

ECHO

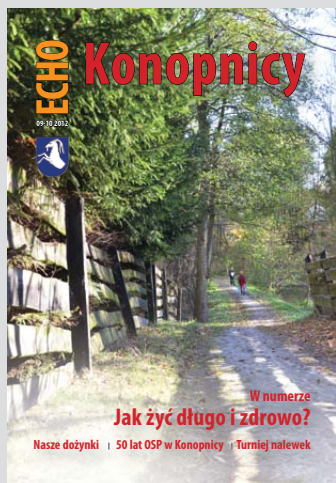
09-10 2012



Konopnicy

W numerze
Jak żyć długo i zdrowo?

Nasze dożynki | 50 lat OSP w Konopnicy | Turniej nalewek



Zdjęcie na okładkę
Małgorzata Sulisz

Echo Konopnicy Informator gminny

adres redakcji:
Kozubszczyzna 127 a
21-030 Motycz

tel. 81 503 10 81, 81 503 10 19
fax 81 503 10 82

e-mail:
sekretariat@konopnica.eurząd.eu
promocja@konopnica.eurząd.eu
kultura@konopnica.eurząd.eu
usc@konopnica.eurząd.eu

redaktor prowadzący:
Małgorzata Sulisz
kulturakonopnica@gmail.com
tel. 81 503 19 65, 794 90 90 21

projekt, skład i łamanie:
toteMEDIA Marcin Koziół

druk:
Nova-druk s.c.

Redakcja nie zwraca materiałów
nie zamawianych oraz zastrzega
sobie prawo do skracania artyku-
łów i zmiany ich tytułów.

Rozmowa z Jerzym Babkiewiczem, dyrektorem Zakładu

Jak żyć długo



Fot. Waldemar Sulisz

Małgorzata Sulisz
Waldemar Sulisz

kulturakonopnica@gmail.com

**Większość chorób cywiliza-
cyjnych powstaje ze stre-
su. Jeżeli człowiek modli się
o zdrowie, rozwiązanie pro-
blemów, lepsze życie, mniej
kłopotów, to modlitwa staje
się rozmową, prowadzącą do
uspokoienia i wyciszenia.**

• Czym różni się nasz ośrodek od tych w mieście?

– Specyfiką podejścia do lu-
dzi. W dużym gabinecie spe-
cjalistycznym chodzi o to, żeby
załatwić temat jak najkrócej,
zapłacone z funduszu i do wi-
dzenia. Ja dla swoich pacjentów
zawsze mam czas, zwłaszcza, że
przecież tu mieszkam. Czasami
pacjent przychodzi tylko po
to, żeby się wyżalić, powiedzieć
o kłopotach, rodzinie. To spe-
cyfika pracy na wsi i jednocze-
śnie wielka radość z ogromnego
zaufania, jakim darzą mnie moi
pacjenci.

• Jest pan psychoterapeutą?

– Zawsze z ks. Proboszczem
Konradem Dobrowolskim mó-
wimy sobie tak: ksiądz jest od
leczenia duszy, ja - ciała. I tak
we dwóch dajemy wsparcie po-
trzebującym. Nasze motto,, Po-
magać tym, którzy nas potrze-
bują”.

• Dlaczego wybrał pan medy- cynę?

– Jako mały chłopiec chcia-
łem być redaktorem sporto-

wym. Skończyłem podstawówkę
w Chełmie, potem w Lublinie
IV Liceum Ogólnokształcące na
Czwartku o profilu biologiczno-
chemicznym i wtedy zrodziła
się myśl o medycynie i ratowa-
niu ludzi. Nie dawało mi to spo-
koju. Chciałem służyć ludziom.
I stało się. Służę już 25 lat.

• Diagnostyka to coś więcej niż patrzenie na człowieka jako sumę organów?

– Zawsze zaczynam od wy-
wiadu. A wywiad to rozmowa
i wnikliwa obserwacja drugie-
go człowieka - pacjenta. Dopie-
ro potem osłuchiwanie, zmie-
rzenie ciśnienia, podstawowe
badanie internistyczne, lub
skierowanie na badania specja-
listyczne.

• W naszym ciele nigdy nie choruje jeden organ?

– Ciało ludzkie to ogromna ma-
szyna. Wszystkie organy powią-
zane są naczyniami i nerwami,
a więc rzadko zdarza się, żeby
chorował tylko jeden organ.
Odczuwa to cały organizm, wy-
syłając różne sygnały.

Opieki Zdrowotnej w Motyczu

i zdrowo?

• **Czy choroba to utrata harmonii w organizmie?**

– Choroba to jest stan fizyczny i psychiczny. Musi być zachowana równowaga. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jakie siły tkwią w naszej psychice. Weźmy przykład choroby nowotworowej. Mamy dwóch pacjentów z tą samą diagnozą i tym samym stopniem zaawansowania. Jeden z tego wyjdzie, drugi nie. A tylko dlatego, że ma dobre nastawienie, zaakceptuje chorobę i potrafi walczyć o swe zdrowie.

• **Panie doktorze, dlaczego lekarze w większości walczą ze skutkiem choroby a nie jej przyczyną?**

– Strasznie trudne pytanie. Rutyna, brak czasu? Nie potrafię odpowiedzieć za innych. Jeżeli przychodzi do mnie pacjent z nadciśnieniem, to szukam przyczyn. Czasem wystarczy dać lek uspokajający, pacjent się wycisza, nie potrzebuje tabletek, które obniżą ciśnienie.

• **Nasze zdrowie zależne jest od stylu życia?**

– Jeżeli nie zmienimy trybu życia, to nic nie zwojujemy. Jeśli nie pójdziemy do lasu, na spacer, nie zbliżymy do natury, to cudów nie ma. Tu zacytuję słynne powiedzenie: W zdrowym ciele – zdrowy duch.

• **Hipokrates powiedział, że jeśli w przyrodzie jest choroba, to w przyrodzie jest lekarstwo. Tak jest? Warto sięgać do apteki Pana Boga?**

– Na pewno warto. Jeszcze nikomu to nie zaszkodziło. Ale przy poważnych chorobach byłbym ostrożny. Zioła mogą tylko wspomagać leczenie. W dodatku każdy przypadek jest indywidualny i do każdego indywidualnie trzeba dobrać zioła.

• **Czy warto żyć w zgodzie z naturą. Słońce daje nam energię, powietrze tlen, woda wypełnia komórki, ziemia karmi?**

– Jak tu nie żyć w zgodzie z naturą? Mamy jedną ziemię, musimy ją szanować. Ziemia to nasza matka, daje nam to, co najlepsze. Musimy się jeszcze dużo uczyć. Zgoda z naturą to pokora wobec matki – natury.

• **Zdrowie to także zdrowe jedzenie. Jest tyle diet. Jak się w tym nie pogubić?**

– Najważniejsze są warzywa i owoce. Potem mięso, które daje dużo energii. A przede wszystkim umiar w jedzeniu. A dieta? Każda niesie ze sobą ryzyko. Miałem takie przypadki, że stosowanie diety kończyło się niewydolnością nerek i leczeniu szpitalnym. Nie jestem zwolennikiem jednostronnego odżywiania. Do dziś spieramy się, czy wegetarianizm jest tak naprawdę zdrowy. Dla mnie dieta to właściwy sposób odżywiania, wszystko w umiarze.

• **A dieta śródziemnomorska? Dużo warzyw, ryby, wino, ale także sery, oliwa, pełnoziarniste pieczywo. Wygląda dobrze?**

– I na pewno jest zdrowa. Wystarczy porównać długość życia mieszkańców krajów basenu Morza Śródziemnego z innymi narodami. Warto jeść więcej warzyw niż mięsa. Najzdrowszym mięsem jest dla mnie cielęcina. Jeśli drób, to nie z fermy. Dlatego przeprowadziłem się na wieś (uśmiech)!

• **A co z naszą odpornością?**

– Jest coraz słabsza. Proszę znaleźć dziecko do lat dwóch, które nie byłoby leczone antybiotykami. Przed wojną, po wojnie na przebiegnięciu był smalec do na-

cierania pleców i mleko z czosnkiem oraz miodem. Jemy kurczaki z fermy, faszerowane antybiotykami, tym samym nasza odporność spada. Zanieczyszczone środowisko, używki, konserwanty w żywności jeszcze obniżają odporność. I ludzie chorują, coraz szybciej, coraz poważniej. Ale zawsze jest czas, żeby powiedzieć sobie stop. Zmieńmy swoje podejście do życia i jedzmy naturalnie i zdrowo. Dużo się ruszajmy.

• **Jak żyć długo i zdrowo?**

– Żyć w zgodzie z naturą. Z niczym nie przesadzać. Odżywiać się w miarę racjonalnie. Dużo ruchu. Mało stresu. Żyć najprościej jak się da.

• **Łatwo powiedzieć mało stresu?**

– Zgadza się. Zastanawialiście się kiedyś, gdzie ludzie żyją najdłużej. Myślę, że w górach Kałkazu. Jedzą to, co wyhodują, nie mają za czym biec, nic im do życia więcej nie potrzeba.

• **Nie pędzą?**

– Dokładnie. Żyją w rytmie natury. Bez zegarka.

• **Małgorzata Kalicińska, autorka słynnej powieści „Dom nad rozlewiskiem” mówi, że w mieście odbywa się wyścig szczurów. Ludzie płyną z nim jak z nurtem powodzi. Ale zawsze można skrócić w bok i znaleźć spokojne rozlewisko na resztę życia?**

– Mamy to szczęście mieszkać w Radawcu Dużym. Każdy z nas ma jakiś ogródek. Człowiek wróci z pracy, usiądzie na ławeczce, popatrzy. Znajdzie spokój. Ale jak żyć długo i zdrowo w bloku, trudno mi powiedzieć. Myślę, że i na wsi zmienia się podejście do życia. Jeszcze 10 lat temu był czas na spotkania, teraz nie. Chciałbym przestać gonić, choć na chwilę. Usiąść po pracy i nic nie musieć. Na dzień dzisiejszy jest to nie możliwe, ciągle brakuje mi czasu, ciągle jeszcze nie mogę skrócić w bok na to moje, spokojne rozlewisko.

• **Czy na drodze ku temu, by żyć długo i zdrowo przydaje się wiara?**

– Wiara to nadzieja, a jak bez niej żyć? To, co, kończymy ten żywot na ziemi i już?

• **Czy modlitwa może być lekarstwem?**

– Oczywiście. Większość chorób cywilizacyjnych powstaje ze stresu. Jeżeli człowiek modli się o zdrowie, rozwiązanie problemów, lepsze życie, mniej kłopotów, to modlitwa staje się rozmową, prowadzącą do uspokojenia i wyciszenia.

• **Jest pan szczęśliwy? Tu w Konopnicy?**

– Jestem. Pracuję tu 25 lat. Dzięki mojej wiedzy staram się pomagać moim pacjentom najlepiej jak potrafię. Myślę, że każdemu mogę spojrzeć prosto w oczy i nie mam czego się wstydić.

• **Co jest najważniejsze w życiu? Bóg, zdrowie, rodzina, miłość, praca, pieniądze?**

– Wszystko jest ważne po trochu. Bóg jest najważniejszy. Dla mnie ważne jest niesienie pomocy, uśmiech pacjenta oraz świadomość, że żyjemy tutaj, w tej chwili. Żyjemy po to, żeby być dla siebie dobrym.

• **Więcej szczęścia jest w dawaniu niż w braniu?**

– Oczywiście, że w dawaniu.

• **W życiu trzeba się czegoś trzymać? Czego pan się trzyma?**

– Staram się jak najwięcej dać z siebie. Wierzę w drugiego człowieka. Wiem, że czyniąc dobro ono do mnie wróci jak bumerang i da mi siłę do dalszego działania. Dewizą mojego życia jest bycie dobrym mężem, ojcem i lekarzem. Dla mnie szczęściem jest dawanie, ...bo najważniejszy jest człowiek!

OPINIA Konopnicy

Znajdź nas
na Facebooku:

Konopnica24.pl

facebook

Dostali komputery z Internetem. Za darmo

52 rodziny z naszej gminy zakwalifikowane do projektu „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w województwie lubelskim” otrzymały w październiku nowy sprzęt komputerowy z dostępem do Internetu. Wszystko dzięki projektowi, którego celem jest zapewnienie bezpłatnego dostępu do Internetu oraz niezbędnych urządzeń i oprogramowania dla osób zagrożonych wykluczeniem z aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym, ze względu na trudną sytuację materialną lub niepełnosprawność.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w województwie lubelskim” realizowany na podstawie umowy nr POIG.08.03.00-06-049/10-00 zawartej w dniu 10 lutego 2011 r. z Władzą Wdrażającą Programy Europejskie, jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego realizowany w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka na lata 2007-2013, Oś Priorytetowa 8 Społeczność Informacyjna - zwiększanie Innowacyjności Gospodarki, Działanie 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu - eInclusion.

Całkowita wartość projektu dla wszystkich gmin woj. lubelskiego wynosi: 18 445 445,00 PLN, wartość dofinansowania: 15 678 628,25 PLN.



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Lubelskie



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Ośrodek Pomocy Społecznej
w
Konopnicy



Kawa z Wójtem



W niedzielę, 30 września Urząd Gminy otworzył drzwi dla wszystkich mieszkańców. W godzinach od 13 do 17 można było nie tylko załatwić sprawy, na które często w tygodniu nie ma czasu, ale także zapoznać się ze strukturą funkcjonowania urzędu i zwiedzić budynki.

Do dyspozycji interesantów byli w tym dniu niemal

wszyscy pracownicy gminy, a także wójt i sekretarz. W sali konferencyjnej dyżur pełnili nasi radni, a także posłowie ziemi konopnickiej: Jan Łopata i Lech Sprawka. Duże zainteresowanie wzbudziły udostępnione przez kierownika USC archiwalne księgi parafialne urodzeń, małżeństw i zgonów.

Obecność pracownika Lokalnej Grupy Działania „Kraina wokół Lublina” umożliwiła zainteresowanym zasięgnięcie informacji na temat pozyskiwania środków w ramach PROW. Zadbaliśmy także o przyjemności dla naszych mieszkańców. Małgorzata Sulisz prezentowała zdobienie przedmiotów techniką decoupage.

Stowarzyszenie Skaut, które prowadzi warsztaty artystyczne w Domu Pracy Twórczej w Radawczyku Drugim, przygotowało wystawę promującą swoją działalność, zapraszając jednocześnie do korzystania z oferty zajęć (można zapisać się jeszcze na kurs malarstwa i teatralny).

Zgłodnieli po załatwianiu spraw i zwiedzaniu urzędu mogli posilić się razowym chlebem ze smalcem oraz kiszonymi ogórkami, przygotowanymi w tradycyjny sposób przez nasze mieszkanki, a na łasuchów czekały ciągnące krówki (podarowane przez Geomax S.J. w Opolu Lubelskim) i kawa z Panem Wójtem.

Bądź samodzielny

Ośrodek Pomocy Społecznej w Konopnicy informuje, że w miesiącach sierpień-wrzesień bieżącego roku organizowane były działania aktywizujące dla 24 uczestników projektu systemowego „Bądź samodzielny program aktywizacji społeczno-zawodowej bezrobotnych i nieaktywnych klientów pomocy społecznej”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

24 rodziny wraz ze swoim otoczeniem wzięły udział w działaniach o charakterze środowiskowym, w ramach których zorganizowane zostały dwa spotkania integracyjno-

-edukacyjne. Pierwsze, pod hasłem „Nie bądź obojętny pomóż”, poprzedzone było spektaklem teatralnymi i kursem pierwszej pomocy przed medycznej. Podczas drugiego spotkania „Nowe formy spędzania czasu wolnego”, zorganizowane zostało wyjście do kina; pizzerii dla rodziców z dziećmi oraz zwiedzanie miasta Lublin.

14 rodzin w ramach Programu Aktywności Lokalnej uczestniczyło w warsztatach umiejętności interpersonalnych, umiejętności społecznych i wychowawczych, wspólnej relaksacji, gospodarowania budżetem domowym, warsztatach umiejętności poruszania się po rynku pracy i stylizacji własnego wizerunku. Wszyscy uczestnicy objęci zostali wsparciem

psychologicznym. W ramach warsztatu wspólnej relaksacji zorganizowany został wyjazd jednodniowy do Zamościa. Rodziny zwiedziły zamajskie ZOO i muzeum, poznały historię miasta.

10 osób bezrobotnych, objętych kontraktami socjalnymi, uczestniczyło w indywidualnych spotkaniach z psychologiem, treningach motywacyjnych z elementami autoprezentacji oraz prowadzenia gospodarstwa domowego. Osoby te obecnie są w trakcie odbywania szkoleń zawodowych.

Pozostałe działania będą realizowane do końca grudnia 2012 roku.

Marszałek Województwa na zebraniu mieszkańców Marynina

Będą zmiany na lepsze

W poniedziałek, 24 września w Urzędzie Gminy Konopnica odbyło się zebranie mieszkańców Marynina. Głównym celem spotkania wiejskich o tej porze roku jest podział funduszu sołeckiego na przyszły rok, a także omówienie spraw bieżących. Korzystając z obecności wójta i zastępcy mieszkańcy mogli zasięgnąć informacji w interesujących ich sprawach.

Niespodzianką dla mieszkańców było przybycie Krzysztofa Hetmana, Marszałka Województwa. Pan Marszałek zapowiedział, że do roku 2015 nastąpi przebudowa drogi 747 (bełzyckiej) wraz z wybudowaniem chodnika. Zapewnił także o swojej świadomości potrzeb mieszkańców gminy,

a zwłaszcza Marynina w związku z budową węzła obwodnicy S19 w Konopnicy.

Pan Marszałek zaskoczył zgromadzonych doskonałą znajomością problemów mieszkańców gminy Konopnica, m. in. proble-

matycznym skrzyżowaniem przy kościele w Konopnicy, brakiem chodnika przy drodze Bełzyckiej. Obecność przedstawiciela samorządu województwa utwierdziła mieszkańców w przekonaniu, że czekają nas zmiany na lepsze.



Jest nowe centrum spotkań

Gmina Konopnica zakończyła „Modernizację budynku OSP w Motyczu Leśnym”. Celem zadania jest poprawa jakości życia na obszarach wiejskich, rozwój tożsamości i integralności wsi oraz zachowanie wartości życia wiejskiego, zakorzenionych w jej kulturze i tradycji.

W wyniku realizacji zadania polegającego na modernizacji budynku OSP, otrzymaliśmy obiekt pełniący funkcję publiczną i społeczno - kulturalną. Projekt będzie służył mieszkańcom wsi Motycz Leśny oraz wszystkim chętnym chcącym skorzystać z oferty nowego obiektu. Inwestycja będzie miała wpływ na wzbogacenie oferty spędzania wolnego czasu na obszarze Lokalnej Grupy Działania. Operacja zrealizowana w ramach działania 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” odpowiadającym warunkom przyznania pomocy w ramach działania „Odnowa i rozwój wsi” objętego PROW na



Fot. Małgorzata Sulisz

lata 2007-2013 na obszarze LSR, realizowanej przez lokalną grupę działania o nazwie Lokalna Grupa Działania na Rzecz Rozwoju Gmin Powiatu Lubelskiego „Kraina wokół Lublina”.

Budynek OSP w Motyczu Leśnym od momentu powstania tj. lata 60 - te stanowi centrum kulturalne wsi i okolic. Powoli w miarę upływu lat i narastających zniszczeń obiektu, życie społeczno - kulturalne zaczęło zamierać, budynek był bardzo zniszczony i wymagał niezbędnych prac modernizacyjnych.

Budynek został ocieplony, wymieniono zniszczone ogrodzenie i bramę. Wnętrze obiektu to wymienione ścianki działowe,

uzupełnione tynki z malowaniem ścian, naprawione posadzki cementowe. Wyłożono posadzki gresem, wymieniono sufity drewniane na podwieszane z płyt mineralnych, wymieniono parapety wewnętrzne i stolarkę drzwiową wewnętrzną.

Przedsięwzięcie powstało w odpowiedzi na potrzeby społeczne mieszkańców gminy. Zaangażowanie i duży wkład pracy Zastępcy Wójta Gminy Konrada Banacha pozwoliły na sprawne i uwieńczone sukcesem zrealizowanie zadania. Powstała nowoczesna, spełniająca oczekiwania odbiorców baza, która będzie pełnić rolę miejsca spotkań i podtrzymywania wartości kulturowych. Założeniem była również odbudowa tożsamości i integralności wsi oraz zachowanie wartości życia wiejskiego, co z pewnością umożliwi powstały obiekt.

Już mają oświetlenie

Mieszkańcy tych miejscowości mogą się cieszyć. Przed jesienią udało się wszystko zakończyć i oświetlenie już zostało włączone. Dotyczy to zaplanowanych na ten rok i ukończonych w terminie inwestycji:

Oświetlenie drogi w Stasi- nie (Mazurówka) - wiązało się to z przebudową elektroenergetycznej linii napowietrznej.

Budowy oświetlenia na ul. Kukułczej wspólnie z miastem Lublin.

Budowy oświetlenia drogi wewnętrznej w osiedlu Konopnica do połączenia z ulicą Raszynską.

Budowy oświetlenia drogi wojewódzkiej w Maryninie i drogi wewnętrznej koło lotniska.

Budowy oświetlenia w miejscowości Motycz – Sporniak przy drodze powiatowej od przejazdu kolejowego do istniejącego oświetlenia.

Budowy oświetlenia drogi powiatowej w miejscowości Motycz od istniejącego oświetlenia w stronę Miłocina.



Jest daszek nad źródłem

Do źródła w Motyczu przyjeżdżają mieszkańcy naszej gminy, nie brakuje także gości z Lublina. Woda ze źródła idealnie nadaje się na herbatę czy kawę. Miejsce doczekało się zadaszenia. Ze środków budżetowych gminy została wykonana poręcz umożliwiająca bezpieczne zejście po wodę.

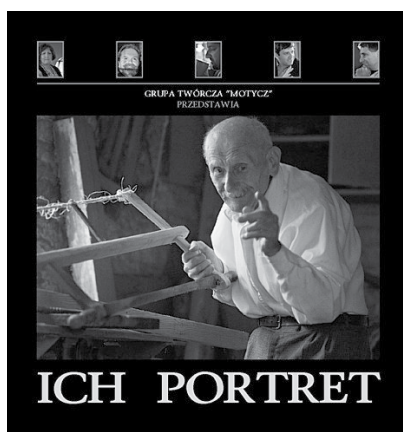




Promocja Naszej Gminy w Sejmie

W piątek 9 listopada o godzinie 12 w holu głównym Sejmu RP odbędzie się wernisaż wystawy Grupy Twórczej Motycz: „Ich portret”. O godzinie 13.15 w Sali Kolumnowej rozpocznie się wyjazdowe posiedzenie Rady Gminy Konopnica.

To bezprecedensowe wydarzenie w życiu naszej gminy. Przeczytajcie o nim w świątecznym wydaniu Echa Konopnicy.



Nasze Dożynki,

W niedzielę, 2 września na lotnisku w Radawcu Dużym odbyły się Dożynki Gminno - Powiatowe.

Rozpoczął je przemarsz korowodu dożynkowego. Uroczystą mszę świętą koncelebrowali księża z naszej gminy: ks. kanonik Jan Domański, ks. Konrad Dobrowolski, ks. Stanisław Szatkowski. Starostowie Dożynek Marzena Bielecka z Sobieskiej Woli w gminie Krzczonów oraz Marian Pietrzak z Radawca Małego z gminy Konopnica

przekazali symboliczny bochen chleba gospodarzom uroczystości, Pawłowi Pikuli staroście lubelskiemu oraz Mirosławowi Żydkowi wójtowi gminy Konopnica. Jan Łopata, poseł na Sejm RP oraz Krzysztof Hetman marszałek województwa lubelskiego byli wśród gości, którzy wspólnie z nami spędzili czas podczas tegorocznego Święta Plonów. Barwne korowody, tradycyjne obrzędy, nadawały dostojęństwa i nawiązywały do tradycji. Jak co roku

swoje wyroby zaprezentowali twórcy ludowi, można było spróbować tradycyjnych produktów kulinarnych.

Gmina Konopnica, jak co roku, miała swoje stoisko w wiosce LGD, w której zrzeszone są wszystkie gminy Powiatu (z wyjątkiem Wojciechowa). Stoisko gminne zaskakiwało oryginalnością – w tym roku w zaaranżowanej stodole promowaliśmy działalność warsztatów artystycznych odbywających się w „Domu Kultury” w Motyczu.



nasza tradycja

W ramach AntyGrawitacji Radawca odbyły się m.in. „V Zawody Spadochronowo Balonowe o Puchar Wójta Gminy Konopnica”.

Dożynki to również zabawa – nie zabrakło atrakcji dla amatorów wesołego miasteczka, wszyscy świetnie bawili się przy muzyce. Jako pierwsza wystąpiła Młodzieżowa Orkiestra Dęta „Henryczki” z Bychawy. Później rozbawił wszystkich śpiewający sobowtór Maryli Rodowicz, zespół

„EFFECT”. „Orkiestra pod wezwaniem Świętego Mikołaja” przypominała o tradycji. Gwiazdą wieczoru był Maciej Maleńczuk z zespołem „Psychodancing”. Pokaz sztucznych ognii był pięknym zakończeniem tego dnia.

W kategorii wieńców tradycyjnych I miejsce zdobyło sołectwo Halinówka z gminy Wojciechów, II miejsce zajęło Koło Gospodyń Wiejskich z Garbowa, III miejsce KGW z Gielczwi w gminie Wysokie.

W kategorii wieńców współczesnych zwyciężył wieńiec KGW ze Stasina w gminie Wojciechów. Z przyjemnością informujemy, że w konkursie wieńców dożynkowych II miejsce zajął wieńiec wykonany przez Koło Gospodyń Wiejskich „Motycz Góry”, którego przewodniczącą jest Zofia Kuś. Wieńiec przedstawiał studnię, jako atrybut każdej wiejskiej zagrody. III miejsce zajęło sołectwo Gałęzów z gminy Bychawa.



Najładniejsza posesja Powiatu Lubelskiego - konkurs rozstrzygnięty

Mamy najpiękniejszą ogród

Celem organizacji konkursu jest podniesienie walorów estetycznych i ogólnego wyglądu Powiatu Lubelskiego, zapewnienie bardziej atrakcyjnych warunków do rekreacji i wypoczynku mieszkańcom oraz propagowanie działań proekologicznych.

Komisja konkursowa dokonała wyboru trzech najładniejszych posesji w dwóch kategoriach: zagroda wiejska (gospodarstwo rolne) i zabudowa jednorodzinna i wielorodzinna, a ich właściciele otrzymali nagrody.

W konkursie na najładniejszą posesję I miejsce w kategorii zagrody wiejskiej zajęła posesja Państwa Aliny i Stanisława Pietrzaków z Pawlina oraz II miejsce w kategorii zabudowy jednorodzinnej przyznano posesji Pana Mirosława Chmarzyńskiego z Motycza Leśnego. Zwycięzcom gratulujemy!



For. Kuba Szymański

Pierwszy sezon rowerowy za nami

Rozpoczęła go majówka rowerowa połączona z promocją broszury „Motycz – oaza ciszy i spokoju”, przygotowanej przez uczniów Szkoły Podstawowej w Motyczu.

Zwiedzaliśmy wtedy grodzisko i ekspozycję historyczną w „Domu Kultury” w Motyczu. Odwiedziliśmy także Fundację Szczęśliwe Dzieciństwo w Motyczu Leśnym. Na zakończenie sezonu rowerowego z różnych stron naszej gminy przyjechaliśmy do gimnazjum w Radawczyku Drugim, gdzie 14 października odbywał się coroczny Festyn Rodzinny.

Z asekuracją wozu Ochotniczej Straży Pożarnej i Policji przejechaliśmy spacerowo przez Tereszyn, by powrócić na boisko Gimnazjum. Tam dla młodzieży odbyły się konkursy rowerowe. Mimo, że była to wyprawa kończąca sezon rowerowy, to dla niektórych stała się okazją do skorzystania z tej formy rekreacji po raz pierwszy w tym sezonie. Jeśli pogoda będzie dopisywała, to rowery na drogach naszej gminy będą długo widoczne.



Drużynowe rozgrywki piłki nożnej



Fot. Paweł Pietraś

W sobotę, 8 września 2012 r. o godz. 9.00 na boisku ORLIK przy Szkole Podstawowej w Zemborzycach Tereszyńskich odbyły się drużynowe rozgrywki piłki nożnej. Do rywalizacji przystąpiło 9 zespołów z terenu gminy Konopnica, które między sobą rozgrywały poszczególne

mecze aż do wyłonienia zwycięzcy. Po zaciętej rywalizacji zwycięzcą turnieju okazała się drużyna OSP KSRG z Pawlina, drugie miejsce zajęła drużyna OSP z Konopnicy, natomiast trzecie OSP z Radawca Dużego. Oprócz pucharów, zwycięskie zespoły otrzymały cenne nagro-

dy rzeczowe, natomiast pozostali pamiątkowe dyplomy.

W ramach rozgrywek uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Zemborzycach Tereszyńskich wystąpili w okolicznościowym przedstawieniu, przybliżając zawodnikom oraz licznie zgromadzonej publiczności wiersze i sylwetkę patrona szkoły ks. Jana Twardowskiego. Dodatkowo strażacy z Pawlina przeprowadzili pokaz akcji gaśniczej z wykorzystaniem najnowszego sprzętu.

Całość została zrealizowana w ramach projektu pod nazwą „Organizacja imprez kulturalno - sportowych w Gminie Konopnica” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 - 2013.

Paweł Pietraś



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich

Parlament Europejski w zasięgu ręki

Rozwijanie ciekawości, inspirowanie do poznawania świata, pogłębianie wiedzy i zainteresowań to zadania każdej dobrej placówki oświatowej. Ale to także pierwsze kroki prowadzące do sukcesu. Przekonały się o tym cztery uczennice Gimnazjum im. W. Pola w Radawczyku Drugim, które zdecydowały się wziąć udział w konkursie zorganizowanym przez biuro poselskie prof. Leny Kolarskiej-Bobińskiej. Agata Żydek, Wiktoria Sieńko, Kinga Malinowska i Sylwia Wesołowska za swoją pracę zostały wyróżnione jako jeden z sześciu najlepszych zespołów z całej Lubelszczyzny. W nagrodę 24 października 2012 r. razem z pięcioma innymi Klubami Europejskimi pojechały do Warszawy. A jak ta przygoda wyglądała z ich perspektywy? Oto relacja jednej z dziewcząt.

W środowy poranek, podskorytowane wyruszyliśmy do stolicy. Tam czekało nas spotkanie z przedstawicielami Parla-

mentu Europejskiego i Komisji Europejskiej w Domu Europejskim oraz wizyta w Sejmie RP, gdzie mogłyśmy przyjrzeć się pracy parlamentarzystów „od środka”. Było to dla nas niesamowite przeżycie, ponieważ zupełnie inaczej wyglądają działania parlamentarzystów w telewizji, a inaczej w rzeczywistości. W BIPE na ul. Jasnej uczestniczyłyśmy w trzech świetnych wykładach, a potem całą grupą pojechaliśmy do Sejmu, gdzie spotkała się z nami posłanka Magdalena Gąsior-Marek. Dzięki jej uprzejmości mogliśmy zwiedzić budynek Sejmu. Szczegółowo mówiąc, wszystko to wywarło

na nas niesamowite wrażenie. Z pewnością ten dzień na długo pozostanie w naszej pamięci, bo oprócz wspaniałej przygody, zdobyłyśmy również wiele cennych informacji. Dlatego raz jeszcze chcemy podziękować pani profesor Lenie Kolarskiej-Bobińskiej, dzięki której mogliśmy uczestniczyć w tej niecodziennej wycieczce i poznać wspaniałych ludzi. Dziękujemy również pani Anecie Putowskiej, która zmotywowała nas do sprawdzenia swoich możliwości. A wszystkich uczniów zachęcam do brania udziału w konkursach. Naprawdę warto!

Agata Żydek
www.radawczyk.pl



AntyGrawitacyjny pokaz Gminy Konopnica

Fot. Dariusz Hankiewicz



Gmina Konopnica zaprezentowała się na IV edycji Europejskiego Festiwalu Smaku. Tłumy ludzi przed sceną były dowodem na to, że nasza regionalna kuchnia należy do najlepszych na Lubelszczyźnie.

Motywe przewodnim festiwalu był dobry smak, nie tylko w kuchni, ale i w życiu. Idea tegorocznej edycji „Lubelskie Prowansję Wschodu” przypadła do gustu wszystkim, którzy w ciągu trzech dni odwiedzili Stare Miasto. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się pokazy kuchni regionalnej przygotowane przez osiem gmin z Lubelszczyzny. Pokaz „Antygrawitacyjny smak Konopnicy” był dla nas nie lada wyzwaniem. Każda z gmin uczestniczących w pokazach na scenie chciała zaprezentować się z jak najlepszej strony. Myślę, że nam to się również udało.

Gmina Konopnica zaprezentowała się jako miejsce wyjątkowe, gdzie pamięta się o tradycji, a jednocześnie jako gmina nowoczesna i nietuzinkowa. Owocowy targ przed sceną cieszył się wielkim zainteresowaniem. Wspaniałe chleby ze smalcem, fajercarze i kapuściarze były uzupełnieniem prezentacji przygotowanej dla uczestniczących w festiwalu gości. Kulinarne uczta w postaci warzywnego gulaszu została przygotowana przez Mirosława Żydkę, wójta naszej gminy i przyjaciół.

Fot. Grażyna Hankiewicz



Również Jerzy Rogalski, znany aktor Teatru Osterwy, tak samo jak w poprzednim roku, wsparł nasz pokaz. Hitem okazały się kozie sery z Radawczyka Drugiego i domowe piwo z Motycz. Dla osób lubiących słodkości, niespodzianką były babeczki czekoladowe z wisienką.

Długo można by opowiadać o smakowitościach, którymi częstowano zgromadzonych gości, ale nasz pokaz to nie tylko kulinaria. Zaprezentowaliśmy diaporamę (prezentację zdjęć) przygotowaną przez Grupę Twórczą Motycz, a dziewczynki z naszej gminy zaśpiewały dawną ludową piosenkę. Gdy skończył się pokaz zdjęć, ukazujący czas, który przemija, na scenę wkroczyła nowoczesność. Na telebimie ukazały się zdjęcia spadochroniarzy oraz zdjęcia balonów z ostatnich zawodów - Antygrawitacja Radawca. Pogoda nam dopisała i również na niebie, nad lubelskim zamkiem ukazały się kolorowe spadochrony z Aeroklubu Lubelskiego w Radawcu. To była nasza niespodzianka dla mieszkańców Lublina.

Pokaz naszej gminy na IV Europejskim Festiwalu Smaku był ostatnim punktem Dni Konopnicy. W tym roku Europejski Festiwal Smaku otrzymał, po raz pierwszy, patronat korporacyjny Polskiego Radia, co oznacza, że zapowiedzi i relacje z wydarzenia obecne były w różnej formie na antenach radiowej Jedyńki, Trójki i Czwórki oraz regionalnego Radia Lublin.

Festyn Rodzinny w Radawczyku Drugim

14 października 2012 roku, już po raz szósty w Gimnazjum im. W. Pola w Radawczyku Drugim odbył się Festyn Rodzinny. Został on połączony z obchodami Dnia Edukacji Narodowej. Podczas



części oficjalnej wręczono nagrody dyrektorom oraz nauczycielom szkół gminy Konopnica. Następnie odbyła się krótka część artystyczna przygotowana przez młodzież gimnazjum. Po zakończeniu



części oficjalnej rozpoczęły się rozgrywki sportowe, w których brali udział uczniowie i ich rodzice. Przygotowany został również kiermasz ciast, loteria fantowa, grill, konkurs karaoke, a dla najmłodszych malowanie twarzy. Jedną z imprez towarzyszących festynu był rajd rowerowy. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również pokazy strażackie oraz motocyklowe. Pogoda dopisała, wszyscy świetnie się bawili. Po raz kolejny impreza cieszyła się ogromnym powodzeniem.

Jolanta Rajchert
www.radawczyk.pl

Mamy medalistów



W łódzkiej hali Atlas Arena 6 i 7 października 2012 rozegrano XVI Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym. O medale we wszystkich konkurencjach i kategoriach wiekowych rywalizowało 400 najlepszych karateków z 34 państw z całego świata.

Po zaciętej rywalizacji Michał Pysznik zdobył brązowy medal w prestiżowej konkurencji kumie (walka z przeciwnikiem). Bartosz Pysznik – srebrny medal w widowiskowej konkurencji en-bu. Michał i Bartosz są absolwentami Szkoły Podstawowej w Zembrzycach Tereszyńskich, obecnie są uczniami (Michał 1 klasa – II LO w Lublinie, Bartosz 3 klasa – Gimnazjum nr. 7 w Lublinie), jak również lektorami w kościele parafialnym w Konopnicy.

Przygoda z karate rozpoczęła się w 2007 r. Chłopcy są zawodnikami Lubelskiego Klubu Karate Tradycyjnego, jak również zawodnikami Kadry Narodowej Karate Tradycyjnego. Trenerem jest sensei Andrzej Maciejewski, wychowawca kilkukrotnych mistrzów świata. Treningi Kadry Polski odbywają się cyklicznie w Centrum Sportów i Japońskich Sztuk Walki, Dojo - Stara Wieś, które jest unikalnym w skali europejskiej i światowej kompleksowym ośrodkiem szkoleniowym, zaprojektowanym zgodnie z kanonem architektury i kultury japońskiej. Chłopcy startują cyklicznie w zawodach wg. kalendarza startów Polskiego Związku Karate Tradycyjnego i w swoim dorobku sportowym mogą poszczycić się wieloma medalami i pucharami zdobytymi min. na Mistrzostwach Polski i Mistrzostwach Województwa Lubelskiego. Chłopcy chcą wystartować na kolejnych mistrzostwach świata, które odbędą się w Kairze w Egipcie i sięgnąć po złoto wzorem starszych kolegów z kadry.

Beata Pysznik

Bezpieczeństwo w sieci, czyli trzeci rok z „Fundacją Orange”

Idąc z duchem czasu musimy przyznać, że komputer jest prawie stale obecny w naszym życiu – w domu, w pracy, a nawet w szkole. Jednak komputer to tylko urządzenie, prawdziwym narzędziem pracy staje się dla nas Internet. Wykorzystywany jest on nie tylko do pracy, ale również dla rozrywki.



Młodzi czytelnicy Biblioteki Publicznej Gminy Konopnica oraz jej filii w Motyczu i Zembrzycach Tereszyńskich kolejny raz mogli uczestniczyć w lekcjach bibliotecznych realizowanych w ramach programu „Akademia Orange dla bibliotek”, mającego na celu m.in. wspieranie rozwoju społeczeństwa informacyjnego poprzez zwiększenie dostępu do nowych technologii.

W tym roku skupiliśmy się na problemie zagrożeń, jakie wynikają z racji korzystania z Internetu. Dzieci uczestniczące w lekcji miały ogromną wiedzę na temat korzyści, jakie wypływają z możliwości dostępu do sieci. Nie wszyscy natomiast wiedzieli o zagrożeniach. Do najważniejszych wniosków, – czyli co zagraża nam w Internecie – dzieci doszły wraz z panią bibliotekarką po obejrzeniu edukacyjnych kreskówek „Sieciaki” i serii pytań pomocniczych. Dziś już wiedzą, jak rozsądnie korzystać z Internetu, a „sieciakowe” zasady bezpieczeństwa zanieśli także do domu, aby o nich nie zapomnieć. Dla użytkowników komputerów dostępnych w naszych bibliotekach przygotowaliśmy folderki informacyjne o bezpieczeństwie w wirtualnym świecie i miejscach, gdzie internauci mogą szukać pomocy.

To już 3 raz, gdy nasze biblioteki biorą udział w programie „Akademia Orange dla bibliotek”. Popieramy cele, jakie stawia sobie program – chcemy, aby nasze biblioteki stały się nowoczesnymi, wielofunkcyjnymi centrami informacyjnymi, kulturalnymi i edukacyjnymi. Mamy świadomość, jak ważna



jest umiejętność odnalezienia się w tak ogromnej sieci, jaką jest Internet. Dlatego skupiamy się na edukacji najmłodszych – uczymy ich o korzyściach i zagrożeniach, mówimy, że Internet to zabawa i nauka w jednym oraz bardzo bogate źródło informacji, trzeba tylko umieć z niego skorzystać, przypominamy o konieczności selekcjonowania treści pochodzących z tego źródła.

Przypominamy, że nasze placówki oprócz bogatego księgozbioru gromadzącego pozycje z wielu dziedzin wiedzy oraz kilkunastu tytułów czasopism, mają do zaoferowania także bezpłatny dostęp do Internetu. Nasze progi są otwarte dla wszystkich zainteresowanych.

Magdalena Tomasiak
Biblioteka Publiczna
Gminy Konopnica
www.konopnica.bibl.pl

Rozgrywki w siatkówkę

W sobotę 15 września, na boisku w Radawcu Dużym drużyny siatkarzy z terenu naszej gminy stanęły do rywalizacji w rozgrywkach w piłkę siatkową. Zgłosiło się siedem sześciuosobowych zespołów z Pawlina, Marynina, Uniszowic, Kozubszczyzny, Radawca Dużego, Konopnicy i Motycza Leśnego. W ramach turnieju dzieci z niepublicznego przedszkola „Honoratka” w Radawcu Dużym przygotowały występ, podczas

którego zaprezentowały publiczności poezję ludową w tym wiersze pana Czesława Maja z Motycza. Przed finałowym meczem, jednostki OSP KSRG Pawlin oraz OSP Kozubszczyzny wykonały doskonale przygotowany pokaz działań gaśniczych w przypadku pożaru.

Po zaciętej rywalizacji pierwsze miejsce zajęła drużyna z OSP Konopnica, drugie ekipa z Marynina, zaś trzecie z OSP z Uni-

szowic. Pamiątkowe puchary oraz nagrody rzeczowe zwycięzcom wręczył Przewodniczący Rady Gminy Andrzej Duda. Zawody zostały zorganizowane w ramach projektu pod nazwą „Organizacja imprez kulturalno-sportowych w Gminie Konopnica” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Paweł Pietraś



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013



50 lat Ochotniczej Straży Pożarnej

W dniu 21 października 2012 r. odbyła się uroczystość 50 – lecia Ochotniczej Straży Pożarnej w Konopnicy. Po Mszy Świętej w kościele w Konopnicy w intencji strażaków i ich rodzin oraz za zmarłych Druhów, którą celebrował ks. Dziekan Jan Domański, nastąpiła dalsza część uroczystości. Miała ona miejsce na placu przed nowo wyremontowaną strażnicą OSP

w Konopnicy. Po przeglądzie pododdziałów ochotniczych straży pożarnych i wciągnięciu flagi na maszt, nastąpiło wręczenie odznaczeń, medali i odznak strażackich.

Mirosław Żydek, Wójt Gminy Konopnica wręczył na ręce Adama Bogusława Prezesa jednostki OSP Konopnica okolicznościowy list gratulacyjny z okazji „Złotego” jubileuszu.

Jan Łopata Poseł na Sejm RP, Wiceprezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego ZOSP w Lublinie wręczył odznaczenie „Złoty Znak Związku” zasłużonemu w działalności strażackiej Druhowi Józefowi Nowakowi. W wystąpieniach okolicznościowych zaproszeni goście z Lublina gratulowali jednostce OSP wspólnych dokonań w ciągu 50 – lat działalności.



Gminne Zawody Tenisa Stołowego



W dniu 15 października 2012 r. na terenie Szkoły Podstawowej w Stasinie odbyły się gminne zawody sportowe tenisa stołowego w kategorii dziewcząt i chłopców. Na starcie stanęło kilkunastu zawodników ze szkół podstawowych z terenu gminy Konopnica, tj. Motycza, Radawca Dużego, Konopnicy i Stasina. Uczestnicy zawodów sportowych zaprezentowali wysoki poziom

umiejętności sportowych.

W kategorii dziewcząt zwyciężyła Anna Szymańska ze SP w Motyczu (opiekun K. Karbowniczek), II-gie miejsce zajęła Magdalena Wójtowicz SP Stasin (opiekun T. Podgórski), III-cie Weronika Olszak SP w Radawcu Dużym (opiekun M. Sito), IV miejsce Gabriela Kwietniewska, V miejsce Weronika Materna (obie zawodniczki SP Motycz),

(opiekun K. Karbowniczek), VI Karolina Ostaszewicz SP Konopnica (opiekun E. Rekrucka).

W kategorii chłopców bez straty seta zwyciężył Błażej Wąpasa, II-gie miejsce zajął Adrian Tarnowski obydwa ze SP w Radawcu Dużym (opiekun M. Sito), III-cie Konrad Majewski, IV miejsce Kuba Dudek wszyscy SP Konopnica (opiekun E. Rekrucka), V Adam Wadowski, VI Antoni Misztal wszyscy SP Stasin (opiekun T. Podgórski).

Zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy, które wręczył dyrektor Szkoły Podstawowej w Stasinie mgr Jacek Wójcik. Zawodnicy, którzy zwyciężyli w poszczególnych kategoriach będą reprezentować gminę Konopnica na zawodach szczebla powiatowego. Gratulujemy zawodnikom i ich opiekunom osiągniętych wyników i zapraszamy za rok.

Jacek Wójcik
www.spstasin.com.pl

Złap odporność!

Zamiast łykać tabletki, zadbaj o swój system immunologiczny. Z nami nie dasz się zimowemu przeziębieniu, infekcjom i grypie.

Najpierw jeżówka i kiwi

Do roślin skutecznie wzmacniających siły obronne organizmu należy przede wszystkim jeżówka. Preparaty z jeżówki są dostępne bez recepty w każdej aptece. We wzmocnieniu odporności pomagają: dzika róża, czarna porzeczka, cytryna, papryka i owoce kiwi.

Naturalne antybiotyki

Do codziennego jadłospisu należy włączyć chrzan, czosnek i cebulę. Regularne spożywanie 2 ząbków czosnku dziennie znakomicie wzmacnia cały organizm.

– Możecie zrobić sobie w domu miksturę na przeziębienie. Należy obrać jedną cytrynę, pokroić w plasterki, zmieszać z 15 ząbkami czosnku, zalać przegotowaną wodą, zasypać cukrem i odstawić na trzy dni do lodówki. Przyjmować trzy razy dziennie po 1 łyżeczce preparatu – mówi prof. Michał Tombak.

– W moim domu zawsze była w apteczce lipa, suszone maliny, owoce dzikiej róży. Napary z dodatkiem miodu skutecznie pozwoliły zwalczać infekcje – mówi prof. Kazimierz Głowniak z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Nieźle ziółka

Do najsilniejszych mieszanek wzmacniających siły obronne organizmu należy słynna w Lublinie herbata dr Adama Gąsiorowskiego.

– Do szklanki wrzucacie saszetkę z suszonym kwiatem lipy i drugą – z owocem bzu czarnego. Zaparzać i dolewać dwie łyżki soku malinowego. W wyniku połączenia tych trzech składników w organizmie wytwarza się interferon – mówi Gąsiorowski.

I mleczko pszczele

W sklepie zielarskim kupujemy naturalny propolis. W stosunku 1 do 10 macerujemy propolis w 80 % etanolu przez dziesięć dni. Wyciąg rozcieńczamy wodą destylowaną w stosunku 1 do 2, tak by powstała biała emulsja. Podajemy kilka razy dziennie po 1 łyżeczce.

(SZ)



Pan karp

Karp trafił do Polski za sprawą zakonników i stało się to już w XII wieku. Już w XIII wieku w Polsce istniały hodowle karpia, dania z karpia zaczęły pojawiać się na królewskich stołach. Dziś Polska jest potentatem w hodowli tej smacznej ryby.

Przed wojną w kazimierskich restauracjach podawano znakomite ryby. Od linów w śmietanie po karpia w szarym sosie i karpia po żydowsku. Dziś karp w śmietanie wraca do najlepszych restauracji.

Ponieważ polskich hodowców nie stać na drogie pasze – polski karp w większości hodowany jest w naturalnych warunkach. Odżywia się skorpami i zooplanktonem zgromadzonym na dnie stawów. Oraz jęczmieniem i pszenicą. W dodatku na Lubelszczyźnie wiele stawów hodowlanych ma piaszczyste dno, co sprawia, że ryby pozbawione są mulistego zapachu. A nasze karpie poleca Magda Gessler i podaje je w swoich restauracjach.



W następnym numerze:

Aktualności z gminy

Konopnica w Sejmie

Wywiad z Janem Łopatą

Małgorzata Kalicińska pod choinkę

Wigilijna kuchnia



Fot. Maciej Kaczanowski

I Turniej Nalewek Domowych w Konopnicy

8 grudnia 2012 r. (o godz. 17) odbędzie się w naszej gminie I Turniej Nalewek Domowych pod auspicjami Kresowej Akademii Smaku. Już przeglądajcie zapasy pod kątem dobroci nalewek.

By degustować wykwintne trunki, ktoś je musi wytworzyć – twierdzi Hieronim Błażej, człowiek obdarzony nadzwyczajną zdolnością rozróżniania ich smaków. W swojej książce „Zachęta do sztuki nalewek” podkreśla, że do zrobienia nalewki potrzebne są dobre składniki, pasja, wielka staranność i ogromna cierpliwość.

– Dotychczas udało mi się skomponować ponad 160 różnych smaków nalewek: kwiatowych, ziołowych i owocowych. Obwołano mnie mistrzem nalewek. To zobowiązuje i mobilizuje do dalszego zgłębiania tajemnic sztuki nalewkarskiej, z których największą jest esencja smaku tych wspaniałych, arcy-polskich trunków – mówi Hieronim Błażej.

Mistrz powtarza, że w sztuce wyrabiania nalewek nie można pójść na skróty. Radzi, żeby doceniać jakość owoców, zwracać uwagę, skąd te owoce pochodzą, doceniać czystość przyrody i otoczenia. I najważniejsze – tworzenie nalewek dzielenie się nimi to według Błażeja – prawdziwie ekologiczna postawa.

Owoce do nalewek muszą być bardzo dojrzałe. Dobrze jest po wymyciu owoce zamrozić, zanim zalejemy je alkoholem. Dla tego możemy je zebrać wcześniej

i kolekcjonować w zamrażarce. Najsmaczniejsze nalewki udaje się zrobić z owoców bardzo prymitywnych odmian, np. nalewkę wiśniową z małych wiśni z wysokich, starych drzew. Wtedy, kiedy robimy nalewki wytrawne i nie stosujemy miodu czy syropu cukrowego i przygotowane owoce zalewamy alkoholem w szklanym balonie lub dębowej beczce, nie możemy stosować większej procentowości alkoholu jak 60-65%.

Jeśli zalewamy owoce rozcieńczonym spirytusem, należy go zmieszać z przegotowaną wodą i zostawić na 10 dni na przegryzieniu. Nalewki wymagają filtrowania, gdyż na dnie naczyni, w których je nastawiamy, wytrąca się osad. Najlepiej cedić je wprost do butelek – przez bibułę filtracyjną lub watę ułożoną w lejku.

Nalewki i likiery owocowe oraz korzenno-ziołowe są tym lepsze, im dłużej leżakują.

(SZ)

Dobra nalewko zgłoś się

Każdy z uczestników turnieju może zgłosić dowolną ilość nalewek. Nalewki w ilości 1 półlitrowej butelki każdego gatunku należy dostarczyć do „Domu Kultury” w Motyczu do dnia 8 grudnia 2012 do godziny 16. Nalewki oceni profesjonalne jury, które wybierze Królową Nalewek Gminy Konopnica 2012.

Owocowe abecadło

K jak Kapusta włoska

Podobnie jak kapusta pekińska zawiera związki hamujące powstawanie guzów nowotworowych. Co ciekawe, jedna szklanka surowej kapusty w postaci surowki to 10000 IU prowitaminy A oraz dzienne zapotrzebowanie organizmu na wit. C i E. Znako-mita sałatka na palcach, chroniąca przed rakiem jamy ustnej i płuc.

M jak marchew

Jedna surowa marchew to 13500 IU betakarotenu, czyli 2,5 dziennego zapotrzebowania. Ale każdy człowiek powinien zjadać trzy marchewki dziennie, co zapobiega uszkodzeniom komórek. Obowiązkowa surowka dla palaczy, chroniąca ich przed nowotworem jamy ustnej, gardła i płuc.

P jak pomidory

Zawierają dużo likopenu, a badania naukowców udowodniły, że ludzie mający wysoki poziom tego składnika we krwi o wiele rzadziej chorują na raka szyjki macicy, pęcherz moczowy i trzustki.

S jak seler

Przy niewielkim nadciśnieniu 4 łydgi selera dziennie spożywanego przez tydzień likwidują nadciśnienie. Ale lekarze ostrzegają przed większą ilością selera z powodu dużej zawartości sodu.

Szpinak

Należy do najwartościowszych warzyw. Kiedy do przyrządzonego szpinaku dodamy sok z cytryny, to wit. C ułatwi wchłanianie żelaza.

c.d.n.

Karp po strażacku

W sobotę 15 grudnia 2012 o godz. 16 w Motyczu Leśnym odbędzie się II edycja konkursu „Karp po strażacku”. W konkursie wystartuje 11 drużyn Ochotniczej Straży Pożarnej, które mają siedzibę w gminie Konopnica. Konkurs połączony z degustacją potraw zgłoszonych do konkursu odbędzie się w odremontowanej remizie OSP w Motyczu Leśnym. Każda z drużyn strażackich kucharzy może wystawić do konkursu po kilka potraw. Oceni je profesjonalne jury.

Zgłoszenia do konkursu, rezerwacja miejsc na degustację: „Dom Kultury” w Motyczu, 0-81 50 31 965