



ECHO KOŃSKOWOLI

PISMO SPOŁECZNO-KULTURALNE



Gminny Ośrodek Kultury
w Końskowoli
im. Kazimierzy Walczak



NR 12(274)

GRUDZIEŃ 2017 ROK

ISSN 1426-0042

CENA 2,00 zł

*Wesołych Świąt
oraz
wszelkiej pomysłności
w Nowym 2018 Roku*
życzy Redakcja



W numerze:



Medycyna - Co warto wiedzieć o cukrzycy str. 6



Mikołaj zagasił w gminie Końskowola str. 12



Konkurs recytatorski str. 17



Żmowe Smaki Końskowoli str. 19

Wraz z pierwszą gwiazdą na niebie, łamiąc się opłatkiem, w świetle pięknie pachnącej choinki, w ciepłe rodziny przekazujemy sobie serdeczne życzenia radosnych świąt.

Boże Narodzenie to niezwykły czas, który niesie ze sobą wiele radości, ale i refleksji dotyczących minionego okresu i planów na przyszłość. To czas wypełniony tradycją i rodzinnym ciepłem. Niech zatem te święta będą niezapomnianym czasem, spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień. Niech będą przeżyte w spokoju, radości, wśród rodziny i przyjaciół oraz wszystkich bliskich osób. Życzymy wszystkim mieszkańcom Gminy Końskowola nadziei na lepsze jutro, odpoczynku, zwolnienia oddechu, nabrania dystansu do tego co wokół, chwil roziskrzonych kolędą, śmiechem i wspomnieniami. Niech Pański opłatek, którym dzielimy się przy wigilijnym stole, wniesie w Wasze codzienne życie zgodę, miłość i pojednanie.

Niechaj Nowy Rok 2018 będzie czasem pokoju oraz realizacji marzeń, osobistych i zawodowych zamierzeń, zaś narodzenie Jezusa Chrystusa, który jest źródłem radości, pokoju i nadziei, wzbudzi pragnienie spotkania z Nim oraz będzie inspiracją do pomocy innym w twórczym odkrywaniu piękna świata.

Wójt Gminy
Stanisław Gołębiowski

Przewodniczący Rady Gminy Końskowola
Miroslaw Pustelnik

WIADOMOŚCI Z POŻÓWSKIEJ

PODATEK ROLNY 2018

Decyzją Rady Gminy Końskowola została obniżona średnia cena skupu żyta ustalona Komunikatem Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Na podstawie art. 6 ust. 3 ustawy z dnia 15 listopada 1984 r. o podatku rolnym (Dz. U. z 2017 r., poz. 1892) ogłasza się, że średnia cena skupu żyta za okres 11 kwartałów poprzedzających kwartał poprzedzający rok podatkowy 2018 wynosi 52,44 zł za 1 dt.

PODATEK OD ŚRODKÓW TRANSPORTU

W zależności od ładowności samochodów i przyczep, liczby miejsc w autobusach oraz systemów zawieszenia osi ustalane są zróżnicowane stawki podatku. Przytaczamy najbardziej powszechne stawki – dotyczące pojazdów z terenu naszej gminy:

- samochody ciężarowe od 3,5 do 5,5 t włącznie – 700 zł
- samochody ciężarowe od 5,5 do 9 t włącznie – 1000 zł
- samochody ciężarowe od 9 do 12 t – 700 zł
- autobusy poniżej 22 miejsc – 1700 zł
- autobusy o liczbie miejsc wyższej lub równej 22 – 2000 zł.

PODATEK OD NIERUCHOMOŚCI W 2018 R.

1. Od gruntów:

- a) związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, bez względu na sposób zakwalifikowania w ewidencji gruntów i budynków – 0,91 zł od 1 m² powierzchni,
- b) pod wodami powierzchniowymi stojącymi lub wodami powierzchniowymi płynącymi, jezior i zbiorników sztucznych – 4,63 zł od 1 ha powierzchni,
- c) pozostałych, w tym zajętych na prowadzenie odpłatnej statusowej działalności pożytku publicznego przez organizacje pożytku publicznego – 0,40 zł od 1 m² powierzchni,
- d) niezabudowanych, objętych obszarem rewitalizacji, o której mowa w ustawie z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2017 r., poz. 1023) i położonych na terenach, dla których miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przewiduje przeznaczenie pod zabudowę mieszkaniową, usługową albo zabudowę o przeznaczeniu mieszanym obejmującym wyłącznie te rodzaje zabudowy, jeżeli od dnia wejścia w życie planu w odniesieniu do tych gruntów upłynął okres 4 lat, a w tym czasie nie zakończono budowy zgodnie z przepisami prawa budowlanego – 3,04 zł od 1 m² powierzchni.

2. Od budynków lub ich części:

- a) mieszkalnych – 0,60 zł od 1 m² powierzchni użytkowej,
- b) związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz od budynków mieszkalnych lub ich części zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej – 23,10 zł od 1 m² powierzchni użytkowej,
- c) zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie obrotu kwalifikowanym materiałem siewnym – 10,80 zł od 1 m² powierzchni użytkowej,
- d) związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej, zajętych przez podmioty udzielające tych świadczeń – 5,50 zł od 1 m² powierzchni użytkowej.

GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI

Dla nieruchomości w których zamieszkują mieszkańcy – stawki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi jeżeli są one zbierane i odbierane w sposób selektywny wynoszą:

- 21 zł miesięcznie od gosp. domowego jednoosobowego,
- 27 zł miesięcznie od gosp. domowego dwuosobowego,
- 33 zł miesięcznie od gosp. domowego liczącego trzy lub więcej osób.

Stawka za odpady komunalne nie zbierane i odbierane w sposób selektywny, bez względu na ilość mieszkańców zamieszkujących nieruchomość, wynosi 65 zł.

Dla nieruchomości, na których nie zamieszkują mieszkańcy ustalone zostały miesięczne stawki opłaty za pojemnik o określonej wielkości.

W przypadku odpadów komunalnych zbieranych i odbieranych w sposób selektywny stawki wynoszą:

- 33 zł za pojemność 240 l
- 109 zł za pojemność 1100 l.

W przypadku odpadów komunalnych nie zbieranych i odbieranych w sposób selektywny stawki wynoszą:

- 65 zł za pojemność 240 l
- 245 zł za pojemność 1100 l.

oprac. Justyna Żurkowska

Drodzy Parafianie,
Szanowni czytelnicy Echa!

„Dzieci nam się
narodziło
Syn został nam
dany,
Na jego barkach
spoczęła władza.
Nazwano Go
imieniem:
Przedziwny
Doradca,
Bóg Mocny,
Odwieczny Ojciec,
Książę Pokoju.”
Iz 9, 5



Na radosne Święta Bożego Narodzenia życzymy, naszym Drogim Parafianom i wszystkim czytelnikom
By Jezus Chrystus rodził się w Waszych sercach wciąż na nowo.
By obdarzał pokojem, radością i odwagą życia.
By usuwał wszelki lęk i pomagał ufać Bogu w każdej sytuacji.
By pozwalał doświadczać Jego obecności zarówno w ciszy własnego serca, jak też pośród ludzi spotykanych na co dzień.
By Duch Święty pomagał odkrywać Kościół Chrystusowy jako Wasz Dom.
Niech Jego błogosławieństwo ogarnia każdą chwilę Nowego – 2018 – Roku.

Wasi Duszpasterze:

Ks. Konrad Piłat – proboszcz oraz kapłani pracujący w parafii,
ks. Władysław Osuch, ks. Leszek Przybyła, ks. Piotr Szymanek, ks. Mirosław Rybka, ks. Emil Szurma oraz diakoni pochodzący z parafii dn. Tomasz Zawadzki i dn. Mirosław Barański.

COŚ DLA DUCHA, COŚ DLA CIAŁA...

MAŁE JEST... SKUTECZNE!

Ponieważ zbliża się koniec roku, czas podsumowań oraz budowania nowych celów i kierunków postanowiłam podzielić się sposobami na skuteczne wprowadzanie zmian.

Gdy pragniemy jakiejś zmiany, niezależnie czy dotyczy to zmiany jakości życia, czy zmiany, którą da się wymierzyć w złotych, w kilometrach, w kilogramach czy w skali od 1 do 10, to często stawiamy sobie ogromny cel, coś co da nam satysfakcję i poczucie, że gdy go osiągniemy to będziemy super w oczach własnych i innych ludzi. Tymczasem z badań wynika że ludzie większość postanowień noworocznych porzucają już po dwóch tygodniach. Dlaczego tak jest? Okazuje się, że ambitne cele to dla wielu ludzi bardziej przekleństwo niż błogosławieństwo. Dość oczywisty jest lęk przed porażką, bo nikt nie lubi jak mu się nie udaje. Często się zdarza, że pojawia się w człowieku lęk przed sukcesem i to nie jest już takie łatwe do zrozumienia. Dlaczego bać się sukcesu – czymkolwiek on by był? Sukces może być związany z dużymi zmianami w życiu, albo z koniecznością wejścia w zupełnie nowe sytuacje – przed tym nowym, nieznanym chce nas obronić własny mózg. W procesie ewolucji wypracowaliśmy sobie skuteczne metody, aby przeżyć i w obliczu nieznanego włącza się w mózgu mechanizm walki i ucieczki. Mechanizm ten przygotowuje nas do walki z potencjalnym niebezpieczeństwem i wyłącza wszystkie inne funkcje mózgu, w tym kreatywne myślenie i celowe działanie, które zużywają potrzebną w akcji energię. Instynktowne działanie nie rozróżnia niebezpieczeństw związanych z faktycznym zagrożeniem życia czy tych związanych z egzaminem czy to ze zmianą diety – to jest nieznanne, nowe i być może niebezpieczne więc włącza się wewnętrzny alarm i mobilizacja, która uniemożliwia realizację celu.

Co zatem zrobić aby ruszyć do przodu? Rozwiązaniem jest zmniejszenie skali przedsięwzięcia i podzielenie tego ambitnego końcowego osiągnięcia na małe codzienne działania – tzw. małe kroki. Im mniejsze działania tym większe prawdopodobieństwo, że uda się obejść moment, w którym normalnie aktywuje się alarm. W naszej kulturze przyjęte jest, że tylko wielkie i ambitne cele są warte nagrody, tylko ciężka i mozolna praca warta jest uznania. Ale okazuje się, że wielkie sukcesy zależą od wytrwałości, a wytrwałość budowana jest siłą woli. Im więcej sukcesów w życiu tym większa wiara w siebie i poczucie skuteczności, a im więcej porażek, tym słabsza siła woli i wiara w to, że dam radę. Więc filozofia małych kroków wymyślona przez Amerykanów, a wprowadzona w życie przez Japończyków opiera się na tworzeniu sukcesów każdego dnia z każdym małym krokiem. Stawiania sobie tego rodzaju celów, aby porażka była prawie niemożliwa, a zadowolenie i wiara w siebie rosły każdego dnia. Wiem jak to brzmi, ale aktualna potęga Japonii jest zbudowana właśnie w ten sposób, więc może warto spróbować na sobie?

Jak to wygląda w praktyce?

Jeśli chcę zacząć ćwiczyć każdego dnia przez 30 minut, to małym krokiem będzie znalezienie na to 1 minuty dziennie – brzmi zbyt łatwo? Tak? No to właśnie takie ma być, aby się nie obudził alarm w głowie. Spójrzmy na to teraz z perspektywy tygodnia – jeśli codziennie zwiększysz czas swojego treningu o 1 minutę to po tygodniu będzie on trwał 7 minut. Stanie się to bez napinania się i bez większej zmiany planu dnia – można

powiedzieć, że to słabe i rezultat długo odwleka się w czasie. Tak to prawda, ale tylko w ten sposób można zbudować nawyk i wykonywać tę czynność stale i bez wysiłku, jakby od niechcenia. A o to przecież nam chodzi, aby nie porzucić postanowienia po dwóch tygodniach, tylko w nim trwać.

Jeśli chcę zmienić sposób odżywiania się to małym krokiem może być np. szklanka wody wypita rano na czczo przez pierwszy tydzień. A następny element wprowadzę za tydzień, bo nie muszę wybierać go już dzisiaj – można założyć, że za tydzień będę już w innym miejscu budowania swojego nawyku i będę wiedzieć, co może być dla mnie kolejnym krokiem: czy owoc na drugie śniadanie zamiast drożdżówki, czy może kasza na obiad raz w tygodniu.

A jak zastosować małe kroki w budowaniu dobrych relacji? Bardzo łatwo odnaleźć taki krok jeśli pomyślimy o tym jak chcielibyśmy być traktowani przez innych ludzi. Ja pomyślałam o tym, że chciałabym, aby w urzędzie czy w sklepie witał mnie uśmiech przed „dzień doby”. Moim małym krokiem w tym miesiącu jest uśmiech na powitanie każdego człowieka, z którym się spotkam, również przez telefon – bo slychać go będzie w tonie głosu. Wraz z moim uśmiechem zmieni się dużo rzeczy. Zmieni się stan drugiego człowieka, ale także mój, bo zmienia się cała chemia w moim mózgu i ciele. Inaczej wydzielają się hormony i inne polecenia wydaje mój mózg. Inaczej działam i inaczej myślę. Skąd to wiadomo? Potwierdzają to badania, z których wynika, że nie tylko mózg wpływa na to co dzieje się z ciałem, ale też ruch ciała i mimika wywołuje zmiany w mózgu i odczuwalnych w ciele emocjach. Łatwo to sprawdzić, bo jeśli rozciągniemy usta i „udajemy” uśmiech to możemy odczuć, że wewnętrzny nastrój ulega zmianie. Podobnie dzieje się w mózgu osoby, która widzi uśmiechniętą osobę przed sobą. Czy robiliście kiedyś test „il osób odpowie uśmiechem na mój uśmiech?” Ja robiłam i byłam zadowolona z wyniku – jestem ciekawa ile osób odpowie uśmiechem na wasz uśmiech. Sprawdźcie czy uśmiech jest zaraźliwy szczególnie teraz przed świętami. Czekam na wasze obserwacje i wnioski pod adresem: ccdcdc.echokonskowoli@gmail.com

Małe kroki, to naprawdę doskonała strategia, aby przestać robić, to co nie działa i już więcej nie wystawiać się na porażki, które osłabiają wiarę, że możemy coś dobrego zrobić ze swoim życiem.

Dzięki **małym krokom** układ nerwowy: nie blokuje twórczego myślenia, nie uruchamia reakcji „walki lub ucieczki”, aktywnie włącza mózg w proces zmiany i warunkuje osiągnięcie zamierzonego sukcesu. Warto także nagradzać sukces każdego dnia, bo ta metoda działa nawet na zwierzętach i być może jest to recepta na to „Aby mi się tak chciało jak mi się nie chce”. Sprawdźcie to. Mogą to być zupełnie małe nagrody.

Agnieszka Pytlak
ccdcdc.echokonskowoli@gmail.com

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

„Rodzina jest w życiu oparciem, czymś co chroni i daje siłę” – pod takim hasłem odbyły się tegoroczne uroczystości z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, realizowane w ramach projektu „Jesteśmy – organizowanie cyklu imprez o charakterze integracyjnym”. Środowiskowy Dom Samopomocy w Końskowoli oraz Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Opiekunów i Przyjaciół „Radość” już po raz 10 organizują obchody, które stanowią bardzo ważne wydarzenie dla społeczności i sympatyków ŚDS w Końskowoli.

Na sali widowiskowej GOK w Końskowoli, dyrektor ŚDS Iwona Stochmal uroczystie powitała licznie przybyłych gości, m. in. reprezentantów władz gminy i powiatu, dyrektorów i kierowników zaprzyjaźnionych jednostek oraz opiekunów i podopiecznych środowiskowych domów samopomocy z Leopoldowa, Kraśnika, Prawna i innych. Następnie wystąpili zaproszeni goście, którzy złożyli świętującym życzenia. Wśród zabierających głos znalazł się również Witold Popiołek Starosta Puławski, który skierował słowa uznania w stronę zespołu terapeutycznego ŚDS. W swoim wystąpieniu podkreślił ważną rolę rodziny i osób działających na rzecz osób niepełnosprawnych, dziękował tym którzy oddają im serce, pomagają na co dzień i okazują szacunek. *Dzięki Wam osoby niepełnosprawne czują się potrzebne i są częścią naszej wspólnoty.* Starosta Puławski podziękował również władzom samorządowym za otwarcie i chęć działania m. in. przy realizacji projektu, opracowanego wspólnie przez Powiat Puławski, Gminy: Końskowola, Żyrzyn i Puławy, który skierowany jest do osób niepełnosprawnych. Jego koszt to ponad 18 mln zł, a w swoim założeniu przewiduje budowę domów pomocy i ośrodków wparcia – jeden z nich powstanie w Starej Wsi.

Podczas spotkania wystąpiła również psycholog Magdalena Stefanek-Wąsik, która przedstawiła ujmujący referat o odczuciach rodziny na którą spada problem niepełnosprawności (jego przekaz pn. „Rodzina a niepełnosprawność” znajdziecie Państwo na łamach naszego czasopisma). To wystąpienie skłaniało do głębszej refleksji nad kulturowymi i społecznymi aspektami niepełnosprawności.

W dalszej części spotkania królowali podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Końskowoli, którzy zaprezentowali swoje umiejętności artystyczne. Na początek



wystąpiły wokalistki, które swoją prezentacją wywołały burzę oklasków. Zaś spektakl stworzony na kanwie baśni o krasnoludkach i sierotce Marysi dowiódł, że zajęcia teatralne są pasją uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy



w Końskowoli. Żywa i ciekawa gra aktorska, zabawne scenki oraz bogata scenografia sprawiły, że przedstawienie było atrakcyjne i wyjątkowe, jak również stanowiło idealne zakończenie oficjalnych obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.

Justyna Żurkowska

RODZINA A NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Jak to jest kiedy w naszej najbliższej rodzinie pojawia się niepełnosprawność? Ja nie wiem. Moi najbliżsi są zdrowi i mają się dobrze. I żadna nawet najmądrzejsza psychologiczna teoria nie odda nam tego jak wygląda rzeczywistość. Ale zadałam to pytanie pewnej kobiecie, matce chłopca, chorego od urodzenia chłopca, obecnie siedmiolatka. Jej refleksje nagrałam, a następnie spisałam. Proszę przeczytać co mi powiedziała.

Ona: *Zadałaś mi pytanie, na które nie potrafiłabym kiedyś odpowiedzieć – Jak to jest być rodzicem dziecka niepełnosprawnego? – Dawniej, kiedy Wojtuś się urodził, nie mogłam znaleźć odpowiednich słów, które we właściwy sposób ustosunkowałyby się do tego pytania.*

Jednoznacznej odpowiedzi nie ma. Nie byłam w stanie dobrać odpowiednich słów by wyrazić moje i męża uczucia i stan w którym znaleźliśmy się. Potem, po około 2 latach – bo mniej więcej tyle zajęło nam jako takie zaakceptowanie tej sytuacji – do głowy potrafiło przyjść tylko jedno zdanie „Normalnie, tylko

czasem jest trudniej”. Dziś jednak patrząc przez pryzmat przeszłych wydarzeń, jestem w stanie zbudować bardziej konstruktywną, wyczerpującą odpowiedź.

Dasz radę mi to opisać, tak wiesz, oddając te emocje..?

Ona: *Jak to jest być rodzicem niepełnosprawnego dziecka? Na usta od razu ciśnie się bardzo brzydkie słowo, które może nie do końca jest w stanie oddać moje odczucia, ale jest bardzo bliskie temu. To nie jest sielanka, ale to nie jest żaden problem czy przeszkoda, lecz ogromne wyzwanie, któremu nie każdy sprostałby.*

Zacznę od tej, która najbardziej uwidacznia się na początku życia dziecka. Jest ciężko, cholernie ciężko. Brak czasu na przyzwyczajanie się do nowej sytuacji i brak czasu na cokolwiek. Walka o lepsze jutro przysłania wszystko. Na normalne życie nie ma już miejsca. Ta świadomość, która towarzyszy od samego początku dnia, i nie mija następnego, że Twoje dziecko nie będzie do końca sprawne. Nigdy.

Nie przybiegnie do Ciebie, nie wstanie rano i samo nie wyjdzie z łóżeczka by wskoczyć na Twoje łóżko delikatnie mizając Cię po twarzy swoją małą rączką i prosząc o Twoją pobudkę. Ta świadomość, że pewne rzeczy nie będą mieć miejsca w naszym życiu była straszna.

Często zadawałam sobie pytania „Dlaczego my, dlaczego nasze dziecko?”, „Co takiego zrobiliśmy?”, „Czy to nasza wina?” Czasem na głos, w większości po cichu, w myślach. Pytania, które jeszcze bardziej mnie przygnębiały i przytłaczały. Przeróżające pytania tworzyły przeróżające odpowiedzi w naszych głowach, pogłębiając smutek jeszcze bardziej. Tak było, naprawdę... Pewnego razu powiedziałam sobie dość i zadałam sobie jedno kluczowe pytanie, a w zasadzie dwa: „Czy te przeróżające pytania coś zmieniają? Poprawią jego stan zdrowia?” To potrafiło zdziałać cuda, bowiem odpowiedź przyszła od razu – oprócz smutku i zdołowania niczego więcej. Od tego momentu zaczęłam się skupiać na pozytywnych aspektach.

Wojtek dodaje nam ogromnej siły i motywacji na kolejne dni. Odkryliśmy, że jest naszą inspiracją. Przestając skupiać się jedynie na jego niepełnosprawności, zaczęliśmy dostrzegać jego wielki uśmiech, ogromną chęć życia, walkę o lepsze jutro, jego bystrość czy kreatywność. Zamieształ nam w życiu – tak, zamieształ w naszej hierarchii wartości pokazując, że są ważniejsze rzeczy niż zepsuty laptop czy plama na bluzce, która kiedyś była wielkim problemem. Dzięki niemu czujemy się potrzebni i mamy dla kogo walczyć i żyć. Wszystko dookoła stało się mniej istotne, a rzeczy związane z Wojtkiem bardziej wartościowsze.

Wspólne spacerki, wypadki na lody, wycieczki te większe i mniejsze, zabawa na placu zabaw – to co wydawało mi się kiedyś niemożliwe, uważając, że normalnego życia już nie zażyję stało się rzeczywistością, dzięki temu, że potrafiłam

spojrzeć na to z innej, tej lepszej strony.

Teraz tylko zadajemy sobie pozytywne, motywujące pytania, które pchają nas do przodu. Codziennie pytamy siebie czego Wojtek dziś nas nauczył, co dobrego wniósł do naszego życia. Mając dziecko niepełnosprawne życie nabiera tych samych kolorów co przy zdrowym dziecku, musimy jednak dostrzec coś więcej niż tylko niepełnosprawność, a na to potrzeba czasu. Przeszkody, które napotyka się na początku drogi potrafią wyssać całą energię. Jednak kiedy najgorsze przeminie, życie zaczyna nabierać kolorów i zachęcać do działania. Co najbardziej nas motywuje – a jest jednocześnie wielką rekompensatą trudnych chwil? Jego uśmiech. Po prostu. Tak samo jak dla Ciebie, uśmiech Twojego dziecka wszystko ci wynagradza. Widzisz? Tu nie ma żadnej różnicy.

Myślę że rodziny osób niepełnosprawnych niosą na swoich barkach wielką odpowiedzialność. Bo od ich akceptacji tej trudnej sytuacji – bądź jej braku zależą dalsze losy rodziny. Akceptacja bowiem rodzi pozytywne emocje, rodzi poczucie bezpieczeństwa i buduje pozytywny obraz siebie u osoby dotkniętej niepełnosprawnością. Takim rodzinom – pomimo wiadomego obciążenia – żyje się mimo wszystko lepiej. Otoczenie chorego miłością, zabezpieczenie jego potrzeb, w tym potrzeb emocjonalnych, wyzwala w takiej osobie potencjał, chęć do życia, chęć do walki o jakość tego życia. Ale czy taka rodzina – nawet silna emocjonalnie, z wielką dozą akceptacji niepełnosprawności jest w stanie funkcjonować na dłuższą metę sama? Niekiedy tak, ale najczęściej nie. Potrzebne jest wsparcie i oparcie z zewnątrz. Wsparcie nie tylko od osób indywidualnych, ale również wsparcie instytucji do tego powołanych.

Magdalena Stefanek-Wąsik



MEDYCZKA

PODSTĘPNA CUKRZYCA. CO WARTO WIEDZIEĆ?

Cukrzyca to jedna z najpowszechniejszych chorób przewlekłych. Choć nie jest ona chorobą zakaźną to jednak została ogłoszona przez ONZ epidemią XXI w. Jeśli naukowcy nie wymyślą skutecznego sposobu na jej zwalczanie, to w 2035 r. liczba chorych na świecie sięgnie prawie 600 mln.

Chory z podejrzeniem cukrzycy będzie skarżył się na – objawy choroby:

- Częste i nadmierne pragnienie (polidypsja), połączone ze zwiększonym oddawaniem moczu (poliuria). Objawy te występują w wyniku zwiększonego stężenia glukozy we krwi (hiperglikemia).
- Nadmierną potliwość oraz nadmierne łaknienie, gdy rozchwiany poziom glukozy spada zbyt nisko (hipoglikemia).
- Nocne skurcze łydek spowodowane zaburzeniami gospodarki jonowej.
- Nawracające czyraki, świąd i ropne infekcje skóry (krocze i narządy płciowe), grzybica skóry i błon śluzowych.
- Ogólne osłabienie, chudnięcie i ciągłe zmęczenie, zmniejszenie sprawności ruchowej.
- Zaburzenia widzenia spowodowane zmienionym napięciem soczewki. Po wyregulowaniu cukrzycy ostrość widzenia wraca.

Cukrzyca – powikłania:

- Uszkodzenia naczyń krwionośnych.
- Uszkodzenia wielu narządów.
- Spadek odporności i gorsze gojenie się ran.

- Retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie wzroku). Uszkodzenie naczyń gałki ocznej mogące powodować ślepotę. W Europie cukrzyca odpowiada za 30% przypadków utraty wzroku.
- Nefropatia cukrzycowa (uszkodzenie nerek). Co z czasem skutkuje skrajną niewydolnością nerek.
- Neuropatia cukrzycowa (uszkodzenie nerwów). Zaburzenia w mikrokrążeniu nerwów. Występuje u 50% chorych z przewlekłą cukrzycą. Najczęściej dotyczy dalszych części kończyn. Objawia się symetrycznymi zaburzeniami czucia, przede wszystkim podudzi i stóp. Osłabione jest też odczuwanie temperatury tj. ciepło/zimno.

Cukrzyca ciężarnych:

Każde zaburzenie wymiany węglowodanów zaobserwowane u kobiety po raz pierwszy w ciąży. W większości przypadków objawy samoistnie ustępują po porodzie. Przebyta cukrzyca u kobiet w ciąży zwiększa jednak aż o połowę ryzyko wystąpienia cukrzycy ciężarnych w kolejnej ciąży oraz podnosi również o blisko połowę ryzyko rozwinięcia trwałej cukrzycy u matki. Powikłania cukrzycy ciężarnych mogą być groźne zarówno dla matki, jak i dziecka. U matki mogą one podnosić ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego, wielowodzia, zakażeń układu moczowego i konieczności wykonania porodu

metodą cesarskiego cięcia. Dodatkowo cukrzyca ciężarnych jest najczęstszą przyczyną obumarcia płodu i chorób okresu okołoporodowego. Charakterystyczne jest w takim przypadku znaczne zwiększenie masy urodzeniowej ciała noworodka nawet do 4,5 kg.

Badania w diagnostyce cukrzycy:

Standardowym badaniem diagnostycznym w podejrzeniu cukrzycy jest oznaczenie stężenia glukozy we krwi. Ręczne glukometry nie są wystarczające i odpowiednio dokładne do zdiagnozowania cukrzycy. Krew musi być pobrana bezpośrednio przez pielęgniarkę z żyły. Badanie stężenia glukozy można wykonać na trzy sposoby. Od sposobu badania zależy próg stężenia glukozy, na podstawie którego rozpoznajemy cukrzycę.

- Glikemia przygodna oznaczana w próbówce krwi pobranej o dowolnej porze dnia. Stężenie glukozy we krwi żyłnej na poziomie 200mg/dl z towarzyszącym minimum jednym z objawów pozwala postawić diagnozę cukrzycy.
- Glikemia na czczo oznaczana z krwi pobranej około 8-12h od ostatniego posiłku. Stężenie glukozy jako 126mg/dl w badaniu należy interpretować jako cukrzycę.
- Glikemia 2 godziny po teście doustnego obciążenia glukozą (OGTT) – podanie 75g roztworu czystej glukozy doustnie w ciągu 5 minut. Krew pobierana jest na czczo i po dwóch godzinach od obciążenia. Wartość 200mg/dl dla drugiego pomiaru potwierdza cukrzycę.

Test OGTT:

Test ten jest rutynowo wykonywany u matek w 24-28 tygodniu ciąży albo wcześniej jeśli pacjentka należy do grupy wysokiego ryzyka. Sam test przebiega trochę inaczej. Glukoza jest oznaczana na czczo, jedną godzinę i dwie godziny po obciążeniu. Normy dla tych trzech pomiarów wynoszą kolejno: <92mg/dl, <180mg/dl, <153mg/dl.

Bez względu na wiek powinny badać się osoby z grupy ryzyka:

- Osoby otyłe oraz osoby z nadwagą.
- Pacjenci u których w poprzednich badaniach stwierdzono stan przedcukrzycowy.
- Osoby u których w rodzinie stwierdzono cukrzycę.
- Kobiety z przebytą cukrzycą ciążową i te, które urodziły dzieci o masie powyżej 4 kg.
- Osoby cierpiące na nadciśnienie i choroby układu sercowo-naczyniowego.
- Osoby nieaktywne fizycznie.

Leczenie cukrzycy:

Cukrzyca nie da się wyleczyć. Można natomiast zahamować jej rozwój i minimalizować skutki choroby. Podstawowe cele leczenia to osiągnięcie poziomu cukru możliwie zbliżonego do prawidłowego i uzyskanie oczekiwanej długości życia, takiej jak u zdrowych rówieśników przy jednoczesnym utrzymaniu jego jakości i komfortu.

- Cukrzyca typu I – leczona jest insuliną podawaną w postaci jednorazowych strzykawek, wstrzykiwaczy piórowych lub pomp insulinowych.
- Cukrzyca typu II – w pierwszej fazie leczona jest przez optymalizację stylu życia – zwalczanie otyłości i złych nawyków żywieniowych. Gdy to nie wystarcza, włączana jest farmakoterapia. Wraz z postępem choroby, włączane są dodatkowe leki o innym mechanizmie działania.
- Cukrzyca ciężarnych – leczona jest przede wszystkim odpowiednią dietą ustaloną z lekarzem prowadzącym (ok. 1800 kcal na dobę). Niezbędna jest samokontrola matki za pomocą glukometru. W niektórych przypadkach konieczna jest insulinoterapia. WAŻNE! W cukrzycy

ciężarnych nie podajemy leków doustnych, ponieważ mogą one stanowić zagrożenie dla płodu.

Dieta a cukrzyca:

Chorzy na cukrzycę powinni przestrzegać kilku zasad dotyczących prawidłowej diety. Muszą zwrócić uwagę na:

- Regularne przyjmowanie posiłków i odpowiednią ich ilość.
- Odpowiednią kaloryczność posiłków zależną od trybu życia.
- Porównywalną ilość przyjmowanych kcal każdego dnia.
- Skład jakościowy diety (40-50% węglowodany, 30-35% tłuszcze, 15-20% białka).

Najważniejsze w leczeniu cukrzycy:

- Przestrzeganie zaleceń lekarza.
- Skrupulatne przyjmowanie leków.
- Dokładny i regularny pomiar cukrów oraz ich monitorowanie i analizowanie.
- Aplikowanie odpowiednich dawek insuliny jeśli zostały zlecone przez lekarza prowadzącego.
- Podejmowanie systematycznej aktywności fizycznej.

Nie MITY a FAKTY:

- Cukrzyca typu 2 najczęściej dotyka osoby po 45 roku życia.
- Szacuje się, że problem dotyczy nawet ponad 40% osób po 65 roku życia.
- Rocznie na leczenie cukrzycy w Polsce wydaje się 6 mld zł.
- W Polsce na cukrzycę choruje około 3 mln osób – około 1 mln nie ma świadomości swojej choroby.
- Często cukrzyca przebiega bezobjawowo, co znacznie utrudnia diagnostykę.
- O problemie cukrzycy dowiadujemy się nierzadko przypadkiem, podczas rutynowych badań laboratoryjnych czy konsultacji okulistycznej.
- Średni czas jaki upływa od początku choroby do chwili jej rozpoznania może wynosić 9-12 lat.

Cukrzyca jest problemem społecznym, a wiemy o niej tak niewiele. Nasi specjaliści z zakresu ginekologii, diabetologii jak i endokrynologii świadczą usługi w procesie jej rozpoznania, wykluczenia lub potwierdzenia oraz dobrania indywidualnego leczenia.

W styczniowym numerze przybliżę temat naprotechnologii. Publikacja będzie przeznaczona dla wszystkich czytelników, którzy chcą zrozumieć autentyczny język kobiecego ciała oraz chcą być zaangażowanymi uczestnikami troski o swoją płodność. Dodatkowo zostanie zorganizowane spotkanie w Przychodni Pro Family Med w Końskowoli z Panią Instruktor Modelu Creighton. Więcej szczegółów oraz termin wraz z godziną spotkania w kolejnym numerze!

„Z okazji Świąt Bożego Narodzenia radości, zdrowia, pokoju oraz Błogosławieństwa Bożego w każdym dniu nadchodzącego 2018 roku, życzę w imieniu zespołu Pro Family Med”.

Angelika Bondel

SKONTAKTUJ SIĘ Z MEDYCZKĄ!

Chcesz się podzielić swoimi uwagami lub zaproponować temat artykułu? Może masz pytanie? Napisz do nas!

medyczka.echokonskowoli@o2.pl

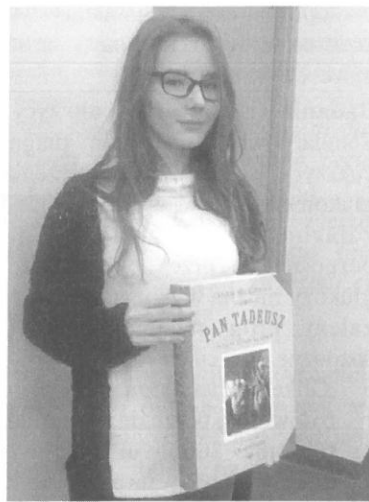
PRO FAMILY MED
www.profamilymed.pl

JESIENNY KONKURS RECYTATORSKI

15 listopada br. w bursie szkolnej w Puławach odbyły się eliminacje powiatowe do 21. jesiennego konkursu recytatorskiego, organizowanego przez Wojewódzki Ośrodek Kultury w Lublinie. Zaprezentowane teksty charakteryzowały się wysokim poziomem retoryki, dogłębnie ćwiczonej przez uczestników konkursu. Nominacje do dalszego etapu otrzymała Renata Zdun uczennica kl. III a, która przygotowywała się pod okiem pani Elżbiety Owczarz.

KONKURS LITERACKI „MARZENIEM MOIM JEST...”

Organizowany przez Młodzieżowy Dom Kultury w Puławach konkurs literacki „Moim marzeniem jest...”, jak co roku, cieszył się dużym zainteresowaniem wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych, a także dorosłych. Gala finałowa konkursu odbyła się 28 listopada br. w budynku MDK w Puławach, przy ulicy Sieroszewskiego, na której wyróżniono uczennicę kl. III a Renatę Zdun za jej opowiadanie, które niżej publikujemy.



Marzenie

– *Marzenia są przereklamowane* – powiedziała do mojej najlepszej przyjaciółki.

– *Nie mów tak* – usłyszałam w odpowiedzi. – *Dzięki marzeniom ludzie osiągają sukcesy, cele, ba wiedzą, jakie cele chcą osiągnąć.*

– *Mam za dużo lat, żeby wierzyć w takie bajki.*

Wysiadłyśmy na Lubelskiej, jak zawsze, i poszłyśmy w stronę mojego domu. Ten dzień był ponury. Dokładnie pamiętam deszcz, który bezlitośnie kapał na moje włosy, które były już całkowicie mokre. Przeklinałam się w duchu, że nie wzięłam parasolki, jednak pocieszające było to, że Monika dzieliła ze mną ten nieszczęsny los.

Całe mokre wbiegłyśmy na moją klatkę schodową, aby przeczytać napis na drzwiach windy: „NIE DZIAŁA”. Nie wiedziałam, czy ten dzień może być jeszcze gorszy.

Kiedy doszłyśmy na 7 piętro, wyciągnęłam pęk kluczy i otworzyłam mieszkanie – mój dom. Weszłyśmy z Moniką do środka i od razu przebrałyśmy się w suche rzeczy.

– *Miałam się pouczyć* – zauważyłam z niezadowoleniem. Wiedziałam, że nie mogę pozwolić sobie na kolejną jedynekę z matematyki.

– *To uczymy się?* – usłyszałam po dłuższej chwili milczenia.

– *Uczymy, ale po Igrzyskach Śmierci* – powiedziała mi z uśmiechem i włączyła laptop. Zdawałam sobie sprawę z tego, że źle robię, ale nie miałam ochoty się uczyć, zresztą wołałabym wtedy chyba pójść bez parasola na spacer niż sięgnąć po książki.

– *Jaka miłość jest cudowna!* – westchnęła Monika, kiedy pojawiła się scena rozłąki głównych bohaterów.

– *Nie ma takiego czegoś jak miłość...*

– *Prześnij już* – usłyszałam naganę w jej głosie – *Mówisz, że nie ma takiego czegoś jak miłość czy marzenia, ale w rzeczywistości myślisz się. Mam nadzieję, że kiedyś zrozumiesz mnie i poznasz, co to miłość czy marzenie...*

– *Łatwo ci mówić, ty masz chłopaka, kochających rodziców, a ja? Zobacz, co ja mam... Pusty dom każdego dnia, niechęć ze strony chłopaków... Zresztą idę po lody* – powiedziałam z rezygnacją – *Chcesz jednego?*

– *Nie spoko, dieta* – mrugnęła w moją stronę.

– *Oki...*

Poszłam do kuchni jak gdyby nigdy nic. Nie wiedziałam, co się wtedy wydarzy, to wszystko zdarzyło się tak szybko...

Wyjrzałam przez okno. Chciałam tak po prostu popatrzeć na pustą jesienną ulicę, jednak mój wzrok przykuł jeden chłopak. Pomimo deszczu szedł bez kurtki, w bluzce z krótkim rękawem. Nie mogłam oderwać od niego wzroku, nie wiem dlaczego... Może już coś wtedy przeczynałam...

Szedł szybko, za szybko...

Potem pamiętam już tylko mój zduszony krzyk, kiedy zobaczyłam jak uderza w niego samochód. Pamiętam niedowierzanie, kiedy sprawca wypadku uciekał i pamiętam to przeraźliwe zimno, kiedy dzwoniłam po karetkę, próbując go ocucić. Potem pamiętam jeszcze przesłuchanie przez policję, lekarzy.

W szpitalu zostałam do późnej nocy. Nie wiedziałam, dlaczego, ale czułam taką potrzebę. Operacja poszła źle. Sam zabieg przeżył, ale nie było pewności, ile jeszcze czasu mu zostało.

Jego rodzice nie przyszli, nie szukali go, zresztą nie było nawet jak się z nimi skontaktować, chłopak nie miał przy sobie żadnych dokumentów.

Czwartego dnia otrzymałam telefon ze szpitala. Wzywają mnie, nie to ON mnie prosi o przyjście.

Nie poszłam na trzy ostatnie lekcje. Poszłam do szpitala.

Z bijącym sercem wysłuchałam, co mam robić, ale niewiele pamiętałam ze słów pielęgniarki. Przekroczyłam drzwi sali i od razu go rozpoznałam. Był praktycznie cały zabandażowany, jednak pomimo tego siedział z kwiatami w ręce.

Podeszłam do niego. Chwilę patrzyłam w jego oczy, a on w moje. Widziałam ból jaki czuje, widziałam, jak takie proste czynności jak siedzenie go przerażają.

– *To dla ciebie za uratowanie mi życia* – powiedział, wręczając przeogromny bukiet czerwonych róż.

– *Nie trzeba było* – powiedziałam onieśmielona. Pierwszy raz w życiu czułam coś takiego, czułam radość połączoną z przerażającym bólem rozdzierającym moje serce.

Chłopak uśmiechnął się do mnie i powiedział z ogromnym trudem:

– *Dobrze wiem, że mogę umrzeć nawet zaraz. Chciałem zrobić choć tyle, by móc ci podziękować.*

Tamtego dnia nie mogłam opanować łez. Płakałam całymi tygodniami. Aż do tego pamiętnego dnia, kiedy stanął w moich drzwiach, o własnych siłach. Rozmawialiśmy tak bardzo długo.

Teraz wiem, że się myliłam. Wtedy poznałam, co to znaczy mieć niemożność do marzenia.

Doceniłam to tak późno. Zmarnowałam tyle chwil, ale nie żałuję. Teraz wiem, jak ważne są marzenia, nawet tak banalne jak moje: by zawsze być blisko niego.

Doceniajmy marzenia, bo kiedyś przyjdą dni, gdzie zabronią nam nawet tego.

Renata Zdun kl. III a

DYSKOTEKA ANDRZEJKOWA

29 listopada w naszej szkole odbyła się zabawa andrzejkowa. Brały w niej udział klasy siódme oraz gimnazjalne. Za miłą atmosferę i dobrą zabawę zadbały osoby odpowiedzialne za sprzęt elektroniczny oraz wróżbitki. Muzykę zapewnili: Dawid Jabłoński, Łukasz Komsta, Kuba Polak i Kuba Rak. Razem z Natalią Okoń byliśmy odpowiedzialni za andrzejkowe wróżby. Dyskoteka rozpoczęła się o godzinie 16.00. Z początku nie było dużo osób, ale po jakimś czasie sala tętniła życiem. Wiele osób tańczyło, gdyż ulubione melodie wpadały w ucho i bawiły uczestników. Zarówno muzyka jak i efekty świetlne nastrojały do tańca. Po godzinie 17.00 zostało rozstawione stoisko z loteryjnym kołem fortuny, a także wróżeniem z dłoni. Zainteresowani mogli dowiedzieć się, jak będzie wyglądało ich życie, jakich rad powinni posłuchać oraz czego doświadczyć w najbliższej przyszłości. Oczywiście wszystko z przymrużeniem oka! Uczniowie wraz z wychowawcami zorganizowali poczęstunek w swoich salach.

Potańcówka zakończyła się o godzinie 20.00. Zapewne wszyscy będą wspominać ten wieczór z wielką przyjemnością oraz czekać z niecierpliwością na zabawę karnawałową.

Honorata Goławska kl. III c

To długo wyczekiwana dyskoteka Andrzejkowa zorganizowana przez Samorząd Uczniowski. Na zabawę przybyło wielu uczniów klas drugich i trzecich gimnazjum oraz uczniowie klas siódmych. Jesteśmy z tego bardzo zadowoleni. Grane były same hity muzyczne. Mamy nadzieję, że każdy świetnie się bawił. Nie zabrakło również tradycyjnych wróżb andrzejkowych, które zorganizowały nam koleżanki z klasy III c. Zabawa zakończyła się o godzinie 20.00. Rozeszliśmy się do domów z uśmiechem na ustach. Mamy nadzieję na kolejne tak wspaniałe okazje do integracji zarówno w klasach jak i w szkole.

Zofia Lewtak kl. II c



WYJAZD KLASY II C DO LUBLINA

4 grudnia br. o godzinie 8.00 zebraliśmy się przed budynkiem gimnazjum na zbiórkę. Sprawdziliśmy, czy wszyscy są i ruszyliśmy w drogę. O godzinie 9.25 dotarliśmy na lodowisko Icemania. Trochę się spóźniliśmy, ale na szczęście nic nas nie ominęło. Na początku odebraliśmy łyżwy i kaski, by później móc wejść na lód. Nie każdy potrafił jeździć, więc były małe problemy. Było z nami trzech opiekunów, w tym wychowawczyni pani Małgorzata Matraszek i dwóch nauczycieli wychowania fizycznego, którzy uczyli nas, jak poruszać się na lodzie. Ciekawie było widzieć osoby, które wykonywały różne sztuczki – potrafiły jechać na siedząco lub nawet na leżąco. Byli oni dla nas inspiracją. Około godziny 11.00 zebraliśmy się w autokarze i ruszyliśmy do galerii Lublin



PLAZA, gdzie mieliśmy czas dla siebie. Wróciliśmy o godzinie 14.30. Zapewne dobrze zapamiętam swój pierwszy raz na łyżwach. Teraz już wiem, że to niesamowity sport i na pewno wybiorę się na lodowisko jeszcze niejednokrotnie.

Izabela Gębala kl. II c

Jeździłam pierwszy raz na łyżwach. Na początku okropnie się bałam, ale później przestałam panikować i poruszałam się nieco swobodnie, chociaż z trudem. Byłam uczona przez moje koleżanki i kolegę z klasy oraz pana od wychowania fizycznego. Na początku jazdy nie wychodziło mi nic a nic. Z czasem zaczęłam jeździć poprawnie, ale tak jeszcze nie do końca. Mimo że zaliczyłam jedną wywrotkę nie poddawałam się. Podsumowując, ten wyjazd był bardzo udany. Cieszę się, że nauczyłam się trochę jeździć na łyżwach i mam miłe wspomnienia z pierwszego pobytu na lodowisku.

Justyna Klempka kl. II c

PRÓBNE EGZAMINY GIMNAZJALNE KLAS TRZECICH

Na początku grudnia, a dokładnie w dniach od 5 do 7 grudnia, uczniowie klas trzecich przystąpili do próbnych testów na zakończenie gimnazjum. Pierwszy dzień zaczęliśmy od przynoszenia ławek z wyznaczonych klas na salę gimnastyczną i rozstawienia nagłośnienia. Następnie przystąpiliśmy do pierwszej części testów – z historii i wiedzy o społeczeństwie, która według moich obserwacji przysporzyła uczniom najwięcej kłopotów. Około godziny 11.00 rozpoczęliśmy część polonistyczną, w czasie której obok zadań zamkniętych były też sprawdzające czytanie ze zrozumieniem. Mieliśmy zredagować rozprawkę, w której należało uzasadnić swoje stanowisko na temat „Czy prawdą jest, że można poznać człowieka po jego słowach i zachowaniu?” W dniu Mikołajek „naszym prezentem” były kolejne egzaminy – najpierw z części przyrodniczej, a następnie matematycznej. W czwartek natomiast mieliśmy zmierzyć się z zadaniami z języka angielskiego w wersji podstawowej i rozszerzonej. Testy zostały przygotowane przez wydawnictwo Operon. Według mnie najtrudniejszym egzaminem był już wspomniany wcześniej test z historii i WOS-u, a także zadania z fizyki w części przyrodniczej. Teraz oczekując na wyniki, nie pozostaje nam nic innego jak powtarzanie wiadomości i nauka przed prawdziwym egzaminem, który czeka nas w kwietniu.

Kasia Radwan kl. III c

JAK SPĘDZIĆ ŚWIĘTA I CO JEST TAK NAPRAWDĘ W NICH NAJWAŻNIEJSZE?

7 grudnia br. uczniowie klas II b i II a, wraz z wychowawcami panią Agnieszką Franczak-Paę, panem Andrzejem

Pionką oraz panią Iwoną Stefanek, wybrali się na małą wycieczkę do Lublina na Mikołajkowy wyjazd do Cinema City, gdzie zarezerwowaliśmy wcześniej seans pod tytułem „Co wiecie o swoich dziadkach?”. Na uwagę zasługują z pewnością bardzo ciekawe kreacje aktorskie Mela Gibsona, Marka Wahlberga, Johna Cena oraz Johna Lithgowa.

Film pokazał między innymi jakie błędy popełniamy, nie tylko podczas Świąt. Uświadomił nam co tak naprawdę jest ważne w życiu, co liczy się w ludzkich relacjach. Oglądając ten film zrozumiałam, że czas Świąt powinniśmy spędzić z rodziną na wspólnych rozmowach i wspomnieniach, że to czas spokoju i odpoczynku. W trakcie świątecznych uroczystości nie powinniśmy przesiadywać przed komputerem czy z telefonem w ręku. Przykładem takiego negatywnego zachowania jest mała bohaterka, która świąteczny czas spędziła na ciągłym korzystaniu ze smartfona. Świąta to jedna z okazji, by pogodzić się z najbliższymi. Nie powinniśmy się też kłócić, gdyż jak mówi mądrość ludowa – będziemy to czynić przez cały rok.

Julia Przepiórka kl. II b

I ŚMIECH NIEKIEDY MOŻE BYĆ NAUKĄ...?

Film, w komediowej i czasem nieco groteskowej formie, przedstawia ważne przesłania dotyczące relacji w tak zwanych rodzinach pathworkowych, gdzie dwoje ludzi tworzy nową rodzinę, wychowując dzieci z poprzednich związków, a także

wspólne potomstwo. Żywa, dynamiczna akcja, ciekawe plenery, komfortowe wnętrza to tylko tło do zdarzeń, których nie da się tak naprawdę przewidzieć. Mimo pozornie szczerych chęci, nawiązania dobrych relacji i podjęcia próby wspólnego świętowania widzimy, że w pokazanym świecie nie może być mowy o zgodzie i rodzinnej harmonii. Swoboda obyczajów, brak szczerości i wzajemne zranienia rzucają cień na pokazanych bohaterów. Takim sposobem komedia przeradza się na naszych oczach w tragifarsę. Pozostaje jedynie mieć nadzieję, że mądry widz nie zatrzyma się tylko na obrazie i zabawnej akcji i pustymi momentami śmiech stanie się inspiracją do przemyśleń na temat życia, rodzinnego ciepła i magii świąt przeżywanych w zgodnej i szczęśliwej rodzinie, która nie tylko kocha, ale przekazuje ponadczasowe wartości, jakimi są Dobro, Prawda i Piękno.

Agnieszka Franczak-Pać

Drodzy nauczyciele, uczniowie, wszyscy pracownicy naszej szkoły oraz czytelnicy Echa Końskowoli! W tym szczególnym czasie, jakim są Świąta Bożego Narodzenia i Nowy Rok, chcielibyśmy Wam życzyć zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności w życiu. Niech czas spędzony z rodziną minie pod znakiem uśmiechu i radości, a nowonarodzony Jezus błogosławi Wam swą małą rączką na całe życie.

Samorząd Uczniowski

WIEŚCI ZE SZKOLNEJ ŁAWY

„DAJ SIĘ LUBIĆ” – WARSZTATY WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNE DLA UCZNIÓW KLAS I-III

6 listopada br. gościliśmy w naszej placówce trenerów pozytywnej profilaktyki z Krakowa. Przeprowadzili oni godzinne zajęcia warsztatowe z uczniami klas młodszych o temat kreowania pozytywnego wizerunku w grupie. Okres szkoły jest czasem, kiedy dziecko często musi prezentować się przed innymi. Nie jest łatwo występować publicznie. Opanowanie emocji kosztuje немало wysiłku. Dziecko wymaga w takich sytuacjach większej uwagi i pomocy ze zarówno ze strony swoich najbliższych, jak również rówieśników i szkoły. Celem wychowawczym zajęć było wzmacnianie wiary w siebie, kształtowanie postawy akceptacji dla innych oraz budowanie umiejętności prezentacji własnej osoby na forum grupy.

Agnieszka Saran



DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

W całej Polsce 11 listopada był obchodzony w różnorodny sposób. Uczniowie Zespołu Placówek Oświatowych im. Jana Kochanowskiego w Pożogu również pamiętali o Dniu Niepodległości. Razem z nauczycielami przygotowali akademię, którą zaprezentowali swoim kolegom i koleżankom 10 listopada br. Uczniowie podczas wystąpienia przypomnieli znaczenie tego dnia dla Polski poprzez poezję okolicznościową. Zaprezentowali pieśni patriotyczne, które trafiły do serc młodzieży i dorosłych. Uroczystość została przygotowana pod okiem pani Alicji Kopińskiej i pani Elżbiety Polak. Zaraz po wystąpieniu pani dyrektor Bożena Chabros skierowała słowa uznania zarówno dla dzieci z zespołu wokalnego i recytatorów, jak i dla opiekunów przedsięwzięcia.

Natalia Trochim



WARSZTATY Z PRZEDSTAWICIELAMI MONAR

14 listopada br. uczniowie klas IV-VII spotkali się z przedstawicielami MONAR. Stowarzyszenie MONAR funkcjonuje w Polsce od czterdziestu lat. Pomaga ludziom uzależnionym od alkoholu i narkotyków, samotnym, bezdomnym i chorym. W zakresie ich działania są konsultacje, terapie dla osób uzależnionych i ich rodzin. Propaguje życie wolne od nałogów, wrażliwość na potrzeby drugiej osoby. Stowarzyszenie prowadzi zajęcia profilaktyczne w szkołach dla dzieci i młodzieży. Nasi uczniowie mieli możliwość skorzystania z warsztatów. To właśnie podczas tych zajęć mogli dowiedzieć się jakie niebezpieczeństwa czyhają na młodzież w XXI wieku i jak należy radzić sobie w trudnych sytuacjach. Kluczowym momentem był punkt, kiedy mogli podzielić się z fachowcami swoimi doświadczeniami oraz obserwacjami i omówić je.

Natalia Trochim



KULINARNA PRZYGODA

Nasi uczniowie mogli poczuć się jak profesjonalni kucharze podczas wizyty w Ring Ring Catering. 22 listopada br. w ramach projektu uczniowie wybrali się do lokalu gastronomicznego i właśnie tam w praktyczny sposób poznawali tajniki przygotowania pysznej włoskiej pizzy. Niektórzy po raz pierwszy włożyli na siebie fartuch kucharski i nakładali sos na ciasto pizzy. Wykorzystali przy tym wiadomości, których uczą się w szkole. Na koniec, z uśmiechami na twarzy spożyli pyszną pizzę, którą wspólnie przygotowali. Bardzo dziękujemy właścicielowi lokalu – panu Mateuszowi Chołody za współpracę.

Natalia Trochim



WYKŁAD W PUŁAWACH

Pani dyrektor Bożena Chabros zorganizowała dla podopiecznych szkoły z klas IV-VII wyjazd do Puławskiego Parku Naukowo-Technologicznego. 23 listopada br. uczniowie wzięli udział w wykładzie „W zdrowym ciele... genialny mózg: czyli jak ruch wpływa na naukę”, który poprowadziła dr Natalia Rapa. Podczas wykładu można było dowiedzieć się jak budowany jest mózg człowieka, który płat odpowiada za przyswajanie wiadomości z nauk ścisłych, który z nauk humanistycznych, a który za zdolności artystyczne. Drugą częścią wykładu były zagadki dla uczniów. Na filmach musieli zauważyć jak największą liczbę zmian, które zaszły w ciągu kilkunastu sekund. Okazało się, że dostrzegli ich bardzo dużo, ale do właściwego wyniku troszkę zabrakło. Mimo wszystko, byli z siebie dumni.

Natalia Trochim



KONKURS RECYTATORSKI

Od wielu lat w gminie promowana jest poezja Zuzanny Spasówki. Autorka urodziła się w Starym Pożogu w 1925 r. To tutaj pisała swoje wiersze. Za swoją działalność otrzymała wiele nagród. Każdego roku nasi uczniowie mogą recytować jej wiersze na konkursach i zajmować wysokie miejsca. W tym roku nagrody otrzymali:

II miejsce – Natalia Lenart (VI)

III miejsca – Klaudia Strzałkowska (VII), Julia Jagielska (VI)

Wyróżnienia – Bartosz Dysput (IV), Klaudia Mizak (IV), Oliwia Borkowska (VI)

Wszystkim uczniom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Natalia Trochim



DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA

24 listopada br. dzieci z grupy cztero- i pięcioletków ze Szkoły Podstawowej w Końskowoli obchodziły Dzień Pluszowego Misia. Tego dnia przedszkolaki przyniosły swoje ulubione pluszaki i opowiadały o nich. Słuchały czytanych przez panie opowiadań o niedźwiadkach, nauczyły się wierszyka o misiui, tańczyły z misiami w rytm piosenek „Pokochaj pluszowego misia”, „Jadą, jadą misie.” Dzień ten wywołał u dzieci wiele uśmiechu i radości. Na zakończenie każdy otrzymał dyplom przyjaciela pluszowego misia.

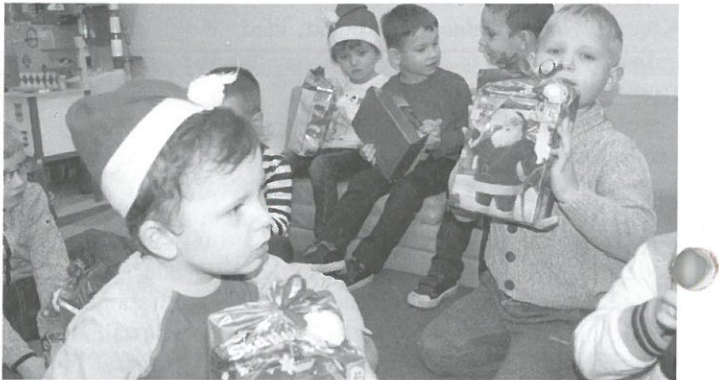
Wychowawcy: Ewa Kołodyńska, Małgorzata Woch



MIKOŁAJ

6 grudnia br. dzieci z grupy 4-5-latków ze Szkoły Podstawowej w Końskowoli odwiedził wyjątkowy gość – Św. Mikołaj. Jego długo oczekiwane przybycie było dla dzieci niezwykłym i radosnym wydarzeniem. Po wysłuchaniu wierszyków i piosenki Mikołaj wręczył wszystkim dzieciom prezenty i obiecał, że za rok również odwiedzi nasze przedszkole.

Wychowawcy: Ewa Kołodyńska i Małgorzata Woch



ODWIEDZINY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA W PRZEDSZKOLU W CHRZĄCHOWIE.

6 grudnia br. nasze przedszkole w Chrząchowie odwiedził Święty Mikołaj. Dzieci czekały na niego z ogromną niecierpliwością. Grupa starszaków wspólnie z grupą maluchów, pod opieką pani Sylwii i pani Eweliny przygotowały z tej okazji uroczystą inscenizację pt. „Odwiedziny Świętego Mikołaja”.

Wyjątkowy gość zawiązał w nasze progi o godz. 9.00, dzieci powitały go piosenką „Przyjedź do nas Mikołaju...”, mówiły wiersze. Wszystkie bardzo przeżywały to spotkanie. Na ich twarzyczkach malowała się niesamowita radość i poruszenie, ale też lęk i obawa. Mimo to dzielnie odegrały swoje role. Niektóre dzieci rozmawiały z Mikołajem, opowiadały o zabawach w przedszkolu, chwaliły się, że są bardzo grzeczne, inne tylko podeszły i przywitały się uśmiechem.

Mikołaj wręczył każdemu dziecku prezent i powiedział, że musi się już pożegnać, ponieważ czekają na niego inne dzieci. Przedszkolaki jednak nie dały mu tak szybko odejść, zaprosiły go do wspólnej zabawy przy piosence „Mikołaj wędruje po



świecie...”. Na pożegnanie pomachały rączkami, śląc całuski i prosząc by za rok ponownie je odwiedził.

Po występie dzieci rozpakowywały i oglądały prezenty, były bardzo zadowolone. Dzieliły się między sobą wrażeniami, przeżyciami z tego wyjątkowego dnia.

Sylwia Iwan, Ewelina Staniak-Seroka

MIKOŁAJ W KOŃSKOWOLI

W tym roku Święty Mikołaj rozpoczął wizyty od kościoła parafialnego w Końskowoli, gdzie pojawił się już w niedzielę 3 grudnia br. Po mszy świętej długo wyczekiwany gość zaprosił najmłodszych na plebanię, gdzie za sprawą Akcji Katolickiej oraz sponsorów – na dzieci czekały prezenty i poczęstunek. Mikołaj rozdał 248 paczek.

W imieniu organizatorów mikołajowego spotkania, słowa podziękowania kierujemy do darczyńców pp.: Jakuba i Andrzeja Dębskich, Sławomira Ogórka, Hanny i Bogdana Przygodzkich, Ryszarda Radwana, Janiny Cur, Artura Suszka, Krzysztofa Pajurka, Magdaleny i Marka Majewskich, Lucjana Kurowskiego, Grzegorza Pietrzyka, Moniki Misiarz, Lecha Paciorka, Krystyny Skowronek, Anny i Jerzego Owczarzewów, Barbary Stefanek, Romana Cholewy oraz właścicieli firmy DROB WIT. Serdecznie Bóg Zapłać!



XI GMINNY KONKURS RECYTATORSKI POEZJI LUDOWEJ ZUZANNY SPASÓWKI 28-29.11.2017



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

7.12.2017





WYSTAWA MALARSTWA W GOK-U



KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY



STRAŻACY Z OSP POŻÓG



ZADUSZKI LITAERACKIE

19.11.2017



MIKOŁAJKI W GOK

6 grudnia br. w Gminnym Ośrodku Kultury obchodziliśmy Mikołajki. Panie z Gminnej Biblioteki Publicznej zaprosiły najmłodszych – przedszkolaków oraz uczniów oddziałów 0-III szkoły podstawowej – na mikołajkowy teatrzyk i spotkanie ze Świętym Mikołajem. Zaproszeni goście, czyli Teatrzyk Pierwszego Kontakt, zaprezentowali spektakl pn. „Kot Psot i przyjaciele” – opowieści o przyjaźni oraz o tym, że strach ma wielkie oczy. Widowisko spotkało się z wielkim zainteresowaniem i entuzjazmem dzieci. Po nim odbyło się oczekiwane spotkanie ze Świętym Mikołajem, który rozdał wszystkim dzieciom prezenty.



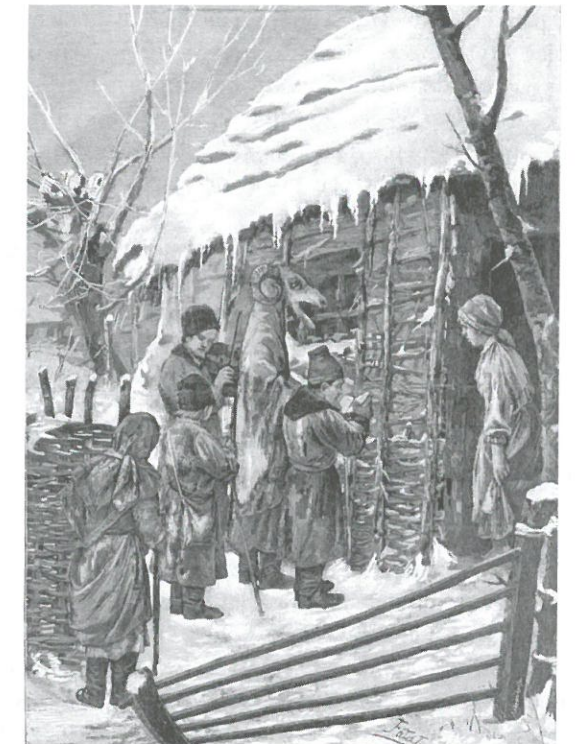
BYŁO (NIE) MINEŁO

„Przeszłość – jest to dziś, tylko cokolwiek dalej” pisał nasz wielki poeta Cyprian Kamil Norwid. Nich te słowa będą wstępem do wspomnień mieszkańców Rud o tym, jak dawniej obchodzono święta Bożego Narodzenia. Zasadne wydaje się postawienie pytania czym dzisiejsze święta różnią się od tych sprzed lat? Z informacji otrzymanych od starszych mieszkańców Rud wynika, że Adwent przebiegał podobnie jak dzisiaj – brak było hucznych zabaw.

Jednak zupełnie inaczej przebiegały same przygotowania do Wigilii. Praktycznie wszystko wykonywano we własnym zakresie. Związane było to ze słabym zaopatrzeniem na wsi. Jeden sklep tzw. „GS” nie był w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb mieszkańców. Rarytasem na świątecznym stole były cytrusy. W prasie dwa tygodnie przed świętami ukazywały się informacje, że „Batory” z ładunkiem pomarańczy już płynię do Polski. Gospodarze kilka dni przed świętami przygotowywali podroby wieprzowe – kielbasy, boczek, schaby, galarety, kaszanki. Niemal w każdym gospodarstwie znajdowały się domowe wędzarki. Gospodynie zajmowały się przygotowaniem potraw i pieczeniem ciast oraz chlebów. Jednym z niewielu wiktuałów, które kupowano za pieniądze były ryby. Każdy starał się o choinkę – oczywiście żywą – dawniej nikt nie znał jeszcze sztucznych drzewek. Obowiązkowa była więc wyprawa do pobliskiego lasu. Na choince bombki były ewenementem. Ozdoby wykonywano głównie z kolorowego papieru. Wieszano także długie cukierki tzw. „sople” w kolorowych papierkach, orzechy, jabłka oraz ciasteczka z foremki. Za oświetlenie służyły nie jak dzisiaj elektryczne lampki, lecz zwykłe świeczki w małych lichtarzykach. Taka ozdoba była jednak niebezpieczna – niewłaściwe bądź nieumiejętne obchodzenie się z otwartym ogniem groziło poparzeniami, a nawet pożarem.

W Wigilię do wieczery zasiadano kiedy na niebie pojawiła się pierwsza gwiazdka. Najczęściej spędzano ten wyjątkowy czas w szerokim gronie rodzinnym. Nie zapominano jednak o pozostawieniu przy stole jednego wolnego miejsca. Stałym zwyczajem towarzyszącym wieczery było umieszczanie siana pod obrusem. W kącie domu stawiano także słomę, z której gospodarz robił krzyż i 1 stycznia wynosił na pole. Miało to zapewnić urodzaj w nowym roku. Zwyczajowo na stole znajdowało się 12 dań. Typowymi potrawami podawanymi na świąteczny stół były śledzie, smażony karp, racuchy, kapusta z grzybami, kluski z makiem, barszcz z uszkami, kompot z suszonych owoców tzw. „susz”. Obowiązkowym elementem był opłatek.

Istniał przesąd, że raz wziętej do ręki łyżki czy widelca nie można było odłożyć, miało to bowiem przynieść bóle kręgosłupa. Według tradycyjnego przesądu wigilijnego zwierzęta miały mówić ludzkim głosem. O północy mieszkańcy Rud – i nie tylko – udawali się na pasterkę do kościoła



w Końskowoli. Należy tu nadmienić, iż dawniej nie było kaplic w okolicznych wsiach. Dla niektórych, zwłaszcza najmłodszych, ta świąteczna atmosfera oraz możliwość zakosztowania świątecznych smakołyków były jedynymi prezentami. W wigilię mieszkańców mogli odwiedzić tzw. „psotnicy” – młodzieńcy, którzy płatali rozmaite figle: zdejmowali furtki tudzież wciągali wóz na dach stodoły bądź obory. Boże Narodzenie spędzano w gronie rodzinnym. Powstrzymywano się wówczas od niemal wszystkich prac za wyjątkiem obrządku zwierząt gospodarskich. Drugi dzień świąt był dniem odwiedzin. Tego dnia można było oczekiwać wizyty kołędników, którzy w przebraniach anioła, diabła czy turonia odwiedzali mieszkańców Rud. Prym wiodł tutaj śp. Marek Próchniak. Za swój trud przebrzańcy otrzymywali zapłatę w postaci jajek, kielbasy czy ciasta świątecznego. Nie zapominano również o inwentarzu. W dzień św. Szczepana gospodarze podawali zwierzętom zielony opłatek.

Niestety dzisiaj wiele z tych obrzędów zostało całkowicie zapomnianych. Dawniejsze obchody Bożego Narodzenia nie były być może tak efektowne jak dzisiejsze. Nasuwa się tu jednak refleksja czy współczesne – niestety mocno skomercjalizowane święta są lepsze?

Serdeczne podziękowania dla Pani Marii Sikory, Pani Stanisławy Koter i Pana Izzydora Wiejaka za pomoc w powstaniu tego artykułu.

Mariusz Kępka

CHŁOPIEC, KTÓREGO NIE BYŁO

Historia, którą chcę opowiedzieć wydarzyła się naprawdę i została przeze mnie spisana po przeprowadzeniu rozmowy z pewnym młodym człowiekiem. Dała mi ona dużo do myślenia i zainspirowała do podzielenia się nią z innymi.

Mateusz został wychowany przez rodziców na miłego i dobrego chłopaka. Wprawdzie ojciec, który potrafił być oschły i szorstki w obyciu, a przy tym nie stronił od alkoholu niezbyt interesował się synem, to matka próbowała to rekompensować. Interesowała się jego sprawami, chodziła na wywiadówki, zabierała do lasu na grzyby czy na pikniki, grała z nim w piłkę i sprawdzała lekcje. Chodził do szkoły, uczył się przeciętnie i miał paru kolegów. W czwartej klasie doszedł do nich pewien chłopiec. Był spokojny i cichy, z nikim nie rozmawiał, więc Mati podszedł do niego pierwszy i z nim zagadał. Pomiędzy chłopcami zawiązała się nić sympatii i mimo oporu rodziców zostali najlepszymi przyjaciółmi. Zarówno rodzice tak jednego jak i drugiego byli przeciwni tej przyjaźni i kategorycznie zabraniali im się spotykać.

– *Dlaczego?* – pewnego razu Mateusz odważył się spytać, gdy ojciec nie pozwolił mu na wyjście do przyjaciela.

– *Dlatego smarkaczu, że to większe szczy – parsknął jego ojciec pociągając piwo z butelki. – My dla nich to takie psie gówna na trawniku. Nikt na niego nie zwraca uwagi. Daj sobie spokój z tym wielkopańskim gówniarzem. I zapamiętaj sobie raz i na zawsze, zwyczajnie nie pozwalam i tyle.*

Na tyle miał rację, że w rodzinie Mateusza nigdy się nie przelewało. Ojciec pracował na budowie nie stroniąc od butelki, matka nie pracowała zajmując się domem i z jednej pensji (a raczej jej marnej części, pozostałej po wydaniu jej na alkohol) trudno było się utrzymać. Z drugiej strony rodzina Bartka ze szlacheckimi korzeniami i bardzo dobrze sytuowana, a przy tym zadzierająca nosa do góry pod tytułem „co to nie oni”. Jednak mimo zakazów ze strony obydwu rodzin chłopcy bardzo się zaprzyjaźnili i nadal ze sobą kumplowali. Była to przyjaźń nie do zerwania. Mieli wspólne tematy, sprawy, tajemnice i marzenia. Byli niczym bracia, których łączy wszystko a nic nie dzieli. Przyjaźń kwitła nadal, nawet wtedy, gdy rodzina Bartka przeprowadziła się do nowo wybudowanego domu na obrzeżach miasta, niedaleko lasu. Odległość jednak nie dla chłopców nie znaczyła. Poza tym nadal chodzili do jednej klasy, więc nadal się przyjaźnili.

Pewnego dnia Mati postanowił pojechać rowerem do kolegi. Rodzicom powiedział, że wybiera się na przejażdżkę do parku, a tak naprawdę to pojechał do przyjaciela. Chłopcy wspólnie wybrali się na rowerową wycieczkę po lesie. Rozmawiali ze sobą, jeździli po wertepach i doskonale się bawili. Gdy już wracali do domu, jadący poboczem drogi Bartek nagle wyforsował do przodu, aby jechać koło kolegi. I wtedy nagle z tyłu, na pełnym gazie nadjechał samochód...

Z pełnym impetem uderzył w chłopca na rowerze rzucając nim parę metrów do przodu i zwyczajnie odjechał zupełnie nie zwalniając. Wszystko trwało dosłownie ułamki sekund, ale dla Mateusza, który to wszystko widział z boku, czas jakby się zatrzymał i spowolnił swój bieg.

To, co się wydarzyło obok niego wydało się być jakieś nierealne, a jednocześnie okrutnie rzeczywiste. Powyginany szkielet roweru, nieruchome ciało przyjaciela leżące bezwładnie w nienaturalnej pozycji, krew sącząca się z jego czoła. Mati zamarł w bezruchu, nie wiedział, co zrobić ani jak



się zachować, po prostu go sparaliżowało. Nie wiedział ile tam stał, gdy na drodze pojawili się rodzice Bartka, którzy wyszli z psem na spacer. Na widok tego, co się stało podbiegli do ciała syna. Kierowca wypadku zbiegł, więc całą złość ojciec chłopca przelał na Mateusza.

– *Ty gnojku* – odezwał się z nienawiścią. – *Gdyby nie ty, mój syn by żył.*

Do Matiego, który był świadkiem śmierci przyjaciela niewiele docierało, ale słowa zrozpaczonego ojca na zawsze zapadły mu w pamięć i spowodowały, że uwierzył w nie bez zastrzeżeń. Przyjaciel zginął przez niego.

Wrócił do domu i nikomu nic nie powiedział o tragicznym wypadku, którego był świadkiem. Zapewne był w takim szoku, że sam nie wiedział, co powinien ze sobą zrobić.

I tu nasunęło mi się pytanie gdzie wtedy byli jego rodzice, którzy mimo wszystko powinni byli się zorientować, że coś jest nie tak.

– *Tata siedział przed telewizorem z piwem w garści, a mama coś robiła w kuchni. Poza tym nie chciałem nic im mówić, skoro zabronili mi się z nim spotykać. Jeszcze by na mnie nakrzyczeli, że tam pojechałem.*

Do tej pory jego rodzice nie wiedzą, co się wtedy wydarzyło. Nie czuł potrzeby do zwierzeń, a rodzice nie dociekali, co stoi za zmianą zachowania syna.

Następnego dnia odbył się pogrzeb. Nie było na nim uczniów, tylko paru nauczycieli, pani dyrektor, najbliższa rodzina i kilkoro ich znajomych.

– *Jakby ktoś pytał, to proszę powiedzieć, że się wyprowadził i zmienił szkołę* – odezwał się ojciec Bartka do nich. – *I proszę nic nie mówić uczniom o wypadku. To nie potrzebne* – dodał.

Mati, który po kryjomu poszedł na pogrzeb stał w tłumie ludzi i wszystko słyszał. Pustym wzrokiem patrzył na trumnę czując w sobie ogromne poczucie winy, żal i przytłaczający ból, od którego aż ścisnęło go w sercu na myśl o nieżyjącym przyjacielu. Nie potrafił nawet zapłakać, zastygł z maską obojętności na twarzy, która nie pokazywała, jakie emocje nim szarpią. Chciał przestać czuć, aby tak mocno nie cierpieć z powodu utraty najbliższego przyjaciela, która bolała tak jakby serce wyrwano z piersi i włożono na powrót, aby biło mimo wszystko.

– *Powinien żyć, to ja powinienem być zginąć zamiast niego. To wszystko moja wina* – myślał wtedy.

Po pogrzebie wrócił do domu tak jakby wracał ze szkoły, utrzymując ten sam obojętny wyraz twarzy. Nie chciał nikomu nic mówić, chyba by nawet nie potrafił. Rana w sercu była zbyt

świeża i osobista. Poza tym nie miał komu się zwierzyć, a rodzicom nie chciał. Zamknął wszystkie uczucia w sobie niczym w jakiejś skorupce nigdy nikomu nic nie mówiąc na ten temat.

Do tej pory jego rodzice nie wiedzą, co się wtedy wydarzyło i dlaczego Mateusz, stał się spokojniejszy i bardziej zamknięty w sobie. Chłopiec na co dzień udawał, że wszystko jest w porządku. Zachowywał się normalnie, chodził do szkoły, rozmawiał z rodzicami, którzy nie zauważyli jak bardzo zmienił się ich syn. W dodatku od tamtej pory zaczęto mu w szkole dokuczać. I nie było nikogo, kto by się za nim wstał. Do feralnego wypadku byli razem z Bartkiem, a teraz kolegi zabrakło.

– *Ty! Mateuszu słabeuszu, gdzie twoja papużka nierozłączka? Rozłączyła się i poleciała do ciepłych krajów?* – zadrwił jeden z kolegów, niejaki Piotrek popychając go na ścianę.

– *A może znalazła sobie innego frajera do zabawy. W dodatku w innej szkole i zapomniała o takim matole* – obok niego stanął Kuba i Maciek, który na odzywkę kumpla parsknął śmiechem.

– *Może i ty polecisz za nim* – uśmiechnął się krzywo.

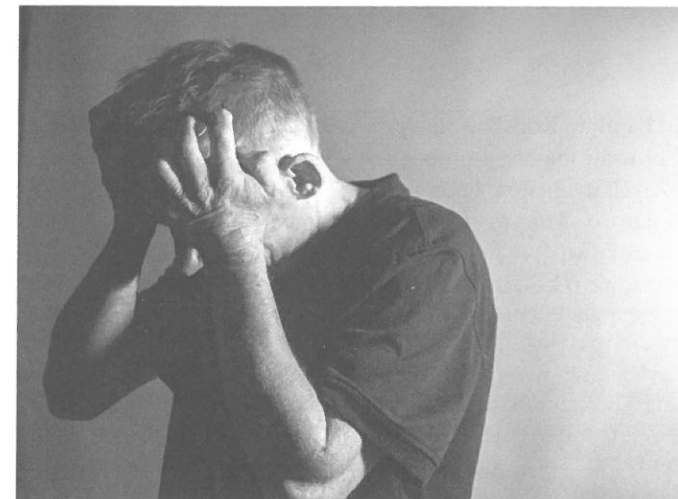
– *Zostawcie mnie* – cicho odezwał się Mati. To jednak nic nie pomogło. Koledzy dokuczali mu nadal. Maciek wyrzucił mu plecak za okno i śmiał się, z nieszczęśliwej miny chłopca.

Była to tak zwana „święta trójca”, która znana była z tego, że nikogo ani niczego się nie bała i lubiła dokuczać najsłabszym. A teraz w szczególności wzięli sobie Mateusza na cel. Chłopak przez to starał się nikomu nie wpadać w oczy, unikać konfliktowych sytuacji, mało się odzywał i w zasadzie nikt nie zwracał na niego uwagi. No może jedynie nauczyciele, którzy chcieli go odpytać. No i oczywiście ci trzej, gdy przez przypadek na nich się natknął. Czasem nie skończyło się tylko na przepychankach, ale też w ruch poszły pięści i kopniaki. Nie raz wracał do domu z podbitym okiem albo oberwaną kieszenią. Pytania rodziców zbywał tłumaczeniami w rodzaju, że dostał piłką na wf-ie a kieszeń rozerwał przypadkiem. Rodzice bez zastrzeżeń przyjęli te tłumaczenia i niekoniecznie się tym przejmowali. Z tego powodu trochę odetchnął z ulgą, ale i z niepokojem mając wrażenie, że rodzice się nim nie interesują. W jakimś stopniu czuł się zbędny, niekochany i nikomu niepotrzebny.

Kiedy żył Bartek przynajmniej z nim mógł pogadać, teraz nie miał nikogo. Zdusił w sobie poczucie żalu i tęsknoty. Starał się zapomnieć o przeszłości, ale się nie dało. Ona wracała do niego niczym bumerang. W snach powracał koszmar, jaki przeżył na jawie i powtórnie przeżywał śmierć przyjaciela. Niekiedy śniło mu się, że to on sam wpada pod koła rozpędzonego pojazdu a rodzice nie płaczą na jego pogrzebie. Budził się spocony w rozgrzebanej pościeli i ciężko oddychając wracał do rzeczywistości, która była równie brutalna.

Bez najlepszego kumpla, którego utrata pozostawiła mu dziurę w sercu, bez możliwości porozmawiania z kimkolwiek i maską obojętności na twarzy, która nie wyrażała jego prawdziwych uczuć trwał z dnia na dzień. W końcu stwierdził, że ma dość takiego bycia niewidzialnym i niepotrzebnym.

– *Równie dobrze mogłoby nie być mnie wcale, a przynajmniej spotkałbym się z przyjaciелеm.* – stwierdził. Obmyślił sobie wszystko i w rocznicę śmierci Bartka był już przygotowany. Leki nasenne, zwędzona ojcu flaszka z wódką stały koło niego na szafce nocnej, wystarczyło tylko sięgnąć po jedno i drugie. Przez dobrą chwilę zastanawiał się jak to będzie po tamtej stronie i czy wtedy ktoś go w końcu zauważy. A może będzie tylko:



– *E, to tylko ten... No jak mu tam... Ten z końca klasy.*

Może rodzice zobaczą wtedy, że mieli syna, który potrzebował ich uwagi? Może...

To wszystko wydało mu się wtedy jakieś takie niepewne. Ale również nie chciał żyć bez przyjaciela, którego tak bardzo mu brakowało.

Miałem garść leków w dłoni, chciałem połknąć i popić, pewnie by zadziałało – to jego słowa – *i spotkałbym się z nieżyjącym kolegą. Ale doszło do mnie, że on by na pewno tego nie chciał, więc zostanę i będę o nim pamiętał do końca życia.* Wyrzucił leki do śmieci i żył wbrew wszystkiemu nadal tłumiąc swoje emocje. Żył wbrew samemu sobie, pustce po stracie przyjaciela, jakiegokolwiek wsparcia i prześladowaniu w szkole. Bo ci trzej nadal nie dawali mu spokoju. Przez to starał się nie rzucać im w oczy, schodził im z drogi, do nikogo się nie odzywał, nie wybijał z tłumu. Czasami czuł się jak niewidzialny, bo niewiele osób zwracało na niego uwagę. Przestało mu to jednak przeszkadzać. Przyzwyczał się. Starał się żyć normalnie nikomu nie przeszkadzając.

Jednak mimo normalnego z pozoru życia okazało się, że lata tłumienia w sobie wszelkich emocji dały zaskakujący efekt. Po prostu przestał czuć cokolwiek. Przytoczę tu jego własne słowa: *Nie czułem nic, rozumiesz kompletnie nic, ni bólu, żalu, smutku czy radości. Nawet nie byłem w stanie kogokolwiek pokochać. Taka próżnia uczuciowa. Połapałem się nagle, że w środku mnie panuje ciemność emocjonalna jakby ktoś, kiedyś wyłączył we mnie zdolność odczuwania cegokolwiek. Jestem człowiekiem bez uczuć. Unikam kontaktu wzrokowego z ludźmi i najlepiej czuję się w domu, gdzie mam pewność, że nikt mnie nie widzi.*

Zastanawiam się teraz, co było przyczyną, że stał się takim, a nie innym człowiekiem. Czy to była jego wina, że tłumił w sobie emocje, aby nie pokazać, jak bardzo wszystko przeżywa. Jak bardzo na jego psychice odbiła się trauma utraty przyjaciela i prześladowanie w szkole. I gdzie w końcu byli najbliżsi mu ludzie, którzy powinni mu pomóc, a nawet nie zauważyli, że coś jest nie tak.

Na marginesie zaznaczam, że wyszedł z tego obronną ręką tylko dzięki sobie, chęci życia i drobnej pomocy. Jest fantastycznym młodym człowiekiem, który w końcu uwierzył sam w siebie i uwolnił swoje emocje.

Arianna

(Imiona bohaterów zostały zmienione)

ZACHOWAĆ OD ZAPOMNIENIA

Parafia Końskowola jak wiemy, istnieje od wieków. Kierowali nią różni proboszczowie, nieraz służący na dworze różnych magnatów i posiadający tytuły prałatów. Był też jeden kapłan o którym już zapomniano choć niegdyś tablicę pamiątkową w bocznej nawie mu ufundowano. Chodzi dokładnie o księdza Jana Hetnera którego epitafium w kościele wciąż zachwyty wywiera. Trochę historii nigdy nie zaszkodzi. Kim był? Jak pracował? Gdzie się narodził?

Ks. Kanonik Jan Hetner przyszedł na świat w dniu 2 lutego roku 1814. Miejscem jego urodzenia było miasto Krzeszów, położone nad Sanem, przynależące do ówczesnego Księstwa Warszawskiego. Istniała tam stara XV wieczna parafia pw. Narodzenia NMP, która wchodziła w skład diecezji przemyskiej. Do tejże parafii nowonarodzone dziecko przyniósł ojciec Wincenty Hetner wraz z chrzestnymi, matka Marianna z domu Twardosyrowa według zwyczaju pozostała w domu. Sakramentu chrztu udzielił ks. Wojciech Gilewski, nadając dziecku imię Jan. Do 10 roku życia mały Jaś pozostawał w domu przy rodzicach. W tym czasie uczęszczał on do szkoły przy parafii krzeszowskiej, która to w roku 1819 znalazła się w południowej części diecezji lubelskiej. W 1824 r. został przyjęty do szkoły w Szczepieszynie, która oddalona była od jego domu rodzinnego o ponad 60 km. Tam ukończył 3 klasy, a będąc w klasie 4 musiał opuścić szkołę z powodu zamieszek związanych z powstaniem listopadowym. Wówczas zapragnął poświęcić się Bogu i ludziom w służbie kapłańskiej. Otrzymał zgodę swoich rodziców i w dniu 28 sierpnia 1832 r., w wieku 18 lat, idąc za głosem powołania, złożył podanie do Seminarium Duchownego w Lublinie. W swoim podaniu wyraził „szczerą i nieodzowną chęć służenia Panu Bogu w stanie duchownym” i zobowiązał się do „pełnienia obowiązków do tego stanu przywiązanych”. Po rozpatrzeniu prośby przez rektora seminarium, został przyjęty do grona alumnów diecezji lubelskiej. Formację seminaryjną rozpoczął jesienią 1832 r. by w dniu swoich 23 urodzin (2 lutego 1837 r.) otrzymać święcenia kapłańskie.

Podczas swojej pracy duszpasterskiej ksiądz Hetner pracował między innymi w Turobinie gdzie miał nieprzyjemne zatargi z ówczesną władzą zaborczą. Jako osoba duchowna jawnie występująca przeciwko zaborcy został skazany na 3 lata pobytu w domu księży emerytów w Liszkowie (miejscowość nad Niemnem, w pow. Sejneńskim). Przebywał tam od lutego 1851 r. aż do 16 czerwca 1852 r., kiedy to na skutek pozytywnej opinii przełożonego domu w Liszkowie, został zwolniony. Podjął pracę duszpasterską w parafii w Białej. 14 listopada 1864 r. nasz duchowny został mianowany dziekanem dekanatu zaklikowskiego, do którego od 1807 r. przynależała parafia bialska. W marcu 1866 r. miało miejsce bardzo smutne wydarzenie dla tej parafii, bowiem Gubernator Lubelski dokonał konfiskaty dóbr probostwa bialskiego na rzecz Skarbu Państwa. Była to realizacja Uchwały o Urządzeniu Duchowieństwa Rzymskokatolickiego w Królestwie Polskim z dnia 14 grudnia 1865 r. Najważniejszym wydarzeniem dla ks. Jana Hetnera, podczas jego pobytu w Białej, było przeniesienie siedziby parafii do Janowa Lubelskiego, zwanego wówczas Ordynackim. 15 listopada 1864 r. władze carskie skasowały klasztor OO. Dominikanów w Janowie. Ks. Hetner w obawie, aby świątynia janowska nie została zamieniona na cerkiew, wystosował pismo do władz rządowych z prośbą o przeniesienie parafii z Białej do Janowa. W swoich prośbach



powoływał się on na znaczną ilość parafian (około 12 tys. osób) oraz szczupłość miejsca w kościele bialskim. Ostatecznie zgoda na przeniesienie siedziby parafii nastąpiła w grudniu 1867 r., a uroczysta procesja do kościoła poklasztorowego odbyła się w święto Niepokalanego Poczęcia tegoż roku. Za zasługi na polu duszpasterskim i organizacyjnym ks. Jan Hetner w lipcu 1873 r. został mianowany przez bpa Walentego Baranowskiego kanonikiem Kapituły Katedralnej w Lublinie. Ks. Jan w lutym 1875 r., poprosił o parafię pw. Znalezienia Krzyża Świętego i św. Andrzeja Apostoła w Końskowoli. Parafia w Końskowoli była trzykrotnie mniejsza niż janowska, jej probostwo nie łączyło się z funkcją dziekańską, a przede wszystkim był z niej łatwiejszy dojazd do stolicy diecezji. Nową parafię duchowny objął 23 lipca 1875 r. Pracował w niej aż do swojej choroby, która dotknęła go w początkach 1888 r. Zmusiła go ona do opuszczenia parafii i zamieszkania w domu kanonickim w Lublinie. Tam odszedł do Pana w dniu 15 czerwca 1888 r. Pochowany został w Lublinie na cmentarzu przy ulicy Lipowej.

W swoim testamencie, spisany 18 marca 1888 r., większość swojego majątku przeznaczył na renowację kościołów w Krzeszowie, Janowie Ordynackim i Końskowoli. Ksiądz Jan podczas swojej posługi doprowadził do odnowienia w 1880 roku naszych kościołów co na tamte czasy nie było łatwe. Dziś w parafii mamy nie tylko wpisy po księdzu Janie, ale także różne inne pamiątki. Niedawno udało mi się odnaleźć jego grób. Na pomniku widnieje napis „Ksiądz Kanonik Jan Hetner Proboszcz końskowolski”. Właśnie dlatego postanowiłem odszukać kilka informacji o tym duszpasterzu. Jako przedstawiciel naszej wspólnoty parafialnej postaram się zadbać o to miejsce pochówku księdza kanonika który tyle serca i zdrowia włożył w trud pracy w naszej parafii i odnowienie dużej części naszych zabytków.

Dk. Mirosław Barański

POWIATOWY DZIEŃ KULTURY 2017

W piątek 24 listopada br. w Sali Pompejańskiej Starostwa Powiatowego w Puławach odbyła się 17. edycja Powiatowego Dnia Kultury. Uroczystą galę otworzył Starosta Puławski Witold Popiołek, który podziękował i pogratulował uhonorowanym osobom – ludziom kultury ziemi puławskiej.

Tradycyjnie w ramach obchodów święta kultury w powiecie puławskim wyróżniono oraz nagrodzono osoby i organizacje wnoszące istotny wkład w rozwój rodzimego dziedzictwa kulturowego. Wśród dwudziestu pięciu osób i ośmiu organizacji nagrodzonych znaleźli się reprezentanci Gminy Końskowola: **Teresa Sadurska** – sekretarz Końskowolskiego Towarzystwa Społeczno-Regionalnego, **Teresa Orłowska** – wieloletnia fotograf „Echa Końskowoli” oraz **Międzygminny Chór Pokolenie** prowadzony przez instruktora Tadeusza Salamandrę.

Wydarzenie uświetniła obecność wielu znamienitych gości, przedstawicieli instytucji państwowych, samorządowych i społecznych, a przede wszystkim artystów, organizatorów oraz działaczy kultury i sztuki. Część artystyczną gali otworzyli artyści z Młodzieżowego Domu Kultury w składzie: Jakub Droba – śpiew, Andrzej Pytlak – skrzypce oraz Mariusz Oleśkiewicz – instrumenty klawiszowe. Niezwykłe umiejętności muzyczne na akordeonie zaprezentował laureat konkursów oraz festiwali krajowych i międzynarodowych Bartłomiej Lipski, który jest uczniem Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Romualda Twardowskiego w Puławach.



Na zwieńczenie uroczystości wystąpiła **Jaga Wrońska** z recitalem muzycznym zatytułowanym „Zaczarowana Karuzela z Piosenkami”. Jaga Wrońska to piosenkarka, kompozytorka, poetka, gwiazda krakowskiego kabaretu „Loch Camelot” – nazywana „polską Edith Piaf”. Podczas występu piosenkarce towarzyszyli: Kazimierz Madej – prowadzenie, Jarosław Hanik – piano, Wiesław Dziędziński – akordeon. Serdecznie gratulujemy wszystkim nagrodzonym, a także organizatorom udanego i niezwyklego wydarzenia.

Justyna Żurkowska

Fot. zbiory Starostwa Powiatowego w Puławach



CO W GOK-U PISZCZY?

XI GMINNY KONKURS RECYTATORSKI POEZJI LUDOWEJ ZUZANNY SPASÓWKI

Niezwykłe emocje towarzyszyły podczas jedenastej edycji naszego lokalnego konkursu recytatorskiego. Podczas dwudniowych przesłuchań, 28 i 29 listopada br., zaprezentowało się aż 106 uczestników.

Cieszy fakt, że poezja wśród młodzieży Gminy Końskowola jest tak popularna – wszystkie szkoły znajdujące się na terenie naszej gminy wyznaczyły swoich reprezentantów. Każdy z uczestników deklamował dwa wiersze, jeden autorstwa rodzimej artystki Zuzanny Spasówki, drugi – w zależności od kategorii wiekowej – autorstwa m. in.: Darii Wawilów czy Agnieszki Osieckiej. Występy były wzruszające, ekspresywne, nieraz ukazujące aktorskie zacięcie. Komisja konkursowa w składzie: Irena Filipowska, Teresa Dymek oraz Justyna Żurkowska, z przyjemnością słuchała prezentacji. Miała jednak nie lada dylemat przy wyłonieniu zwycięzców, ponieważ poziom prezentacji był wysoki. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy, a Ci najlepsi otrzymali nagrody książkowe. A oto wyniki tegorocznej rywalizacji:



**KATEGORIA WIEKOWA:
SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY I-III**

1 miejsce:

Gabriel Goławski, kl. III, SP w Końskowoli.

2 miejsce:

Julia Kołodyńska, kl. I, ZPO w Starym Pożogu

Paweł Legieć, kl. III, SP w Końskowoli.

3 miejsce:

Gabriela Jankowska, kl. III, ZPO w Starym Pożogu

Aleksandra Abramek, kl. III, ZPO w Starym Pożogu

Karolina Mrozek, kl. III, SP w Chrzążowie.

Wyróżnienia:

Aleksandra Suszek, kl. II, SP w Chrzążowie

Oliwia Kozak, kl. II, SP w Chrzążowie

Zuzanna Kuta, kl. III, SP w Chrzążowie

Kinga Gąszczyk, kl. III, SP w Chrzążowie.

**KATEGORIA WIEKOWA:
SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV-VII**

1 miejsce:

Julia Polak, kl. VII, SP w Końskowoli

Aleksandra Pytlak, kl. IV, SP w Końskowoli.

2 miejsce:

Agnieszka Suszek, kl. VII, SP w Końskowoli

Alicja Reszczyńska, kl. VII, SP w Końskowoli

Natalia Lenart, kl. VI, ZPO w Starym Pożogu.

3 miejsce:

Bartosz Skindzier, kl. V, SP w Chrzążowie

Klaudia Strzałkowska, kl. VII, ZPO w Starym

Pożogu

Julia Jagielska, kl. VI, ZPO w Starym Pożogu

Julia Siczek, kl. IV, SP w Końskowoli.

Wyróżnienia:

Oliwia Borkowska, kl. VI, ZPO w Starym Pożogu

Klaudia Mizak, kl. IV, ZPO w Starym Pożogu

Bartosz Dysput, kl. IV, ZPO w Starym Pożogu

Zuzanna Jurecka, kl. IV, SP w Końskowoli

Natalia Gorczyca, kl. IV, SP w Końskowoli

Karina Bojarszczuk, kl. IV, SP w Końskowoli

Patrycja Łubek, kl. VII, SP w Chrzążowie.

KATEGORIA WIEKOWA: GIMNAZJUM

1 miejsce:

Renata Zdun, kl. III, Gimnazjum w Końskowoli.

2 miejsce:

Klaudia Skwarek, kl. III, Gimnazjum w Końskowoli.

3 miejsce:

Justyna Wójciak, kl. III, Gimnazjum w Końskowoli.

Wyróżnienia:

Zofia Lewtak, kl. II, Gimnazjum w Końskowoli

Natalia Kowalik, kl. II, Gimnazjum w Końskowoli.

ZADUSZKI LITERACKIE

Listopad jest miesiącem, w którym często myślimi przywołujemy pamięć naszych bliskich, którzy odeszli w zaświaty. Zarówno tych, którzy zmarli niedawno, jak i tych, których nie ma przy nas od dawna. Dlatego w niedzielę 19 listopada br. Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli oraz Akademia Młodzieżowa po raz trzeci zorganizowali Zaduszki Literackie, które odbyły się po mszy świętej w kościele parafialnym. W tym roku, przy wspólnej modlitwie oraz montażu poetyckim wspominaliśmy mieszkańców Końskowoli różnych wyznań – nie tylko wyznania rzymskokatolickiego, ale również wyznawców judaizmu oraz osoby z dawnej parafii ewangelicko-augsburskiej. Następnie organizatorzy zaprosili do wspólnego odwiedzenia końskowolskich cmentarzy, by symbolicznie zapalić znicze.



Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom XI Gminnego Konkursu Recytatorskiego Poezji Ludowej Zuzanny Spasówki. Szczególne wyrazy wdzięczności kierujemy do nauczycieli zachęcających i przygotowujących uczniów do recytacji. Zapraszamy za rok!



ZIMOWE SMAKI KOŃSKOWOLI 2017

W sobotę 9 grudnia br. w Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli odbyła się kolejna, już czwarta edycja konkursu kulinarnego „Smaki Końskowoli” w zimowym wydaniu. Zgłoszonych zostało trzynaście pysznych i pięknie udekorowanych potraw. Po burzliwej naradzie jury w składzie: Monika Dudzińska – dyrektor GOK w Końskowoli, ks. proboszcz Konrad Piłat, s. Natanaela i Teresa Dymek z Gminnej Biblioteki Publicznej w Końskowoli wybrało zwycięskie dania, po jednym z danej kategorii. Oto zwycięzcy: „Zupa rybna” Małgorzaty Rułki, „Karkówka pieczona z sosem na słodko” Anny Cybuli KGW Młynki, „Kotlety z kaszy gryczanej” Patrycji Tarkowskiej Stow. Kobiet Gminny Końskowola „Róża”, „Śledzie pod pierzynką” Stow. Aktywna Wieś Witowice, „Ciasteczka bombki” Martyny Rułki Stow. Kobiet Gminy Końskowola „Róża” oraz „Mini serniczki w muffinkach” Danuty Chabros KGW Młynki.

Serdecznie gratulujemy laureatom! A specjalnie dla czytelników „Echa Końskowoli” prezentujemy przepisy zwycięskich dań.

KAT. ZUPY

Zupa rybna

1-2 ryby (lub jadalne odpadki z ryby: głowa, kręgosłup, skóra z ośćmi)

włoszczyzna: marchew, pietruszka, por, seler, cebula

sól i pieprz

gałka muszkatołowa

Ugotować wywar z włoszczyzny i ryby, następnie przecedzić i doprawić do smaku. Ugotowaną rybę obrać, oczyścić z ości i doprawić. Zagnieść ciasto na pierogi i zrobić małe pierożki z farszem rybnym. Ugotować. Do miseczki włożyć kilka pierożków i zalać gorącą zupą.

KAT. DANIA JARSKIE

Kotlety z kaszy gryczanej

500 g kaszy gryczanej

400 g sera żółtego (np. gouda)

25 g suszonych podgrzybków

2 cebule

1 jajo

sól i pieprz

olej do smażenia

Kaszę ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Grzyby ugotować i pokroić w drobną kostkę. Na oleju udusić dwie posiekane w kostkę cebule, dodać grzyby i chwilę razem poddusić. Następnie dodać kaszę, jajko, sól, pieprz oraz starty na grubych oczkach ser. Całość masy dokładnie wymieszać, uformować w zgrabne kotleciki po czym usmażyć na oleju. Gotowe kotlety podawać na ciepło do mięs sosów i surówek.

KAT. DANIA MIĘSNE

Karkówka pieczona z sosem na słodko

1,5 kg karkówki (karczku)

Marynata:

3 łyżeczki soli

3-4 łyżki majeranku

1 łyżeczka pieprzu czarnego

1 łyżeczka pieprzu ziołowego

3 ząbki czosnku

3 łyżki oleju

2 łyżki musztardy

Mięso natrzeć marynatą, owinąć folią spożywczą i zostawić w lodówce na 2-3 doby. Po tym czasie na dużej patelni



obsmażyć ze wszystkich stron mięso, a następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia i podlać szklanką wody. Piec 2 godz. w temp 160 °C co jakiś czas obracając i podlewając powstałym w naczyniu sokiem.

Sos rodzynekowo-śliwkowy z grzybkami

2 cebule zeszklić na oleju (można zblendować by sos był bardziej gęsty) dodajemy 5 dag rodzynek, pokrojonych w paseczki 5 dag suszonych śliwek i 3 obgotowane grzybki i 2 ząbki czosnku. Następnie dodajemy 1 l bulionu/wody bądź powstałego sosu spod pieczeni. Dodać 2 łyżki mąki jeśli chcemy mieć gęsty sos. Wszystkie składniki zagotować. Sos najlepiej przygotować dzień wcześniej, aby nabrał smaku.

Wystudzoną karkówkę kroimy w plastry, układamy na półmisku i polewamy sosem.

KAT. DANIA Z RYB

Śledzie pod pierzynką

3 filety śledziowe

1 cebula pokrojona w drobną kostkę

1-2 ugotowane duże ziemniaki

3-4 ugotowane duże marchewki

4 jajka na twardo

3/4 szklanki majonezu

pieprz, sól

Majonez przyprawić solą i pieprzem. Śledzie pokroić w kostkę, dobrze osuszyć na sicie. Częstki śledzi ułożyć gęsto na dnie półmiska, posypać cebulą, połączyć lekko majonezem. Wierzch przykryć warstwą marchwi ścieranej na tarce z dużymi oczkami. Przykryć cienką warstwą majonezu. Ziemniaki również zetrzeć na tarce jak marchewkę, ułożyć z nich kolejną warstwę i przykryć majonezem. Całą powierzchnię dania przykryć warstwą jajek startych na tarce.

KAT. CIASTA

Ciasteczka Bombki

200 ml śmietany 30%

serek waniliowy

czekolada gorzka

czekolada deserowa

przyprawa korzenna

ozdoby z cukru

cukier puder

Śmietanę ubić i podzielić na dwie części, do jednej dodać serek, do drugiej roztopioną czekoladę (2-3 łyżki). Upiec biszkopt z przyprawą korzenną. Gdy ostygnie wyciąć foremkami kształty, które należy przekroić na dwie części – jedną połówkę przełożyć masą serową, drugą czekoladową i obie skleić. Czekolady rozpuścić w kąpeli wodnej, oblać ciasteczka. Z wierzchu udekorować ozdobami z cukru.

WYSTAWA MALARSTWA IRENY FREJOWSKIEJ

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wystawy malarskiej autorstwa Ireny Frejowskiej – wieloletniej nauczycielki pochodzącej z Klementowic i należącej do Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Plastyków.

Artystka jest związana z Końskowolą poprzez swoją działalność artystyczną – co roku uczestniczy w plenerze malarskim podczas naszej sztandarowej imprezy czyli Święta Róż. Jak twierdzi, w tworzeniu pomaga jej osobisty Anioł Stróż, który – jak żartuje – też jest malarzem, i gdy nie słucha jego rad to on nie pozwala jej dokończyć obrazu. W swoim dorobku posiada wiele prac, a maluje przeważnie kwiaty i pejzaże. Ulubiona technika to pastel suchy.

Wernisaż wystawy odbył się 9 grudnia br. Jej twórczość mogą Państwo oglądać do końca grudnia w sali konferencyjnej GOK. Serdecznie zapraszamy!



BOŻONARODZENIOWY KIERMASZ

Ruszył Bożonarodzeniowy Kiermasz! Na parterze w budynku GOK-u w Końskowoli zapanowała iście świąteczna atmosfera! Wszystko za sprawą rozmaitych rękodzieł i ozdób świątecznych, które stanowią piękną wystawę. Taką samą atmosferę i piękny wystrój możecie stworzyć także w swoim domu – wystarczy, zakupić prezentowane przez nas przepiękne **bombki** wykonane najróżniejszymi i efektownymi technikami, różnorodnie ozdoby choinkowe, **stroiki** czy **kartki świąteczne**. Nie brakuje też pomysłów na prezenty – **materiałowe krasnale**, **biżuteria**, **szkatułki** i **drewniane rękodzieła**, a nawet **naturalne kosmetyki**! Rodzimi artyści zadbali, by niczego co piękne nie zabrakło. Kiermasz będzie otwarty **do 22 grudnia br.**, serdecznie zapraszamy!



Akcja Katolicka wraz z Gminnym Ośrodkiem Kultury zaprasza do udziału w **III Przeglądzie Kołęd i Pastorałek**, który odbędzie się **14 stycznia 2018 r. o godz. 12.00** na sali widowiskowej GOK w Końskowoli.

Za główny cel stawiamy sobie ożywianie tradycji rodzinnego kołędowania, śpiewu zespołowego, poznanie nieznanych czy zapomnianych polskich kołęd i pastorałek, a także prezentację efektów pracy wykonawców oraz ich nauczycieli. Zachęcamy dzieci jak i dorosłych do wykonania **kołęd, pastorałek, zaprezentowania jasełek**. Wszelkie ciekawe aranżacje i nowe formy sceniczne o tematyce świątecznej są mile widziane!

Udział w konkursie należy **zgłosić do 10 stycznia 2018 r.** w siedzibie GOK, telefonicznie pod nr. 81 88 162 69, bądź mailowo – gok_konskowola@post.pl. Zapraszamy!



PAMIĘTNIKI Z ŻYCIA PILOTA

GŁUSZENIE RYB I UCIECZKA Z NAD SERETU

Latem 1944 r. przeżyłem wiele niespodziewanych i niebezpiecznych zdarzeń. Niektóre przerasały mnie, małego chłopca i na zawsze zapadły w pamięć, bo ocierałem się o śmierć. W tym czasie bardzo często zdarzały się przesłanki do niebezpiecznych zdarzeń i zabójstwa, więc byłem uważny i ostrożny w swoim postępowaniu. I tak pewnego sierpniowego dnia po odbytej warcie, szedłem z Hłuboczka Wielkiego do domu rodzinnego w Ihrowicy (12 km). Dogonił mnie Ukraińiec pochodzący z mojej miejscowości, zajmujący

się zaopatrzeniem w żywność, urzędu Wojennego Komendanta Rejonu. Jechał małym wozem zaprzężonym w jednego konika. Przystanął i zaprosił żebym usiadł przy nim, to podwiezie. Na pytanie czy idę do domu, potwierdziłem, że tak, bo skończyła mi się żywność i muszę zmienić bieliznę. Stwierdził, że dobrze się składa ponieważ jedzie do Iwaczowa Dolnego, nad rzekę Seret, głuszyć i wylawiać ryby dla komendanta. *Stamtąd będziesz miał bliżej do domu.* Podniósł przykrycie i pokazał miny przeciwpiechotne, które będzie uzbierał i rzucał do rzeki. *Zobaczysz ile w Serecie jest ryb*

i jakie duże – mówił. *Weźmiesz do domu, to matka ci usmaży.* Początkowo byłem zadowolony z propozycji, ale ponieważ nie ufałem Ukraińcom, więc bacznie go obserwowałem. Uważałem na każdy jego ruch i wypowiedzane słowa szczególnie, że był zatrudniony w NKWD. Kiedy wyraziłem zgodę na jego propozycję, okazał się bardzo miły i ożywczy, dużo mówił, rozglądał się w około i zaczął batem ponaglać konia do szybszej jazdy. Zajechaliśmy nad rzekę, konia i wóz ukrył w zaroślach, i prosił, żebym pomógł przenieść przywieziony sprzęt nad rzekę. Zauważyłem, że bacznie mi się przygląda. Jego pistolet obciążał kieszeń spodni, które często poprawiał. Przy brzegu rzeki była przywiązana łódka, na którą ładował sprzęty. Dość nachalnie zachęcał do zdjęcia ubrania i wsiadania do łódki, na której umieścił miny. Jego natarczywa namowa jeszcze bardziej wzmogła moją czujność więc powiedziałem, że rezygnuję z ryb. Chwyciłem swoją torbę i skierowałem się w stronę drogi, którą jechała furmanka, a więc

byli jacyś świadkowie. On z mojej decyzji był bardzo niezadowolony i natarczywie namawiał żebym wrócił, gdyż zaraz będą ryby i *weźmiesz ile zechcesz.* Do domu rodzinnego biegłem przez całe cztery kilometry, rozmyślając w jaki sposób planował pozbawić mnie życia? Po powrocie do Hłuboczka opowiedziałem kolegom, którzy dobrze znali tego Ukraińca, pracownika NKWD, gdyż był ich sąsiadem w Ihrowicy. Stwierdzili, że Ukraińiec trudniący się zaopatrzeniem w żywność naszego komendanta, może donosić banderowcom, co się tutaj dzieje. Stwierdzili również, że na pewno chciał mnie utopić. Młodzi chłopcy z naszego posterunku przepadali bez wieści i nikt ich nie szukał. Po wielu latach upewniłem się całkowicie, że tak było. Dowiedziałem się, że chciał zdobyć punkt w organizacji UPA za uśmiercenie Polaka, żołnierza JB, bo jak się okazało pracował dla NKWD i UPA. Dowiedziałem się również, że po naszej ucieczce z Podola został aresztowany, osądzony i odbywał wyrok w dalekiej Syberii.

BANDEROWCY I SZCZURY

Drugie zdarzenie, które zapamiętałem na zawsze, to pełnienie nocnej warty w magazynie zbożowym. Był to skład zboża, mąki i kasz, jednostek frontowych, usytuowany w dużej byłej oborze folwarcznej. Na obornik i słomę położono drzwi – wierzeje i deski, na które złożono worki, jeszcze w marcu lub kwietniu 1944 r. Kiedy front przesunął się na zachód były roztopostawione pod opieką nowej terenowej administracji. Prawdopodobnie frontowi zaopatrzeniowcy natrafili na magazyny zbożowe, które porzucili Niemcy, więc o pozostawionym składzie żywnościowym w Hłuboczku celowo zapomnieli. Hitlerowcy przecież zdzierali kontyngenty od wieśniaków i nie zdążyli wszystkiego wysłać do Reichu. Istrebitielnyj Batalion, w którym pełniłem służbę, pilnował takich i podobnych magazynów pozostawionych przez wojska frontowe. Pewnego letniego dnia zostałem wyznaczony na wartę w magazynie, w którym nigdy nie byłem w czasie dnia. Wartę wyznaczono od godziny 24.00 do 6.00 rano. Dowódca warty z rozprawdzającym zachowując maksymalną ostrożność zaprowadzili mnie do magazynu, który oddalony był około 2-3 km, na północ od naszego posterunku. Wartownik, który przekazywał mi posterunek, pokazał w rogu ścian dwie cegły ustawione na sztorc i poradził: *Stój na tych ceglach, żeby cię szczury nie zjadły.* Stąd dobrze widać drogę podejścia do obory. Ścisłym głosem szepnął mi do ucha, że mogą przyjść „goście” po mąkę lub zboże. Kiedy koledzy odeszli, stałem na ceglach i w mroku widziałem setki, a może tysiące gryzoni. Słuchałem ich pisku i biegu po posadzce. Widziałem błyski szczurzych oczu. Biegały pod nogami, tak jakby były oswojone z człowiekiem. Miały optymalne warunki do życia

i rozmnażania, ciepło, karmę i wodę, bo w pobliżu obór było bajoro, które wcześniej służyło do pojenia krów. Ale mniej bałem się szczurów niż banderowców i złodziei. Zabić, schować człowieka i pozbyć się jego śladu, to było coś normalnego w tych miejscach i w tym czasie. Chociaż paraliżował strach stojąc na ceglach to miałem nadzieję, że szczury mnie nie zjedzą, a banderowcy mogą mnie zabić i rzucić im na pożarcie. Nasłuchiwałem więc czy nie zbliżają się „goście” po zboże i mąkę, bo ponoć przychodzili, a spotkanie z nimi to dla mnie była pewna śmierć, bom Polak. Zdecydowany byłem do zatrzymania, czy obrony, ktokolwiek by się podkładał. Na moje szczęście nikogo do rana nie było. Każda minuta zdawała się być wiecznością. Resztkami sił fizycznych i psychicznych dotrwałem do zmiany posterunku. A kiedy odchodziłem powiedziałem koledze, który mnie zmienił, że była to bardzo, bardzo długa noc w moim życiu. Ale tak długich i bardzo niebezpiecznych nocy latem i jesienią 1944 roku, przeżyłem bardzo wiele. Byłem za młody i mało doświadczony na tak ekstremalne warunki. Po czasie dowiedziałem się, że trzeba było wyjść z pomieszczenia, położyć się w krzakach obok budynku i obserwować pole podejścia do budynku. Tak postępowali bardziej doświadczeni żołnierze. Ja pełniłem wartę regulaminowo, jak przykazali przełożeni. Na nocnej warcie nie walczyłem ze snem. Niebezpieczeństwo utraty życia było bardzo duże i trzeba było być czujnym. Po kilku dniach specjalnie poszedłem zobaczyć ten magazyn w czasie dnia. W olbrzymiej oborze był stosik pociętych worków ze zbożem, mąką i różnymi kaszami. Szczury były poukrywane w oborniku, słomie a nawet siedziały wysoko na belkach pod sufitem i przyglądały się obserwującym ich ludziom.

SPORT

SPRAWOZDANIE Z PRZEBIEGU TURNIEJÓW TENISA STOŁOWEGO

1) Dobiega końca cykl kolejnej edycji Grand Prix Puław. Zmagania w zakończonej kat. open na 1 miejscu zakończył Emil Matraszek z dorobkiem 146,5 pkt. W kat. wiekowej 18-39 lat, Emil zajmuje 2 pozycję, zaś Piotr Matraszek 6. Z kolei w kat. debel Emil (w parze z Kacprem Woźniakiem) uplasowali się na 3 miejscu. W kat. 56+ 8 pozycję zajmuje Leszek Matraszek.

2) Dużym sukcesem zakończył się występ na niedawnym turnieju w Kazanowie. W podzwolenińskiej miejscowości Emil, w dość silnie obsadzonej kategorii seniorów, trochę

nadszpiewanie wywalczył na koniec rywalizacji 3 miejsce. Jego brat, Piotr, w tej samej kategorii zajął poz. 3-16, natomiast Leszek Matraszek w kat. amator uplasował się na miejscu 7-8.

3) W rozgrywkach Opolskiej Ligi Tenisa Stołowego biorą udział Emil oraz Piotr Matraszkowie. Występują oni w barwach swojego klubu – MKS Puławy, który po 5 kolejnych spotkaniach jest liderem, mając na koncie komplet 5 zwycięstw. W rozgrywkach Lubelskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego – III ligowa drużyna MKS MOW

Puławy zajmuje jak dotąd po 6 kolejkach wysokie 4 miejsce (na 12 drużyn).

4) W zakończonym w ubiegły weekend cyklu Grand Prix LZS 2017 udział brało 3 graczy z Końskowoli. W niezłej obsadzonej kat. seniorów wysokie 7 miejsce zajął Emil Matraszek (na prawie 30 startujących). Piotr oraz Leszek Matraszkowie zajęli lokatę w przedziale 17-24. Dobry występ w ostatnim 8 turnieju cyklu spowodował, że Emil w klasyfikacji końcowej w ostatniej chwili wskoczył na 4 pozycję, która premiowana była nagrodą finansową przyznaną przez organizatorów cyklu.

Piotr Matraszek



PIŁKA NOŻNA



Trener Łukasz Giza ustalił plan meczów kontrolnych przed rundą wiosenną IV ligi sezonu 2017/2018. Zostało zaplanowanych sześć sparingów, pierwszy z nich zostanie rozegrany 27 stycznia, a rywalem będzie Granit Bychawa. Tydzień wcześniej Powiślak weźmie udział w halowym turnieju w Stężycy. Piłkarze rozpoczną przygotowania 5 stycznia, a IV liga wznawia rozgrywki 17/18 marca 2018.

Plan sparingów przed rundą wiosenną IV ligi sezonu 2017/2018

Tabela IV ligi po rundzie jesiennej sezonu 2017/2018

	Nazwa klubu	M	Z	R	P	Bramki	Punkty
1.	Stal Kraśnik	14	13	0	1	44-16	39
2.	Powiślak Końskowola	14	9	4	1	33-18	31
3.	Helman Zamość	14	9	1	4	36-15	28
4.	Tomasovia Tomaszów Lubelski	14	9	1	4	33-19	28
5.	Lublinianka Lublin	14	7	4	3	29-14	25
6.	Kłos Chelm	14	7	2	5	26-25	23
7.	Kryształ Werbkowice	14	7	2	5	21-18	23
8.	Lewart Lubartów	14	7	1	6	24-17	22
9.	EKO Różanka	14	4	4	6	18-30	16
10.	Górnik II Łęczna	14	4	2	8	17-25	14
11.	Łada 1945 Biłgoraj	14	3	4	7	23-33	13
12.	Victoria Żmudź	14	3	4	7	17-28	13
13.	Sokół Adamów	14	2	3	9	16-35	9
14.	MKS Ryki	14	2	2	10	17-42	8
15.	Roztocze Szczepieszyn	14	1	2	11	11-30	5

- 20 stycznia - Halowy turniej w Stężycy
- 27 stycznia - Granit Bychawa (klasa okręgowa)
- 3 lutego - Proch Pionki (liga okręgowa Radom)
- 10 lutego - Polesie Kock (klasa okręgowa)
- 14 lutego - Mazovia Mińsk Mazowiecki (IV liga mazowiecka północ)
- 17 lutego - Wisła II Puławy (klasa okręgowa)
- 24 lutego - LKS Jedlińsk (IV liga mazowiecka południe)

Finałowy mecz o okręgowy Puchar Polski w okręgu Lublin pomiędzy Powiślakiem, a Avią Świdnik odbędzie się 4 marca o godzinie 13.00. Spotkanie zostanie rozegrane na stadionie przy ul. Żyrzyńskiej w Końskowoli.

PIŁKA SIATKOWA



Wyniki sekcji siatkarskiej Powiślaka w rozgrywkach III ligi

- MKS Kraśnik - Powiślak Końskowola 3:0 (25:22, 25:23, 25:21)
- Powiślak Końskowola - KS CKFiS Bełżyce 2:3 (25:16, 11:25, 25:21, 15:25, 9:15)
- Tabasco TSS Kudłaty - Powiślak Końskowola 3:1 (25:20, 21:25, 25:19, 25:22)

MATERIAŁY DO „ECHA”

Uprzejmie proszę o dostarczanie materiałów do kolejnego numeru „Echa Końskowoli” do 5 stycznia 2018 r. Można je przekazać osobiście w GOK-u, przesłać na adres e-mail: echo.konskowola@wp.pl lub skontaktować się telefonicznie pod numerem 573 298 733. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść publikowanych reklam.

Zapraszam czytelników i sympatyków „Echa Końskowoli” do współtworzenia gazety. Gorąco zachęcam mieszkańców, by utrzymywali z nami kontakt, dzielili się swoimi uwagami i obserwacjami, jak również doświadczeniami. Jednocześnie pragnę podziękować osobom, które przekazują materiały do „Echa Końskowoli” oraz informują redakcję o ważnych i ciekawych wydarzeniach z terenu gminy.

Justyna Żurkowska

Z żałobnej karty

Rubryka oparta na informacjach od Czytelników

Piotr Amramek	(63)	Końskowola
Alina Kowalik	(79)	Końskowola
Zofia Furtak	(87)	Witowice
Józef Cieślak	(92)	Chrzążówek
Marian Sumorek	(60)	Chrzążówek
Ewa Kozak	(70)	Stara Wieś

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

Redakcja:
Justyna Żurkowska (p.o. redaktor naczelnej),
Monika Dudzińska, Teresa Dymek, Elżbieta Urbanek
Zdjęcia: Wojciech Skorupski, Justyna Żurkowska
Stała współpracownicy:
Agnieszka Franczak-Pań, Tomasz Owczarz,
Maria Rodak, Dorota Chyl,
ks. Konrad Piłat, Iwona Stochmal, Mirosława Baca.
Kontakt:
Gminny Ośrodek Kultury, 24-130 Końskowola,
ul. Lubelska 93, tel. 81 88 162 69, kom. 573 298 733
e-mail: echo.konskowola@wp.pl, gok_konskowola@post.pl
Skład i druk:
Drukarnia ELKO w Końskowoli
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów, adustacji materiałów i zmiany tytułów.

POTEGA URODZAJU

GRUPA AZOTY

NAWOZY Z PUŁAW

To Azot decyduje o Twoim plonie

- Stabilna jakość nawozów wynikająca z ponad 50 lat doświadczeń
- Różnorodność opakowań dostosowanych do potrzeb odbiorców
- Rozwinięta logistyka samochodowa i kolejowa
- Odpowiedzialność biznesowa
- Obsługa po sprzedaży: wizyty u dystrybutorów i rolników, doradztwo fachowe i szkolenia



AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR



Przedsiębiorstwo Handlowe
Sprzedaż Art. do Produkcji Rolnej
Ryszard Radwan
Młynki 37 A 24-130 Końskowola
tel.: 81 8816 515, 500 384 726
p.h.ryszard.radwan@wp.pl | www.phradwan.pl

*Niech magiczna noc Wigilijnego Wieczoru
przyniesie spokój i radość.
A Nowy Rok obdaruje pomyslnością i szczęściem.*

*Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku*

życzą

*Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Końskowoli.*



Bank Spółdzielczy

w Końskowoli