

ECHO

9-10.2020



Konopnicy

Odporność i pandemia

Rozmowa z prof. Agnieszką Ludwiczuk
z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Nawet Jan Paweł II miał jego książki. Pożegnanie ks. Henryka Misztala
Polska - Litwa w Zemborzycach Tereszyńskich | Aktywny Senior - projekt
Pamiętajcie o łąkach | Zdrowie od kuchni

Odporność i pandemia

Rozmowa z dr hab. n. farm. Agnieszką Ludwiczuk,
prodziekan Wydziału Farmaceutycznego
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie



Zdjęcie na okładkę:

Małgorzata Sulisz

Fot. Waldemar Sulisz



Echo Konopnicy
informator gminny

adres redakcji
Kozubszczyzna 127 a
21-030 Motycz

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

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

redaktor prowadzący:
Małgorzata Sulisz
echo.konopnicy@gmail.com
tel. 81 503 19 65, 669 804 010

Łamanie i druk:
drukarnia Standruk

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

Co rzucić na pierwszą
linię frontu? Kiszonki,
kiszonki i jeszcze raz
kiszonki plus inne
probiotyki zawarte
w jogurtach, kefirze,
zsiadłym mleku,
czy maślanie.
No i niezastąpiony
czosnek, który jest
również świetnym
antybiotykiem

Waldemar Sulisz
echo.konopnicy@gmail.com

W trudnym czasie staramy się przestrzegać zaleceń, coraz większą uwagę przywiązujemy do troski o naszą odporność. W zaleceniach powtarza się cynk plus witamina C. Dlaczego cynk?

Taki zestaw wykazuje wpływ na kondycję układu odpornościowego, blokuje stany zapalne w organizmie. Jako osoba związana z Katedrą Farmakognozji będę zawsze polecać naturalną witaminę C. Na przykład znajdującą się w cytrynie. W soku z cytryny będzie również cynk oraz inne substancje wspomagające nasz system odpornościowy, np. flawonoidy a w szczególności rutyna. Świetnym źródłem witaminy C jest również owoc róży, polecam herbatki ziołowe z różą. Proszę także w tym pandemicznym czasie pamiętać o papryce, zarówno czerwonej ale także żółtej i zielonej.

Skąd przekonanie, że herbata z cytryną może szkodzić?

Jeśli herbatę zaparzymy w czajniczku, a do szklanki przelejemy napar bez fusów i do tego wrzucimy cytrynę, to wszystko w porządku. Natomiast jeśli cytrynę wrzucimy do herbaty z fusami, to może dojść do przekształcenia nierozpuszczalnych form glinu, znajdujących się w liściach herbaty, w cytrynian glinu, świetnie rozpuszczalny w wodzie. Glin nie jest obojętny dla organizmu człowieka, niemniej jednak z liści uwalnia się do naparu jedynie ułamek procenta zawartego w nich glinu. Reasumując nie popadajmy w panikę, pijąc herbatę z cytryną na pewno nie przekroczymy dawki toksycznej tego pierwiastka.

W aptece kupimy witaminę C za kilkanaście złotych, ale teraz w czasie pandemii modna jest super witamina C w proszku (krystaliczna witamina C askorbinian sodu), której pojemnik może kosztować 200 złotych? O co to chodzi?

Od razu włącza mi się czerwone światło, że coś tu jest nie tak. Wolałabym te pieniądze przeznaczyć na naturalne źródła witaminy C, czyli owoce i warzywa.

Jesienią nasz system odpornościowy słabnie?

Tak, musi walczyć z większą ilością wirusów i dobrze byłoby go wzmocnić. Za prawidłową pracę naszego systemu odpornościowego w pierwszym rzędzie odpowiadają bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym. Szczególną funkcję pełnią bakterie jelitowe, odpowiadające aż w 70% za stan naszego układu odpornościowego. Musimy zwracać uwagę na to, co jemy, ponieważ jedzeniem możemy wzmocnić system immunologiczny lub go osłabić. Na przykład wysoce przetworzonym jedzeniem.

Co rzucić na pierwszą linię frontu?

Kiszonki, kiszonki i jeszcze raz kiszonki, z których Polska słynie. Plus inne probiotyki zawarte w jogurtach, kefirze, zsiadłym mleku, czy maślanie. No i niezastąpiony czosnek, który jest również świetnym antybiotykiem i nieźle sprawdza się gdy trzeba odbudować florę bakteryjną po antybiotykoterapii.

Mamy naturalną broń na wirusy?

Tak, to owoce czarnego bzu, zawierające potężny kompleks antywirusowy. Są dostępne soki i rozmaite preparaty na bazie owoców czarnego bzu. Do tego imbir, którego plasterki możemy dodawać do herbaty. Pamiętajmy o rozgrzewających przyprawach, takich jak cynamon i goździki, miejmy w kuchni kurkumę, anyż, kardamon. W dobie pandemii to obowiązkowy zestaw.

Wiele osób pije aloes, jednak takie preparaty są drogie. Czy picie aloesu może nam pomóc?

Najlepszy jest sok świeżo wyciskany z aloesu. W przypadku gotowych preparatów obawiam

się, że cena może grać rolę, gdyż chodzi o stężenie aloesu w koncentracie, nie mówiąc o tym, że sam aloes powinien pochodzić z ekologicznych upraw. Aloes ceniony jest za to, że w swoim składzie ma substancje o działaniu przeciwbólowym oraz przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym. Natomiast jego działanie nie ustępuje prozdrowotnej, rodzimej diecie, o której mówimy, czy też zastosowaniu chociażby soku z malin, czosnku, tranu i cebuli.

Modne są japońskie grzyby shiitake czy Reishi, preparaty oparte na sproszonek grzybach sprzedają się coraz lepiej.

Z tym, że hodowane w Polsce boczniki zawierają niewiele mniej drogocennych związków, postaramy się zjeść je dwa razy w tygodniu.

Koronawirus dostaje się do naszego organizmu przez drogi oddechowe. Nos i usta to pierwsza linia obrony?

Tak, dlatego nośmy maseczki, utrzymujmy dystans i dbajmy o higienę rąk. Po nieprawidłowym zdjęciu maseczki wirusy mogą dostać się do naszego organizmu przez ręce. Pamiętajmy o dezynfekcji i myciu rąk oraz niezastąpionym mydle. Najgorzej, gdy sami sobie aplikujemy koronawirusa za pomocą brudnych rąk.

Jedni wygrywają z koronawirusem, nawet o tym nie wiedzą, inni duszą się, umierają. Dlaczego?

Wszystko rozbija się o nasz system immunologiczny. Znam kilka osób, które bardzo ciężko przechodziły Covid, a wydawało by się, że są to ludzie zdrowi, w sile wieku. Mówi się, że ludzie z grupą krwi O są mniej podatni na COVID-19, a prawdopodobieństwo rozwinięcia się ciężkiej postaci choroby jest u nich niższe. Nabywanie odporności na koronawirusa ma jednak wciąż wiele niewiadomych.

Jeżeli więc będziemy rygorystycznie stosować się do zaleceń i obostrzeń antycovidowych,

jeśli weźmiemy sobie do serca pani rady i zaczniemy dbać o siebie, to będziemy zdrowi?

Tak, dzisiaj to najlepsze sposoby obrony przed koronawirusem, który pewnie już z nami pozostanie tak jak grypa. Nie pozostaje nam nic innego jak dbać o siebie i czekać na szczepionkę.

Pamiętajmy jednak, że do zakażenia dochodzi tylko w wyniku bezpośredniego kontaktu z wirusem. Co to oznacza? Bezpośredni kontakt bez środków ochronnych z osobą chorą lub kontakt na odległość poniżej 2 metrów przez ponad 15 minut; kontakt fizyczny z osobą zakażoną (np. podanie ręki); bezpośredni kontakt z wydzielinami osoby chorej (np. zużyta chusteczka); zamieszkiwanie w tym samym gospodarstwie domowym lub przebywanie przez co najmniej 15 minut z osobą zakażoną (samochód, biuro, sala konferencyjna).

Interesuje się pani medycyną japońską, jak Japonia radzi sobie z Covid?

Drugi rzut już za nimi, obecnie sytuacja jest całkiem stabilna. Ale, w przeciwieństwie do Polaków, Japończycy są bardzo zdyscyplinowani, rygorystycznie przestrzegają zaleceń. Więc powtórzę jeszcze raz: zaczniemy dbać o siebie i o innych. ■

Agnieszka Ludwiczuk

Prodziekan Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Profesor uczelni w Samodzielnej Pracowni Chemii Produktów Pochodzenia Naturalnego UM w Lublinie. Absolwentka chemii UMCS w Lublinie. Specjalność: farmakognozja, analiza fitochemiczna. Zajmuje się badaniem składu chemicznego roślin leczniczych, izolacją poszczególnych składników roślinnych oraz badaniem ich aktywności biologicznej. Szczególnie bliskie są jej rośliny aromatyczne, a także wątrobowce, które są jedną z najmniej znanych grup roślin z gromady mszaków

Koronawirus. Dlaczego umiera tak dużo ludzi? Wyjaśnia raport WHO: "Mamy obecnie dwie szalejące pandemie"

Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała "Global Burden of Disease Study 2019" - raport, nad którym pracowało 5,5 tys. naukowców z całego świata. W publikacji zawarta jest analiza przyczyn zgonów oraz czynników, które przyczyniają się do obniżenia stanu zdrowia. Sam raport nie jest poświęcony COVID-19, jednak tłumaczy, dlaczego tak wiele osób zmarło z powodu tej choroby. Raport "Global Burden of Disease Study 2019" przygotowywało 5,5 tys. naukowców z 152 krajów. Przeanalizowali oni 286 przyczyn zgonów oraz 369 chorób i 87 czynników ryzyka, które panowały w 2019 roku w 204 krajach. Okazało się, że najwięcej ludzi umierało z powodu nadciśnienia tętniczego. Ta choroba zabiła aż 10,8 mln ludzi. Na drugim miejscu jest palenie tytoniu – 8,71 mln. Na trzecim zła dieta – 7,94 mln. Raport nie zawiera osobnych analiz pod kątem COVID-19, jednak pośrednio tłumaczy, dlaczego z powodu tej nowej choroby zmarło tak wiele ludzi. Na całym świecie z powodu zakażenia SARS-CoV-2 życie straciło 1,15 mln ludzi. Zdaniem naukowców odpowiada za to globalny kryzys chorób przewlekłych i niezdolność państw do powstrzymania wzrostów czynników ryzyka. To właśnie stworzyło sprzyjające warunki do wybuchu pandemii koronawirusa. Jak podkreślają naukowcy, obecnie mamy "szalejącą na świecie pandemię chorób przewlekłych", która w połączeniu z pandemią koronawirusa stworzyła śmiertelnie groźny koktajl.

(<https://portal.abczdrowie.pl>)

Co warto mieć w apteczce?

- Witamina D 3
- Witamina C
- Groprinosin lub Neosine
- Aspiryna
- Polopiryna
- Paracetamol



Nowe oblicze działań bibliotecznych

Obecna sytuacja, z którą zmagamy się od marca wymusiła zmiany także w działaniach biblioteki. Z oczywistych względów zrezygnowaliśmy z bardzo lubianych przez czytelników i użytkowników biblioteki warsztatów oraz spotkań okolicznościowych i tematycznych. Mocniej skupiliśmy się na szeroko pojętej promocji czytelnictwa. W naszych działaniach uwzględniamy zarówno potrzeby aktywnych czytelników jak i zachęcamy do korzystania z naszych usług nowe osoby. Po sukcesie bibliotecznych „kotów w workach”, we wrześniu kolejny raz włączyliśmy się w ogólnopolską akcję społeczną „Podaruj wiersz” i obdarowyaliśmy naszych czytelników rękopisami przepisanymi wierszami. We wrześniu obchodziliśmy także „Tydzień Zakazanych Książek”, podczas którego można było wypożyczyć książki z różnych powodów objęte cenzurą. Czytelnicy wypożyczali w ciemno, gdyż książki zostały obłożone w szary papier. W październiku przyszedł czas na „Wspomnienie lata”. Do książek w letnim klimacie dołączyliśmy ręcznie szyte woreczki z lawendą oraz różą, a gdy wybrane przez nas książki zostały wypożyczone, rozdawaliśmy same woreczki. W pierwszym tygodniu listopada wspominaliśmy tych, którzy odchodząc, pozostawili świat literatury uboższym. Na specjalnie wyznaczonym stoliku przygotowaliśmy książki Mary Higgins Clark, Carlosa Zuiza Zafona, Jerzego Pilcha czy Winstona Grooma. Listopad ogłosiliśmy miesiącem kryminału i do niektórych książek z tego gatunku, głównie nowości wydawniczych dołączymy drobne upominki w szpiegowskim stylu. W część akcji włączyły się razem z nami filie biblioteczne. Wszystkie działania przygotowujemy ▶

Nawet Jan Paweł II miał na swoim biurku jego książki



Fot. Małgorzata Sulisz

28 października 2020 zmarł ks. prof. Henryk Misztal, przez całe życie związany z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim oraz z Motyczem.

To miejsce zachwyca prostotą, uczy pokorą kłosów pochylonych od ciężaru ziarna, oddycha modlitwą i pracą pokoleń gromadzących się wokół ołtarza Anielskiej Królowej, skłania do wierności tradycjom i mądrości małej Ojczyzny - mówił o swojej Małej Ojczyźnie.

Waldemar Sulisz
echo.konopnicy@gmail.com

Urodził się na Skubisze, dziś należącej do Motycza. - Mój tata Jan z pierwszą żoną Stanisławą miał trójkę dzieci. Najstarszy brat Jan był młynarzem, Oleś był żołnierzem drugiej armii, na skutek wybuchu miny, został zwolniony z wojska jeszcze przed wejściem do Berlina, siostra Eugenia, która mnie w czasie okupacji nosiła na rękach, znalazła się, jak brat na ziemiach odzyskanych. Stanisława zmarła w wieku 33 lat, mimo że ojciec wydał wszystkie pieniądze na jej leczenie. Jest pochowana na cmentarzu w Motyczu. Ojciec, za sugestią księdza Kureczko z Konopnicy ożenił się drugi raz z moją mamą Marianną z Anasiewiczów. Za sprzedaż jej ziemi kupili gospodarstwo na Skubisze. Ślub odbył się w 1932 roku. Mama urodziła nas trzech synów. Najstarszy Michał organista, młodszy ja Henryk i trzeci Bronisław, który jest inżynierem - wspominał ks. Henryk w rozmowie dla naszego „Echa Konopnicy”.

Powołanie

W czasie wspomnianej rozmowy długo mówił o powołaniu. - Może stało się to na skutek faktu, że mama była kiedyś w zakonie we Lwowie. Ksiądz z Bełżyc zawiózł pięć dziewcząt do zakonu na próbę. Po kilku miesiącach przypatrywania się zakonnemu życiu, nikomu nic nie mówiąc, uciekły przez okno, wsiadły do pociągu, przyjechały do Motycza na stację i udały się do Bełżyc piechotą. Myślałem, że mama wymodliła moje kapłaństwo. W siódmej klasie szkoły podstawowej zaczęto wpajać nam poglądy, że Boga nie ma, materia jest wieczna. Zacząłem interesować się astronomią, kosmologią, dzięki poświęceniu rodziców poszedłem do liceum biskupiego, gdzie utwierdziłem się w przekonaniu, że będę księdzem.

Pożar

Dwaj młodzi chłopcy, jeden pełnoletni, drugi nieletni,

którzy wracali z koncertu w Wojciechowie, będąc prawdopodobnie pod wpływem narkotyków, podpalili kościół, zostawiając napisy na drzwiach: Bóg nie istnieje. Na bocznej ścianie napisali farbą: Jeżeli wierzyć w Boga, to się wynoście do swojego nieba, a nam zostawcie ten piękny świat. Wcale nie kryli się z podpaleciem. Pomazani farbą poszli na przystanek PKP Motycz Leśny. Wsiadli do pociągu. Szybko ich znaleźli. Jeden dostał 4 lata poprawczaka, drugi 4 lata bezwzględnego więzienia. Siedział na Zemborzyckiej. I teraz proszę posłuchać. Jeden gospodarz ze Skubichy woził warzywa do więzienia. Któregoś dnia podszedł do niego chłopak i pyta: Nie masz papierosa? Mam, a co tu robisz. A ja tu podpaliłem kościół w Motyczu. Siedzisz prawie dwa lata to chyba żałujesz – zapytał gospodarz. – Jak wyjdę z więzienia, to znów podpalę, bombę podłożę, podobno murują teraz nowy kościół - relacjonował ks. Henryk.

Żebry

I ruszył na żebry do Stanów. Wziął ze sobą kilka zdjęć ze spalonego kościoła. Na zdjęciach były napisy, zostawione przez sprawców. Powiedział kazanie w kościele, gdzie proboszczem był ks. Leon Baltrucki. – Po wysłuchaniu mojego kazania podszedł do mnie, położył mi rękę na ramieniu i powiedział: Ja ci pomogę. Mówiłem kazania w 4 kościołach, zebrałem 5 tysięcy dolarów, po powrocie do Polski książd Baltrucki zaczął przysyłać po 5, 10 tysięcy dolarów - opowiadał ks. Henryk.

Kiedy ks. Baltrucki zobaczył, że każda złotówka jest sumiennie wydawana i rozliczana, w sumie przysłał na odbudowę kościoła 120 tysięcy dolarów, co pokryło połowę kosztów odbudowy spalonej świątyni. – Muzeum Diecezjalne odnowiło uratowane z pożaru ołtarze. Boczna część starożytnych organów z Oliwy została zakupiona i sprowadzona do Motycza i po remoncie wstawiono je do no-

wego kościoła, w miejsce spalonych organów - mówił z dumą ks. Henryk Misztal.

Profesor

Całe życie był związany z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim i Wydziałem Prawa Kanonicznego. W latach 1980-2007 kierował Katedrą Prawa Wyznaniowego, równolegle był kuratorem Katedry Prawa Kanonizacyjnego (1984-2004). Od 1983 do 1987 prodziekanem, a następnie dziekanem Wydziału Prawa Kanonicznego i Nauk Prawnych KUL (1987-1989).

Jego dorobek naukowy jest ogromny. To ponad 500 pozycji, w tym ponad 40 książek, 170 artykułów, 50 recenzji, 30 przekładów. Lista prac jest bardzo długa. Prowadził siedem procesów polskich kandydatów na ołtarze zakończonych beatyfikacją, w tym sześciu błogosławionych z Ziemi Lubelskiej, nadzorował wiele innych procesów kanonizacyjnych w Polsce. Od studentów wiele wymagał, ale był cierpliwy, wyrozumiały, szanował wolność posiadania własnych poglądów. – Był po prostu dobrym człowiekiem - wspomina ks. prof. Piotr Stanisław, następca ks. prof. Henryka Misztala na stanowisku kierownika Katedry Prawa Wyznaniowego.

Bardzo kochał Motycz

Czuł, że ludzie go szanują i darzą sympatią. Skąd ta sympatia? Z jednej strony to był ich krajan, z drugiej strony ludzie cenili go za skromność. Jak przyjeżdżał do Motycza, starał się jak najczęściej spacerować. Mówił, że w Motyczu szukał śladów Boga, zostawionych na ziemi.

Szukał Boga na motyckiej ziemi całym sercem. Wiedział, że w śpiewie ptaków, w kolorach, w kwiatkach zapisane jest dzieło Stwórcy. - Zwiedziłem prawie cały świat, ale Motycz jest jeden. To jest moja ojczyzna. Nie ma nigdzie tak pachnących kwiatów, takich bujnych traw, takiego zapachu pokrzyw jak się idzie na Skubi-

chę dróżką polną koło naszego domu. Nie ma nigdzie takiego dzwonienia skowronków na niebie, tyle wróbli i takiej wody w źródleku - opowiadał mi ks. Prof. Henryk Misztal. Na koniec powiedział ważne zdanie o Motyczu: Dobrze mi tam i tam chcę być pochowany. Msza św. żałobna została odprawiona 30 października o godz. 10.00 w Kościele Akademickim KUL. Msza św. pogrzebowa została odprawiona 31 października o godz. 11.00 w kościele parafialnym pw. Matki Bożej Anielskiej w Motyczu. Ks. prof. Henryk Misztal został pochowany na cmentarzu parafialnym w Motyczu. ■



For. Malgorzata Sulisz

Ks. prof. Henryk Misztal

Profesor nauk prawnych, kapelan honorowy Ojca Świętego, Kanonik gremialny senior Kapituły Lubelskiej. Urodził się 10 kwietnia 1936 r. w miejscowości Skubicha, par. Motycz. Święcenia kapłańskie przyjął 18 kwietnia 1960 r. w Lublinie. Był wikariuszem w parafii Tomaszów Lubelski (1960-1964), Notariuszem kancelarii Kurii: (1964-1976), pracownikiem naukowym KUL (1969-2001), dziekanem Wydziału Prawa Kanonicznego i Nauk Prawnych KUL (1987-1989), sędzią Sądu Biskupiego (1970-1981, archiwariuszem Kurii (1974-1976), dyrektorem Archiwum Kurii (1976-2001). W roku 2001 przeszedł na emeryturę. Nawet Jan Paweł II miał na swoim biurku jego książki.

z myślą o potrzebach naszych czytelników, z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa. Staramy się, aby biblioteka była dla nich miejscem atrakcyjnym, mimo iż wizyta u nas trwa teraz zaledwie kilka minut. Do końca roku zaplanowałyśmy jeszcze dwie akcje promocyjne, tradycyjnie w andrzejkowym stylu oraz świątecznym. Mamy nadzieję, że dane nam będzie je zrealizować i wywołać choć cień uśmiechu i zadowolenia na twarzach naszych czytelników.

Biblioteka Publiczna
Gminy Konopnica



For. arch. BPCK (3)

Pożegnanie

Dobry Jezu a nasz Panie, daj mu wieczne spoczywanie

Czcigodni Księża Biskupi
Pograżona w smutku Rodzino ks. Profesora Henryka. Szanowni zaproszeni na tą szczególną liturgię. Panie Ministrze.

Ilekoć bierzemy udział w pogrzebowych uroczystościach i wpatrujemy się w trumnę, tylekoć mimowolnie nasuwa się refleksja na temat sensu ludzkiego życia, cierpienia i ludzkiej śmierci. Dzieje się to w sposób jeszcze bardziej jaskrawy, gdy żegnamy kogoś bliskiego, szanowanego, drogiego. Jezus powiedział: „Nie wyście mnie wybrali, ale ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to abyście szli i owoc przynosili i by owoc wasz trwał”.

Księżu Profesorze, Księżu Henryku, Przyjacielu drogi, pozostawiłeś piękny, trwały owoc swej posługi kapłańskiej w tej motyckiej społeczności, na swej rodzinnej ziemi. Nie sposób po raz kolejny nie wspomnieć wydarzenia tragicznego, wydarzenia z lipca 1994, kiedy to nad Motyczem pojawi-

ły się kłęby czarnego dymu. Błyskawiczne informacje - kościół w Motyczu płonie - ówczesny ordynariusz lubelskiej diecezji Abp Bolesław Pylak wizytując Parafię mówił w rozmowie z utworzonym Komitetem Odbudowy Kościoła o „Błogosławionej winie”. Patrząc na zgłiszczą kościoła nie rozumieliśmy wówczas znaczenia tych słów „Błogosławiona wino”. Po latach wracamy do tych proroczych słów – wracam i ja dzisiaj w tym szczególnym momencie.

Kościół - to my, to ludzie, to parafianie i choć księżu Profesorze wyjechałeś z Motycza lat temu wiele, Parafianinem członkiem naszej wspólnoty nigdy nie przestałeś być. Byłeś przykładem człowieka, który wybił się na wyżyny osiągnięć naukowych, na wyżyny uznania, ale zostałeś w środku, w duszy nasz Motyczanin. Objawiło się to szczególnie w te lipcowe i następne dni roku 1994. Objawiło się to w wielu publikacjach i książkach, które popętniłeś o swoich motyckich stronach.

W jednej z nich zawarłeś słowa, które jednoznacznie mówią o naszych wzajemnych relacjach - Motycz pisałś to niepowtarzalny fenomen, gdyż identycznego nie ma na całym świecie. Jest najpiękniejszy, najbardziej kochany, niezapomniany, gdyż jest nasz. Tutaj urodziliśmy się, żyjemy, umieramy, tu są nasze korzenie i mogiły i jak w każdej społeczności są jednostki światłe, ożywione twórczym entuzjazmem, które podejmują inicjatywę utrwalania jakby w filmowym kadrze obrazy i więzi pokoleniowe upływającego życia...

Przeniosłeś nas do historii i za to też serdecznie dziękujemy i za przyjaźń księdza Leona Baltruckiego zza wielkiej wody, który sam będąc u nas i patrząc na ten Kościół zwierzył się: jest to największa radość mojej jesieni życia, że mogłem przyczynić się do powstania tak pięknego dzieła. I można, i trzeba by tak jeszcze wiele, wiele... Niestety – Drogi Przyjacielu nie tak miało być.

Z serca proszę przyjmij Księżu Profesorze od naszej motyckiej społeczności, od księdza proboszcza Stanisława, który z obawą próbował Cię w przededniu Twojej śmiertelnej choroby odwiedzić i pozdrawić serdeczne słowa wdzięczności za wspólne lata pracy i modlitwy.

Przeżywaj całą wieczność z Jezusem, Maryją i wszystkimi świętymi.

Z wielką pokorą i wdzięcznością pochylam i ja nisko głowę dziękując Ci Kochany Profesorze za każde dobre słowo, za gest, za ten niepowtarzalny ciepły uśmiech.

Błagam Boga, by przyjął Cię do siebie a motycka, nasza ziemia otuliła Cię płaszczem miłości.

Dobry Jezu a nasz Panie, daj mu wieczne spoczywanie.

Posel na Sejm RP
Jan Łopata



Fot. arch. Anny Niedziałek

To zdjęcie otrzymałam od Niego w sierpniu 2020 roku, kiedy zawiadamiałam Go o śmierci jego przyjaciela Zygmunta Zalewskiego. Jest z podpisem "Zapamiętaj mnie takiego" - mówi Anna Niedziałek

Fot. Małgorzata Sulisz (3)





Ku wolności z Janem Pawłem II

Przygoda – to słowo zawsze kojarzy się z pewną tajemnicą, emocjami, poznawaniem nowych miejsc i ludzi. I z pewnością taką niesamowitą przygodą była kolejna wymiana międzynarodowa - Ku wolności z Janem Pawłem II, którą uczniowie Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego realizowali wspólnie z kolegami z Litwy. Temat wymiany szczególnie, gdyż w 2020 r. świętowaliśmy 100. rocznicę urodzin papieża Polaka, człowieka, który wiele mówił o wolności i wolność kochał, a także uczył jak ważna jest to wartość w życiu każdego człowieka.

Długo czekaliśmy na tę wymianę. Już straciliśmy prawie nadzieję, że nasze spotkanie faktycznie się odbędzie, decyzje zmieniały się wielokrotnie. Jednak patron czuwał i wreszcie udało się!!! Od wtorku 6 października 2020 r. realizowaliśmy wspólnie z litewskimi kolegami ze Starych Troków sześciomiesięczny projekt pod hasłem „Ku wolności z Janem Pawłem II”, który został w całości sfinansowany ze środków Polsko-Litewskiego Funduszu Wymiany Młodzieży z dotacji MEN. Głównym celem naszego działania było odkrywanie i krzewienie wiedzy o historii Polski i Litwy, przezwyciężanie uprzedzeń i stereotypów w postrzeganiu wspólnych dziejów oraz rozwój osobisty uczniów – odkrywanie swoich talentów, mocnych stron, ale także przezwyciężanie lęków

i obaw. Nasze działanie skierowane było na wspólne prześledzenie drogi Polski i Litwy do wolności i niepodległości, jaką oba kraje odbyły w dwóch ostatnich dekadach XX wieku. Ważne dla nas było także ukazanie roli, jaką w tej drodze odegrał Jan Paweł II.

Podczas warsztatów literackich i plastycznych młodzież samodzielnie tworzyła wiersze o wolności, dzieliła się swoimi przemyśleniami, dyskutowała, w jaki sposób tę wartość postrzega młode pokolenie Polaków i Litwinów. Przygotowane przez nas prezentacje pozwoliły poznać najważniejsze wydarzenia z historii współczesnej Polski i Litwy, które młodzi ludzie odbierali zupełnie inaczej niż z perspektywy szkolnej ławki. Tworzenie prac plastycznych pozwoliło na wyrażanie emocji, rozwijanie myślenia obrazami. Wieczory kulturowe sprzyjały poznawaniu kultury i tradycji naszych narodów. Wspólnym zadaniem było opracowanie gry planszowej Polska-Litwa – razem ku wolności. Ważnym elementem była także integracja, poznawanie siebie, przełamywanie stereotypów, uprzedzeń. Niezwykłym przeżyciem oka-

zała się wyprawa nad Morskie Oko – podczas pieszej górskiej wędrówki mogliśmy czerpać przykład z Jana Pawła II w odkrywaniu własnego „ja” i inspirować się tatrzańską przyrodą.

W trakcie trwania naszych działań rozwijano także podstawy przedsiębiorczości. Cały projekt realizowany był metodą firm młodzieżowych (każda firma wyznaczała swoje zadania, miała lidera, była rozliczana z codziennych działań) - to uczyło współpracy, planowania, dzielenia się obowiązkami. Młodzież doskonaliła kompetencje społeczne oraz językowe - angielski był głównym językiem wspólnej komunikacji.

Nasze działania trwały do niedzieli 11 października. To była krótka sześciomiesięczna przygoda, która wszystkim uczestnikom dostarczyła niesamowitych wrażeń i emocji, zaowocowała nowymi przyjaźniami. I choć kolejna wymiana już za nami, to wspomnienia pozostaną w naszych sercach na zawsze. ■

Koordynator projektu
Aneta Putowska



**POLSKO-LITIEWSKI FUNDUSZ
WYMIANY MŁODZIEŻY**
**LIETUVOS IR LENKIJOS
JAUNIMO MAINŲ FONDAS**



**MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ**

Projekt został sfinansowany ze środków
Polsko-Litewskiego Funduszu
Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

Polsko-litewska wymiana młodzieży realizowana przez uczniów Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego w Zembrzycach Tereszyńskich oraz uczniów Senujų Trakų Kęstučio pagrindinė mokykla

A oto kilka refleksji:

Wymianę oceniam na bardzo dobrze. Ogromnie podobała mi się wspólna praca z Litwinami. Poznałem wiele bardzo fajnych osób oraz ich język (jest zupełnie inny niż języki słowiańskie!). Żałuję, że ta wymiana trwała tak krótko, ponieważ chciałbym spędzić z tymi osobami jeszcze jak najwięcej czasu. Poznałem historię ich kraju. To była jedna z najważniejszych lekcji w moim życiu

Damian Połok

Wymianę polsko-litewską pod nazwą „Ku wolności z Janem Pawłem” wspominam bardzo dobrze. Podobały mi się zadania, które realizowaliśmy w grupach międzynarodowych oraz wyjazd w góry. Niesamowity był też wyjazd do Wadowic. Dzięki tej wymianie dowiedziałam się wiele o osobie ważnej dla Polaków, jaką jest Karol Wojtyła. Podszkoliłam też znajomość języka angielskiego, dowiedziałam się ciekawych informacji o Litwie, zawarłam nowe znajomości.

Aleksandra Frąk

Kolejna wymiana międzynarodowa za nami. Na pewno chwile spędzone w Zakrzewie, Kalwarii Zebrzydowskiej, Wadowicach i na szlaku do Morskiego Oka pozostaną w moim sercu na zawsze. Ten wspólnie przeżyty czas pozwolił mi nie tylko być świadkiem rozwoju uczniów, przełamywania przez nich swoich ograniczeń i lęków, ale także na nowo przypomnieć sobie o tym wielkim darze dla narodu polskiego, jakim jest osoba Jana Pawła II, a także nad znaczeniem WOLNOŚCI w moim życiu.

Anna Piwowar - opiekun





Aktywne życie

W Polsce od kilkunastu lat obserwowany jest proces zmiany struktury demograficznej, którego cechą jest rosnący udział osób starszych w populacji ogółem. Wydłużająca się przeciętna długość życia sprawia, że w perspektywie najbliższych dwudziestu kilku lat nastąpi gwałtowny proces starzenia się ludności. W odpowiedzi na starzenie się społeczeństwa, zarówno władze rządowe jak i samorządowe proponują nam koncepcję aktywnego starzenia się. Pomysł ten zakłada zapewnienie jednostce możliwości bycia jak najdłużej społecznie produktywną. Społeczna produktywność definiowana jest jako każda aktywność, która wytwarza dobra i usługi, niezależnie, czy jest opłacana, czy

nie, włączając taką aktywność jak praca domowa, opieka nad dziećmi, wolontariat, pomoc rodzinie i przyjaciołom. Działalność społeczna osób starszych może przyjmować różne formy. Wymienić wśród nich można zaangażowanie w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, rad seniora, klubów seniora, wspólnot lokalnych (w tym działających przy kościołach i związkach wyznaniowych), organizacji branżowych, działań samopomocowych, różnorodnych towarzystw społeczno-kulturalnych. Ostatnie lata to rozkwit działalności ludowej. Koła Gospodyń Wiejskich powstają jak grzyby po deszczu. Motywacją są przede wszystkim chęć aktywizacji i rządowe dotacje.



seniora



Mniej więcej 5 lat temu zostaliśmy zaproszeni przez Panią Grażynę Zawadzką, Kierownika Ośrodka Pomocy Społecznej w Konopnicy do współpracy celem aktywizacji osób starszych na terenie Gminy (w tamtym czasie do Klubu deklarowało przynależność ok. 40 osób). Na początku, własnymi zasobami oraz dzięki doproszonym przez nas osobom zorganizowaliśmy warsztaty pierwszej pomocy oraz warsztaty społeczne. Pierwsze nasze działania wykazały, że osoby starsze zamieszkujące gminę wykazywały duże zainteresowanie oraz motywację do podjęcia samodzielnych działań na rzecz własnej społeczności, do podejmowania działań edukacyjnych i integrujących

społeczność lokalną. Efektem tego była nasza wspólna inicjatywa Fundacji Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich i Ośrodka Pomocy Społecznej w Konopnicy, pomysł a następnie napisanie grantu na który uzyskaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W 2016 r. uzyskaliśmy dofinansowanie na projekt pn. Aktywny senior w aktywnej gminie. Projekt był skierowany do osób powyżej 60 roku życia z terenu województwa lubelskiego, w tym osób zamieszkujących teren gminy Konopnica. Głównym celem przedsięwzięcia było kształtowanie przestrzeni publicznej wspierającej proces aktywnego starzenia oraz wzmacnianie potencjału





seniorów na rzecz poszerzenia współpracy w zakresie aktywności obywatelskiej. Od lipca do grudnia 2016 r. realizowaliśmy liczne działania m.in. cykliczne spotkania z lokalnymi liderami, warsztaty aktywności obywatelskiej, warsztaty komputerowe oraz wizyty studyjne m.in. do Warszawy połączone ze zwiedzaniem, wizytą w stołecznym Klubie Seniora i obejrzeniem musicalu „Mama Mia” w Tatrze Muzycznym Roma. W Gminie Konopnica nie powstała Rada Seniorów, lecz bazując na wypracowanym w trakcie zajęć materiale został wydany przewodnik pn. „Drogowskaz dla rad seniorów”.

Pozytywny i liczny odbiór naszych działań oraz przychylność władz Gminy zachęciło nas do zorganizowania profesjonalnego Klubu Seniora. Rozpoczęliśmy poszukiwania

źródeł dofinansowania, które pozwoliłyby na realizację potrzeb osób starszych właśnie w tej formie. W partnerstwie z Gminą Konopnica, reprezentowaną przez Pana Mirosława Żydka uzyskaliśmy dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego na projekt pn. Aktywny senior w aktywnej gminie, który będzie realizowany do grudnia 2021 r.

Uczestnikami projektu mogą być osoby zamieszkujące teren Gminy Konopnica, które mają ukończone 60 lat.

W ramach projektu przewidzieliśmy poradnictwo:

- Specjalistyczne usługi w zakresie rehabilitacji
- Poradnictwo psychologiczne
- Poradnictwo rodzinno-socjalne
- Doradztwo z zakresu dietytyki



W ramach klubu zaplanowaliśmy m.in. następujące działania

- Warsztaty komunikacji społecznej
- Warsztaty florystyczne
- Warsztaty kulinarne
- Warsztaty informatyczne
- Warsztaty z rękodzieła
- Warsztaty "Zdrowy styl życia"
- Warsztaty "Senior - skuteczny lider"
- Warsztaty z zakresu pierwszej pomocy
- Warsztaty muzyczne
- Warsztaty teatralne
- Warsztaty uwagi i koncentracji

Planujemy organizację

- Wyjazdów na basen
- Wyjazdów do teatru do Warszawy
- Wyjazdów do kina

W ramach projektu, wychodząc naprzeciw zainteresowaniom seniorów

i w celu rozwijania ich pasji powstała Konopnicka kapela Wojciecha, która nie tylko umila comiesięczne spotkania seniorów, lecz występuje w innych spotkaniach okolicznościowych m.in. pikniku dobroczynnym, Dniu Kobiet, dożynkach gminnych, Europejskim Festiwalu Smaku, w kościele wykonując kolędy, czy też pieśni patriotyczne wraz ze strażakami i mieszkańcami w dniu 11 listopada.

W ramach projektu zaplanowano zakup niezbędnego wyposażenia, które będzie stanowiło wkład w organizację Klubu Seniora w nowym obiekcie w Maryninie. Inwestycja ta jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Wszystkie te działania są zgodne z prowadzoną przez władze Gminy Konop-





nica polityką mającą na celu poprawę jakości życia wszystkich mieszkańców.

W chwili obecnej ze względu na pandemię działalność Klubu Seniora jest zawieszona, pozostaje do Państwa dyspozycji poradnictwo rodzinno-socjalne prowadzone przez Panią Katarzynę Jarosz, pracownika socjalnego w Ośrodku Pomocy Społecznej oraz animatorów zatrudnionych przez Fundację.

Nr telefonów:

- 81 502 22 35 lub 81 440 19 54 wew.41, Katarzyna Jarosz starszy specjalista pracy socjalnej,
- 81 502 22 35 lub 81 440 19 54 wew. 29 Grażyna Zawadzka Kierownik OSP Konopnica,

- 604 206 774 Tomasz Lipiński Koordynator projektu z ramienia Fundacji Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich

Przedstawiliśmy Państwu ofertę naszych działań i mamy nadzieję, że w ich różnorodności znajdziecie również dla siebie wartościowe propozycje. Liczba ich w roku 2021 będzie znaczna zatem serdecznie zapraszamy Państwa do zgłaszania na wyżej podane telefony.

Spieszymy się, aby zrealizować swoje marzenia, odnaleźć lub pogłębić pasję, na które wcześniej nie mieliśmy czasu lub po prostu nauczyć się nowych rzeczy.



O fundacji

Fundacja Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich jest nie nastawioną na zysk organizacją pozarządową realizującą zadania związane m.in. z promowaniem społeczeństwa obywatelskiego i postaw obywatelskich oraz upowszechnieniem nauki, oświaty, edukacji i wychowania ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju edukacji nieformalnej.

Fundacja Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie wspierania społeczności lokalnej oraz aktywności osób starszych oraz z niepełnosprawnościami. Fundacja realizowała projekty wspierające osoby i rodziny, wykluczonych społecznie oraz wspierających merytorycznie jednostki i instytucje realizujące działania skierowane do korzystających z pomocy społecznej.

Pomagamy jednostkom samorządu terytorialnego i organizacjom pozarządowym we wdrożeniu innowacji społecznych, poprawy skuteczności i efektywności pomocy społecznej oraz uzyskania dofinansowania przedsięwzięć związanych z organizowaniem wsparcia dla osób starszych, bezrobotnych, niepełnosprawnych i potrzebujących.

Dane kontaktowe

Fundacja Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich

e-mail: frioofound@gmail.com

Adres strony internetowej:

<http://frioofound.org/>

ul. Frezerów 3,

20-209 Lublin

pokój nr III.18

(budynek Inkubatora Technologicznego)

Fot. Małgorzata Sulisz (3)

Fot. arch. FRIO

Trzy pytania do naszych Seniorek

Czy kiedy przeszły na emeryturę, zrezygnowały z marzeń? Usiadły na kanapie, żeby spoczywać? Zdecydowanie nie – mówią jednym głosem Janina Podleśna i Stanisława Wypych.

Janina Podleśna

Czy zastanawiała się Pani, co chciałaby robić jako Seniorka? Czy miała Pan jakieś plany, marzenia odkładane na ten czas?

Przez wiele lat prowadziłam Koło Gospodyń Wiejskich w Maryninie gdzie odbywały się szkolenia gotowania, pieczenia, wyrobu wędlin metodą tradycyjną. Brałyśmy corocznie udział w dożynkach gminnych, powiatowych i wojewódzkich. Po przekazaniu Koła Gospodyń Pani Ewie Czepińskiej 19 marca 2005 r. postanowiłyśmy założyć Klub Seniora. Wybrano Zarząd Klubu i tak działamy do dziś. Na pierwszym zebraniu było nas 19 osób a po pięciu latach klub liczy już 100 osób.

Zawsze miałam plany i marzenia jako seniorka. Kiedy przeszłam na emeryturę pracowałam przez 10 lat w Lubelskim Forum Kobiet. Zrezygnowałyśmy kobiety z całego województwa Lubelskiego. Część Pań założyła później takie Forum Kobiet na swoich miejscowościach. W ubiegłym roku z końcem grudnia zawiesiłyśmy działalność.

Co pani daje uczestnictwo w Klubie Seniora?

Bardzo lubię przebywać w Klubie Seniora, bo wszyscy jednakowo myślimy, nikt się nie wynosi, że wie lepiej. Słuchamy z uwagą jak inni mówią, jesteśmy w zbliżonym wieku. Są szkolenia: np. obsługi komputera, rehabilitacja, spotkania z dietetykiem. Wykonujemy różne prace np. obrazy, ozdobne pudełka, stroiki na groby, stroiki na choinki, malujemy pisanki i wiele innych zajęć. Mamy orkiestrę i chór senio-

rów. Miło spędzamy czas. Czekamy na wznowienie działalności, która z uwagi na pandemię została zawieszona do odwołania.

Badania pokazują, że polscy seniorzy są mniej zaangażowani w życie społeczne niż ich rówieśnicy z Europy Zachodniej, co możemy zrobić, żeby te statystyki zmienić?

Polscy Seniorzy nie są mniej zaangażowani niż ich rówieśnicy z Europy Zachodniej, tylko w Polsce „stawia się na młodość”. Młodzi, nie wszyscy, ale większość uważa, że „Starzy” – co Oni wiedzą o naszej Ojczyźnie – nie wierzą, jak im opowiadać jak to było po wyzwoleniu.

Stanisława Wypych

Czy zastanawiała się Pani, co chciałaby robić jako Seniorka? Czy miała Pan jakieś plany, marzenia odkładane na ten czas?

Kiedy zbliżała się emerytura myślałam, że będę już tylko

odpoczywać – trwało to krótko, zaledwie kilka miesięcy. Uwielbiam zwiedzanie, spędzanie czasu w terenie, wycieczki i różne kreatywne formy wypoczynku

Co Pani daje uczestnictwo w Klubie Seniora?

W klubie Seniora spotykamy się od ponad pięciu lat, organizowane są tam warsztaty wokalne, rękodzieła, odbywają się szkolenia, wyjeżdżamy na wycieczki do kina, teatru. Wyjście z domu jest oderwaniem się od domowych obowiązków, problemów. Jest dla nas odpoczynkiem.

Badania pokazują, że polscy seniorzy są mniej zaangażowani w życie społeczne niż ich rówieśnicy z Europy Zachodniej, co możemy zrobić, żeby te statystyki zmienić?

Seniorzy w Polsce angażują się w działania pomagające zachować tradycje rodzinne. Są bardzo zaangażowani w pomoc dzieciom i wnukom.



For. arch. FRIO (2)
For. Małgorzata Sulisz (2)



Wystawa „Karol Wojtyła. Narodziny”

Z okazji przypadającej 100. rocznicy urodzin Papieża Polaka, rok 2020 ogłoszono Rokiem Jana Pawła II. W związku z tym Centrum Myśli Jana Pawła II w Warszawie przygotowało wystawę o Karolu Wojtyśle, którą między innymi także nasza biblioteka miała prezentować w maju. Niestety sytuacja w marcu uległa zmianie i należało zmienić podejście do formy jej prezentacji, aby nie narażać zarówno czytelników, jak i pracowników. Stąd pomysł, aby tradycyjną wystawę przekształcić w wirtualny spacer po niej.

Wirtualny spacer po wystawie „Karol Wojtyła. Narodziny” udostępniłyśmy na bibliotecznym profilu na Facebooku w maju oraz ponownie w październiku z okazji 42 rocznicy wyboru Karola Wojtyły na papieża.

Tradycyjną wersję wystawy można było obejrzeć w filii bibliotecznej w Radawcu Dużym, przed budynkiem biblioteki, a także w kościele parafialnym w Radawcu Dużym.

Biblioteka Publiczna
Gminy Konopnica



Złoto ogrodnika

Jesień w pełni. Drzewa mienia się wszystkimi odcieniami żółci, czerwieni i brązu. Wyblakła zieleń wierzb i olch przypomina minione lato. Czas przemijania, odpoczynku dla ziemi i zbioru plonów. Przyroda szykuje się do zimowej drzemki. Życiodajne soki roślin wędrują do korzeni. Gałęzie pustoszeją, a nadziemne części roślin zamierają ścięte nocnym chłodem. Pierwsze przymrozki rozprawiają się z kwiatami dalii, aksamitek, chryzantem i astrów - wspomnieniem sierpniowych upalnych dni spędzanych w ogrodzie.

Dla mnie to dobry czas. Czas wiosennych planów, które snuję przy sadzeniu cebulek tulipanów, hiacyntów i żonkili. Marzę o niebiesko-fioletowych krokusach, które w przyszłym roku pokryją trawnik w nagrodę za trud jesiennych nasadzeń. Cieszę się oko zimowitami, które posadzone w niewielkich kępkach rozjaśniają mgliste dni. Wysiewam fiołki, aby wczesną wiosną uwodziły zapachem i kolorem. Grabię opadłe liście, patrząc na sójki podjadające żółędzie, owoce głogu i słodkie nasiona cisu. Część zeschniętych liści, razem ze strąconymi przez wiatr gałązkami, zostawiam na schronienie na jeży i innych ogrodowych go-

ści. Pozostałe układam na taczce i wiozę na przyłmę kompostową. Tam powstanie „złoto ogrodnika”. Dobro, dzięki któremu będę mieć zdrowe warzywa, bujne zioła i dorodne kwiaty. Nie kupuję sztucznych nawozów. Kompost zmieszany z popiołem z kominka doskonale zasila glebę. To prawdziwe bogactwo minerałów i składników odżywczych dla roślin ogrodowych i warzyw. Darmowe, idealne dla natury i zdrowe dla człowieka. Skoszona trawa, organiczne odpady kuchenne, szczątki roślin z ogrodowych porządków, wióry i trociny z prac stolarskich – wszystko to cenne składniki, które zbierałam całe lato. Teraz mieszam je z liśćmi z ogrodu, niech leżakują do wiosny zmieniając się w czarny, mocno pachnący i odżywczy kompost. Cieszę się nim za każdym razem, kiedy rozsypuję go w marcu na rabatkach i grządkach, na których za parę tygodni pojawią się pierwsze zasiewy i nasadzenia. Przekopuję go z ziemią, wyrównuję grabkami i mam gotowe stanowisko żyznej gleby. Tak przygotowane rabatki nie potrzebują dodatkowego nawożenia. świetnie radzą sobie same. Mam jeszcze jeden mały kompostowy trik. Nazywa się „wał

permakulturowy”. Sadzę na nim żarłoczne i ciepłolubne warzywa takie jak dynia, cukinia patison czy ogórki. Rosną tam szybko, są zdrowe i silne.

Jak samemu zrobić taki wał? Nic prostszego. Wystarczy wykopać rowek „na dwa szpadle, na dnie rozłożyć stare gazety, kawałki tekturowych opakowań i inne papierowe odpady. Potem kilka większych gałęzi a na nie sporo mniejszych gałązek patyków i wiórek. Teraz pora na kompost – układam go warstwami mieszając go ze świeżo skoszoną trawą. Trawa rozkładając się da ciepło i uwolni do gleby azot, którego rośliny potrzebują do wzrostu. I oczywiście popiół drzewny – mój tajny składnik dostarczający glebie potrzebnych minerałów. Mieszam warstwy tak, aby wystawały z ziemi znów na dwa szpadle. Teraz pora na glebę. Ziemia, którą wykopałam wcześniej z rowka obsypuję mój kopczyk kształtując wał. I gotowe. Kilka ruchów grabkami i mam idealne stanowisko do wysiewu nasion lub sadzenia rozsady warzyw. Taka podwyższona grządka jest bardzo łatwa w pielęgnacji: plewieniu czy podlewaniu. Uwierzyć na słowo. Cebula cukrowa w tym roku na permakulturowej

grządce była ogromna, a dynie tyczyliśmy z synem we dwoje, bo jednej osobie nie starczyłoby sił aby unieść te olbrzymy. Jeśli nie macie ambicji tworzyć „wału permakulturowego” rozsypcie po prostu jesienią lub wczesną wiosną kompost na grządce, Przekopcie go mieszając z ziemią, a jeśli macie w ogrodzie ciężką, gliniastą glebę dodajcie nieco piasku. W ten sposób stworzycie idealne warunki swoim roślinom, a one odpłacą wam bujnym wzrostem, kwitnieniem i owocowaniem. A Wy będziecie dumni z siebie, że życie w zgodzie z naturą, w pełni wykorzystując jej dary. Powodzenia.

Wasza Zielarka



Fot. Ilona Krawczyk (6)

Pamiętajcie o łąkach

Fot. Adam Szachtsznajder



Kiedy zamykam oczy słysząc słowo łąka, mam przed oczami dwa obrazy. Pierwszy tej najbliższej domu. Tam gdzie zawsze pasły się nasze krowy. Trawa była tam gruba i mięsista, przetykana koniczyną, krwawnikami, babką zwyczajną. Ot po prostu pastwisko. Po deszczach zawsze rosły tam pieczarki. Niby nic ciekawego, ale zawsze wieczorem pachniało na niej mokrą trawą, „krowimi plackami” i świeżym mlekiem, które za chwilę białą strugą, dzięki rytmicznym ruchom rak mojej mamy spływało do emaliowanych wiader, aby wczesnym rankiem rano ruszyć w bańkach do zlewni. Czekaliśmy na nie wszyscy – ja i koty. Ja z kubkiem w ręku, aby napić się ciepłego mleka z pianką. Niecedzonego. Koty niecierpliwie, ocierając się o nogi kiedy mama nalewała im solidną porcję z pierwszego wiadra. To właśnie łąka i rosnące na niej bogactwo roślin sprawiało, że mleko w lecie było najlepsze. Słodkie, tłuste, pachnące. Z grubym kożuchem śmietany na wierzchu. Jak bardzo mi tego brakuje...

Drugi obraz łąki to, ta nieco dalej, na granicy z Tomaszowicami. Oj co tu się działo! Dla małej dziewczynki była to prawdziwa wyprawa. To z niej zwoziliśmy wozami pachnące siano.

Najpierw tata z dziadkiem kosili trawę a wraz z nią kwiaty i zioła, konną kosiarką, której pracę mogłam oglądać tylko z daleka. Cóż to była za nobilitacja, kiedy pozwolono mi usiąść obok dziadka na stalowym siodelku. Niedługo zresztą, bo zawsze wypatrzyła mnie mama i dziadkowi się obrywało. Ale łąka była zachwycająca. Dzielił ją na dwie części rów, przy którym rosły niezapominajki, takie prawdziwe, drobniutkie bładoniebieskie, którym daleko do ogrodowych kuzynek. Mnie zachwycaly. Rowem płynęła woda, a w niej buzoowało życie. Późną wiosną łąkę pokrywały jaskry i firletki. Błady róż i jaskrawa ochra, z rzadka fiolet ostu i całe morze zieleni. Można było zatonać „w zwiewnych nutach kostrzewy” jak potem czytałam u Leśmiana. Kwitło tam życie. Koniki pole, nornice, ślimaki, krety i całe roje pszczoł i motyli.

Nikomui nie przeszkadzały. Były naturalnym elementem przyrody. Zwierzęta wyjadały szkodniki, owady czerpały z bogactwa pyłku i nektaru, zmieniając go w płynne złoto: miód. Łąka dbała o siebie sama. Nikt jej nie siał ani nie nawoził. Matka natura robiła swoje. A my zwoziliśmy pełne fury pachnącego cudu do stodoły. Jak dobrze



Fot. Ilona Krawczyk (2)

było siedzieć z dumą na szczycie wypełnionej sianem furmanki jadąc przez wieś. Co prawda, podrapane i pokłute od ubijania na furze siana nogi nie oddawały mi uroku, ale dawały wielką satysfakcję, że taki mały brzdąc może pomóc w gospodarstwie. Czułam się dumna i potrzebna. Szczęśliwa. Byłam częścią czegoś większego. Nie wiedziałam jeszcze co to takiego. A to był odwieczny porządek rzeczy. Cykl życia człowieka i przyrody. Było coś magicznego w tym rytuale. Byliśmy blisko z rodzicami i kuzynami. Łączyła nas wspólna praca. My dzieciaki byliśmy bardzo potrzebne. Podgrabić, ułożyć w kopniak, no i oczywiście psocić. Powiem tylko, że żaby nie miały ze mną łatwo...

Tęsknię za tym czasem w dobie wypiełgnowanych trawników. Sama mam puszysty zielony dywan, który z satysfakcją koszę. Ale zawsze mi czegoś brakowało. Dawne pastwiska i nieużytki zamieniają się w grunty orne. Mało kto wypasa bydło. Traktowane opryskami kwiaty i zioła znikają z miedz i przydroży. Na szczęście mamy jeszcze łąki. Te zapomniane, których nikt nie kosi i te z których regularnie zbiera się siano dla zwierząt. Są jeszcze takie, które możesz posiać własnoręcznie. W swoim ogrodzie, na kawałku nieużytku. Mam i taką. Zielone szczęście na wyciągnięcie ręki...

Ilona Krawczyk

Zupy na odporność

Jesienią nasz system immunologiczny słabnie. Podczas pandemii pracuje na pełnych obrotach. Od tego co jemy, zależy jak będzie nas bronić przed wirusami. Nic dziwnego, że nasze babki uważały rosół za lekarstwo na przeziębienie. Podobne działanie ma zupa cebulowa, czosnkowa czy chrzanowa.

Oto przegląd dobroczynnych zup.

Waldemar Sulisz
echo.konopnicy@gmail.com

Na początek zupa cebulowa. Dzięki właściwościom bakterio-bójczym cebuli, dużej zawartości witaminy C, fosforu, magnezu, siarki, krzemu i cynku zupa poprawia odporność i jest doskonałym antidotum na przeziębienie. Cebula obniża poziom cholesterolu, normalizuje ciśnienie, zapobiega tworzeniu się skrzepów krwi, przez co zabezpiecza przed zawałem serca i udarem mózgu. A więc do dzieła.

Cebulowa

Składniki: 4 cebule, bulion warzywny, 1 szklanka białego wina, oliwa, sól, pieprz, łyżka maki.

Wykonanie: cebule pokroić w talarki, oprószyć w mące i podsmażyć na oliwie, tak by plastry były złociste i chrupiące. Przełożyć do garnka, zalać bulionem i gotować na wolnym ogniu przez 20 minut. Dodać wino, doprowadzić i podawać z grzankami.

Chrzanowa

Składniki: 2 łyżki świeżo startego chrzanu, 5 szklanek bulionu, 1 szklanka śmietany 18-procentowej, 1 łyżka masła, 1 łyżka maki pszennej, 1 łyżeczka soku z cytryny, pół łyżeczki cukru, sól.

Wykonanie: chrzan wyłożyć na gęste sito, sparzyć wrzątkiem i odcedzić. Masło rozgrzać, dodać chrzan i dusić na małym ogniu 2-3 min. Połączyć z bulionem i zagotować. Śmietanę roztrzepać z mąką, rozproszyc kilkoma łyżkami zupy i wlać do garnka. Zagotować, przyprawić sokiem z cytryny, cukrem i solą.

Czosnkowa

Składniki: 6 ząbków czosnku, 1 żółtko, litr bulionu, łyżka maki, łyżka oliwy.

Wykonanie: z oliwy i maki sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić bulionem, zagotować i dodać roztarty czosnek. Podgotować, doprawić żółtkiem i pieprzem. Można dodać śmietany. Można podawać z grzankami oraz odrobiną startego parmezanu. Zupa czosnkowa wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem. Według Michała Tombaka, autora wielu książek z zakresu medycyny naturalnej powinno się jeść zupę czosnkową raz w tygodniu.

Czosnkowa ze szpinakiem

Składniki: 25 dag szpinaku, 2 cebule, 1 główka czosnku, słodka śmietana, 1 kostka rosółowa, sól, pieprz.

Wykonanie: w dużym garnku podsmażyć na złoty kolor drobno posiekaną cebulę i czosnek. Zalać litrem bulionu z kostki. Gotować 10 min. Dodać szpinak. Zagotować. Można zmiksować. Dodać śmietankę, doprowadzić do smaku solą z pieprzem. Można podawać z grzankami. Albo ze szpinakowymi kluseczkami.

Gulaszowa po węgiersku

Składniki: 1 kg wołowiny, 3 czerwone papryki, 2 cebule, 3 marchewki, przyprawa do gulaszu, 1 puszka czerwonej fasoli, ziemniaki, sól, pieprz, czerwona słodka i ostra papryka, oliwa.



Wykonanie: mięso pokroić, oprószyć pieprzem, obsmażyć na oliwie, żeby puściło sok. Przełożyć do garnka, zalać wodą i gotować. Na oliwie podsmażyć pokrojoną cebulę. Dodać do mięsa razem z pokrojoną papryką i marchewką. Pogotować, dodać przyprawę do gulaszu. Na końcu wrzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i odsączoną fasolę i doprowadzić do smaku ostrą i słodką papryką. Papryka zawiera duże ilości witaminy C, dlatego należy ją jeść conajmniej 3 razy w tygodniu.

Staropolski rosół

Składnik: 1 kurczak, 1 włoszczyzna, około 3 cm korzenia imbiru, sok z 2 limonek, pęczek natki pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz.

Wykonanie: kurczaka natrzeć przyprawami, piec w temperaturze 180 °C około godziny. W tym czasie ugotować bulion warzywny: 4 litry wody, włoszczyzna, liść laurowy, ziele angielskie zagotować. Do wrzącego bulionu dodać gorącego kur-

czaka, gotować na małym ogniu około 1,5 godziny. Doprawić sokiem z limonki, sokiem wyciśniętym ze startego na tarce imbiru, solą i pieprzem do smaku. (Autor: Maciej Nowicki)

Ulańska na rozgrzewkę

Składniki: 1,5 litra bulionu wołowego, 20 dag boczku, 25 dag brązowej soczewicy, 1 cebula, 2 marchewki, pół selera, listek laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, 3 łyżki jasnego piwa, 2 łyżki maki, masło.

Wykonanie: na patelni zeszklić boczek z cebulą. Marchew i seler pokroić w kostkę, zalać wodą, dodać przyprawy, zagotować. Dodać boczek z cebulą. W oddzielnym garnku ugotować soczewicę, odlać wodę, wypłukać. Do zupy dodać soczewicę i bulion. Zagotować. Zaprawić 3 łyżkami jasnego piwa. Na maśle podsmażyć mąkę, dodać do zupy. Podawać w miseczkach. Można posypać zieloną pietruszką.

Waldemar Sulisz

