

Wielkie wyróżnienie od Papieża dla kapłana z Ryk

STRONA 5

TYGODNIK LOKALNY
wspólnota powiatu ryckiego
KOLEJNY NUMER PONIEDZIAŁEK 5 STYCZNIA
ryki.24wspolnota.pl 29 grudnia 2025 r. - 4 stycznia 2026 r. ■ nr 52 (56) ■ Cena 4,49 zł (w tym VAT 5%)



To wstrząsnęło naszym powiatem w 2025

STRONA R2-R5



Zamordował matkę „przy użyciu dwóch noży oraz młotka". Nie poszedł do więzienia

Proces oskarżonego o dwukrotne przejechanie autem po koledze

Prawomocnie skazany pułkownik na prestiżowej uczelni wojskowej. Po naszym artykule stracił pracę

Zepsuło mu się auto na ekspresówce, 92-latek zginął na miejscu.

Prokurator postawił zarzut i czeka na ekspertyzę



STRONA 8

Osobowa Toyota stanęła nagle na trasie S17. 92-latek postanowił zepchnąć swoje auto na pas awaryjny. Nie zdążył, bo najechało na niego Iveco

Rolnik szuka żony: Edyta Górniak pochwaliła głos naszej Julii

STRONA 9

Arkadiusz i Julia w świątecznym odcinku programu „Rolnik szuka żony"



Arek i Julia dogadują się, sprzeczki wyjaśniają na bieżąco - wyznali

Trzeba było się spieszyć, by kupić świąteczne cudeńka



STRONA 5

Kiermasz Bożonarodzeniowy został zorganizowany przez Radę Rodziców, społeczność szkolną pod kierunkiem dyrektor Karoliny Trych

Sylwester naszych mieszkańców

STRONA 18/19



Izabela Kulik
wójt gminy Ułęż
Chcę poświęcać więcej czasu dla siebie



Artur Pawlik
radny Dęblina Prezent?
Najbardziej pamiętam moje pierwsze rękawice bokserskie

REKLAMA





RYCKIE CENTRUM KOMINIARSTWA
Czyszczenie, Przeglądy Ceeb, Odbiory.
Frezowanie (rozwiercanie),
wkłady kominowe ceramiczne, nierdzewne, stalowe.
Uszczelnianie kominów, szlamowanie.
Budowa całych kominów i remonty ponad dachem.
Kominy Izolowane Kwasoodporne.
Tel. 781-495-997, 578-143-582

SKUP ZŁOMU NAJWYŻSZE CENY
AUTO KASACJA TEL. 609 126 733
RECYKLING CENTER
RYKI, UL. LUBELSKA 43

N 1 080
ISSN 3071-7809
9 773071 780508
RYK

eprasa.pl 90a16095d1

STOPKA
wspólnota
TYGODNIK LOKALNY
Redaktor Naczelny:
Mateusz Orzechowski
Dziennikarze:
Mateusz Połynka (sport),
tel. 516 019 184
mateuszpolynka162@gmail.com
Dominik Smagała
tel. 780 029 990
smagała@24wspolnota.pl
Reklama:
Agata Badziak
Manager ds. reklamy
tel. 517 070 803
badziak@24wspolnota.pl
Skład:
Jarosław Pałys
Księgowość:
tel. 510 166 892
Kolportaż:
tel. 791 193 007
Wydawca:
Wydawnictwo Wspólnota
Mateusz Orzechowski
Druk:
Polska Press Drukarnia
Białystok - ul. Ignatki 40/2
Informacja o polityce ochrony danych osobowych Wydawnictwa Wspólnota dostępna jest na naszej stronie internetowej 24wspolnota.pl oraz w siedzibach redakcji.

„Mój przyjaciel pies” w dęblińskiej bibliotece

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Dęblinie odbyło się wyjątkowe spotkanie edukacyjno-czytelnicze pod hasłem „Mój przyjaciel pies”.



Podczas wydarzenia autorzy zaprezentowali serię książek opowiadających o przygodach sympatycznego psa Precla, który spacerował między dziećmi, pozwalając się głaskać i nawiązując z nimi bezpośredni kontakt

Gośćmi wydarzenia byli autorzy książek dla dzieci: Marta Maj i Mateusz Rus wraz ze swoim czworonożnym bohaterem, psem Preclem. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Dęblinie oraz Szkoły Podstawowej w Bobrownikach.

Podczas wydarzenia autorzy zaprezentowali serię książek opowiadających o przygodach sympatycznego psa Precla. Nie zabrakło także warsztatów, w trakcie których dzieci dowiedziały się, jak odpowiedzialnie opiekować się psem oraz jak rozumieć tzw. psi język - mowę ciała i sygnały wysyłane przez zwierzęta.

mp

Magiczny koncert w „Trójce”

Dyrekcja, nauczyciele oraz uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 w Dęblinie zapraszają mieszkańców na Koncert Noworoczny pod hasłem „Rozpalmy w innych żar”.



Wydarzenie odbędzie się 9 stycznia o godz. 17 i, jak zapowiadają organizatorzy, ma być pełne ciepła, refleksji i dobrej energii na początek roku.

Podczas koncertu nie zabraknie tradycyjnych kolęd, świątecznych melodii oraz utworów, które, jak zapewniają organizatorzy, mają „ogrzać to, co zmęczone” i „rozświetlić to, co w nas najpiękniejsze”. Wieczór ma być również symbolicznym powitaniem Nowego Roku, pełnym życzliwości i dobrych emocji.

Szkoła zachęca, by przyjść z własnymi marzeniami, postanowieniami i nadzieją na jasne jutro. - Spędźmy ten czas razem, w atmosferze łagodności i wzruszeń. Jak co roku czekamy na Was z ogromną wdzięcznością i radością - dodają organizatorzy.

mp

Podziel się dobrem na święta. Wsparcie jadłodzielni na Osiedlu Wiślana

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, ciepła rodzinnego i wzajemnej życzliwości. To również moment, w którym warto pomyśleć o tych, którzy potrzebują wsparcia.



Jadłodzielnia znajduje się na Osiedlu Wiślana, przy garażach vis-à-vis bloku 31

Dlatego organizatorzy lokalnej Jadłodzielni - radni Dęblina: Renata Grążka i Grzegorz Janaszek zachęcają mieszkańców do dzielenia się nadmiarem jedzenia oraz świątecznymi potrawami.

Jadłodzielnia znajduje się na Osiedlu Wiślana, przy garażach vis-à-vis bloku 31. Każdy gest, nawet drobny, ma ogromne znaczenie. Mogą to być domowe wypieki, produkty z długą datą ważności, a także gotowe potrawy świąteczne. Dzięki takim darom osoby znajdujące się w trudniejszej sytuacji mają szansę poczuć magię świąt i spędzić ten czas w wyjątkowy sposób.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim mieszkańcom za okazane serce i otwartość. Jak podkreślają, wspólne działania budują lokalną społeczność i pokazują, że razem możemy więcej.

Święta Bożego Narodzenia to nie tylko prezenty i dekoracje. To również okazja, by dzielić się dobrem i wprowadzać radość tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna.

mp

Zapraszamy na Koncert Noworoczny w Dęblinie

Jak co roku mieszkańcy Dęblina i okolic będą mieli okazję uczestniczyć w wyjątkowym Koncercie Noworocznym „Kolędy i Pastorałki”.

Tegoroczna edycja wydarzenia odbędzie się w Kościele Parafialnym Chrystusa Miłosiernego przy ulicy Wiślanej 69. Koncert rozpocznie się o godzinie 13, tuż po mszy świętej, która będzie odprawiona o godzinie 12.

W programie znajdą się najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki, które przygotowali uczestnicy zajęć w pracowni muzycznej Miejskiego Domu Kultury w Dęblinie pod kierunkiem instruktorki Ewy Rząsy.

Organizatorzy podkreślają, że wstęp na wydarzenie jest wolny, a koncert stanowi doskonałą okazję do wspólnego rozpoczęcia nowego roku w atmosferze muzycznej tradycji i świątecznej radości.

mp

Seniorzy i dorośli uczestnicy MDK Dęblin na wycieczce do Radomia



Grupa dorosłych uczestników, w tym seniorów, działających przy Miejskim Domu Kultury w Dęblinie, wzięła udział w wyjątkowej wycieczce kulturalnej do Radomia.
Pierwszym punktem programu było zwiedzanie Muzeum im. Jacka Malczewskiego, gdzie uczestnicy mogli zapoznać się z bogatymi zbiorami muzealnymi oraz twórczością wybitnego polskiego malarza-symbolisty, Jacka Malczewskiego.
Kolejną atrakcją wyjazdu był Koncert Gwiazdkowy 2025 „Loves The Beatles” w Radomskiej Orkiestrze Kameralnej. Wystąpiła podczas niego legenda polskiego jazzu Ewa Bem w towarzystwie Grzechu Piotrowskiego Band. Wysoki poziom artystyczny, niezwykłe interpretacje utworów oraz wspaniała atmosfera sprawiły, że koncert dostarczył uczestnikom wielu wzruszeń i radości.

mp

REKLAMA
Esculap
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
BEZPŁATNE PORADY W RAMACH NFZ
- kardiologia
- neurologia
- stomatologia
KOMERCYJNE PORADY SPECJALISTYCZNE:
neurochirurgia
poradnia leczenia bólu
endokrynologia
diabetologia
neurologia
psychologia
chirurgia naczyniowa
kardiologia
stomatologia
badanie EEG
echo serca
pantomogram
REJESTRACJA 81 888 33 07
WWW.ESCULAPSC.PULAWY.PL
RYK

eprasa.pl 90a16095d1

Ale to wyglądało groźnie! Auto wpadło na posesję!

W minioną środę tuż po godzinie 10, w Dęblinie samochód osobowy wypadł z drogi, wjechał na prywatną posesję i przewrócił się na bok.



Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 72-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Renault, podczas jazdy najprawdopodobniej zasłabł. W wyniku nagłego pogorszenia stanu zdrowia zjechał z jezdni, wjechał na skarpę ziemną, a następnie pojazd przewrócił się na bok

- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 72-letni mieszkaniec powiatu ryckiego, kierujący samochodem marki Renault, podczas jazdy najprawdopodobniej zasłabł. W wyniku nagłego pogorszenia stanu zdrowia zjechał z jezdni, wjechał na skarpę ziemną, a następnie pojazd przewrócił się na bok - informuje asp. Łukasz Filipek, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Rykach.

W samochodzie znajdowała się również 76-letnia pasażerka, która w wyniku zdarzenia odniosła obrażenia i została zakleszczona wewnątrz pojazdu. Konieczna była interwencja straży pożarnej. Strażacy, przy użyciu specjalistycznego sprzętu, wykonali dostęp do wnętrza auta, wycinając dach pojazdu. Poszkodowana kobieta została przekazana zespołowi ratownictwa medycznego i przetransportowana do szpitala.

mp

Zakończono budowę chodnika przy ul. Towarowej w Dęblinie



Do realizacji zadania doszło dzięki zaangażowaniu burmistrza Dęblina Romana Dariusza Bytniewskiego, radnych Rady Miasta Dęblin oraz mieszkańców, którzy wystąpili z petycją w tej sprawie

Zakończyła się długo wyczekiwana inwestycja przy ul. Towarowej w Dęblinie. Wzdłuż tej ulicy, stanowiącej fragment drogi wojewódzkiej nr 801, powstał nowy chodnik, a w czwartek odbył się oficjalny odbiór zadania.

Realizacja inwestycji ma istotne znaczenie dla poprawy bezpieczeństwa pieszych oraz wszystkich uczestników ruchu drogowego. Przez wiele lat odcinek ten był uznawany za szczególnie niebezpieczny, zwłaszcza dla osób poruszających się pieszo.

Koszty przedsięwzięcia zostały podzielone po równo pomiędzy Miasto Dęblin a Zarząd Dróg Wojewódzkich, co stanowi przykład skutecznej współpracy samorządu lokalnego z instytucjami wojewódzkimi.

mp

Świąteczne warsztaty w Ośrodku Pomocy Społecznej w Rykach

W Placówce Wsparcia Dziennego „Kuźnia Uśmiechu" przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Rykach odbyły się wyjątkowe warsztaty, które na długo pozostaną w pamięci uczestników. Spotkanie miało charakter twórczy i świąteczny, a główną rolę odegrała włóczka, która zainspirowała uczestników do stworzenia pięknych stroików bożonarodzeniowych.

Emilia Kapusta zadbała o uwiecznienie tych niezwykłych chwil. Wykonała profesjonalną sesję zdjęciową, dzięki której uczestnicy warsztatów mogą cieszyć się pamiątką z tego kreatywnego spotkania.

Magdalena Kołcon



Fot. Ośrodek Pomocy Społecznej w Rykach

Uczestnicy mieli okazję stworzyć własne, ręcznie wykonane ozdoby, a całość wydarzenia uwieczniła profesjonalna sesja zdjęciowa

REKLAMA

EKOKOMIN
sp. z o.o.
SYSTEMY KOMINOWE
• Wkłady kominowe
• Frezowanie kominów
Tel. 573460110

RYK

Świąteczne Jasełka w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Dęblinie

W piątek, 19 grudnia w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Dęblinie odbyły się wyjątkowe jasełka, które wprowadziły całą społeczność szkolną w świąteczny nastrój.

Podczas uroczystości harcerze przekazali Betlejemskie Światło Pokoju, symbol nadziei, pokoju i jedności, które corocznie trafia do wielu miejsc na całym świecie. Był to bardzo wzruszający moment, który dodatkowo podkreślił wyjątkowy charakter tego dnia.

Jasełka zostały przygotowane przez Izabelę Jońską, Piotra Pedowskiego oraz księdza Kacpra Osaka, którzy wraz z uczniami zaprezentowali bogactwo tradycji bożonarodzeniowych.

Magdalena Kołcon



Fot. ZSZ nr 2 w Dęblinie

Uczniowie i nauczyciele wzięli udział w jasełkach oraz w ceremonii przekazania Betlejemskiego Światła Pokoju, które wprowadziły całą społeczność szkolną w świąteczny nastrój

eprasa.pl 90a16095d1

Wigilia wojskowej wspólnoty



Szczególnym momentem uroczystości było przekazanie Betlejemskiego Światła Pokoju - symbolu nadziei, jedności i odpowiedzialności za drugiego człowieka (fot. Urszula Krzemińska)



Żołnierze Dowództwa 4 Skrzydła Lotnictwa Szkolnego oraz 41 Bazy Lotnictwa Szkolnego wraz z pracownikami resortu obrony narodowej i zaproszonymi gośćmi spotkali się na wspólnej Wigilii (fot. Urszula Krzemińska)

22 grudnia żołnierze Dowództwa 4 Skrzydła Lotnictwa Szkolnego oraz 41 Bazy Lotnictwa Szkolnego wraz z pracownikami resortu obrony narodowej i zaproszonymi gośćmi, spotkali się na wspólnej Wigilii.

Dowódca 4 Skrzydła Lotnictwa Szkolnego gen. bryg. pil. Waldemar Gołębiowski w swoim przemówieniu przypomniał o wczorajszej dacie 21 grudnia - Dniu Pamięci Poległych i Zmarłych na Misjach i Operacjach Wojskowych, podkreślając, że pamięć o tych, którzy nie wrócili ze służby, jest moralnym obowiązkiem całej wojskowej wspólnoty. Jak zaznaczył: „Pamięć o poległych to nie tylko hołd dla ich ofiary, ale fundament naszej tożsamości i sensu służby.”

mp

Finał tygodnia projektowego „Mały pilot – wielka wiedza”

W Szkole Podstawowej nr 4 im. Bohaterów Lotnictwa Polskiego w Dęblinie odbyło się uroczyste podsumowanie tygodnia projektowego „Mały pilot – wielka wiedza”. Wydarzenie to stanowiło zwieńczenie intensywnej pracy uczniów i nauczycieli, a także było okazją do zaprezentowania efektów zaangażowania szkoły w ogólnopolski projekt „Moc relacji w edukacji – łączymy, aby zmieniać”.

Szkoła Podstawowa nr 4 znalazła się w prestiżowym gronie 12 szkół z województwa lubelskiego i 200 szkół z całej Polski, które realizują pilotaż nowej podstawy programowej. W projekcie pełni rolę ambasadora, co stanowi szczególne wyróżnienie dla placówki. Dyrektor szkoły, Katarzyna Dybalska, została wybrana na ambasadorkę projektu, co dodatkowo podkreśla rangę szkoły w kontekście edukacji w regionie.

Kreatywność i współpraca w centrum uwagi

Tydzień projektowy, który odbywał się od 24 do 28 listopada, był pełen działań łączących różne dziedziny wiedzy. Uczniowie szkoły realizowali liczne zadania o charakterze międzyprzedmiotowym, w tym:

Tworzenie modeli samolotów z różnych materiałów, takich jak LEGO, materiały recyklingowe, origami, druk 3D czy długopis 3D.

Spotkania z pilotami, operatorami dronów oraz uczniami Ogólnokształcącego Liceum Lotniczego.

Przygotowywanie plakatów, albumów i prac projektowych nawiązujących do historii lotnictwa oraz patronów szkoły.

Wizyta w Muzeum Sił Powietrznych, gdzie uczniowie tworzyli także szkolną mini izbę pamięci.

Udział w kiermaszu ciast oraz koncertach pieśni patriotycznych, żołnierskich i lotniczych.

Szczególnym punktem programu był koncert, w którym uczestniczyły wszystkie klasy. Występy chóru „Mała Armia” oraz zespołu „Rozbrykane Iskierki” nadały wydarzeniu wyjątkowego charakteru.

Magdalena Kołcon



Fot.Miasto Dęblin

Wydarzenie stanowiło zwieńczenie pracy uczniów i nauczycieli w ramach ogólnopolskiego projektu edukacyjnego, który promował kreatywność, współpracę oraz rozwój wiedzy o lotnictwie

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

Trzeba było się spieszyć, by kupić świąteczne cudeńka



Kiermasz Bożonarodzeniowy został zorganizowany przez Radę Rodziców, społeczność szkolną pod kierunkiem dyrektor Karoliny Trych

Świąteczna atmosfera na dobre zagościła w Szkole Podstawowej im. Św. Jana Pawła II w Nowej Rokitni. Wszystko za sprawą Kiermaszu Bożonarodzeniowego, który został zorganizowany przez Radę Rodziców, społeczność szkolną pod kierunkiem dyrektor Karoliny Trych.



Cały dochód z kiermaszu został przeznaczony na potrzeby szkoły, wspierając jej dalszy rozwój i inicjatywy edukacyjne

Na odwiedzających kiermasz czekało prawdziwe bogactwo świątecznych skarbów. Można było nabyć piękne, ręcznie wykonane ozdoby bożonarodzeniowe: stroiki, bombki, dekoracje stołowe i drobne upominki, które idealnie wpisywały się w klimat świąt. Przygotowania do wydarzenia trwały kilka dni i wymagały dużego zaangażowania. Rodzice, uczniowie oraz nauczyciele wspólnie spotykali się, by własnoręcznie tworzyć prawdziwe małe arcydzieła.

mp



Karolina Trych,
dyrektor placówki

Dzięki tym ludziom aż chce się pracować

Jako dyrektor szkoły jestem ogromnie dumna z nauczycieli, pracowników, rodziców, uczniów oraz Rady Rodziców, która wyróżnia się niezwykłym zaangażowaniem i sercem do działania. To, co wspólnie tworzymy, pokazuje, że szkoła jest prawdziwą wspólnotą ludzi oddanych dobru dzieci. Widok takiej współpracy wzrusza i daje mi ogromną siłę. Praca w tym miejscu oraz tak wielkie zaangażowanie całej społeczności szkolnej dodają mi jeszcze więcej energii do dalszego działania na rzecz naszej szkoły.



Zainteresowanie było tak duże, że wielu kupujących musiało się spieszyć, by zdążyć z zakupem wybranej pamiątki - kolejne świąteczne cuda znikały niemal natychmiast



Przygotowania do wydarzenia trwały kilka dni i wymagały dużego zaangażowania. Rodzice, uczniowie oraz nauczyciele wspólnie spotykali się, by własnoręcznie tworzyć prawdziwe małe arcydzieła

Wielkie wyróżnienie od Papieża dla kapłana z Ryk

W Centrum Charytatywno-Duszpasterskim odbyło się coroczne spotkanie opłatkowe kapłanów Diecezji Siedleckiej, podczas którego ogłoszono ważne wyróżnienie. Papież Leon XIV mianował ks. kan. Stanisława Chodźkę, proboszcza Parafii Najświętszego Zbawiciela w Rykach, prałatem.



Fot. Diecezja Siedlecka

Ksiądz Chodźko został mianowany prałatem przez Papieża Leona XIV za swoją długoletnią, oddaną służbę kościelną i duchową

Ksiądz Chodźko został mianowany prałatem przez Papieża Leona XIV za swoją długoletnią, oddaną służbę kościelną i duchową. Jako proboszcz parafii w Rykach, ks. Chodźko od lat pełni niezwykle ważną rolę w duchowym życiu swojej wspólnoty, troszcząc się o potrzeby parafian oraz angażując się w działalność duszpasterską. Mianowanie prałatem stanowi wyraz uznania dla jego zaangażowania w budowanie silnej wspólnoty Kościoła lokalnego.

Ważnym elementem spotkania była również modlitwa o dalsze błogosławieństwo dla ks. Chodźki, aby jego posługa duchowa nadal przynosiła owoce w postaci wzrostu duchowego parafian i wzmacniania więzi między kapłanami. Podczas spotkania modlono się, aby Bóg błogosławił zarówno jego dalszą służbę, jak i całe środowisko kapłańskie Diecezji Siedleckiej.

Magdalena Kołcon

RYK

Magia Świąt w Mechaniku. W nowoczesnym stylu



Fot. Mechanik Ryki

W trakcie spektaklu młodzież zaprezentowała nowoczesne podejście do tradycyjnej opowieści o narodzinach Jezusa, które miało na celu zachęcenie do zastanowienia się, jak duchowe wartości mogą być obecne w codziennym życiu

W Szkole Mechanik w Rykach odbyły się jasełka pod tytułem „Gdzie narodzi się Bóg?", które zostały przygotowane przez uczniów pod kierunkiem księdza Sławomira Ochnika oraz nauczycieli: Katarzyny Falkiewicz, Edyty Sergiel, Anny Piszczek i Weroniki Wiśniewskiej. Przedstawienie miało współczesny charakter i skłaniało do refleksji nad obecnością Boga oraz wartościami chrześcijańskimi w życiu młodego człowieka.

W trakcie spektaklu młodzież zaprezentowała nowoczesne podejście do tradycyjnej opowieści o narodzinach Jezusa, które miało na celu zachęcenie do zastanowienia się, jak duchowe wartości mogą być obecne w codziennym życiu.

Magdalena Kołcon

eprasa.pl 90a16095d1

Wysokie lokaty uczennic z powiatu ryckiego w regionalnym etapie Olimpiady o Zdrowiu Psychicznym

W piątek,19 grudnia w Zespole Szkół nr 2 w Lubartowie odbył się etap regionalny XII Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym, który zgromadził najlepszych laureatów eliminacji powiatowych z województwa lubelskiego. Wśród uczestników znalazła się uczennica z powiatu ryckiego, Zuzanna Kowalczyk, reprezentująca Ogólnokształcące Liceum Lotnicze w Dęblinie.

W rywalizacji regionalnej udział wzięło 30 laureatów etapów powiatowych – po trzech uczestników z każdego powiatu. Zuzanna Kowalczyk osiągnęła wyjątkowy sukces, zdobywając II miejsce, co stanowiło jeden z najwyższych wyników w całym etapie regionalnym. Z kolei Łucja Sopyła oraz Michalina Jędrys, uczennice Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Rykach oraz Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Dęblinie, uplasowały się tuż za podium, osiągając bardzo wysokie wyniki, które potwierdzały ich solidne przygotowanie merytoryczne i wiedzę na temat zdrowia psychicznego.



Fot. Powiat Ryki

W rywalizacji uczestniczyli laureaci z całego województwa lubelskiego, a młode uczestniczki z powiatu ryckiego zaprezentowały wysoki poziom wiedzy i przygotowania merytorycznego

Olimpiada Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym, organizowana przez powiat lubartowski, miała na celu podniesienie świadomości młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz promowanie odpowiedzialnych postaw prospołecznych.

Magdalena Kołcon

Spotkanie opłatkowe w gminie Ryki

W gminie Ryki odbyło się spotkanie opłatkowe, które zgromadziło radnych, sołtysów, dyrektorów jednostek organizacyjnych oraz zaproszonych gości. Wydarzenie miało miejsce w świątecznej atmosferze, pełnej ciepła i serdeczności. Była to doskonała okazja, by wspólnie złożyć sobie życzenia, porozmawiać o minionym roku oraz podsumować wszystkie wydarzenia, które miały miejsce w gminie.

Jednym z najważniejszych momentów uroczystości były piękne Jasełka, przygotowane przez dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 5 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Rykach.

Magdalena Kołcon



Fot. Gmina Ryki

Jednym z najważniejszych momentów uroczystości były piękne Jasełka, przygotowane przez dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 5 im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Rykach

Spotkanie opłatkowe pełne życzliwości w komendzie policji



Fot. KPP Ryki

W Komendzie Powiatowej Policji w Rykach odbyło się tradycyjne spotkanie opłatkowe, które zgromadziło funkcjonariuszy oraz pracowników cywilnych.
Uroczystość rozpoczęła się krótką modlitwą, którą poprowadził kapelan ryckich policjantów, ks. kan. Tadeusz Lament.

mp

INFORMATOR GMINY NOWODWÓR

Mieszkańcy zdecydowali, na co chcą przeznaczyć pieniądze

Sołectwa zmienią oblicze i wypięknieją

Gm. Nowodwór: Mieszkańcy gminy Nowodwór po raz kolejny mają wpływ na lokalny rozwój dzięki funduszowi sołeckiemu. Na 2026 rok sołectwa otrzymają środki, które zostaną przeznaczone na poprawę jakości życia, bezpieczeństwa i estetyki wsi.

Fundusz sołecki w 2026 roku przyniesie mieszkańcom gminy Nowodwór szereg ważnych inwestycji i remontów, które poprawią infrastrukturę oraz warunki życia w poszczególnych sołectwach. W Borkach środki zostaną przeznaczone na remont świetlicy wiejskiej oraz zakup nowego wyposażenia, co pozwoli mieszkańcom na organizowanie spotkań i wydarzeń kulturalnych w komfortowych warunkach. W Grabowcach Górnych i Grabowcach Dolnych planowana jest przebudowa dróg gminnych, co znacząco poprawi bezpieczeństwo i komfort poruszania się po wsiach.

Mieszkańcy Grabowa Ryckiego doczekają się nowego oświetlenia ulicznego, a w Grabowie Szlacheckim, Przestrzeni, Jakubówce i Zawitała zostaną przebudowane kolejne odcinki dróg gminnych, co ułatwi codzienny transport i komunikację. W Lendo Wielkim środki funduszu

459 030,54 zł - ogólna kwota funduszu

zostaną przeznaczone na remont pomnika ku czci pomordowanych mieszkańców wsi, podkreślając pamięć i historię lokalnej społeczności.

W Niedźwiedziu przewidziano remont świetlicy i zakup nowego wyposażenia, natomiast w samym Nowodworze zagospodarowany zostanie staw, który stanie się miejscem rekreacji i odpoczynku dla mieszkańców. W Ryczy planowany jest zakup tłucznia oraz remont drogi gminnej, a w Trzciankach rozbudowane zostanie oświetlenie uliczne, co poprawi bezpieczeństwo po zmroku. Urszulin także skorzysta z zakupu tłucznia na lokalne drogi, a we Wrzosówce środki zostaną przeznaczone na remont świetlicy oraz zakup wyposażenia.

W Zielonym Kącie mieszkańcy nie podjęli decyzji, na co przeznaczyć środki funduszu sołeckiego. - Dzięki funduszowi sołeckiemu każda wieś w gminie Nowodwór zyska nowe możliwości rozwoju, a mieszkańcy będą mogli aktywnie współtworzyć swoje otoczenie, poprawiając komfort i bezpieczeństwo codziennego życia - cieszy się wójt Ryszard Piotrowski.

Beata Malczuk

Fundusz sołecki - po ile?

Borki 22 587,32 zł	Lendo Wielkie 25 995, 47 zł
Grabowce Górne 18 577,74 zł	Niedźwiedź 30 472,84 zł
Grabowce Dolne 20 716,18 zł	Nowodwór 51 857,29
Grabów Rycki 32 343,98 zł	Rycza 22 052,71 zł
Grabów Szlachecki 66 826,40	Trzcianki 39 962,19 zł
Przestrzeń 17 976,30 zł	Urszulin 20 916,66 zł
Jakubówka 30 205, 53 zł	Wrzosówka 20849,84 zł
Zawitała 37 690,09 zł	Zielony Kąt - nie zdecydowano

Podatek i opłata śmieciowa na tym samym poziomie

Ta wiadomość ucieszy mieszkańców. W odróżnieniu od wielu innych gmin Rada Gminy Nowodwór na sesji 28 listopada utrzymała główne stawki podatkowe na przyszły rok na obecnym poziomie. - To ukłon w stronę rolników, którzy i tak mają ciężko. Nie chcemy zwiększać im obciążeń - podkreśla wójt Ryszard Piotrowski. O 2 zł wzrasta jedynie podatek od nieruchomości dla sklepów wielkopowierzchniowych. Będą płaciły 20 zł za metr kwadratowy. Samorząd nie podwyższa też opłat za odbiór odpadów. Stawka wynosząca 15 zł od osoby nie wzrośnie w najbliższym czasie, bo gospodarka odpadowa bilansuje się. Obecna umowa z firmą odbierającą śmieci od mieszkańców będzie obowiązywała jeszcze do końca 2026 roku.

Beata Malczuk

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

Koncert Chóru „Verum Cantus” w Rykach – uroczystość Trzech Króli



Fot.CKiS w Rykach

Wspólne świętowanie uroczystości Trzech Króli oraz wyjątkowe wykonania muzyki chóralnej będą niepowtarzalną okazją do wzięcia udziału w tym pięknym wydarzeniu

Centrum Kultury i Sportu w Rykach oraz Parafia Najświętszego Zbawiciela w Rykach zapraszają na wyjątkowy koncert polonijnego Chóru „Verum Cantus” z Mińska. Wydarzenie odbędzie się 6 stycznia, w dniu uroczystości Trzech Króli. Koncert będzie miał miejsce w Kościele pw. Najświętszego Zbawiciela w Rykach, a rozpoczęcie planowane jest na godzinę 11.15.

Chór „Verum Cantus” to polonijny zespół, który został założony 8 listopada 2004 roku w Mińsku pod nazwą Cantus Cordis. Od 2022 roku funkcjonuje pod nową nazwą „Verum Cantus”, co w tłumaczeniu z łaciny oznacza „prawda śpiewu” lub „prawdziwa pieśń”. Zespół składa się z 35 osób, które aktywnie uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych i religijnych zarówno na Białorusi, jak i w Polsce. Chór ma na swoim koncie liczne występy w Polsce, promując polską kulturę i tradycję muzyczną, a także bierze udział w festiwalach i przeglądach chórów polonijnych i polskich.

Koncert „Verum Cantus” poprzedzi Msza Święta, która rozpocznie się o godz. 10.30. Podczas liturgii muzyczną oprawę zapewnią zarówno Chór „Verum Cantus”, jak i Rycki Chór Miejski. Wspólne świętowanie uroczystości Trzech Króli oraz wyjątkowe wykonania muzyki chóralnej będą niepowtarzalną okazją do wzięcia udziału w tym pięknym wydarzeniu.

Magdalena Kołcon

R E K L A M A

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW
SZYBKO • TANIO • SOLIDNIE
tel. 502 053 214

RYK

Świąteczne magia w Kłoczewie: warsztaty tworzenia stroików

W Gminnym Ośrodku Kultury w Kłoczewie zorganizowano warsztaty tworzenia stroików świątecznych, które stały się okazją do wspólnego spędzenia czasu przez dzieci i ich rodziny. Uczestnicy mieli szansę wykonać własnoręczne ozdoby, tworząc w ten sposób wyjątkową, świąteczną atmosferę.



Fot.Gminny Ośrodek Kultury w Kłoczewie

Spotkanie okazało się nie tylko twórczą zabawą, ale także doskonałą okazją do zacieśnienia więzi rodzinnych

Grudzień w Gminnym Ośrodku Kultury w Kłoczewie to czas pełen przygotowań do nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia. Z tej okazji zorganizowano wyjątkowe warsztaty tworzenia stroików świątecznych, skierowane do grupy plastycznej „Skrzaty”. Uczestnicy mieli okazję wziąć udział w zajęciach razem z osobami najbliższymi, co stworzyło niepowtarzalną atmosferę.

Spotkanie okazało się nie tylko twórczą zabawą, ale także doskonałą okazją do zacieśnienia więzi rodzinnych. Wspólnie spędzony czas przy tworzeniu ozdób świątecznych stanowił dla dzieci najpiękniejszy prezent – moment pełen radości, wzajemnej troski i zaangażowania. Dzieci i ich rodziny wykonały różnorodne stroiki, które z pewnością ozdobią domy i wprowadzą świąteczny klimat.

Magdalena Kołcon

Świąteczna magia na szkolnej scenie – Jasełka pełne emocji!



Fot.SP im. Henryka Sienkiewicza z Oddziałami Przedszkolnymi w Goździe

Młodzi artyści z wielkim zaangażowaniem zaprezentowali zarówno tradycyjne pastorałki, jak i popularne angielskie piosenki świąteczne

W piątek, 19 grudnia w Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza z Oddziałami Przedszkolnymi w Goździe odbyło się wyjątkowe przedstawienie świąteczne, przygotowane przez uczniów klas 4, 5 oraz 7. Tegoroczne Jasełka miały nowoczesny charakter i nawiązywały do tradycji Świąt Bożego Narodzenia, jednocześnie akcentując ważne wartości, takie jak radość, wzajemna życzliwość, empatia oraz wspólne spędzanie czasu.

Magdalena Kołcon

R E K L A M A



RECYKLING CENTER
RYKI, UL. LUBELSKA 43
KIERUNEK Chrustne

SKUP ZŁOMU
- NAJWYŻSZE CENY W REGIONIE
- Odbiór złomu systemem kontenerowym
- Płatne GOTÓWKĄ
- Waga elektroniczna
- Auto kasacja

AUTO KASACJA
- Wydawanie zaświadczeń do wyrejestrowania pojazdu
- Odbiór pojazdu od właściciela
- Płatność gotówką za odebrany pojazd
- Skup katalizatorów
- Sprzedaż części samochodowych

SKUP ZŁOMU 609 126 733
AUTOKASACJA 781 200 418
SPRZEDAŻ CZĘŚCI 603 756 451

eprasa.pl 90a16095d1

27-latkowi grozi od sześciu miesięcy do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Zepsuło mu się auto na ekspresówce, 92-latek zginął na miejscu.

Prokurator postawił zarzut i czeka na ekspertyzę

POWIAT RYCKI: Osobowa toyota stanęła nagle na trasie S17. 92-latek postanowił zepchnąć swoje auto na pas awaryjny. Nie zdążył, bo najechało na niego iveco. Mężczyzna zginął na miejscu. Kierowca dostawczaka usłyszał zarzut. Prokurator czeka na kluczowy dowód w sprawie.



Fot.Policja/Archiwum

O sile, z jaką auto dostawcze wjechało w niewielką osobówkę, może świadczyć skala zniszczeń widocznych na zdjęciach z miejsca zdarzenia. Iveco zmiażdżyło niemal pół toyoty, wbijając się przednią maską w tył pojazdu

Na trasie ekspresowej S17, na wysokości miejscowości Sarny w powiecie ryckim, 27 czerwca br. doszło do tragicznego w skutkach wypadku.

„Ze wstępnych ustaleń pracujących na miejscu funkcjonariuszy pod nadzorem prokuratora wynika, że 27-letni mieszkaniec powiatu bialskiego kierujący dostawczym Iveco najechał na tył samochodu osobowego marki Toyota oraz potrącił 92-letnigo mieszkańca Warszawy, który w czasie zdarzenia znajdował się obok unieruchomionego pojazdu. W wyniku potrącenia 92-latek poniósł śmierć na miejscu zdarzenia" - tak zdarzenie opisywał asp. Łukasz Filipek z Komendy Powiatowej Policji w Rykach.

O sile, z jaką auto dostawcze wjechało w niewielką osobówkę, może świadczyć skala zniszczeń widocznych na zdjęciach z miejsca zdarzenia. Iveco zmiażdżyło niemal pół toyoty, wbijając się przednią maską w tył pojazdu. O sporym szczęściu w tej sytuacji mógł mówić kierowca samochodu dostawczego - wyraźnie widać, że większym zniszczeniom nie uległa kabina pojazdu, którym kierował.

Ustalono, że samochód 92-latka uległ awarii na pasie ruchu ekspresówki. Do wypadku doszło, gdy starszy mężczyzna próbował zepchnąć swoje auta w miejsce, w którym nie kolidowałoby z ruchem na trasie. Świadczy o tym odczyt z komputera pokładowego toyoty, która na chwilę przed zderzeniem poruszała się z prędkością około 1 km/h w kierunku pasa awaryjnego. Zdarzenie miało miejsce za dnia.

- Prokurator zlecił opracowanie kompleksowej opinii biegłych z zakresu rekonstrukcji wypadków drogowych. Opinię opracowuje Instytut Ekspertyz Sądowych im. prof. dra J. Sehna w Krakowie - zaznacza Ziemowit Sułek, prokurator rejonowy w Rykach.

> 27-letni kierowca z powiatu bialskiego usłyszał zarzut nieumyślnego spowodowania wypadku drogowego, polegającego na niewłaściwej obserwacji drogi i najechania na innego uczestnika ruchu, który w wyniku odniesionych obrażeń zmarł na miejscu

27-letni kierowca z powiatu bialskiego usłyszał zarzut nieumyślnego spowodowania wypadku drogowego, polegającego na niewłaściwej obserwacji drogi i najechania na innego uczestnika ruchu, który w wyniku odniesionych obrażeń zmarł na miejscu.

- Podejrzany złożył pewne oświadczenie procesowe związane z jego uczestnictwem w tym zdarzeniu. Odnośnie kwestii tego, czy mężczyzna ten się przyznał, nie będę udzielał odpowiedzi. Postępowanie nie jest zakończone - dodaje prokurator Ziemowit Sułek.

Za taki czyn 27-latkowi grozi od sześciu miesięcy do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Dominik Smagała

Uszkodził przydrożne kapliczki. Wandal odpowie za obrazę uczuć religijnych



Fot.KMP Lublin

Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności

Lublin: Za obrazę uczuć religijnych i zniszczenie mienia odpowie 26-latek. Mężczyzna dokonał uszkodzenia aż czterech przydrożnych kapliczek.

Do zdarzenia doszło w piątek (19 grudnia) w miejscowości Jakubowice Murowane.

Cztery kapliczki uszkodzone

- Jak wynikało z informacji przekazanych do policjantów z komisariatu w Niemcach wandal miał dokonać zniszczenia czterech przydrożnych kapliczek. Sprawca, poprzewracał kwiaty, rozbił witryny oraz uszkodził figury - podaje podinspektor Kamil Gołębiowski z KMP w Lublinie.

Policjanci przeprowadzili oględziny i zabezpieczy ślady. W wyniku podjętych czynności wytypowali sprawcę. Jak się okazało stał za tym 26-letni mieszkaniec powiatu lubelskiego. Mężczyzna został zatrzymany. Usłyszał zarzuty obrazy uczuć religijnych oraz zniszczenia mienia. Grozi mu kara do 5 lat więzienia.

Joanna Niećko

Szopka z pasją. Wyjątkowe dzieło Kuby, jego mamy i babci

Ich wspólna praca nad tym projektem trwa już od czterech lat, a co roku do budowli dodają nowe figurki i elementy, które czynią ją coraz bardziej efektowną i wyjątkową.



Fot.Gmina Wilków

W tym roku to dzieło zostanie po raz pierwszy udostępnione szerszej publiczności

To nie jest zwykła szopka. To prawdziwe dzieło sztuki i pasji, które od czterech lat powstaje pod czujnym okiem 13-letniego Kuby oraz jego mamy Małgorzaty i babci. Co roku do tej niezwykłej konstrukcji dołączane są nowe figurki i elementy, które czynią ją coraz bardziej efektowną i unikatową.

W samym sercu gminy Wilków pojawiła się instalacja, która przyciąga uwagę mieszkańców i gości. Szopka, stworzona ręcznie przez rodzinę Bieleckich, zdobyła już uznanie wielu osób – wśród nich był wójt gminy, Daniel Kuś, sekretarz Iwona Giza oraz dyrektor Szkoły Podstawowej w Zagłobie Bogusław Bernacki. Wszyscy nie kryli zachwytu nad kunsztem wykonania oraz ogromem pracy włożonej w ten świąteczny projekt.

Początki były skromne – wszystko zaczęło się w 2021 roku, gdy Kuba marzył o szopce z piernika. Szybko jednak mama Małgorzata przekonała syna, że razem mogą stworzyć coś większego – solidną konstrukcję, inspirowaną tymi, które zdobią kościoły. I tak rozpoczęła się ich wielka, rodzinna przygoda, która trwa przez cały rok, nie tylko w sezonie świątecznym.

– Kuba samodzielnie zbiera materiały i wymyśla kolejne pomysły, a mama zawsze służy pomocą i wsparciem – podkreśla wójt Daniel Kuś. – Ta pasja chłopca jest naprawdę ogromna, a jeden z pokoi w ich domu w całości poświęcony jest budowie szopki.

Co więcej, tegoroczna edycja szopki została już zainstalowana w zabytkowej remizie strażackiej w Wilkowie i od teraz będzie udostępniana szerokiej publiczności.

– To przedsięwzięcie na ogromną skalę, które nie tylko zachwyca swoim pięknem, ale również pokazuje, jak ważna jest rodzinna współpraca i wspólne pasje – mówi wójt Kuś, gratulując rodzinie Bieleckich i zapraszając wszystkich do podziwiania tego świątecznego cudu.

Patrząc na zdjęcia i słysząc tę historię, trudno się nie zachwycić. Ta szopka to nie tylko dekoracja – to prawdziwa magia świąt, zrodzona z miłości, wytrwałości i pasji, która przypomina, co w Bożym Narodzeniu jest najważniejsze.

Agnieszka Gołębiowska

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Szok w szpitalu. Lekarz dyżurował z... trzema promilami alkoholu w organizmie

POWIAT OPOLSKI:
Do bulwersującej sytuacji doszło w jednym ze szpitali na terenie powiatu opolskiego.

Policjanci przerwali dyżur lekarza, który – jak wykazało badanie – pełnił swoje obowiązki, mając aż trzy promile alkoholu w organizmie. Sprawa wyszła na jaw dzięki anonimowemu zgłoszeniu.

W niedzielę, 21 grudnia około godziny 18 dyżurny opolskiej policji odebrał informację, że lekarz dyżurujący na izbie przyjęć może znajdować się pod wpływem alkoholu. Na miejsce natychmiast skierowano patrol. Funkcjonariusze przeprowadzili badanie stanu trzeźwości, które potwierdziło podejrzenia – lekarz był w stanie głębokiej nietrzeźwości.

Dyżur został natychmiast przerwany. Obecnie policjanci wyjaśniają, czy lekarz w trakcie pełnienia dyżuru udzielał pomocy pacjentom oraz czy swoim zachowaniem mógł narazić ich na niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia.

- Policjanci ustalają teraz czy podczas dyżuru lekarz udzielał pomocy pacjentom i czy nie naraził ich na utratę zdrowia - przekazuje starszy aspirant Katarzyna Bigos, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opolu Lubelskim.

Agnieszka Gołębiowska

Syn przejechał matkę. Kobieta zginęła na miejscu

Lublin: 85-letnia kobieta została przejechana przez auto. Zginęła na miejscu. Za kierownicą samochodu siedział jej syn.

Do wypadku doszło we wtorek (23 grudnia).

- Dyżurny janowskiej komendy otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu w miejscowości Krzemień Pierwszy, gm. Dzwola. Jak ustalili policjanci, na miejscu 50-latek, cofając autem na podwórku, najechał na matkę. Kobieta stała z tyłu auta, nie zauważył jej - informuje aspirant sztabowy Faustyna Łazur z KPP w Janowie Lubelskim.

85-letnia kobieta zginęła na miejscu.

Jak ustalili policjanci, mężczyzna był trzeźwy.

Joanna Niećko

Arkadiusz i Julia w świątecznym odcinku programu „Rolnik szuka żony”

Arek i Julia dogadują się, sprzeczki wyjaśniają na bieżąco - wyznali w świątecznym programie „Rolnik szuka żony”.

Arkadiusz, rolnik z gminy Firlej i Julia, studentka Akademii Lotniczej w Dęblinie, byli uczestnikami XII serii programu „Rolnik szuka żony”.

Przez ponad dwa miesiące można było oglądać jego perypetie z poszukiwaniem życiowej partnerki. Kto oglądał, ten wie, że do gospodarstwa Arkadiusza przyjechały trzy panny - Ola, Patrycja i Julia. Arkadiusz od początku był zafascynowany Julią. Nie było niespodzianką, że akurat ją ostatecznie wybrał.

Co dalej w ich związku?

Co się u nich dzieje, zdradzili nieco krótko przed świętami.

- Możemy powiedzieć, że jesteśmy razem - powiedział Arkadiusz na nagraniu opublikowanym na facebooku programu „Rolnik szuka żony”. Julia potwierdziła. Zdradzili też plany na święta. - Na pewno święta spędzimy każdy ze swoją rodziną, ale przyjadę na pierwszy albo ba drugi dzień świąt do Arka - powiedziała Julia.

W pierwszy dzień świąt można było obejrzeć naszych bohaterów w specjalnym, świątecznym odcinku programu. Wzięli w nim udział także uczestnicy poprzednich edycji. Studio, w którym nagrywano odcinek, było świątecznie udekorowane. Czekała choinka, którą uczestnicy programu ubierali. Arek jako najwyższy wieszał bombki, stojąc na drabinie.

Chwilę później pojawili się na ekranie obydwoje, Arkadiusz i Julia.

- Bardzo byśmy chcieli, żeby nam się udało, tak, jak poprzednim parom z poprzednich edycji - powiedziała Julia.



Fot. Facebook programu Rolnik Szuka Żony

Uczestnicy świątecznego odcinka. Arek i Julia obok Marty Manowskiej, po lewej

Wspomnienia z odcinków

W wydaniu świątecznym były przypominane historie par, które poznały się w programie. Przyszła też kolej na Arka i Julię. Pokazane były reakcje rolnika po poznaniu Julii.

- Fajna, miła, rozgadana, uśmiechnięta, wie, co to jest rolnictwo. Można nazwać ideałem - przypomniano fragment jednego z początkowych odcinków.

Pokazano fragment, w którym Arkadiusz woził Julię traktorem po polu i fragmenty randki w Kozłówce.

- Na ten moment czuję, że to może być ta Julka, której szukałem od dawna - mówił wtedy Arkadiusz do kamery.

Kolejnym wspomnieniem był urywek odcinka, w którym Julia śpiewała piosenkę Edyty Górniak. Potem redakcja programu sprawiła Julii niespodziankę - w finałowym, dwunastym odcinku zadzwoniła do niej sama Edyta Górniak i pochwaliła jej głos.

Wiedział i już

Po przypomnieniu fragmentów odcinków prowadząca program Marta Manowska spytała:

- Jak to jest, że ty Arek od razu wiedziałeś?

- Tak to jest, się wie i już - odpowiedział Arkadiusz.

- Nie potrzebowałeś dużo czasu?

- W sumie nie. Teraz tylko trzeba ze sobą żyć, dogadywać się.

- Jak wam idzie w tym kontekście?

- Bardzo dobrze, jak widać.

Do rozmowy włączyła się Julia.

- Dużo rozmawiamy, o wszystkim tak naprawdę. Poruszamy chyba każdy temat - powiedziała.

- Nie ma tak, że odkładamy - dodał Arkadiusz.

- Pojawia się problem, jakaś sprzeczka, na bieżąco to wszystko wyjaśniamy - powiedziała Julia.

Uczestnicy programu odpowiadali na pytania widzów.

- Co było dla was największym zaskoczeniem podczas udziału w programie, coś, czego kompletnie się nie spodziewaliście - pytał Adam z Kalisza.

- Może to, jak dużo osób pracuje przy takim formacie, jaka to jest naprawdę ekipa - powiedziała Julia.

- Dzięki takiej ekipie czujemy się swobodniej - dodał Arek.

Marta Manowska, kończąc odcinek, zaprosiła do zgłaszania się do XIII edycji.

Marcin Kusyk

Sto lat życia, wspomnień i rodzinnego ciepła. Pani Maria Pyrgiel świętowała 100. urodziny

POWIAT OPOLSKI:
Setne urodziny to wyjątkowy jubileusz. Obchodziła go Pani Maria Pyrgiel, urodzona 23 grudnia 1925 roku w Baryczce.

Życie Pani Marii od zawsze było silnie związane z rodziną i pracą na roli. W 1949 roku, mając zaledwie 20 lat, wyszła za mąż za Jana Pyrgla z Janowic. Wspólnie zamieszkali w Janowicach, gdzie nabyli działkę w pobliżu zalewu i wybudowali dom, który stał się prawdziwym centrum rodzinnego życia. Do 1988 roku Pani Maria wraz z mężem prowadziła gospodarstwo rolne o powierzchni około 7 hektarów, a później - już z pomocą syna Ryszarda.



Fot. UG w Janowcu

W poniedziałek, 22 grudnia dostojną Jubilatkę odwiedzili przedstawiciele Urzędu Gminy w Janowcu

Jubilatka wychowała dwóch synów, doczekała się siedmiorga wnucząt oraz trzech prawnucząt. Obecnie mieszka z wnukiem Adamem, jego żoną oraz dwójką dzieci, którzy z ogromnym zaangażowaniem i sercem sprawują nad nią opiekę. Pani Maria pochodziła z licznej rodziny – miała sześcioro rodzeństwa: czterech braci i siostrę. Była najstarsza z rodzeństwa; dziś żyje już tylko jej siostra, która ma 90 lat.

Mimo sędziwego wieku pani Maria pozostaje osobą pogodną, kontaktową i ciekawą świata. Chętnie czyta gazety, interesuje się tym, co dzieje się wokół, a jej opowieści pełne są wspomnień z dawnych lat – prostych, ale jakże wartościowych.

W poniedziałek, 22 grudnia dostojną Jubilatkę odwiedzili przedstawiciele Urzędu Gminy w Janowcu: sekretarz gminy Waldemar Słowik, przewodnicząca Rady Gminy Aldona Wojtalik oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Grażyna Biernacka.

Do życzeń dołącza się również redakcja naszego tygodnika. Pani Mario, życzymy dużo zdrowia, pogody ducha, codziennego uśmiechu oraz kolejnych dni przeżywanych w miłości i bliskości najbliższych. Niech każdy kolejny poranek przynosi spokój, radość i poczucie, jak ważną i piękną historię pani napisała swoim życiem.

Agnieszka Gołębiowska

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Znowu gorąco wokół ośrodka wychowawczego w Puławach. Dyrektor z zarzutami

Dyrektor Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego im. Aleksandra Kamińskiego w Puławach usłyszał prokuratorskie zarzuty związane z przekroczeniem uprawnień i stosowaniem przemocy wobec wychowanka. Zastrzeżenia wobec Dawida D. miał również MOPR w Lublinie w związku z pełnieniem przez niego i żonę funkcji rodziny zastępczej.

Puławska placówka jest jedyną taką dla chłopców w województwie lubelskim. Może przyjąć pod swój dach 72 wychowanków. Nieletni są umieszczani tu na mocy postanowienia sądu, tu mieszkają i uczą się. Kilka lat temu o puławskim MOW-ie zrobiło się głośno. Kontrola kuratorium przeprowadzona w placówce w 2021 r. wykazała liczne nieprawidłowości. Wynikało z niej, że grupa wychowanków ośrodka nękała psychicznie i fizycznie młodszych podopiecznych, a wychowawcy nie zareagowali stosownie. Wiosną 2022 r. roku z funkcji zrezygnował ówczesny dyrektor, a władze powiatu ogłosiły konkurs na jego następcę. Od lutego 2023 r. placówką przy ul. Grzegorzewskiej zarządza Dawid G.

Od tamtego momentu w ośrodku wiele się zmieniło, przebywająca tam młodzież zaczęła aktywnie uczestniczyć w przeróżnych inicjatywach na terenie miasta, m.in. sprzątanie Puław, pomoc lokalnemu artyście w wykonaniu murali. MOW wizytowała także Pierwsza Dama Agata Kornhauser Duda, a wychowankowie byli nawet z rewizytą w Pałacu Prezydenckim.

Zarzuty i prokuratorskie śledztwo

Teraz nad placówką ponownie zebrały się czarne chmury. Jak donosi TOK FM, ma to związek z osobą obecnego szefa placówki. Dawid G. miał usłyszeć zarzuty związane z przekroczeniem uprawnień i stosowaniem przemocy wobec wychowanka. Wiele zastrzeżeń wobec rodziny zastępczej, którą stworzył wraz z żoną, ma także Miejski Ośrodek Pomocy w Lublinie.

W przypadku przekroczenia uprawnień i stosowania przemocy wobec wychowanka, chodzi o sytuację z lutego 2024 r, kiedy chłopak miał wrócić do ośrodka z przepustki pod wpływem alkoholu. Z informacji, jakie przekazuje TOK FM, wynika, że wtedy dyrektor miał pobić chłopaka i umieścić go w izolatce. Wówczas jeszcze niepełnoletni nastolatek złożył zażalenie do sądu rodzinnego, a ten uznał, że zastosowanie tych środków przymusu bezpośredniego wobec niego było niezasadne.

Wobec dyrektora puławskiego MOW-u postępowanie prowadzi prokuratura. Jak czytamy na stronie internetowej TOK FM:

- Prokurator przyjął, że działając w umyślnym zamiarze znęcania nad wychowankiem, dyrektor przekroczył swoje uprawnienia, stosując wobec wychowanka środki przymusu bezpośredniego, w następstwie czego spowodował u niego obrażenia ciała, jak też pozbawił go wolności - informuje prok. Marek Zych, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie. Mimo takiego obrotu sprawy nie zastosowano wobec niego żadnych środków zapobiegawczych i dalej sprawuje funkcję.

Nietrzeźwy dyrektor na terenie placówki?

Ale, jak donoszą media, już wcześniej pojawiały się sygnały świadczące o kontrowersyjnym zachowaniu Dawida G.

Wiosną 2024 r. miał m.in. przebywać na terenie ośrodka, którym kieruje, pod wpływem alkoholu. Na miejsce miała przyjechać policja, a dyrektor miał wydmuchać 1 promil alkoholu. Sprawa trafiła do Komisji Dyscyplinarnej dla Nauczycieli przy wojewodzie lubelskim. W sierpniu ubiegłego roku Komisja ta ukarała go naganą z ostrzeżeniem. Wówczas zarząd powiatu puławskiego jako organ prowadzący placówkę postanowił zawiesić dyrektora MOW w wykonywaniu obowiązków na czas wydania ostatecznej decyzji przez Komisję Dyscyplinarną, ale nie dłuższy niż sześć miesięcy. Dawid G. odwołał się jednak od decyzji zarządu. Jego odwołanie zostało uwzględnione i na tej podstawie mógł wrócić do pracy.

Dyrektor MOW tłumaczył się wtedy przyjęciem leków na bazie alkoholu, czego miał nie mieć świadomości. Jak donosi TOK FM, w czerwcu tego roku sytuacja z alkoholem miała się powtórzyć.

W rozmowie z rozgłośnią radiową starosta puławski Teresa Gutowska przyznaje, że zarząd podjął wówczas decyzję o złożeniu zawiadomienia o możliwości popełnienia przestępstwa, ale postępowanie w tej sprawie zostało umorzone.

Zastrzeżenia pracowników ośrodka pomocy rodzinie

Zastrzeżenia co do osoby dyrektora MOW-u zgłosili także pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie, gdy zgłosił się do tej instytucji po świadczenia należne rodzinie zastępczej.

Wówczas okazało się, że krótko po objęciu przez Dawida G. funkcji dyrektora w puławskiej placówce wraz z żoną wystąpił do sądu o ustanowienie ich rodziną zastępczą dla jednego z wychowanków ośrodka w Puławach. W ten sam sposób miało trafić do nich jeszcze dwóch innych chłopców kierowanych przez sądy z całej Polski. Pracowników MOPR, który sprawuje nadzór nad pieczą zastępczą, zdziwiło to, że wcześniej nie zostali poproszeni o zaopiniowanie rodziny G. jako kandydatów na rodzinę zastępczą. Dopiero, gdy zgłosili do sądów pisemne zastrzeżenia w tej sprawie, te poprosiły o stosowne opinie.

Ale, jak dalej w rozmowie z TOK FM tłumaczy kierownik działu do spraw rodzinnej pieczy zastępczej i asysty rodzinnej MOPR w Lublinie, ich przygotowanie okazało się niełatwe, m.in. z powodu trudności z wejściem do domu państwa G., czy zweryfikowaniem warunków w pokojach podopiecznych. Kontrolerów z lubelskiego ośrodka zdziwił także fakt, że opiekunka zastępcza nie miała podstawowej wiedzy na temat chłopców umieszczonych w jej rodzinie zastępczej, miała nie wiedzieć m.in., w której są klasie.

Państwo G. zostali skierowani przez MOPS na szkolenie dla rodzin zastępczych, które odbyli, jednak po tych niepokojących sygnałach ośrodek nie zdecydował się na skierowanie ich do odbycia obowiązkowych 10 godzin praktyk, które są warunkiem koniecznym ukończenia wspomnianego szkolenia. Dyrektor MOW w Puławach złożył od tej decyzji odwołanie do sądu administracyjnego, ale sąd go nie uwzględnił.

Kierowniczka w MOPR w Lublinie poszła nawet o krok dalej. Złożyła zawiadomienie ws. nadużycia stosunku zależności i doprowadzenia innej osoby do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej. Jak informuje Prokuratura Okręgowa w Lublinie, śledztwo zostało wszczęte, ale z uwagi na oczekiwanie na opinię biegłego psychologa utknęło w miejscu. Jak czytamy na stronie internetowej TOK FM, dotyczy ono doprowadzenia - przez nadużycie stosunku zależności - małoletniego do poddania się czynności seksualnej. Postępowanie toczy się w kierunku art. 199 paragraf 2 i 1 Kodeksu Karnego i jest prowadzone w sprawie. Dotąd nikomu nie przedstawiono zarzutów.

Chodziło również m.in. o kwestie umieszczania wychowanków, którzy trafiali do rodziny zastępczej Dawida G., w szpitalach psychiatrycznych.

MOPR miał też zastrzeżenia co do tego, że chłopcy umieszczeni w pieczy zastępczej w domu dyrektora puławskiego MOW mieli przebywać tam naprzemiennie, a także do warunków, jakie mieli tam wychowankowie - w opinii pracowników instytucji, nie mieli miejsca do odpoczynku, własnego pokoju, czy szafek.

O sprawie obecnie wiedzę ma szereg instytucji, zarówno na szczeblu wojewódzkim, jak i ogólnokrajowym, Rzecznik Praw Dziecka, Ministerstwo Edukacji Narodowej czy Ministerstwo Sprawiedliwości.

Dyrektor odpiera zarzuty

Jak czytamy na łamach TOK FM, dyrektor puławskiego MOW poinformował, że aktualnie czeka „na sporządzenie uzasadnienia na piśmie przedstawionych mu zarzutów". Wraz z pełnomocnikiem nie wyklucza złożenia wniosków dowodowych w sprawie. Zamierza zapoznać się także z aktami sprawy, bo decyzja prokuratury jest dla niego niezrozumiała.

W oświadczeniu, na które powołuje się rozgłośnia radiowa, Dawid G. podkreśla, że nigdy nie uderzył żadnego wychowanka, a w przypadku sytuacji z nietrzeźwym podopiecznym, zdecydował się na użycie siły po wyczerpaniu środków psychologiczno - pedagogicznych.

Z kolei kwestię założenia wraz z żoną rodziny zastępczej wyjaśnia już wcześniejszymi planami oraz chęcią niesienia pomocy, zwłaszcza tym osobom, w najtrudniejszej sytuacji życiowej. Odpiera również zarzuty co do warunków zapewnionych przez jego rodzinę zastępczą wychowankom MOW, wobec których razem z żoną miał sprawować pieczę zastępczą.

Marta Pietroń

Poszukiwania młodego kolędnika. Nastolatek odnaleziony w przydrożnym rowie

LUBLIN: Szczęśliwie zakończyły się poszukiwania 17-latka z gminy Strzyżewice. Oddalił się od grupy, z którą kolędował.

W Boże Narodzenie w nocy policjanci z komisariatu w Bychawie wspólnie ze strażakami OSP prowadzili poszukiwania zaginionego 17-latka.

Oddalił się od kolędników

- Młody mężczyzna miał na chwilę oddalić się od grupy, z którą wspólnie kolędował. Brat zaginionego, który z nimi był wrócił do domu, ale nie mógł sprecyzować rodzicom, gdzie znajduje się jego brat. Zaginięcie zgłosiła rodzina, która początkowo prowadziła poszukiwania na własną rękę. Zaginiony nie miał przy sobie telefonu komórkowego. Funkcjonariusze wykorzystywali do działań specjalistyczny sprzęt. Z uwagi na niekorzystne warunki atmosferyczne priorytetem było szybkie odnalezienie 17-latka - informuje młodszy aspirant Beata Kieliszek z KWP w Lublinie.

W trakcie czynności poszukiwawczych przewodnik psa tropiącego - młodszy aspirant Szymon Rogala, znalazł zaginionego. 17-latek leżał w przydrożnym rowie w miejscowości Osmolice Pierwsze. Był wyziębiony, została mu udzielona pomoc medyczna.

Joanna Niećko

Chciał odebrać sobie życie, potem uciekł z karetki

LUBLIN: Policjanci odnaleźli 29-latka z gminy Urszulin będącego w kryzysie emocjonalnym. W trakcie badań prowadzonych przez ratowników mężczyzna otworzył tylne drzwi karetki i uciekł w kierunku lasu

W środę (24 grudnia) dyżurny włodawskiej komendy otrzymał zgłoszenie, że 29-letni mieszkaniec gminy Urszulin poszedł do lasu z zamiarem odebrania sobie życia.

Uciekł z karetki

- Na miejscu skierowano patrole policjantów, które odnalazły zaginionego. W pewnym momencie podczas badań prowadzonych przez Zespół Ratownictwa Medycznego mężczyzna otworzył tylne drzwi karetki i uciekł w kierunku lasu. Do ponownych poszukiwań skierowano dodatkowe patrole. Do pomocy ruszyli strażacy oraz ochotnicy, a także funkcjonariusze Straży Granicznej. Podczas działań został użyty sprzęt specjalistyczny - opisuje podkomisarz Elwira Tadyniewicz z KPP we Włodawie.

Po około godzinie od rozpoczęcia poszukiwań 29-latek został odnaleziony i w asyście policjantów przewieziony do szpitala.

Joanna Niećko

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Psycholog z Lublina o postanowieniach noworocznych

Najlepiej skupić się na planowaniu małego, realnego sukcesu

Lublin: - Robienie postanowień „od dziś”, a nie od „jutra” jest kluczowe dla zwiększenia szans na sukces - mówi mówi dr hab. Marlena Stradomska, psycholog i ekspert biura do spraw zapobiegania zachowaniom samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Z psychologiem porozmawialiśmy o tym, jak się nie poddawać, jak robić postanowienia noworoczne oraz jak je u siebie egzekwować.



W Postanowienia noworoczne – dlaczego warto zacząć od „dziś”, a nie od „jutra”?

Robienie postanowień „od dziś”, a nie od „jutra” jest kluczowe dla zwiększenia szans na sukces. Czekanie na jutro, poniedziałek czy nowy miesiąc to klasyczny błąd związany z prokrastynacją i uleganiem błędom poznawczym.

Samo zadeklarowanie, że „od jutra zacznę”, daje natychmiastową ulgę psychiczną, ponieważ problem został mentalnie „rozwiązany” (przynajmniej w planach). To uspokojenie jest pułapką, ponieważ pozwala nam usprawiedliwić niepodejmowanie wysiłku teraz.

W Skąd bierze się tak naprawdę ta fałszywa ulga?

Fałszywa ulga, którą odczuwamy, odkładając rozpoczęcie działania na później – na „jutro”, „poniedziałek” lub symboliczną datę – ma swoje źródło w procesach psychologicznych związanych z unikaniem natychmiastowego dyskomfortu i błędnym przetwarzaniem naszych celów. Jest to mechanizm samoukojenia, który pojawia się przede wszystkim jako rezultat zakończenia wewnętrznego konfliktu. Kiedy podejmujemy decyzję o zmianie (np. rzucę palenie), w naszym umyśle rodzi się napięcie między tym, co chcemy osiągnąć w przyszłości, a tym, co jest dla nas przyjemne lub łatwe w teraźniejszości. Akt odroczenia – deklaracja: „zacznę od przyszłego tygodnia” – chwilowo rozwiązuje ten dylemat, sprawiając, że umysł uznaje problem za „załatwiony” i zyskuje natychmiastowy spokój. Ta ulga jest również wzmacniana przez błąd teraźniejszości (present bias), czyli naturalną skłonność do przeceniania wartości nagród natychmiastowych. Obiecując sobie, że to nasze „przyszłe ja” poniesie koszty wysiłku i trudności, pozwalamy naszemu obecnemu ja cieszyć się komfortem i unikaniem wysiłku bez poczucia winy. To jest podstępny sposób na mentalną kapitulację, który daje nam iluzję kontroli (bo plan został stworzony), jednocześnie zwalniając z konieczności podjęcia trudnego, lecz niezbędnego, działania w chwili obecnej.

W Jak się ma prokrastynacja do postanowień noworocznych?

Prokrastynacja jest nierozerwalnie związana z postanowieniami noworocznymi, będąc zarówno ich przyczyną, jak i głównym sabotażystą ich realizacji. Ten związek bierze się z faktu, że większość postanowień dotyczy celów, które wymagają natychmiastowego wysiłku (dyskomfortu), ale przynoszą odległe korzyści. Postanowienia noworoczne są często aktem odroczonej prokrastynacji. Wiele osób podejmuje je, ponieważ odczuwa presję, by wreszcie zająć się problemami, które odkładało przez cały poprzedni rok (np. rozpoczęcie diety, oszczędzanie, nauka). Symboliczna data 1 stycznia idealnie wpisuje się w mechanizm prokrastynacji, jednocześnie usprawiedliwiając unikanie faktycznego działania aż do „magicznej” daty.

W Zatem czy postanowienia noworoczne mają sens?

Postanowienia noworoczne budzą wiele kontrowersji, ale z psychologicznego punktu widzenia mają sens, pod warunkiem że zostaną właściwie sformułowane i potraktowane nie jako magiczna deklaracja, lecz jako początek systematycznego planu działań. Ich główną wartością jest aktywowanie tak zwanego „efektu nowego początku”, czyli potężnego psychologicznego mechanizmu, który wykorzystuje symboliczną datę (Nowy Rok) do stworzenia mentalnej „czystej karty”. Ten moment odcięcia od porażek z przeszłości generuje naturalny wzrost optymizmu, nadziei i motywacji, co jest najlepszym kapitałem do rozpoczęcia trudnej zmiany. Wartość postanowień zanika i stają się one źródłem frustracji, jeśli są traktowane jako jednorazowy rytuał. Wtedy stają się one tylko chwilową ulgą psychiczną – sposobem na usprawiedliwienie odłożenia trudnego działania na później. Prawdziwy sens postanowień polega na tym, by wykorzystać ten początkowy zapał do przejścia z myślenia o wyniku (np. schudnę 10 kg) na myślenie o procesie i systemie (np. będę przygotowywać zdrowy lunch cztery razy w tygodniu). Jeśli postanowienia są konkretne, realistyczne i mierzalne (według zasady SMART), a my jesteśmy przygotowani na wpadki, traktując je jako informacje zwrotne do poprawy strategii, a nie jako powód do rezygnacji, to Nowy Rok oferuje potężne ramy czasowe do wdrożenia trwałych zmian i tym samym – zdecydowanie ma sens.

> Postanowienia noworoczne mają sens pod warunkiem, że zostaną właściwie sformułowane i potraktowane nie jako magiczna deklaracja, lecz jako początek systematycznego planu działań

W Co mówić osobie, która co roku nie jest w stanie dotrzymywać swoich obietnic, by później nas tym „męczyć” – znów i znów mi się nie udało...

Zamiast koncentrować się na porażce, która jest już faktem, najlepiej jest zmienić podejście i skupić się na planowaniu małego, realnego sukcesu oraz na zrozumieniu, że problemem nie jest brak woli, lecz brak odpowiedniego systemu. Można by powiedzieć: „Rozumiem, że frustracja po kolejnej nieudanej próbie jest duża, ale musisz pamiętać, że problem nigdy nie leżał w Tobie – w Twojej sile woli czy charakterze – ale w strategii. Twoje postanowienia były po prostu zbyt ambitne, a system, który przyjęłaś/przyjąłeś, był skazany na porażkę, bo bazował na chwilowym zrywie, a nie na nawyku. W tym roku zmień definicję sukcesu. Zamiast stawiać sobie cel na cały rok, postaw na mikroskopijny, tygodniowy nawyk, który jest śmiesznie łatwy do wykonania. Jeśli to wykonasz, to już jest sukces. Chodzi o konsekwencję, a nie o intensywność. Wyznacz sobie jeden taki malutki cel, utrzymaj go przez miesiąc i dopiero wtedy pomyśl o dołożeniu kolejnego. Pamiętaj, że wpadka nie jest powodem do rezygnacji; jeśli opuścisz jeden dzień, po prostu wróć do planu następnego. Tym razem spróbuj nie budować zamku z piasku z jednorazowego zapału, lecz fundament z cegieł małych nawyków”.

> Stawianie od razu całego domu jest niemożliwe i przytłaczające, co prowadzi do frustracji i rezygnacji, ale ułożenie jednej, małej cegły każdego dnia jest zawsze wykonalne



Marlena Stradomska, psycholog z Lublina

Fot. Dominika Polonis

W Czym są te „cegły nawyków”?

„Cegły nawyków” to pojęcie, które odnosi się do idei nawyków atomowych - czyli zmian tak niewielkich i prostych, że opór psychiczny przed ich wykonaniem jest minimalny. Filozofia ta zakłada, że trwałą zmianę buduje się poprzez konsystencję w mikro-działaniach, a nie poprzez spektakularną, ale krótkotrwałą intensywność.

W Jak to wykorzystać w praktyce? I jak rozumieć tę metaforę?

Można to wytłumaczyć na prostej analogii: duże postanowienie jest domem, a cegły nawyków są pojedynczymi, codziennie układanymi cegłami. Stawianie od razu całego domu jest niemożliwe i przytłaczające, co prowadzi do frustracji i rezygnacji, ale ułożenie jednej, małej cegły każdego dnia jest zawsze wykonalne. Zamiast zmuszać się do godzinnego biegania (duży, nietrwały cel), „cegłą nawyku” jest na przykład założenie butów sportowych (tak mały krok, że nie wymaga motywacji) lub zrobienie dwóch pompek. Jest to psychologiczna strategia, która wykorzystuje siłę rozpędu: łatwiej jest dołożyć drugą cegłę, gdy pierwsza już leży, niż zacząć budowę od zera, co skutecznie zapobiega szybkiemu porzuceniu postanowień w styczniu.

W Co zrobić, żeby nie tracić nadziei realizację postanowień noworocznych?

Żeby nie tracić nadziei na postanowienia noworoczne, najważniejsze jest, by zrezygnować z myślenia o nich jako o jednorazowym, heroicznym zrywie i potraktować je jako systematyczny proces nauki i budowania trwałych nawyków. Ostatecznie, nadzieję podtrzymuje skupienie się na tożsamości – mierzenie sukcesu nie kilogramami czy liczbą przeczytanych książek, lecz codziennym potwierdzaniem, że jesteśmy osobą, która dba o ten cel.

W Jak motywować siebie nie tylko „od święta”?

Aby motywować siebie nie tylko od święta, należy porzucić myślenie o motywacji jako o magicznym uczuciu, które się pojawia i znika, a zacząć traktować ją jako wynik świadomie zaprojektowanego systemu. Oznacza to przejście od polegania na emocjonalnym zrywie do polegania na dyscyplinie strukturalnej. Kluczem jest stworzenie środowiska i rutyn, które czynią pożądane działanie łatwym i automatycznym.

W Zatem co robić, aby zadbać o motywację długoterminową?

Motywację długoterminową podtrzymuje także monitorowanie postępów i natychmiastowy powrót po wpadkach. Zamiast czekać na spektakularne efekty, należy celebrować codzienne, małe zwycięstwa (np. odhaczanie nawyku na liście). Co najważniejsze, jeśli polegniemy, musimy natychmiast wracać do działania, unikając ulegania Zasadzie Dwóch Dni, która jest najszybszą drogą do utraty motywacji. Dzięki temu, zamiast czekać na Nowy Rok czy urodziny, stwarzamy wewnętrzny system motywacyjny, który działa niezależnie od kalendarza i nastroju.

Zgodnie z zasadą budowania małych nawyków, najlepsze zdanie motywacyjne powinno przypominać o znaczeniu konsekwencji, a nie perfekcji, dlatego oto propozycja, która łączy ideę małego działania z perspektywą długoterminową: „Nie musisz być idealny. Dzisiejsze minimalne działanie jest ważniejsze niż wczorajsza wpadka”.

Dominika Polonis

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

W ostatniej chwili przed noworocznym postanowieniem o zrzuceniu kilogramów

Sylwestrowo - noworoczne gotowanie ze Wspólnotą

Być może rzeczywiście to jest ten moment w roku, kiedy gotowanie schodzi na drugi plan. Jeszcze dobrze pamiętamy, a być może, uchowaj Boże, czujemy, że nam Wigilia - z małą przerwą na Pasterkę - przeszła płynnie w świąteczny obiad, że potem przyszli goście albo my żeśmy się gdzieś wybrali, że jadła i napitku było w bród... Poza tym potem trzeba było dojadać to, co jeszcze kilkadziesiąt godzin wcześniej podpadało pod paragraf „zostaw, to na Święta...". No a sam Sylwester jest po to, żeby potańcować, pobrykać, a może i nawet poswawolić. Ale do tego trzeba trochę siły. A o centymetry w pasie martwimy się od 2 stycznia, dobra?

Ogólnie idea jest taka: po pierwsze trzeba posprzątać lodówkę. Po drugie nie chcemy się urobić. Po trzecie ma być w miarę podzielnie. Po czwarte: ma to nieźle wyglądać na stole.

Jest tatar, jest impreza

Na początek absolutny klasyk, czyli siekany befsztyk z surowej wołowiny, popularnie zwany tatarem. Podobnie jak wszystkie inne rzekomo „narodowe" potrawy (placek po węgiersku, śledź po żydowsku, ryba po grecku itd.) nie ma on nic wspólnego nacją, która dała mu nazwę. Ale i tak w Polsce jest jednym z królów zakąsek. Od razu zastrzegam, że nie ma jednego kanonicznego przepisu, każdy może modyfikować i komponować dodatki po swojemu.

Mięso musi być świeże, najlepszej jakości i z zaufanego źródła. Odradzam marketowe - jeszcze nie spotkałem takiego, z którego byłbym do końca zadowolony. Najlepiej polędwica albo ligawa. Usuwamy wszystkie błony. Ma zostać samo czerwone. Najlepiej jest ostrym nożem posiekać drobniutko, ale jeśli nam się nie chce (czasem ma prawo...) to możemy zmielić na grubych oczkach. Do masy dodajemy nieco oliwy, nieco musztardy, przyprawy typu maggi. W tym momencie wyrabiamy i próbujemy. Dalej działamy „na smak". Nie przesadzajmy z przyprawami, w tatarze chodzi o uwypuklenie jakości mięsa. Przed podaniem musi swoje odstać w lodówce. Dodatki: a co Łaskawym Państwu serce dyktuje: cebulka, kiszony ogórek, grzybki, kapary, oliwki... Co do żółtka: „po mojemu" rzecz niezbędna, ale pamiętamy: jajko trzeba wyszorować, wyparzyć, rozbić dopiero przed samym dodaniem do potrawy.



Tatar: na cztery osoby

400 gramów polędwicy bądź ligawy
łyżka oliwy
łyżka musztardy
2 łyżki przyprawy maggi albo sosu sojowego
dodatki: siekana cebula, ogórek kiszony, grzybki marynowane
opcjonalnie: oliwki, kapary, surowe żółtko

Solianka na Sylwestra? Koniecznie!!!

Ta cudna ukraińska zupa to kapitalne połączenie różnych smaków i zapachów. Jest głębia mocnego wywaru mięsnego, jest kwaśność ogórków, słodycz pomidorów, wyrafinowanie oliwek i kaparów, delikatność śmietany... Jej zaletą jest to, że jeśli nam zostało jakieś mięso ze świątecznego stołu - będzie okazja, żeby wykorzystać. Klasycznie zaczyna się od upieczenia kości na wywar, ale jeśli mamy resztki świątecznej pieczeni wieprzowej, możemy po cichu ten etap ominąć. Na dnie dużego garnka rozgrzewam nieco oliwy i wrzucam tam posiekaną cebulę, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz oraz pokrojoną w miarę drobno surową wieprzowinę i wołowinę, mniej-więcej po tyle samo. Obsmażam na mocnym ogniu. Kiedy są zrumienione, zalewam zimną wodą i gotuję przez dwie godziny (można dłużej, im dłużej, tym lepiej...). Łyżką cedzakową zdejmuję szumowiny.

W tym czasie obieram i siekam marchewkę, pora i pietruszkę. Na tarce ścieram - oczywiście że razem ze skórą!!! - kiszone ogórki. Na patelni roztapiam masło i przesmażam najpierw ogórki, potem dodaję warzywa. Duszę razem kwadrans.



Solianka: spory gar!

Gruba kość wołowa albo wieprzowa
400 g wieprzowiny (łopatka)
400 g wołowiny (gulaszowa)
200 g różnych wędlin
cebula
2 marchewki
pietruszka
pół selera
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz
4 duże kiszone ogórki
200 g przecieru pomidorowego
100 g kaparów
200 g oliwek
do podania:
cytryna, śmietana, koperek, pietruszka

Teraz poświątecznego przeglądu lodówki ciąg dalszy: każda wędlina pasuje! Pokrojone w kosteczkę do gara! I jeszcze łyżka przecieru pomidorowego! I teraz zaczyna się komponowanie. Dodajemy zawartość patelni. Jeśli za mało kwaśne - możemy dodać sok z ogórków. I teraz jeszcze to, co daje element zupełnie magiczny: dorzucamy posiekane oliwki, mogą być zielone albo czarne i kapary. Ile serce dyktuje, ale lepiej dużo. Ma być je czuć. Uwaga: solimy dopiero na tym etapie, bo ogórki, wędliny, oliwki i kapary swoje oddały.

Na wydaniu do talerza wkładam pół plasterka cytryny, łyżkę kwaśnej śmietany i posypuję koperkiem i pietruszką.

Nie dość, że potem tańcuje się do rana, to ma jeszcze jedną zaletę... Ja oczywiście nie namawiam, ale najprzyzwoitszemu raz do roku się zdarzyć przecież może: solianka absolutnie cudownie leczy kaca. Natychmiastowo.

Zawijańce „paskudne"

Nie bójcie się, w rzeczywistości są śliczne, ale podpatrzyłem ten pomysł u Koła Gospodyń Wiejskich z Paskud (to taka, znowuż wbrew nazwie, bardzo miła wieś w gminie Ulan-Majorat w powiecie radzyńskim). Przepis dość prosty, oryginalny, obiecuję, że współbiesiadnicy będą dopytywać „a co to, a jak to?". To też ważne na imprezie.

Bierzemy wafle cukiernicze. Arkusze przekładamy wilgotną ścierką na ok. godzinę, żeby zmiękły. W międzyczasie na patelni przesmażamy na maśle cebulę, posiekane drobno pieczarki i zmieloną pierś z kurczaka (a jeśli co tam zostało ze świąt, to można zastąpić...). Ścieramy żółty ser. A potem, kiedy już trochę przestygnie, układamy farsz i ser na powierzchni wafli, zostawiając trochę wolnego przy brzegach. Zwijamy ciasno roladę. Kroimy ją w plastry grubości 2-3 cm. Panierujemy w mące, jajku, bułce tartej i smażymy na złoto, jak schabowe. Można podawać na ciepło i na zimno.

Zawijańce - około dwa-trzy arkusze wafli cukierniczych

cebula
300 gramów pieczarek
300 gramów mielonego mięsa drobiowego
150 gramów żółtego sera
sól, pieprz, tymianek, majeranek.
mąka, jajko, bułka tarta, olej do smażenia



Fot. Aneta Sama-Blachani

Szybki pasztet z tego, co zostało...

A jeśli nam zostały jakieś mięsa poświąteczne, to pomysłów racjonalizatorskich ciąg dalszy... Ja wiem, że trochę wbrew sztuce, ale po pierwsze: praktycznie, po drugie: czasem z takiego przeglądu lodówki potrafi wyjść kompozycja, która urzeknie smakiem. Potrzeba matką wynalazków, kto się boi, ten nie je w Sylwestra pasztetu.

Linia najmniejszego oporu: wyszukujemy, co tam zostało z pieczonego albo gotowanego mięsa, byle nie było za mocno wędzone (choć w zasadzie: kto Wam zabroni? Ja nie...). Do tego albo gotowane przez godzinę tyle samo surowego boczku, albo nawet i podgardla. No i namoczona przez godzinę w mleku i przesmażona na maśle wątróbka drobiowa. Ugotowane ze skórką i obrane kawałki marchewki, pieczarki i selera. Wszystko mielimy trzy razy na najdrobniejszych oczkach. Do tego cztery duże jajka na każdy kilogram łącznej masy mięsa. Do tego trochę bułki tartej. Przyprawy? Mnóstwo gałki muszkatołowej, pieprzu ziołowego. Z solą ostrożnie. Po prostu próbujemy „na smak". Układamy w brytfankach „keksówkach".

Pieczemy najpierw w 180 stopniach, potem zmniejszamy na 150. Sprawdzamy „na wykałaczkę": jeśli jest po wyjęciu z mięsa idealnie sucha i czysta, znaczy, że pasztet jest gotowy.

Pasztet - na cztery keksówki

1 kg mięsa (może być pieczone)
1 kg surowego boczku albo podgardla
200 gramów wątróbki drobiowej
8 jajek
100 gramów bułki tartej
sól, pieprz, gałka muszkatołowa



Fot. Ewa Jaszczak

Żeberka o każdej porze nocy

Fajne, bo podzielne.

Ostrym nożem usuwamy jasną błonkę na spodzie żeberek. Lepiej wchłoną się przyprawy.

Najpierw leciutko nacieram mięso oliwą i delikatną musztardą. Teraz mieszanka przypraw. Na pewno musi być sól, czosnek, papryka słodka, ostra i wędzona, rozmaite pieprze, tymianek, majeranek albo oregano, kolendra, oliwa i trochę octu winnego. Mogą być granulowana cebula, kmin rzymski oraz: nie bójcie się! - cynamon i gałka muszkatołowa. Odstawiam na pół godziny.

Obróbka cieplna ma dwa etapy. Najpierw długo w niskiej temperaturze, czyli na przykład cztery godziny owinięte w folię metalizowaną w piekarniku w 100 stopniach... - choć optimum to na przykład i cała noc w 90...

A potem nakładamy tzw. glazurę. Moja receptura jest prosta: tyle samo pasty pomidorowej, miodu i whisky (albo żubrówki!) oraz sól, papryka i czosnek. Nacieramy z każdej strony, ma być tego sporo. A potem jeszcze do pieca na 40 minut w 190 stopniach, jeśli można to z funkcją grilla z góry i dołu. Tu trzeba poświęcić trochę uwagi: chcemy, żeby to, co słodkie w glazurze, się skarmelizowało, ale nie spaliło.

Podajemy pokrojone w porcjach z kostkami, żeby było łatwo złapać, przegryźć i biec dalej rozrabiać. W ogóle to powinno się jeść paluchami, tylko krawat na plecy przekręcić.

Żeberka imprezowe

2 kg żeberek
musztarda, miód, pasta pomidorowa, troszkę whisky, oliwa;
mieszanka przypraw: różne papryki, czosnek zwykły, pieprz zwykły i ziołowy, sól, majeranek, tymianek, oregano



Zbigniew Smółko

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Tata piłkarza Orląt potrzebuje pomocy! Nasi czytelnicy mają wielkie serca!

Groźny wypadek na autostradzie A2 w rejonie Baranowa (powiat grodziski) wstrząsnął lokalną społecznością. Pod koniec listopada kierowca lawety wjechał w tył stojącego na pasie awaryjnym samochodu ciężarowego przewożącego produkty mrożone.



Artur Sulej z Gołaszyna doznał poważnych obrażeń: złamanych kręgów, roztrzaskanego piszczała i uszkodzonej prawej ręki. Po wielu operacjach, w stanie śpiączki farmakologicznej, został przeniesiony na oddział ortopedyczny (fot. Żyrardowska Policja)

Rodzina poszkodowanego jest dobrze znana w lokalnej społeczności, wielokrotnie angażowała się w pomoc dzieciom i wsparcie różnych inicjatyw. Teraz sami potrzebują wsparcia, zarówno finansowego, jak i duchowego

Link do zbiórki na rzecz Artura Suleja: www.tiny.pl/tp9xwb7m

Jak poinformowała żyrardowska policja, poszkodowany został kierowca lawety. To tata 10-letniego piłkarza Orląt Łuków. Mężczyzna został przetransportowany śmigłowcem LPR do szpitala w Grodzisku Mazowieckim.

- To mój najlepszy przyjaciel, drużba, mentor duchowy, który potrzebuje naszej pomocy, aby stanąć na nogi - przyznaje Marcin Gołębski, kolega poszkodowanego, który zainicjował zbiórkę pieniędzy.

Artur Sulej z Gołaszyna, bo o nim mowa, doznał poważnych obrażeń: złamanych kręgów, roztrzaskanego piszczała i uszkodzonej prawej ręki. Po wielu operacjach, w stanie śpiączki farmakologicznej, został przeniesiony na oddział ortopedyczny.

- Nie prędko zacznie chodzić, a już na pewno nie będzie w stanie ogarniać wszystkiego, czym zajmował się przed wypadkiem. Do tej pory prowadził praktycznie całą firmę transportową. Zmieniał kierowców, serwisował auta, ściągał części. Bez jego wkładu firma długo nie pociągnie. Każda złotówka pomoże utrzymać biznes i rodzinę - dodaje Gołębski.

Rodzina poszkodowanego jest dobrze znana w lokalnej społeczności, wielokrotnie angażowała się w pomoc dzieciom i wsparcie różnych inicjatyw. Teraz sami potrzebują wsparcia, zarówno finansowego, jak i duchowego.

Policja informuje, że obaj kierowcy byli trzeźwi.

Czytelnicy, którzy chcą wesprzeć Artura Suleja i jego rodzinę, mogą to zrobić poprzez zrzutkę zorganizowaną przez Marcina Gołębskiego.

mp

Witamy na świecie

Dzieci urodzone w szpitalu w lubartowie



Zbysio Łukasiewicz, Elżbietów
ur. 21 grudnia, g. 17.51; 3700 g, 57 cm
Rodzice: Wiktoria, Jakub
Rodzeństwo: Stasio



Leon Podstawka z tatą, Annopol
ur. 21 grudnia, g. 8.22; 3840 g, 58 cm
Rodzice: Karolina, Paweł
Rodzeństwo: Szymon



Piotruś Dudek z tatą i bratem, Tarło
ur. 23 grudnia, g. 1.10; 3750 g, 57 cm
Rodzice: Dorota, Łukasz; Rodzeństwo: Filip, Bartosz



Zosia Kruczek, Wólka Rozwadowska
ur. 23 grudnia, g. 4.45; 3210 g, 54 cm
Rodzice: Wioleta, Adam
Rodzeństwo: Wiktoria, Kinga

POCHWAL SIĘ SWOIM PUPILEM

MÓJ PUPIL

Pochwalcie się swoim pupilem! Wystarczy podać imię i nazwisko właściciela, imię zwierzaka i miejscowość zamieszkania! Zdjęcia przysyłajcie:

1. mailem: kontakt@24wspolnota.pl
2. MMS-em lub WhatsAppem: 691 648 641
3. dostarczcie osobiście do siedziby redakcji

Ewa Jaszczak



Pusia, Bartosz Bała, Gołąb



Pedzelek, Martyna Powałka, Słotwiny



Nelcia, Anna Konieczna, Sięciaszka Druga



Bambi, Oliwia Bednarczyk, Kowala Druga



Kólewicz, konik szetlandzki, Tatiana Waryniuk, Siedliska

Z lubelskiego lotniska pod piramidy. Startują loty do Egiptu

Port Lotniczy Lublin 21 grudnia zainaugurował połączenie do Sharm el-Sheikh. Loty czarterowe to propozycja na spędzenie zimowego urlopu w Egipcie.

Połączenia do kurortu nad Morzem Czerwonym, odbywać się będą przez cały rok, w każdą niedzielę. Aktualnie można rezerwować bilety do marca 2026 roku.

- Uruchomienie lotów do Egiptu wpisuje się w strategię rozwoju Portu Lotniczego Lublin, mającą na celu poszerzanie oferty o kierunki wypoczynkowe, szczególnie popularne w sezonie zimowym. Do Egiptu, z lubelskiego lotniska, w sezonie letnim, można dodatkowo polecieć do innego znanego kurortu, do Hurghady - informuje Port Lotniczy Lublin.

Joanna Niećko

Życzenia

Przyjaciołom z dzieciństwa, Andrzejowi, Annie i Róży Golcom z byłej ulicy Międzyrzeckiej w Radzyniu, których nie widziałem pół wieku, ale świetnie ich w dalszym ciągu pamiętam i wspominam, samego zdrowia i przyjemności z życia życzy Krzysztof Libera - Czerepiński z Wrocławia.

Najlepszego dla CAŁEGO Radzynia Podlaskiego.



eprasa.pl 90a16095d1

Katarzyna z Potockich Kossakowska (ok. 1720-1803) - ciotka radzyńskich Potockich - cz. II

„Wielka Mądrocha" na radzyńskich włościach

W małżeństwie Eustachego Potockiego (1720-1768) i Marianny z Kątskich (1722-1768) spotkały się wielkie ambicje polityczne i znaczna fortuna z jeszcze większą fortuną.



Pałac w Radzyniu na początku XX wieku

Ostatecznym potwierdzeniem statusu była budowa w Radzyniu zachwycającej rokokowej rezydencji, z którą w paragon mogło iść najwyżej kilka innych w Europie. Ale kiedy małżonkowie zmarli, pozostawiając gromadkę dzieci, okazało się, że majątek trzeba dzielić, spory łagodzić a pieniądze, wystawcie sobie Łaskawi Państwo, liczyć. I wtedy zawołano ciocię Katarzynę.

Siostra Eustachego Potockiego nie zapowiadała się na herod babę, jako która potem zasłynęła. Ślub ze Stanisławem Kossakowskim, mniej niż mizernego wzrostu, postury i intelektu kasztelanem kamienieckim komentowany był przez współczesnych jako piękny dowód na posłuszeństwo rodzicom i zdrowy rozsądek.

Rozum prawdziwie męski

Czytamy u Cieszkowskiego w „Pamiętniku anegdotycznym...": *idąc za niego, spełniła córka pierwszą cnotę posłuszeństwa dla starszych, i okazała wielką charakteru stałość, kilkanaście lat do śmierci jego przeżywszy z tym narzuconym sobie mężem, statecznie i przyzwoicie. Zostawszy po śmierci jego młodą jeszcze, urodziwą, bezdzietną i bogatą wdową, nie naśladowała zwykłych płci swej obyczajów, szukając powtórnego zamężcia, ale w stanie wdowim późnego dożyła wieku. Wszystkie życia jej czynności, rozum i charakter, wyższe były nad pospolitych kobiet, i dlatego przyznając jej męskie zalety, zwano ją pospolicie w Polsce hic muliera (ta niewiasta). Miała też rozum prawdziwie męzki.*

Mogła zresztą trafić gorzej

Z okazji ślubu sympatyczni znajomi skomponowali wierszowaną kondolencję, współczując takiego męża. Przy okazji jednak wymienili konkurentów, którzy się też o rękę Katarzyny ubiegali. Byli wśród nich książę bialski Hieronim Florian Radziwiłł i starosta kaniowski Mikołaj Potocki. Wypada więc ocenić, że i tak wybrała najlepiej: obydwaj odrzuceni byli to ewidentni wariaci z wyraźną skłonnością do sadyzmu.

Co w epoce dość wyjątkowe, układowi temu nie towarzyszyły żadne plotki - żeby cały temat mieć z głowy, Katarzyna nigdy nie była kojarzona z żadnymi ciekawszymi i wartymi uwagi skandalami obyczajowymi. W tym była podobna do brata. Pisze biograf Ignacego Potockiego Kazimierz Morawski: *pożycie Eustachego z żoną było wyjątkowo serdeczne, nie przeżył jej zgonu dłużej nad dzień jeden. Z obfitej i regularnej korespondencyi między nimi wypływa, że byli to z pewnością ludzie o niejakiej kulturze, oczywiście francuskiej. Ona - kobieta z polotem, może najwcześniejsza u nas tłómaczka Molière`a; on w każdym razie wyższy od rubasznego i rozwiązłego typu saskiego domatora. Nie trzeba zapominać o ich długoletniej, ścisłej do stronnictwa francuskiego przynależności.*

Protektorka żydowskiej sekty

W czasie zamęścia Kossakowska nie przejawiała poważniejszego temperamentu politycznego. Głośnym echem odbiło się jednak zaangażowanie obojga małżonków we wspieranie ruchu Jakuba Franka. Była to, kontrowersyjna sekta mająca swoje korzenie w judaizmie, dziedzicząca część obyczajów i poglądów po głoszącym samego siebie w XVII wieku Mesjaszem Sabbataju Cwi. Charyzmatyczny lider prowadził swoich wyznawców w dość rozmaitych i zaskakujących kierunkach - bywali w muzułmańskiej Turcji, uczestniczyli w debatach z katolikami, przyjmowali chrzest (niektórzy nawet dwukrotnie!). Nie wchodząc w szczegóły zasygnalizujemy tylko, że beletrystyczna i wcale nie rozwlekła powieść „Księgi Jakubowe" Olgi Tokarczuk ma 1000 stron i przyniosła autorce literacką Nagrodę Nobla. Katarzyna Kossakowska była matką chrzestną żony Franka, Chany, oraz jego córki i późniejszej następczyni Ewy.

W potrzebie - do ciotki!

Własnych dzieci nie miała, więc wiele uczucia przelała na potomstwo Eustachego i Marianny. Kiedy małżonkowie w odstępie kilkudziesięciu godzin umierają w 1768 roku, pieczę nad majątkiem przejmuje rada rodzinna z Franciszkiem Salezym Potockim na czele. Wydaje się, że istotę problemu dobrze oddaje opinia wspomnianego Morawskiego: [Eustachy] *mieszkał w ziemi łukowskiej, w siedzibie podkanclerzego Szczuki, Radzyniu, z którego znacznym sumptem i sztuczną ozdobą uczynił rezydencyę wielkopańską i gdzie gościnnemi przyjęciami jednał sobie wielką u szlachty popularność. Może tą wystawnością nadwątlił magnacką schedę, spustoszenia konfederacyi barskiej dokonały zapewne reszty i tak stało się, że jego synowie, podzieliwszy się, spadli do rzędu »biedniejszych Potockich.* Znaczny majątek po Potockich, Kątskich i Szczukach w jednym ręku ważył sporo. Ale kiedy trzeba było podzielić go między pięciu synów i wyposażyć córkę - nawet i on okazał się być ciut przymały.

cdn.

Zbigniew Smółko

Z Księgi Pamięci Ryk (cz. II) - relacje z nieistniejącego świata

Dlaczego sto lat temu młodzież wyjeżdżała z Ryk

Spisana na początku lat siedemdziesiątych XX wieku Księga Pamięci Ryk zawiera relacje tamtejszych Żydów, którzy opuścili miasto przed II wojną światową, albo tych bardzo nielicznych, którym udało się ją przeżyć.

Stanowi bezcenny zbiór opowieści o codzienności, szczegółach, osobach, stosunkach między grupami ludności, historii i historyjek, zwykle wzruszających, czasem strasznych, bywa, że zabawnych, zawsze interesujących.

Księga Pamięci Ryk (oryginalny tytuł w ijdysz „Yizker-bukh tsum fareybikn dem ondenk fun dem horevgevorener Yidisher kehile Ryki") wydana została w 1973 roku w Tel-Avivie przez pana Szymona Kanca. Na polski z czeskiego przełożył ją pan Andrzej Śliwka.

Ze wspomnienia pana Izraela Blajchmana „Z domu moich rodziców". Blajchmanowi udało się przeżyć wojnę.

Ostatnie lata przed wojną

Pamiętam Ryki z ostatnich lat przed wybuchem wojny. Małe miasto położone przy głównej drodze Warszawa – Lublin miało stały kontakt z Warszawą. W ostatnich latach przed wojną zmienił się jego wygląd. Domy wyremontowano, otynkowano i pomalowano. Pamiętam nasz dom, pięknie pomalowany i ozdobiony przeze mnie złotym monogramem mojego ojca .W mieście wybrukowano ulice, ułożono chodniki dookoła rynku i posadzono drzewka. Na koniec uporządkowano długą



Dzień na rynku w Rykach. Na pierwszym planie Lejbusz Gorke, miejscowy kapelusznik ze swoim kramem

ulicę wzdłuż parku do kościoła i ustawiono ławeczki. Na tej ulicy, w pobliżu domu doktora rosły kasztany i krzaki bzu. A co najważniejsze, to wybudowano remizę strażacką, w której była sala kinowa ze sceną, na której czasami odbywały się przedstawienia.

W miasteczku panowała cicha, sielska atmosfera. Pamiętam wielki staw, który rozciągał się wzdłuż całego miasta dodając mu romantycznego uroku. W letnich miesiącach spędzaliśmy czas nad tym stawem. Nie raz mieliśmy szczęście być obdarowanymi kamieniami czy nawet małymi zranieniami. W zimie, kiedy staw zamarzł, jeździliśmy na łyżwach po jego równej, zaśnieżonej tafli. Często też kiedy zamarzły studnie braliśmy ze stawu wodę. Po drugiej stronie stawu na wzniesieniu był cmentarz. Kiedy byliśmy dziećmi, staraliśmy się nie pokazywać palcem w tamtym kierunku..

Partii do wyboru do koloru

W Rykach dorastało nowe pokolenie, już inne niż jego rodzice nie tylko tak pod względem ubierania się, ale i poglądów. Była to młodzież okresu wielkich zmian politycznych w kraju i na świecie. W tak małym mieście było dużo młodzieżowych klubów jak: He-Chaluc ha-Cair (Młody Pionier), Gordonia,Ha-Szomer ha-Leumi (Strażnik Narodowy) a także i partia komunistyczna, która nazywała się Haigud hamikcoi (Związek rzemieślniczy). Do dzisiaj nie wiem jakie rzemiosło reprezentowała. Jako młodzieniec wstępowałem po kolei do wszystkich partii,aby poznać ich programy i cele.

Młodzież nie miała żadnych szans pracy w Rykach i była zależna od swoich rodziców i ich niepewnej egzystencji. Wyjeżdżała przeważnie do Warszawy, aby wyuczyć się zawodu albo znaleźć zatrudnienie, chociaż i tam te możliwości były bardzo ograniczone.

cdn.

Zbigniew Smółko

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Najpiękniejszą polską kolędę napisał poeta blisko związany z dworem Czartoryskich (cz. II)

Franciszka Karpińskiego puławskie dole i niedole

Pierwszy raz „Pieśń o Narodzeniu Pańskim", znaną szerzej - tak szeroko, jak tylko się da... - jako „Bóg się rodzi", wykonano w Białymstoku w kościele farnym w 1792 roku, wydano ją (razem z innymi „Pieśniami nabożnymi") w niedalekim Supraślu. Autor, Franciszek Karpiński (1741-1825), był jednak przez długie lata związany z rodziną Czartoryskich i częstym gościem w Puławach.



Portret Smuglewicza z początków XIX stulecia. Pod koniec życia wycofał się z życia dworskiego i artystycznego, osiadając w dworku na Białorusi, argumentując to (podobnie jak Kniaźnin...) żalem za utraconą Ojczyzną. Zmarł w 1825 roku

Puławy jak magnes przyciągały najzdolniejszych polskich literatów epoki i śmiało wytrzymywały konkurencję z warszawskim otoczeniem króla Stasia. Karpiński był jednym z liderów artystycznej ferajny, mimo że potrafił koleżeństwu wcisnąć zgrabną szpilę. Pisał Karol Zbyszewski: „Kniaźninowi mówił słodko: - Szkaradne są twoje wiersze, pisz prościej, wzoruj się na mnie..." *(we wspomnieniach upierał się potem, że właśnie dzięki jego radom „Żale Orfeusza nad Eurydyką" zdobyły jaką taką popularność...)*. „A Piramowiczowi łagodnie: - Niezła waćpana gramatyka, ale za rozwlekła, za nudna i zanadto bez sensu. Wolny czas od mówienia ludziom pożytecznych prawd spędzał Karpiński na popłakiwaniu, że nikt go nie lubi i nie gustuje w jego towarzystwie". Szczerze w zasadzie mógł lubić go tylko właśnie wspomniany Franciszek Kniaźnin, który lubił w zasadzie wszystkich, z pokorą znosząc nieustanne docinki na temat głównego przedmiotu swojej dumy, czyli rudych wąsisk. Głównym zadaniem Karpińskiego było uporządkowanie, przy pomocy dwunastu ludzi, książęcej biblioteki. Okazało się, że brakuje w niej wielu tomów, co doprowadziło do konfliktu z jej wcześniejszym opiekunem Skowrońskim, cieszącym się z kolei zaufaniem chlebodawcy. W efekcie relacje z księciem Adamem Kazimierzem zrobiły się nieco chłodniejsze. Kiedy Karpiński otrzymał propozycję zaopiekowania się młodym Sanguszką z Lubartowa liczył, że książę będzie oponował i zaproponuje mu stałe zamieszkanie przy sobie, jak mieli Zabłocki czy Kniaźnin. Ten jednak jakoś zdołał się ze stratą pogodzić. Od tamtej pory Karpiński bywał w Puławach często, prowadził z mieszkańcami żywą korespondencję ale mocniej związał się z białostockimi Branickimi.

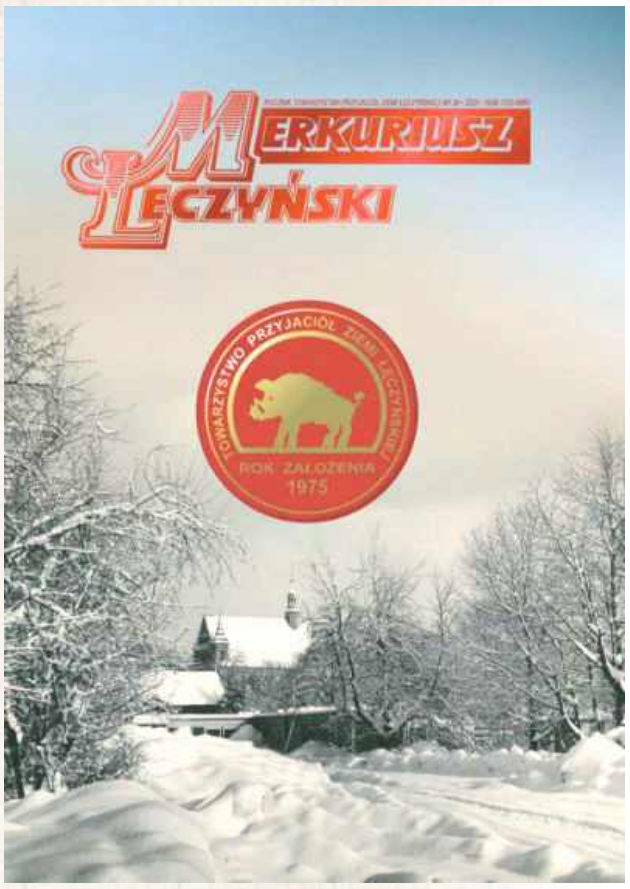
O okolicznościach, w jakich poznał księżną Izabelę tak pisze Karpiński w „Historii mego wieku i ludzi, z którymi żyłem":

„Książę powiedział: kiedy powrócisz do swojej Galicji, cóż tam będziesz o Warszawie i domu moim gadał? — Będę gadał, że książę nie ma żony. — Jak to? odezwie się książę. — Oto, odpowiedziałem, więcej roku bawię w domu księcia, z daleka mi tylko pokazywano i powiadano mi, że to księżna, ale ani u stołu nigdy nie była, ani ze mną, ani z nikim z naszych gadającej jej nie widziałem. Nazajutrz pokazała się na sali księżna i z pół godziny ze mną rozmawiała; winszowano mi tej łaski, kiedy ta pani, pełna rozumu, znajomości świata i wielkich talentów muzyki, śpiewania, w tym czasie nie chciała się ludziom udzielać i w osobności największej żyła po śmierci okropnej Teresy, córki swojej"

Zbigniew Smółko

Uwaga, nowy Merkuriusz Łęczyński

Dla ciekawych historii - pozycja obowiązkowa



Jak co roku o tej porze osoby zainteresowane historią Ziemi Łęczyńskiej mogą liczyć na atrakcyjny prezent pod choinkę w postaci wydawanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łęczyńskiej „Merkuriusza Łęczyńskiego".

Pierwszy numer historyczno-społecznego periodyku ukazał się w 1985 roku (bieżący numer ma więc walor jubileuszowego, Towarzystwo zaś w listopadzie obchodziło swoją pięćdziesiątą rocznicę istnienia) i zawierał m.in. artykuł T. Mencela o słynnych niegdyś jarmarkach łęczyńskich, czy świeżych wtedy odkryciach archeologicznych. Potem regularnie zamieszczał rezultaty poświęconych tematyce łęczyńskiej prac uczonych akademików i często nieustępujące jakością artykuły regionalistów. Ponadto publikował materiały okolicznościowe, stając się swoistą kroniką wydarzeń społecznych i kulturalnych okolicy. Dodatkowo zaletą była ogromna przystępność. Po pierwsze z racji na dobór materii i sposób redagowania, po wtóre zaś z racji na zasadę umieszczania kolejnych numerów w wolnym dostępie w internecie (http://www.towarzystwoleczna.pl/merkuriusz-czyski). Merkuriusz zresztą nie jest jedynym wydawniczym przedsięwzięciem Towarzystwa, dość wspomnieć choćby cenne i przydatne publikacje cyklu „Źródła do dziejów Łęcznej".

W bieżącym numerze największe nasze zainteresowanie wzbudziły artykuły Janusza Łossowskiego o pięćdziesięcioleciu wspomnianego Towarzystwa, Michała Kuchciaka o funkcjonowaniu w Łęcznej Polskiej Organizacji Wojskowej, Adriana Uljasza o istniejącej do II wojny światowej luterańskiej parafii w bardzo wielokulturowym skądinąd, Cycowie. Dość zaskakujące, ale ciekawe zjawisko dostrzegła Bożena Warzyszak, która opisała obchody Dnia Morza w Łańcuchowie w latach trzydziestych poprzedniego stulecia, co stanowi dowód, że wizja posiadania dostępu do Bałtyku poruszała wyobraźnię także w odległych rejonach kraju - w 1934 roku sporządzono nawet z okazji święta makietę transatlantyku „Łęcznianin", zamontowaną na podwoziu traktora... Najbardziej stęsknieni za poważną, nie tylko kalendarzową zimą z pewnością chętnie obejrzą zbiór fotografii z „zimy stulecia" z przełomu lat 1978/ 1979, uwiecznioną obiektywem Romualda Marona.

Dla miłośników historii Lubelszczyzny - czytelnicza „jazda obowiązkowa".

Zbigniew Smółko

REGION W DAWNEJ FOTOGRAFII

Najpiękniejszy koń Lubelszczyzny


Fot.Łukasz Prusak

Jeden z najsłynniejszych polskich koni, angloarab Ramzes, wyhodowany w stajni Plater-Zyberków w Wojcieszkowie (powiat łukowski). Urodzony w 1937 roku, w wykazie swoich przodków miał wiele znakomitości: słynnego Bairactara, uważanego za ogiera wszechczasów, francuskiego Le Sancy, zarówno tata Ritterspoon jak i mama Shagya to była absolutna końska arystokracja. W czasie II wojny światowej jego zalety dostrzegł niemiecki ekspert, zarządzający stadniną w Janowie, Klemens von Nagel. Zadbał, żeby ogierowi nie stała się najmniejsza krzywda a po wojnie go odkupił od Polaków. Do czasu kontuzji układany był „pod siodło". Mimo udanej kuracji nigdy nie wrócił do sportowej formy, został jednak wybitnym rozpłodowcem. Jego progenitura zdobyła (pod niemieckimi jeźdźcami) wiele medali olimpijskich. W jego nekrologu napisano: „Opuścił ten świat w 30. roku życia ogier RAMZES (po Rittersporn xx - Jordi po Schagya x-3) hodowli p. Marii Plater-Zyberk w Wojcieszkowie (Polska), jedno z wielkich i niepowtarzalnych zjawisk rodzaju końskiego. Opłakujemy go jak dobrego i szlachetnego przyjaciela. Wielu, którzy podziwiali Ramzesa i jego potomstwo, będzie pamiętało o nim ze smutkiem i wdzięcznością" (tłumaczenie za stroną www.wojcieszkow.pl).

Zbigniew Smółko

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Szyją i sprzedają poduszki, by ratować życie swojego dziecka. Tak wygląda dramatyczna walka o najdroższy lek świata dla Adasia



Nie mają pieniędzy, by zainwestować w materiały promujące sprzedaż poduszek. Bliscy Adasia stają na głowie, by uszyć i sprzedać jak najwięcej poduszek. Cały dochód trafia na konto zbiórki



Damian Błaszczyk (pierwszy z lewej) to nastolatek, który zapoczątkował wielką falę pomocy dla Adasia, przepływając 100 km wpław bez wychodzenia z wody. O tak akcji usłyszała cała Polska. Adaś osobiście wręczył Damianowi poduszkę w podziękowaniu za ten wyczyn



Nie tak swój wolny czas powinien spędzać 12-latek. Dla Adasia każdy kolejny weekend to kolejny kiermasz i sprzedaż poduszek. Mimo to chłopiec nie traci pogody ducha

W jednym z domów na Lubelszczyźnie w powiecie biłgorajskim maszyny do szycia pracują niemal bez przerwy. Dorośli zszywają kolorowe materiały, dzieci wypełniają je watą i pakują, a 12-letni Adaś Iwanejko starannie przykleja naklejki z podziękowaniami. Każda poduszka to kolejny krok w dramatycznym wyścigu z czasem – o życie chłopca chorego na dystrofię mięśniową Duchenne`a.

Choroba, która nie czekaAdaś Iwanejko ma 12 lat. Jest pogodnym, wrażliwym chłopcem, który tak samo, jak jego rówieśnicy, chciałby chodzić do szkoły, spotykać się z kolegami, planować przyszłość i być samodzielny. Zamiast tego od dziecka żyje z diagnozą, która zmienia wszystko. **Dystrofia mięśniowa Duchenne`a (DMD)** to jedna z najcięższych chorób genetycznych. Prowadzi do postępującego zaniku mięśni, utraty samodzielności, a w konsekwencji do przedwczesnej śmierci.

– To choroba, która nie robi przerw. Każdy dzień oznacza osłabienie kolejnych mięśni – mówi Ola, mama Adasia.

– Najtrudniejsze jest to, że wiemy, co nas czeka, jeśli nie zdążymy.

Jedyną szansą na zatrzymanie postępu choroby jest **terapia genowa Elevidys**, uznawana za najdroższy lek świata. Jej koszt to **około 16 milionów złotych**. Dla jednej rodziny to kwota absolutnie nieosiągalna.

Najstarszy w Polsce. A czasu coraz mniejAdaś jest obecnie najstarszym dzieckiem w Polsce, dla którego prowadzona jest zbiórka na terapię genową w dystrofii Duchenne`a. To fakt, który dodatkowo zwiększa presję czasu. W DMD wiek ma kluczowe znaczenie, bo im wcześniej podana terapia, tym większa szansa na spowolnienie choroby.

– Kiedy usłyszeliśmy diagnozę, gdy Adaś miał niecałe dwa latka, świat nam się zawalił – wspomina mama Adasia. – Najpierw była niewiara, potem strach. Nic o tej chorobie nie widzieliśmy, mało kto wiedział. Przez lata żyliśmy nadzieją, że pojawi się lek. I pojawił się. Ale jego cena wywołała w nas taki sam ból, jak wtedy, gdy usłyszeliśmy diagnozę. A może większy, bo teraz wiemy, że lek jest, a nas nigdy nie będzie na niego stać. Ten ból, że tylko pieniądze stoją nam na drodze do ratowania naszego dziecka, rozrywa serca... - mówi przez łzy Ola.

> **Rodzice Adasia:**
> *Potrzebujemy wolontariuszy. Zarówno do organizowania wydarzeń w terenie, jak i do pomocy w internecie. Brakuje osób, które mogłyby administrować grupami, udostępniać posty, docierać do kolejnych ludzi. Zapraszamy do pomocy!*

Rodzice szybko przekonali się, że DMD nie daje czasu na oswojenie się z chorobą. Każdy rok oznacza postęp, którego nie da się cofnąć.

- Najgorsze jest to, że Adaś widzi, co traci. Jeszcze kilka lat temu dawał radę biegać z kolegami. Teraz kolegów jest coraz mniej, im bardziej oni się usamodzielniają, tym bardziej Adam staje się zależny od innych... Wiemy, że im starsze dziecko, tym mniejsze okno czasowe. Ta świadomość boli najbardziej - dodaje.

Najdroższy lek świataDziś jedyną realną szansą na zahamowanie choroby jest **terapia genowa** dostępna w Stanach Zjednoczonych. To lek przełomowy, ale jednocześnie **najdroższy na świecie**, jego koszt, pobyt w zagranicznym szpitalu i opieka medyczna wynosi **około 16 milionów złotych**.

> Koszt leczenia wynosi około 16 mln zł. Do tej pory udało się zebrać ponad 2,3 mln zł

– To niewyobrażalna kwota – mówi tata Adasia. – Dla zwykłej rodziny absolutnie nieosiągalna. Ale tu chodzi o życie naszego dziecka, nie możemy powiedzieć: „nie damy rady" i po prostu zrezygnować. A z drugiej strony my doskonale wiemy, jak trudnego zadania się podjęliśmy. I daliśmy nadzieję naszemu dziecku...

Zbiórka na leczenie trwa **od maja**. Do tej pory udało się zebrać **ponad 2,3 mln zł**, ale to wciąż tylko niewielka część potrzebnej sumy.

- Pierwszy milion zbieraliśmy bardzo długo. Drugi udało się zebrać w miesiąc, teraz zbiórka nieco przyśpieszyła, ale nadal idzie zbyt wolno... - mówi zrozpaczony.

Ogromna nadzieja... w poduszkach Symbolem tej walki w ostatnim czasie stały się... **poduszki**. Pomysł narodził się oddolnie, z inicjatywy wolontariuszki **Kasi Szyper**, która sama uszyła kolorowe bawełniane jaśki i zaproponowała, by sprzedawać je na kiermaszach, dożynkach i akcjach charytatywnych. Tak ruszyła akcja „Kup jaśka dla Adaśka".

- To prosty, choć czasochłonny sposób, żeby realnie pomagać. A kiedy widzę uśmiech kupujących albo wiem, że zebrane pieniądze idą na leczenie, mam satysfakcję, że to, co robię, naprawdę ma sens. A poduszki są naprawdę piękne, można na nich spać, nadają się na prezent, na pamiątkę. Są wyjątkową cegiełką - mówi pomysłodawczyni akcji.

Akcja została entuzjastycznie przyjęta i szybko się rozrosła. Do szycia dołączyła babcia Adasia, ciocie, rodzina, przyjaciele, znajomi i zupełnie obcy ludzie, poruszeni historią chłopca. Dorośli siadają do maszyn, dzieci pomagają przy wypełnianiu i pakowaniu. Wiele szkół w powiecie biłgorajskim włączyło się w akcję i całe klasy dostały 6 grudnia od Świętego Mikołaja ręcznie uszyte poduszki. Datki z ich sprzedaży trafiły bezpośrednio na zbiórkę Adasia.

Adaś też pracujeW tej pracy uczestniczy również sam Adaś. Choć choroba ogranicza jego siły, chłopiec chętnie pomaga.

– Lubię przyklejać naklejki i pakować poduszki. Wtedy czuję, że też coś robię – mówi cicho.

Tysiące poduszek przeszło przez jego ręce. Każda opatrzona jest małą naklejką z napisem: „Dziękuję, że mnie wspierasz. Adaś. „. Swoje zadanie chłopiec traktuje bardzo poważnie:

> Poduszki z akcji „Kup jaśka dla Adaśka" można zakupić na akcjach stacjonarnych oraz na facebookowej grupie licytacyjnej: LICYTACJE DLA ADASIA IWANEJKO- WALKA ZE ŚMIERTELNYM POTWOREM DMD

> Rodzina i przyjaciele Adasia ruszyli z akcją „Kup jaśka dla Adaśka". Szyją tysiące poduszek, by zebrać pieniądze na terapię genową

> Najsilniejsze wsparcie płynie z rodzinnych stron rodziców Adasia - z powiatów biłgorajskiego i parczewskiego

– Chcę, żeby ludzie wiedzieli, że naprawdę jestem wdzięczny i bardzo się cieszę, że mi pomagają.

Jego rodzice patrzą na to z mieszanką wzruszenia i bólu.

– To nie powinno tak wyglądać – mówi tata. – Dziecko nie powinno ratować własnego życia. Ale Adaś pokazuje nam codziennie, jak wielką ma w sobie siłę.

Region, który się zjednoczył-Choć akcje pomocowe odbywają się w różnych miejscach, **najsilniejsze wsparcie płynie z rodzinnych stron rodziców Adasia – z powiatów biłgorajskiego i parczewskiego**. To tam organizowane są festyny, koncerty, kiermasze, zbiórki do puszek i wydarzenia sportowe.

Szkoły, koła gospodyń wiejskich, strażacy, samorządy i zwykli mieszkańcy łączą siły, by pomóc jednemu chłopcu.

– To pokazuje, jak wielką siłę ma lokalna solidarność – mówią organizatorzy akcji.

Walka trwa – i potrzebuje ludzi-Rodzina Adasia podkreśla, że dziś największym wyzwaniem nie jest tylko zebranie pieniędzy, ale **utrzymanie tempa zbiórki**. Bo równolegle toczy się druga, równie ważna walka. – Potrzebujemy wolontariuszy – apeluje mama chłopca. – Nie tylko do organizowania wydarzeń w terenie, ale też do pomocy w internecie. Brakuje osób, które mogłyby administrować grupami, udostępniać posty, docierać do kolejnych ludzi.



Rodzina i przyjaciele Adasia są kołem napędowym akcji „Kup jaśka dla Adaśka"

Adasia można wesprzeć, wpłacając datki na internetową zbiórkę: www.siepomaga.pl/adas-iwanejko lub tradycyjnym przelewem: Fundacja Siepomaga, nr rachunku: 67 2490 1028 3587 1000 0022 8270, tytuł: Darowizna Adam Iwanejko Adaś zbiera również 1,5% podatku: KRS 0000396361, cel szczegółowy: 0228270 Adam

> Dla Adasia jedyną szansą jest terapia genowa Elevidys, dostępna w Stanach Zjednoczonych.

> Adaś jest obecnie najstarszym dzieckiem w Polsce zbierającym na terapię genową przeciw DMD

Bez tej pomocy nawet najlepsze inicjatywy mogą nie dotrzeć wystarczająco daleko.

– Internet jest dziś kluczowy – mówi mama chłopca. – Ale brakuje nam rąk do pracy.

Rodzina apeluje o wolontariuszy, którzy chcieliby pomóc.

– Każde udostępnienie zbiórki, każdy post, każda rozdana ulotka, to szansa, że ktoś nowy dowie się o Adasiu – dodaje tata. – A każda nowa osoba to nadzieja. Dlatego, jeśli ktoś może poświęcić chociażby kilkanaście minut dziennie na pomoc Adasiowi, bardzo prosimy o kontakt. Wszystko wyjaśnimy, pokażemy. Jeśli ktoś chce pomóc nam zorganizować akcję w terenie, gdzie można by sprzedawać poduszki i zbierać pieniądze, również prosimy o kontakt. Znajdźcie naszą stronę „Pomoc dla Adasia. Trwa walka z czasem o najdroższy lek świata" i napiszcie do nas. Dostarczymy poduszki, puszki, ulotki. Każda pomoc jest na wagę życia - apelują rodzice Adasia.

„Chcę po prostu żyć"Na pytanie o marzenia Adaś nie mówi o wielkich rzeczach. – Chcę po prostu żyć. I mieć siłę jak najdłużej – odpowiada.

Jego rodzice dodają:

– Prosimy o szansę dla naszego dziecka. Terapia istnieje, ale czas jest naszym największym wrogiem. Adaś jest najstarszym dzieckiem w Polsce, które zbiera na tę terapię. Głównym warunkiem jej przyjęcia jest to, że Adaś musi chodzić. Póki co, jeszcze daje radę, ale z coraz większym trudem...

Natalia Račaitis

WSP

eprasa.pl 90a16095d1

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin liderem

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin zakończyli 2025 rok w dobrym stylu, pokonując u siebie 3:0 PGE Projekt Warszawa. Dzięki temu zakończyli pierwszą rundę trwającego sezonu fazy zasadniczej na pozycji lidera PlusLigi.



Daenan Gyimah (nr 1) zostaje na dłużej w Lublinie

Fot.Bogdanka LUK Lublin

Na kilka godzin przed rozpoczęciem spotkania stołeczny klub poinformował, że usiłował przełożyć mecz, jednak bezskutecznie. Szczegóły sprawy zostały przedstawione w specjalnym komunikacie.

„Z przyczyn zdrowotnych w meczu z Bogdanką LUK Lublin nie wystąpi siedmiu zawodników PGE Projektu Warszawa. Pozostałych siedmiu - zgodnie z aktualnym stanem - jest do dyspozycji sztabu szkoleniowego w tym spotkaniu.

Wykluczenia siedmiu zawodników mają charakter zdrowotny oraz są spowodowane nagłymi i ciężkimi infekcjami z objawami gorączki. Część zespołu pozostała w Warszawie, z kolei w trakcie podróży autokarem na mecz dolegliwości wskazujące na infekcję zgłosiło dwóch kolejnych zawodników.

W poniedziałek 22 grudnia klub poinformował podmiot zarządzający rozgrywkami o sytuacji zdrowotnej zespołu wraz z wnioskiem o przełożenie spotkania na najbliższy możliwy termin - niestety ze względu na intensywność kalendarza, to spotkanie musi zostać rozegrane w docelowym terminie. Jedną z możliwości byłoby oddanie meczu walkowerem, ale byłoby to niezgodne z wartościami naszej drużyny. Sytuacja ma charakter losowy i nie była do przewidzenia w ciągu ostatnich dni”.

Braki kadrowe nie odebrały drużynie gości animuszu. Pierwszy set zakończył się bowiem zwycięstwem gospodarzy po grze na przewagi. W ekipie trenera Stephane`a Antigi odczuwalny był brak zmagającego się z urazem Wilfredo Leona.

W drugiej odsłonie warszawianie prowadzili już 8:3, ale po serii dobrych zagrywek Mateusza Malinowskiego miejscowi odwrócili stan rywalizacji na 10:8. Następne fragmenty znów były wyrównane, ale ostatecznie żółto-czarni podwyższyli na 2:0.

Trzecia partia dość długo była najbardziej jednostronna ze wszystkich, ale na jej końcowym etapie dość nieoczekiwanie przyjezdni odrobili większość strat. Finalnie obronili dwie piłki setowe, ale po nieudanym serwisie Bogdanka LUK mogła unieść ręce w geście triumfu. Chwilę później tytuł MVP zawodów otrzymał Mateusz Malinowski, a kapitan Marcin Komenda podziękował rywalom postawy oraz kibicom w hali za wsparcie, a także życzył wesołych świąt.

Bogdanka LUK Lublin - PGE Projekt Warszawa

3:0

(27:25, 25:22, 25:23)

Lublin: Komenda 1, Wachnik 13, Young 3, Grozdanov 5, McCarthy 1, Sasak 3, Hoss (libero) oraz Malinowski 15, Gyimah 7, Henno 8

Przed meczem kibiców żółto-czarnych ucieszyła inna wiadomość. Nowy kontrakt z żółto-czarnymi podpisał Daenan Gyimah. Niespełna 28-letni Kanadyjczyk trafił do Lublina przed rozpoczęciem trwającej kampanii, po transferze z francuskiego Arago de Sète. Do PlusLigi przechodził jako najlepszy środkowy Marmara SpikeLigue, zdobywając 238 punktów – 160 atakiem, 69 po blokach i 19 z zagrywki, notując przy tym 60 proc. skuteczności w ofensywie.

W bieżących rozgrywkach w krajowej elicie zaliczył jak dotąd 11 występów, w których notował średnio 3.64 pkt. Popularny „Kofi” to kolejny z zawodników drużyny trenera Stephane`a Antigi, który postanowił przedłużyć umowę z klubem aktualnych mistrzów Polski. Wcześniej na taki krok zdecydowali się środkowy Aleks Grozdanov, rozgrywający Marcin Komenda, przyjmujący Wilfredo Leon oraz atakujący Kewin Sasak.

Karol Kurzępa

Trudny mecz PGE Startu. Walczyli do ostatniej akcji

PGE Start Lublin rozegrał ostatni mecz w 2025 roku. Podopieczni Wojciecha Kamińskiego walczyli z GTK Gliwice, a losy wyniku ważyły się do ostatniej akcji.

Koszykarze Startu przed tygodniem wreszcie się przełamali i zgarnęli trzecie zwycięstwo w lidze w meczu z Górnikiem Wałbrzych. Sobotnia potyczka z GTK Gliwice była rywalizacją z bezpośrednimi rywalami z dołu ligowej tabeli - lublinianie przed meczem byli na 15. miejscu, a ich rywale o lokatę wyżej. Stawką było więc „odjechanie” przeciwnikom walczącym o utrzymanie.

Od samego początku meczu Start prezentował się nieźle, a znów dobrze spisywał się J.P. Tokoto. Tym razem jednak rządził Liam O`Reilly, który już do przerwy miał na koncie 16 punktów. Po pierwszej kwarcie Start prowadził 27:19, ale w drugiej nieco stracił rezon i dał się dogonić przeciwnikom. Ci nieco lepiej rzucali za trzy, a do tego dominowali w zbiórkach w ataku. W efekcie tego przed długą przerwą tablica wyników wskazywała 45:45.

Trzecia kwarta również była niezwykle wyrównana i skończyła się wynikiem 69:69. Niestety w czwartej inicjatywę od samego początku przejęli gliwiczanie i zbudowali dość bezpieczną przewagę. Start walczył, ale na dwie minuty do końca przegrywał dziewięcioma „oczkami” i musiał odrabiać straty. Po dobrych momentach O`Reilly`ego minutę później było to już tylko pięć punktów. Niestety kiepska akcja i błąd kroków Michała Krasuskiego zmarnowały świetną szansę lublinian, by zbliżyć się na jedno posiadanie. Po faulu Jordaana Wrighta rywal dwukrotnie trafił z linii rzutów wolnych i sytuacja była trudna. Na szczęście kolejną „trójkę” dołożył O`Reilly, a Krasuski odkupił winy trafieniem spod kosza po odbiorze. Na 24 sekundy do końca GTK prowadziło dwoma „oczkami”. Świetna obrona czerwono-czarnych sforsowała stratę rywali i Start grał swoją akcję z 20 sekundami na zegarze. Piłkę na „trójce” otrzymał Quincy Ford, ale musiał oszukać rywala zwodem, a chwilę później spudłował. Gliwiczanie wygrali 95:93.

Po porażce „Startowcy” pozostali na 15. miejscu w lidze z bilansem 3-9 i 15 punktami na koncie. Kolejny mecz zespół Wojciecha Kamińskiego rozegra już w nowym roku - 3 stycznia na wyjeździe zmierzy się z Arką Gdynia.

Tauron GTK Gliwice - PGE Start Lublin

95:93

(22:29, 23:16, 24:24, 26:24).

Start: O`Reilly 26, Tokoto 19, Wright 15, Frankamp 14, Griffin 9, Krasuski 6, Put 3, Ford 1, Pelczar. Trener: Wojciech Kamiński

Kacper Ciuksza

Wielki talent wyjedzie z Lublina?

W nadchodzącym miesiącu minął trzy lata odkąd Filip Luberecki trafił do lubelskiego Motoru. Teraz zagraniczne media łączą go z przenosinami za ocean.

„Luber” trafił do Lublina w styczniu 2023 roku, gdy żółto-biało-niebiescy szykowali się do rundy wiosennej na poziomie II ligi. 17-letni wówczas lewy obrońca został sprowadzony z Escoli Varsovia Warszawa i nie miał na koncie gry w żadnym seniorskim zespole. W wychowanku Rony Ełk widziano duży potencjał, który szybko pokazał. Obecnie ten piłkarz ma w CV dwa wywalczone awanse z rzędu, 44 mecze w PKO BP Ekstraklasie 27 na jej zapleczu i 16 w drugiej lidze oraz jedno w Pucharze Polski. Ponadto regularnie gra w młodzieżowych kadrach narodowych.

Na początku 2025 roku media obiegła wiadomość, że Lubereckim jest zainteresowany ówczesny uczestnik Ligi Mistrzów, Sturm Graz. Do przenosin jednak nie doszło.

- Mistrz Austrii przez jakiś czas walczył o niego. Doszło jednak do dużych rozbieżności. Nie udało się, ale wierzę, że w kolejnych okienkach ten transfer nadejdzie, bo w Motorze też sobie zdają sprawę, tak jak przynajmniej rozmawiamy z nimi, że to może być pierwszy zawodnik, który otworzy klub sprzedażowo na lepsze ligi, co jest ważne dla budowania historii transferowej - przyznał w rozmowie z Tomaszem Ćwiąkałą agent gracza Motoru, Maciej Zieliński.

Ostatecznie piłkarz podpisał w kwietniu nową umowę z Motorem, która obowiązuje do 30 czerwca 2027 roku. Niewykluczone jednak, że w przypadku odpowiedniej oferty, 20-letni zawodnik opuści Lublin wcześniej. Amerykański dziennikarz Rudy Galetti poinformował, że młodzieżowym reprezentantem Polski są zainteresowane kluby Major League Soccer. Konkretne nazwy zespołów jednak nie padły.

Zdaniem portalu transfermarkt.pl, gdy „Luberek” przychodził do Motoru kwota odstępnego za lewonożnego defensora wyniosła 25 tysięcy euro. Według tego samego serwisu aktualnie piłkarz ten jest wart 1.5 miliona euro. Obecnie wychowanek Rony Ełk przebywa na urlopie. Do treningów w żółto-biało-niebieskich barwach ma powrócić 5 stycznia.

Karol Kurzępa

eprasa.pl 90a16095d1

Święta i Sylwester w życi

Kto w ich domu ubiera choinkę? Który specjał ze stołu wigilijnego jest tym numerem jeden? Jakie mają postanowienia noworoczne? Który prezent zapamiętali najbardziej? Gdzie spędzą Sylwestra? Zapraszamy do lektury

PYTANIA

1. Choinka: żywa czy sztuczna?
2. Pamiętny prezent znaleziony pod choinką?
3. Czyim obowiązkiem w rodzinie jest ubieranie choinki?
4. Wymarzony prezent, który chciałbyś/chciałabyś znaleźć pod choinką?
5. Ulubiona potrawa wigilijna?
6. Jakie masz plany na Sylwestra?
7. Niezapomniany, ten jedyny Sylwester w Twoim życiu?
8. Postanowienie noworoczne?
9. Sylwester z fajerwerkami czy jednak bez?

ADRIAN KUREK

zawodnik i trener w Forca Dęblin MMA



1. Zdecydowanie sztuczna. Jest wygodna i mogę ją postawić bez stresu o igły czy utratę świeżości, a przy okazji służy przez wiele lat. To praktyczne rozwiązanie dla rodziny z małym dzieckiem.
2. Najbardziej zapamiętałem skarpetki z uszami królika. To był zabawny, niecodzienny prezent, który zawsze wywoływał uśmiech i wspomnienia z dzieciństwa.
3.Obecnie choinkę ubiera mój syn Olaf, ale robi to z przyjemnością, a nie z obowiązku. Lubię patrzeć, jak angażuje się w tę tradycję i samodzielnie dobiera ozdoby. To dla mnie wyjątkowy moment rodzinny.
4. Najbardziej cenię, gdy cała rodzina jest w komplecie i możemy spędzać czas razem. Dla mnie obecność bliskich jest najcenniejszym prezentem, jaki można otrzymać.
5. Karp - klasyka, która zawsze kojarzy mi się ze Świętami. Lubię, kiedy jest odpowiednio przygotowany, a cała rodzina zasiada do stołu w radosnej atmosferze.
6. Spędzę Sylwestra w domu z rodziną, z Moniką i Olafem. Lubię spokojne, domowe zakończenie roku. Te wspólne chwile...0
7. Najbardziej pamiętam Sylwestry spędzane za kawalerki (śmiech - przyp. red.). Były to fajne czasy: domowa atmosfera, swoboda i spontaniczna zabawa. To wspomnienia, które zostają na długo.
8. Chcę naprawić wszystko, co się w moim życiu popsuło, zadbać o rodzinę i realizować plany sportowe, a w nowym roku może jeszcze zawalczyć. To dla mnie czas na równowagę między życiem osobistym a pasją do sportu.
9. Trzymam się starych zasad, ale z umiarem. Lubię atmosferę Sylwestra i efektowne światła, ale bezpieczeństwo i spokój rodziny są dla mnie najważniejsze.

PIOTR ŚWITAJ

szef Nieformalnego Klubu Morsa - Z Łabędziem Być



1. Różnie. Generalnie nie ma dla mnie aż takiego znaczenia, czy jest żywa, czy sztuczna, bo to symbol. Ważniejszy jest prawdziwy duch i sens świąt Bożego Narodzenia.
2. Pamiętam, gdy za młodu w podstawówce dostałem pod choinkę piłkę i ochraniacze na kolana do siatkówki. Wtedy to było coś!
3. To nie obowiązek, a przyjemny moment przed świętami. Ubieramy ją rodzinnie, razem z synami, a czasem też w większym gronie.
4. Ważniejsze dla mnie od prezentów jest to, że spotykamy się rodzinnie, w zdrowiu i szczęśliwej atmosferze. Ale jakby pod choinką znalazły się kluczyki do jakiegoś fajnego jachtu, to bym nie pogardził (śmiech - przyp. red.).
5. Śledzie przykryte pieczonymi frytkami z marchwi i selera w sosie czosnkowym. Moja mama robi najlepsze na świecie!
6. W tym roku poświętujemy w remizie strażackiej ze znajomymi.
7. Pamiętam, jak kiedyś, gdy byłem jeszcze w liceum, zorganizowaliśmy sobie ze znajomymi Sylwestra w blokowej siłowni. Zrobiliśmy ją sami w pomieszczeniu po pralni. Fajne wspomnienia. Obecnie najważniejsze jest, by spędzać ten dzień w gronie rodziny, przyjaciół, bez względu na miejsce.
8. Generalnie nie praktykuję czegoś takiego jak postanowienia noworoczne. Każdy moment jest dobry, jeżeli chce się coś zmienić w swoim życiu na lepsze. Najważniejsze są dobre chęci i trochę silnej woli.
9. Odkąd mamy dwa psy: „Prezesa" i „Vistulę", nie jestem entuzjastą wystrzałów sylwestrowych. Dla zwierząt nie jest to łatwy czas.

SEBASTIAN JAWOSZEK

napastnik Amatora Leopoldów-Rososz



1. Oczywiście, że choinka musi być żywa. Inaczej święta po prostu nie mają tego samego klimatu. Ten zapach i wygląd prawdziwego drzewka wprowadzają wyjątkową atmosferę, której nie da się zastąpić sztuczną choinką.
2. Najbardziej pamiętam nowe buty do gry w piłkę. To był prezent, który od razu sprawił, że miałem ochotę biegać i trenować. Idealnie trafił w moje zainteresowania.
3. Ubieramy ją całą rodziną. Każdy dokłada coś od siebie, a to zawsze jest okazja do wspólnej zabawy i śmiechu. To chwile, które zostają w pamięci i tworzą prawdziwy świąteczny nastrój.
4. Nie mam jednej wymarzonej rzeczy. Najważniejsze, żeby wszyscy bliscy byli zdrowi. Dla mnie to wystarczający prezent i największa radość w święta.
5. Pierogi. Klasyka, która nigdy się nie nudzi. Lubię te tradycyjne smaki, które kojarzą się z domem i wspólnym, rodzinnym stołem.
6. Pewnie spędzę go z „Siarą", moim najlepszym przyjacielem. Lubię takie spokojne, domowe zakończenie roku, pełne rozmów i śmiechu, zamiast wielkich imprez.
7. Najbardziej pamiętam zeszłoroczny Sylwester na prywatnej imprezie Uniwersytetu Medycznego. Była świetna atmosfera, dużo śmiechu i dobra zabawa w gronie znajomych. Te wspomnienia zostaną ze mną na długo.
8. Chcę stawać się z dnia na dzień lepszym człowiekiem. To dla mnie ważniejsze niż materialne cele. Chodzi o rozwój i bycie lepszym dla siebie i dla innych.
9. Jestem przyzwyczajony do oglądania fajerwerków u innych, sam jednak nigdy nie strzelam. Lubię podziwiać światła i efekty wizualne, ale hałas nie jest dla mnie konieczny, by poczuć radość Nowego Roku.

IZABELA KULIK

wójt gminy Ułęż



1. Zdecydowanie żywa. Zapach i klimat są nie do zastąpienia. Nic nie wprowadza takiego świątecznego nastroju jak prawdziwe drzewko w domu.
2. Prezent, który był dany od serca i idealnie trafiał w moje potrzeby w tamtym momencie, czyli voucher do spa. To był wyjątkowy podarunek, który pozwolił mi się zrelaksować i poczuć docenioną.
3. Wspólne ubieranie choinki to dla nas tradycja i miły czas spędzony razem. Lubię te chwile, bo pozwalają zatrzymać się w codziennym biegu i po prostu cieszyć się towarzystwem bliskich.
4. Coś, co daje czas albo spokój, na przykład wyjazd, dobre książki czy chwile tylko dla siebie. Cenię prezenty, które pozwalają oderwać się od codziennych obowiązków i skupić na własnych potrzebach.
5. Pierogi z kapustą i grzybami oraz barszcz. Klasyka, do której zawsze wracam. To smaki, które kojarzą mi się z domem, ciepłem rodziny i wspólnymi chwilami przy stole.
6. Planuję spokojnie spędzić Sylwestra w domu z rodziną. Lubię te chwile ciszy i rozmów, które pozwalają podsumować mijający rok i cieszyć się bliskością najbliższych.
7. Najbardziej pamiętny Sylwester spędziłam w gronie najbliższych, bez pośpiechu i fajerwerków. Był wyjątkowy, bo pełen szczerych rozmów, dobrej energii i momentów, które na długo zostaną w pamięci.
8. Chcę poświęcać więcej czasu dla siebie, swoich potrzeb i odpoczynku, bez poczucia winy. To pozwoli mi lepiej zadbać o równowagę między pracą, rodziną a chwilami dla samej siebie.
9. Zdecydowanie ciszej. Można świętować Nowy Rok w radosny sposób, pamiętając o zwierzętach i osobach, które źle znoszą hałas. Wystarczy dobry nastrój i bliskość najbliższych, by noc była wyjątkowa.

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

u naszych mieszkańców

KUBA DOMINIAK
zawodnik Orlika Dęblin



1. Zawsze mieliśmy sztuczną choinkę. Była wygodna i można ją było używać przez wiele lat. W tym roku postanowiliśmy jednak spróbować czegoś nowego i kupiliśmy żywą choinkę. To była fajna odmiana, wprowadziła do domu świeży zapach lasu i naprawdę poczułem, że Święta są tuż za rogiem.
2. Najbardziej pamiętny prezent? Zdecydowanie komputer. Byłem wtedy bardzo podekscytowany, bo dawał mi mnóstwo nowych możliwości: gry, naukę, programowanie. Kiedy byłem młodszy, ogromną radość sprawiały mi też klocki Lego. Potrafiłem godzinami budować i wymyślać różne konstrukcje.
3. Zawsze ubierałem choinkę razem z bratem. To były fajne chwile, pełne śmiechu i wspólnej zabawy. Teraz, kiedy mamy młodszą siostrę, to ona przejęła stery przy drzewku. Obserwowanie, jak z zaangażowaniem wybiera ozdoby i dekoruje choinkę, jest naprawdę urocze i sprawia, że cała rodzina cieszy się tym momentem.
4. Nie mam jednego wymarzonego prezentu. Najważniejsze jest dla mnie, że mogę znaleźć pod choinką coś, co sprawia radość. Nawet drobny upominek potrafi wywołać uśmiech i poczucie świątecznej magii.
5. Ogólnie nie przepadam za większością potraw wigilijnych, ale są pewne wyjątki. Lubię rybę, a najbardziej barszcz z uszkami - klasyczny smak świąt, który zawsze kojarzy mi się z rodzinnym stołem i wspólnym czasem przy nim spędzonym.
6. Na ten moment nie mam konkretnych planów, ale lubię, kiedy Święta mijają spokojnie, w gronie rodziny. Czasem spontanicznie coś się zmienia, więc może pojawią się jakieś dodatkowe atrakcje lub wizyty u znajomych.
7. Wszystkie dotychczasowe Sylwestry spędzałem w domu ze starszym bratem. Najbardziej pamiętny był ten sprzed dwóch lat, kiedy odwiedził nas jego kolega. Był to zwykły, domowy Sylwester, ale atmosfera i śmiech, które wtedy panowały, sprawiły, że wspominam go najlepiej.
8. Nie robię typowych postanowień noworocznych. Dla mnie najważniejsze jest, żeby być zdrowym i móc spędzać czas z rodziną oraz realizować swoje pasje. Zdrowie i równowaga to dla mnie podstawa, reszta przychodzi naturalnie.
9. Nigdy nie strzelałem w Sylwestra, ale lubię oglądać fajerwerki u sąsiadów. Mój pies zawsze się wtedy trzęsie i po huku przychodzi do mojego pokoju, żeby się uspokoić. To tworzy taki specyficzny rytuał i dodaje Sylwestrowi domowego klimatu - trochę śmiechu, trochę troski i spokoju w jednym.

ARTUR PAWLIK
radny Dęblina



1. Zdecydowanie stawiam na żywą choinkę. Ma w sobie niepowtarzalny klimat i aromat, który wprowadza prawdziwie świąteczną atmosferę w domu. Oczywiście sztuczna choinka jest praktyczna i można ją ustawić na wiele lat, ale dla mnie święta bez żywej choinki po prostu nie byłyby tym samym.
2. Najbardziej pamiętam moje pierwsze rękawice bokserskie. Byłem wtedy młody i marzyłem o trenowaniu sportów walki. To był prezent, który naprawdę mnie ucieszył i który wspierał moje zainteresowania. Do dziś wspominam go z sentymentem.
3. Kiedy byłem dzieckiem, ubieranie choinki było zawsze obowiązkiem mojego ojca, ale oczywiście angażował nas, dzieci. To była wspólna, rodzinna tradycja, która dawała mnóstwo radości. Teraz, jako dorosły będę starał się przekazać pociechom te same wartości i atmosferę.
4. Nie mam jednego wymarzonego prezentu. Dla mnie każdy upominek pod choinką, niezależnie od wartości materialnej, niesie ze sobą radość i symboliczny gest. Cieszę się z tego, co otrzymuję, bo najważniejsza jest pamięć i intencja, a nie sam przedmiot.
5. Najbardziej lubię pierogi z kapustą i grzybami. Mają w sobie tradycyjny smak świąt i zawsze przypominają mi rodzinne wieczory wigilijne. Oczywiście doceniam też inne potrawy, ale pierogi zawsze pozostaną moim numerem jeden.
6. Planuję spędzić Sylwestra w domu z żoną i dziećmi. To dla mnie czas na spokojne zakończenie roku, refleksję nad tym, co minęło i przygotowanie się na nowy rok. Dla mnie Sylwester nie musi być wielką imprezą. Liczy się obecność najbliższych i wspólne celebrowanie tego momentu.
7. Najbardziej pamiętam Sylwestra, który zbiegł się z weselem mojej ciotecznej siostry. Nietypowa data i wyjątkowa atmosfera sprawiły, że ten dzień był naprawdę niezapomniany. Była to okazja nie tylko do świętowania, ale też do spędzenia czasu z rodziną w radosnym, wyjątkowym nastroju.
8. Moje postanowienia noworoczne skupiają się na kilku ważnych aspektach życia: utrzymywaniu dobrych relacji rodzinnych, rozwijaniu się zawodowo, sportowo, a także jako radny. Chcę łączyć życie rodzinne z aktywnością społeczną i osobistym rozwojem, aby każdy kolejny rok był lepszy od poprzedniego.
9. Nie uważam, że strzelanie petardami jest złe. Dla wielu osób to element zabawy i tradycji. Uważam jednak, że powinny zajmować się tym osoby dorosłe i odpowiedzialne, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych. Sama zabawa fajerwerkami powinna być przemyślana i świadoma, żeby wszyscy mogli cieszyć się nowym rokiem w spokoju.

BEATA KURSA
dyrektor SOSW w Dęblinie



1. Oczywiście żywa! Uwielbiam zapach lasu, a tam, gdzie mogę, nie zastępuję natury plastikiem. Dla mnie Święta bez prawdziwej choinki po prostu nie mają tego samego klimatu.
2. Nie przywiązuję dużej wagi do tego, co jest „pod choinką". Najważniejszy jest czas spędzony z bliskimi i mówię to szczerze. To nie slogan. Te chwile są dla mnie najcenniejsze.
3. Do niedawna strojenie choinki było całkowicie na mojej głowie. Teraz moją rolę przejęła córka i robi to naprawdę gustownie. Widzieć, jak wkłada w to serce i dobiera ozdoby, sprawia mi ogromną radość.
4. Moi bliscy wiedzą, że nie lubię dostawać tradycyjnych prezentów, więc nie mam wymarzonego podarunku. Cieszą mnie rzeczy wykonane przez kogoś samodzielnie – coś od serca. Wtedy wiem, że osoba myślała o mnie podczas tworzenia tego upominku.
5. Ciężko wybrać, bo jedzenie jest dla mnie prawdziwą przyjemnością, a w Wigilię szczególnie lubię wszystkie potrawy. Gdybym miała wskazać jedną, to na pewno byłyby to gołąbki z kaszą jaglaną i grzybami. Polecam każdemu, kto chce spróbować czegoś wyjątkowego.
6. Wraz z mężem wybieramy się ze znajomymi na weekend do Kazimierza Dolnego. To miejsce, w którym zawsze jest co robić, a atmosfera sprzyja relaksowi i wspólnemu świętowaniu końca roku.
7. Najważniejszy Sylwester, który zawsze będę pamiętać, to ten pierwszy spędzony z moją córką. Nie był spektakularny. Siedzieliśmy w domu, ale radość była ogromna, a dziecko dodatkowo płakało z powodu ząbkowania. Tak właśnie powitaliśmy Nowy Rok. Z miłością i domowym ciepłem.
8. Uważam, że to, co robimy dobrego dla siebie i innych, powinniśmy czynić każdego dnia w roku. Nie robię tradycyjnych postanowień noworocznych, bo każdego roku staram się być najlepszą wersją siebie i konsekwentnie nad tym pracuję.
9. Hucznie, ale bez fajerwerków. Wiem, jak bardzo zwierzęta boją się hałasu, więc proszę, bawcie się, ale z rozsądkiem. Można celebrować Nowy Rok w radosny sposób, nie narażając przy tym ani siebie, ani swoich pupili.

Masz temat?
Zadzwoń
516 019 186

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

Warsztaty tworzenia stroików świątecznych

W Gminnym Ośrodku Kultury w Kłoczewie odbyły się kolejne, bardzo udane warsztaty tworzenia stroików świątecznych, w których wzięli udział dorośli mieszkańcy gminy. Pod okiem doświadczonych instruktorów uczestnicy wykazali się dużą kreatywnością, tworząc niepowtarzalne kompozycje, które zdobią teraz ich domy na święta.

Do stworzenia przepięknych stroików wystarczyła odpowiednia baza, zielone gałązki, świeczki, kwiaty i bombki. To właśnie te elementy pozwoliły powstać prawdziwym dziełom sztuki, które cieszą oko i wprowadzają świąteczny klimat do każdego wnętrza. Uczestnicy wykazali się nie tylko umiejętnościami manualnymi, ale także fantazją i zmysłem estetycznym, tworząc unikalne dekoracje, które będą mogły stanowić ozdobę na wigilijnych stołach.

Magdalena Kołcon



Fot. Gminny Ośrodek Kultury w Kłoczewie

Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem, a efektem były piękne i kreatywne dekoracje, które wprowadziły świąteczny klimat do wielu domów

Świąteczne opowiadania dla dzieci

Na zaproszenie Anny Kalbarczyk, dyrektor Szkoły Podstawowej w Bobrownikach, przedstawiciele Dyskusyjnego Klubu Książki MBP Filia Masów oraz Stowarzyszenia Dęblińscy Seniorzy Lotnictwa Wojskowego RP odwiedzili uczniów klas I-III.

Spotkanie miało na celu wprowadzenie dzieci w atmosferę nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia poprzez głośne czytanie świątecznych opowiadań i wierszyków.

Podczas spotkania dzieci miały okazję usłyszeć bajki o Świętym Mikołaju, prezentach oraz bałwankach, które wprowadziły je w radosny, świąteczny nastrój. Bibliotekarka, która także brała udział w wydarzeniu, przybliżyła dzieciom zalety czytelnictwa oraz zachęcała do częstszych wizyt w bibliotece. W ramach promocji książek dzieci otrzymały również zakładki do książek oraz słodkie upominki.

Magdalena Kołcon



Fot. Miasto Dęblin

Podczas spotkania dzieci miały okazję usłyszeć bajki o Świętym Mikołaju, prezentach oraz bałwankach, które wprowadziły je w radosny, świąteczny nastrój

ZNAJDŹ NAS NA facebook

Magia książek w Kłoczewie: Dzieci zanurzyły się w świat bajek

W przedszkolu Kłoczew miało miejsce wyjątkowe wydarzenie z okazji ogólnopolskiej kampanii „Cała Polska czyta dzieciom". Celem kampanii jest promowanie codziennego czytania dzieciom oraz rozwijanie w nich nawyku obcowania z książką, co stanowi fundament wczesnej edukacji.

Podczas spotkania najmłodsze pociechy miały okazję zanurzyć się w fascynującym świecie bajek o Bałwanku Mikołaju oraz magicznej nocy. Dzieci z wielkim zaciekawieniem słuchały opowieści, które pobudzały ich wyobraźnię i wprowadzały w świąteczny nastrój.

Zwieńczeniem spotkania był specjalny moment, w którym dzieci odkryły list od Świętego Mikołaja. Z radością przeczytały go samodzielnie, a następnie zabrały do przedszkola, by podzielić się tą magiczną chwilą ze swoimi rówieśnikami.



Fot. GOK Kłoczew

Celem wydarzenia było promowanie codziennego czytania najmłodszym oraz rozwijanie w nich nawyku obcowania z książką

Magdalena Kołcon
RYK

eprasa.pl 90a16095d1

Mikołajki na sportowo w Majster Team. Radość, ruch i świąteczna atmosfera



Pamiątkowe zdjęcie ekipy Majster Team

Wyjątkowa atmosfera, mnóstwo uśmiechu i sportowa zabawa. Tak wyglądał tegoroczny mikołajkowy dzień w Majster Team. W klubie odbył się I Klubowy Turniej Mikołajkowy, który na długo pozostanie w pamięci młodych zawodników oraz ich rodzin.

Tego dnia sala treningowa zamieniła się w miejsce pełne pozytywnej energii. Dzieci z ogromnym entuzjazmem pokonywały specjalnie przygotowany tor przeszkód. Choć momentami zadania wymagały wysiłku i koncentracji, dominowały radość i dobra zabawa. Zawodnicy wzajemnie się wspierali, dopingując kolegów i koleżanki na kolejnych stacjach.

- Zależało nam, żeby ten dzień był przede wszystkim radosny i integracyjny. Dzieci na co dzień ciężko trenują i startują w zawodach, dlatego w Mikołajki chcieliśmy dać im coś innego. Wspólną zabawę bez presji wyniku - podkreśla trener Adam Majsterek.

Każdy uczestnik turnieju został nagrodzony pamiątkowym medalem, dyplomem oraz słodkościami. Co istotne, wydarzenie odbyło się bez klasycznego podziału na miejsca na podium. Tym razem nie liczyły się złote, srebrne ani brązowe medale.

A warto podkreślić, że Majster Team doskonale zna smak sportowej rywalizacji. Zawodnicy klubu regularnie zdobywają tytuły mistrzowskie w niemal każdej organizacji TDK w Polsce, sięgając po mistrzostwa kraju i imponując bogatym dorobkiem medalowym na turniejach ogólnopolskich.



Wśród startujących był również trener Adam Majsterek



Każdy uczestnik turnieju został nagrodzony pamiątkowym medalem, dyplomem oraz słodkościami. Co istotne, wydarzenie odbyło się bez klasycznego podziału na miejsca na podium. Tym razem nie liczyły się złote, srebrne ani brązowe medale

- Medale i tytuły są ważne, ale jeszcze ważniejsze jest to, żeby dzieci kojarzyły sport z radością i dobrą atmosferą. Tego dnia wszyscy byli zwycięzcami - dodaje trener Majsterek.

Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom oraz rodzicom za obecność, wsparcie i pozytywną energię. Szczególne podziękowania kierowane są do dyrektor Beaty Kursy za kolejne udostępnienie sali gimnastycznej, co niezmiennie przyczynia się do promocji aktywnego stylu życia wśród lokalnej społeczności. Podziękowania trafiły również do firmy MOSAIC za wydruk dyplomów oraz sponsora FOTO-MAJSTER za ufundowanie unikatowych pamiątkowych medali.

Mikołajkowy Turniej w Majster Team po raz kolejny pokazał, że sport to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim radość, wspólnota i dobre emocje.

mp

Triumf Orląt. Antoni Chadaj królem strzelców!

Znakomity występ zanotowali młodzi piłkarze Orląt Nowodwór podczas turnieju w Firleju o Puchar Starosty Lubelskiego.

W rywalizacji zespołów z rocznika 2015 i młodszych drużyna prowadzona przez trenera Łukasza Wojtasia okazała się najlepsza, wygrywając wszystkie siedem spotkań i sięgając po końcowy triumf.

Orlęta imponowały zarówno skutecznością w ataku, jak i dobrą organizacją gry w obronie. W całym turnieju zdobyły 24 bramki, tracąc tylko pięć. Na szczególne wyróżnienie zasłużył Antoni Chadaj, który po raz kolejny został królem strzelców zawodów. Młody zawodnik zdobył aż 12 goli, będąc prawdziwym liderem ofensywy zespołu z Nowodworu.



Na szczególne wyróżnienie zasłużył Antoni Chadaj, który po raz kolejny został królem strzelców zawodów. Młody zawodnik zdobył aż 12 goli

- Turniej w Firleju uważam za bardzo udany pod każdym względem. Chłopcy pokazali ogromne zaangażowanie, wolę walki i coraz lepsze zrozumienie gry. To efekt naszej systematycznej pracy na treningach, gdzie dużą uwagę zwracamy nie tylko na technikę, ale też na współpracę i podejmowanie właściwych decyzji na boisku - podkreślił trener Orląt Nowodwór, Łukasz Wojtaś.



Barw Orląt Nowodwór w turnieju bronili: Tomasz Szczepaniak, Krzysztof Woźniak, Aleksander Wymysłowski, Michał Chmielewski, Błażej Jurkowski, Wojciech Adamski, Krzysztof Napora, Antoni Chadaj oraz Dawid Klimek. Trener: Łukasz Wojtaś

Szkoleniowiec zwrócił również uwagę na rozwój całego zespołu, a nie tylko indywidualne osiągnięcia.

- Cieszy mnie to, że nie opieramy się na jednym zawodniku. Każdy z chłopców dołożył swoją cegiełkę do tego sukcesu. Jedni strzelali bramki, inni świetnie bronili, jeszcze inni pracowali dla drużyny w defensywie. Najważniejsze jest to, że tworzymy zgrany zespół, który potrafi się wspierać i razem cieszyć z wygranych - dodał trener.

W drodze po końcowy triumf Orlęta Nowodwór pokonały takie zespoły jak: Grom Firlej, LSP Best Lublin, Sparta Spiczyn, MOSiR Lubartów, AP Dys 2016, AP Dys 2015 oraz Krzczonovia Krzczonów.

mp

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

XXXI Halowy Turniej Piłki Nożnej o puchar Burmistrza Ryk Jarosława Żaczka i Marszałka Województwa Lubelskiego Jarosława Stawiarskiego



Amatorzy

Zmagania w rozgrywkach halowych od lat cieszą się sporym zainteresowaniem. W obecnej edycji uczestniczy 14 ekip. Oto pierwsza część zdjęć zespołów, które rywalizują w bojach w hali w Rykach.



Błażej



Kwiat Lotosu



Delta Sokół



DoRyk Team



Los Capibaros



Kłoczew



Kokodżambo

RYK

eprasa.pl 90a16095d1

38 medali ekipy Filipka i Błasińskiego. Nasi raz za razem wchodzili na podium!



Reprezentacja Lubelskiego Klubu Karate Tsunami pod wodzą trenerów Krystiana Filipka i Jacka Błasińskiego wywalczyła 38 medali: 15 złotych, 11 srebrnych i 12 brązowych



Pamiątkowe zdjęcie naszej ekipy

Lubelski Klub Karate Tsunami pod wodzą trenerów Krystiana Filipka i Jacka Błasińskiego wziął udział w Mikołajkowym Pucharze Polski w Golinie k. Konina. Zawody okazały się ogromnym sukcesem dla naszej ekipy, która wróciła z imponującym dorobkiem 38 medali: 15 złotych, 11 srebrnych i 12 brązowych.

Zawody dostarczyły nie tylko emocji sportowych, ale były też okazją do świetnej zabawy. Klubowicze odwiedzili łódzki aquapark „Fala", gdzie rozpoczęli Mikołajkowe szaleństwa, integrując się i relaksując po ciężkich walkach na macie.

Trener Krystian Filipek podkreśla, że sukcesy młodych zawodników to efekt ciężkiej pracy i zaangażowania. - Jestem niezwykle dumny z postawy naszych zawodników. Pokazali determinację i ducha walki, ale przede wszystkim czerpali radość z karate. Te zawody były dla nas świetnym sprawdzianem przed VIII Otwartymi Mistrzostwami Międzywojewódzkimi, które odbędą się 7 lutego 2026 roku w Rykach. Już dziś serdecznie zapraszamy wszystkich do kibicowania - mówi.

Wyniki zawodników Lubelskiego Klubu Karate Tsunami

Krystian Łysoniewski
Szermierka na miecze – II miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Amelia Grzechnik
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – II miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Julia Gruza
Szermierka na miecze – IV miejsce
Kata – IV miejsce

Nikola Bryzek
Szermierka na miecze – IV miejsce
Kata – I miejsce

Karolina Prządka
Kata – III miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – I miejsce

Dawid Storczyk
Makiwara kumite – IV miejsce
Light kontakt – III miejsce

Adam Sygocki
Sumo grappling – IV miejsce

Igor Wachnik
Sumo grappling – IV miejsce

Mikołaj Grzechnik
Szermierka na miecze – IV miejsce

Piotr Warowny
Sumo grappling – II miejsce

Jan Ziętara
Sumo grappling – III miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce

Antoni Ziętara
Sumo grappling – IV miejsce
Szermierka na miecze – I miejsce

Wojciech Koźlak
Sumo grappling – II miejsce
Light kontakt – I miejsce

Mateusz Paplewski
Sumo grappling – III miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Antoni Kuc
Ippon kumite – II miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – I miejsce

Konstanty Boczko-Sawicki
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – III miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Jan Olejnik
Sumo grappling – III miejsce
Nunchaku kumite – III miejsce
Ippon kumite – III miejsce

Franciszek Kołyska
Szermierka na miecze – I miejsce

Franciszek Polak
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – III miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Antoni Kowalczyk
Light kontakt – III miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce

Sebastian Pawlik
Sumo grappling – II miejsce
Light kontakt – I miejsce

Wiktor Pawlak
Light kontakt – IV miejsce

Dawid Zaręba
Sumo grappling – I miejsce
Makiwara kumite – IV miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce

Wiktoria Grzechnik
Nunchaku kumite – I miejsce
Sumo grappling – III miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce

Jakub Nowacki
Sumo grappling – IV miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce
Tor przeszkód – IV miejsce

Katarzyna Stasiak
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – III miejsce

Agnieszka Tomaszek
Kata dla dorosłych – IV miejsce

Jan Lusawa
Szermierka na miecze – IV miejsce

Maria Tomaszek
Szermierka na miecze – II miejsce
Sumo grappling – I miejsce
Ippon kumite – I miejsce

Ignacy Tomaszek
Ippon kumite – IV miejsce
Szermierka na miecze – I miejsce
Sumo grappling – I miejsce

Błażej Miszkurka
Sumo grappling – II miejsce
Light kontakt – III miejsce

Aniela Mroczek
Nunchaku kumite – IV miejsce
Sumo grappling – II miejsce
Ippon kumite – IV miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce

Bianka Bożek
Ippon kumite – III miejsce
Sumo grappling – III miejsce
Nunchaku kumite – III miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce

Gabriela Cieśla
Makiwara kumite – I miejsce
Szermierka na miecze – IV miejsce
Sumo grappling – II miejsce

Olga Miszkurka
Szermierka na miecze – I miejsce
Sumo grappling – I miejsce
Nunchaku kumite – I miejsce

mp

11 medali ekipy z Ryk

Ekipa Klubu Karate Tradycyjnego Ryki wzięła udział w XIII Turnieju o Puchar Św. Mikołaja, który odbył się w Zamościu. Trzynasta edycja zawodów okazała się wyjątkowo szczęśliwa zarówno dla organizatorów Roztoczańskiego Klubu Karate Tradycyjnego, jak i dla uczestników.

W turnieju rywalizowało około 300 zawodników z 17 klubów, w tym z Czech i Litwy, walcząc o puchary i medale. Jak zawsze w Zamościu nie zabrakło wspaniałej atmosfery, dobrej zabawy oraz licznych atrakcji towarzyszących rywalizacji.

14-osobowa ekipa z Ryk, mimo że jedna z zawodniczek rozchorowała się i nie mogła wziąć udziału, odniosła kolejny udany występ, zdobywając łącznie 11 medali. Podopieczni Sebastiana Batorskiego i Michała Henrykowskiego mogą być z siebie dumni.

Trenerzy klubu podkreślają, że sukcesy zawodników to efekt ciężkiej pracy i zaangażowania, choć nie zabrakło też humorystycznej sugestii, że przychylny był im sam Św. Mikołaj, który jak żartobliwie dodano, „był jednym z nas".



Podziękowania należą się organizatorom za świetną organizację turnieju oraz gratulacje wszystkim uczestnikom za sportową postawę i emocjonujące walki.

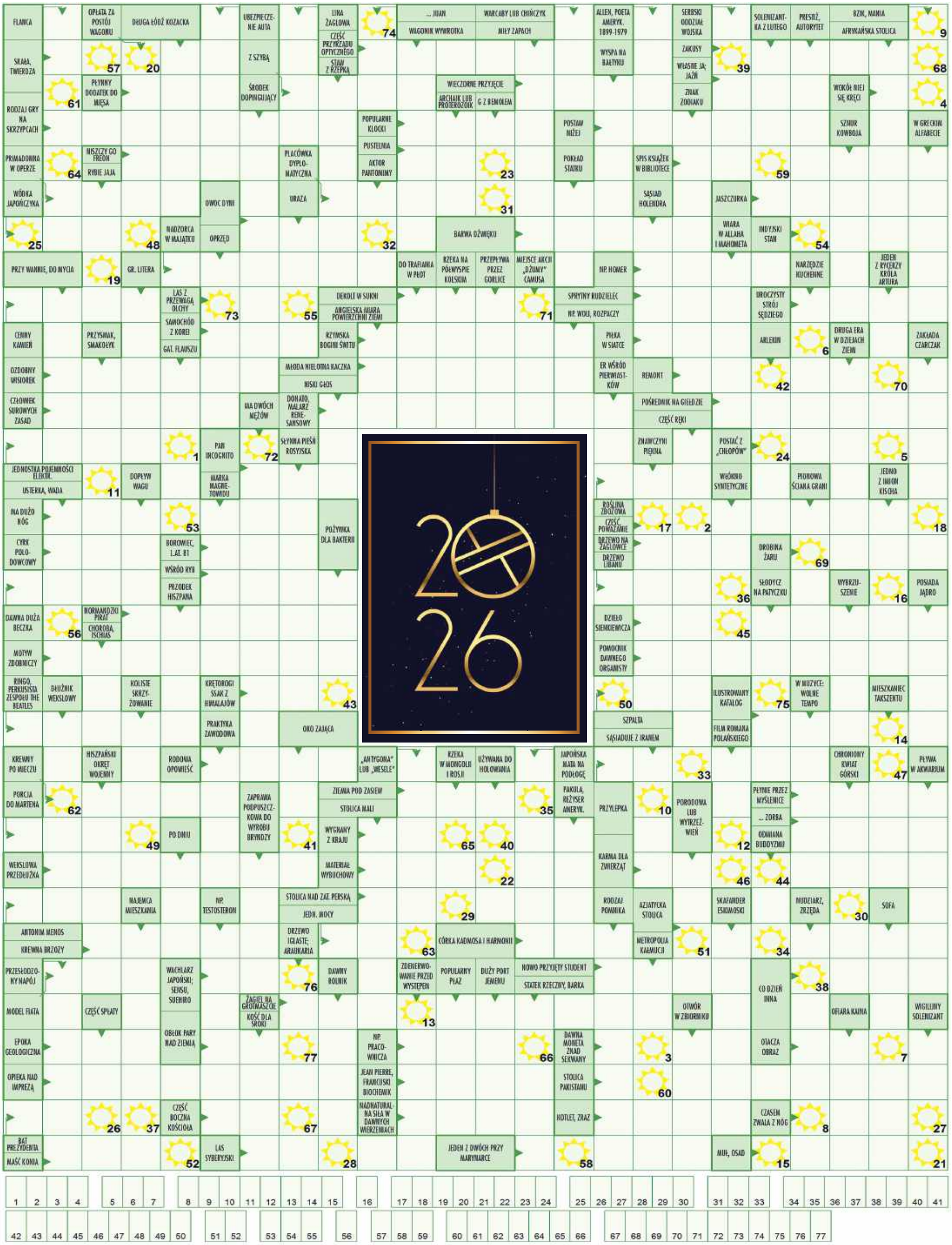
mp

RYK



eprasa.pl 90a16095d1

KRZYŻÓWKA



RYK

eprasa.pl 90a16095d1