



Witamy! Kolejny numer „Jesteśmy” jest już w Waszych rękach...

Będziecie mogli przypomnieć sobie niektóre wydarzenia, w których braliśmy udział w ostatnim czasie, poznać się z biografią Ludwika Braille'a oraz z sylwetkami znanych osób z Lubartowa, poczytać o wrażeniach Fanclubu Sportowego ŚDS z minionych wydarzeń sportowych, a także zapoznać się z wybranymi sposobami efektywnego rzucenia palenia.

W krótkich zdaniach radzimy też jak zachować dobrą formę na co dzień.

Poza tym, jak zawsze polecamy książkę, którą warto przeczytać i muzykę której warto posłuchać. Prezentujemy także poetyckie dokonania autorstwa naszego kolegi oraz muzyczne parodie.

Na koniec coś dla relaksu... wiosenna krzyżówka z hasłem. Ponadto coś dla oka czyli kilka fotografii z Nami w roli głównej oraz kolorowa galeria.

Zapraszamy do czytania i własnych refleksji!

Przyjemnej lektury ! :)

Święta Wielkanocne tuż, tuż...

Z tej okazji chcielibyśmy życzyć Wszystkim Uczestnikom i Pracownikom Naszego Domu oraz ich Rodzinom i Bliskim...

Spokojnych, Zdrowych i Radosnych Świąt, Błogosławieństwa Bożego, Pogody Ducha i Wiosny w sercu... i oczywiście Smacznego Jajeczka ! :)

Dobrych i pełnych nadziei Świąt Zmartwychwstania Pańskiego...

Redakcja „Jesteśmy”.

W tym numerze:

Z kroniki ŚDS	2-3
Pasja, praca, sukces/Ludwik Brille	4
Fanclub/Zdrowo—sportowo	5
Dokonania poetyckie	6
Recenzja/Polecamy	7
Profilaktyka antynikotynowa	8
Znani z Lubartowa	9

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBARTOWIE





W dniu 11.02.2014 roku tradycyjnie jak co roku w zaprzyjaźnionym lokalu gastronomicznym **Gościnne Progi** odbył się **Bal Walentynkowy**. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy mieszkańców Domu Pomocy Społecznej z Ostrowa Lubelskiego oraz podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej z Kocka i Ostrowa Lubelskiego. Podczas imprezy przeprowadzono konkursy i zabawy. Zabawę uświetnił poczęstunek w postaci ciasta, które przygotowali Rodzice oraz smaczna pizza. Bal przebiegał w atmosferze radości ze wspólnie spędzonych chwil. Tańcom nie było końca.

Rodzicom zaangażowanym w przygotowanie ciast **SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!**

W dniu św. Walentego tj. 14 lutego br. na zaproszenie nadesłane z POW „Stacja Świdnik II” kilkoro uczestników naszego Domu wzięło udział w zorganizowanych tam warsztatach artystycznych i cukierniczych. Najprzyjemniejszym akcentem zajęć było wykonanie i skonsumowanie czekoladowych serc.



28.02.2014 r. w Filii nr 2 Biblioteki Publicznej im. A. Mickiewicza w Lubartowie odbyło się otwarcie Wystawy Prac Plastycznych autorstwa D. Stanisławskiego.



06.03.2014 w świetlicy ŚDS odbyło się spotkanie z policjantami Komendy Powiatowej Policji w Lubartowie. Celem spotkania było podniesienie poziomu świadomości odnośnie zagrożeń w codziennym życiu oraz sposobów jak się przed nimi ustrzec. Mundurowi rozmawiali również o odpowiedzialności karnej za czyny niezgodne z prawem oraz zasadach bezpiecznego poruszania się po drogach.

Pozegnanie zimy



21 marca równocześnie z nadejściem kalendarzowej wiosny pożegnaliśmy zimę.

Topienie Marzanny to stary polski zwyczaj. Jego korzenie sięgają czasów pogańskich, kiedy to nasi przodkowie wizualizowali swoje lęki i obawy wymyślając nowe bóstwa i inne nierealne mistyczne postaci. Z braku wiary w prawdziwego Boga tworzyli kukły, figurki i posągi, które były symbolami dobrych i złych sił rządzących światem. Marzanna to jedna z tych fikcyjnych postaci - jest ona symbolem Zimy - najokrutniejszej pory roku w Polsce. Topiąc ją 21 marca w rzece lub jeziorze możemy być pewni, że zima nie wróci do nas tak szybko.



Kukielka Marzanny wykonana w pracowni plastycznej.

DOBRE RADY NA CODZIEŃ

- *Gimnastykujmy się!*
- *Nie zapominajmy o posiłkach!*
- *Nie przejadajmy się!*
- *Pijmy dużo wody!*
- *Ostrożnie z kofeiną!*
- *Ograniczmy alkohol!*
- *Dbajmy o spokojny sen!*
- *Siedzimy wygodnie!*
- *Wypoczywajmy!*
- *Myślimy pozytywnie!*
- *Żyj nie tylko dla siebie*
- *Czytaj książki*
- *Używaj słów: Proszę, Przepraszam, Dziękuję*
- *Pomagaj innym*
- *Dbaj o higienę własnego ciała i swojego otoczenia*
- *Dbaj o kulturę słowa i zachowania*
- *Uśmiechaj się do ludzi*
- *Dbaj o zwierzęta i środowisko naturalne*
- *Miej marzenia i je spełniaj*
- *Nie wstydź się zadawać prostych pytań*

PASJA, praca, sukces ...



Byliśmy na otwarciu wystawy.



Autor w towarzystwie p. R. Kuszyk i p. dyr. A. Kuszner

Miło nam poinformować o niezwykle przyjemnym wydarzeniu.

W dniu 28.02.2014 r. w Filii nr 2 Miejskiej Biblioteki im. A. Mickiewicza w Lubartowie przy ul. 1 Maja 66 odbyło się otwarcie **wystawy obrazów autorstwa naszego kolegi Dariusza Stanisławskiego.**

Dariusz tworzy prace o tematyce baśniowej, pejzaże oraz martwą naturę. Pracuje farbami akrylowymi, pastelami, rysuje ołówkiem.

Jego największym sukcesem w dziedzinie plastyki było stworzenie lalek teatralnych za któ-

re otrzymał **III miejsce w Konkursie Międzynarodowym i II Konkursie Ogólnopolskim.**

Wszystkie dotychczasowe prace Dariusza powstały w pracowni plastycznej ŚDS, pod kierunkiem terapeuty pani Renaty Kuszyk.

Zarówno Autorowi jak i pani Renacie serdecznie gratulujemy oraz życzymy dalszych sukcesów! Wystawa będzie czynna do 30 kwietnia br.

Zapraszamy do oglądania prac.

Ludwik Braille - geniusz

Helen Keller: „my, niewidomi, tyleż zawdzięczamy Louisowi Braill’ewi, co cała ludzkość Guttenbergowi”.

Ludwik Braille urodził się 1809 r. w Coupvray (pod Paryżem). Matka zajmowała się domem i czwórka dzieci zaś ojciec był rymarzem. Wyrabiał uprząże, chomąta, uzdy. Swoją warsztat prowadził w domu. Gdy Ludwik miał 3 lata chciał przypatrzeć się pracy ojca i niepostrzeżenie skaleczył się ostrym narzędziem w prawe oko. Medycyna była bezsilna i nic nie dawało się zrobić (nie udało się uratować go i dzisiaj). Natomiast w lewym oku zrobiło się zapalenie i ostatecznie stracił wzrok mając 5 lat. Nie widział nic.

Mimo to, ojciec w wieku 7 lat zapisał go do paryskiej szkoły, gdzie uczył się dotykając wypukłych liter. W szkole Ludwik był jedynym niewidomym dzieckiem i jednocześnie najzdolniejszym.

Jako nastolatek przystąpił

do pracy nad swoim pismem. W wieku 16 lat już opracowane było pismo. Opiera się ona na tzw. sześciopunkcie w każdym rzędzie po dwa.

Systemem brajla umożliwił niewidomym ludziom nie tylko czytać ale i pisać samodzielnie za pomocą dłutka, wykonując wypukłe punkty. Potem też opracował notację muzyczną dla niewidomych muzyków.

W wieku 26 lat zdiagnozowano u niego wiele chorób. Jego stan zdrowia pogarszał się. Zmarł na gruźlicę mając zaledwie 43 lata.

Do 1990 r system brajla był stosowany prawie w każdym kraju

świata i został dostosowany do potrzeb prawie każdego języka, od albańskiego po zuluski.

Jego dom rodzinny jest obecnie muzeum, które można zwiedzać i do którego przyjeżdżają niewidomi z całego świata.

Bartek Tomasiak

Autor wspomagał się pracą: C. Michael Mellor, *Louis*

Braille. Dotyk geniuszu.

Ludwik Braille, niewidomy syn rymarza, wynalazł swój alfabet (ten, którym niewidomi posługują się do dzisiaj) w wieku 16 lat.

„SPORTOWO – ZDROWO” – Funclub z ŚDS o swoich wrażeniach i emocjach sportowych.

Od Danii do Soczi przez Sopot..i do Rio..

Zgodnie z obietnicą chcielibyśmy podzielić się z Wami Naszymi spostrzeżeniami i wrażeniami z ważnych imprez sportowych, które już za Nami.

Żaden kibic z Naszego domu nie przegapił tych jakże ważnych dla Nas wydarzeń. A ile jeszcze przed Nami..! Ale od początku... Od 12 do 26 stycznia rozgrywały się **Mistrzostwa Europy w piłce ręcznej**. Polscy szczypiornicy zajęli w Danii 6 miejsc.

Jednak największe nadzieje medalowe wzbudzały w nas **Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Soczi**. Olimpiada trwała od 7 do 23 lutego. Bardzo duże emocje wywoływały w Nas oczywiście starty Polaków z Kamilem Stochem i Justyną Kowalczyk na czele. I nie zawiedliśmy się wcale! Nasza reprezentacja zdobyła na olimpiadzie 6 medali, w tym 4 złote, 1 srebrny i 1 brązowy.

Dla polskich sportowców były to najlepsze zimowe igrzyska w historii. Bohaterami z tytułami olimpijskimi, których typowaliśmy byli Kamil Stoch i Justyna Kowalczyk (pomimo złamanej kości stopy).

Śledziliśmy transmisje z zapartym tchem. Ale to jeszcze nie koniec...

Nasz sportowy Funclub będzie miał jeszcze okazję do przeżycia wielu pięknych chwil w trakcie innych zbliżających się imprez sportowych. Znając Naszych kibiców na pewno ich nie przegapia.

Z niecierpliwością czekamy na **Final Pucharu Świata w skokach narciarskich** i mamy nadzieję, że liderem pozostanie Nasz Kamil Stoch. Powoli szykujemy się także na **piłkarskie Mistrzostwa Świata w Brazylii**, które odbędą się na przełomie czerwca i lipca. I choć reprezentacja Polski nie wybiera się na Mundial do Rio, to i tak zamierzamy oglądać mecze rozgrywane przez inne drużyny, których także jesteśmy fanami i mamy już swoich faworytów.

W następnym numerze gazetki na pewno podzielimy się z Wami naszymi świeżymi spostrzeżeniami i wrażeniami z kolejnych imprez i wydarzeń sportowych, które jeszcze przed Nami.

Gorąco zachęcamy do oglądania i kibicowania razem z Nami oraz czynnego uprawiania sportu na miarę własnych możliwości. Bo sport to zdrowie i piękne emocje!

Dziękujemy za uwagę i zapraszamy na następne spotkanie z Nami na łamach gazetki „Jesteśmy”.

Sportowy Funclub z ŚDS

Artykuł przygotowali członkowie Funclubu z pomocą opiekunów.

Funclub: Radosław Ozon, Jacek Dadej, Piotr Golak, Piotr Nogal, Piotr Kałdunek, Sławomir Chrząszcz, Damian Piłat, Adam Fil, Dariusz Stanisławski, Adrian Zbiciak, Krzysztof Gębacki, Michał Meksuła, Piotr Matyjaszczyk, Jacek Belczacki.

Rozmawiamy... co na tematy związane ze sportem myślą nasi koledzy? O rozmowę poprosiliśmy Mateusza, Piotra i Sławka.

Która dyscyplina sportowa najbardziej Cię interesuje?

Sławek: Skoki ponieważ Polacy odnoszą sukcesy, indywidualnie i drużynowo. Dyscyplina jest bardzo widowiskowa i oglądana u nas w domu od lat. Moja mama jest fanką A. Małysza i ma jego autograf.

Mateusz: Piłka halowa, mecze odbywają się w sali, zawodnicy doznają mniej kontuzji .

Piotr: Piłka nożna, ponieważ lubię oglądać piękne gole.

Czy warto uprawiać sport?

Sławek: Sport warto uprawiać. Wyrabia tężyznę fizyczną, uczy systematyczności i ciężkiej pracy, umacnia hart ducha. Wiem coś o tym- na studiach trenowałem w AZS UMCS Lublin i zdobywałem medale uniwersyteckich mistrzostw Polski.

Mateusz: Sport to zdrowie i lepsze samopoczucie.

Piotr: Oczywiście że warto, dla zdrowia.

Który sportowiec (lub drużyna) jest Twoim idolem?

Sławek: Moim idolem jest oczywiście piłkarz Robert Lewandowski, ponieważ od czasów Bońka nikt nie odnosił takich sukcesów jak Robert. Jest królem strzelców ligi niemieckiej. Ulubioną drużyną jest Borussia Dortmund, bo gra w niej trzech polaków.

Mateusz: Moim sportowym idolem jest Justyna Kowalczyk, jest osobą ambitną, pracowitą, wytrwale dążącą do celu.

Piotr: Adam Małysz, bo dokonał czegoś co nie udało się żadnemu sportowcowi Polsce i przez 10 lat był najlepszy na Świecie.

Kogo uważasz za największego zwycięzcę zakończonych niedawno Olimpiady w Soczi?

Sławek: Za największego zwycięzcę zakończonych olimpiady w Soczi uważam Kamila Stocha, ponieważ zdobył on dwa złote medale olimpijskie i udowodnił, że ciężką pracą można odnieść sukces.

Mateusz: Największym zwycięzcą jest Kamil Stach.

Piotr: Justyna Kowalczyk i Kamil Stoch.

Widowiska sportowe lepiej oglądać na żywo, czy transmitowane?

Sławek: Wolę oglądać widowiska sportowe na żywo ale z konieczności oglądam transmisje w telewizji. Na szczęście telewizja jest na tyle nowoczesna, że odbiór widowiska sportowego jest jak na żywo.

Piotr: Nigdy nie byłem na widowisku sportowym na żywo i nie mam porównania, myślę że na żywo jest dużo lepsze.

Mateusz: Wolę oglądać transmisje sportowe, ponieważ nie trzeba kupować biletu i jest bezpieczniej.

Miłość rymem wyznana

Melodie parodie

Letnia noc

Aut. K. Gębacki

Patrzysz w niebo usiane gwiazdami
Dziwisz się że drży tak jak Ty
To nie zimno aż tak cię przejmuje
To dzikość to rozkosz to my

On nad Tobą i gwiazdy nad Tobą
On tym samym rytmem co Ty drży
Teraz czujesz że wszechświat jest w Tobie
Teraz czujesz że wszechświat to my

Ognisko miłości

Aut. K. Gębacki

Dorzuć uczuć do ogniska
By się mogło ciągle tlić
Dbaj o żar w tym ognisku
Byśmy w szczęściu mogli żyć

Marzenie

Aut. K. Gębacki

Śnię o Tobie w dzień i w nocy
Marzę spojrzeć w Twoje oczy
Pragnę wreszcie objąć Cię
By wyszeptać kocham Cię

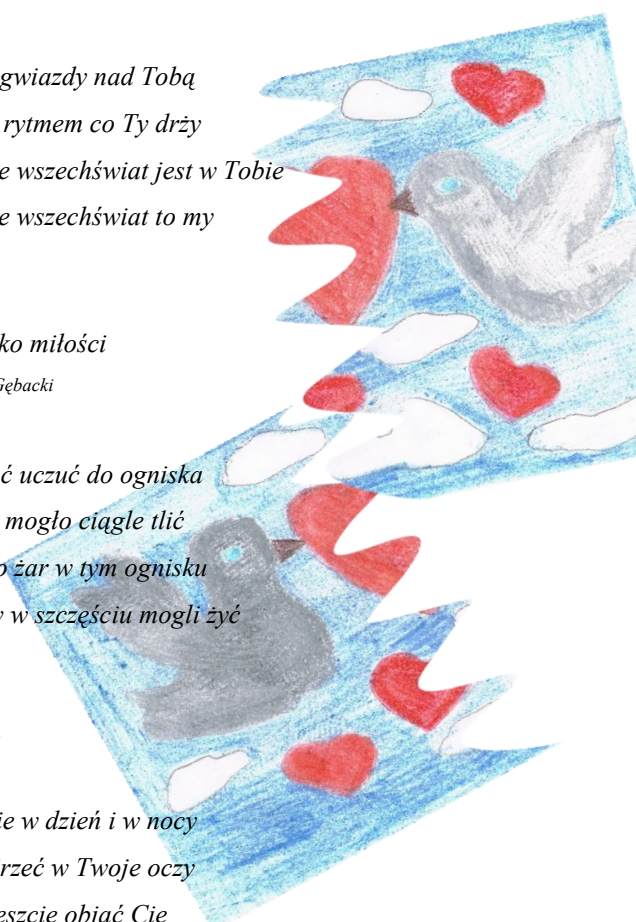
Przykryć usta Twe moimi
Tulić do utraty tchu
Czuć jak ciało Twoje płonie
Czuć jak ciało Twoje drży

Żywić siebie Twym oddechem
Wonią ciała cieszyć zmysł
Noc powitać w zespoleniu
Potem zasnąć w ukojeniu

Jurek Kalibabka

(Oryg. Bawmy się – Boys)

W Dziwnowie wychował się,
Jurek Kalibabka nazywał się.
Chociaż to nazwisko,
zrobiło się przezwisko,
I tak stało się.
Bo on wszystkie podrywa,
Z każdą z nich pogrywa,
Od ich chłopców też obrywa.
Z każdą bawi się.
Nadchodzi noc i zaraz zacznie się,
on tylko z każdą się bawić chce.
Na randkę się zanosí,
do siebie ją zaprosi.
Z nią pobawi się.
Bo on wszystkie podrywa...
Widać go jak podrywa je,
w każdą wpatrzony jest.
Zaraz dopnie swego,
Kaźda będzie jego.
On taki jest.
Bo on wszystkie podrywa...
Już skończył się przyjemności czas,
bo on w zasadzkę wpadł.
Wszystkie go dorwały,
policji przekazały.
Doigrał się.
Bo on wszystkie podrywa...
Oprac. L. Czechowski





Ksawery de Montepin
KWACIARKA

Francuski pisarz Ksawery de Montepin urodził się 10 marca 1823 r. , zmarł w 10 kwietnia 1902 r.

Jest autorem wielu sztuk teatralnych oraz romansów przygodowych, w których opisuje i porównuje życie różnych warstw społecznych. Zdobył ogromną popularność pod koniec XIX w.

Najbardziej znane jego powieści to „Kwaciarka” i „Czerwony testament”. Na podstawie jego utworów powstało wiele scenariuszy filmowych.

Książka pt. „Kwaciarka” opowiada o losach Hrabiny De Lagarde. Akcja powieści rozgrywa się w XIX-wiecznym Paryżu. Autor zręcznie i barwnie opisuje losy bohaterów uwikłanych w historię pewnej zbrodni. Główna bohaterka powieści pragnie za wszelką cenę zdobyć fortunę, nie zawaha się nawet przed morderstwem.

Książkę tę mogę zaproponować z czystym sumieniem wszystkim wielbicielom powieści przygodowych z elementami kryminału i powieści obyczajowej.

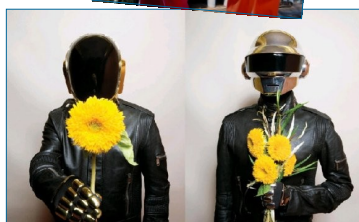
Poleca R.Ozon :)

KĄCIK MUZYCZNYCH INSPIRACJI

Zespół Daft Punk powstał we Francji w 1992 r. Charakterystyczną cechą członków zespołu jest ukrywanie twarzy pod kaskami. Grupę tworzy dwóch DJ-ów grających muzykę elektroniczną na pograniczu house.

Ich muzyka jest dość specyficzna i wpadająca w ucho. Niektóre teledyski zespołu zostały nakręcone w stylu anime, a po ich połączeniu tworzą spójny pełnometrażowy film. Kaski zespołu nadają członkom grupy oryginalny wygląd.

Tych, których zaintrygował powyższy opis grupy, odsyłam na stronę internetową YouTube do obejrzenia teledysków grupy Daft Punk.



Kaski zespołu nadają członkom grupy oryginalny wygląd

„Coś o Nas”

Tekst

Może to nie jest właściwy czas
Może ja nie jestem tym kimś właściwym
Ale jest coś o Nas, co chcę powiedzieć
Ponieważ jest coś między Nami tak czy inaczej

Może ja nie jestem kimś właściwym
Może to nie jest właściwy czas
Ale jest coś o Nas, co mam do zrobienia
Pewien sekret, którym podzielę się z Tobą

Potrzebuję Cię bardziej niż cegokolwiek w moim życiu
Pragnę Cię bardziej niż cegokolwiek w moim życiu
Będę tęsknił za Tobą bardziej niż za kimkolwiek w moim życiu
Kocham Cię bardziej niż kogokolwiek w moim życiu

Gorąco poleca: DJ Ozi.

Najważniejsza jest MOTYWACJA

czyli profilaktyki antynikotynowej ciąg dalszy

Zapraszamy do zapoznania się - i zastosowania w praktyce – kilku wypróbowanych rad jak rzucić palenie.

Materiał jest rezultatem przemyśleń z cotygodniowych spotkań Uczestników z psychologiem p. E. Derecką i terapeutą p. J. Kaczor. Najważniejszym celem zajęć jest zmotywowanie naszych palących Uczestników do pożegnania się z dymkiem.

Z radością obserwujemy, że pierwsze efekty już widać!

Pamiętajmy, że w zdrowym ciele - zdrowy duch!

SPONTANICZNIE

Próba odstawienia papierosów ma większe szanse powodzenia, jeżeli zdecydujemy się na nią nagle-bez długiego planowania - do takich wniosków doszli naukowcy z University College London, wyniki badań przedstawili w "British Medical Journal". Zespół angielskich badaczy pod kierownictwem prof. Roberta Westa przeanalizował przypadki ponad 1990 byłych i obecnych palaczy. Wszystkie te osoby były szczegółowo wypytywane o to, jak rozdziła się u nich decyzja o podjęciu walki z nałogiem, jak długo się do tego przygotowali i czy próba zakończyła się sukcesem. Okazało się że blisko połowa wszystkich prób rozstania się z nałogiem była podjęta spontanicznie, bez wcześniejszego planowania. Co więcej, z badań wynikało, że w przypadku takich prób szanse powodzenia były ponad dwukrotnie większe niż w tradycyjnych metodach rzucania palenia.

Wyrzucić z domu wszystkie

OCZYŚĆ MIESZKANIE

papierosy i popielniczki. Zadbaj o czyste i świeże otoczenie w domu i pracy. Upierz swoje ubrania, firanki i zasłony, wyczyść siedzenia w samochodzie. Nie siedź w ciszy - włącz radio, telewizor, dużo rozmawiaj z innymi.

Warto mieć w pobliżu pestki

CO JEŚĆ I PIĆ?

ze słonecznika lub dyni, żeby zająć ręce. Pomocne są też: marchew do chrupania oraz paluszki i gumy do żucia. Postaraj się włączyć do diety więcej warzyw i owoców. Bardzo dobrze jest wypijać małymi łyżkami kilka szklanek wody niegazowanej dziennie. Można pić również soki owocowe, ale lepiej te z mniejszą zawartością cukru.

Aktywność fizyczna jest przy rzucaniu palenia bardzo pomocna- od strony fizjologicznej wysiłek fizyczny

RUCH

pomaga pozbyć się stresu. W wyniku ćwiczeń zwiększa się wydzielanie hormonów szczęścia (endorfyny, serotonina) dzięki czemu dochodzi do poprawy samopoczucia. Pobudzone krążenie krwi zaś powoduje rozluźnienie mięśni i podniesienie temperatury ciała, a podczas uprawiania sportu nasze myśli oddalają się od problemów. Polecamy szczególnie basen dla chcących więcej, może to być też siłownia czy aerobic. Skupisz wtedy swoją uwagę na czynnościach, które nie idą w parze z paleniem. Postaraj się znaleźć codziennie 30 minut na ruch. Wysiłek fizyczny zabije w Tobie ostatnie chęci do zapalenia papierosa. Zrezygnuj z windy, przejdź się pieszo na zakupy. Zadbaj także o 8 godzinach snu codziennie - Twój organizm odpocznie i będzie gotowy do kolejnego aktywnego dnia.

Jednym z argumentów, dlaczego ludzie nie chcą rzucić palenia, jest obawa o to, że przytyją. Pytają: „Co jest gorsze, być grubszym czy palić papierosy!” Wielu niepalących powie Ci, że nie jest to duży problem, co więcej właśnie po rzuceniu palenia wzięli

ZDROWE ODŻYWIANIE

się za siebie i swoją sylwetkę. Wielu ludzi przekonało się, że mogą kontrolować swoją wagę łatwiej niż zapanować nad nałogiem palenia. Warto poznać kilka faktów: gdy przestajesz palić, bardziej zaczyna smakować pokarm (zmysł smaku i powonienia wraca do normy po latach stłumienia papierosami), odczuwasz silniejszą chęć jedzenia, ale twój metabolizm zostaje zwolniony, gdyż wraca on po prostu do normy. Dostarczanie organizmowi nadmiaru pokarmu (kalorii) wymaga codziennego wysiłku fizycznego pozwalającego spalić ten nadmiar. Jak więc wprowadzić w życie te zalecenia? Ogranicz potrawy smażone, tłuste oraz desery, a kolacja niech będzie Twoim najlżejszym posiłkiem. Twoja dieta niech składa się z owoców, zbóż, warzyw oraz umiarkowanej ilości orzechów, nasion i pestek. Staraj się nie jeść między zasadniczymi posiłkami. Wzbogać swoją dietę w jak najwięcej świeżych owoców i warzyw (zwłaszcza w sezonie owocowym).

Oprac.: E. Próchniak, M. Kowalczyk, D. Daniewska na podst. materiałów prasowych i Internetu.

Znani z Lubartowa

Janusz Pożak jest kolarzem szosowym, mistrzem i reprezentantem Polski.

Urodził się w Lubartowie. Dzieciństwo i wczesną młodość spędził w Nowodworze koło Lubartowa, gdzie do dziś mieszkają jego rodzice. Uczęszczał do szkół średnich w Lubartowie i Piaskach koło Lublina. Studiował na Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Na początku lat siedemdziesiątych zainteresował się kolarstwem. Duży wpływ na to miał jego kuzyn, Ryszard Koziół, który w tamtych czasach był członkiem kadry narodowej. Pierwsze sukcesy kolarskie odniósł w 1973 roku.

W 1976 wygrał etap w Tour de Pologne. W 1980r. zdobył tytuł Mistrza Polski. Dwukrotnie reprezentował Polskę w **Wyścigu Pokoju i Mistrzostwach Świata.** Wygrał w swojej karierze 111 wyścigów na całym świecie. Dwukrotnie został wybrany najlepszym sportowcem Lubelszczyzny. Posiada wiele odznaczeń i wyróżnień za działalność sportową, społeczną i biznesową. Do dziś ma kontakt ze sportem. W 1994 r. reaktywował sekcję kolarską MKS Lewart AGS Lubartów, której jest trenerem i sponsorem. **Corocznie, społecznie organizuje Ogólnopolski Wyścig Kolarski po Ziemi Lubartowskiej. Jest pomysłodawcą i organizatorem jednej z największych imprez rowerowych w Europie „Święta Roweru”, która w tym roku odbędzie się po raz dwudziesty pierwszy.**

Rafał Patyra urodził się w Lubartowie. Uczył się w I Liceum Ogólnokształcącym przy ul. Chopina. Jest dziennikarzem sportowym. Swoją karierę zaczął od prowadzenia serwisu sportowego w redakcji sportowej TVN. W parze z Beatą Sadowską prowadzi program „Pytanie na śniadanie”. Jego największą pasją jest jednak piłka nożna.



Janusz Pożak



Rafał Patyra



Adam Kuklewicz



Iwona Sitkowska



Paweł Wilkowicz

Paweł Wilkowicz uczył się w I Liceum przy ul. Chopina. Jego mama-pani



Daniel Wyczesany



Katarzyna Sokołowska

Maria Wilkowicz jest emerytowanym nauczycielem naszej szkoły. Paweł jest dziennikarzem sportowym. W telewizji publicznej występuje przede wszystkim jako ekspert w dziedzinie sportów zimowych. Obsługuje wydarzenia i transmisje telewizyjne w TVP 2 i TVP Sport, głównie biegi i skoki narciarskie.

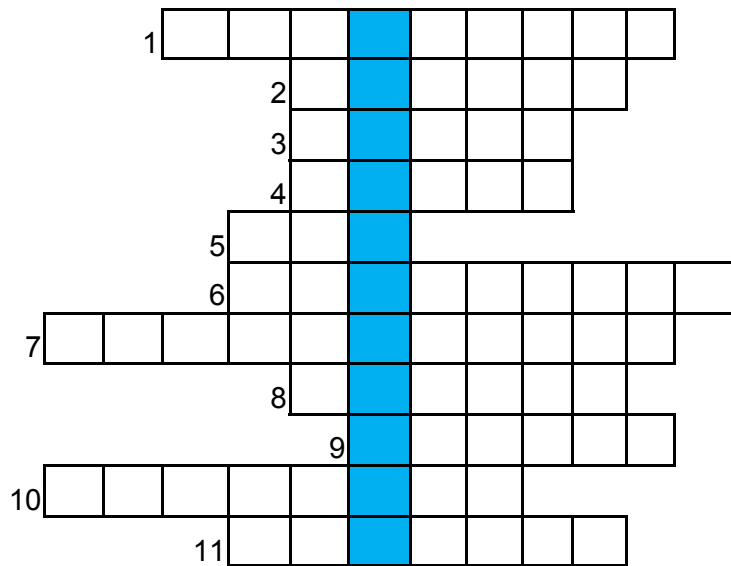
Adam Kuklewicz jest dziennikarzem telewizyjnym i radiowym. Ukończył Liceum Ogólnokształcące przy ul. Chopina. Prowadzi program „Interwencja” na antenie Telewizji Polsat. Przez wiele lat pracował w rozgłośniach radia publicznego, m.in. w Radiu Lublin i Radiu Opole. Jest autorem programów, reportaży, przygotowywał serwisy informacyjne i zarządzał newsroomem.

Iwona Sitkowska jest aktorką filmową i teatralną. Ukończyła I Liceum Ogólnokształcące przy ul. Chopina. Grała m.in. w filmach takich jak: „Karol. Człowiek, który został papieżem”, „Na Wspólnej”, „Plebania”, „Na dobre i na złe”.

Daniel Wyczesany jest aktorem teatralnym i filmowym. Ukończył I Liceum Ogólnokształcące przy ul. Chopina. Występował w teatrach w Warszawie i Poznaniu. Jako aktor wystąpił też w produkcjach filmowych, m.in.: „Chopin. Pragnienie miłości”.

Katarzyna Sokołowska jest choreografem i reżyserem pokazów mody, pochodzi z Poniatowej. Ukończyła I Liceum Ogólnokształcące w Lubartowie. Jest w Polsce jedną z niewielu osób, które zajmują się reżyserowaniem i choreografią pokazów mody zawodowo, co było jej ogromnym marzeniem. Reżyseruje pokazy mody, premiery, otwarcia, wręczenia nagród.

Oprac. Leszek Czechowski
na podstawie materiałów: www.zs.2lubartow.pl, Internet



KRZYŻÓWKA WIOSENNĄ

Oprac. Magda Bieniek

1. Ptak o pięknym głosie, jest zwiastunem wiosny.
2. Barwa wiosny.
3. Przylatują na wiosnę z ciepłych krajów.
4. Drzewo na którym rosną „kotki”.
5. Nazywany jest najpiękniejszym miesiącem w roku.
6. Potoczna nazwa pierwszych warzyw.
7. Kwiat, który jako pierwszy zakwita wiosną.
8. Chodzi po łące i żywi się żabami.
9. Wiosną mocno świeci na niebie.
10. Zwyczaj zegnania zimy to topienie...
11. Kwiaty, które kwitną na wiosnę, szczególnie popularne w polskich górach na Polanie Chochołowskiej.

Poprawne hasło krzyżówki z poprzedniego numeru podali: J. Stachyra, K. Marczak, M. Gałązka, E. Próchniak, P. Kaldunek, K. Wrzos, J. Kluczyński, R. Ozon, P. Golak, D. Stanisławski, A. Nowacka, M. Suchodolski



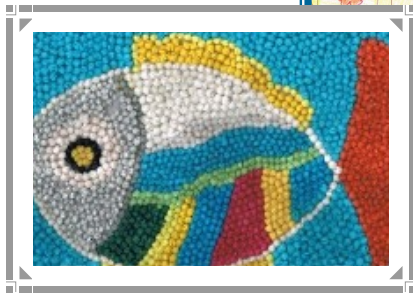
ANIA NOWACKA



ANIA NOWACKA



MARCIN MALESA



DOROTA OLEJNIK



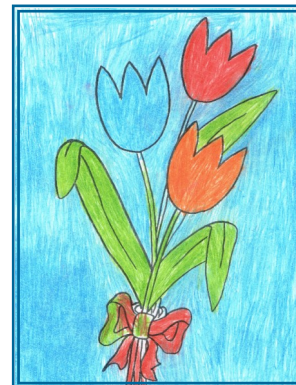
MAGDA BIENIEK



ANIA NOWACKA



ANIA NOWACKA



KASIA MAŁYSKA

K
O
R
O
W
A
W
O
R
O
W
A