



ECHO KOŃSKOWOLI

PISMO SPOŁECZNO-KULTURALNE



Gminny Ośrodek Kultury
w Końskowoli
im. Kazimierzy Walczak



NR 5 (267)

MAJ 2017 ROK

ISSN 1426-0042

CENA 2,00 zł

FOT. KAROLINA ADAMOWICZ

NIE JEST NAJWAŻNIEJSZE, BYŚ BYŁ LEPSZY OD INNYCH.
NAJWAŻNIEJSZE JEST,
BYŚ BYŁ LEPSZY OD SIEBIE DNIA WCZORAJSZEGO.
MAHATMA GANDHI



Odkryłam jedzenie na nowo str. 7



Egzamin gimnazjalny str. 9

Gminne obchody Konstytucji 3 Maja str. 14



Spektakl „Misterium Męki Pańskiej” str. 12



Grillowe inspiracje str. 19



Dzień Ziemi str. 17



Tydzień promocji karmienia piersią str. 6

WIADOMOŚCI Z POŻOWSKIEJ

Pod koniec kwietnia br. Stanisława Noworolnik, długoletnia Sekretarz Gminy Końskowola, przeszła na zasłużoną emeryturę. Jak wspomina spędzony czas na tym stanowisku? Oto zapytała Justyna Żurkowska.

Kiedy po raz pierwszy pojawiła się Pani w Urzędzie Gminy Końskowola? Jak długo pracowała Pani na stanowisku Sekretarza Gminy?

Pracę na stanowisku Sekretarza Gminy Końskowola rozpoczęłam 1 września 1990 r. i pracowałam do 27 kwietnia br., prawie 27 lat. Było to drugie miejsce mojej pracy, poprzednio, przez 10 lat, pracowałam w Lubelskim Ośrodku Doświadczalnictwa Terenowego w Końskowoli, początkowo w dziale Doświadczalnictwa Terenowego, a następnie w dziale Ekonomiki.

Jakie wymagania musiała Pani spełnić, aby móc piastować to stanowisko?

Pracę zaproponował mi niezjący już Wójt Zbigniew Szpetko, ale musiałam zostać powołana przez Radę Gminy Końskowola. Została podjęta taka uchwała i 1 września rozpoczęłam pracę.

Była Pani Sekretarzem przez 27 lat, w tym czasie samorząd podlegał mniejszym i większym reformom. Jak wyglądała Pani praca na początku, a jak w ostatnich latach? Co się zmieniło?

8 marca 1990 r. została uchwalona ustawa o samorządzie terytorialnym i tak naprawdę wszyscy uczyliśmy się zasad jego działania, bo była to totalna zmiana funkcjonowania administracji. Mając świadomość, że jako Sekretarz Gminy muszę posiadać odpowiedni zasób wiedzy, w 1993 r. ukończyłam Studium Podyplomowe Samorządu Terytorialnego i Administracji Rządowej na UMCS w Lublinie, w 2002 r. kurs dla kandydatów na członków Rad Nadzorczych Spółek Skarbu Państwa (zakończony egzaminem państwowym), w 2005 r. Studium Prawa Europejskiego w Warszawie, 2008 r. na Uniwersytecie Warszawskim w Centrum Europejskich Studiów Regionalnych i Lokalnych – Podyplomowe Studium Rozwoju Regionalnego i Polityki Lokalnej i w 2013 r. Studia podyplomowe na Wydziale Prawa, Prawa Kanonicznego i Administracji KUL w zakresie audytu wewnętrznego w sektorze finansów publicznych.

Jak zmieniły się zasady pracy, obowiązki pracowników podczas Pani kadencji?

Zasady pracy pracowników administracji wynikają z obowiązujących przepisów prawa takich jak np. Kodeks Postępowania Administracyjnego. Staraliśmy się tych zasad przestrzegać, chociaż zdarzały się również różnego rodzaju błędy wynikające z błędnej interpretacji przepisu, pośpiechu pracownika lub zwykłej pomyłki. Nigdy w mojej przecież długiej pracy na tym stanowisku nie stwierdziłam, aby pracownik Urzędu celowo działał na szkodę interesanta.

Nie da się porównać pracy w Urzędzie lat 90. z obecną – jak zaczynałam, mieliśmy 2 lub 3 komputery, a ok 1 500 nakazów podatkowych pisanych było ręcznie. Teraz każdy pracownik ma na swoim stanowisku komputer z najnowszymi programami, mamy



system SOD, który znacznie ułatwia obieg informacji między stanowiskami, informatyzacja to proces nieunikniony i ciągły, staramy się nadążyć, a nawet być o krok do przodu.

Jak przez te lata układała się współpraca z długoletnim Wójtem Gminy Końskowola Stanisławem Gołębiowskim?

Dobrze, co potwierdza fakt 25-letniej współpracy.

Co jest trudniejsze – praca z dokumentami czy praca z ludźmi?

Praca z dokumentami bywa trudna, ciągle zmieniające się przepisy prawne, odmienne orzecznictwo na ten sam temat stwarzają wiele trudności – ja zawsze lubiłam pracę z ludźmi i nigdy nie była dla mnie trudna.

Czy miała Pani jakieś motto czy złotą zasadę pracując jako Sekretarz Gminy?

Staralam się nie okazywać emocji i nie podejmować decyzji pod ich wpływem. Lepiej odczekać, przemyśleć i podejść do sprawy jeszcze raz – na chłodno.

Z perspektywy wieloletniego Sekretarza, czy Pani zdaniem powinny nastąpić zmiany w polskim ustawodawstwie, które ułatwiłyby pracę urzędu i organów gminy?

Moim zdaniem przepisy dotyczące samorządu są dobre i wystarczy ich nie psuć. Jeśli pyta Pani o ograniczenie liczby kadencji wójtów to jestem przeciw, to mieszkańcy dokonują wyboru w wyborach bezpośrednich i jeśli dotychczasowy Wójt nie spełnia ich oczekiwań to go nie wybiorą. Pozostawmy decyzję mieszkańcom.

Czy są jakieś zmiany w ustawodawstwie, które stawiają nowe zadania wobec przyszłego Sekretarza Gminy?

Każda zmiana ustawodawstwa, oczywiście w obszarze działania samorządu, jest nowym zadaniem dla Sekretarza, musi on zapoznać się z przepisami, zaproponować rozdzielenie ewentualnych nowych zadań i nadzorować wykonanie.

Jakie cechy charakteru powinna posiadać osoba zajmująca stanowisko Sekretarza?

Powinna być życzliwa dla innych, musi lubić się uczyć i powinna mieć świadomość że Urząd Gminy jest jednostką pomocniczą w stosunku do organów gminy czyli Wójta Gminy i Rady Gminy.

Co Pani radzi przyszłemu Sekretarzowi?

Życzę powodzenia, ale nic nie radzę – sam do wszystkiego dojdzie.

Czy są już plany co będzie Pani robiła na emeryturze?

Tak, najpierw odpoczynek – zwyczajna łaba, odrobienie zaległości w kontaktach z przyjaciółmi. Pomogę trochę przy wnukach, mąż obiecał wczasy w górach, a jak się zaczną nudzić to poszukam nowej pracy.

CO SŁYCHAĆ W „NASZYM” BANKU?

W marcu br., w Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli, odbyło się Zebranie Przedstawicieli Banku Spółdzielczego w Końskowoli, na którym podsumowaliśmy kolejny 38 już rok działalności Banku. Zebranie zaszczycili znakomici goście, w osobach: **Prezesa Spółdzielni System Ochrony Instytucjonalnej Zrzeszenia Banku Polskiej Spółdzielczości S.A w Warszawie Pana Sławomira Czopura, Przedstawiciela Oddziału Regionalnego Banku Polskiej Spółdzielczości S.A w Lublinie Pana Sylwestra Federkiewicza, Dyrektora Związku Rewizyjnego Banków Spółdzielczych im. Franciszka Stefczyka w Warszawie Pana Antoniego Korzeniowskiego, Wójta Gminy Końskowola Pana Stanisława Gołębiowskiego oraz Delegatów na Zebranie Przedstawicieli, Członków Rady Nadzorczej i Zarządu.**



Sprawozdanie z działalności Banku za rok 2016 przedstawił Prezes Zarządu Banku Pan Krzysztof Zawadzki, który przedstawił szczegółowo sytuację ekonomiczno-finansową i przyjętą strategię działania w roku ubiegłym, jak również na lata kolejne.

Z satysfakcją stwierdzić należy, że mimo trudnego okresu rok 2016 został zakończony wynikami, które mogą zadowalać członków i klientów Banku. Realizując założone plany sprzedażowe osiągnęliśmy wzrost sumy bilansowej o 25,1%, w porównaniu do końca 2015 roku, co wiąże się ze wzrostem wartości depozytów i kredytów. Świadczy to o rozwoju Banku i bezpieczeństwie powierzonych nam depozytów.

Z dumą możemy podkreślić, że nasz Bank w ciągu tych 38 lat wyrósł z małego lokalnego (gminnego) banku z sumą bilansową 9 544 tys. zł. na bank o zasięgu nie tylko powiatowym z sumą bilansową na koniec 2016 roku w kwocie 153 987 tys. zł.

Najszybszy rozwój przypada na ostatnie 5 lat. Było to możliwe dzięki otwarciu się i wyjściu poza Końskowolę, tj. do Puław gdzie otworzyliśmy cztery placówki, i do Dębina gdzie funkcjonuje nasza jedna filia. Poza oddziałami, które otwarte są w określonych godzinach, 24 godziny na dobę pracują dla nas również bankomaty, dzięki którym nasi klienci mają dostęp do swoich pieniędzy praktycznie bez przerwy.

Podążając za nowymi technologiami udostępniamy naszym klientom również konta internetowe, dzięki którym mogą w dowolnej dla siebie chwili realizować swoje płatności bez obecności w banku. Naszymi „najmłodszymi dziećmi” są naklejki zbliżeniowe, którymi można realizować płatności w placówkach handlowych bez używania kodu PIN i nowa funkcjonalność bankomatu „sm@rt wypłata”, o której

pisaliśmy w poprzednich numerach Echa. W roku ubiegłym otworzyliśmy również dwie nowe Filie Banku, jedna w Łęcznej i kolejna placówka w Puławach przy ul. Centralnej 2 (na parterze budynku Puławskiej Spółdzielni Mieszkaniowej). Placówka w Łęcznej została otwarta w maju, w Puławach przy ul. Centralnej w październiku 2016 r.

Warto nadmienić, że tegoroczne Zebranie Przedstawicieli zatwierdziło zmiany w Statucie Banku. Jedną ze zmian było rozszerzenie terenu działania Banku Spółdzielczego w Końskowoli o powiaty: garwoliński, łosicki, siedlecki, kozienicki, zwoleński, lipski, wołomiński, legionowski, warszawski zachodni, pruszkowski, piaseczyński, otwocki, miński oraz miasto stołeczne Warszawa – miasto na prawach powiatu. Pozwoli to na dalszy rozwój naszego Banku.

Najważniejszym celem Banku jest zwiększenie skali działalności poprzez utrzymanie dotychczasowych i pozyskiwanie nowych depozytariuszy, co pozwala na rozwój działalności kredytowej. Należy podkreślić, że kredytów nie „rozdajemy”. Wszystkie wnioski są wnikliwie analizowane, dzięki czemu Bank może pochwalić się minimalnym wskaźnikiem kredytów zagrożonych (0,03%), co świadczy o bardzo dobrej dyscyplinie płatniczej naszych kredytobiorców, których wszystkie potrzeby kredytowe staramy się zaspokajać i nie tracić dobrych, sprawdzonych klientów.

Oczywiście sukces Banku to sukces wszystkich pracowników, ich rzetelnej pracy, zaangażowania, wiedzy i umiejętności. Staramy się, aby każdy klient przychodzący do Banku miał do czynienia z miłym, profesjonalnym doradcą, a nie urzędnikiem.

Bank Spółdzielczy w Końskowoli, to oczywiście również działalność na rzecz środowiska, w którym funkcjonuje. I nie tylko dlatego, że mamy tak zapisane w misji Banku, ale przede wszystkim dlatego, że czujemy potrzebę integracji i służenia środowisku, z którego pochodzą nie tylko nasi klienci,



ale również spora część pracowników.

Wszystkich czytelników Echa, ale nie tylko, zapraszamy do placówek naszego Banku w Końskowoli, Puławach, Dęblinie i Łęcznej. Zawsze postaramy się znaleźć sposób na Wasze problemy i pomóc w ich rozwiązaniu. O wszystkich aktualnych i ważnych dla Banku sprawach możecie się Państwo dowiedzieć na bieżąco ze strony internetowej Banku i na Facebooku. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy.

Ewa Domagała

AFTY - BOLESNY PROBLEM. PRZYCZYNY, OBJAWY I LECZENIE

„Zdrowie najwyższym prawem” – Hipokrates.



Często spotykaną dolegliwością w jamie ustnej są afty. Bolesny problem często znika samoistnie, jednak w niektórych przypadkach jak i częstych nawrotach potrzeba jest konsultacji lekarskiej.

AFTY – CO TO TAKIEGO?

Aftami nazywamy niewielkie i bardzo bolesne owrzodzenia, czyli ubytki błony śluzowej w jamie ustnej. Pokryte są białym nalotem i otoczone rumieniowatym, zapalnym obrzędem. Aftowe zapalenie jamy ustnej może objawiać się pojedynczymi lub zebranymi w grupę aftami na podniebieniu miękkim i języku. Najczęściej jednak rozwijają się na miękkim fałdzie skóry stanowiącej połączenie wewnętrznej strony policzków z dziąslami. Afty osiągają średnicę od 1 mm do 2 cm. Najczęściej jednak nie są większe niż 5 mm.

AFTY - KTO MOŻE JE MIEĆ?

Afty występują u około 5-25% populacji z nasileniem w grupie wiekowej od 10 do 30 roku życia. Schorzenie to dotyczy głównie kobiet oraz młodych osób dorosłych. Pierwszy raz możemy doświadczyć tego epizodu w okresie dziecięcym oraz w czasie dojrzewania. Afty utrzymują się średnio do kilku dni, pojawiając się epizodycznie kilka razy w ciągu jednego roku.

AFTY W JAMIE USTNEJ – OBJAWY

Okres poprzedzający pojawienie się zmian chorobowych to zazwyczaj 2-48 godzin. Towarzyszy mu odczucie: pieczenia, mrowienia, dyskomfortu miejscowego, parestezji, przeczulicy. Równocześnie bądź w krótkim odstępie czasu dołączają się objawy ogólne, np.: osłabienie czy poczucie zmęczenia. W początkowej fazie stanu zapalnego na śluzówce jamy ustnej pojawiają się niewielkie okrągłe owrzodzenia, które po 1-2 dniach pokrywają się białym nalotem. W przypadku aft małych objawem towarzyszącym może być powiększenie okolicznych węzłów chłonnych. W przypadku aft dużych, w przebiegu choroby mogą powstać nadżerki na błonie śluzowej jamy ustnej.

GDZIE ZLOKALIZUJEMY ISTNIEJĄCE AFTY?

Afty najczęściej występują na błonie śluzowej pokrytej nabłonkiem nierogowaciejącym, czyli na naszych policzkach od strony wewnętrznej, bokach języka, wargach, dnie jamy ustnej, podniebieniu miękkim, tylnej ścianie gardła oraz łukach podniebiennych.

BOLESNY PROBLEM – SKĄD SIĘ BIERZE?

W etiologii niewątpliwą rolę odgrywają zaburzenia immunologiczne, alergię, czynniki genetyczne; zaburzenia odżywiania (niedobory witamin z grupy B, C, A, żelazo), zaburzenia hormonalne u kobiet związane głównie z okresem

przedmiesiączkowym, poowulacyjnym, ciążą i stresem.

Podkreśla się rolę czynnika urazowego w powstaniu aft, np. niewłaściwe szczotkowanie, spożywanie kwaśnych pokarmów. Istotną przyczyną mogą być wady zgryzu, parafunkcje zwarciowe jak zgryzanie zębami, nadmierne zaciskanie i starcie zębów. Często wykwity pojawiają się przy gwałtownym zaprzestaniu palenia, również przy spadku odporności.

Przed wdrożeniem leczenia zmian o charakterze aft lekarz najczęściej zleca pacjentowi:

- Ogólne badanie krwi.
- W przypadku podejrzenia zmian o charakterze niedoborowym konieczne są badania poziomu żelaza, witaminy B oraz kwasu foliowego.
- Badanie poziomu cukru we krwi.
- Badanie na obecność pasożytów.

CO ZROBIĆ GDY AFTY NAWRACAJĄ?

W przypadku nawrotów zmian bądź znacznego ich zaawansowania specjalista z zakresu stomatologii zleci pacjentowi wykonanie badań w kierunku obecności *Helicobacter pylori*, CMV oraz EBV. Zaleca się również w takich przypadkach wdrożenie diety bezglutenowej.

AFTY – LECZENIE U DZIECI I DOROSŁYCH

Jeśli mimo przestrzegania prawidłowych zasad higieny jamy ustnej afty nie znikają, warto skontaktować się ze stomatologiem. Lekarz może zalecić stosowanie środków koagulacyjnych, przeciwbólowych i płukanek. Specjalista po wstępnych „ogłędzinach” może zalecić również smarowanie miejsc zmienionych chorobowo maścią odkażającą błony śluzowe jamy ustnej. Ciężkie postaci aft wymagają leczenia antybiotykami lub sterydami.

LASEREM WAFTY!

Laserowe leczenie aft polega na potraktowaniu ich silnym światłem, które niemal natychmiast uśmierza ból. Po takim zabiegu afty w zależności od wielkości i zaawansowania znikają od jednego do kilku dni. Obecnie w naszym gabinecie stomatologicznym wykorzystuje się kilka typów laserów dentystycznych. Do leczenia aft stosujemy przede wszystkim lasery terapeutyczne o małej i średniej mocy, które są wyjątkowo pomocne w działaniach przeciwbólowych, odkażających oraz przeciwzapalnych. Działanie światła laserowego wywołuje efekt przeciwbólowy. Promieniowanie światła laserowego wywołuje szereg zmian zachodzących wewnątrz komórki. W czasie oddziaływania laserów wzrasta także aktywność monocytów, makrofagów i neutrofilów, co prowadzi do zwiększenia miejscowej odporności komórek organizmu. Lasery biostymulacyjnej zwiększają okresowo poziom przeciwciał, co przyspiesza proces gojenia i wydłuża okres remisji tego schorzenia.

TRADYCYJNE METODY LECZENIA AFT – ZALECENIA OGÓLNE

Redukcja stresu. Wskazane stosowanie miękkiej szczoteczki w okresie utrzymywania się zmian, aby zminimalizować ryzyko dodatkowego urazu, suplementacja witaminy B12 oraz wdrożenie do codziennej diety produktów z probiotykami, eliminacja pokarmów ostrych.

NOWOCZESNE METODY LECZENIA AFT

Do nowoczesnych metod leczenia oraz eliminacji przykrych doznań dla pacjenta, np. uczucia dyskomfortu, bólu, należy terapia z wykorzystaniem aparatury laserowej. Zaletą stosowania jest bardzo dużo – do głównych zaliczyć należy: nieinwazyjność, brak efektów ubocznych, szybkie gojenie się zmian oraz praktycznie natychmiastowy efekt znoszący ból.

Główne zalety stosowania lasera diodowego w tego typu dolegliwościach i zakażeniach to: odkażanie zmian, hemostaza, redukcja prawdopodobieństwa wystąpienia nawrotów infekcji, przyspieszenie gojenia oraz brak bliznowacenia pozabiegowego.

We współczesnej stomatologii wykorzystanie laserów staje się standardem praktyki lekarza dentysty. Również nowoczesna technologia stosowana w Pro Family Med nie pozostaje obojętna na aftę oraz zajady i opryszczki. Dziś można je także bezinwazyjnie usuwać za pomocą diodowego lasera stomatologicznego najnowszej generacji – dostępnego w naszej placówce medycznej.



Angelika Bondel
higienistka stomatologiczna

KRAINA MLEKIEM I MIŁOŚCIĄ PŁYNAĆCA – CZYLI O POCZĄTKACH KARMIENIA PIERSIĄ

Od 22 maja do 6 czerwca br. w Polsce obchodzimy Tydzień Promocji Karmienia Piersią (choć w tym roku potrwa dłużej niż tydzień), a co za tym idzie w całym kraju odbędą się różne spotkania, wydarzenia, a także akcje, które mają na celu promowanie i szerzenie rzetelnych informacji na temat karmienia mlekiem mamy.

„Twój pokarm, także odciągnięty jest najlepszy dla Twojego dziecka. Nie zastąpi go żadna sztuczna mieszanka.”

W społeczeństwie i wśród personelu medycznego nadal krąży wiele mitów, choć na szczęście świadomość ludzi wzrasta. Niestety zdarza się tak, że karmienie piersią nie zawsze jest „krajną mlekiem i miłością płynącą”, co wtedy? Najważniejsze jest wsparcie bliskich i personelu już od pierwszych chwil po porodzie, dużą wagę odgrywa w tym kontakt skóra do skóry i system romming-in, gdzie dziecko jest z mamą w jednej sali. Ogromną rolę w udanym karmieniu ma prawidłowa pozycja i technika podczas karmienia, a także wygodą mamy i dziecka. Poza tym należy unikać dokarmiania butelką i podawania smoczka uspokajacza, a także wprowadzania silikonowych nakładek.

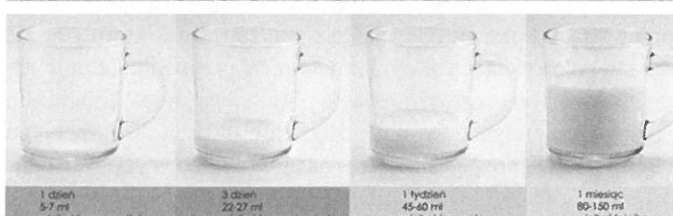
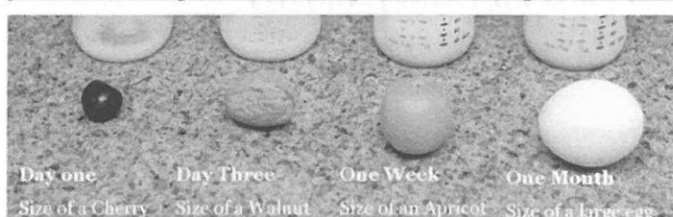
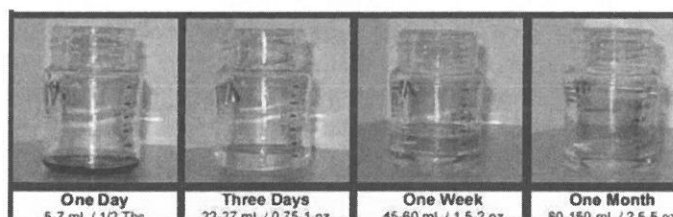
Wielu rodziców szczególnie przy pierwszym dziecku ma mnóstwo wątpliwości związanych z tym czy dziecko się najada, czy to, co spożywa mama może mieć wpływ na dziecko, a także odnośnie odciągania i przechowywania mleka, czy rozszerzania diety. Zaczę od tego, że dzieci płaczą, z mnóstwa powodów, ponieważ nie mówią, muszą jakoś komunikować swoje potrzeby. Nie każdy płacz musi oznaczać, że dziecko jest głodne, albo mama zjadła, coś co zaszkodziło dziecku.

Skąd wiadomo, że Wasze dziecko się najada:

- je przynajmniej 8 razy w ciągu doby, w tym minimum 2 razy w nocy,
- od 8. dnia życia moczy 6-8 pieluch na dobę,
- w przedziale od urodzenia do 3. miesiąca życia przybiera na wadze 26-31g/dobę, a w przedziale 3-6 miesiąca 17-19g/doba. (przyrosty wg Ruth Lawrence).
- podczas karmienia słychać odgłos potykania,
- dziecko jest aktywne, budzi się na karmienie, po karmieniu jest spokojniejsze, zadowolone,
- pierś jest rozluźniona, wypływ pokarmu jest prawidłowy.

Podsumowując: dziecko około 2 tygodnia życia powinno odzyskać masę urodzeniową, a pomiędzy 5 a 6 miesiącem życia ją podwoić. Około 12 miesiąca życia masa ciała powinna zostać potrojona.

A co z odżywianiem mamy? Najnowsze zalecenia mówią, że mama może jeść wszystko. Oczywiście warto zadbać o to, żeby to co jemy było zdrowe, zróżnicowane i możliwie jak najmniej



przetworzone. Nie stosuje się diety eliminacyjnej profilaktycznie. Powinna być ona stosowana tylko w przypadku zdiagnozowania u dzieci alergii, lub nietolerancji pokarmowej i odbywa się to pod okiem specjalisty.

A co jeśli mama z jakiegoś powodu nie może karmić piersią, albo planuje wyjść na dłużej z domu? Wtedy najlepiej jest odciągnąć pokarm. To zawsze lepsze niż podanie mieszanki („Po jednorazowym podaniu butelki jelita niemowlaka potrzebują aż do 4 tygodni, aby wrócić do stanu dziecka karmionego wyłącznie piersią!”).

Warto też pamiętać, że do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia możliwa jest relaktacja, czyli przestawienie

Odciąganie pełne:	Odciąganie częściowe:
<p>Odciąganie maksymalnej ilości pokarmu jaką uda się uzyskać z piersi. Wykonuje się naprzemiennie z obu piersi, według schematu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-7 min z jednej piersi, 5-7 min z drugiej • 3-5 min z pierwszej, 3-5 min z drugiej • 2-3 min z pierwszej, 2-3 min z drugiej • Jednorazowe trwa 20–30 minut. <p>Jeśli ma zastąpić dziecko lub stymulować laktację to należy powtarzać 6-8 razy na dobę.</p>	<p>Odciąganie niewielkich ilości pokarmu przed lub pomiędzy karmieniami. Trwa kilka minut, do osiągnięcia zamierzonego celu np. odczucia ulgi w nawale.</p>
Opr. Nehring-Gugulska M. W: ABC zabiegów w pediatrii. MP 2011	

dziecka z butelki na pierś. Jak prawidłowo odciągać pokarm, dowiedzie się z powyższej tabeli:

W poniższej zaś znajduje się schemat przechowywania odciągniętego mleka opracowany przez certyfikowanych

Warunki przechowywania pokarmu	Pokarm dla dzieci urodzonych o czasie	Pokarm dla wcześniaków i dzieci chorych
Temperatura pokojowa 25-37°C	do 4 godz.	do 1 godz.
Temperatura pokojowa 15-25°C	do 8 godz.	do 1 godz.
Temperatura pokojowa 15°C	do 24 godz.	do 1 godz.
Torba chłodnicza z wkładami chłodzącymi	do 24 godz.	do 24 godz.
Lodówka 4°C (tylna ściana)	do 5 dni	96 godz.
Zamrażalnik lodówki – wspólne drzwi (-10°C)	2 tygodnie	1 tydzień
Chłodziarko-zamrażarka – oddzielne drzwi (-14°C)	3 miesiące	kilka tygodni
Zamrażarka -18 do -20°C	6-12 miesięcy	3-6 miesięcy
Opr. K. Osuch, M. Nehring-Gugulska, A. Wesółowska, W: Karmienie piersią w teorii i praktyce, MP 2012		

doradców laktacyjnych.

Rozmrażanie pokarmu powinno odbywać się w kąpielii wodnej i podawane najlepiej łyżeczką lub kubeczkim, w następnej kolejności sondą, lub SNS, a ostatecznie butelką ze smoczkiem.

Najnowsze zalecenia mówią, że mleko mamy stanowi wyłączny posiłek dziecka do 6. miesiąca życia. Dopiero po ukończeniu przez dziecko pół roku, można zacząć wprowadzać do diety dziecka nowe posiłki i dotyczy to zarówno dzieci karmionych mlekiem mamy, jak i sztucznym. U dzieci karmionych naturalnie nie ma też konieczności dopajania, ponieważ mleko pierwszej fazy gasi pragnienie, a drugiej zaspokaja głód. Do ukończenia przez dziecko 12 miesięcy to mleko stanowi podstawę pożywienia, a rozszerzenie diety służy poznawaniu smaków i konsystencji.

Nie ma górnej granicy długości karmienia piersią, zalecenia światowej Organizacji Zdrowia mówią, że optymalny czas karmienia, to dwa lata, ale wszystko i tak zależy od indywidualnych potrzeb mamy i dziecka.

Jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej na temat karmienia lub uzyskać pomoc, czy wsparcie, albo podzielić się własnym doświadczeniem, zapraszam na Akcję MlekoTeKa, która odbędzie się 24 maja w Puławach.

Paulina Śmiałowska
Strefa Naturalnego Rodzicielstwa

ODKRYŁAM JEDZENIE NA NOWO

Halina Bicka 56-letnia mieszkanka Końskowoli. Jest prezesem Stowarzyszenia Osób z Wrodzoną Łamliwością Kości (I. O) Polska. Na co dzień opiekuje się niepełnosprawnym synem, jest na emeryturze. Długo dojrzewała do decyzji o przejściu na dietę. Kiedy już się na to zdecydowała: zrzuciła ponad 40 kg i zapewnia, że na tym nie koniec.

Od kiedy zaczęła Pani walczyć ze swoją nadwagą?

Halina Bicka: Zaczęło się w zeszłym roku. Od jakiegoś czasu waga mojego ciała rosła i rosła, a ja nigdy nie wchodziłam na wagę. Nigdy nie lubiłam się ważyć, waga zawsze była moim wrogiem, bo zdawałam sobie sprawę, że będzie ona wskazywać sporo kilogramów nadwagi. W okresie letnim pojechałam z synem na turnus rehabilitacyjny nad polskie morze. Okazało się, że nie byłam w stanie przejść pół kilometra z ośrodka na wybrzeże. Będąc nad morzem nie byłam ani razu na plaży! Nie miałam siły tam dojść. Na turnusie przebywała również moja koleżanka, która straciła na wadze 18 kg. Jej sukces zmotywował mnie do tego, żeby zacząć coś ze sobą robić. Wtedy właśnie przyjechała w odwiedziny jej kuzynka, która pomogła koleżance w walce z dodatkowymi kilogramami i mnie również „wzięła w obroty”. Zaczęła od pomiarów – moja waga

wynosiła wtedy aż 150 kg, a mój wiek metaboliczny wynosił 71 lat! A ja mam 56... Wtedy się przeraziłam i zdecydowałam, że chce skorzystać z 12 tygodniowego programu odchudzającego. Wróciłam do domu i z pełną mobilizacją zaczęłam odchudzanie.

12 intensywnych tygodni chociaż nie męczących. Program opracowany przy pomocy specjalistów,



składa się z przygotowanej diety dodatkowo wspomaganie koktajlami witaminowymi. Na sam początek niezbędne było wykonanie badań diagnostycznych. Tydzień po tygodniu, pod czujnym okiem poleconego lekarza diabetologa chudłam, na początku więcej potem mniej. Cały czas chudnę.

Ile udało się zgubić? Wcześniej waga wskazywała 150 kg, a teraz?

Teraz wskazuję 109 kg. Od 15 sierpnia br., czyli w niecały rok udało się zgubić 41 kg. Jestem szczęśliwa, bardzo zadowolona. Życ mi się chce, nosi mnie tu i tam, góry bym przenosiła! Mam zupełnie inny sposób myślenia. Zaraziłam również rodzinę, przyłączyli się do mnie i zaczęli dbać o linię. Inaczej jemy, mąż zgubił już 10 kg, córka 12.

Wiemy co Panią zmotywowało, a co było najtrudniejsze w tej drodze?

Myszę, że początek, ponieważ nikt nie zauważał, że walczyłam. Wprowadzałam zmiany, ale przez pierwsze dni nie było efektów. Ciężko było zmienić swoje przyzwyczajenia, ale udało się. Pierwszy tydzień był okropny, miałam chwilę załamania, że to rzucę, wrócę do starego trybu życia, bo i po co się „mordować”. Ale nie! Zakodowałam sobie w głowie, że uda się. Mąż we mnie nie wierzył, twierdził, że to kolejna „dieta cud”, która przyniesie efekt jojo i będzie gorzej, jak było z moimi poprzednimi próbami „na własną rękę”. Osoby, które odchudzają się same, bez pomocy lekarza diabetologa, na pewno sobie nie poradzą, bo samemu popełnia się jakieś błędy, a brak efektów demotywuje. W moim przypadku, jestem zaopatrzona w witaminy i mikroelementy potrzebne dla organizmu, dzięki temu jest mu łatwiej się przestawić. Ważne jest też to, by nie ważyć się codziennie. Często to, że chudniemy widać po ubraniach, wygląd się zmienia, twarz się zmienia, a waga ani nie drgnie, dlatego ważne są pomiary.

W tej chwili najprzyjemniejsze jest to, że znajomi zaczepiają mnie na ulicy i mówią, że jestem inną osobą, pytają jak to zrobiłam. To mnie bardzo mobilizuje do dalszego działania. Znajomi, z którymi jeżdżę co roku na turnusy już nie mogą się doczekać, kiedy mnie zobaczą na żywo. Obiecałam im, że schudnę i dotrzymałam słowa. Trochę nie dowierzają, nie mogą sobie wyobrazić mnie o czterdzieści kilogramów lżejszą.

Sama dieta zadziałała? Czy wprowadziła Pani również jakąś aktywność ruchową?

Aktywność ruchowa też musi być, dwa razy na dzień. Bieganie, szybki marsz czy ćwiczenia wykonuję, aż do spocenia. Trzeba napędzić metabolizm, żeby mięśnie działały. To nie koniec mojej zmiany, chciałabym zgubić jeszcze 15 kg.

Czy odkryła Pani nowe smaki? Jakie danie jest teraz ulubionym?

Tak, odkryłam jedzenie na nowo, a przede wszystkim dania rybne. Stwierdziłam, dopiero teraz, że je bardzo lubię. Niegdyś nie jadałam szpinaku, teraz to się zmieniło. Surówki różnego rodzaju i sałatki goszczą na moim stole, więcej zielonych warzyw. Na pewno nie jem już tak dużo mięsa – mogłoby go teraz dla mnie nie być.

To nieprawda, że przygotowujemy zdrowych posiłków to „godziny stania nad garami”. Nie trzeba przygotowywać żadnych pojemniczków na cały dzień. Kiedyś spędzałam dużo czasu w kuchni, robiłam pierogi, pyzy, kopytka. To te dania zajmują więcej czasu - warzywa gotowane al'dente zajmują o wiele mniej. Teraz zaczyna się sezon na świeże owoce i warzywa, tym bardziej polecam. Jem to, na co mam ochotę, tylko już nie w tych ilościach. Nawet zdarza mi się i pieroga skosztować, ale już nie 15 na raz tylko dwa.

Co Pani radzi osobom, które wiedzą, że mają problem z wagą, ale nie mogą się zdecydować na odchudzanie. Jak ich zmotywować do działania?

Kiedyś mi ktoś powiedział, że jeżeli nie wezmę się za siebie i będę wyglądać jak wyglądam, to każdy rok będzie coraz cięższy. Zostając przy tej wadze, otłuszczonym sercu, wątrobie, ciężko pracujących nerkach to nic dobrego z tego nie wyniknie. Człowiek nie młodzi się, tylko starzeje się, uświadomiłam sobie, że jeżeli chce pożyć jeszcze to muszę coś zmienić.

W czasie gdy bardzo przytyłam to wyskoczyła mi cukrzyca, której nigdy nie miałam, dodatkowo wysokie ciśnienie. Podczas kuracji odchudzającej zaczęło się poprawiać. Teraz wszystko jest to ustabilizowane, nawet mam zmniejszoną dawkę leków. Chodzę do diabetologa, który nie może się mną chwalić. Nawet pokazuję mnie innym pacjentom jako przykład, daje mój numer telefonu osobom, które potrzebują uwierzyć, że się da, że można schudnąć. Choroby ustępują i jest to wspaniałe uczucie! Życie jest piękne więc weźcie się za siebie, mobilizujcie się – ja mogę wam w tym pomóc.

Ludzie dzwonią? O co pytają?

Jak Pani to zrobiła? W jaki sposób, jak się to udało? Odpowiadam, że naprawdę nie było to takie trudne. Podstawa jest to zmienić myślenie, nastawić się, i uwierzyć w siebie, że chce się być zdrowym i żyć. Ja widzę, że to działa. Jeżeli nie schudnę do wagi, którą zaplanowałam to nie zaprzestam. Na razie mój cel to 90 kg, i jestem już blisko by go osiągnąć. Potem zobaczymy.

Jakie zmiany w swoim życiu Pani zauważyła?

Zwracam uwagę na to co jem, jakie produkty łączę. Dawniej na stole był głównie chleb, teraz go już w ogóle nie jem. Unikamy ziemniaków i mącznych rzeczy. Kiedyś priorytetem było to, żeby były w domu ciastka, które znikają bardzo szybko. Teraz ciasto owszem jest na stole, ale dla gości. Odkryłam gotowanie na nowo. Nauczyłam się zdrowo jeść. Jestem szczęśliwa. Poszłam na angielski, uczę się, mam nowe pasje. Prowadzę swoją stronę na facebooku, gdzie dzielę się z innymi moimi sukcesami w odchudzaniu. Działam w organizacji, w maju mamy konferencję. Mamy też internetową grupę wsparcia dla osób z wrodzoną łamliwością kości i tam też rozmawiam z ludźmi, zaczynają się nowe przyjaźnie. Ja ich motywuję, a oni motywują mnie. Żyję aktywniej.

Podsumujmy: na początek dobra motywacja, następnie konsultacja z lekarzem i potem wytrwałość?

Tak dokładnie! Wytrwałość i zapisanie sobie w głowie „TAK JA CHCE, JA MUSZĘ”. Proszę mi uwierzyć, że życie jest zupełnie inne, diametralnie zmieniło się myślenie. Chce mi się żyć, skakać i robić różne rzeczy. Niesamowite są korzyści z tego, że można zgubić zbędne kilogramy. Jak teraz sobie pomyślę, żeby te stracone 40 kg zarzucić na plecy i nieść, to mnie to przeraża.

Przy programie odchudzającym, który stosuję nie ma efektu jojo. Zgłaszając się do specjalisty uczą nas jak żyć i funkcjonować od najmniejszego niejedzenia przez pierwszy tydzień, gdy organizm się oczyszcza, poprzez kolejne etapy. Kolejne tygodnie, gdzie wprowadza się inne jedzenie, nowe potrawy i organizm przyzwyczaja się. Podczas trwania programu można jeść prawie wszystko, je się mięsko i to tuste, typu karczek, udka, boczek. Więc mięsożercy niech się nie obawiają. Proszę spróbować! Trzymam kciuki i służę pomocą.

Rozmawiała: Justyna Żurkowska

Osoby, które chcą porozmawiać z Panią Haliną i dowiedzieć się więcej na temat programu odchudzającego prosimy o kontakt z redakcją „Echa Końskowoli”.

„UCZYŃCIE, CO POWIE WAM SYN” – FATIMSKIE SPOTKANIA Z MARYJĄ

Maj uchodzi za miesiąc maryjny. To wtedy gromadzimy się na nabożeństwach, podczas których śpiewamy „Litanię Loretańską”, silnie zakorzenioną w Kościele Rzymskokatolickim. Jej pierwowzoru należałoby jednak szukać nie w tradycji rzymskiej lecz bizantyjskiej. Prawdopodobnie wzorem dla niej stał się wschodni śpiew ku czci NMP, zwany „Akatystem”. Od Średniowiecza na polskich wsiach i w miastach krzyże, kapliczki przydrożne, miejsca pamięci, zostają odświętnie przystrojone, a ludzie gromadzą się przy nich na wspólnej modlitwie. Ta jakże piękna polska tradycja ma jeden cel: kieruje nasz wzrok ku NMP, z którą wspólnie uczymy się odczytywać wolę Jej Syna. Matka Boża wyraźnie umiłowała sobie ten miesiąc, kiedy wszystko rozwija się i zieleni, gdyż właśnie wtedy zaczęła kierować swoje przesłanie do ludzi.

Majowe nabożeństwa stają się też zaproszeniem do spotkania z Matką. Udajmy się na szczyt zbocza Cova da Iria w Portugalii, który stał się szczególnym miejscem dla chrześcijan na całym świecie. Tu, 13 maja 1917 roku, w czasie wojennej zawieruchy, dokładnie przed stu laty, ukazała się trójce dzieci Matka Boża. Znaną są nam tzw. objawienia fatimskie, choć raczej należałoby powiedzieć o wizjach z Fatimy. Objawienie jest bowiem terminem zarezerwowanym dla jednego wydarzenia: Objawienia Boga w historii świata. Dokonało się ono w akcie stworzenia, a następnie zostało silnie wyakcentowane w dziele Jezusa z Nazaretu – Wcielonego Słowa Bożego, Odwiecznego Logosu.

W 1917 roku troje pastuszków: Łucja, Hiacynta i Franciszek stało się heroldami przesłania, które od maja do października Maryja przekazała światu. W to orędzie, obok zaproszenia do nieustannej modlitwy różańcowej, wpisały się trzy sekrety. Wymową tych fatimskich tajemnic było ukazanie światu konieczności modlitwy, pokuty i umartwienia jako środka, który ochroni przed Bożym gniewem. Choć treści orędzia Matki pochodzą sprzed wieku, wcale nie utraciły znaczenia.

KĄCIK GIMNAZJALISTY

EGZAMIN GIMNAZJALNY

W dniach 19-21 kwietnia br. uczniowie trzecich klas wszystkich gimnazjów w Polsce przystąpili do egzaminów gimnazjalnych.

W środę wszyscy spotkaliśmy się w szkole o 8.30. Po wylosowaniu numeru stolika i zajęciu miejsc rozpoczął się test sprawdzający naszą wiedzę z historii oraz wiedzy o społeczeństwie. Następnie odbyła się godzinna przerwa, która bardzo się dłużyła, ponieważ każdy z nas chciał mieć ten dzień



Po lewej Łucja z kuzynami - Hiacyntą i Franciszkiem

W dalszym ciągu zło ma moc destrukcyjną i próbuje zniszczyć to, co piękne w ludzkim życiu, w dalszym ciągu toczy się bój o ludzkie zbawienie i życie w pokoju.

Fatimskie tajemnice to nie tylko wizje piekła, doświadczenia czasów ostatecznych, apokaliptycznych wizji, które mogą dokonać się na naszych oczach. To przede wszystkim pełna szczęścia i radości wizja bliskości Boga, który pragnie dla człowieka tego, co najlepsze. Owszem, trudno jest dostrzec to dobro, gdy kolejne choroby, cierpienia oraz niesprawiedliwości dotykają nas i sprawiają, że zamiast pokoju czujemy zniechęcenie. Depresja i lęk przed własną ludzką niemocą jest wyraźnym znakiem działania upadłych aniołów, które nie chcą, by człowiek przybliżył się do Boga. Ich sukcesem jest oderwanie przynajmniej niektórych osób od źródła szczęścia i prawdy. Fatimskie orędzie przypomina, że jest jedna droga, która może człowieka uchronić od niebezpieczeństw.

Tym ratunkiem jest różaniec, którego poszczególne części tworzą razem streszczenie Ewangelii. Sama modlitwa ma w sobie coś z testamentu Maryi, która na weselu w Kanie Galilejskiej skłoniła serca ludzi ku Jezusowi: „Uczyńcie wszystko, co powie wam mój Syn”. To wołanie wybrzmiewa również w różańcu, modlitwie z pozoru maryjnej, której centrum stanowi imię Jezus.

Matka Boża w Fatimie trojgu pastuszkom przypominała, że w Jezusie jest ratunek dla świata; on już się dokonał, ale w chwili paruzji trwanie przy źródle Miłości Boga, przy Sercu Jezusa pełnym miłosierdzia, będzie pomocą na wypadek zwątpienia czy strachu. Fatimskie przesłanie pobudza do niesienia pokoju i radości tam, gdzie jej już dawno zabrakło. Setna rocznica wizji fatimskich to doskonała okazja do tego, by na nowo rozkochać w sobie pragnienie bliskości Boga, wczytać się w przesłanie Maryi. Jest to kolejne przypomnienie, że od dawna jesteśmy pod płaszczem Matki, która nas zna i troszczy się o nas.

Ks. Emil Szurma



już za sobą. W końcu nadszedł czas na część polonistyczną. Moim zdaniem zestawy pytań nie były najtrudniejsze. W czwartek o tej samej godzinie zaczęliśmy pisać testy przyrodnicze oraz matematykę i tutaj zaczęły się trudności. Matematyka była stosunkowo łatwa w porównaniu do pierwszej części egzaminu (biologia, chemia, geografia oraz fizyka). Ostatniego dnia odbył się egzamin z języka obcego – podstawowy, a następnie rozszerzony.

Dla mnie były to trzy dni ogromnego stresu, gdyż od wyników tych testów zależy moja przyszłość. Myślę, że niektórzy mają teraz obawy, czy dostaną się do szkół pierwszego wyboru.

Anna Sykut kl. III

SPOTKANIE Z GRUPĄ HISTORYCZNĄ

W naszej szkole dość często organizuje się spotkania z historią. Chociaż dotyczą one różnych okresów naszych dziejów, to zawsze są bardzo interesujące.

Tak było i tym razem. Już po raz drugi zawitała do naszej szkoły grupa historyczna „Kerin”. Nasi goście przybyli do Końskowoli 24 kwietnia br. około godziny 8:00. Opowiedzieli wówczas m.in. o drodze od pazia do rycerza, czy też o uzbrojeniu naszych przodków spod Grunwaldu. Dodatkową atrakcją była możliwość otrzymania miana rycerza i damy (niestety tylko przez chwilę). Ale kto z nas w dzieciństwie nie marzył o byciu rycerzem walczącym ze smokiem, albo księżniczką czekającą w wieży na swojego wybranka? Można też było przybić z prowadzącym tzw. „żółwika”, oczywiście po dobrej odpowiedzi na zadawane pytania.

Podobała mi się ta lekcja. Mam nadzieję, że będę mogła wziąć udział w jeszcze wielu takich spotkaniach z historią wciąż żywą.

Anita Drzazga kl. II c



„WIWAT MAJ TRZECI MAJ!”

Z okazji naszego wielkiego święta narodowego, klasy II a oraz II c pod czujnym okiem wychowawczyń – Pani Iwony Stefanek

i Pani Haliny Mrozek – przygotowały przedstawienie. Tematem nawiązywało ono do rocznicy ustanowienia Konstytucji 3 maja. 4 maja br. w sali gimnastycznej naszego gimnazjum mogliśmy zobaczyć jego premierę.

Uczniowie połączyli czasy współczesne z rokiem 1791. Nowoczesne reporterki przeprowadzały wywiady m.in. z Carycą Katarzyną – ówczesną władczynią Rosji – oraz z przedstawicielami mieszczań strajkującymi na placu przed Zamkiem Królewskim w Warszawie. Mogliśmy również przekonać się, w jaki sposób przebiegały obrady Sejmu Wielkiego i jak ustanowienie polskiej konstytucji odebrano w Paryżu czy Petersburgu. Spektakl zakończył rap w wykonaniu naszych młodych artystów. Nie można zapomnieć również o niezawodnym panu Pawle Pytlaku, który zapewnił piękną oprawę muzyczną.

Całe przedstawienie widzowie ocenili bardzo pozytywnie, co wyrazili gorącymi brawami.

Martyna Sykut, kl. II c



WIEŚCI ZE SZKOLNEJ ŁAWY

UCZTA DLA CZYTELNIKÓW

Spotkania autorskie to bardzo atrakcyjny i lubiany przez wszystkich sposób upowszechniania czytelnictwa.

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Chrzążowie uczestniczyli w kilku spotkaniach autorskich zorganizowanych przez Bibliotekę Miejską w Puławach w ramach XIV Festiwalu Książki. Wśród bogatej oferty festiwalowej wybraliśmy spotkania z: Wojciechem Widłakiem (autor Pana Kuleczki i Wesołego Ryjka), Zofią Stanecką (rewelacyjna seria książek o Basi), Joanną Fabicką (autorką Rutki - Książki Roku 2016 według polskiej sekcji IBBY), Elizą Piotrowską (autorką serii książek Ciocia Jadzia i Święci uśmiechnięci) oraz Robertem Maciągiem (pisarzem i podróżnikiem).

Spotkanie z „żywym” pisarzem to niezapomniane przeżycie - pozostaje w pamięci na długie lata. Chętniej także sięgamy po „coś” z twórczości pisarza, bo trochę „głupio” nie przeczytać książki osoby, którą poznaliśmy osobiście.

Joanna Borucka



PIESZY RAJD DO KAZIMIERZA DOLNEGO Z UDZIAŁEM UCZNIÓW ZPO W POŻOGU I CHRZĄCZOWA

22 kwietnia 2017 r. kolejny raz wzięliśmy udział w rajdzie pieszym organizowanym przez puławski i kazimierski oddział PTTK. Celami tegorocznego rajdu było:

- upamiętnienie 1020. rocznicy męczeńskiej śmierci św. Wojciecha biskupa
- upamiętnienie 390. rocznicy introdukcji O. Franciszkanów na Plebania Górę w Kazimierzu Dolnym
- upamiętnienie 90. rocznicy odzyskania praw miejskich przez Kazimierz Dolny
- upamiętnienie 75. rocznicy Krwawej Środy
- odwiedzenie i uczczenie miejsc Pamięci Narodowej
- popularyzacja walorów obszarów Natura 2000: „Małopolski Przełom Wisły”, „Płaskowyż Nałęczowski”
- poznanie i popularyzacja uroków Kazimierskiego Parku Krajobrazowego w wiosennej szacie
- zachęta do uprawiania turystyki pieszej

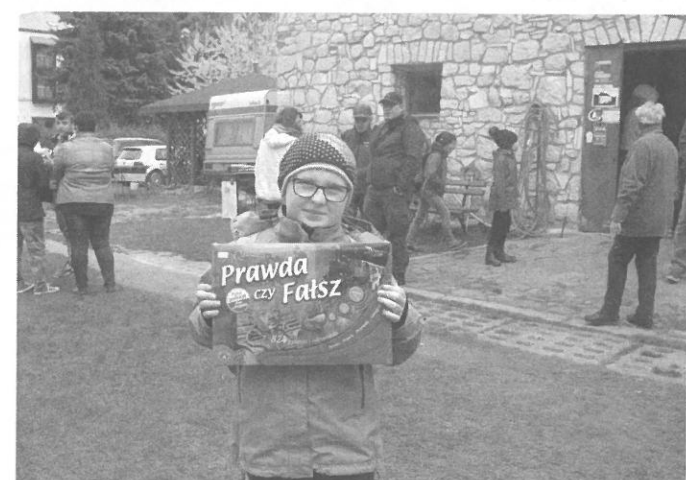
Wystartowaliśmy o godz. 10:00 z Bochofnicy, a zakończyliśmy przyjemny spacer urokliwymi wązami ok. godz. 13:00 przy rajdowym ognisku z kiełbaskami w Spichlerzu Pielaka w Kazimierzu Dolnym. Po spożyciu kiełbasek i odpoczynku nasi uczniowie ok. godz. 15:00



przystąpili do konkursu wiedzy o zabytkach i historii Kazimierza Dolnego, Puław i Nałęczowa. Atrakcyjne nagrody rzeczowe zdobyły uczennice klasy V: Karolina Piękoś, Natalia Lenart, Julia Jagielska, Angelika Tusińska. Z niecierpliwością czekamy na kolejną wyprawę.

Do zobaczenia na szlaku!

Tekst i fot. Agnieszka Saran



ŚWIĘTO ZIEMI W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KOŃSKOWOLI

24 kwietnia 2017 r. obchodziliśmy w naszej szkole Święto Ziemi. Z tej okazji zaprezentowaliśmy program artystyczny „Żyj z przyrodą w zgodzie”.

W ten sposób chcieliśmy wyrazić protest przeciwko dalszemu niszczeniu naszego środowiska. Ziemia, niegdyś czysta i zielona, nietknięta ręką ludzką, teraz jest coraz słabsza, coraz brudniejsza, a jej zielen znikła pod wpływem rozwijającej się cywilizacji. Zadymiliśmy ją, zaśmiecaliśmy, niszczyliśmy zielen, zatrujemy wodę, nie pozwalamy żyć roślinom, zwierzętom i sobie. Z wielką nadzieją patrzymy na ekologów. Być może uda im się odwrócić zło, jakie funduje nam cywilizacja. Musimy dołączyć do przyjaciół Ziemi i wspólnie z nimi walczyć o nasz dom, bo to właśnie od nas, młodych ludzi zależy jej przyszłość.

Program słowno-muzyczny, z dużą dawką humoru i dobrej zabawy, przygotowaliśmy pod kierunkiem naszych wychowawczyń: p. Anny Matras i p. Anny Walasek.

Uczniowie kl. III c i III d



WSPÓLNE DZIEŁO PARAFIAN

Nie tak dawno przeżywaliśmy Święta Paschalne, niezmiernie ważny czas dla każdego chrześcijanina. Wszyscy zastanawialiśmy się nad tajemnicą męki, śmierci i zmartwychwstania Pana Jezusa.

By lepiej zrozumieć to, co wydarzyło się na Golgocie, wspólnota Akademii Młodzieżowej przygotowała spektakl „Misterium Męki Pańskiej”. Do współpracy młodzież zaprosiła swoich rodziców oraz koleżanki i kolegów z klasy. Udało się zebrać 40 aktorów, a także osoby, które pomogły w szyciu kostiumów oraz tworzeniu rekwizytów. Celem wystawienia tego spektaklu było pokazanie istoty Świąt Wielkanocnych i tego, o czym powinniśmy pamiętać zbierając się wokół stołu z rodziną. Młodzież z Akademii, jak zawsze przygotowywała się do tego dzieła poprzez rekolekcje i zawierzenie Panu Bogu naszej pracy. Spektakl został wystawiony dwukrotnie, w Niedzielę Palmową i Wielki Piątek. Cieszymy się, że tak duża liczba osób przyszła, by obejrzeć nasze Misterium. Sztuka została nagrana przez Telewizję Akademii Młodzieżowej i wydana na płycie.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli w przygotowaniu tego dzieła. Nasze podziękowania kierujemy również w stronę Banku Spółdzielczego w Końskowoli, który wsparł nas finansowo.

Kinga Kufel, Instruktor Akademii Młodzieżowej



GROBY PAŃSKIE Z PARAFII Z GM. KOŃSKOWOLA

POŻÓG



KOŃSKOWOLA



CHRZĄCHÓW



SKOWIESZYN



POŻÓG



KOŃSKOWOLA



CHRZĄCHÓW



SIELCE



DZIEŃ ZIEMI W GMINIE KOŃSKOWOLA

WYSTAWA FOTOGRAFII „POCZĄTKI POŻARNICTWA W POWIECIE PUŁAWSKIM”



CO W GOK-U PISZCZY?

„JESZCZE POLSKA NIE ZGINEŁA...”

W tym roku przypada 220. rocznica powstania naszego hymnu narodowego „Pieśń Legionów”, jak również 90. rocznica ustanowienia „Mazurek Dąbrowskiego” hymnem państwowym.

Każdy z nas ze wzruszeniem słucha hymnu polskiego lub śpiewa go z dumą. Dla Polaków jest to zachowanie zbyt oczywiste, aby o tym mówić lub pisać. Przypadające w 2017 r. rocznice są okazją do przypomnienia okoliczności powstania tej szczególnej pieśni.

wojny z Austrią powoła polską dywizję pod dowództwem wspomnianego generała Jana Henryka Dąbrowskiego. Tworzące się Legiony wywołały entuzjazm wśród Polaków na emigracji, którzy po klęskach rozbiorów pragnęli „wybić się na niepodległość”. Mieszkańcy miasteczka i legionści wspólnie świętowali na ulicach i placach. To tam po raz pierwszy zabrzmiały słowa: „marsz, marsz Dąbrowski, z ziemi włoskiej do Polski”. Wedle tradycji, 21 lipca 1797 r., Józef Wybicki śpiewając te słowa do ludowego mazurka z Podlasia wzbudził tak wielki entuzjazm wśród legionistów, że przyjęli tą pieśń za własną.

Po powstaniu listopadowym, a następnie w okresie Wiosny Ludów, pieśń legionów stała się symbolem walki o wolność narodów Europy. „Mazurek Dąbrowskiego” został przetłumaczony na wiele języków. Na tej pieśni wzorowano hymny niejednego państwa europejskiego, może właśnie dlatego, że jest prosta, a jednocześnie niezwykła w swojej formie i treści. Niesławi władzy, nie jest pochlebca, ale podkreśla historię i pragnienie wolności polskiego narodu. Klimat uczuciowy pieśni Wybickiego stał się inspiracją dla poezji, powieści, muzyki i malarstwa. Wszędzie tam, gdzie Polacy walczyli o wolność śpiewano „Mazurek Dąbrowskiego”, a jego słowa były na ustach tysięcy patriotów, działaczy politycznych, zesłańców, więźniów i Polaków idących na śmierć. Współczesne pokolenia mają wielkie szczęście, że może otwarcie i z dumą śpiewać polski hymn.

Hanna Żurkowska

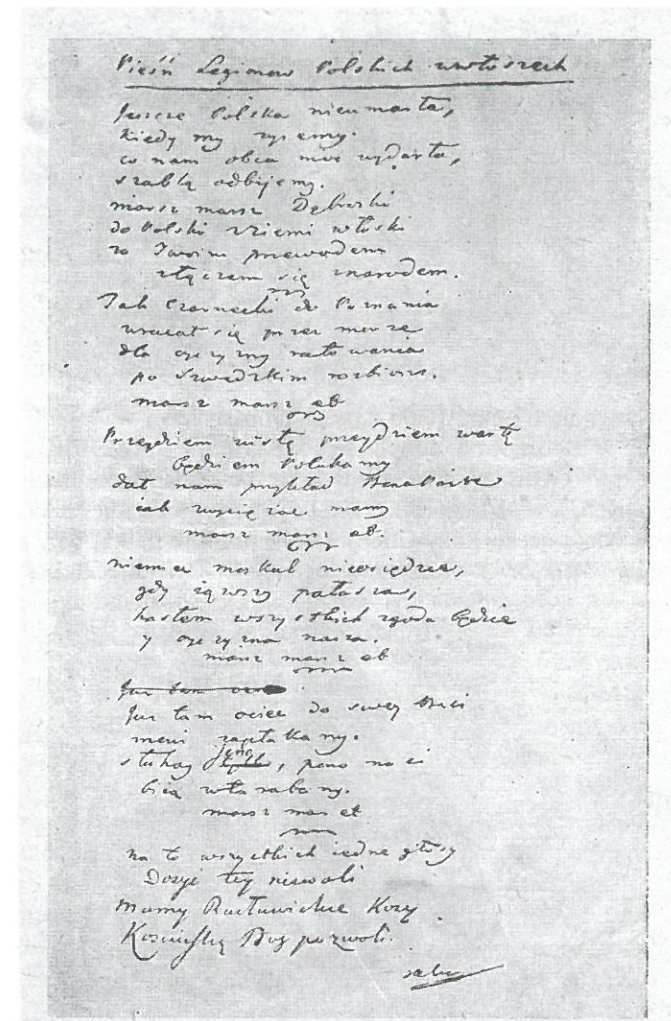


Józef Wybicki

Autor jej słów Józef Wybicki urodził się w Będominie na Kaszubach w małym szlacheckim dworku. Wychowany w duchu patriotycznym zaangażował się w działalność niepodległościową. W 1797 r. będąc w północnych Włoszech w Reggio nell'Emilia świętował wspólnie z generałem wspaniałe wieści, że oto Napoleon Bonaparte na wypadek



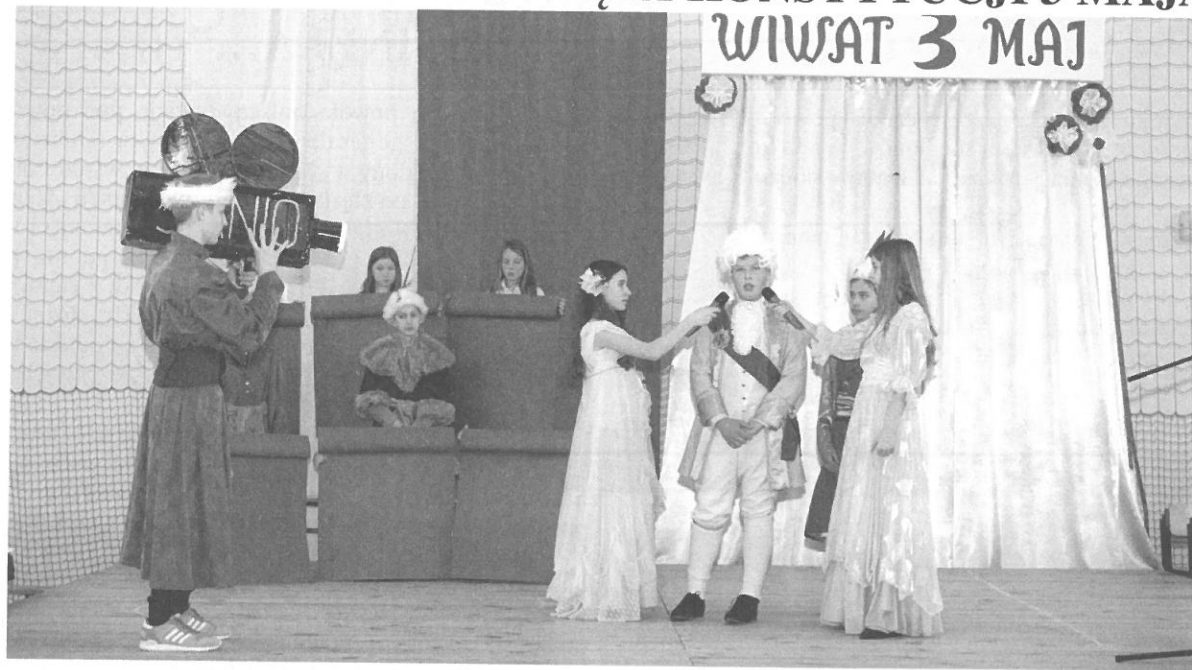
Gen. Jan Henryk Dąbrowski



Autograf „Pieśni legionów” Józefa Wybickiego



GMINNE OBCHODY ŚWIĘTA KONSTYTUCJI 3 MAJA



W pierwszą środę maja obchodziliśmy Święto Konstytucji 3 Maja. Gminne obchody rozpoczęły się o godz. 9.00 uroczystą mszą świętą w kościele parafialnym w Końskowoli. Nabożeństwo zostało odprawione w intencji Ojczyzny oraz jednostek OSP z okazji wspomnienia św. Floriana.



Następnie o godz. 10.00 na sali gimnastycznej w Zespole Szkół w Końskowoli odbyła się dalsza część uroczystości. Dyrektor GOK Monika Dudzińska powitała wszystkich zebranych, a w szczególności Ks. Proboszcza Konrada Piłata, Przewodniczącego Rady Gminy Mirosława Pustelnika, Wójta Gminy Stanisława Gołębiowskiego oraz Dyrekcję Szkół.



Zaprosiła na scenę Komendantka Gminnego Związku OSP Zbigniewa Zadurę. Komendant poprosił wszystkich o powstanie i uroczystie wprowadził sztandary reprezentacyjne szkół i jednostek Ochotniczych Straż Pożarnych, po czym zabrzmiał Mazurek Dąbrowskiego. W tym momencie nie mogło zabraknąć Orkiestry Dętej Gminy Końskowola, która jak co roku zagrała hymn narodowy. Po hymnie rozpoczęła się akademie przygotowana przez dzieci i nauczycieli ze Szkoły Podstawowej w Chrzęchowie. Spektakl zgodnie z zasadami retrospekcji był relacją telewizyjną wydarzeń związanych z ustanowieniem konstytucji i ich bohaterami. Nauczyciele i uczniowie w barwnych strojach, szczegółowo dopasowaną scenografią i rekwizytami, przybliżyli historię powstania pierwszej w Europie oraz drugiej na świecie konstytucji,



w sposób ciekawy i nowoczesny. Kolejnym punktem uroczystej akademii był koncert Orkiestry Dętej Gminy Końskowola. Pod kierownictwem Krzysztofa Dąbrowskiego zaprezentowali serię melodii z repertuaru poważnego, oraz nowoczesnego w autorskiej aranżacji.

Na koniec, Wójt Gminy Końskowola Stanisław Gołębiowski podziękował wszystkim artystom za zaangażowanie i organizację uroczystości. Korzystając z okazji zaprosił wszystkich zebranych na godz. 14.00 na stadion na ostatni punkt programu czyli IV Rodzinny Rajd Rowerowy Konstytucji 3 Maja

Justyna Żurkowska

100 LAT POŻARNICTWA W GMINIE KOŃSKOWOLA

1917 to rok powstania pierwszej Straży Ogniowej w naszej gminie, jest to jednostka w Sielcach, następnie w 1918 r. - w Rudach, zaś w 1920 r. w Końskowoli. Do roku 1920 w powiecie puławskim powstało 17 straży. W tamtym czasie powiat nasz był bardziej rozległy, należało do niego Opole Lubelskie czy nawet Garbów. Najstarszą strażą w powiecie datują się Puławy 1904. Nie oznacza to, że do tego okresu nie było żadnej ochrony i walki z pożarami, były tzw. Straże dworskie.

Jedna z gazet wydana w 1891 r. opisuje pożar w Końskowoli. Wielkość jego wprowadziła mieszkańców w panikę, nie znali sposobu jak zapanować nad żywiołem. Dopiero hrabiowie Jezierski i Grabowski z Garbowa, którzy przybyli siłą 40 koni, z sikawkami i beczkami z wodą, włali otuchą w mieszkańców. W pożarze spłonęła jedna trzecia miejscowości. Ściana ognia sięgała 5 metrów i nie oparła się nawet murowana synagoga. Przybyli też i urzędnicy z sikawkami z Puław. Tak wielkie pożary dyktowały konieczność powstania straży. Do roku 1930 mieliśmy 61 jednostek, najwięcej powstało w 1927 r., bo aż 14. Jak doszło do dynamicznego rozwoju straży? W 1918 r. na ziemiach polskich działało 6 związków pożarniczych. W 1919 r. Józef Tuliszewski sugerował powstanie jednolitego związku dla całego kraju. 15 czerwca 1919 r. Bolesław Chomicz zwrócił się więc z apelem do Związku Galicji i Wielkopolski w sprawie zjednoczenia. Powstał Międzydzielnicowy Komitet do Spraw Pożarnictwa. Pierwsze posiedzenie odbyło się we Lwowie, kolejne w Warszawie. W niedługim czasie dołączyły Związek Cieszyński i Górnośląski. Pierwszy zjazd nowego Związku Straży odbył się 8-9 września 1921 r. Wraz z licznym powoływaniem straży powstawał przemysł, który produkował sprzęt na potrzeby straży. W celu utrzymania jak najniższej cen asortymentu powstał największy sklep w Warszawie, na ul. Nowogrodzkiej 12. Rozpoczęto też budowę pojazdów, fabryka w URSUSIE produkowała samochód na licencji włoskiej pojazdu SPA. Pierwszy zjechał z taśmy w 1929 r. Wyprodukowano kilkaset takich pojazdów by zakończyć produkcję w 1931 r. Fabryka w Sanoku produkowała samochód ciężki. W 1935 r. zakupiono licencję Fiata 621, by rozpocząć produkcję samochodu pożarniczego. Tak dynamiczny rozwój zakładów wskazywał na wielkie potrzeby.

Kobiety do pracy w strażach w naszym regionie włączyły się w latach 1930-1937. Wtedy to powstały Żeńskie Drużyny Samarytańskie, w powiecie było ich 9, w tym Końskowola



i Rudy, obie powołane w 1935 r. Drużyny te odbywały szkolenia pożarnicze i dobrze radziły sobie w akcjach. Dumnie pisano o naszych kobietach, przykładem służyły wielkie osobistości, sam marszałek Piłsudski wypowiedział słowa „Kobieta to Polska”, co sprawdziło się tak bardzo podczas II wojny światowej. Pomimo tak wielkiego zaangażowania się władz w ochronę przeciwpożarową, nie obyło się bez trudności. Straże, w ramach wzajemnego wsparcia, udostępniały innym do nauki sprzęt, mundury, i tak zawiązywały się wielkie przyjaźnie. Przykładem była współpraca między Końskowolą, Kurowem, Puławami, Włostowicami jak też i oczywiście jednostkami z Sielc i Rud. Owocowało to też i związkami małżeńskimi.

W okresie powojennym, w latach 60, Ochotnicze Straże Pożarne notują rozkwit. Uprzemysłowienie kraju dyktuje nowe potrzeby. Pożary stawały się coraz trudniejsze do opanowania. Zaistniała potrzeba szkoleń specjalistycznych oraz umiejętności korzystania z dodatkowych ochron takich jak maski gazowe, ubrania do gaszenia w wysokich temperaturach itp. Coroczne zawody pożarnicze miały służyć podnoszeniu kwalifikacji oraz pokazaniu nowych osiągnięć i nowinek technicznych. Budowano nawet samochody we własnym zakresie – również dzięki staraniom naszych strażaków. Kluczową rolę w tym osiągnięciu miał prezes OSP Końskowola Józef Sikora, będący jednym z 17 członków Zarządu Głównego Straży w Kraju. Wystawa „Początki pożarnictwa w Powiecie Puławskim”, zorganizowana w Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli, pozwala nam popatrzeć na sprzęt oraz ludzi, którzy tworzyli historię. Bijąca z nich ocu pogoda ducha tak wiele mówi, są dumni z tego co robią, wiedzą, że służą wielkiej sprawie – sprawie Ojczyzny, niosą pomoc w potrzebie. Moja już ponad 20-letnia praca nad kroniką OSP Końskowola jest wyróżniona, nie chodzi tu o to by się chwalić. Czuję wewnętrzną potrzebę pozostawienia pamięci takim ludziom. Proszę nie niszczyć dokumentów z przeszłości, jeśli ktoś ma takie pamiątki proszę o udostępnienie, zostaną zwrócone. Sama kronika już za chwilę będzie zamknięta, bo w 2020 r. przypadnie 100-lecie OSP Końskowoli. To co się znajdzie, pozostanie trwałym śladem dla potomnych. Dzisiejsi młodzi strażacy będą mogli zostać uwiecznieni na stronach kroniki wraz z tymi, którzy rodzili się ponad 150 lat temu.



Piotr Przygodzki
kronikarz, prezes OSP Końskowola
fot. J. Żurkowska

WYSTAWA STRAŻACKIEJ FOTOGRAFII

„Początki pożarnictwa w Powiecie Puławskim”, taką nazwę nosi zorganizowana w Gminnym Ośrodku Kultury w Końskowoli wystawa fotografii która swój wernisaż miała 6 maja br.



Zebranych w sali konferencyjnej gości, mieszkańców oraz strażaków w jednostek OSP Końskowola, OSP Witowice, OSP Kurów, powitała gospodarz GOK Dyrektor Monika Dudzińska. Z okazji przypadającego dwa dni wcześniej Dnia św. Floriana, złożyła wszystkim strażakom i ich rodzinom podziękowania za ich działalność oraz najserdeczniejsze życzenia. Później głos zabrał Prezes OSP Końskowola Piotr Przygodzki, inicjator wydarzenia. W swoim przemówieniu podkreślił potrzebę upamiętniania wysiłku, pracy a przede wszystkim samych postaci strażaków, którzy poświęcając swoje życie i zdrowie niosą pomoc nam wszystkim. Podczas wernisażu, oprócz zdjęć, zaprezentowano również stare dokumenty i dyplomy z zawodów pożarniczych, medale, hełmy, mundur strażacki oraz kronikę OSP Końskowola. Wydarzenie cieszyło się zainteresowaniem, uczestnicy chętnie oglądali zdjęcia, żywo dyskutując, starsi rozpoznając znajome z lat dziecięcych twarze, młodszy zaś przymierzali z chęcią strażackie hełmy.

Oglądając obrazy oraz rekwizyty wystawy możemy dowiedzieć się, jak z biegiem czasu zmieniały się możliwości, warunki pracy strażaków, pojazdy oraz sprzęt niezbędny do



gaszenia pożarów. W swoich zasobach posiada zdjęcia prezentujące życie strażaków ochotników pochodzących z m.in. Końskowoli, Skowieszyna, Witowic czy Kurowa. Kolekcja ta stanowi fotografie z przełomu ostatniego stulecia (do lat 70.) zebranych od mieszkańców naszego powiatu z ich prywatnych zbiorów oraz poprzez współpracę końskowolskiego OSP z innymi jednostkami.



Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wystawy, która znajduje się w sali konferencyjnej Gminnego Ośrodka Kultury w Końskowoli.

Justyna Żurkowska



SPOTKANIE Z KULTURĄ JAPOŃSKĄ

W najbliższą sobotę, 20 maja br. zapraszamy na Spotkanie z Kulturą Japońską. Tego dnia o godz. 16.00 Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli odwiedzą orientalni goście, przedstawiciele Warszawskiej Szkoły Japońskiej wraz z gościem prosto z Japonii, panią Megumi Matsuyama.

W programie przewidziano wystawę zbiorową pt. „Sztuka Polska i Japońska”, w której zostaną zaprezentowane prace plastyczne inspirowane sztuką ludową, japońską i polską. Ponadto odbędzie się koncert naszego gościa specjalnego, który zagra na pianinie. Pani Matsuyama nie rozmawia po polsku, ale nie zabraknie opowieści o kulturze japońskiej. Orient będzie można również poczuć zmysłem smaku. Kulinarne oblicze Japonii odkryje przed nami degustacja potraw przygotowanych przez Panią Megumi. Inicjatorką wydarzenia jest instruktor GOK Elżbieta Urbaneck.

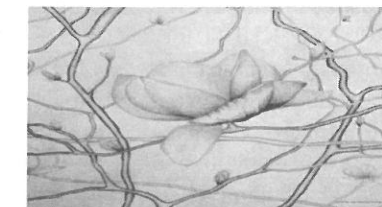
Serdecznie zapraszamy!

Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli im. K. Walczak
zaprasza na

SPOTKANIE Z KULTURĄ JAPOŃSKĄ

Sobota, 20 maja 2017 r. godz. 16.00
GOK Końskowola, ul. Lubelska 93

W programie:
- spotkanie z Megumi Matsuyama z Japonii
- otwarcie wystawy zbiorowej
pt. „SZTUKA POLSKA I JAPOŃSKA”
- degustacja potraw – smaki Japonii



WYSTAWA TWÓRCZOŚCI RODZIMYCH ARTYSTÓW

Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli im. K. Walczak zaprasza wszystkie osoby tworzące do uczestnictwa w wystawie twórczości rodzimych artystów. Organizacja wydarzenia służy promocji bogatych tradycji artystycznych, różnorodności oraz nieograniczonej inwencji twórczej.

Pragniemy zaprezentować, rzeźby, obrazy oraz rękodzieła lokalnych twórców. Stworzyć okazję do ukazania Państwa twórczości i podzielenia się dorobkiem artystycznym.



Chcemy zorganizować wystawę, a do kontaktu z nami zachęcamy obecnych i byłych mieszkańców. Aby ją przygotować niezbędne jest zebranie prac. GOK w Końskowoli prosi wszystkich artystów i ich spadkobierców o zgłoszenia osobiste bądź telefoniczne do 5 czerwca br.

Wernisaż wystawy zaplanowany jest w sobotę 10 czerwca br. Odbędzie się on w budynku GOK w Końskowoli przy ul. Lubelskiej 93.

DZIEŃ DLA ZIEMI

21 kwietnia br. odbyły się gminne obchody Międzynarodowego Dnia Ziemi. Urząd Gminy Końskowola wraz z Gminnym Ośrodkiem Kultury im. K. Walczak zaprosili wszystkich mieszkańców, w szczególności uczniów końskowolskich szkół i przedszkoli, do udziału w tym wydarzeniu.

Tego dnia o godzinie 14.00. dzieci wraz z nauczycielami, oraz Wójtami Gminy Końskowola posadzili drzewka przed budynkiem urzędu gminy. Było to możliwe dzięki Nadleśnictwu Puławy, które przekazało ponad 100 sadzonek drzew – ale nie wszystkie zostały od razu zasadzone. Pani Beata Urbańska przedstawiciel Nadleśnictwa Puławy przekazała część sadzonek pod opiekę dzieciom z gminy, aby mogły po powrocie do domu

zasadzić je wraz z rodzicami. Oczywiście wcześniej przeprowadziła instruktaż jak należy się obchodzić z roślinką oraz jak najlepiej wybrać miejsce dla drzewka. Została przeprowadzona również zbiórka elektrośmieci, kto zapełnił stojący przed budynkiem GOK kontener ten również otrzymywał roślinkę. Z racji pogorszenia się pogody, zapowiedziane zabawy i występy artystyczne dla dzieci odbyły się w budynku GOK. Na scenie wystąpiły dzieci ze Szkoły Podstawowej w Chrzachowie oraz Grupa Teatralna GOK.

Po reakcjach najmłodszych i ich szerokich uśmiechach możemy stwierdzić, że impreza zakończyła się sukcesem.

Opracowała: Justyna Żurkowska

ŻYCZENIA

W sobotę 6 maja o godz. 10.30 w kościele Św. Andrzeja Boboli w Lublinie odbyły się **święcenia diakońskie kleryka Mirosława Barańskiego mieszkańca Końskowoli.**

Z tej okazji pragniemy złożyć życzenia wielu łask Bożych, dobrej współpracy na niwie duszpasterskiej oraz wszystkiego najlepszego w życiu osobistym.

Redakcja „Echa Końskowoli”

CHODŹMY NA DANCING..., CZYLI NOC KULTURY W KOŃSKOWOLI

„Lata dwudzieste, lata trzydzieste kiedyś do wzruszeń będą pretekstem” śpiewała przed laty Lidia Warzecha. I miała rację, lata te są zresztą nie tylko pretekstem do wzruszeń, ale inspirują także projektantów mody oraz... organizatorów tematycznych imprez. **Już dziś zapraszamy mieszkańców Gminy Końskowola na wakacyjny dancing wieczorową porą, który odbędzie się 17 czerwca br.** Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli im. K. Walczak organizują imprezę w ramach projektu NOC KULTURY 2017.

Chcielibyśmy zabrać Państwa w zaczarowany świat lat 20. i 30. na spotkanie z muzyką tamtych lat oraz modą. Zatańczymy w rytmach cha chy, charlestona, w stylizowanych strojach. Instruktorzy tańca będą pokazywać jak tańczono na potańcówkach tamtych czasów. Wejściem na parkiet będzie przebranie inspirowane modą tamtych czasów. Jak się ubrać, by wpasować się w styl imprezy? Podpowiadamy w poniżej.

LATA 20. XX WIEKU



Revolucje w świecie mody zazwyczaj nie wybuchają bez przyczyny. Tak też było w latach 20. XX wieku. Okres ten był bardzo charakterystyczny i wpływ na modę miały wtedy głównie dwa czynniki. Pierwszym z nich był entuzjizm związany z zakończeniem I Wojny Światowej, drugim zaś pojawienie się silnego ruchu emancyjnego kobiet.

Zarówno moda damska, jak i męska przeszły wtedy wielką metamorfozę. Nastąpiło wyzwolenie się z ubrań krępujących ruchy i niewygodnych. Do lamusa odeszły długie suknie oraz ciasne gorsety. Bunt przeciwko gorsetom poskutkował tym, że postawiono na zupełne zamaskowanie talii. Najmodniejsze damy chodziły w sukienkach z obniżonym stanem, sięgających przed kolano. Królowały fasony w kształcie litery H, czyli proste sukienki z nisko osadzonym stanem. O podkreśleniu talii można było zapomnieć.

Na balach bardzo często pojawiały się sukienki zrobione z połyskujących materiałów, czasem zdobione cekinami lub frędzlami. Na innych można było dostrzec geometryczne wzory, tak charakterystyczne dla świecącego wówczas triumfu stylu Art Deco.

Włosy kobiety obcinają na krótko i układają w miękkie fale lub zupełnie gładko zaczesują do tyłu lub na bok. Makijaż był mocny – prym wiodła ciemna szminka i zaakcentowane oczy z kreską na powiece, która sprawiała, że twarz wydawała się smutna. Na wieczorne wyjścia kobiety wybierały długie suknie lub sukienki z frędzlami (tzw. flappery), szale z piór, korale, buty na niezbyt wysokim obcasie. Znakiem rozpoznawczym tej epoki były również oryginalne nakrycia głowy: małe kapelusze, opaski, fascynatory oraz obowiązkowo cygaretki w ręce.



RZECZY KTÓRYCH POTRZEBUJESZ: (LATA 20.) sukienka z obniżonym stanem, długi sznur pereł, boa ze strusich piór, długie satynowe rękawiczki, cygaretki, toczek lub woalka, mała torebka, wszelkie opaski, wyszukane rękawiczki i wachlarze, kapelusze przypominające hełm, najczęściej z filcu, małe z opuszczonym rondem.

LATA 30. XX WIEKU

Styl lat 20. bardzo szybko upowszechnił się w masowym ubiorze. Jednak po kryzysie roku 1929 następują kolejne zmiany. Gospodarka się rozwija, wzrasta popyt. Pojawia się coraz więcej dóbr luksusowych. Zmienia się i po raz kolejny moda – to prawdziwy szyk i elegancja, idealnie sprawdzająca się w przypadku wyzwolonych i jednocześnie seksownych kobiet. Skończyła się epoka strojów utrzymanych w stylu wyzwolonej chłopczycy, z niej narodziła się dystyngowana, konserwatywna w stylu ubierania się oraz w zachowaniu dama.... Panie z chęcią nosiły dopasowane bluzki i spódnice, które czasami były delikatnie rozszerzane na dole. To również czas kobiecych koronek i futer. Suknie utrzymane w klimacie lat 30. powinny podkreślać biust oraz talię. Do wyboru były głównie dwa rodzaje sukni wieczorowych: z mocno dekolotowanym stanikiem bądź bardzo obcisłe, „węzowe”, na ogół pozbawione rękawów i krojone ze skosu. Ważne by była to długa kreacja. Do całości tego stroju dodawano boletko i woalek.

RZECZY KTÓRYCH POTRZEBUJESZ: (LATA 30.)

Koronki, futro, długa sukienka wieczorowa, boletko, długie najlepiej skórzane rękawiczki, dopasowane bluzki i spódnice, przedziałek i falowane włosy.

Moda męska nie przeżyła aż tylu zmian co moda kobieca. Wzorem godnym naśladowania w II Rzeczypospolitej pozostawał ubiór i zachowanie angielskiego dżentelmena. Na dancingu lub mniej oficjalnym przyjęciu mężczyźni nosili smokingi lub po prostu ciemne garnitury. Niezależnie od miejsca i pory roku garniturovi towarzyszyła biała koszula i krawat o umiarkowanej szerokości i dyskretnym wzorze, czasem zastępowany lżejszym „motyłkiem”. Najpopularniejszym męskim nakryciem głowy był filcowy kapelusz o różnym kształcie główki i runda, rzadziej melonik. Niezbędne uzupełnienie ubioru stanowiły skórzane rękawiczki.

SZEF KUCHNI JAROSŁAW WAWER POLECA!

INSPIRACJE GRILLOWE



Pstrągi z ruszty

- pstrąg 2 szt.
- cytryna
- koper
- masło extra
- sól i pieprz

Pstrągi skrobimy, wyciągamy oczy, płuczemy zimną wodą, a następnie doprawiamy solą i pieprzem. Wyciskamy cytrynę i skrapiamy pstrągi. Do brzucha wkładamy wiązkę kopru i kilka plasterów cytryny. Tak przygotowaną rybę zawijamy w folię aluminiową układając na pstrągu kawałki masła. Grillujemy na rozgrzany ruszty 7-10 min z każdej strony.

Polędwiczki wieprzowe na rozmarynie

- polędwica wieprzowa
- musztarda francuska
- rozmaryn
- miód
- ostra papryka
- sól i pieprz do smaku
- olej

Polędwiczki kroimy pod skosem na grube plastry, następnie dodajemy miód, olej, musztardę i przyprawy mieszając dokładnie masując mięso. Tak przygotowane plastry mięsa nadziewamy po dwa na każdą gałązkę rozmarynu. Grillujemy jak szaszłyk obracając. Czas grillowania zależy od stopnia wypieczenia, jak kto lubi.

Mini kebab z grilla

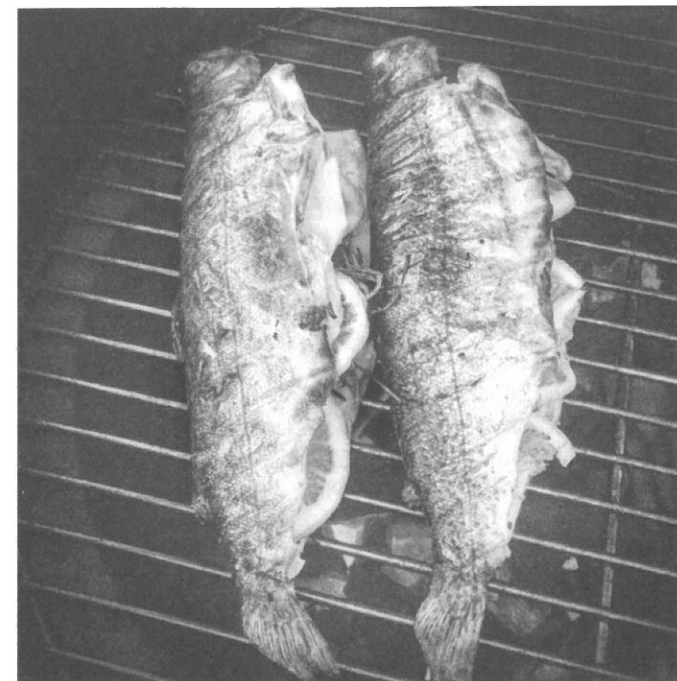
- mięso mielone (wieprzowe lub wołowe)
- przyprawa gyros-kebab
- jajka
- sól i pieprz
- kije do szaszłyków
- pita (pieczywo)
- sałata

Mięso dokładnie formujemy z przyprawami i jajkiem, następnie formujemy podłużne cienkie wałki, które nadziewamy na kija do szaszłyków. Grillujemy ok. 10 minut, od czasu do czasu obracając. Na rozgrzanego grilla wrzucamy również pitę, po odgrzaniu nakładamy do środka sałatę i mini kebab uprzednio zdjęte z grilla. Całość polewamy humusem.

Hummus

- Cieciorka w puszcze
- Olej
- Czosnek
- Sól i pieprz
- Cytryna
- Natka pietruszki

Cieciorkę odsączamy z płynu, wspinujemy do naczynia, zalewamy olejem, doprawiamy do smaku, wciskamy trochę soku z cytryny. Całość blendujemy na gładką masę. Posypujemy natką pietruszki i gotowe!



Sałatka z frencz-dresingiem

- Sałata masłowa (najlepsza nasza polska)
- Musztarda francuska
- Czosnek
- Olej, sól i pieprz
- miód

Sałatę płuczemy i rwiemy na dowolne kawałki. Do miski wlewamy miód, musztardę, sól, pieprz, sok z cytryny i mieszamy szybko trzepaczką jak przy produkcji majonezu, dodając powoli olej. Mieszamy do osiągnięcia gęstej konsystencji i łączymy z sałatą.



Gospoda pod Różą
Rudy 4B, 24-130 Końskowola
tel. 619 239 080; 691 033 08



W walce o kolejne ligowe punkty, Powiślak udał się do Zamościa na mecz z Hetmanem. W pierwszej połowie nasi piłkarze toczyli wyrównany pojedynek z wyżej notowanym rywalem. W drugiej odsłonie spotkania to Hetman przejął inicjatywę i wyszedł na prowadzenie w 60. minucie. W końcówce spotkania gospodarze podwyższyli prowadzenie, którego nie oddali do ostatniego gwizdka sędziego i mecz zakończył się wygraną zamościan 2:0.

Skład Powiślaka:

Maksymilian Żuber - Sebastian Gołębiowski (85' Krystian Salamandra), Patyk Grzegorz, Kamil Leszczyński, Kamil Przychodzień, Dominik Giziński, Rafał Banaszek, Artur Sułek (85' Mateusz Kamola), Maciej Pięta, Rafał Giziński, Damian Kopeć.

8 kwietnia 2017, 16:00 - Zamość

Hetman Zamość - Powiślak Końskowola 2:0 (0:0)

Damian Kupisz 60', Filip Drozd 81'

W Wielką Sobotę na boisku w Końskowoli zmierzyły się ekipy Powiślaka oraz Chelmiarki, która jest liderem rozgrywek IV ligi. Drużyna z Chelma lepiej prezentowała się na boisku, stwarzała więcej okazji, ale nie była w stanie udokumentować swojej przewagi bramką. Powiślak od czasu do czasu potrafił stworzyć zagrożenie pod bramką Chelmiarki, ale był przy tym nieskuteczny i nie wykorzystał realnych szans na bramkę. Goście dopięli swego w 70. minucie, i po rzucie różnym zdobyli bramkę dającą prowadzenie. W samej końcówce spotkania Powiślak zaatakował, ale nie wystarczyło to na zdobycie wyrównującej bramki i nasi piłkarze przegrali mecz 0:1.

Skład Powiślaka:

Maksymilian Żuber - Maciej Pięta, Patyk Grzegorz, Kamil Leszczyński, Kamil Przychodzień, Rafał Giziński, Rafał Banaszek (75' Karol Niećko), Dominik Giziński, Krystian Salamandra (70' Patryk Zimny), Mateusz Kamola (70' Artur Sułek), Damian Kopeć.

15 kwietnia 2017, 14:00 - Końskowola

Powiślak Końskowola - Chelmiarka Chelm 0:1 (0:0)

Michał Wołos 70'

W meczu Powiślaka z Victorią, rozgrywanym na boisku rywali, dużą rolę odgrywała pogoda, a konkretnie silnie wiejący wiatr. W pierwszej połowie to naszym zawodnikom sprzyjały warunki atmosferyczne, ale nie byli w stanie udokumentować swojej przewagi bramką. Co więcej, gola tuż przed przerwą strzelili gospodarze i wynikiem 1:0 zakończyła się pierwsza odsłona meczu. W drugiej połowie to Victoria lepiej prezentowała się na boisku i udowodniła to kolejną bramką na 4 minuty przed końcem spotkania. Mecz zakończył się zwycięstwem gospodarzy 2:0, a Powiślak musiał przełknąć gorycz czwartej porażki z rzędu.

Skład Powiślaka:

Maksymilian Żuber - Sebastian Gołębiowski, Patyk Grzegorz, Kamil Leszczyński, Kamil Przychodzień, Jakub Wankiewicz (73' Krystian Brudz), Rafał Giziński, Rafał Banaszek, Karol Niećko, Maciej Pięta, Damian Kopeć.

23 kwietnia 2017, 16:00 - Żmudź

Victoria Żmudź - Powiślak Końskowola 2:0 (1:0)

Igor Paskiv 44', Jurij Furta 86'

Kwiecień nie był udany w wykonaniu piłkarzy Powiślaka. 30 kwietnia nasi piłkarze grali mecz w Końskowoli z Unią Hrubieszów, która od dawna nie wygrała na boiskach rywali. Dawało to nadzieję, że uda się w końcu osiągnąć pozytywny wynik. Niestety po pierwszych 15 minutach Powiślak przegrywał już 0:2, a jeszcze przed przerwą stracił trzecią bramkę i można było powiedzieć, że jest już „po meczu”. W drugiej połowie nasi piłkarze zagrali lepiej niż przed zmianą stron, ale wystarczyło to na zdobycie tylko jednej bramki. W 77. minucie na bramkę gości uderzał Damian Kopeć. Bramkarz Unii wybił piłkę, do której dopadł Krystian Brudz i z bliskiej odległości strzelił honorową bramkę. Mecz zakończył się wynikiem 1:3, a bilans kwietniowych spotkań Powiślaka to pięć meczów i pięć porażek.

Skład Powiślaka:

Maksymilian Żuber - Sebastian Gołębiowski (60' Krystian Brudz), Patyk Grzegorz, Kamil Leszczyński, Maciej Pięta, Artur Sułek, Rafał Giziński, Rafał Banaszek, Dominik Giziński (85' Jakub Wankiewicz), Mateusz Kamola (70' Karol Niećko), Damian Kopeć.

30 kwietnia 2017, 16:00 - Końskowola

Powiślak Końskowola - Unia Hrubieszów 1:3 (0:3)

Krystian Brudz 77' - Ivan Oleksiuk 10', Mariusz Podgórski 15', Mateusz Oleszczuk 42'

Na majówkę Powiślak wybrał się do Tomaszowa Lubelskiego na mecz z Tomasovią. Był to kolejny wyjazd, który nie zakończył się pomyślnie dla naszych zawodników. Po 30 minutach Powiślak przegrywał 0:3 i taki wynik utrzymał się do przerwy. Po zmianie stron gra naszych piłkarzy wyglądała nieco lepiej, ale było to zbyt mało, aby odmienić mecz. W końcówce tomaszowianie podwyższyli wynik, a w doliczonym czasie honorową bramkę dla Powiślaka strzelił Rafał Giziński.

Skład Powiślaka:

Michał Bicki - Maciej Pięta (65' Rafał Giziński), Patyk Grzegorz, Kamil Leszczyński, Kamil Przychodzień, Dominik Giziński (85' Mateusz Antoniak), Jakub Wankiewicz (75' Sebastian Gołębiowski), Karol Niećko, Rafał Banaszek, Artur Sułek, Damian Kopeć (46' Krystian Brudz).

3 maja 2017, 16:00 - Tomaszów Lubelski

Tomasovia Tomaszów Lubelski - Powiślak Końskowola 4:1 (3:0)

Karol Karóla 19', 23', Damian Szuta 30', Tomasz Kłós 89' - Rafał Giziński 90'

Tomasz Owczar

CEZARY KĘSIK „LUBELSKI CZOŁG”

22 kwietnia br. w Puławach odbyła się gala Madness Cage Fighting 2, w której uczestniczył Cezary Kęsik z Chrzążowa. Sportowiec jak dotąd jest niepokonany we wszystkich swoich walkach amatorskich oraz zawodowych. Do serii zwycięstw może dołączyć siódme – podczas już drugiej gali MMA w Puławach, w walce wieczoru Kęsik reprezentujący Cross Fight Radom pokonał solidnego ukraińskiego rywala Volodymira Izanskyego z Spartakus Rzeszów.

Mimo krótkiego czasu trwania pojedynku (skończył się w pierwszej rundzie) był on bardzo ekscytujący, pełny zwrotów akcji. Według relacji klubu Cross Fight Radom decydującym momentem starcia była próba poddania Czarka przez przeciwnika. Czarek wybronił zagrożenie, unieruchomił partnera w pozycji parterowej oraz zaczął trafiać najpierw krótkimi, potem mocniejszymi łokciami w głowę Izanskyego. Po pojawieniu się dużego rozcięcia

na czole oraz paru kolejnych uderzeniach przeciwnik nie był zdolny do kontynuowania walki – sędzia przerwał pojedynek.

Zwycięstwo „Lubelskiego Czołga” to kontynuacja dobrej passy – 1 kwietnia br. w Kraśniku, krzyżując ręce z Mateuszem Ostrowskim, wywalczył pas TFL w wadze -84kg przez techniczny nokaut (TKO, czyli decyzja sędziego ringowego, lekarza, lub sekundanta). Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

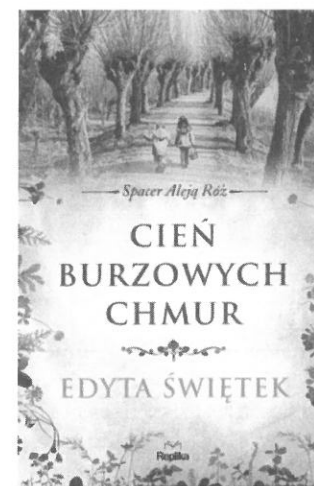
J.Ż.



PROPONUJE

Edyta Świątek

Cień burzowych chmur.



Cień burzowych chmur to pierwszy tom pięcioczęściowej sagi Spacer Aleją Róż, traktującej o losach rodziny Szymczaków. To epicka opowieść mocno osadzona na płaszczyźnie społeczno-obyczajowej. Fikcja literacka przeplata się z autentycznymi zdarzeniami, a postaci wykreowane przez pisarkę ocierają się o osoby, które dzisiaj spoglądają na nas z kart

książek historycznych. Autorka poczytnych powieści w brawurowy sposób serwuje osadzoną w realiach wczesnego PRL-u historię rodzinną ze zbrodnią i zemstą w tle. Jest rok 1949. W małopolskiej wsi Pawlice zamieszkują zamożni gospodarze, którzy od dawna byli solą w oku najpierw okolicznego ziemiaństwa – Pawłowskich, a po II wojnie światowej przedstawicieli nowej władzy. Pomiędzy głową rodziny, Bronisławem, a Bartłojem Marczykiem, bratem wysoko postawionego funkcjonariusza UB, dochodzi do konfliktu. Marczyk poprzysięga zemstę. Na skutek reformy rolnej Szymczakowie tracą gospodarstwo będące owocem pracy kilku pokoleń. We wsi zostaje utworzona spółdzielnia rolnicza, której zarząd obejmuje Bartek. Mężczyzna zaprowadza własne porządki, uprzykrzając życie ograbionej z majątku rodzinie. Z braku perspektyw Broniek postanawia szukać szczęścia w świecie. Porzuca dotychczasowe życie rolnika i podejmuje pracę przy budowie Nowej Huty. Po pewnym czasie dołącza do niego młodsza siostra Julia, uciekająca przed nienawiścią Marczyka.

Mirosława Kareta
Bezimienni.



Heroiczna miłość, polskie podziemie i walka o pamięć. Dalsze losy krakowskiej rodziny Petrycyh, którą poznaliśmy w książce Pokochałam wroga. Nikt nie mógł się o nim dowiedzieć. Odkrycie przez Niemców rannego lotnika RAF-u byłoby kolejną wielką wyspą w krakowskim podziemiu. Pelagia wiedziała, że dla dobra wszystkich musi milczeć –

i pozostała wierna tej zasadzie przez kilkadziesiąt lat.

Dopiero jej przyjazd do Polski w Boże Narodzenie 1991 roku sprawił, że zaczyna mówić. Jej opowieści są jednak tak nieprawdopodobne, że nawet najbliższa rodzina ma wątpliwości, czy to wszystko wydarzyło się naprawdę. Ania Petrycy, córka znanego krakowskiego lekarza i polityka, pomaga przybyłej z Anglii ciotce w odnalezieniu świadków, którzy mogliby potwierdzić jej słowa.

W drugiej części Autorka po raz kolejny zaprasza w niesamowitą podróż ulicami wojennego Krakowa. Czy uda się wyjaśnić tajemniczą misję Liberatora - najsłynniejszego alianckiego samolotu, siejącego postrach wśród nazistów - i odkryć losy jego bohaterskiej załogi?

Anna Klejzerowicz
Królowa śniegu.

Wyjątkowo długa i mroźna zima, małe miasteczko pod Gdańskiem i morderca, który zbiera krwawe żniwo. W lasach i na bezdrożach zamarzają ludzie. Starsi mieszkańcy zaczynają szeptać o tajemniczej kłątwie sprzed lat. Sprawę bada nie tylko lokalna policja, ale również Felicja Stefańska - ambitna i ekscentryczna rzeczniczka prasowa urzędu gminy. Ślady wydają się prowadzić do Królowej Śniegu. Czy ktoś umiejętnie

wciela się w rolę baśniowej postaci, by wyrzucić okrutną zemstę? Królowa Śniegu to mroczna i mroząca krew w żyłach opowieść kryminalna, w której podczas prowadzenia śledztwa odbijają się echem głosy z nieodległej przeszłości. Czy dobro - jak w baśni - pokona zło?

(źródło opisu i okładek: materiały wydawnictwa)



KINO SYBILLA ZAPRASZA

KINO SYBILLA

DZIEŃ DZIECKA

z animatorami Dzikie Raj

Zapraszamy 28 maja (niedziela)

W programie:

SMERFY: Poszukiwacze zaginionej wioski.

godz. 12:00 14:00 16:00 18:00

Tak smerfnie nigdy jeszcze nie było!

Konkursy i zabawy z atrakcyjnymi nagrodami oraz coś słodkiego dla każdego malucha. Zabawy z Animatorami w holo kina 30 minut przed rozpoczęciem seansu.

NOVE KINO

28 maja organizujemy w Dzień dziecka w kinie „Sybilla” z mnóstwem fajnych atrakcji dla najmłodszych (zabawy, konkursy z nagrodami).

Wszystkie atrakcje będą odbywać się pół godziny przed każdym seansem filmu „Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski”. Seanse będą o godzinie: 12:00, 14:00, 16:00. Cały program będzie bardzo smerfowy, wszystkie atrakcje wliczone są w cenę biletu kinowego. Z dziećmi bawić się, rozdawać nagrody, będą specjalnie na ten dzień zorganizowani animatorzy. Zapraszamy.

„Strażnicy galaktyki Vol. 2” – Premierowo na ekranie naszego kina od 5 do 25 maja. Dostępna wersja 2D dubbing i 2D napisy.

Grupa najbardziej niesubordynowanych outsiderów w galaktyce penetruje odległe zakątki kosmosu, próbując rozwikłać zagadkę pochodzenia jednego z jej członków - Petera Quilla aka Star Lord. Niedysyjni wrogowie staną się ich sprzymierzeńcami, a w nieustannie powiększającym się filmowym uniwersum Marvela zagospzczą nowe postacie znane z kart komiksu.

„Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski” – animowany, prod. USA, 89 min., reż. Kelly Asbury. Premierowo na ekranie naszego kina od 26 maja do 15 czerwca. Dostępne wersje: 2D i 3D dubbing.

Kierując się tajemniczą mapą, wraz z przyjaciółmi – Mądrą, Osiłkiem i Ciamajdą – wyrusza w pełną przygodę wyprawę do Zakazanego Lasu. A miejsce to pełne jest magicznych stworzeń, kolorów i przygód. Tak Smerfetka i jej przyjaciele, wyprzedzając Gargamela, docierają do tajemniczej zaginionej wioski, poznając największą tajemnicę w historii Smerfów.

„Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara” – fantasy/przygodowy, prod. AUSTRALIA, USA, 135 min., reż. Joachim Ronning,

Espen Sandberg. Na ekranie naszego kina od 2 do 15 czerwca. Dostępne wersje: 2D dubbing i 2D napisy.

Szczęście nie sprzyja kapitanowi Jackowi Sparrowowi (Johnny Depp), a złe wiatry pchają go coraz silniej ku kolejnej awanturze. Duchy korsarzy pod wodzą jego dawnego wroga, przerażającego kapitana Salazara (Javier Bardem), wydostają się z Devil's Triangle z zamiarem unicestwienia każdego pirata, jakiego noszą oceany. Jediną nadzieją, by uniknąć śmierci, jest dla Jacka odnalezienie legendarnego trójzębu Posejdon, który daje swojemu posiadaczowi całkowitą kontrolę nad morzami i oceanami.

„Auta 3” – animowany/komedia, prod. USA, reż. Brian Fee. Premierowo na ekranie naszego kina od 16 do 29 czerwca. Dostępna wersja: 2D dubbing.

Legenda sportu motorowego, Zygzak McQueen, zostaje zepchnięty na boczny tor przez nową generację ultraszybkich aut. Wrócić do gry pomoże mu młoda, pełna zapału mechaniczka, Cruz Ramirez, która obmyśla autorski plan zwycięstwa. Jak zawsze będzie mu także służyć ekspercką poradą Hudson "Huragan" Hornet, legenda wyścigów. I choć na swojej drodze Zygzak napotka kilka niespodziewanych zakrętów, udowodni, że zdobywca Złotego Tloka nie poddaje się tak łatwo!

Zapowiedzi „Wieczoru kinomaniaka”.

18 maja – „Gold” dramat, prod. USA, 121 min. reż. Stephen Gaghan
25 maja – „Captain Fantastic” dramat/komedia, prod. USA, 118 min. reż. Matt Ross

8 czerwca – „Song To Song” dramat/muzyczny, prod. USA, 129 min. reż. Terrence Malick

15 czerwca – „Ponad wszystko” melodramat, prod. USA 96 min. reż. Stella Meghie

MATERIAŁY DO „ECHA”

Uprzejmie proszę o dostarczanie materiałów do kolejnego numeru „Echa Końskowoli” do 2 czerwca 2017 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. Reakcja 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

Tadeusz Chabros	(92)	Chrzążówek
Lucyna Socha	(68)	Sielce
Janina Maruszak	(83)	Sielce
Teresa Stasiak	(81)	Rudy
Eugeniusz Pękala	(75)	Wola Osińska

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

Redakcja:

Justyna Żurkowska (p.o. redaktor naczelnej),
Monika Dudzińska, Teresa Dymek, Elżbieta Urbanek

Zdjęcia: Olga Sulek

Stali współpracownicy:

Agnieszka Franczak-Pac, Tomasz Owczarż,
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, adrestrykacji materiałów i zmiany tytułów.



Gimnazjum świętuje uchwalenie Konstytucji 3 Maja



Uczniowie ZPO w Kazimierzu Dolnym



Akademia Młodzieżowa przedstawiła „Misterium Męki Pańskiej”



ECHO KOŃSKOWOLI GOK

PISMO SPOŁECZNO-KULTURALNE

Gminny Ośrodek Kultury w Końskowoli im. Kazimierza Walczaka

NR 6 (268) CZERWIEC 2017 ROK CENA 2,00 zł

?

ZAPROPONUJ CZERWCOWĄ OKŁADKĘ ECHA KOŃSKOWOLI

Więcej informacji na stronie
<http://gok.konskowola.pl/index.php/echo/620-kon-okladka-echo>
lub pod numerem telefonu: 573 298 733



WYNIKI KONKURSU NA OKŁADKĘ „ECHA KOŃSKOWOLI”

WYNIKI KONKURSU NA OKŁADKĘ „ECHA KOŃSKOWOLI”

Zwycięzcą i autorem zdjęcia majowej okładki Echa Końskowoli, zatytułowanego „Różowo mi” jest Karolina Adamowicz. Serdecznie gratulujemy!

Zapraszamy po odbiór nagrody, której sponsorem jest Novekino „Sybilla” w Puławach.

Redakcja zaprasza do udziału w konkursie fotograficznym na czerwcową okładkę naszego

miesięcznika. Fotografie należy przesłać do 6 czerwca br. na adres: echo.konskowola@wp.pl, wpisując w tytule wiadomości hasło OKŁADKA CZERWIEC.

Proszę pamiętać o podaniu tytułu pracy, imienia i nazwiska oraz danych kontaktowych. **Proszę zwrócić uwagę na rozdzielczość i ostrość zdjęć.**

Udział w konkursie jest równoznaczny z akceptacją regulaminu dostępnego na stronie gok.konskowola.pl



Bank Spółdzielczy

w Końskowoli

Grupa BPS



BANKOWOŚĆ DLA NAJMŁODSZYCH

aplikacja mobilna dla dzieci



- ➔ połączenie zabawy z nauką oszczędzania
- ➔ elektroniczne skarbonki dla najmłodszych
- ➔ aplikacja mobilna do bezpłatnego pobrania i instalacji



Bank Spółdzielczy w Końskowoli
Centrala Banku, ul. Lubelska 91a, Końskowola
tel. 81 889 20 65, 81 889 20 66, 81 889 20 67
bank@bskonkowola.pl

www.konto-13.naszbank.pl

