji i innych usług skierowanych do osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Będą także świadczone usługi o charakterze interwencyjnym, służące zabezpieczeniu niezbędnych potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych w formie zajęć rehabilitacyjnych i wsparcia psychologicznego.

Aktywizacja osób starszych dla wielu wydaje się niepotrzebnym działaniem, na które nie warto poświęcać czasu, energii i pieniędzy. Świadomość taka funkcjonuje zwłaszcza w stosunku do osób będących pensjonariuszami do-

mów opieki. Jest to jednak niezwykle mylne spojrzenie na temat rozwoju i aktywizacji seniorów. Wsparcie w codziennych obowiązkach w celu dalszego, samodzielnego ich wykonywania przez osoby w podeszłym wieku, a także odpowiednia organizacja czasu wolnego, to źródło rozwoju i możliwość zachowania na dłużej sprawności fizycznej oraz intelektualnej przez osoby starsze. Każdy wiek ma swój urok, a życie w kolejnych etapach stawia przed nami nowe wyzwania. Osoby starsze, bogate w doświadczenia pomagają realizować cele nie tylko w ramach projektu, ale mogą stać się dla nas źródłem życiowej mądrości.



Wiadomości z Pożowskiej

- Zgodnie z rozporządzeniem przyjętym przez Radę ministrów od 1 lipca samorządowcy mają otrzymywać niższe pensje i to lokalne rady mają ustalić wysokość nowych wynagrodzeń.
W gminie Końskowola, temat zmiany wynagrodzenia dla wójta, stanął na sesji rady - 11 lipca.
Podczas głosowania widać duże różnice zdań wśród radnych, ale nowe wynagrodzenie wójta zostało ustalone.
Po obniżce wójt gminy Końskowola będzie zarabiał mniej o ponad 1900zł czyli 10180zł brutto.
Wynagrodzenie zostało wyliczone na 4,700zł dodatek funkcyjny stanowi 1900zł, dodatek stażowy 940zł, a dodatek specjalny 2640zł. Obniżona pensja obowiązywać będzie od 1 lipca.
- Kończą się pięcioletnie kadencje dyrektora Szkoły Podstawowej w Końskowoli i dyrektora Gminnego Przedszkola w Końskowoli. 27 czerwca odbył się konkurs na stanowiska dyrektora Szkoły Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Końskowoli. W wyniku konkursu wyłoniona została kandydatka na to stanowisko - Pani Beata Antolak. Tego samego dnia odbył się konkurs na dyrektora Gminnego Przedszkola w Końskowoli i również tego samego dnia wyłoniono kandydatkę – panią Annę Próchniak.
- Na cmentarzu parafialnym powstała specjalna Ściana Pamięci, na której miały być umieszczone dwie pamiątkowe tablice. Pierwsza poświęcona pamięci oficera AK Stefana Sykuta została odsłonięta 3 czerwca 2018r, a druga nadal czeka na odsłonięcie. Powód opóźnienia i komplikacji przedstawia pan wójt Stanisław Gołębiowski.



Szanowni Państwo

Odpowiadając na zarzuty dotyczące błędów na tablicy upamiętniającej żołnierzy AK z Gminy Końskowola, które pojawiły się ostatnio w mediach społecznościowych oraz w prasie chciałbym przedstawić Państwu fakty związane z tą inicjatywą. Tablica została wykonana na zlecenie Gminy Końskowola i umieszczona na murze pamięci, który ma służyć upamiętnianiu ważnych postaci i wydarzeń z historii naszej gminy. Zarzuty dotyczące braku konsultacji treści, które się na niej pojawiły są całkowicie bezpodstawne. Treść umieszczona na tablicy została przed jej wykonaniem uzgodniona z właściwą instytucją jaką jest Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Lublinie. Zarzuty odnoszące się do tej sprawy kierowane pod adresem Gminy Końskowola są wysoce nieuprawnione. W ostatnich dniach otrzymaliśmy odpowiedź ze strony IPN od pracownika zajmującego się tą sprawą, którą cytujemy poniżej.

„Witam. Poprawimy tablicę na swój koszt. Zrobi to Centrala IPN w Warszawie. Proszę o informacje kto jest właścicielem miejsca, gdzie jest tablica, czy jest ono w rejestrze zabytków, jakie formalności musimy spełnić by względem UG wszystko było w porządku. Pracujemy nad nowym tekstem napisu wspólnie ze stowarzyszeniem pielęgnującym tradycje 15pp AK Wilków oraz regionalistami posiadającymi szczegółowe informacje nt. nazwisk. Uwzględnimy też uwagi rodzin, które odezwały się przy okazji doniesień medialnych. Oczywiście przed oficjalnym odsłonięciem nowa tablica ma być gotowa.” - dr Mariusz Sawa Biuro Upamiętniania Walk i Męczeństwa, IPN Oddział w Lublinie

Stanisław Gołębiowski
Wójt Gminy Końskowola



Wydarzenia - zaproszenia

Nadwiślańskie lato organowe

Trwa Nadwiślańskie Lato Organowe 2018. Koncerty odbywają się w trzech miejscowościach naszego regionu: w Dęblinie, w Puławach i w Końskowoli. Dla uczczenia setnej rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę postanowiono włączyć do programu utwory polskich kompozytorów. Tytuł tegorocznych koncertów „Od Sowy do Sawy” nawiązuje do nazwisk wybitnych polskich twórców muzyki organowej ostatnich sześciu wieków, których kompozycje będą rozbrzmiewać obok dzieł Bacha, Bramsa, Hendla i Francuskich mistrzów organowych.

VI Międzynarodowe Koncerty Festiwalowe Końskowola 2018 rozpoczyna się jak co roku w sierpniu w naszym kościele parafialnym. Będziemy mieli okazję posłuchać wspaniałych

dzieł muzyki organowej w wykonaniu wybitnych artystów. Organizatorzy: Urząd Gminy Końskowola, Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli i Parafia Rzymskokatolicka p.w. Znalezienia Krzyża Świętego i Św. Andrzeja Apostoła w Końskowoli serdecznie zapraszają.

05.08 - Wojciech Różak - organy

Wykona utwory; F. Rączkowskiego, J. Pobielskiego, F. Nowowiejskiego, M. Surzyńskiego oraz dzieła spisane przez Jana z Lublina i w Klasztorze św. Ducha w Krakowie.

12.08 – Michał Kopyciński - organy

Twórcami utworów są: F. Mendelssohn - Bartholdy, J. S. Bach, Brahms, Max Reger.

19.08 - Jakub Garbacz - organy, Joanna Woszczyk-Garbacz - flet

Kompozytorzy prezentowanych utworów: D. Buxtehude, A. Vivaldi, J. S. Bach, W. A. Mozart i F. Mendelssohn-Bartholdy.

26.08 - Mariola Brzoska - organy, Wacław Turek - akordeon

Twórcami utworów są F. Mendelssohn-Bartholdy, J. S. Bach, Brahms, D. Buxtehude, F. Rączkowski, L. Böellmann, J. F. Rameau, I. Paderewski, V. Trojan, I. Albeniz.



Odpust św. Anny

Uroczysty odpust ku czci św. Anny odbył się w naszej parafii w tym roku w niedzielę 29 lipca, ale obchody trwały już od czwartku.

Odpust w tradycji polskiej był zawsze świętem o dwóch obliczach, sakralnym i świeckim. Pierwsze było związane z patronem świątyni lub z ważnym wydarzeniem w parafii, a drugie miało charakter ludyczny i bardzo wspólnotowy. Klimat zabawy towarzyszył odpustom od zawsze i chociaż ulega on różnym przemianom na przestrzeni lat, to w małych miejscowościach i wsiach zachowuje swój tradycyjny charakter. Stragany odpustowe, baloniki, wata cukrowa i kolorowe szczyпки w dzień odpustu przywołują nam wspomnienia z dzieciństwa i inne czasy, gdy czekanie na odpustowy prezent po mszy świętej w kościele pomagało kształtować dobry charakter. Przypominają o tym, że warto dzieciom dostarczać różnych rodzajów doświadczeń, aby miały własne, wzruszające wspomnienia.

Foto relacje z odpustu zamieścimy w numerze wrześniowym „Echa Końskowoli”

Foto relacje z odpustu zamieścimy w numerze wrześniowym „Echa Końskowoli”





ZAPROSZENIE
NA ŚWIĘCENIA KAPŁAŃSKIE

WDZIĘCZNY BOGU ZA DAR POWOŁANIA DO KAPŁAŃSTWA Z SERCEM PRZEPEŁNIONYM RADOŚCIĄ ZAWIADAMIAM, ŻE DNIA 11 SIERPNIA 2018 R. O GODZ. 11:00 ODBĘDZIE SIĘ UROCZYŚĆ

ŚWIĘCENIE PREZBITERATU, KTÓRE PRZYJMĘ Z RĄK JE KS. BPA STANISŁAWA SZYROKORADIUKA W KATEDRZE WNIEBOWZIECIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY W CHARKOWIE

MSZĘ ŚWIĘTĄ PRYMICYJNĄ OFIARUJĘ BOGU W DNIU 19 SIERPNIA 2018 R. O GODZ. 12:00 W KOŚCIELE PARAFIALNYM PW. ZNALEZIENIA KRZYŻA ŚWIĘTEGO I ŚW. ANDRZEJA APOSTOŁA W KOŃSKOWOLI. PROSZĄC O MODLITWĘ SERDECZNIE ZAPRASZAM

dn Tomasz Zawadzki

Noc świętojańska

Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli organizując Końskowolską Noc Świętojańską postanowił przypomnieć mieszkańcom niezwykle barwne, staropolskie tradycje związane z czasem przesilenia wiosenno - letniego. Po raz pierwszy od wielu lat w naszej gminie w sobotę 23 czerwca uczestniczyliśmy w Sobótkach.

Ze względu na kaprysy pogody wieczór rozpoczął się w Sali Widowiskowej. Grupa teatralna działająca przy Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli pod kierownictwem pani Justyny Żurkowskiej przy współpracy z Akademią Młodzieżową przedstawiła krótką inscenizację opartą na starych tekstach i piosenkach ludowych nawiązujących do zwyczajów i tradycji wigilii św. Jana. Przedstawienie było wspierane przez muzyków z Końskowolskiej Kapeli Ludowej, którzy dali na koniec swój koncert.

Następnie zaprezentowała się muzykująca młodzież pod kierunkiem pana Wojtka Skorupskiego, która zagrała swój koncert inspirowany melodiami ludowymi.

Po koncercie z GOK-u w stronę stadionu nad Kurówką wyruszył barwny świętojański pochód. O zmroku, ze śpiewem i graniem, z wiankami i zapalonymi świecami, w pięknych tradycyjnych strojach odtwarzaliśmy obrzędy naszych przodków. Nad Kurówką dziewczęta puściły wianki, które popłynęły z nurtem i z nadzieją, że trafią do rąk mądrego i przystojnego chłopaka.





XXI Święto Róż

XXI Święto Róż w Gminie Końskowola

Za nami już XXI Święto Róż w Gminie Końskowola. Przez dwa dni 14-15 lipca celebrowano święto najpiękniejszych kwiatów. Honorowy patronat XXI Święta Róż objął Marszałek Województwa Lubelskiego Sławomir Sosnowski oraz Wojewoda Lubelski Przemysław Czarnek.

Główne uroczystości rozpoczęły się o godzinie 12.00 Mszą Świętą w kościele parafialnym pod wezwaniem Znalezienia Krzyża Św. i św. Andrzeja Apostoła, którą odprawił ksiądz Emil Surma w intencji producentów róż, rolników, ogrodników i szkółkarzy. Po zakończeniu Mszy Świętej, ulicami Końskowoli przeszedł barwny korowód prowadzony przez Orkiestrę Dętą pod kierunkiem Pana Krzysztofa Dąbrowskiego. Na Placu wystawienniczym LODR wójt gminy Końskowola Stanisław Gołębiowski dokonał oficjalnego otwarcia XXI Święta Róż.

W imieniu Wójta przybyłych gości powitała Monika Dudzińska dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Końskowoli, a tegoroczne święto swoją obecnością zaszczytili: Paweł Nakonieczny – członek Zarządu Województwa Lubelskiego, Wojciech Lewczuk – dyrektor Wydziału Środowiska i Rolnictwa Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego, Tamara Siecińska reprezentująca LODR w Końskowoli, dr hab. Andrzej Pacholczak ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Krzysztof Zawadzki Prezes Banku Spółdzielczego w Końskowoli, młodszy aspirant Ewa Rejn – Kozak oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Puławach oraz delegacje z zaprzyjaźnionych samorządów Gminy Chrzypsko Wielkie, Miasta Kutno, Miasta Łask oraz Gminy Ivanyczi na Ukrainie.

Pan wójt przypominając historię Święta Róż w Końskowoli i jego genezę nawiązał do podobnych uroczystości w partnerskich gminach. Zachęcał do odwiedzenia zaprzyjaźnionych miast i zapoznania się z różnorodnymi sposobami obchodzenia Święta Róż.

Jak co roku najważniejszym punktem programu była Wystawa Róż. Na początku festynu jej otwarcia dokonali:

- prof. dr hab. Jerzy Hetman z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie,
- Tamara Siecińska reprezentująca LODR w Końskowoli,
- Edmund Ziółek – wójt gminy Chrzypsko Wielkie,
- Mirosław Pustelnik – przewodniczący Rady Gminy Końskowola,
- Stanisław Gołębiowski – wójt gminy Końskowola.

Na tegorocznej wystawie pokazało swoje kwiaty aż 18 producentów róż:

Tadeusz Pałka, Justyna Marek - Pruchniak, Jolanta Mazurkiewicz, Andrzej Białek, Małgorzata Kozak, Krzysztof



Kozak, Bożena Zięba, Krystyna Czarnobil, Maria Czarnobil, Tomasz Krzyżanowski, Barbara Adamczyk, Sylwia Skwarek, Magdalena Wrzosek, Aneta i Łukasz Sułek, Marzena i Zbigniew Sikora, Dorota i Tomasz Kowalczyk, Marzanna Murat, Beata i Andrzej Kozak.

Za udział w tegorocznej wystawie, wszystkim wystawcom róż podziękowania złożył Stanisław Gołębiowski wójt gminy Końskowola oraz Krzysztof Kozak – prezes Zrzeszenia Producentów Materiału Szkółkarskiego Owocowego i Ozdobnego w Końskowoli.

Z pośród wystawionych piękności Komisja Konkursowa w składzie: Prof. Jerzy Hetman, Tamara Sיעińska LODR, dr hab. Andrzej Pacholczak SGGW - wybrała Najpiękniejszą Różę Wystawy 2018. Tytuł ten otrzymała róża „OLA” wychodowana przez pana Krzysztofa Kozaka. Statuetkę zwycięzcy wręczył dr hab. Andrzej Pacholczak oraz Stanisław Gołębiowski wójt gminy Końskowola.

W konkursie „Róża Miss Publiczności” za najpiękniejsze zostały uznane kwiaty o nazwie „J.W. von Goethe” wychodowane przez panią Justynę Marek - Pruchniak. Puchar dla Róży Miss Publiczności ufundowany przez Zrzeszenie Producentów Róż, Materiału Szkółkarskiego Owocowego i Ozdobnego Końskowola wręczył laureatce pan prezes Krzysztof Kozak.

Tegoroczną Wystawę Róż przygotowali:

Agnieszka Próchniak, Patrycja Filipowska Usarek, Bernadeta Kupczyk, Barbara Namięta, Teresa Dymek oraz pracownicy LODR. Serdecznie wszystkim dziękujemy.



Najładniejsza posesja gminy Końskowola 2018

Ogłoszenie wyników konkursu „Najładniejsza posesja gminy Końskowola” było jedną z atrakcji tegorocznego Święta Róż. Zgłoszone posesje były oceniane według precyzyjnych kryteriów:

- Utrzymanie czystości, ładu i porządku na posesji,
- Zagospodarowanie i utrzymanie zieleni, w tym różnorodność kwiatów, krzewów i drzew,
- Estetyka zabudowań,
- Zagospodarowanie posesji elementami małej architektury (altanki, oczka wodne, studnie, ogródki skalne itp.
- Pomysł na zagospodarowanie posesji i oryginalność.
- Rozwiązania ekologiczne oraz elementy regionalne.

Do konkursu zgłosiło się sześcioro właścicieli posesji.

Henryk Wociór z Końskowoli

Jan Wiejak z Sielc

Czesław Wiejak z Sielc

Zbigniew Tutkaj z Witowic

Olga i Damian Przepiórka z Chrzążkowa

Małgorzata Sykut z Sielc





Komisja powołana przez władze naszej gminy przyznała nagrody i wyróżnienia:

I miejsce zdobył Henryk Wociór z ul. Polnej w Końskowoli II miejsce przyznano Janowi Wiejakowi z Sielc i ex aequo Czesławowi Wiejakowi z Sielc.

Wyróżnieni zostali: Zbigniew Tutkaj z Witowic, Olga i Damian Przepiórka z Chrzążkowa oraz Małgorzata Sykut z Sielc.

Nagrody w tym konkursie ufundowała firma kosmetyczna Pulanna oraz Gmina Końskowola. Zostały one wręczone podczas festynu Święta Róż przez Pana Stanisława Gołębiowskiego – Wójta Gminy Końskowola.



XXI Święto Róż obchodziliśmy w roku 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości

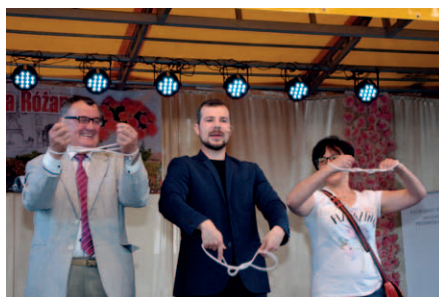
Z tej okazji podczas oficjalnej ceremonii otwarcia wystawy Orkiestra Dęta Gminy Końskowola pod batutą Pana Krzysztofa Dąbrowskiego zagrała „Mazurka Dąbrowskiego”. Wszyscy chętni mogli także złożyć swój podpis w ramach akcji „Podpis dla Niepodległej” zainicjowanej przez powiat puławski.

Wspaniały koncert Orkiestry Dętej Gminy Końskowola, który poprowadził Pan Ryszard Nowaczewski uprzyjemnił pierwszą część świątecznego festynu. Następnie ze swoim nowym repertuarem wystąpił chór działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli im. K. Walczak „Śpiewający Seniorzy” pod dyrekcją Tadeusza Salamandry oraz Końskowolska Kapela Ludowa.



Po południu czas widzom umilały występy artystów scen łódzkich i Filharmonii Narodowej w Warszawie. Koncert był dedykowany w szczególności hodowcom róż oraz producentom materiału szkółkarskiego z terenu naszej gminy.

W trakcie festynu bawił publiczność iluzjonista Tomasz Jusza - uczestnik programu Mam Talent, artysta młodego pokolenia, doskonale łączący swój unikalny styl występów z nowoczesnym spojrzeniem na iluzję, którą zajmuje się od 15 lat. Przyjechał specjalnie dla nas aż z Gdańska. Artysta nie tylko zaprezentował pokaz sztuk iluzjonistycznych, ale także uczył sztuczek osoby chętne spośród publiczności.



Podczas festynu z okazji XXI Święta Róż odbyło się rozstrzygnięcie konkursu „Najpiękniejsza Różyczka Święta Róż”. Celem konkursu była promocja motywu różanego w stylizacji ubioru dziecięcego. W konkursie udział wzięło dziewięcioro dzieci: Emilia Murak, Zuzia Pawłowska, Weronika Figiel, Ewa Szymanek, Olga Szymanek, Alicja Pękala, Gabrysia Satowska, Halina Dzirba.



I miejsce zajęła Zuzia Pawłowska, II miejsce należało do Olgi Szymanek, a III lokatę otrzymała Gabrysia Satowska. Nagrody dla dzieci ufundowali sponsorzy: Bank Spółdzielczy w Końskowoli oraz Firma Pini Beef.



Część rozrywkową dla dzieci poprowadziła pani Anna Kukawska z Agencji Artystycznej Kukavsky w Krakowie. Dzieci obejrzały ciekawy spektakl i a później ochoczo uczestniczyły w animacjach prowadzonych przez panią Annę.

Wieczorem pod sceną zebrały się prawdziwe tłumy fanów. Podczas koncertów zespołów: Jumper i gwiazdy wieczoru – zespołu Playboys.



Plener Różany 2018

Tegoroczny plener odbył się w dniach 6 – 8 lipca 2018 r. Organizatorem, tak jak co roku, był Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli im. K. Walczak. Wzięło w nim udział 14 osób, byli to w większości mieszkańcy Gminy Końskowola lub pracujący na terenie naszej gminy. Artyści pracowali w Końskowoli, malując jej architekturę i roślinność. Uczestnicy zajęć plenerowych mieli możliwość zwiedzania kościołów i podziemi. Zagrały nawet organy w kościółku Św. Anny, uruchomione przez muzyków-plastyków. Dźwięk tych organów ma bardzo

piękną barwę, która wzbudziła wśród artystów refleksję nad przemijaniem rzeczy i żal że one niszczą. W związku z tym pojawił się pomysł, przygotowania większej ilości obrazów na następną aukcję. Dochód z ich sprzedaży byłby przeznaczony na na podwójny cel: na hospicjum i na renowację organów.

Niespełna trzydniowy plener owocował dwudziestoma sześcioma pracami malarskimi w różnych technikach, z czego aż 14 prac (po jednej pracy od uczestnika), wzięło udział w aukcji na rzecz Hospicjum w Puławach, która odbyła się podczas festy-

nu XXI Święta Róż w dn. 15.07.2018r. Jak poinformowała nas Pani dyrektor Hospicjum dzięki naszym staraniom udało się zebrać 1850 zł dla Hospicjum: z aukcji obrazów i produktów lokalnych – 950 zł i ze sprzedaży różnych bukietów – 900zł

E. Urbanek



Sobotnie Świątowanie

W sobotę 14 lipca przeddzień Święta Róż jak co roku odbyły się imprezy towarzyszące.

- Zawody wędkarskie
- Pieszy Rajd Różany
- Rajd Rowerowy Szlakiem Różanym
- Wycieczka po zabytkach Końskowoli

Zawody w wędkarstwie spławikowym na stawach w Starej Wsi rozpoczęły się o godzinie 8.00 i brało w nich udział 21 uczestników w różnym wieku. Zakończyły się o godzinie 12.00 imponującymi wynikami. III miejsce zajęł – Stefan Suszek z wynikiem 4,93 kg, na II miejscu znalazł się Kacper Murat z wynikiem 5,86, a niekwestionowanym zwycięzcą zawodów został Marcin Kuta z wynikiem 7,46 kg.

W niedzielę 15 lipca w trakcie festynu Pan Stanisław Gołębiowski Wójt Gminy Końskowola wręczył zdobywcy pierwszego miejsca trofeum a Pani Anna Stypa w imieniu sponsora firmy Pini Beef wręczyła najlepszym nagrody.



VII Pieszy Rajd Różany Uczestnicy rajdu wyjechali autobusem z Końskowoli do Kazimierza Dolnego, gdzie po zwiedzeniu Wąwozu Korzeniowego przemieścili się do Bochotnicy skąd zaczęła się piesza wędrówka. Trasa wiodła malowniczymi polami, przez górę Trzech Krzyży w Parchatce do Lasu Stockiego a jej długość wynosiła ok 12 km. W rajdzie wzięło udział 42 osoby. Najmłodszy uczestnicy: Antoni – 4 lata i Franek 5 lat na zakończenie rajdu otrzymali od Pana wójta Stanisława Gołębiowskiego upominki.



X Rajd Rowerowy Szlakiem Różanym rozpoczął się pod urzędem gminy o godz. 10.00. Wójt gminy Stanisław Gołębiowski, przywitał wszystkich uczestników i przypomniał zebranym o zasadach bezpieczeństwa. Uczestnicy otrzymali okolicznościowe upominki od Urzędu Gminy. Tradycyjne już znaczki Rajdu Rowerowego w tym roku były wyjątkowe. Napis „100 lat Niepodległości” – to akcent, który został dodany dla uczczenia tej okrągłej rocznicy.

Trasa rajdu biegła w tym roku





w kierunku Pożoga i kluczyła wśród różanych pól. Po krótkim postoju na lody w Zakierzkach miłośnicy dwóch kółek ruszyli w kierunku Lasu Stocznego. Uczestnikom rajdu udało się uchronić od większego deszczu. Męska część młodzieży, nie unikała natomiast przydrożnych kałuż i wróciła do domów ubłocona i szczęśliwa. W rajdzie uczestniczyło około 50 osób. Zarówno najmłodsza z uczestników – Ola 11 lat jak i nieco starsi uczest-

nicy rajdu otrzymali z rąk Pana wójta eleganckie plecaki.

Rajd pieszy i rajd rowerowy zakończyły się na polanie za pomnikiem upamiętniającym Bitwę w Lesie Stocznym. O strawę dla zmęczonego ciała zadbały panie ze Stowarzyszenia Kobiet Gminy Końskowola „Róża”. Przygotowały przepyszną grochówkę, którą uczestnicy obu rajdów zjadali z wielki apetytem. Posiłek przywiozła na miejsce Straż pożarna.

Wycieczka po zabytkach Końskowoli. Dla osób zainteresowanych historią Końskowoli w sobotę 14 lipca o godzinie 16.00 odbyła się wycieczka po Najciekawszych miejscach naszej miejscowości. Zabytki Końskowoli pragnęli poznać nie tylko mieszkańcy naszej gminy. Jak relacjonuje przewodnik wycieczki Pani Dorota Chyl, zwiedzający goście przybyli do nas z Gdańska, Radomia, z Chrzybska Wielkiego - partnerskiej gminy oraz z Puław. W wycieczce uczestniczyło ok 30 osób.

Dziękujemy wszystkim którzy przyczynili się do aktywnego celebrowania XXI Świąt Róż



Wystawa Rodzimych artystów

Wystawa Twórczości Rodzimych Artystów została zorganizowana w Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli już po raz osiemnasty. Przedstawiła twórczy dorobek osób zajmujących się sztuką. Wzięli w niej udział profesjonalści i amatorzy, mieszkający, pracujący lub w inny sposób związani z Gminą Końskowola. Na wystawie podziwialiśmy dzieła 14 autorów, którzy tworzą w różnych technikach.

Można było oglądać obrazy malowane, rysowane, haftowane oraz płaskorzeźbę i fotografię. Wszystkie prace były pełne uroku. Szczególnie uwagę zwracał wielkoformatowy obraz „Unia lubelska” wykonany prze-

pięknie haftem krzyżykowym przez p. Grażynę Pietrasz – Kęsik.

Twórcom życzymy dalszych sukcesów i weny twórczej.



Złote gody

Złoty Jubileusz

*Nie obiecuję ci wiele...
Bo tyle co prawie nic...
Najwyżej wiosenną zieleń...
I pogodne dni...
Najwyżej uśmiech na twarzy...
I dłoń w potrzebie...
Nie obiecuję ci wiele...
Bo tylko po prostu siebie...”
„Ty i Ja spośród tysięcy
mocno trzymamy się za ręce,
niezwykły dzień, doniosła chwila
i szept nieśmiały: miły... miła...
Odtąd już razem zawsze i wszędzie.
Tak miało być i tak niech będzie.”*

„Jakże te piękne słowa Bolesława Leśmiana pięknie wpisują się w charakter dzisiejszego święta. Jestem bardzo szczęśliwa, że mam zaszczyt w tak szczególnej dla państwa i dla całej gminy chwili prowadzić dzisiejszą uroczystość. Właśnie dziś obchodzimy pięćdziesiątą rocznicę ślubu zgromadzonych tu 18 par małżeńskich.”

Tymi słowami kierownik USC w Końskowoli – Danuta Sułek zwróciła się do zgromadzonych w Gminnym Ośrodku Kultury 18 par, które 50 lat temu wstąpiły w związek małżeński.

Jubileusz długoletniego pożycia małżeńskiego należy do uroczystości, w których wszyscy uczestniczą z wielkim wzruszeniem. Rocznicą ślubu to szczególna okazja, aby się zatrzymać i spojrzeć wstecz na osiągnięcia wspólnego życia.

Pół wieku temu – kontynuowała kierownik USC - zdecydowaliście się na tworzenie tej niezwykłej więzi, wspólnej drogi. Poszliście nią, trzymając się mocno za ręce i nigdy nie puściliście tego małżeńskiego uścisku. Dlatego dotarliście do dalekiej stacji o nazwie „Złote Gody”. Choć przebyliście długą podróż, wiele jeszcze przed Wami. Życie bowiem jest długie i ciekawe, gdy ma się je z kim dzielić...





...Szanowni Jubilaci! Jesteście naszym skarbem, najpiękniejszym jaki posiadamy. Nie jest on wykonany z drogocennych kruszców czy diamentów, lecz z ludzkich serc, doświadczeń, wiedzy, umiejętności. Najwspanialsze jest to, że z tego skarbu możemy wszyscy czerpać. Mówicie nam dzisiaj:

„Nie wystarczy pokochać, trzeba jeszcze umieć wziąć tę miłość w ręce i przenieść ją przez całe życie”

Pamiętając, że „Najczulsza miłość przemawia przez drobne gesty, promienny uśmiech, skrywane spojrzenia, ciche zamknięcie drzwi, filiżankę ciepłej herbaty”

....Dziś jest szczególny dzień. Uświadamiamy sobie wszyscy, jaką moc ma miłość do drugiego człowieka. Jaką piękną rzeczą jest kochać i być kochanym...

....tylko „Ludzie, którzy się kochają z całego serca, nigdy się nie starzeją”

Zacnym Jubilatam z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego składam najserdeczniejsze gratulacje oraz życzenia zdrowia, pomyślności i szczęścia na dalsze lata wspólnego życia. Abyście za poetą mogli zawsze powtórzyć:

Bez Ciebie gaśnie słońce, ptaki przestają śpiewać, kwiaty tracą piękno i zapach- wszystko jest bezsensowną stratą. Kocham Cię... Ty jesteś w każdej myśli, marzeniu, nadziei, pragnieniu.

Następnie Jubilaci odnowili przysięgę małżeńską, a po niej głos zabrali: Pan Witold Popiołek – starosta puławski i Stanisław Gołębiowski - wójt gminy życząc Jubilatom długich i pogodnych lat życia w jak najlepszym zdrowiu; zrealizowania wszystkich zamierzeń i planów - zarówno tych, stawianych sobie obecnie Jak i tych, które postawili sobie małżonkowie przed wielu laty wstępując na wspólną drogę życia.



Aktu dekoracji medalami „za długoletnie pożycie” dokonał w imieniu prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej przewodniczący rady gminy – Mirosław Pustelnik, starosta puławski – Witold Popiołek oraz wójt gminy Stanisław Gołębiowski. Po ceremonii dekoracji zostały wręczone Jubilatom kwiaty.

O oprawę artystyczną zadbały zespoły działające w naszej gminie: Orkiestra Dęta pod przewodnictwem kapelmistrza Krzysztofa Dąbrowskiego oraz dzieci z Gminnego przedszkola w Końskowoli, które przedstawiły przepiękny program artystyczny uhonorowując w ten sposób swoje babcie i dziadków.

Po części oficjalnej na cześć Jubilatów wzniesiono toast symboliczną lampką szampana oraz wspólnie zaśpiewano tradycyjne „sto lat...”, po czym prowadząca uroczystość kierownik USC Danuta Sułek zaprosiła wszystkich na

uroczysty poczęstunek przygotowany przez pracowników Urzędu Gminy i Gminnego Ośrodka Kultury w Końskowoli, którzy ochoczo włączyli się w przygotowanie tak radosnej uroczystości.

**Wszystkim małżonkom
przeżywającym Złote Gody życzymy
wszelkiej pomyślności**

Dziękuję wszystkim artystom występującym podczas uroczystości i osobom, które włączyły się w organizację jubileuszu: pracownikom Urzędu Gminy Końskowola, kierownik OPS Małgorzacie Teper, dyrektor Szkoły w Końskowoli Beacie Antolak, pracownikom GOK, dyrektor Mo-nice Dudzińskiej, nauczycielom Gminnego Przedszkola w Końskowoli, dyrektor Annie Próchniak oraz księdzu proboszczowi Konradowi Piłatowi





Końskowolskie Wakacje

Letnie kolonie dzieci z naszej parafii

W dniach 20 - 29 lipca 2018 r. dzieci z naszej parafii przebywały na letnich koloniach w Białym Dunajcu. 43-osobowa grupa w wieku 8-14 lat miała możliwość odpocząć i poznać nowych ludzi pośród górskich krajobrazów. Wycieczki na górskie szlaki, gry i zabawy na świeżym powietrzu pokazały dzieciom, że aktywnie spędzony czas może być ciekawszy niż częste korzystanie z telefonu czy komputera. Podjęte działania pomogły uczestnikom wyjazdu nabyć umiejętności współpracy w grupie, obdarzania szacun-

kiem drugiego człowieka. Podczas wypoczynku pochyliliśmy się nad znakami, które Pan Bóg dał człowiekowi, by pomogły mu trafić do nieba. Poznając znaczenie 10 przykazań Bożych dzieci uczyły się kochać Boga i drugiego człowieka. Na twarzach dzieci ciągle gościł uśmiech.

Pomimo nienajlepszych prognoz meteorologicznych pogoda w Białym Dunajcu po przyjeździe naszych dzieci znacznie się poprawiła i przez większość czasu cieszyliśmy się z przyjaznej aury.

Wypoczynek odbył się dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Gminy, a także innych podmiotów. Podziękowania składamy Wójtowi Gminy Końskowola, Panu Stanisławowi Gołębowskiemu, Radzie Gminy, firmie Pini Beef, Way-Pol, Prezesowi Banku Spółdzielczego w Końskowoli, Panu Krzysztofowi Zawadzkiemu, a także Państwu Jolancie i Andrzejowi Dębskim oraz Panu Arturowi Suszkowi.

Kinga Ozga



Na wakacyjnym szlaku

Murowana Goślina to miasto w województwie wielkopolskim, w powiecie poznańskim. Położona jest na zboczach doliny rzeczki Trojanki niedaleko jej ujścia do Warty. Zasadzenie Ziemi Goślińskiej należy zaliczyć do najstarszych w Wielkopolsce. Pod koniec XIX wieku znaleziono tu motykę z poroża renifera, pochodzącą z końca okresu paleolitu (8 tys. lat p.n.e.) – najstarsze znalezisko archeologiczne w Wielkopolsce i jedyne tego typu w kraju. Murowana Goślina była początkowo osadą zlokalizowaną na wzgórzu i nazywała się Górką, a później Gośliną. Nazwa Goślina wywodzi się od imienia Gostl (gościa – obcego przybysza, woja, rycerza), który obdarowany został włością goślińską za zasługi dla państwa. Data nadania praw

miejskich nie jest znana. Pierwsza wzmianka pochodzi jednak z 1355 r. W szeregu publikacji określa się, że musiało to nastąpić przed 1389 r., za panowania Władysława Jagiełły. Tyle tytułem wstępu. W dniach 6-8 lipca 2018 roku wraz z grupą 25 innych animatorów kultury z projektu „Zaproś nas do Siebie”, w którym to Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli uczestniczy, miałam przyjemność wzięcia udziału w warsztatach w Parku Dzieje w Murowanej Goślinie. Miejsce to bardzo mnie zauroczyło. Chciałabym naszych czytelników zachęcić do jego odwiedzenia. To świetne miejsce dla rodzin z dziećmi, aby przybliżyć im historię Polski, odbyć podróż w czasie. Każdy może znaleźć coś ciekawego. Jest to wyjątkowa przestrzeń do



odkrywania i doświadczenia historii. Oferta jaką przygotował Park Dzieje jest bardzo atrakcyjna. W widowiskach dziennych można obejrzeć dodane w tym roku „Powstanie Wielkopolskie” oraz spektakl „Zawisza” - przedstawiający historię czasów Władysława Jagiełły i wojen krzyżackich, z rycerzami na koniach. Pokazy te dostosowane są w odbiorze dla dzieci i dorosłych. Do obejrzenia jest przedstawienie, w którym oprócz animatorów biorą udział dzieci, jak gdyby same planowały to przedstawienie. Podczas pokazów sokolniczych można z bliska zobaczyć sokoły i białą sowę, dotknąć, a także poobserwować jak zachowują się podczas lotu w powietrzu. Poza tym są inne atrakcje, które umilą rodzinom z dziećmi całoniedzielnego pobytu. Są to średniowieczne katapulty, starodawne gry i zabawy, można poszukać skarbu, jest piaskownica archeologa, dyby, zamek z wieżą do której można wejść oraz mini zoo. Do tego bar, gdzie serwują smaczne posiłki oraz sklep z pamiątkami, w którym można nabyć miecze, nakrycia głowy z nałęczkami, oraz inne pamiątki historyczne. Ale to nie koniec atrakcji. Wieczorem na gości czeka staropolska biesiada. To tradycyjna uczta, podczas której ubrana w staropolskie stroje obsługa serwuje gościom specjały kuchni dawnej; polewkę rycerską, mięsa na deskach, piwa, wina i nieodzowny chleb ze smalcem czy pyry z gzikiem. W czasie biesiady, która odbywa się w karczmie biesiadnicy oglądają wyjątkowy program artystyczny, oddający klimat dawnych wieków. Ale nic za darmo. Biesiadnicy podzieleni na dwie konkurujące grupy z rodu Sapiechów i Paców wciągnięci są w wiele ciekawych konkurencji, takich jak; noszenie wiader z ziemniakami, łapanie kijów czy skakanie przez linę. Po dwugodzinnej biesiadzie uczestnicy prowadzeni przez animatorów udają się w rytmie poloneza na widowisko plenerowe „Orzeł i Krzyż”. Jak dowiedzieliśmy się na spotkaniu z twórcami widowiska, zainspirowani francuskim widowiskiem w Puy de Fou, postanowili wraz z grupą społeczników stworzyć spektakl o polskiej historii. Zaczęli w 2009 roku od „Dziejów Gośliny”, co rok akcentowali inne wydarzenia historyczne a w 2016 roku doszli do przedstawienia Polski od zarania dziejów do czasów współczesnych. W półtoragodzinnym spektaklu „Orzeł i Krzyż” przedstawiono 1000 lat historii Polski. Są to zarówno lata poka-



zujące wydarzenia piękne, przełomowe, wzruszające i budzące dumę, jak również wywołujące trwogę czy żal. Warto wykorzystać każdą minutę widowiska aby dostrzec wszystkie szczegóły. To jest wyjątkowe przedsięwzięcie, w roku 2018 pod honorowym patronatem prezydenta RP Andrzeja Dudy. W tym roku, roku szczególnym, bo obchodzimy rocznicę 100-lecia odzyskanie niepodległości, jest ono jeszcze ciekawsze, wzbogacone bowiem zostało o te właśnie fragmenty dziejów naszej ojczyzny. Widz z zapartym tchem śledzi wartką akcją widowiska, przepiękne projekcje multimedialne, setki aktorów wolontariuszy i muzykę. Poruszanie się wśród przedstawienia, rozgrywanego się trój-planowo na powierzchni ponad 4 hektarów (czyli wielkość 6 boisk piłkarskich) jest dla widza nie lada wyzwaniem. Aktorzy zorganizowani są w trzech kulisach. Pierwsza za chatą Piasta, po lewej stronie, druga za krzyżem i dębem po prawej stronie, trzecia na wzgórzu za klasztorem i Mysią Wieżą. Poruszanie się wśród opowieści, obrazów i dźwięków jest niełatwym zadaniem. Przewodnikiem po dziejach, który ma nam pomóc, jest Stańczyk - mędrzec pełniący funkcję błazna na dworze królewskim. Zatraskany o losy Polski, snuje opowieść o historii naszej ojczyzny; krytycznie, z humorem a niezadumę. Pomaga widzowi zatrzymać się przy najważniejszych wydarzeniach. Co najbardziej nas zadziwiło, to to, że widowisko jest przedstawiane nie przez zawodowych aktorów a przez wolontariuszy, całkiem za darmo.

Jest ich około 500 a ról do odegrania 1500. Każdy z nich podczas widowiska wciela się w różne postaci. Wiek nie ogranicza. Najstarszy ma 80 lat a najmłodszy 5. Wśród wolontariuszy są całe rodziny, sąsiedzi, znajomi. 75% pochodzi z gminy Murowana Goślina oraz 10 innych gmin. W widowisku wykorzystane jest ponad 1200 kostiumów z czego 75 % szyli sami wolontariusze. Ekipa konstruktorów stworzyła budowle z różnych zakątków Polski: Ratusz Poznański, Stary Żuraw z Gdańska, Ostrą Bramę, wóz Drzymały, fortepian oraz nietypowych rozmiarów pierniki Katarzynki i rogałe Marcińskie. Smok wawelski zjeżdża z wysokości 12 metrów na 120 metrowej linii. Przelatuje nad terenem widowiska ziejąc ogniem, by w końcu pęknąć nad stawem. Nic w przedstawieniu nie jest udawane. Kiedy była scena przyjęcia chrztu przez Mieszka I on autentycznie pod okiem biskupa wszedł do wody i zanurzył się razem z głową. Gra światłem, animacje, efekty pirotechniczne sprawiają, że widzowie wychodzą z widowiska pod ogromnym wrażeniem. Muzyka stwarza właściwy nastrój i prowadzi przez akcję, pozwala głębiej zrozumieć historię i poruszyć widza podczas oglądania poszczególnych scen.

W planie naszego spotkania animatorów kultury było też wzięcie udziału w widowisku. Następnego dnia rano udaliśmy się na teren Parku i pod okiem reżysera uczylimy się naszych ról, aby wziąć udział w wieczornym spektaklu. Trochę byliśmy stremowani czy podołamy zadaniu ale wszystko okazało się całkiem proste. Reżyser pozwolił nam wziąć udział w scenie ucieczki przed smokiem, chrzcie Mieszka, powitaniu wiosny, lata 30 i scenie

końcowej. Okazało się - już w czasie trwania wieczornego spektaklu, że potrzebny jest mężczyzna do sceny kucia w kuźni, następny do odegrania roli więźnia obozu koncentracyjnego, inny do oprowadzania po scenie pani z naręczem kwiatów. Nasi panowie choć dowiedzieli się o tym w ostatniej chwili, podołali zadaniu za co organizatorzy bardzo nam dziękowali. Mieliśmy możliwość obejrzenia tego co dzieje się za kulisami, tej techniki, elektroniki. Każda scena, która miała nadejść była wyświetlona na billboardach za kulisami, z dokładnym czasem za ile wyjść na scenę by zdążyć na swoje miejsce, bo przecież akcja rozgrywała się na 4 hektarach, co nie było łatwym zadaniem logistycznym. Panie, z którymi odgrywałyśmy sceny były bardzo serdeczne i pomocne nam nowicjuszkom. Wiedzieliśmy od organizatorów, że spektakl w którym gramy ogląda 2000 osób, więc trema trochę była, ale wszystko wyszło wspaniale i mogliśmy na własnej skórze odczuć te wspaniałe emocje jakie towarzyszą zawodowym aktorom, kiedy po spektaklu widownia bije brawo na stojąco, przez kilka minut.

Jeśli ktoś z Naszych czytelników przebywałby w czasie wakacyjnych wędrowek w okolicach Poznania to chciałabym zachęcić do odwiedzenia Parku Dzieje i obejrzenia tej poruszającej opowieści o Polsce i Polakach. Z wielkim podziwem odnoszę się do twórców i aktorów - wolontariuszy widowiska – którzy bez złości i swarów, kto jest ważniejszy, czyja większa zasługa i chwała, konsekwentnie od lat są zaangażowani w to dzieło.

Teresa Dymek

Szkoła Letnia Akademii Młodzieżowej 2018

Kolejny obóz członków Akademii Młodzieżowej za nami. W tym roku wzięto w nim udział 49 osób z naszej wspólnoty parafialnej. Wraz z uczestnikami z innych ośrodków AM wyjechali do położonej w województwie małopolskim Libuszy. Letnia szkoła to dla każdego studenta AM czas budowania głębszej relacji z Bogiem, nabywania nowych umiejętności oraz dobrej zabawy w zgranej grupie.

Zaczelśmy od rekolekcji, najważniejszego punktu całego wyjazdu. Pogłębianie wiary i budowanie relacji z Bogiem, a także szukanie odpowiedzi na nurtujące młodzież pytania dotyczące sensu istnienia to podstawa naszego programu. Czas spędzony na rozważaniu Słowa Bożego dał nam siły na dobre przeżycie całego obozu. Dużo czasu poświęciliśmy rozwijając nasze zainteresowania medialne i teatralne. Pomogli nam w tym eksperci dziedzin

przeprowadzając warsztaty. Finałem obozu było wystawienie przygotowanego spektaklu i premiera filmów ewangelizacyjnych dla parafian Libuszy. Grupa teatralna wystawiła spektakl pt. "Gość oczekiwany" na podstawie tekstu Zofii Kossak-Szczuckiej. Było to dla nas ogromne wyzwanie, ale udało się. Dzięki ciężkiej pracy młodzież osiągnęła sukces i to w tak

krótkim czasie. Akademia Młodzieżowa to wspólnota, która przygotowuje młodzież do życia w grupach. W związku z tym w ramach formacji społecznej podczas obozu odbyła się debata oksfordzka, której teza brzmiała "Diabeł nie czai się wszędzie". Grupa opozycjonistów i propozycjonistów dzielnie walczyła na argumenty, a skład sędziowski zdecydował o wygranej



jednej z grup. Tego typu działania uczą młodzież przygotowywania argumentów, publicznego wypowiedzania się, a przede wszystkim docierania do prawdy. Nad integracją grupy czuwali liderzy, którzy każdego dnia przygotowywali gry i zabawy. Nocna gra terenowa w lesie, biesiada przy ognisku, czy tematyczne potańcówki na pewno na długo pozostaną w pamięci naszych Studentów.

Cieszymy się, że młodzież z naszej parafii pragnie nieustannie rozwijać się duchowo i intelektualnie, a przy tym aktywnie odpoczywać z rówieśnikami. Czekamy na następny obóz, który odbędzie się podczas ferii zimowych.

Kinga Ozga
Instruktor Akademii Młodzieżowej



Cztery razy My

14 czerwca w Lublinie już po raz czwarty odbył się Piknik Szkolnych Kół Caritas. Wzięła w nim udział między innymi grupa wolontariuszy z naszej szkoły wraz z Panią Anną Kaczmarską, Księdzem Emilem Szurmą oraz Panem Andrzejem Szymajdą.

W tym roku wydarzenie to wyglądało nieco inaczej niż w zeszłych latach. Z powodu deszczu padającego tego dnia, uroczystość nie mogła odbywać się bowiem na świeżym powietrzu i została przeniesiona do budynku. Piknik rozpoczął się od przywitania wszystkich zgromadzonych przez księdza Wiesława Kosickiego – dyrektora Caritas Archidiecezji Lubelskiej. Następnie wspólnie zaśpiewaliśmy znaną przez wszystkich „Stokrotkę”. Wreszcie nadszedł też moment na ogłoszenie wyników konkursu „Cztery razy WY!”. Po zliczeniu punktów otrzymanych między innymi za sprzedaż ciast, zbiórkę plastikowych nakrętek oraz zaangażowanie się w akcję „Kilometry dobra” okazało się, że nasze SKC zajęło drugie miejsce! W nagrodę otrzymaliśmy voucher na kamerę i dyplom. Organizatorzy zrobili nam również niespodziankę, którą był koncert. Całą uroczystość uświetnił bowiem wspaniały duet - Łukasz Jemioła i Jakub Szwed. Byliśmy zachwyceni sztukmistrzowskimi pokazami pana Jakuba przy akompaniamencie gitarowej muzyki i śpiewu pana Łukasza. Po zjedzeniu posiłku przy-



gotowanego przez Catering Anielskie Smaki, wróciliśmy do Końskowoli.

Cieszę się, że po raz kolejny wybrałam się na spotkanie Szkolnych Kół Caritas. Czas spędzony z osobami, którzy chętnie pomagają innym, daje się do dalszego działania. Na pewno pozytywnie będę wspominać tegoroczną uroczystość. Brakowało mi na niej tylko tradycyjnej już belgijki, której niestety nie mogliśmy wspólnie zatańczyć przez złe warunki pogodowe.

Iga Bochniak kl. III c



Wolontariusze na wakacjach

Długo zastanawiałam się, czyjechać na warsztato-rekolekcje organizowane przez Caritas w Firleju. Pani zachęcała mnie, abym pojechała i za to jestem Jej wdzięczna. Od dawna marzyłam, aby trochę odpocząć od codziennych obowiązków.

W podróż wyruszyliśmy po zakończeniu roku szkolnego dnia 23.VI. Firlej przywitał nas słońcem, z tego powodu na moich ustach pojawił się uśmiech. Rozpakowaliśmy walizki i poszliśmy na obiad. Zaraz po tym było spotkanie zapoznawcze, na którym były omawiane żelazne zasady, których trzeba było przestrzegać. Za ich łamanie były kary w postaci kartek. Żółta kartka oznaczała „Jeszcze raz jedziesz do domu” np. nie myjemy się po 22.30, gasimy światło o 24.00, chodzimy na każde zajęcia. Czerwona, zaś oznaczała „Jedziesz do domu -teraz”. Można było ją uzyskać za np. palenie papierosów, picie alkoholu, zamykanie drzwi na klucz w nocy, przebywanie w nocy u płci przeciwnej. Tego samego dnia były dobierane grupy. Ja trafiłam do grupy pani Anny Kaczmarskiej, którą nazwałam „Gang kaczek”. Na kolonii mieliśmy nagrać teledysk, dlatego każdego dnia myślałyśmy nad układem do teledysku. Codziennie specjalna komisja przyznawała punkty w konkursie czystości. Każdego poranka mieliśmy pobudkę o godzinie 8.00, a śniadanie o godzinie 8.30. Niektórzy byli chętni na poranne bieganie o godzinie 7.00. Drugiego dnia postanowiłyśmy z koleżankami, że także wybierzemy się na bieganie wokół jeziora. Cała trasa liczyła ok. 4 km.

W czasie pobytu mieliśmy organizo-

wane warsztaty, z których wyniosłam wiele umiejętności. Nauczyłam się chodzić po linach, żonglować. Kolejnego dnia również odbyły się warsztaty samoobrony i warsztaty plastyczne. Ja wybrałam się na warsztaty plastyczne. Pletliśmy wianki z kwiatów. Muszę przyznać, że wyszły rewelacyjne! Te właśnie wianki miały przydać się do teledysku.

Przez dwa wieczory była dyskoteka, a kolejnego wieczoru we wspólnie przygotowanej strefie kibica razem oglądaliśmy występy polskich piłkarzy.

Czwartego poranka wybraliśmy się na plażę, ponieważ pogoda w poprzednich dniach nie sprzyjała. Spędziliśmy tam większości dnia. Nieco później było kino letnie, na które postanowiłyśmy z kilkoma dziewczynami się „nie wybrać”. Zgodnie z zasadami otrzymałyśmy karę. Za to miałyśmy posprzątać toalety. Z tego zdarzenia wyniosłam naukę, aby słuchać się wychowawców. Uważam to za niezapomnianą przygodę.

Piątego dnia również byliśmy na plaży. Ten dzień był naprawdę pracowity. Z profesjonalnymi filmowcami nagrywaliśmy teledysk w kilku miejscach. Teledysk wyszedł nam znakomicie. Sypaliśmy się kolorowymi proszkami „holi”. Nieco później odbyło się ognisko ze skeczami. Każda z grup miała obowiązek przedstawić własną scenkę. Muszę przyznać, że skecze nigdy mnie nie śmieszyły, lecz te uruchomiły we mnie dużo pozytywnej energii.

Na kolonii było dużo atrakcji. Nie było dnia, w którym byśmy się nudzili. Zbliżał się dzień powrotu do domu. Na twarzach uczestników pojawiły się smutne miny. Nie pamiętam, czy coś wywarło na mnie takie wrażenie, jak odjazd. Rozstania tego dnia były trudne. Poznałam wspaniałych ludzi o dobrych sercach. Wyjeżdżaliśmy z mocnym postanowieniem, że jeszcze tam wrócimy. Niestety wszystko, co dobre, szybko się kończy.

Julia Przepiórka



Pod koniec czerwca razem z 22 innymi wolontariuszami z SKC wyjechaliśmy na tygodniowe kolonie w Firleju. Wyjazd ten nasze koło wygrało w grudniu w konkursie „Mam tę moc”.

Wszystko zaczęło się w sobotę 23 czerwca br. Kilka osób jechało z opiekunami, lecz większa część pojechała busem razem z panem Szymajdą i ks. Emilem. Dojazd dla wszystkich zakończył się szczęśliwie i bez żadnych problemów. Tego dnia było również zakwaterowanie i pierwsze zadanie grupowe.

W następnych dniach było bardzo ciekawie. Mogliśmy spróbować swoich sił m.in. w konkursach manualnych, pleceni wianków, chodzeniu po linie, a także w zajęciach z samoobrony. Były

również dyskoteki i wyjścia na plażę, które były przez nas bardzo oczekiwane. Ponieważ dość często padał deszcz i nie zawsze było to możliwe.

Jednak najważniejsze były Msze Św. Na całym turnusie przeżyliśmy 5 spotkań w małej kapliczce plus jedną adorację oraz spowiedź. W tym czasie każdy miał szansę odbudować lub wzmacnić więź z Jezusem i uważam, że większości się to udało.

Ja jestem bardzo zadowolona z tych kolonii. Poznałam tam kilka wspaniałych osób, z którymi pewnie od czasu do czasu zamienię kilka słów. Jeżeli będzie okazja, w przyszłym roku na pewno wybiorę się tam ponownie.

Agnieszka Suszek



Wakacyjne Wieści ze szkolnej ławy

Uczniowie z najlepszymi wynikami nauczania roku szkolnego 2017

Dobiegł końca rok szkolny. Uczniowie otrzymali świadectwa z wynikami swojej nauki. Poniżej prezentujemy nazwiska uczniów z najlepszymi wynikami nauczania w roku szkolnego 2017/2018 w Szkole Podstawowej i w Gimnazjum w Końskowoli

KLASY III GIMNAZJUM

1. Iga Bochniak	C	5,67
2. Anita Drzazga	C	5,61
3. Martyna Sykut	C	5,56
4. Mateusz Targoński	B	5,44
5. Katarzyna Radwan	C	5,28
6. Jakub Polak	A	5,22
7. Klaudia Skwarek	A	5,11
8. Renata Zdun	A	5,11
9. Kacper Ciupa	B	5,00
10. Dawid Jabłoński	C	5,00

11. Martyna Miąsik	C	5,00
12. Olga Borzęcka	C	4,83
13. Jakub Lewtak	A	4,83
14. Dominika Bociańska	A	4,78
15. Katarzyna Siembor	C	4,78
16. Kinga Wojdaszka	C	4,78
17. Kinga Zdziechowska	B	4,78

KLASY II GIMNAZJUM

1. Patrycja Goluch	C	4,93
2. Dominika Skruszeniec	C	4,86

3. Izabela Gębala	C	4,79	Weronika Ciupa	A	5,00
4. Justyna Próchniak	B	4,79	Jan Taracha	A	5,00
5. Daniel Próchniak	A	4,79	Kajetan Taracha	A	5,00

KLASY VII

1. Agnieszka Suszek	A	5,07
2. Kamil Rodak	B	4,93
3. Mikołaj Pilarski	A	4,86
4. Kamila Noworolnik	B	4,79
5. Alicja Reszczyńska	B	4,79
6. Aleksandra Chmielewska	A	4,78
7. Julia Polak	A	4,77

KLASY VI

1. Kinga Wiśniewska	B	5,54
2. Tomasz Czarnowski	B	5,45
3. Adam Gałązka	B	5,45
4. Martyna Rodak	A	5,45
5. Wiktor Hoszowski	B	5,36
6. Gabriela Polak	A	5,18
7. Bartłomiej Skruszeniec	B	5,09
8. Szymon Rułka	A	5,09
9. Martyna Szymajda	A	5,09
10. Natalia Lipnicka	B	5,00
11. Julia Kozak	A	4,91
12. Jan Mazurkiewicz	B	4,90
13. Mata Borzęcka	A	4,82
14. Anna Grzegorzczak	B	4,81
15. Jan Krzyżanowski	B	4,81
16. Małgorzata Wyskwara	B	4,81

KLASY V

Aleksandra Sykut	B	5,36
Martyna Repeć	B	5,36
Aleksandra Popiołek	B	5,18
Maciej Domański	A	5,18
Alicja Szlendak	B	5,9
Olga Śliwczyńska	B	5,00
Jakub Borucki	A	5,00

Zuzanna Kowalczyk	A	4,91
Bartłomiej Ciupa	B	4,82
Pola Kozak	A	4,82
Antoni Milanowicz	B	4,82
Aleksandra Socha	A	4,82
Kamil Sułek	B	4,82

KLASY IV

Mateusz Lewtak	B	5,64
Nadia Krasińska	B	5,55
Julia Gębala	B	5,45
Zofia Czarnowska	D	5,45
Michał Grzegorzczak	D	5,36
Anna Borucka	B	5,09
Martyna Bryczek	C	5,09
Lidia Murat	B	5,09
Julia Siczek	C	5,09
Natalia Gorczyca	A	5,00
Szymon Joński	B	5,00
Paulina Próchniak	B	5,00
Nikoła Repeć	C	5,00
Ilona Bisek	D	5,00
Zuzanna Jurecka	A	4,91
Filip Kaczmarski	B	4,91
Katarzyna Pacocha	B	4,91
Gabriela Miturska	C	4,91
Karina Michońska	D	4,91
Maja Czarnas	D	4,91
Karina Bojarszczuk	A	4,82
Zuzanna Figiel	A	4,82
Damian Rułka	A	4,82
Weronika Stypuła	A	4,82
Anna Jóźwicka	B	4,82
Zuzanna Kopińska	C	4,82
Julia Wnuk	D	4,82

Wycieczka do Bałtowa

8 czerwca 2018r. dzieci z grup: 0 „A”, 0 „B” i 0 „C” ze Szkoły Podstawowej w Końskowoli wraz z wychowawczyniami wybrały się na wycieczkę do Bałtowa. W programie wycieczki znalazło się wiele atrakcji. Interesujący przebieg miało spotkanie z Babą-Jagą w Sabatówce. Zwiedziliśmy zoo górne

i dolne. Niektóre zwierzęta przyglądały się nam z zaciekawieniem. Małpy radośnie pokrzykiwały, a dumne czaple pięknie zatańczyły dla nas powitalny taniec. Po Jura - Parku wędrowaliśmy śladami dinozaurów. W kinie 5D obejrzelśmy film przyrodniczy o życiu tych niezwykłych gadów. Niezapomniane chwile przeżyliśmy w Oceanarium. Wycieczka była naprawdę świetna i dostarczyła nam wielu miłych wrażeń.

Dzieci wraz z wychowawczyniami: Anną Matras, Małgorzatą Woch, Marzeną Woźniak i Katarzyną Kufel.

Zakończył się rok szkolny

Rok szkolny 2017/2018 zakończył się 22 czerwca. Uroczystości na sali gimnastycznej poprzedziła jak co roku Msza święta odprawiona w kościele parafialnym.

Młodzież klasy IIIc z gimnazjum pożegnała się ze szkołą przygotowując ciekawe przedstawienie. Wraz z wychowawczynią panią Haliną Mrozek przedstawiła program artystyczny, w którym podsumowała swoje przeżycia z trzech

lat spędzonych w gimnazjum. Uczniowie zdradzali wiele spostrzeżeń i przemyśleń, doskonale się przy tym bawiąc razem z publicznością. Prezentację szkolnych wspomnień utrwalonych na zdjęciach z imprez, wycieczek i codziennego uczniowskiego życia przygotował Dawid Jabłoński.

Uczniom klas trzecich życzymy samych sukcesów na drodze do matury.



Wakacyjny Kącik Gimnazjalisty

Wycieczka klas drugich gimnazjum Książ – Praga – Wrocław

W dniach 23-25.05.2018r. uczniowie klas drugich wraz ze swoimi wychowawcami - panem Andrzejem Pionką, panią Agnieszką Franczak-Pać i panią Małgorzatą Matraszek oraz panią Marylą Przepiórką jako opiekunem, pojechali na wycieczkę Książ – Praga - Wrocław. Pierwszego dnia zebrał się o 5.45 w parku przy ulicy Zakładowej, by około 6.00 wyruszyć z uśmiechami na twarzy i w dobrym humorze. Na początku mieliśmy zaplanowane zwiedzanie Zamku Książ i tak zwanej „Trasy barokowej”. Książ to jeden z największych zamków w Polsce. Ten monumentalny i pięknie położony zamek jest wyjątkowy w skali całej Europy. W nim historia arystokratycznego rodu von Hochberg przeplata się z tajemnicami II Wojny Światowej. Następnie przejechaliśmy do mieszczącej się nieopodal palmiarni. Mieliśmy okazję zobaczyć różne gatunki niesamowitych roślin, takich jak kaktusy i palmy. Były tam też zwierzęta. Po zwiedzaniu i pysznej obiadokolacji udaliśmy się do miejsca noclegu, które okazało się bardzo nowoczesne i komfortowe.

Drugiego dnia wyruszyliśmy do Pragi. Zwiedzaliśmy Hradczany, czeski panteon, czyli Katedrę św. Wita, Stare Miasto i Ratusz z zegarem „Orloj”. Zamek na Hradczanach pod względem wielkości jest największy na świecie. To taki

czeski Wawel i stanowi jakby zlepek wpływów różnych narodowości i kultur, obecnych przez lata w stolicy Czech. Poznaliśmy też Złotą Uliczkę – dawne miejsce pracy Żydów na usługach Habsburgów, spacerowaliśmy przez niezwykle romantyczny, lecz bardzo zatłoczony Most Karola ze słynną rzeźbą przedstawiającą Jana Nepomucena. Miasto zrobiło na nas wielkie wrażenie. Jest rozległe i pełne uroczych zabytków. Podziwialiśmy je między innymi z ogromnej platformy widokowej. Pani przewodnik przewidziała dla nas czas wolny na indywidualne spacerunki i zakup pamiątek. Wieczorem wróciliśmy na obiadokolację i do hotelu.

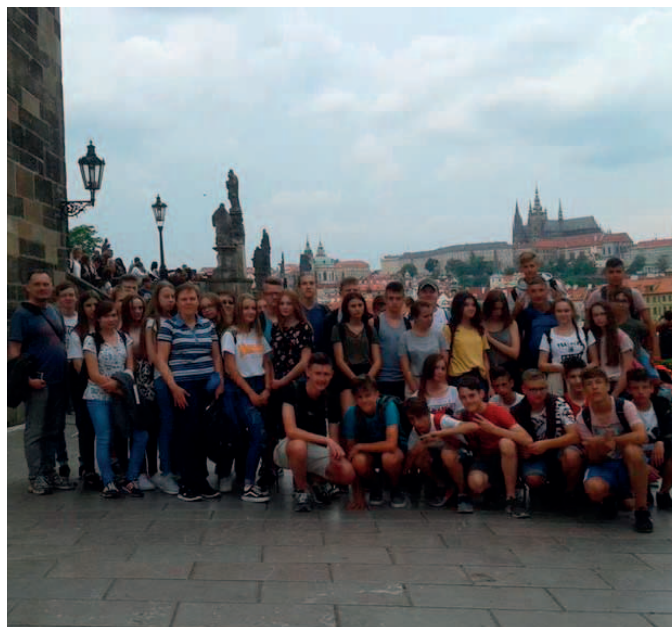




Ostatniego dnia po spakowaniu walizek i po śniadaniu pojechaliśmy do Zoo i Afrykarium we Wrocławiu. Tym razem zwiedzanie mogło odbywać się indywidualnie, więc mogliśmy wybrać to, co najbardziej chcemy zobaczyć. Był też czas na lody i odpoczynek na łonie natury. Następnie mieliśmy okazję podziwiać Panoramę Racławicką, która ukazuje artystyczną wizję przebiegu bitwy pod Racławicami z czasów Insurekcji Kościuszkowskiej. Byliśmy pod wielkim wrażeniem tego dzieła. To był niestety ostatni punkt programu zwiedzania, a potem wsiedliśmy do naszego autokaru i wracaliśmy do domu. Podróż minęła nam szybko i przyjemnie.

Wszystkim bardzo podobała się ta wyprawa i bardzo miło ją wspominamy. Mieliśmy dobrego kierowcę, który bezpiecznie dowiózł nas do ustalonych celów. **WYCIECZKĘ UWAŻAM ZA UDANĄ!**

Natalia Kowalik kl. II b



Wycieczka klas trzecich do Trójmiasta i okolic

28 maja uczniowie klas trzecich gimnazjum wraz z opiekunami wyjechali na trzydniową wycieczkę do Trójmiasta oraz Malborka, dawnej stolicy Zakonu krzyżackiego.

Po ponad ośmiu godzinach podróży dotarliśmy do Gdańska. Tam czekał już na nas miejscowy przewodnik, który miał nam do przekazania wiele ciekawych informacji na temat zabytków tego nadmorskiego miasta. Wraz z nim przeszliśmy przez Długi Targ, zobaczyliśmy między innymi Dwór Artusa, Fontannę Neptuna, Spichlerz Królewski, a także okazały Ratusz. Następnie zwiedziliśmy ogromną Bazylikę Mariacką, czyli największy ceglany kościół na świecie. Dodatkowo weszliśmy na mierzącą około 82 metry wysokości wieżę i znajdujący się na niej taras widokowy. Po pokonaniu 412 schodów mieliśmy więc okazję podziwiać Gdańsk z innej perspektywy. Na zakończenie naszej wizyty w tym mieście udaliśmy się na Plac Solidarności, gdzie w 1970 roku miały miejsce liczne protesty robotników. Tam też zobaczyliśmy Pomnik Poległych Stoczniovców upamiętniający ofiary tamtych wydarzeń. Wieczorem po dotarciu do Stegny zjedliśmy obiadokolację i zakwaterowaliśmy się. Niespodzianką było natomiast wyjście na plażę, które wszyscy przyjęli z wielkim entuzjazmem.

Już następnego dnia, zaraz po śniadaniu pojechaliśmy do Gdyni. Najpierw odwiedziliśmy Akwarium Morskie, gdzie widzieliśmy różne gatunki ryb zamieszkujących Morze Bałtyckie. Później weszliśmy na pokład ORP Błyskawica i zobaczyliśmy pełne wyposażenie statku znajdujące się w poszczególnej jego częściach. Następnie dotarliśmy na tak zwany Monciak, czyli reprezentacyjną ulicę im. Bohaterów Monte Cassino w Sopocie przeznaczoną tylko dla pieszych, gdzie korzystając z czasu wolnego nieco się posililiśmy.

Stamtąd przeszliśmy na najstynniejszą polskie molo, by podziwiać nadmorskie widoki.

Ostatniego, trzeciego dnia wycieczki zaplanowane mieliśmy zwiedzanie Zamku w Malborku. Tamtejsza przewodnik opowiedziała nam o ciekawej historii budowli, pokazała nam jej liczne zakątki. Dowiedzieliśmy się na przykład jak żyli rycerze zakonni, czym się zajmowali i co ich interesowało.

Późnym wieczorem, po dość długiej podróży dotarliśmy do Końskowoli. Mimo, że zmęczeni to uśmiechnięci



wróciliśmy do domów. Tegoroczną wycieczkę będę pamiętał głównie dlatego, iż był to ostatni taki wyjazd w obecnym gronie uczniów. Z tego właśnie względu chciałabym wszystkim moim koleżankom, kolegom i nauczycielom bardzo podziękować za wspólnie spędzony czas. Mam też nadzieję, że wycieczki w nowej szkole, do której zamierzam uczęszczać po wakacjach, będą co najmniej tak dobre jak ta.

Iga Bochniak kl. III c



Wyjazd do Brukseli

Tuż przed wakacjami czworo uczniów z klasy III a Gimnazjum w Końskowoli (Karolina Sikora, Klaudia Skwarek, Dominika Bocińska i Jakub Polak) wraz z opiekunem uczestniczyło w wyjeździe do Brukseli. Wycieczka była nagrodą za wsparcie, jakiego już od 13 lat nasza szkoła udziela Lubelskiemu Hospicjum dla Dzieci im. Małego Księcia, a w szczególności za tegoroczne zwycięstwo w X edycji akcji „Twój Dar Serca dla Hospicjum”. Wyjazd został ufundowany przez Posła do Parlamentu Europejskiego prof. Mirosława Piotrowskiego.

W niedzielę 17 czerwca wraz z uczniami (laureatami różnych konkursów) z kilku szkół średnich i gimnazjów z województwa lubelskiego oraz ich opiekunami wyruszyliśmy w podróż. Przez Niemcy i Holandię dotarliśmy wreszcie do Belgii.

W poniedziałkowe popołudnie po zakwaterowaniu w hotelu i obiadokolacji udaliśmy się na spacer po Brukseli, który był wstępem do zwiedzania miasta następnego dnia. Byli-

śmy na Grand Place – uważanym za jeden z najładniejszych rynków Europy, gdzie podziwialiśmy wspaniałą gotycki Ratusz, otoczony domami cechów kupieckich oraz Dom Króla, zwiedziliśmy Plac Męczenników, Kościół Św. Mikołaja, Katedrę Św. Michała i Św. Guduli, w której znajdują się przepiękne witraże, odwiedziliśmy Muzeum Historii Europejskiej. Nie mogliśmy oczywiście pominąć osobiwej fontanny przedstawiającej siusiąjącego chłopca – Manneken Pis, posążku Jeanneke Pis, czyli sikającej dziewczynki oraz Zinneke Pis – rzeźby psa(również sikającego).

Głównym punktem naszego pobytu w Brukseli była wizyta w Parlamencie Europejskim, gdzie po prelekcji asystentów posła Mirosława Piotrowskiego spotkaliśmy się i porozmawialiśmy z samym gospodarzem, obejrzelśmy salę plenarną i wykonaliśmy pamiątkowe zdjęcia. Wieczorem natomiast skorzystaliśmy z zaproszenia na kolację, podczas której mieliśmy okazję osobiście podziękować posłowi Piotrowskiemu

oraz jego asystentom za wielkie wyróżnienie oraz gościnę.

W środę rano wygosparowaliśmy trochę czasu na zakup pamiątek i słynnych belgijskich czekoladek. Udało nam się również skosztować smakowitych gofrów i innych pyszności. Następnie wyruszyliśmy w drogę powrotną. Do Końskowoli dotarliśmy 21 czerwca w godzinach porannych.

Pobyt w Brukseli na długo pozostanie w naszej pamięci, ponieważ okazał się pozytywnym i pouczającym doświadczeniem.

Elżbieta Owczarz



Od nowego sezonu juniorzy zagrają jako rezerwy Powiślaka!

Od nowego sezonu juniorzy zagrają jako rezerwy Powiślaka! Z końcem rundy wiosennej 2017/2018 zakończył się pewien etap naszej drużyny. Bowiem większość naszych zawodników nie mogłoby brać udziału w rozgrywkach Juniorów Starszych w nowym sezonie. Dlatego więc od przyszłych rozgrywek powstanie drużyna rezerw złożona z naszych piłkarzy i na B-klasowe zmagania będzie zasilana graczami, którzy nie zmieszczą się w kadrze na mecz pierwszego zespołu. Wstępny skład grupy 2. w lubelskiej klasie B w sezonie 2018/2019 1. Cisy Nałęczów 2. Draco Kowala 3. Stal II Poniatowa 4. Legion Tomaszewice 5. Poraj Kraczevice 6. Jaworzanka Rogów 7. Garbarnia II Kurów 8. Powiślak II Końskowola 9. Serokomla Janowiec 10. Zawisza Garbów (<https://powislakjuniorzy.futbolowo.pl>)



Maksymilian Zolech zawodnikiem sezonu 2017/2018!

Od 18 czerwca do 5 lipca 2018 roku trwało głosowanie na najlepszego piłkarza Powiślaka minionego sezonu 2017/2018. W plebiscycie do samego końca mogliśmy zobaczyć pojedynek bramkarzy. Ostatecznie jednak kon-

kurs zwyciężył Maksymilian Zolech, który w minionym sezonie nie jednokrotnie ratował losy spotkań swoimi wyśmienitymi interwencjami. Serdeczne gratulacje!

(<https://powislakjuniorzy.futbolowo.pl>)



Warto wspomnieć o statystykach:

- Najlepszym strzelcem Powiślaka został Mateusz Murat z dorobkiem 9 bramek, na drugiej pozycji ex aequo po 7 bramek Damian Rułka oraz Sebastian Tusiński.
- Najlepszymi asystentami zostali Mateusz Murat oraz Wojciech Sadowski z czterema asystami na koncie.
- W drużynie najwięcej minut na boisku rozegrał Przemysław Czarnobil - pełna pula 800 minut. Jedynie o 30 minut mniej zagrał Mateusz Murat (770).

(<https://powislakjuniorzy.futbolowo.pl>)

Plan sparingów przed sezonem 2018/2019

Rezerwy Powiślaka rozpoczną zmagania ligowe 26 sierpnia. Trenerem drużyny będzie dalej Michał Bicki, który współpracował z nią w rozgrywkach Juniora Starszego. Trener

Bicki ustalił pięć sparingów a pierwszym rywalem będzie Wisła II Puławy.

Plan sparingów B klasy przed startem sezonu 2018/2019

28 lipca - Wisła II Puławy (klasa okręgowa Lublin)

03 sierpnia - GKS Abramów (lubelska klasa B, grupa 3)

12 sierpnia - Garbarnia II Kurów

16 sierpnia - Zawisza Garbów (lubelska klasa B, grupa 2)

19 sierpnia - Orły Kazimierz (lubelska klasa A, grupa 2)

Miejsca i szczegółowe terminy meczów zostaną podane w późniejszym terminie w zakładce „Sparingi”.

(<https://powislakjuniorzy.futbolowo.pl>)

Zmiana podziału grup w lubelskiej klasie B.

Do naszej grupy dołączyły trzy zespoły - GKS Abramów, SKS Leokadiów oraz Dąbrowiak Dąbrowa.

Grupa II B-klasy:

1. Cisy Nałęczów
2. Draco Kowala
3. Stal II Poniatowa
4. Legion Tomaszewice
5. Poraj Kraczevice
6. Jaworzanka Rogów
7. Garbarnia II Kurów
8. Powiślak II Końskowola
9. Serokomla Janowiec
10. Zawisza Garbów
11. Dąbrowiak Dąbrowa
12. SKS Leokadiów
13. GKS Abramów

(<http://powislakjuniorzy.futbolowo.pl>)

Jubileuszowy V Turniej o Puchar Prezesa Banku Spółdzielczego w Końskowoli

W niedzielę 10 czerwca 2018 r. na boisku Klubu Sportowego Powiślak w Końskowoli odbył się jubileuszowy piąty turniej piłkarski o Puchar Prezesa Zarządu Banku Spółdzielczego w Końskowoli.

Niezmiennie organizatorem wydarzenia był Klub Sportowy Powiślak Końskowola, a głównym sponsorem turnieju jest obchodzący w tym roku 40-lecie swojej działal-

ności Bank Spółdzielczy w Końskowoli. W turnieju brały udział dzieci urodzone w 2008 roku oraz młodsze. W tym roku miło nam było gościć drużyny z całego województwa lubelskiego.

W turnieju udział wzięły: Klub Sportowy Powiślak Końskowola, Akademii Football Lublin, KS Polesie Kock, GTS Zawisza Garbów, UKS ORLIK Dęblin, MKS Ruch Ryki. Łącz-

nie kluby wystawiły osiem drużyn, które rozegrały między sobą mecze systemem każdy z każdym. W całej imprezie udział wzięło ponad 100 dzieci.

Trudne warunki atmosferyczne, bardzo wysoka temperatura nie sprzyjały rozgrywaniu turnieju. Pomimo tego mecze stały na wysokim poziomie i nie zabrakło emocji do samego końca. Trzecie miejsce w turnieju zajęła drużyna Orlika Dęblin. Drugie miejsce przypadło miejscowej drużynie Powiślaka Końskowola (żółty), która do ostatniego meczu walczyła o końcowy triumf w turnieju. Zwycięzcami V Turnieju o Puchar Prezesa Banku Spółdzielczego w Końskowoli zostali piłkarze z Football Academy Lublin gromadząc 16 punktów w 7 meczach.

U honorowano także najlepszych zawodników turnieju. Najlepszym strzelcem z 5 bramkami został Arek Chudzik. Najlepszym bramkarzem został wybrany Mateusz Baryłka, a najlepszym piłkarzem całych zawodów Maciej Szczesny. Wyróżniono także najmłodszego zawodnika biorącego udział w turnieju, którym był Michał Śliwiński (rocznik 2012).

Wszystkie drużyny z rąk Prezesa Zarządu Banku Spółdzielczego w Końskowoli otrzymały pamiątkowe puchary oraz nagrody rzeczowe, a dla wszystkich młodych piłkarzy były przygotowane pamiątkowe medale oraz upominki.

Wydarzenie przyciągnęło na stadion w Końskowoli wielu kibiców. Biorący udział w turnieju zawodnicy, ich trenerzy, opiekunowie oraz rodzice stworzyli atmosferę rodzinnego pikniku. W przygotowanie aktywnie zaangażowali się rodzice młodych zawodników drużyny z Końskowoli. Prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Końskowoli, dziękując za uczestnictwo i udaną imprezę, zaprosił wszystkich na kolejny Turniej o Puchar Prezesa Banku Spółdzielczego w Końskowoli w przyszłym roku.



Co w GOK-u piszczy

Rozpoczęły się zajęcia taneczne

Z inicjatywy Ośrodka Wsparcia Środowiskowego *Nadzieja*, powstał projekt, **Taniec rozwija, uczy, bawi**. Są to bezpłatne warsztaty tańca ludowego i narodowego, dla dzieci i młodzieży. Ich celem jest podjęcie działań profilaktycznych poprzez organizację czasu wolnego i rozwój zainteresowań.

Wybór tego typu zajęć nie był przypadkowy. Miało to związek między innymi z obchodami 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę, a także z Jubileuszem 65-lecia Zespołu Pieśni i Tańca Powiśle, którego kolebką była Końskowola. Spotkanie organizacyjne miało miejsce 15 lipca, a 22 lipca w GOK, odbyły się pierwsze zajęcia. Zgłosiła się dość liczna grupa dzieci, ale nabór do zespołu nie jest jeszcze zamknięty. Chętne dzieci nadal mogą dołączyć do tego projektu, który zakończy się w grudniu uroczystym koncertem. W ramach obchodów 100 rocznicy

odzyskania niepodległości przez Polskę dzieci zaprezentują pokaz Polskich Tańców Narodowych. Zajęcia prowadzą instruktorzy tańca Zespołu Pieśni i Tańca „Powiśle”.

Projekt dofinansowany przez Gminę Końskowola, a realizowany we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Kultury i Zespołem Szkół w Końskowoli.



Zajęcia wakacyjne w GOK w Końskowoli



Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli dniach 30.07- 10.08 zorganizował Wakacyjne Zajęcia dla dzieci. Przez cztery godziny od 10.00 -14.00, dzieci uczestniczą w zajęciach tematycznych, integracyjnych, w grach, zabawach i wycieczkach. Jedną z nich jest wyjazd do Zoo w Wojciechowie. Zabawy na powietrzu, tworzenie tradycyjnego zielnika i uszycie własnej, miękkiej Przytulanki – to tylko niektóre atrakcje tych dni. Szczegółowy rozkład zajęć znajduje się na stronie internetowej GOK.

Zmiany, zmiany, zmiany...

Pożegnaliśmy dotychczasową redaktor „Echa Końskowoli”. Pani Justyna zakończyła pracę z końcem lipca, a od sierpnia miesięcznik będzie redagować Agnieszka Pytlak. Pani Justynie serdecznie dziękujemy za wytrwałą pracę i koleżeńską pomoc.

Zmianom ulega też szata graficzna naszej gazety, zespół redakcyjny ma nadzieję, że spodoba się ona naszym czytelnikom.

Mamy dużo pomysłów i wiary w to, że nas państwo będziecie wspierać, przekazując swoje pomysły i spostrze-

żenia, na temat tego, co jeszcze warto zrobić, o czym napisać lub w co jeszcze się zaangażować.

Czekamy też, na Państwa artykuły, opowiadania, wspomnienia i twórczość. Jeśli chcielibyście państwo przeczytać w naszej gazecie humorystyczne żarty i historie, to zapraszam do podzielenia się tymi, które Was najbardziej śmieszą. Wypełnimy nimi nową stałą rubrykę i na koniec roku wybierzemy 10 najśmieszniejszych.

Czekamy, Zespół Redakcyjny

Coś dla ciała, coś dla ducha

Szlachetne zdrowie 3 proste metody na utrzymanie zdrowia



*Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz...*
Jan Kochanowski

Z zapałem poszukujemy metod odzyskania cennego dobra jakim jest zdrowie, gdy przychodzi choroba. Chętnie płacimy każde pieniądze i łapiemy się każdego pomysłu jeśli tylko pomoże nam je odzyskać. Czy zanim dopadnie nas choroba możemy coś dla zdrowia zrobić?

Wszyscy wiemy, że tak. Każdy z nas słyszał o badaniach profilaktycznych

i szczepieniach ochronnych, o racjonalnym odżywianiu i zdrowym stylu życia. Z różnym skutkiem próbujemy polecanych diet, ćwiczeń i innych pomysłów na zdrowy organizm.

Chętnie polecę wypróbowaną przez siebie metodę, która chociaż jest skuteczna i banalnie prosta to nie jest łatwo ją stosować.

Metoda ta polega na słuchaniu potrzeb swojego ciała. Opiera się ona na założeniu, że ciało posiada własny, spójny z całym organizmem psychofizycznym, inteligentny sposób funkcjonowania.

Ciało nie jest mechanistycznym tworem, niewrażliwym na sytuacje i okoliczności, w których się znajduje. Ciało jest subtelnym, delikatnym i bardzo wrażliwym narzędziem, które otrzymaliśmy od Stwórcy, by móc pięknie żyć. Potrzebujemy tylko nauczyć się instrukcji obsługi.

Każdy organizm jest nieco inny więc,

obsługi własnego uczymy się poprzez obserwację. Metodą prób i błędów dowiadujemy się, które z naszych działań i decyzji powodują zmiany w naszym samopoczuciu i zdrowiu. Ciało pokazuje nam te informacje w zakodowany sposób: przeziębiamy się, częściej doświadczamy bólu głowy, pleców lub stawów, rzadziej się uśmiechamy, częściej się irytujemy. Zadaniem naszego umysłu jest odczytanie tych subtelnych sygnałów, powiązanie faktów i wysnucie zawiennych dla zdrowia wniosków.

Natura jednak wyposaża człowieka w umiejętność chwilowego ignorowania potrzeb organizmu na rzecz zaspokajania innych, ważniejszych w danym momencie, bez większych konsekwencji. Okradając siebie z kilku godzin snu w tygodniu, np. podczas choroby dziecka, nie odczuwamy tego zbyt mocno, ale jeśli taki stan trwa przez kilka tygodni, spada nasza

koncentracja, jasność myślenia oraz jesteśmy słabsi fizycznie.

Inteligencja naszego ciała jest wspaniałym narzędziem pozwalającym na utrzymanie zdrowia i kondycji przez długie lata, warto zatem zacząć jej słuchać, ucząc się rozumieć mowę ciała.

Polecam trzy sposoby na współpracę z inteligencją własnego ciała.

1. Robienie przerw
2. Świadome oddychanie
3. Skanowanie swojego ciała

Zrób sobie przerwę

Często w ciągu dnia podświadomie zawieszamy naszą uwagę i „odlatujemy w myślach” na kilkanaście sekund. Wtedy właśnie nasz umysł, przeciążony działaniem, pozwala sobie na krótki odpoczynek. Warto zwrócić na to uwagę i pozwolić sobie bez poczucia winy na krótkie przerwy. Psycholog dr Travis Bradberry, znany na całym świecie ekspert ds. inteligencji emocjonalnej, autor książki „Inteligencja Emocjonalna 2.0”. Zauważył, że osoby, które trzymały się idealnego modelu rytmu pracy, który odkryli naukowcy: 53 minuty pracy i 20 minut przerwy, osiągały wyjątkowy poziom efektywności swoich działań. Gdy tylko czuły zmęczenie robiły sobie krótką przerwę podczas, której kompletnie odrywali się od pracy. Pozwalało to im odświeżyć umysł i przez kolejną, godzinę w 100% poświęcić się zadaniom do wykonania. Dr Bradberry tłumaczy,

że te proporcje są idealne, ponieważ wpisują się w naturalne funkcjonowanie ludzkiego umysłu, który działa zgodnie z silnymi zastrzykami energii (trwającymi niecałą godzinę) i słabymi zastrzykami energii (15-20 minut), które można przeznaczyć na przerwę regeneracyjną.

Jeśli wpisujemy swoją pracę w ten tryb, osiągniemy wysoką efektywność, jeśli nie - będziemy rozpraszać swoje skupienie i zmuszać się do intelektualnego wysiłku wtedy, kiedy mózg ma zbyt mało energii.

Zatem gdy czujemy wyraźny spadek produktywności, zróbmy sobie przerwę, zamiast np. zmuszać się do dalszej pracy czy sięgać po kawę lub energetyki. Gdy czujemy się bardzo zmęczeni to oznaka tego, że przegapiliśmy energetyczne okienko na przerwę.

Najlepiej wykorzystana przerwa to ta, w której całkowicie odrywamy się od pracy i zmieniamy aktywność. Gdy siedzisz wstań i przejdź się kilka kroków, gdy stoisz lub chodzisz usiądź i rozluźnij napięte mięśnie, długo pochylone plecy szybko odpoczną gdy odchylił je w przeciwnym kierunku.

Przy takim zarządzaniu własną energią dzień kończy się mniejszym zmęczeniem a praca jest wykonana na czas. Zmęczony umysł i ciało i tak będą domagały się przerwy przez utratę koncentracji lub znaczne spowolnienie swojego działania i zamiast w 100% wykorzystać swój potencjał będziesz pracował na 30 %. Przerwa odświeża i pomaga odzyskać siły, jest bezcenna.

Ćwiczenia oddechowe

Najprostsze i najkrótsze działania pozwalające się zdystansować polegają na śledzeniu swojego oddechu. Bez napinania się „przyglądaj się swojemu oddechowi”, poczyj go przez chwilę a potem nieznacznie pogłębij wdech i wydech.

Skanowanie swojego ciała

Gdy możesz sobie pozwolić na chwilę ciszy i spokoju, usiądź lub połóż się na chwilę, zamknij oczy i skieruj swoją uwagę na stopy, poczyj je i obejrzyj wewnętrznym wzrokiem. Powoli zacznij przenosić uwagę na kostki nóg, łydki, kolana sprawdzając poprzez czucie stopień komfortu lub napięcia w obserwowanych partiach ciała. Przenoś uwagę sukcesywnie jakby skanując w stronę głowy, nie zapominając o swoich ramionach i dłoniach. Ćwiczenie to nie zajmuje więcej jak 8 minut a jego odświeżające działanie warto sprawdzić na sobie.

Doskonałym odpoczynkiem dla ciała i umysłu jest krótka drzemka. Już 10 minut leżenia z zamkniętymi oczami w ciszy przywraca nam nadwyrężone siły fizyczne, uspokaja nerwy, poprawia koncentrację i normalizuje pracę serca. Oczywiście jest, że nie każdy może sobie na nią pozwolić, ale warto pomyśleć nad tym w jaki sposób efektywnie odpoczywać, aby w dobrej kondycji cieszyć się swoim życiem.

Agnieszka Pytlak

Pamięć i historia w naszej gminie

12 Lipca Dniem Walki i Męczeństwa Wsi Polskiej

Dzień 12 lipca został ustanowiony Dniem Walki i Męczeństwa Wsi Polskiej w hołdzie mieszkańcom polskich wsi za ich patriotyczną postawę w czasie II wojny światowej. Mieszkańcy polskich wsi byli karani za każdy przejaw człowieczeństwa w tych nieludzkich latach. Wyrzucani z domostw, pozbawiani dobytku, wywożeni do sowieckich łagrów i niemieckich obozów koncentracyjnych oraz

na przymusowe roboty – tracili życie, ponieważ udzielali pomocy uciekinierom, osobom ukrywającym się przed prześladowaniami i wysiedlanym. Okupanci mścili się za walkę w oddziałach partyzanckich, za żywienie mieszkańców miast oraz za żołnierzy podziemnego państwa polskiego.

Symbolem tego dnia jest wieś Michniów w wojewódz-



twie kieleckim, która za pomoc potrzebującym została przez Niemców całkowicie wymordowana i spalona. Takich wsi było w Polsce bardzo wiele.

Szacuje się, że w latach 1939–1945 ponad 10 tysięcy polskich wsi zostało dotkniętych różnymi formami niemieckich represji. Także w naszym najbliższym sąsiedztwie mamy takie miejscowości, które zapłaciły daninę krwi za ludzkie traktowanie innych będącym w potrzebie:

- **Wieś Bałtów** - 12 lipca 1943 r. Chłopi z Bałtowa udzielali chętnie pomocy zbiegłym z niewoli niemieckiej żołnierzom. Niemcy dokonali pacyfikacji wsi. Zamordowali 33 osoby i spalili 12 gospodarstw 11 listopada 1943 r. podczas nieudanej próby aresztowania komendanta Okręgu Lublin Batalionów Chłopskich Jana Pasiaka, który wyprowadził się ze wsi kilka miesięcy wcześniej, Niemcy zamordowali dwie osoby.
- **Zbędownice** - 22 listopada 1942r. w niedzielę hitlerowcy wymordowali blisko 88 osób mężczyzn, kobiety i dzieci. W ciągu tej „krwawej niedzieli” przestała istnieć cała wieś. Po egzekucji wszystkich zamieszkujących ją 17 rodzin, spalono wszystkie 14 gospodarstwa.
- **Wąwolnica** - Już po wojnie - 2 maja 1946r za „sympa-

tyzowanie” z podziemiem antykomunistycznym, funkcjonariusze Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego spalili wieś. Spłonęło 101 domów i ponad 200 zabudowań gospodarskich. Do pożaru przybyło 15 wozów straży pożarnej, ale nie pozwolono jej na gaszenie ognia. Gehenna pogorzalców nie skończyła się po pożarze. Mieszkańcy nie otrzymali żadnej pomocy materialnej, mieli problemy ze zdobyciem pracy, paszportu, wczasów, czy jakichkolwiek zezwoleń. Młodzież nie mogła się dostać na wybrane studia. Przez cały okres PRL-u mieszkańcy zmuszeni byli do milczenia na temat wydarzeń 46 roku. Świadkiem barbarzyństwa komunistów był podróżujący po powojennej Polsce amerykański fotograf John Vachon, który uwiecznił pacyfikację Wąwolnicy.



Więcej o tym na stronach:

<https://www.kazimierzdolny.pl/news/zbedowice-1942:-pamietamy/19810.html>

<http://eksploratorzy.com.pl/viewtopic.php?f=66&t=7509>

<https://polskaniepodlegla.pl/magazyn-patriotyczny/item/7873->

<https://nowahistoria.interia.pl/kartka-z-kalendarza/news-2-maja-1946-r-pacyfikacja-wawolnicy>,

Dzień Pamięci Męczeństwa Kresowian

11 lipca- Narodowym Dniem Pamięci Ofiar Ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II Rzeczypospolitej Polskiej.

Po wielu latach milczenia, dzięki staraniom ludzi, którzy nie zapomnieli o swoich bliskich możemy jawnie mówić o tragedii na Kresach Wschodnich II Rzeczypospolitej. W 2016 roku na mocy uchwały Sejmu z dnia 22 lipca został ustanowiony Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II Rzeczypospolitej Polskiej. Na dzień święta wybrano 11 lipca, ponieważ w tym dniu przypada rocznica tzw. „Krwawej niedzieli” 1943 roku, podczas której na Wołyniu doszło do największej fali mordów na Polakach.

Tylko w ciągu dwóch dni 11 i 12 lipca 75 lat temu oddziały UPA dokonały jednoczesnego napadu na ponad 160 wsi i osiedli polskich mordując w sposób wręcz niespotykany w dziejach ludzkości ponad 20 tysięcy ludzi. Oblicza się, że ponad 4 tysiące polskich wsi i miasteczek zostało zmasakrowanych i spalonych przez Ukraińską Powstańczą Armię.

Nie znana jest dokładna liczba zabitych obywateli polskich podczas Rzezi Wołyńskiej i w większości nie znane są też miejsca ich spoczynku.

W naszej bibliotece są dostępne książki które przybliżają ten temat:

- Wołyń: 27 Wołyńska Dywizja Armii Krajowej / Marek Koprowski
- Wołyń: epopeja polskich losów 1939-2013 Akt I / Marek Koprowski
- Wołyń: epopeja polskich losów 1939-2013 Akt II / Marek Koprowski
- Wołyń: epopeja polskich losów 1939-2013 Akt III/ Marek Koprowski
- Wołyń: siła traumy: wspomnienia i pamięć/ Maria Fredo-Boniecka
- Wołyń: 1939-1944: historia, pamięć, pojednanie/ Władysław Filar
- Wołyń: bez litości / Piotr Tymiński
- Wołyń: we krwi / Joanna Wieliczka-Szarek
- Ludobójstwo dokonane przez nacjonalistów ukraińskich na ludności Wołynia: 1939-1945 t.1, t.2 / Władysław Siemaszko, Ewa Siemaszko
- Mord na Wołyniu: zbrodnie ukraińskie w świetle relacji i dokumentów t.1, t.2/ Marek Koprowski

Odślonięcie Tablicy Pamiątkowej Stefana Sykuta na cmentarzu w Końskowoli

W niedzielę na cmentarzu parafialnym w Końskowoli została odślonięta tablica pamiątkowa oficera wywiadu Armii Krajowej, żołnierza Batalionów Chłopskich Stefana Sykuta, pseudonim „Skiba”, inżyniera architekta, współtwórcy Dworca Głównego w Warszawie. Aby uczcić Jego pamięć, wyrazić miłość i wdzięczność, uhonorować żołnierza niezłomnego, walczącego o wolną i niepodległą Polskę w czasie drugiej Wojny Światowej.

Stefan Sykut urodził się w Pożogu 18 lipca 1905 roku. Studiował i pracował w Warszawie, był inżynierem i współtwórcą Dworca Głównego w Warszawie

Gdy zaczęła się wojna zostawił swoją karierę w stolicy i wrócił w rodzinne strony, gdzie związał się z ruchem oporu przeciw niemieckim okupantom. Wstąpił do Armii Krajowej i rozpoczął działalność jako oficer wywiadu. Miał ochraniać działania Armii Krajowej na tym terenie i zapobiegać dalszym donosom i aresztowaniom aktywnych obrońców ojczyzny.

Wiemy, że tu na cmentarzu końskowolskim po jednym z konspiracyjnych spotkań Stefan Sykut jako ko-

leiny działacz został zdradzony i wydany Niemcom. Aresztowany, został zabrany na dziedziniec pobliskiego majątku. Powalony przez wrogów na ziemię, twarzą w piach, myślał o innych współpracownikach. Jak relacjonowali świadkowie - „Coś wyjmował z kieszeni i potajemnie zagrzebywał w piachu”. Był przecież oficerem wywiadu miał przy sobie szyfry i tajne informacje.

Z Końskowoli został wywieziony do siedziby gestapo w Kazimierzu Dolnym, potem do więzienia na Zamku w Lublinie. Nikogo nie zdradził i już nikt po jego zatrzymaniu nie został aresztowany. Człowiek który go wydał, został zidentyfikowany a Polskie Państwo Podziemne wykonało na nim wyrok śmierci.

Gdy żołnierze Armii Krajowej chcieli odbić swojego cennego żołnierza z rąk Niemców, Stefan Sykut nie zgodził się na to. Wiedział bowiem, że po takiej akcji Niemcy będą się mścić na miejscowej ludności. Ponieważ nie wydał nikogo został wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Zmarł 11 czerwca 1944 roku. Przekazy z obozu mówią o śmierci polskiego oficera w dwóch wersjach:

pierwsza głosi, że zmarł na tyfus, a druga, że został rozszarpany przez hitlerowskie psy na dziedzińcu obozu. Wybrał śmierć, żeby inni zachowali życie.

Tablicę ufundowała rodzina pod honorowym patronatem Zarządu Głównego Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość, z siedzibą w Lublinie z prezesem Panem kapitanem Zbigniewem Młyńcem.

Tekst przygotowany na podstawie materiałów dostarczonych przez rodzinę



Medycza

MIGRENA - objawy, przyczyny, leczenie!

Wszelkie bóle w obrębie głowy są trudne do wytrzymania. Nie ważne, czy jest to często uporczywy i nawracający ból głowy (najczęściej po jednej stronie), co jest charakterystyczne dla bóli migrenowych, czy jest to ból zęba. Zarówno jedno jak i drugie może wystąpić nagle i być nie do zniesienia.

Charakterystyka bólu migrenowego

Migrena to bardzo silny, przeszywający, pulsujący, napadowy ból głowy. Towarzyszą mu bardzo często – dodatkowe niedogodności, np.: nudności, wymioty, zawroty głowy, ograniczona koncentracja, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne tj. zapach, światło - które ból nasilają. Cechą charakterystyczną jest to, że ból ten obejmuje

połowę głowy. Bóle migrenowe możemy sklasyfikować w dwóch kategoriach: migrena pospolita oraz migrena klasyczna.

Migrena pospolita

Ból migrenowy wywołany jest głównie światłowstrętem. Może być wywołany również brakiem tolerancji na dźwięk. Pierwsze przesłanki nadejścia tego typu migreny uwidaczniają się na około 3 godziny przed atakiem. Występują: bóle mięśni, silne pragnienie, osłabienie, bledność skóry, wymioty i/lub nudności. Niezwykle uciążliwy jest atak tego typu migreny ponieważ przeważnie trwa od czterech godzin do czterech dni doświadczają go około 85% tzw. migrenowców.



Migrena klasyczna

Powyższy typ migreny dotyka średnio około 15% migrenowców. Spowodowany jest głównie nieprawidłowościami neurologicznymi – głównie wzrokowymi. Możemy zaobserwować przed oczami: kolorowe wzorki, zygzaki, ciemniejsze plamy. Również drętwienie rąk oraz nóg. Mogą pojawić się problemy z mową. Taka „aura” pojawia się na około jedną godzinę przed wystąpieniem właściwego bólu migrenowego.

Co najczęściej wywołuje bóle migrenowe głowy?

Czynniki wywołujące migrenę jesteśmy w stanie podzielić na dwie grupy: egzogenne (pochodzące z otoczenia), oraz endogenne (takie, które swój początek mają w naszym organizmie).

Migrena może być oczywiście następstwem przeżycia silnie stresującej sytuacji lub być początkiem silnie stresującego dnia. Przyczynić się może w znacznej mierze spadek ciśnienia jak i inne zmiany aury zewnętrznej.

Czynniki egzogenne to warunki pogodowe, stres, nieregularny sen, alkohol, kofeina, ostre światło, hałas, nieprzyjemny zapach, leki (np. doustne środki antykoncepcyjne), wybrane pożywienie

Do najważniejszych *czynników endogennych* zalicza się zmiany i zaburzenia hormonalne. Bóle migrenowe, zdecydowanie częściej pojawiają się przed zbliżającą się miesiączką, kiedy poziom estradiolu we krwi spada.

Aminokwas Tyramina występujący w pożywieniu: powoduje i nasila bóle migrenowe głowy. Wiele osób odczuwa tę dolegliwość właśnie po spożyciu następujących produktów spożywczych:

owoce cytrusowe, słodziki, mocna kawa lub mocna czarna herbata, czerwone wino, wątróbki z kurczaka, sos sojowy, ryby – wędzone, solone lub marynowane, figi, przejrzyste – awokado i banany, czerwone mięso, śledzie, czekolada, pleśniowe sery, sery żółte

Różne grupy produktów mogą nam „zafundować” bóle głowy. Co zrobić? Nie jeść nic słodkiego? Nie pić czerwonego wina? A śledzie? A Sery? Istnieje pewna możliwość, aby nie wykluczać wyżej mienionych produktów, a umiejętnie je zamienić na takie, które bólu nie wywołają mi-

grenowego. Bez obawy można spożywać owoce krajowe, cukier, miód, kawę zbożową, herbatę owocową i ziołową, białe wino, wątróbkę wieprzową, sosy na bazie oliwy z oliwek z dodatkami, ryby – smażone, duszone, grillowane, pieczone oraz gotowane; owoce suszone – śliwki, morele, banany i awokado – średnio dojrzałe; mięso drobiowe, łososia, ciasta oraz ciasteczka, które nie zawierają czekolady, sery białe smakowe, z mleka krowiego, koziego, owczego.

Suplementy apteczne

Dostępne są preparaty suplementacyjne, które zażywa się przed planową uroczystością rodzinną. Mają one za zadanie absorbować wszystko to co mogłoby wywołać u nas migrenowy ból głowy...a co za tym idzie, kawałek tortu z czekoladą, czy lampka czerwonego wina na toast – nie powinna przynieść skutków ubocznych w postaci bólu migrenowego.

WAŻNE!

- 1.Trzeba pamiętać, aby nigdy nie lekceważyć silnych bólów głowy, zwłaszcza jeśli ból pojawia się nagle i przebiega inaczej niż zwykle.
- 2.Jeśli występuje ból głowy, warto kontrolować ciśnienie tętnicze krwi. Wysokie ciśnienie nie jest bezpieczne.
- 3.Zawsze przed podaniem leków trzeba skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. (nawet jeśli lek jest wydawany bez recepty). Różne składy leków, pożywienie lub jego brak może wywołać niepożądane reakcje.
- 4.Przed podaniem sobie leku sprawdźmy trzy razy, czy aplikujemy sobie prawidłowy lek.
- 5.Podawane leki zawsze muszą posiadać ważną datę przydatności a ich wygląd i skład nie może budzić naszych wątpliwości.
- 6.Nigdy nie przyjmujemy większej dawki niż zalecana.
- 7.Każdy preparat leczniczy popijamy tylko i wyłącznie wodą i trzymamy szczelnie zamknięty w ciemnym suchym i chłodnym miejscu – chyba, że producent wymaga inaczej.

Angelika Bondel
www.profamilymed.pl

Klimat

Mamy KLIMAT na Pożowskiej



Pani Krystyno skąd pomysł na taki lokal?

Na jesieni chodziłam na spacerzy późnym wieczorem i widziałam, że młodzież nie bardzo wie co ze sobą zrobić, chodzi do parku, przesiaduje gdzieś pokątnie na placach zabaw, gdzieś pod sklepem i nie ma miejsca dla siebie. Mam dziecko w wieku 18

lat i wiem, że dla nich wyprawa do Puław, na bilard, czy na piwo jest kwestią trudną organizacyjnie. Wiąże się to ze znalezieniem kierowcy, samochodu i chętnego, który zawiezie i przywiezie. Zwykle każdy chciał być zawieziony. Wobec takich trudności przesiadywali w domu. nie wychodzili nigdzie.

Przyglądałam się temu i zrozumiałam, że młodzi nie mają gdzie spędzać wolnego czasu, zaczęłam o tym myśleć. Przechodząc ulicą Pożowską do pracy widziałam, że lokal po dawnej restauracji już jakiś czas stoi pusty. Poprzednia praca zaczęła mnie już męczyć, a tak zwanym „przypadkiem” dowiedziałam się, że można na działalność otrzymać pieniądze z funduszy unijnych. Nie jest to jakieś strasznie trudne. Wtedy przestałam już tylko o tym myśleć i zaczęłam działać. Podjęłam decyzję, że zmieniam pracę i otwieram lokal.

A skąd przyszedł pomysł na nazwę?

Szukałam odpowiedniej nazwy, a w tym czasie trwał tu spory remont. Nic mi się nie podobało, aż do momentu, w którym mąż opowiedział mi o jakiejś knajpcie w Puławach, która zmieniła nazwę, a wcześniej nazywała się „Klimaty”. Zapadło we mnie to słowo i już pozostało. Więc mamy teraz na ulicy Pożowskiej - KLIMAT, w którym jest jasno, przytulnie i świeżo.

Miejsce jest nieco magiczne, może

dlatego, że po drodze do realizacji tego wszystkiego pojawiało się wiele osób, które wniosły bardzo dużo swojej dobrej energii. Zdarzenia przebiegły w niesamowity sposób np.: gdy pojawiał się problem zaraz potem przychodziło jakieś rozwiązanie. Rzeczy niemożliwe stawały się możliwe i to bardzo szybko. Okoliczne dzieciaki przychodziły i pomagały nam szlifować bar. Robiły ze mną hydraulikę. Nasi znajomi pomagali nam we wszystkim i gdyby nie oni to takie miejsce by nie powstało. Śmieje się, że mam dużo „adoptowanych dzieci”, bo młodzież, która tu przychodzi czuje się jak u siebie w domu. Stają za zlewem i myją gary, chociaż nikt ich o to nie prosi. Albo kroją w pięcioro warzywa i po tej stronie baru, od zalepca bawią się lepiej niż goście na sali. Dużo tu gwaru i śmiechu, może dlatego, że nie ma głośnej muzyki, która wszystko zagłusza, chociaż w tle zawsze coś „klimatycznie plumka”. Tu nie ma tv, ale jest bilard, są gry i obrazy na ścianach, które mogą być ekranem w inny wymiar. Tutaj jest miejsce na rozmowy i na relacje.

KLIMAT budzi w młodych zaangażowanie we wspólne działanie i pomoc.

A co można Tutaj zjeść?

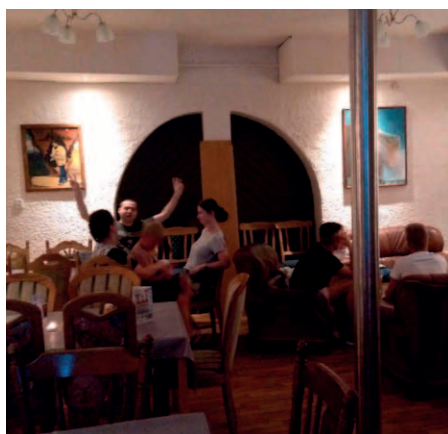
Można u nas i zjeść i wypić, bo mamy gigantyczne naleśniki meksykańskie, które rzadko kto daje radę zjeść do końca, mamy barszczyk z krokietem, żurek, spaghetti karbonara, zapiekanki, i domowe ciasto. Jak otwierałam nie myślałam, że tyle jedzenia nam się sprzeda przez dwa tygodnie.

Jakie są plany na przyszłość?

Do tej pory zrealizowało się wszystko co było w planach. Chciałabym, aby było tu miejsce dla młodzieży i miejsce na klimatyczne imprezy okolicznościowe, takie jak chrzciny, urodziny czy stypy.

KLIMAT zaczyna już żyć swoim życiem. W miniony piątek zjechali się tu muzycy i było wieczorne granie. Myślę też jeszcze, o zrobieniu dancingu, dla dużych takich jak my... za jakiś czas, jak wszyscy wrócą z urlopów.

Wysłuchała Agnieszka Pytlak





Spotkanie z naszym rodzimym poetą

Moja mała ojczyzna Spotkanie z Henrykiem Sułkiem

*„Moja mała ojczyzna
Ukochana od lat
Tu się rodził mój ojciec
Tu, spoczywa mój brat...”*

To fragment wiersza rozpoczynającego zbiorek poezji pana Henryka Sułka, mieszkańca Opoki, którego mieliśmy przyjemność gościć na spotkaniu autorskim 10 lipca o godzinie 16.00 w Gminnym Ośrodku Kultury im. K. Walczak. Zbiór wierszy wydała Gminna Biblioteka Publiczna wraz z Końskowolskim Towarzystwem Regionalnym. Spotkanie, na które przybyło 65 osób, przebiegało w miłej atmosferze. Zaczęło się też bardzo nietypowo, bo od podpisywania książek przez autora. Dyrektor GOK-u Pani Monika Dudzińska przywitała przybyłych gości, wśród których byli sponsorzy wydawnictwa - Pan Lucjan Kurowski oraz Pani Krystyna Skowronek. Kierownik GBP Bożena Rybaniec opowiedziała w kilku słowach w jaki sposób doszło do wydania tomiku. Dziękowała też nieobecny na spotkaniu pozostałym sponsorom, bez których niemożliwa była by realizacja tego przedsięwzięcia: Pani Magdzie Róży Majewskiej, P. T. Transport Przygodzka i Wspólnicy, Starostwu Powiatowemu w Puławach, Gminie Końskowola oraz Bankowi Spółdzielczemu w Końskowoli. Następnie głos zabrał autor tomiku Pan Henryk. Mówił trochę o sobie i o tym kiedy zaczął pisać. Podzielił się ze słuchaczami wiedzą o miejscach, które opisuje w wierszach.

Pani Elżbieta Owczarz autorka słowa wstępnego do wierszy napisała w nim, że poezja P. Henryka to twórczość nie byle jaka (!). Poeta utrwala obraz swojej najbliższej Ojczyzny – Opoki, Końskowoli, Sielc, Pożoga nie zapominając o ludziach tam mieszkających. Na kartach Jego

poezji odnajdą się też sąsiedzi. Autor w swoich wierszach pisze o historii Polski, ponieważ dobro kraju leży mu na sercu, ubolewa nad skłóceniem Polaków. Bardzo ceni sobie przyrodę i jest jej dobrym obserwatorem. Jego oddanie straży pożarnej i orkiestrze dętej również znajduje odbicie w wierszach. Głos zachwalający twórczość pana Henryka oddała też P. Krystyna Skowronek. Ofiarując autorowi piękny bukiet róż dziękowała za miłe doznania przy czytaniu tych niezwykłych wierszy. Jak to określiła, *już dwa razy przeczytała zbiorek* (choć ma go dopiero kilka dni). Słowa podziękowania wraz z pięknym bukietem kwiatów otrzymał autor od P. Bożenny Furtak, byłej dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, za cza-

sów której Pan Henryk zaczął pisać i drukować wiersze w „Echu Końskowoli”. Podziękowaniom i zachwytom nie było końca. Spotkanie uświetniła prawnuczka autora grając mini recital pianistyczny. Na koniec spotkania odbył się słodki poczęstunek, który przygotowali najbliżsi pana Henryka. Był pyszny tort bezowy, sernik, ciasta z owocami oraz szampan. Bo była doskonała okazja aby się nim podelektować.

Autor na spotkanie przyniósł maszynopis wiersza, który napisał w dniu 10.07.2018 noszący tytuł *Jeszcze o kozach*, a w kilka dni później napisał wiersz *Kaczki*. Mamy nadzieję, że to początek na następny tomik. Oba wiersze chcielibyśmy Państwu zaprezentować.



Jeszcze o kozach

Nasza sąsiadka kozy hodowała
 Capa jedynaka i dwie kozy miała
 Kozy jak kozy - one wleżą wszędzie
 Biegały po zbożu, biegały po grzędzie.
 Kozów się pozbyła, pozostał cap stary
 Z nudów on pomyślał - pójdę na wagary
 Wieczorem opuścił swego gospodarza
 I poleciał drogą - hen w stronę cmentarza.
 Ku Młynkom skierował swoje pierwsze kroki
 Byle dalej uciec – byle od Opoki
 Biegał on tak chyżo i następny ranek
 Żeby znaleźć ślady swych byłych kochanek
 Do dziś nie odnalazł – w krzakach odpoczywa
 Z tęsknoty u niego broda całkiem siwa
 Rysopis dla niego jak dla każdej kozy
 U capów w dodatku na łbie mocne rogi.
 Jak wygląda ktoś zapyta
 Już ci mówię - miał kopyta
 A na głowie kręte rogi
 Podzielone na rozłogi.
 Cera ciemna w białe łaty
 Wystrój jego był bogaty
 Piękna broda, szczupłe nogi
 One znaty polne drogi.
 Może ktoś wie gdzie przebywa
 Ten brodaty, ten niecnota
 Niechaj powie gospodyni
 Lub uwiąże go u płota.

10.07.2018



Kaczki

Starsza gospodyni kaczki hodowała
 Niewiele pożytku ona od nich miała
 Stadko było spore- można rzec – za duże,
 Zabrudziły one gosposi podwórze.
 Kiedy przyszła wiosna piórka pogubiły
 I całe podwórko nimi zaśmieciły
 Gospośia już starsza sprzątać sił nie miała
 Ciągłe na te kaczki głośno narzekała.
 Usłyszał to lisek, co w drobiu gustuje,
 Może ja na obiad jedną upoluję,
 Co dzień jadły owies tłuste one były,
 Że to wodne ptaki do rzeki dążyły.
 Wybrał się onnocką, kiedy to szaruga
 Zacięła deszczem tak jaknocka długa
 Wykonał on podkop pod drewnianym płotem
 Obszedł on podwórko i wrócił z powrotem.
 Kaczki, jak to u nich, do pływania skore
 Wylazły przez dziurę na sąsiednie pole
 A stąd niedaleko już było do wody
 Gdzie będą już miały tam więcej swobody.
 Już tydzień kaczuszki po wodzie pływają,
 Do domu nanockę wcale nie wracają,
 Płacze gospodyni – cieszy się przechera
 Bo co dzień raniutko po jednej pożera.

16.07.2018

Zbiorek pt. *Henryk Sułek Wiersze* można nabyć w Gminnej Bibliotece Publicznej.

(T.D.)



Z poezji czytelników

Mój wiersz z 1972 r.

Słońce stoi nad zachodem,
 dzień dobiega mety,
 znowu minął dzień,
 bez Ciebie, niestety.

Już wkrótce ciemna noc zapadnie,
 gwiazdy zaświecą na niebie,
 może któraś do nóg Ci spadnie,
 lecz ja już będę daleko od Ciebie

Wtedy wspomnij mnie,
 że był ktoś taki,
 któremu mówiłaś: „nie”
 a który gotów był Twoją drogę
 uślać w kwiaty.

Tak mi jest bez Ciebie,
 teraz smutno i źle
 a żal mój potęguje
 jedno Twoje słowo: „NIE”.

Henryk Kozak

Z pamiętnika życia pilota cz. 7

Pierwsze przymusowe lądowanie

Loty szkolne z podchorążymi na lotnisku Świdnik zostały zakończone w końcu sierpnia 1952 roku. Firmy budowlane zwoziły już na teren budowy dzisiejszego zakładu, ciężki sprzęt budowlany. Eskadra szkolna kpt. Kazimierza Ciepeli dostała rozkaz przebazowania się na lotnisko Podlodów, na którym wybudowano pomieszczenia dla kadry i sztabu eskadry.

Przebazowanie miało nastąpić 3 września 1952 roku. Dowództwo opracowało plan przebazowania samolotów i transportu kołowego. Celem przygotowania personelu latającego na przebazowanie przyleciał z-ca komendanta szkoły ds. pilotażu. Był nim radziecki pułkownik Lebediew, który nas pilotów przygotowywał do przelotu w szyku zwartym, po trasie: Świdnik – Podlodów. Przeprowadzał z pilotami tzw. rozgrywkę

lotów. Na ziemi poustawiał pilotów w szyk trójkami, tak jak mieliśmy lecieć. Wskazał na mnie ręką i zawyrokował: A wam motor okazał! Trzymając uniesione ręce odpowiadałem, że wychodzę na zewnątrz szyku. Ustawiam się pod wiatr i wybieram pole do lądowania. Zwracam uwagę, żeby pole było w miarę równe, bez miedzi i bruzd. Jeśli rosną kartofle to wzdłuż pola. Należy przyziemiać samolot na jak najmniejszej prędkości, żeby nie nastąpił kapotaż. Płk. Lebediew stwierdził tylko: Nu, charaszo! Takich pytań innym pilotom nie zadawał.

W książce lotnej, w rozdziale: „Wypadki lotnicze”, posiadam wpis: 3.09. 1952r. Typ samolotu: UT – 2, silnik: M 11 D. Przymusowe lądowania: W czasie przelotu po trasie Świdnik – Podlodów nastąpiło urwanie się śmigła. Podjęta decyzja przymusowego lądowania była

prawidłowa. Lądowanie odbyło się bezawaryjnie. Podpis szefa sztabu i pieczęć.

Za podjęcie prawidłowej decyzji przymusowego lądowania w przygodnym terenie, w czasie przelotu po trasie Świdnik – Podlodów przy awarii silnika, otrzymałem pochwałę przed frontem jednostki przez tegoż zastępcy komendanta szkoły płka Lebediewa, który nas pilotów przygotowywał do przelotu. Za przymusowe lądowanie, w którym ocalałem samolot i nie ucierpiał na zdrowiu załoga (leciałem z mechanikiem) zostałem wyróżniony nagrodą pieniężną i otrzymałem SREBRNY KRYŻ ZA SŁUGI.

W roku 1954 miałem również niebezpieczną przesłankę do katastrofy lotniczej. W locie po kręgu z podchorążym, po drugim zakręcie na samolocie Junak-2, urwał się główny kor-



bowód i silnik gwiazdzisty rozsypał się w powietrzu. Jak tylko zatrzęsło silnikiem, błyskawicznie wyłączyłem instalację zapłonowo-elektryczną i paliwową. Samolot skierowałem w stronę lotniska i lotem szybowym doleciałem, lądując bezpiecznie w poprzek pasa startowego. Silnikowi zagrażał pożar, do którego nie doszło prawdopodobnie w skutek szybkiego wyłączenia instalacji rozruchowo-elektrycznej.

Wspomnienie autorstwa Jana Białowęsa, przekazane przez rodzinę autora. Wszelkie treści prezentowane w poszczególnych odcinkach są wyrazem osobistych poglądów ich autora.

Z Żałobnej Karty

Rubryka oparta na informacjach od Czytelników

Adamczyk Stanisław Marian (62) Las Stocki

Glegoła Stanisława (84) Skowieszyn

Piaterczak Tomasz (42) Młynki

Waś Jan Stanisław (66) Stok

Wojdaszka Józef (69) Stary Pożóg

Krasucki Marian Adam (85) Końskowola

Wiejak Józef (85) Sielce

Krakoviak Paweł (40) Końskowola

Rusek Feliksa Michalina (88) Nowy Pożóg

WYDAWCA: GMINNY OŚRODEK KULTURY W KOŃSKOWOLI im. K. WALCZAK

Redaktor naczelna:

Agnieszka Pytlak

Skład redakcji:

Monika Dudzińska, Teresa Dymek, Elżbieta Urbanek

Zdjęcia:

Wojciech Skorupski, Justyna Żurkowska, Artur Pomykała

Stali współpracownicy:

Agnieszka Franczak-Pać, Angelika Bondel, ks. Konrad Piąt, Mirosław Baca, Elżbieta Owczar

Kontakt:

Gminny Ośrodek Kultury 24-130 Końskowola, ul. Lubelska93,

tel. 81 88 16 269, kom. 573 298 733,

e mail: echo.konskowola@wp.pl, echo.konskowola@gmail.com, gok_konskowola@post.pl,

Skład i druk:

Drukarnia Standruk, ul. Rapackiego 25, 20-150 Lublin

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów, adiustacji materiałów i zmiany tytułów.

Echo
Końskowoli 

PYT



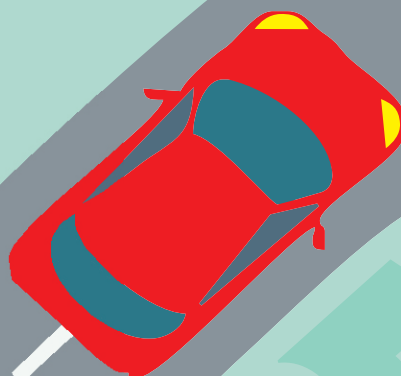
AK

PROMOCJA!

Kurs Kategorii:
B, AM, A2, A
wraz z tym kuponem

50zł

TANIEJ!



NAUKA JAZDY
PAWEŁ PYTLAK
tel. 502 282 311
ul. Rynek 4
24-130 Końskowola
pawelpytlak@wp.pl

LOKATA PROGRESYWNA 24 M JUBILEUSZOWA

już od 1 000,00 zł.

Oprocentowanie aż do



Średnia efektywna stopa 2,50%

40 LAT

Banku Spółdzielczego
w Końskowoli

1978-2018
Rok jubileuszowy



Bank Spółdzielczy
w Końskowoli

Po szczegółowe informacje zapraszamy do naszych placówek
w Końskowoli, Puławach, Dęblinie i Łęcznej