

Znad Popradu

ISSN 1234-1223



Piwniczna-Zdrój • Łomnica Zdrój • Młodów • Głębokie • Kokuszka • Zubrzyk • Wierchomla Mała • Wierchomla Wielka

Jarzębinowa ucztą

Fot. Piotr Basalyga



Zosia



Fot. B. Paluchowa

Piwniczańska sławetna „szachownica” na Zawodziu ożyła

W okresie lata odbyły się tam tzw. KONCERTY U ŹRÓDŁA

24.07.2022 – koncert Orkiestry Dętej OSP z Piwnicznej-Zdroju

07.08.2022 – kapela Jadlicka i Bratowie

14.08.2022 – Tapas Festival

21.08.2022 – koncert Orkiestry Dętej OSP z Piwnicznej-Zdroju

27.08.2022 – występ Regionalnego Zespołu Dolina Popradu



Że jest to idealne miejsce do organizacji tego typu rozrywki pisaliśmy w gazecie Znad Popradu, zaraz po serii przesmiewczej krytyki w mediach społecznościowych. Bo nie miała to być jedynie szachownica do gry plastikowymi figurami (co jest praktykowane w wielu miastach w ich strefach wypoczynkowych), ale jako plac wielozadaniowy, głównie do organizowania mini koncertów.



Lepiej późno, niż wcale. Bravo!

/B/

Fot. Piotr Paluch, Iza Kulig



Drodzy Czytelnicy!

Tegoroczne lato ma się ku końcowi. Było upalne, suche (deszczu jak na lekarstwo) i pomimo wielu organizowanych przez MGOK i Osiedla i wsie koncertów, prezentacji i pikników i festynów, mniej spontaniczne i radosne od poprzednich, z powodu kilku przyczyn, z których główną, choć nie jedyną, jest wojna za naszą wschodnią granicą oraz obawa, że może rozprzestrzenić się i ogarnąć niektóre kraje Europy, a szczególnie te, które jeszcze nie tak dawno temu były zależne od Sowietów.

W niepewnej, pełnej niepokoju rzeczywistości, w jakiej od dłuższego czasu się znajdujemy, pozostaje nam zachowanie spokoju. Taką postawę opanowali do perfekcji stoicy. Na czym ona polega dowiecie się z artykułu „Tylko spokój...”.

„Cukrowe” szaleństwo nie słabnie, chociaż wydaje się, że problem z cukrem jest wywołany sztucznie (w krajach UE, poza Polską, nic się z cukrem nie dzieje) i ma na celu odciążenie naszej uwagi od naprawdę istotnych problemów, jakie niesie rosnąca inflacja, drożyzna, kilkusetprocentowy wzrost kosztów opału itp.

- Ja chyba nie przeżyję tej zimy – wyznała mi ze łzami w oczach pewna starsza samotna mieszkanka Piwnicznej. Nawet na kupienie pół tony węgla mnie nie stać. Jedyną nadzieją to opieka społeczna, ale kto tam za mnie pójdzie z prośbą, bo ja już po schodach nie chodzę, a sąsiedzi mają własne problemy.

Większość z nas zdaje sobie sprawę z tego, że czeka nas czas niedoborów i chude lata po latach tłustych. To, że ktoś na wiele lat zniszczył Odrę od Śląska do Bałtyku, drugą pod względem długości (ok. 800 km) rzekę w Polsce, z której wylowiono ponad 180 ton martwych ryb, łatwo przykryć się nie da. Ekspertyzy jakie ukazały się około 20 sierpnia mówią, że odpowiedzialnymi za tę katastrofę ekologiczną są: brak w wodzie wystarczającej ilości tlenu, tzw. przydusza i złote algi, które rozwijają się tylko w wodzie słonej. Skąd w Odrze takie zasolenie. Czy polscy i międzynarodowi eksperci wyjaśnią tę zagadkę, a winni zanieczyszczenia rzeki będą ukarani?

W wyniku anomalii klimatycznych wywołanych w dużej mierze przez bezwzględne działania człowieka, rwie się łańcuch życia (w tym roku spłonęło w UE 660 tys. ha ziemi, a Polska jest w Europie krajem z najmniejszymi zasobami wody – uwaga! – na Śląsku i w Małopolsce jest jej najmniej). Ci, którzy to widzą i zdają sobie sprawę z rosnącego zagrożenia, próbują wyzwolić się z imadła chciwości, pętli związanych z nią zależności i więzów finansowych. Wierzący zanoszą gorące modły do Stwórcy: dotknij nas myślą, słowem, dłonią... sercem dotknij, a zaradzimy kolejnym kryzysom ekologicznym. Pomóż nam troszczyć się o naturę, od której zależy nasze przetrwanie.

Mamy początek września. Dzieci, młodzież i ich rodzice przygotowują się do rozpoczęcia nauki szkolnej. W tym roku szkolnym naukę w polskich szkołach rozpocznie 4,6 mln uczniów.

Choć jesień kluczem żurawi już zamknęła lato, rozciągnęła dymy i mgły w dolinach i pora chować letnie ubrania i wyciągać ciepłe kurtki, szaliki i swetry, to jarzębiny wystrojone jak na góralskie wesele, a wiatr pod Radziejową jak gdyby nigdy nic z połą myszą w chowanym gra.

Spróbujmy nie poddawać się smętnym nastrojom, ponieważ pierwszą dekadę września zdominuje Festiwal Biegowy. To zaczynające się 9 września trzydniowe wydarzenie sportowe obejmuje aż 30 konkurencji biegowych i nordic walking. Podczas trwania Festiwalu odbywać się będą również seminaria dla osób aktywnych, warsztaty, targi EXPO oraz koncerty plenerowe. Zeszłoroczny pierwszy w Piwnicznej-Zdroju Festiwal Biegowy był prawdziwym wydarzeniem sportowym i kulturalnym, podsumowanym przez większość piwniczian jako sukces miasta i gminy. Jeśli pogoda dopisze, sukces będzie można powtórzyć.

Barbara Paluchowa
redaktor naczelna

PS – mamy nawrót pandemii. W numerze znajdziecie Państwo grafikę, jak prawidłowo myć ręce.



W dniu rozpoczęcia nowego roku szkolnego 2022/2023 wszystkim uczniom życzę wytrwałości i zapału w zdobywaniu i pogłębianiu wiedzy oraz licznych osiągnięć na kolejnym etapie edukacji.

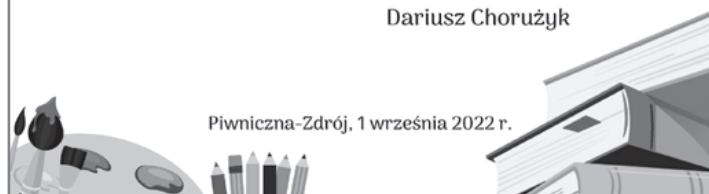
Nauczycielom oraz pracownikom placówek składam najserdeczniejsze życzenia spokojnej i owocnej pracy, która daje satysfakcję i uznanie społeczne.

Rodzicom i opiekunom życzę, aby rozpoczynający się rok szkolny dostarczył wielu powodów do dumy i radości z osiągnięć zdobywanych przez dzieci.

Łącząc wyrazy szacunku,

Burmistrz Piwnicznej-Zdroju
Dariusz Chorużyk

Piwniczna-Zdrój, 1 września 2022 r.



Znad Popradu Gazeta Samorządu Lokalnego

Redaktor naczelna: Barbara Paluchowa
Adres Redakcji: Piwniczna-Zdrój, ul. Partyzantów 7, tel. 18 446 41 36
e-mail: gazetazp@op.pl
Wydawca: MGOK w Piwnicznej, tel. 18 446 41 57
Łamanie i druk: Drukarnia GOLDRUK

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów, ich redakcji, niezbędnej korekty i nadawania własnych tytułów. Za treść artykułów odpowiadają ich autorzy.

Miasto i Gmina Piwniczna-Zdrój realizuje zadanie pod nazwą: **Budowa boiska wielofunkcyjnego w Piwnicznej-Zdroju Kosarzyskach.**

Zadanie realizowane przy pomocy finansowej z budżetu Województwa w ramach projektu „Małopolska infrastruktura rekreacyjno-sportowa – MIRS” w 2022 r.

Wartość zadania: **429 131,37 zł**

Dofinansowanie z budżetu Województwa Małopolskiego: **125 320,00 zł**

Środki z budżetu Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój: **303 811,37 zł**

Termin realizacji Projektu: do 31.12.2022 r.



Budowa boiska w Kosarzyskach



Miasto i Gmina
Piwniczna-Zdrój

Informacja OPS w Piwnicznej-Zdroju dotycząca wniosku o wypłatę dodatku węglowego, a wkrótce i na inne paliwa stałe

W dniu 12 sierpnia 2022 r. weszła w życie ustawa z dnia 5 sierpnia 2022 r. o dodatku węglowym, zgodnie, z którą świadczenie w wysokości 3 tys. zł przysługuje osobie w gospodarstwie domowym, w przypadku, gdy głównym źródłem ogrzewania gospodarstwa domowego jest kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, pieco-kuchnia, kuchnia węglowa lub piec kaflowy na paliwo stałe, zasilane paliwami stałymi, zawierającymi, co najmniej 85 proc. węgla kamiennego (węgiel kamienny, brykiet lub pelet).

Warunkiem koniecznym do uzyskania tego dodatku jest uzyskanie wpisu lub zgłoszenie źródła ogrzewania do centralnej ewidencji emisyjności budynków (CEEB).

Ostateczny termin złożenia wniosku to 30 listopad 2022 r. – wnioski złożone po tym terminie będą pozostawione bez rozpatrzenia.

Koncerty

Tego lata TV organizowała w różnych miastach Polski w ramach „Wakacyjnej Trasy Dwójki” szereg koncertów. „Gwiazdami” byli m.in.: Zenek M., Maryla R. i Sławomir. Po raz kolejny można było usłyszeć: „Przez te oczy, oczy zielone...” i „Miłość miłość w Zakopanem...”. Jeden z naszych czytelników występ Martyniuka skomentował rymując. Wierszyk spisany na kartce z zeszytu w kratkę umieścił w redakcyjnej skrzynce pocztowej.

Mrówki melomanki

Mrówek melomanek rzesza
na koncert Zenka pospiesza,
bo nie jest to żadną ściegą
będzie śpiewał sam M. Zenon.

Biegną mrówki jak szalone,
żeby mieć oczy zielone.
To dopiero jest muzyka
porywa i do serc wnika.

Lecz od dźwięków diskopolo
główki coraz bardziej bolą
i pękają z wielkim hukiem
po spotkaniu z Martyniukiem.

Jutro dzień nastanie nowy...
Przecież można żyć bez głowy!

(mrówko-jad)



WYBORY UZUPEŁNIAJĄCE do Rady Miejskiej w Piwnicznej-Zdroju w okręgu nr 1 odbędą się w niedzielę 9 października 2022 r.

Wybory uzupełniające do Rady Miejskiej w Piwnicznej-Zdroju zarządzeniem Wojewody Małopolskiego wyznaczone zostały na niedzielę 9 października 2022 r. Wybory zarządzane zostały w związku z rezygnacją z mandatu radnej **Justyny Deryng**.

Wybory przeprowadzone będą w okręgu nr 1, obejmującym część Osiedla Miasto: ulice – Bolesława Chrobrego, Daszyńskiego, Kazimierza Wielkiego, Kolejowa, Kościuszki, Krakowska (za cmentarzem do Rynku), Krynicka, 3-Maja, Marciszewskiego, Ogrodowa, Rynek, Rzeszutka, Targowa, Źródłana.

Czy mieszkańcy Doliny Popradu będą płacić za przejazd drogą krajową 87?

Aby otrzymać zablokowane środki z Krajowego Programu Odbudowy (KPO) – czyli programu Unii Europejskiej, który miał wspomóc odbudowę polskiej gospodarki po pandemii Covid-19 – Rząd Polski musiał podpisać czerwcową wersję dokumentu, która zawierała w sobie poprawki i dodatkowe warunki postawione przez Komisję Europejską (KE) w aneksie do swojej decyzji z 1 czerwca br. Są to tzw. „kamienie milowe”, po spełnieniu których – być może – otrzymamy środki na planowane inwestycje.

Niektóre z kamieni milowych zawartych w obecnej wersji KPO wywołały uzasadnione obawy co do przyszłych regulacji i opłat. Między innymi, obiektem dyskusji stały się zawarte w dokumencie nowe opłaty dla pojazdów spalinowych, których istnienie publicznie w czerwcu negował zarówno rzecznik Rządu (6 czerwca) jak i Premier w swoim przemówieniu z 9 czerwca. Analizując dokumenty można jasno stwierdzić, że wspomniane nowe opłaty są elementem zaakceptowanych kamieni milowych, a konkretnie komponentu „Zielona, inteligentna mobilność” (184 strona aneksu Komisji Europejskiej). Jednocześnie, w tym samym przemówieniu z 9 czerwca Premier zaprzeczał fakt wprowadzenia nowych opłat za przejazd drogami ekspresowymi od I kwartału 2023 r. Jak wynika z jego wypowiedzi, opłaty te mają dotyczyć jedynie ciężarówek, jednak w wyżej wymienionym aneksie w sekcji „Zwiększenie konkurencyjności sektora kolejowego” możemy znaleźć zapis o ustanowieniu obszaru poboru opłat na nowych drogach ekspresowych i autostradach o łącznej długości 1400 km. Brak tam zapisu o samochodach ciężarowych, a dokument KPO z czerwca br. nie stwierdza jednoznacznie, że opłaty obejmą tylko pojazdy ciężarowe – co wzbudza uzasadnione podejrzenia, że opłaty te mogą ostatecznie także dotknąć samochody osobowe.



Dodatkowo, w aneksie KE z 1 czerwca, drogi które mają zostać objęte dodatkowymi opłatami to drogi ekspresowe oraz autostrady, natomiast KPO dodaje do nich drogi główne przyspieszone (s. 327). Zgodnie z zapisami znalezionymi na stronie GDDKiA¹, droga krajowa 87 po zakończeniu inwestycji pod nazwą „Budowa obwodnicy Piwnicznej w ciągu drogi krajowej 87” znalazłaby się w katalogu dróg klasy GP (główna przyspieszona). W efekcie po zakończeniu budowy obwodnicy Piwnicznej **mieszkańcy Doliny Popradu mogą liczyć się z opłatami za przejazd** – potencjalnie także samochodami osobowymi (!) – po drodze krajowej 87 klasy GP, jeżeli nie od I kwartału 2023 roku, to w najbliższym czasie.

W kontekście opisanej sytuacji jak najbardziej zasadnym jest doprowadzenie do zaniechania tej nieprzemyślanej inwestycji, która byłaby nie tylko zabójcza dla przyrody i walorów turystycznych Doliny Popradu, ale także dla portfela mieszkańców i przyjezdnych. Jeżeli uda się doprowadzić do anulowania wspomnianej inwestycji, istnieje bardzo duża szansa, aby na wniosek mieszkańców Doliny oraz władz samorządowych wspomniana droga została z powrotem drogą wojewódzką, unikając w ten sposób potencjalnych opłat oraz tranzytu ciężarowego pomiędzy autostradami A4 i D1 po słowackiej stronie.

W sprawie zaniechania budowy korytarza transportowego zwanego obwodnicą Piwnicznej Społeczny Komitet Gminy Piwniczna ma poparcie miasta oraz 42 gmin z powiatu Stara Lubovna. Złożyły one pismo do swojego Ministerstwa Transportu i nie zgadzają się na otwarcie tranzytu towarowego przez Mniszek.

Społeczny Komitet Gminy Piwniczna oraz mieszkańcy Piwnicznej złożyli zażalenia do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Nowym Sączu na postanowienie Burmistrza Piwnicznej-Zdroju z dnia 22.07.2022 r., (znak: GL.6220.4.2022) w sprawie potrzeby przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko dla przedsięwzięcia pn. „Budowa Obwodnicy Piwnicznej w ciągu drogi DK 87”. Uważamy, że postępowanie środowiskowe musi dotyczyć całego przebiegu tranzytu przez Dolinę Popradu, jego oddziaływania na środowisko oraz przyrodę i mieszkańców, a nie tylko 2,5 km odcinka tzw. „Obwodnicy Piwnicznej”. Prosimy o śledzenie naszej strony www.naszapiwniczna.pl, gdzie staramy się na bieżąco informować mieszkańców i zainteresowanych o naszych działaniach mających na celu ochronę Doliny Popradu. Ukaże się tam wkrótce szablon pisma skierowanego do parlamentarzystów z naszego rejonu z zapytaniem o ich działania na rzecz ochrony Doliny oraz jej mieszkańców – a swoich wyborców.

Społeczny Komitet Gminy Piwniczna

¹ <https://www.gov.pl/web/gddkia/dk87-obwodnica-piwnicznej>

XIII Festiwal Biegowy w Piwnicznej-Zdroju

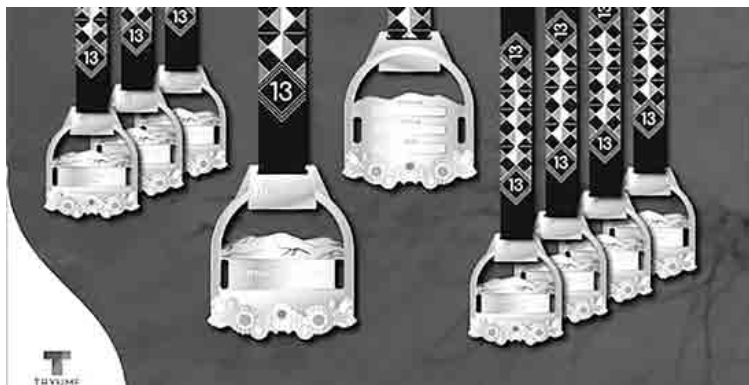
Święto sportu, aktywności i kultury

Od 9 do 11 września Miasteczko Biegowe na Nakle nad Popradem, a także w Nowym i Starym Sączu oraz Rytrze zarozi się od kilku tysięcy sportowców amatorów i osób im towarzyszących. Prawie 30 dystansów, od tych kilkusetmetrowych dla najmłodszych, po najsłynniejszy, kultowy już TAURON Bieg 7 Dolin o długości 100 kilometrów. Do działu rekreacji wejda biegi dziecięce i rodzinne, Bieg Przebierańców, Bieg Kobiet, czy Bieg Lachów i Górali.

Imprezie po raz kolejny towarzyszyć będzie również Salon Przemysłu Turystycznego, czyli konferencja mająca na celu integrację środowisk samorządowych, biznesowych i naukowych. To trzy dni paneli dyskusyjnych, warsztatów i wykładów, spotkań ze znanymi podróżnikami i postaciami ze świata sportu, w których wezmą udział m.in. przedstawiciele instytucji państwowych, samorządowych i regionalnych organizacji turystycznych. Ich celem jest szeroko pojęty dialog i wypracowanie nowych rozwiązań dla dotkniętej boleśnie przez pandemię branży turystycznej.

Program 13. Festiwalu Biegowego przewiduje m.in.:

Biegi górskie o długości 11 i 23 km, cykl Biegów 7 Dolin na dystansie 36, 61 i 100 kilometrów, Koral Maraton, półmaraton i bieg na 15 km, oraz szybka i efektowna Sądecka Dycha po Rekord. Dla odważnych i najbardziej wytrzymałych: Iron Run, czyli wielobojo-wa rywalizacja tocząca się przez trzy dni na różnych dystansach, w których do pokonania jest prawie 140 kilometrów. Trzy dni zdrowego zmęczenia, przemysłów, uporządkowania



ważnych spraw i podziwiania niezapomnianych panoram, w jakie obfitują góry Beskidu Sądeckiego.

Aż 630 nagród 13. Festiwalu Biegowego

Dla uczestników 13. Festiwalu Biegowego w Piwnicznej-Zdroju organizatorzy przygotowali mnóstwo atrakcji i nagrody. Jest ich 630 – 140 nagród rzeczowych i aż 490 finansowych. Najwięcej nagrodzonych, bo po 80 uczestników i uczestniczek będzie wśród tych, którzy ukończą Bieg 7 Dolin 100 km, czyli Ultramaraton Wyszechradzki im. Lecha Kaczyńskiego (kwota na nagrody to ponad 87 tysięcy złotych) i Bieg 7 Dolin - ultramaraton 61 km (kwota nagród 50 tys. zł.) Biegacze, którzy ukończą Iron Run, będą mieli do podziału 27 tysięcy złotych.

Źródło: Strona główna – Festiwal Biegowy

Henryk Cyganik

0 gorkak

Sed turysta na Turbac. Sietniocek. Doś śwarny. Nad Łopusnom już beł, a pić mu się zafciało. Patrzy, stoi gazdówceka nieduzo pod drapom. Włoz do izby, pokwołuł Ponbócka. Odpediała mu cisa. Pożroł do kąta. Na łózku lezoł gazda od ściany, gaździna s kraja.

- Mogym se siendnonć na ławie? – Nifto mu nie odpediał, to niewiela myślący – siod.

- Pić mi się fce. Zrobiym se herbaty, hej? – I jesce roz nifto nie odpediał. Gazda z gaździnom leżeli jako stragorze w pościeli, abo jako pomarli.

Zrobiył se turysta herbaty, wypiył, pożroł na gaździnę. Hej, beło na co.

- Siednym se kapecke przy wasyj babie, gazdo, na kraju łózka. Na ławie twardo... - I siod w babynyk nogak.

- Piyknom mocie tom babe. Nie pogniywocie sie, jak kapecke skorzystom? – zapytoł sie grzecnie turysta, ale ino cisa mu odpediała. Gazda się nawet nie požroł.. Nie prociwio sie, znacy, ze daje przyzwolynie, pomysłoł se turysta i hipnon na gaździnę. A kie jus z gościny skorzystoł, podziynkowół piyknie i Ponbócka pokwołył. I posed, ka mu droga beła.

- Ty stary dziadu! – krzyknyna baba. – To obcy cłowiek włoz, rzondziył sie jak w swoji chałupie, jesce mnie, twojom babe naruszył, a tyś kufy nie ozwar?!

- O, ozwałaś się piyrso. Myjes gorki!

„Cosik śmiysnego Jaśka Plewowego” – śpasy, cyli humor z gór, AD OCULOS, Warszawa 1998



Na mecie biegów na Nakle

Fot. Barbara Paluchowa

Domki – hotele dla owadów

Jesteśmy coraz bardziej świadomi naszej odpowiedzialności za zmiany klimatyczne i otaczające nas środowisko, w szczególności za owady, bez których nasza egzystencja byłaby poważnie zagrożona. Zgodnie z danymi publikowanymi przez naukowców w samej Europie 84% z 264 gatunków uprawianych roślin zapylają zwierzęta, a 4000 odmian warzyw istnieje wyłącznie dzięki zapylaniu ich przez pszczoły. W skali świata aż 75% roślin uprawnych uzależnionych jest od „zapylaczy”. Z opublikowanego w 2018 roku raportu Greenpeace wynika, że w r. 2015 wartość produkcji rolnej w Polsce byłaby o ponad 4 mld złotych niższa, gdyby zapylanie przez pszczoły stało się niemożliwe.



Niestety, naturalnych schronień owadów ubywa wraz z rozwojem rolnictwa, przemysłu, rozrastaniem się miast i wsi. Modne stały się „sterylne” trawniki. „Zapylacze” giną nie tylko na skutek powszechnego stosowania pestycydów i nawozów sztucznych, ale także upraw, które mocno ograniczają bioróżnorodność.

Jednym z elementów walki o zachowanie jak największej liczby pożytecznych owadów, jest tworzenie im nowych siedlisk, w miejsce tych, które w wyniku działalności człowieka zostały zniszczone. Dlatego coraz większą popularnością cieszą się domki dla owadów (całe osiedle takich domków powstało w Ogrodach Sensorycznych w Muszynie). Owadzie domki pojawiają się nie tylko w przydomowych ogródkach i na balkonach, ale również w parkach i na miejskich skwerach. Służą one za schronienie owadom, dając im możliwość budowy gniazd i przetrwania burz, silnych wiatrów, upałów, a nawet zimy. Do budowy takich domków-hotelei wykorzystuje się wyłącznie naturalne materiały, takie jak drewno, szyszki, suche gałązki i liście, słomę, trzcinę, kamyczki, kawałki cegieł i glinę, umieszczane za galwanizowaną stalową siatką. W takich hotelach mogą zamieszkać obok trzmieli: dzikie pszczoły (w bambusowych rurkach jest miejsce dla kokonów dzikich pszczoł). O szczególnej roli tych owadów w procesie zapylania, niech świadczy fakt, że spośród 100 roślin, które dostarczają 90% światowej produkcji żywności, aż 71 jest zapylanych głównie przez dzikie pszczoły.

W wąskich zakamarkach owadziego hotelu schronienie znajdują motyle. Choć w znacznie mniejszym stopniu niż pszczoły przyczyniają się do zapylania roślin, są niewątpliwą ozdobą każdego miejsca. W hotelach, pośród patyków, słomy i suchych liści zamieszkują służby sanitarne: biedronki, złotooki, chrząszcze, ważki oraz skorki (szczypawki), które żywią się mszycami, przędziorkami i innymi szkodnikami roślin.

Domki można zbudować samemu i ustawić w pobliżu miejsca bytowania pożytecznych owadów, np. w ogrodzie czy przy kwietnej łące, których coraz więcej powstaje, szczególnie w miastach. Domki dla owadów pożytecznych należy ustawiać w miejscu osłoniętym od deszczu i wiatru. Najlepiej jest zaciszna i słoneczna

przestrzeń po południowej lub południowo-wschodniej stronie domu, pod dachem, pod szeroką rynną, we wnętrzu altany, pod wiatą czy między drzewami w sadzie.

A w Piwnicznej? Gdyby zrealizować projekt założenia na Nankle Ogrodu Polskich Krzewów, z których większość jest miododajna? To wymarzone miejsce by powstało tam, na wzór Muszyny, osiedle domków dla owadów.

bp

BABCIA I DOLEGLIWOŚCI

Jak na moje lata to mi nic nie dolega
Chociaż to i owo od normy odbiega
(A gdy humoru, w przychodni, uszczknę dwa okruszki
to lekarzowi odpowiem, że mi często dolega...
głowa do poduszki)

Ciśnienie?...jak mi coś dopiecze lub rozdrażni oczy
Zaraz się wyrówna...znaczy się podskoczy
Bezsenna? Różaniec do ręki
150 Zdrowaś i koniec udręki
Serce się kołacze?...serce we mnie wali?
mało klatki piersiowej młotem nie rozwali?
Wnet przytulam wnuczkę, serce do serducha
Dwa serca w nas biją ku ekstazie ducha
Tylko z tą pamięcią, nie mam na to leku
A ponoć ma być gorzej pod napływem wieku
Więc gdy oczka na drutach...wzorek mi się śni
Gdym była zdrowa i piękna a zostało „i”
Kontempluję sprzed wieku wszystkie cenne kwadransy
Nim zapomnę, że żyję...że mi dał Bóg szansę...

Krystyna Kulej 2022

Ledwo stary się zakończył, już się nowy zaczął...

Pierwszego września szkoły otworzyły podwoje, a korytarze i sale lekcyjne wypełnił dziecięcy gwar. Trafne jest porównanie szkoły do huczącego ula. Przypomnijmy, że dwa miesiące wcześniej rozpoczynały się wakacje z przeświadczeniem, że rok szkolny 2021/2022 w Szkole Podstawowej Nr 1 w Piwnicznej-Zdroju był niezapomniany z wielu powodów.

Szkoła musiała sprostać wyzwaniom. Uczniowie powrócili wprawdzie do szkoły, jednak nauka odbywała się zgodnie z przepisami sanitarnymi w związku z pandemią Covid-19. Na pewno możliwość przebywania z rówieśnikami, spędzania z nimi czasu na zajęciach pozwoliła dzieciom odbudować nadwątlone więzi. Bezpośredni kontakt z nauczycielami zapewniał szybsze pokonywanie trudności przez uczniów, rozwiewanie wątpliwości naukowych choćby podczas rozmów na lekcjach i na szkolnych korytarzach. Wychowankowie mogli też utrwalić wiedzę i umiejętności podczas zajęć dodatkowych specjalnie do tych celów przeznaczonych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki. Przez cały rok szkolny zajęcia w klasach prowadziła także pani psycholog Magdalena Broniszewska-Lach, wspomagając rozwój emocjonalny dzieci. Rozmowy indywidualne w atmosferze zaufania i życzliwości umożliwiły podzielenie się swoimi problemami, poszukanie drogi ich rozwiązania. Tylko kilkakrotnie zdarzały się czasowe wyłączenia klas z nauki stacjonarnej, a wtedy uczniowie i nauczyciele zasiadali przed komputerami.

Kolejnym wyzwaniem okazało się zorganizowanie nauki dla dzieci uchodźców z Ukrainy. Od pierwszego kwietnia rozpoczęły pracę trzy oddziały, w których kształciło się 42 uczniów. Aby skutecznie można było porozumieć z wychowankami, zatrudniono p. Polinę Kashenko. Dzieci zostały objęte pomocą psychologiczną, zapewniono im pomoc socjalną poprzez skierowanie ich do OPS w sprawie darmowych posiłków, zakupiono im bilety miesięczne na dojazd do szkoły. Biblioteka szkolna oraz Samorząd Uczniowski zorganizowali zbiórkę materiałów i przyborów do nauki,

w które zostali wyposażeni uczniowie. Plecaki z wyposażeniem dla najmłodszych dostarczyła szkoła w Łomnicy-Zdroju. Dzięki prywatnym darczyńcom potrzebujące dzieci otrzymały koszulki i buty na w-f. Podczas spotkania z rodzicami uczniów z Ukrainy omówiono zasady współpracy i nauki. W trakcie trzech miesięcy w miarę możliwości uczniowie byli włączani w życie szkoły. Uczestniczyli w wyjazdach do teatru, spotkaniach integracyjnych, wycieczce krajoobrazowo-turystycznej Caritasu. Wzięli też udział w Memoriale Biegowym Jana Pawła II. Na zakończenie roku szkolnego z racji niedostatecznej znajomości języka polskiego uczniowie nie zostali sklasyfikowani, ale otrzymali zaświadczenia o uczestniczeniu w zajęciach, w których znajdowała się ocena opisowa ich postępów w nauce.

Powrót do szkoły mobilizował do wytężonej pracy. Intensywna nauka skutkowałą sukcesami naszych uczniów. Dawid Ściurka z VIII B wziął udział w rejonowym Małopolskim Konkursie Matematycznym i był finalistą Małopolskiego Konkursu Języka Angielskiego. Marcin Maślanka z VIII B zmierzył się z zadaniami rejonowego Małopolskiego Konkursu Historycznego. Aleksandra Ściurka z VII D wzięła udział w rejonowym Małopolskim Konkursie Języka Angielskiego. Nikola Baran z VIII A uczestniczyła w międzynarodowych, ogólnopolskich i wojewódzkich konkursach wokalnych.

Szkoła zrealizowała różne przedsięwzięcia. Uczniowie jako wolontariusze wzięli udział w Festiwalu Biegowym, integrowali się podczas Rajdu Szkolnego. Świątowali rozpoczęcie roku, Dzień Edukacji Narodowej, Dzień Niepodległości, rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Siódmoklasiści i ósmoklasiści przygotowywali się do egzaminów, pisząc próbne testy. Dzieci rozwijały kondycję fizyczną podczas Olimpiady przedszkolaków, Europejskiego Tygodnia Sportu, Memoriału Biegowego. Brały udział w zawodach szkolnych, powiatowych, wojewódzkich. Miały też możliwość korzystać ze ścianki wspinaczkowej.





Prężnie działała drużyna harcerska „Żar”. Harcerze uczestniczyli w obchodach 110-lecia Harcerstwa na Ziemi Sądeckiej, udało się zorganizować andrzejki drużyny oraz przekazać Be-
tlejemskie Światło Pokoju. W marcu, podczas biwaku w stancy harcerskiej w Kosarzyskach, drużyna obchodziła 18 urodziny. W kwietniu harcerze uczestniczyli w biwaku „Noc z duchami” w Łomnicy Zdroju, a rok harcerski podsumowali podczas biwaku „Poszukiwania pierścienia świętej Kingi” w Starym Sączu. W ramach biwaku odbył się także turniej sportowy – reprezentacja naszej drużyny zajęła I miejsce. Harcerze, wraz z Szkolnym Kołem Caritas, zorganizowali i przeprowadzili zbiórkę darów dla uchodźców z Ukrainy. Włączyli się także w prace mające na celu przygotowanie stancy harcerskiej w Kosarzyskach na sezon letni: uporządkowali miejsce ogniskowe, przygotowali zapas drewna, a Maciej Luraniec wykonał „hotel dla owadów”. Harcerze nagrali

piosenkę autorstwa Moniki Kierczyńskiej o naszej stancy harcerskiej. Nagranie zostało umieszczone na stronie stancy i ma zachęcać harcerzy do odwiedzenia tego miejsca.

Szkoła zakupiła także pomoce dydaktyczne z programu Ministerstwa Edukacji i Nauki „Laboratorium przyszłości” za kwotę 112 500 zł. Już w roku szkolnym 2022/2023 uczniowie będą korzystać z wyposażenia szkolnej pracowni technicznej, sprzętu do nagrywania filmów, drukarki 3D.

I choć wyzwań było wiele, poczynione działania sprawiły, iż czas w szkole płynął efektywnie i szybko dla uczniów i nauczycieli. Co przyniesie kolejny rok? Czas pokaże...

ASL

Okno na rynek

Początek stycznia 1969. Patrzę i płaczę. Z okna mieszkania na I piętrze przedwojennego żydowskiego pensjonatu, w który mieści się przychodnia, widać skrawek Rynku w Piwnicznej. Szara sylweta ratusza, siedziby Miejskiej Rady Narodowej, mający zza nagich konarów kasztanowców, pochylonych nad daszkiem starej studni zwanej tu cysterną. Jest wczesne popołudnie, a w polu widzenia ni żywego ducha. Rynkiem od czasu do czasu przetacza się, klekocząc na kocich łbach bruku wóz, ciągnięty przez chudego konika, przebiegnie pojedynczy człowiek. Przymrużam oczy i powoli zanurzam się w miejski gwar Krakowa, miasta, w którym mieliśmy spędzić resztę życia, a które musieliśmy z mężem opuścić z powodu jego nakazu pracy. On stażysta w szpitalu w Nowej Hucie i ja niedoszła asystentka ASP na Rzeźbie Architektonicznej u prof. Różyskiego znaleźliśmy się w Piwnicznej.

Stoję przy oknie, a moja wyobraźnia odtwarza obrazki z Krakowa... Na Plantach, w alejkach, w pobliżu ławek, kręcą się gołębie w poszukiwaniu okruszków. Niektórzy starsi ludzie karmią ptaki z ręki. Wirtualnie przemierzam się w kierunku XIII-wiecznego Rynku Głównego. Idąc Placem Szczepańskim (w czasie studiów spotykałam tu często młodzieńką i śliczną Annę Dymną), obok Pałacu Towarzystwa Przyjaciół Sztuki, Pałacu Krzysztofora, kamienicy z Klubem Dziennikarzy Pod Gruszką i Apteki Pod Białym Orłem, na zbiegu ulic Szczepańskiej i Sławkowskiej, wychodzę wprost na Sukiennice. Za nimi po lewej wyrastają dwie wieże Bazyliki Mariackiej.

Rynek jest wielkim mrowiskiem, z mnóstwem, podobnych do biegających mrówek, ludzi. Z ulicy Szewskiej wypływa falami muzyka, a wystawy pełne rześkiego światła, zmuszają do zwolnienia kroku i podziwiania wyeksponowanych na nich z artystycznym smakiem towarów. Najbardziej skrzy się wystawa sklepu jubilerskiego. Kwaciarnia z mozaiką kolorowych wiązanek powoduje, że się zatrzymuję, kontemplując barwy kwiatów, wdychających się do licznych przechodniów. Jakiś niemłody mężczyzna wychodzi z bukietem czerwonych róż. Przez uchylone drzwi wydostają się na zewnątrz kwietne zapachy, tworząc niezwykle przyjemną kompozycję z aromatem kawy parzonej w małym lokaliku – cukierence na schodkach.

Na piwniczańskim Rynku zapalają się neonowym światłem dwie, może trzy uliczne lampy. Jak ja tu wytrzymam?... Tup, tup... niespełna pięcioletni synek Artuś obłapia moje uda. – Mamo! – jeść! Długim, ciemnym korytarzem docieramy do kuchni. Na tle brzydkiej ciemnoniebieskiej błyszczącej lamperii jego okrągła główka w aureoli blond włosów jaśnieje jak małe słońeczko. Może jakoś wytrzymam? ...

Barbara Paluchowa

51. Ogólnopolski Konkurs Literacki im. Tadeusza Staicha rozstrzygnięty

Na scenie Zakopiańskiego Festiwalu Literackiego, poznaliśmy laureatów 51. Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. Tadeusza Staicha na wiersz o tematyce górskiej. Na konkurs wpłynęło 196 utworów nadesłanych przez 75 autorów. Burmistrz Zakopanego Leszek Dorula, przedstawiciele jury konkursu – Maria Śliwińska i Mieczysław Mantyka oraz Naczelnik Wydziału Kultury UM Zakopane Joanna Staszak, wręczyli nagrody poetom, których wiersze zostały wyróżnione.

Laureaci zostali nagrodzeni w ramach dwóch kategorii – wierszy pisanych gwarą oraz wierszy pisanych językiem literackim.

W kategorii wierszy pisanych gwarą I nagrodą uhonorowano Wandę Łomnicką-Dulak (godło „WODZICKA”) za zestaw wierszy. Gratulujemy!

/b/



Wanda Łomnicka-Dulak

Cyrwcowy spominek

Z takom miyłosciom zeście patrzyli
święty Janie Pawle na Tatry z Gorcami
mosteckiem tęczowem spojone
na cizbe góroli i krzyz Giewontowy
co miastu i światu przesło wiek błogosławi.

Z takom wiarom zeście spoziyrali
święty Łojce w Niebo nad górami
koronkowom mereżkom wyrchów
zamknięte a łotwiyrane na klękać
klucem góralskie pobożności.

Z takim banuwaniem zeście wiedli łocami
po turniaf skolaf przełęcać
źródółkać i siklawaf srybelnyf
pewnieście if precystoś
w rzymskom dziedzinie sprosać feieli.

Przesły srybne roki mineli ludzie
ślaki cesty i pyrcie do dziś dnia
echem pamiętliwem pisom Wase święte ślady
a na góraf *spominek pyl i Łaski wodospady.*

Zakopane, Ludźmierz - 6,7 cyrwca 1997; maj 2022



Jak mrozić chleb – w folii, czy na papierze

Pieczyno należy do produktów, które odznaczają się krótkim terminem przydatności do spożycia. W związku z tym niekiedy, aby przedłużyć jego trwałość – mrozimy je. Jak mrozić chleb? Czy uprzednio zapakować go w folię? Czy jednak owinać go w papier?

Mrożenie to jeden z najlepszych i sposobów na przechowywanie żywności. Jak mrozić chleb, żeby po rozmrożeniu dalej był smaczny?

Chleb najlepiej zamrozić, gdy jest świeży. Jednak należy pamiętać, aby produkt nie był gorący. W przeciwnym razie wpłynie to negatywnie zarówno na sam produkt, jak i na zamrażarkę. Poza tym chleb należy odpowiednio zapakować. Najlepiej użyć w tej sytuacji plastikowych woreczków. Dzięki temu produkt się nie wysuszy. Pieczywo zawijamy szczelnie w opakowanie, a następnie wkładamy do zamrażarki. Pieczywo możemy zamrozić zarówno w całości, jak i w kromkach. W przypadku kromek najlepiej pakować je oddzielnie. Dzięki temu nie posklejają się ze sobą i szybciej się rozmrożą.

Chleb najlepiej przechowywać w zamrażarce maksymalnie 3 miesiące. Dłuższe mrożenie może negatywnie wpłynąć na jego smak oraz konsystencję. Rozmrożonego chleba nie wolno zamrażać ponownie.

Pieczyno można w prosty sposób rozmrozić zarówno w lodówce, jak i w temperaturze pokojowej. Po paru godzinach produkt będzie gotowy do spożycia. Nie należy używać mikrofalówki do rozmrażania chleba. Pieczywo straci na smaku i konsystencji.

Na podst.: pyszności.pl

Kto odkrył Piwniczną?

W wakacje wzrasta ruch turystyczny, a niemal każdy, niezależnie od tego czy ma wolne czy pracuje, częściej popija wodę. Czasami jest to woda mineralna nabitana bezpośrednio ze źródeł takich jak w Głębokim, Łomnicy-Zdroju czy Zawodziu w Piwnicznej-Zdroju. Wciąż tworzą się tam kolejki chętnych po zapas wody. Kiedyś do tych piwniczańskich źródeł zjeżdżali ludzie z całej Galicji.



Kto odkrył to piwniczańskie złoto? Ponad 80 lat temu w „Głosie Podhala” Stanisław Klemensiewicz udzielił następującej odpowiedzi:

„Lwów i Kraków, bo ze Lwowa przyjechali, jako jedni z pierwszych: prof. gimn. Kunsiman, prof. Moroniewicz, Riechterowie, Zachariasiewicz, z Krakowa: ks. Karaś, viceprezydent Groele, Weinerowie, Simlerowie, malarz Bisier, oczywiście z rodzinami”.

Do tej listy letników, jak określano wówczas przyjeżdżających gości, powinniśmy dodać jeszcze jedno nazwisko – Juliusza Gąsiorowskiego herbu Korwin – lwowskiego lekarza.

„Zasługi doktora porównać można z rolą Tytusa Chalubińskiego dla Zakopanego i Józefa Dielta dla Krynicy” – stwierdził Eugeniusz Lebdowicz w słowniku biograficznym „Dawni Piwniczanie”. Co ciekawe Piwniczna jest bliska sercu i nadal odwiedzana przez kolejne pokolenia rodziny Gąsiorowskich. Dzięki projektowi „Tęsknota za uzdrowiskiem” dofinansowanemu przez Powiat Nowosądecki nagrany i udostępniony zostanie wywiad z pastorem Adamem Kleszczyńskim – prawnukiem Juliusza Gąsiorowskiego. Z pewnością warto sięgać do takich źródeł wspomnień.

TO

List do Redakcji

„Piękne polskie krzewy”

W ostatnim numerze „Znad Popradu” z lipca 2022, Pani redaktorka umieściła ciekawy artykuł pod powyższym tytułem, w którym przedstawia projekt założenia w Piwnicznej Ogrodu Polskich Krzewów. Bardzo ciekawy pomysł, który ma w chwili obecnej szansę na realizację na Nakle, rozległym miejscu spacerów, gdzie można by utworzyć, nie tylko dla wszelkich spacerowiczów, lecz i dla młodzieży szkolnej, ścieżkę przyrodniczą i edukacyjną, czyli zajęcia terenowe dla dzieci. Bezpośrednie doświadczenie jest najlepszym nauczycielem.

Taki społeczny ogród polskich krzewów na Nakle, z nasadzeniami krzewów naszych rodzimych (uzupełnionych tabliczkami z nazwą), które często są wypierane przez różnego rodzaju egzotyczne iglaki, długofalową opieką mogłyby otoczyć szkoły, kluby emerytów, stowarzyszenia czy OSP. Rola gmin w ochronie owadów zapylających i stwarzaniu im przyjaznych warunków do życia jest niezwykle ważna. Wiele gmin już od lat ujmuje w swoich strategiach rozwoju dążenie do zachowania bioróżnorodności. Ochrona pszczół idealnie wpisuje się w ten cel. Ponadto samorządy są kluczowymi instytucjami w działaniach na rzecz przyrody i włączania w tego typu inicjatywy mieszkańców. Słyszysz się przecież, że nawet w dużych miastach na dachach urząda się „hotele” dla pszczół, czy nawet mini pasieki, żeby ratować te nadzwyczaj pożyteczne owady, a my mamy jak najbardziej naturalne środowisko dla takich realizacji.

Popieram bardzo pomysł redaktor naczelnej naszego miesięcznika o utworzenie rezerwatu krzewów polskich, jako turystycznej, a jednocześnie bardzo pożytecznej atrakcji w naszym regionie.

K. Stenderowa

„Rodzina to wielka siła”

Festyn rodzinny w Kosarzyskach

W dniu 9 lipca 2022 r. (sobota) odbył się Festyn rodzinny przy Szkole Podstawowej w Kosarzyskach. Po 3 letniej pandemii udało się zorganizować tę imprezę dla środowiska i ludzi z terenu MiG Piwniczna Zdrój oraz gości z różnych stron Polski. Dopisała pogoda i atrakcyjny program. Jednym słowem dla każdego coś dobrego. Były zabawy i konkursy sprawnościowe dla rodzin, występy wokalne uczniów, konkursy o tematyce profilaktycznej. Prezentowały się zespoły takie jak: Orkiestra Dęta OSP z Piwnicznej-Zdroju i Zespół Regionalny „Dolina Popradu”. Dużym zainteresowaniem cieszyło się przedstawienie teatralne pt. „Rzepka” J. Tuwima w wykonaniu rodziców i nauczycieli ze Szkoły z Kosarzysk. Były też warsztaty z robotyki i strzelanie z karabinka kbks oraz występ Ireny Stopy z polsatowskiego serialu „Górale”. Wiele emocji wywołało losowanie nagród.

Festyn zakończył się zabawą przy muzyce DJ Rafiego i DJ Klimassa.

Podziękowania dla sponsorów festynu: JBJ Restauracja Sobieski, Hotel Wierchomla SKI Spa Resort, BogMar – Outlet Maria Bogaczyk z Kosarzysk, MAXFitness z Piwnicznej-Zdroju, Spółdzielnia Pracy „Piwniczanka”, Bank Spółdzielczy w Piwnicznej-Zdroju, Justyna Fiedor, Kawiarnia-Lodziarnia „Florenceja” w Piwnicznej-Zdroju, Firma gastronomiczna AGA Barcice, Salon fryzjerski – Kinga Gumulak, salon fizjoterapii Marta Maślanka, Firma Koral – lody, Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu, Nauczyciele i Rodzice przy Szkole Podstawowej w Kosarzyskach, Anna i Tadeusz Kluska, SKI Hotel Sucha Dolina, Tonabit s.c.

Dziękujemy także za współpracę: Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Piwnicznej-Zdroju, OSP w Kosarzyskach, Zofii Papużyńskiej – Pensjonat Leśniczówka.

W imieniu organizatorów:

Dyrektor i Rada Rodziców Szkoły Podst. w Kosarzyskach

Przew. Rady Osiedlowej w Kosarzyskach

Piotr Ściegienny

Festyn strażacki przy remizie OSP w Kosarzyskach i zbiórka na docieplenie remizy

Dla dzieci przygotowano sporo atrakcji na przykład malowanie twarzy, robienie warkoczów, dmuchaną zjeżdżalnię, gry i zabawy z animatorem oraz zawody takie jak skakanie w worku, wyścigi z jajkiem na łyżce czy też przeciąganie liny i inne popularne gry zabawy.

Nie zabrakło również rozrywki dla starszych. Można było przejechać się quadem i porywalizować w strażackich umiejętnościach. Wszyscy, którzy dołożyli cegiełkę na wsparcie finansowe remizy, otrzymali skromne upominki. O oprawę muzyczną zadbali członkowie Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej z Kosarzysk, prezentując swoje zdolności taneczne i wokalne.

Zgłodniałym uczestnikom festynu chętnie sięgali po przekąski: lody, ciasta, bigos, grochówkę strażacką, kiełbaski z grilla i zapiekanki, przygotowane przez rodziców, jak i ufundowane przez sponsorów.

W kolejnej części festynu podopieczni Stowarzyszenia „Nasz Dom” wystąpili z inscenizacją pt.: „Kaczka Dziwaczka”. A wieczór i część nocy (zabawa trwała do godz. 2 nad ranem.) wypełnił muzyką DJ TIGER.

W zorganizowaniu festynu zaangażowała się cała MDP, strażacy, rodzice, stowarzyszenie „Nasz Dom” oraz sponsorzy: Piwniczanka, Ski Hotel, Wildfinder, Sklep Puchatek, Węgło-Pelet, Bank Spółdzielczy w Piwnicznej-Zdroju, Florenceja, Rezydencja „Leśny Dwór”, Scanpol Construction oraz Miasto i Gmina Piwniczna-Zdrój. (Fot.: organizatorzy)

Wszystkim dziękujemy!

**prezes OSP Kosarzyska
Janusz Wojciechowski**

Narodowe Czytanie w Piwnicznej-Zdroju

28 sierpnia 2022 r. Biblioteka Publiczna w Piwnicznej-Zdroju wraz ze Stowarzyszeniem „Aktywne Penelopy” dołączyła po raz kolejny do ogólnopolskiej akcji Narodowego Czytania pod honorowym patronatem Pary Prezydenckiej. W tym roku 2022 uchwalony został Rokiem Romantyzmu Polskiego, dlatego na rynku w Piwnicznej wybrzmiały utwory z tomiku Adama Mickiewicza „Ballady i romanse”.

*Chociaż ciało mdle;
Ale dusza rwie...
Ale dusza rwie na
wyżyny.*

*Każdy widzi, wie,
Życiem cieszą się
Penelopy
Aktywne dziewczyny.*

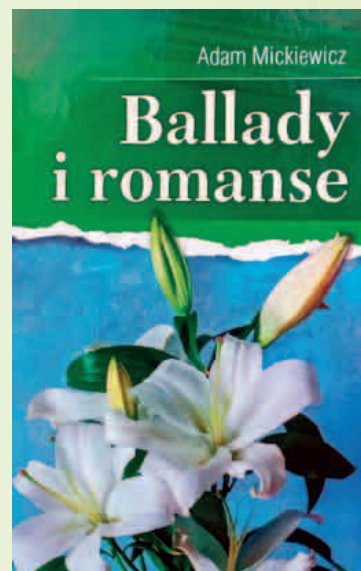
Słoneczna pogoda i barwne stroje piwnicznańskich „Penelop” przyciągnęły pod zabytkową studnię w Rynku dużą liczbę ludzi, dorosłych i dzieci, w tym wielu przyjezdnych. Oprócz członkiń Stowarzyszenia

„Aktywne Penelopy” w czytaniu mickiewiczowskich Ballad i Romansów udział wzięli: burmistrz Miasta i Gminy Dariusz Chorużyk, dyr. Biblioteki Publicznej Monika Wolańska oraz wszystkie osoby chętne spośród widzów i słuchaczy, a było ich kilkanaście.

Skromny poczęstunek i lody sponsorowane przez Lodziarnię „Krystynka” dopełniły to miłe polskiemu uchu i ze wszech miar udane wydarzenie.

BP

Fot. B. Paluchowa

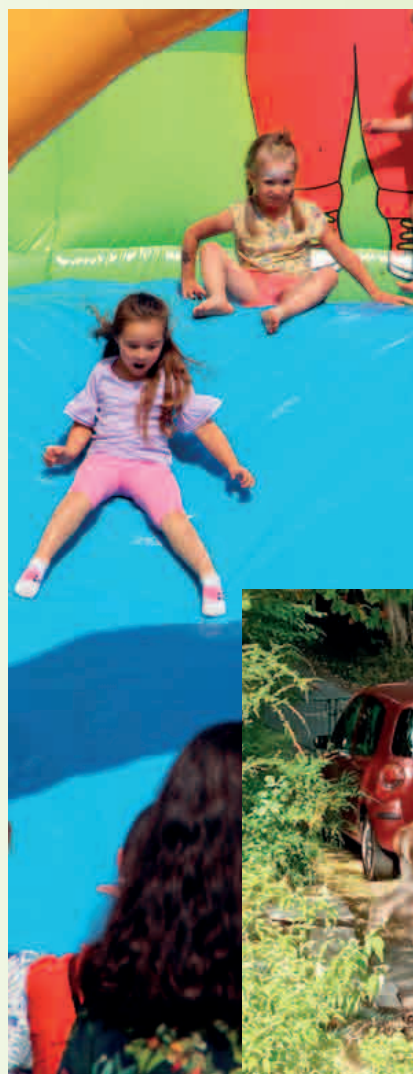




Wyścigi na Obidzy



Bartłomiej i Michał z Rzeszowa



Młodzi turyści z Warszawy: u góry od lewej: Oksana, Marcin, siedzą: Ola, Marcin, Magda





TAKIE BYŁO LATO





PIKNIK

Fot. Organizatora pikniku



„PIKNIK NA MAJORCE” na RODZINNĄ NUTĘ

Szanowni Państwo
Drodzy Czytelnicy miesięcznika „Znad Popradu”

Pozwólcie, że opowiem o wydarzeniu widzianym „ślypiami ptoka”, które miało miejsce 6 sierpnia br. na osiedlu Majerz w Piwnicznej-Zdroju.

IV Osiedlowy Piknik Rodzinny, bo o nim mowa, to cykliczna impreza osiedlowa, funkcjonująca również pod roboczą nazwą „Piknik na Majorce”. Inicjatorem i organizatorem tej bezpłatnej imprezy z hasłem przewodnim „**Rodzice Dzieciom**” był Zarząd Osiedla Majerz. To i dobrze, wszak wszystkie dzieci Nasze są. Uznano bowiem, że należy się im pierwiastek uwagi szerszego grona ludzi, którzy zapewne są rodzicami, a którzy poprzez ten dedykowany piknik mogli wyrazić swoją radość, zadowolenie i spoglądać na nie (dzieci) z innej perspektywy – perspektywy integracji.

Co zatem się działo i jak to wyglądało?

W zasadzie działo się tak dużo, że czas przeznaczony na piknikowe tony wyczerpany był do ostatniej sekundy i nie było mowy o ziewaniu, nudzie, lub jakimkolwiek antrakcie. Po przywitaniu wszystkich gości i uczestników pikniku rozpoczęła się piknikowa uczta dosłownie i w przenośni. Zacznę może od uczty sportowej – tej w przenośni. Organizatorzy przygotowali – zresztą jak zawsze do tej pory – sporą dawkę rywalizacji w sportowym duchu i możliwość sprawdzenia się w czymś, co na co dzień wydawać by się mogło mniej skomplikowanym niż oddech. Niestety, to tak nie działo i tak też było na Naszym pikniku, a za przykład niech posłuży chociażby wejście na sześciometrową ściankę wspinaczkową, którą przygotowała Krynicka Grupa GOPR. Śmiałków sporo, lecz ta dyscyplina sportowa w całości została opanowana przez dzieci i młodzież bo starszym uczestnikom towarzyszył prawdopodobnie lęk wysokości.

W pozostałych konkurencjach było już całkiem dobrze, chyba dlatego, że rywalizacje odbywały się na stabilnym gruncie, a były to:

- zawody strzeleckie z karabinka sportowego przygotowane przez Ligę Obrony Kraju. Strzelanie to sztandarowa konkurencja sportowa (przynajmniej na Naszym pikniku) z kilkoma stanowiskami strzeleckimi oblegana przez 4 godzinny bez przerwy tj. od czasu rozpoczęcia pikniku do czasu wręczenia nagród, medali i dyplomów. W czterech kategoriach wiekowych odpowiednio miejsca zajęli:

1. dzieci w wieku 1 – 5:

- I miejsce – Karol Kopciuch – 40 pkt
- II miejsce – Michał Ludwig – 36 pkt
- III miejsce – Józef Pierzchała – 35 pkt

2. dzieci w wieku 6 – 8:

- I miejsce – Marek Franuszek – 35 pkt
- II miejsce – Sebastian Tokarczyk – 33 pkt
- III miejsce – Cezary Dej – 32 pkt



Pan Józef Bołoz. Medal wręczał mu radny
Pan Jan Toczek

3. młodzież 9 – 17:

- I miejsce – Emilia Żukow – 40 pkt
- II miejsce – Marcin Kwaśny – 31 pkt
- III miejsce – Krzysztof Mółka – 30 pkt

4. dorośli od 18 lat wzwyż:

- I miejsce – Elżbieta Tokarczyk – 43 pkt
- II miejsce – Izabela Szarota – 42 pkt
- III miejsce – Albert Tokarczyk – 40 pkt

- mecz piłki nożnej pomiędzy reprezentacją Majerza a „Resztą Świata” – tu po raz kolejny wygrał Majerz, czego oczywiście gratuluję a przegranym życzę pracy i wytrwałości w dążeniu do pokonania zwycięzców – może następnym razem?
- mecz piłki siatkowej – tutaj podobnie. Damsko – męskie zespoły z Majerza i „Reszty Świata”, był wspaniałym pokazem rywalizacji w wykonaniu młodszych i starszych uczestników. Tu również zwyciężył Majerz – gratuluję zwycięzcom a pokonanym porażkę proponuję przyjąć z uśmiechem i nadzieją na zwycięstwo w przyszłym roku.

Zawody sportowe, o których wspominałem to nie koniec zmagania i atrakcji, ponieważ pomiędzy nimi odbywały się równie ciekawe wydarzenia, które zostały umiejętnie wplecione w przebieg pikniku, a były to:

- zabawy sportowo – ruchowe dla rodzin, które zorganizował, prowadził i zabezpieczał „człowiek orkiestra” – Pan Marian Dobosz.
- quiz na temat wiedzy o gminie i powiecie prowadzony przez Panią Iwonę Wciślak
- prezentacja mieszkańców nadpopradzkich lasów w wykonaniu Nadleśnictwa w Piwnicznej-Zdroju
- gry i quizy przygotowane przez pracowników Nadleśnictwa w Piwnicznej-Zdroju
- pokaz sprzętu i wyposażenia Karpackiego Oddziału Straży Granicznej w Nowym Sączu
- pokaz sprzętu i wyposażenia Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu
- pokaz sprzętu i wyposażenia Komisariatu Policji w Piwnicznej-Zdroju

- pokaz sprzętu i wyposażenia OSP w Piwnicznej-Zdroju
- pokaz sprzętu i wyposażenia Krynickiej Grupy GOPR
- pokaz i umiejętności psa lawinowego, rasy owczarek belgijski – suczki „Freja”, która wchodzi w skład Krynickiej Grupy GOPR
- gra terenowa pod nazwą „Słodki Skarb Kapitana Haka”
- paradny przejazd zaprzęgiem konnym po osiedlu Majerz
- wręczenie nagród, dyplomów i pucharów zwycięzcom konkursów sportowych
- wręczenie nagród i podziękowania dla dzieci biorących udział w corocznym sprzątanu osiedla
- podsumowanie i zakończenie pikniku poprzez wypuszczenie „Gołębia Pokoju”

Wszystkie te wydarzenia nie sposób opisać jednym zdaniem bo nie oddadzą klimatu i piękna tej imprezy a pozostawić coś niedopowiedzianym stawiałoby prawdę w krzywym zwierciadle. Stąd też zachęcam czytelników do zamieszczonej fotorelacji z tego wydarzenia i do odbycia sentymentalnej podróży, lub, ot tak z czystej ciekawości.

Szanowni Państwo. Korzystając z możliwości napisania tego artykułu nie mogę nie wspomnieć, że po raz pierwszy dla Majerza zagrała z Nami Wyższa Szkoła Biznesu z Nowego Sącza a właściwy rytm, „rytm serca” podpowiadało Stowarzyszenie „Nowosądeckie Serducho”. Cieszymy się, że jesteście z nami na pokładzie.

Piknik to nie tylko uczta sportowa, intelektualna ale też kulinarna, o czym informuje wierszowany wstęp do artykułu. Będąc przy „majerzańskim stole” mogliśmy zdegustować miejscowe „specjały”, takie jak:

- kaszanka ze wstęgą kapustki i listkiem jabłka w wydaniu Wujka Jarzyny
- kielbaska z grilla od Mariusza ze ślaska na piwniczańską nutę
- baczowy burger w sałatkowej pierzynie, smalczyk z cebulką, oraz ogórek małosolny wg przepisu Jana herbu „RYCYRZ” w wydaniu cici Gosi
- placki pasterskie z zapiekany boczkiem w wydaniu sołtysowej Ani
- grochówka w wydaniu „Majerzanki”
- bigos z chlebem pieczonym na liściu kapusty wg przep. wójta
- ciasta, słodczy i inne pyszności, które znajdowały się na piknikowym stole. Palce lizać!

Piknik zagraliśmy razem na wiele instrumentów, co w efekcie przyczyniło się do pięknego brzmienia, którego „dźwięki” pozostają do dziś w pamięci tych, którzy tam byli.

A grali dla Nas:

- Burmistrz Miasta i Gminy w Piwnicznej – Członek zarządu powiatu nowosądeckiego – radny powiatowy Pan Marian Dobosz
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Piwnicznej-Zdroju
- MGOK w Piwnicznej-Zdroju
- Lasy Państwowe – Nadleśnictwo w Piwnicznej-Zdroju

- Karpacki Oddział Straży Granicznej w Nowym Sączu
- Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu
- Komisariat Policji w Piwnicznej -Zdroju
- Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University w Nowym Sączu
- Grupa Krynicka GOPR
- Stowarzyszenie „Nowosądeckie Serducho”
- Ochotnicza Straż Pożarna w Piwnicznej-Zdroju
- Spółdzielnia Pracy „Piwniczanka”
- Liga Obrony Kraju
- Hotel i Restauracja „Majerzanka w Piwnicznej-Zdroju
- Firma „Bigos”
- Firma „Wiejacki”
- Hotel „Wierchomla”
- Właściciele domków letniskowych „Przy Lasku” na Majerzu
- Pani Iwona Wciślak właścicielka „Willi Nad Popradem” w Piwnicznej-Zdroju
- Pani Sylwia Ogórek właścicielka „Delikatesów Centrum” w Piwnicznej-Zdroju
- Pan Janusz Mamala właściciel Sklepu „SPAR” w Piwnicznej-Zdroju
- ks. mjr Michał Zieliński
- Radny Jan Toczek
- Radna Maria Adamuszek
- Radny Bronisław Rusiniak
- Firma „Zachcianka”
- Firma „Epi”
- Firma „Raj”
- Firma „Helena”
- Firma „Ul.trek”
- Pani Małgorzata Toczek
- Pani Anna Szczurek
- Pan Wojciech Górski
- Zarząd Osiedla Majerz

Pięknie dziękuję za wspólnie spędzony czas i do zobaczenia za rok.

„I jo tam byłem, miód i mleko piłem, a co widziołem, to Wom opowidziołem”.

Przewodniczący Zarządu Osiedla Majerz
Sławomir Wójtowicz



Dzień dobry Uczennice i Uczniowie!

Wyniki prac archeologicznych rozpoczętych w roku 1992 w sumeryjskim mieście Ur, zaskoczyły samych archeologów..

Okazało się, że władcy nie umierali samotnie (!) i nie byli „samotni” w swoim grobie...

Ciekawostką są oryginalne czterościenne kostki do gry, bardzo różniące się od sześciennych, przez nas używanych. Rodzaj muzyki, instrumenty muzyczne, ewentualna notacja utworów w miastach państwach Sumeru, to zagadki naukowe, czekające dopiero na porządne opracowanie, natomiast szokujący, tragiczny los dworu budzi refleksję i udowadnia bezmyślne okrucieństwo ludzkiej natury.

Zagadnienia:

1. Skutki głodu w Irlandii w latach 1846 – 1851. Porównaj sposób uprawy i walory odżywcze ziemniaków i pszenżyta.
2. Porównaj triery ateńskie i współczesne trimarany-fregaty

Do zobaczenia

Leszek Mikołajczyk



Badacz Mezopotamii Leonard Woolley, prowadząc wykopaliska na terenie Ur w latach 1920-1930, na skraju miasta natrafił na prastare cmentarzysko. (...) Z odnalezionych około 1800, 16 grobów zostało nazwanych Grobami Królewskimi, ze względu na znalezienie tam dużej ilości kosztowności, klejnotów i drogich kamieni, zdobiących złote wyroby artystyczne i instrumenty muzyczne. W nekropolii grzebano wysokich rangą dostojników, kapłanów, bądź kapłanki przez ciągły okres około 500 lat, a Groby Królewskie datuje się na lata 2600 - 2500 p.n.e., czyli na okres panowania I Dynastii z Ur.



Zejście do grobowca w Ur

Wśród odkrytych grobów jednym z najcenniejszych jest miejsce spoczynku damy, małżonki królewskiej bądź kapłanki, która w uroczystych dniach świątynnych występowała jako bogini Inanna, o imieniu Szubad – zwana była również Puabi. Prochy królowej spoczywały w resztkach drewnianej trumny, w ręce włożono jej złoty kubek. Jej głowę zdobiła mistrzowsko wykonana biżuteria. Wokół peruki owinięta była długości 8 m przepaska, którą zdobiły wykonane z metalu liście i kwiaty. Całość przetknięta

była paciorkami z lapis-lazuli i krwawnika, opadała na czoło misternie wykonanymi kółkami. Na czubku przymocowano wysoki grzebień ze złota, zakończony trzema rozetami. Kobieta zdobiła kolczyki w kształcie półksiężyca.

Wielki Kanał Śmierci to grobowiec, który tak właśnie został określony przez swojego odkrywcę Leonarda Woolley'a, ponieważ zawierał setki szkieletów ułożonych równo w rzędzie. Władcy towarzyszyły w zaświaty całe grupy żołnierzy, kobiet ubranych w najpiękniejsze stroje oraz muzyków z harfami. Szczątki ludzi, którzy stanowili służbę pochowanego były odnajdywane we wszystkich grobowcach, ale w tym przypadku ich ilość była przerażająca. (...) Po głębszych badaniach okazało się, że ci wszyscy ludzie szli na śmierć dobrowolnie. Najpierw w rytuale pogrzebowym, wypijali truciznę lub brali śmiertelne narkotyki, po czym byli zamykani w grobowcu na wieczność u boku swego Pana, któremu mieli towarzyszyć w krainie umarłych.

Opr. BP

źródła:

Sztuka Starożytnego Wschodu – Antoni Mierzejewski

Mezopotamia – Michael Roaf

Zapomniany Świat Sumerów – Marian Bielicki

Narodowe Czytanie

polska akcja społeczna propagująca znajomość literatury narodowej, w której obszerne fragmenty dzieł odczytywane są publicznie, również w środkach masowego przekazu;

Akcję zapoczątkowano w 2012 z okazji 200-lecia Drugiej Wojny Polskiej i najazdu Napoleona na Rosję, podczas którego miał miejsce opisany w *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza *ostatni zajazd na Litwie*.

Akcję zorganizował prezydent Polski Bronisław Komorowski, a pomysłodawcą była Agnieszka Celeda, dyrektor Biura Kultury – wcześniej m.in. wicedyrektor TVP Kultura. Pomysłodawcy pragnęli, by literatura narodowa nie była tylko przedmiotem nauczania szkolnego, ale by stała się obecna w szeroko rozumianym życiu społecznym.

Publiczne czytanie *Pana Tadeusza* odbyło się 8 września 2012 w dziesiątkach miejscowości z udziałem rzesz słuchaczy. Warszawskie oficjalne czytanie eposu narodowego miało miejsce w Ogrodzie Saskim.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/>

REKLAMA

PROJEKTY DOMÓW



- DOMY JEDNO I WIELORODZINNE
- ADAPTACJA GOTOWYCH PROJEKTÓW
- PROJEKTY ROZBUDOWY, PRZEBUDOWY
- PROJEKTY GARAŻY I BUDYNKÓW GOSP.
- PROJEKTY PRZYŁĄCZA WODY I KANALIZACJI
- KOMPLEKSOWE ZAŁĄCZENIE DOKUMENTACJI PROJEKTOWEJ Z UZYSKANIEM POZWOLENIA NA BUDOWĘ

ARCHI-RAF
PRACOWNIA ARCHITEKTONICZNA
mgr inż. arch. Rafał Smyda

666 451 852 Piwniczna-Zdrój os. Banie 10
e-mail: archiraf@wp.pl

Synkowi Anny German

Moja mama jest artystką, moja mama la la la
Moja mama niebyszała głos od niebios ma
Tylko jak to się poskarżyć komu
Że tak mało mamy w domu
Nie płacz Zbysiu, taki los
Że ci zabrał mamę głos
Ale wróci pełna róż
Śnij o Mamie oczka zmrz
Mama wróci po koncercie, ucałuje twoje pysie
Bo ten świat twojej Mamusi to wy obaj – Jej dwa Zbysie
Tam gdzieś w dali są oklaski, kosze kwiatów, lzy na sali
Ale mamie pod różami do jej synka serce wali
Twoja mama jest wśród gwiazd, wzbogaciła świat astralny
A na ziemi po Niej smutek ściska serca jak wiatr halny
Tam wysoko tam na grani gdzie się jeno orły złocą
Tam kołuje głos Twej Mamy i Aniołem wraca nocą

Krystyna Kulej



Anna German z synem Zbyskiem w Zakopanem



Jeszcze o pszczołach

W Polsce występuje ponad 470 gatunków pszczoł, z czego aż 222 to gatunki zagrożone wyginięciem.

Najważniejszą rolę pszczoł w przyrodzie jest zapylanie roślin. Szacuje się, że dzięki ich pracy powstaje trzy czwarte światowej produkcji żywności. Zawdzięczamy im aż 4 tys. odmian warzyw i owoców. W ostatnich latach obser-

wujemy wyraźny spadek liczebności owadów zapylających. Zdaniem naukowców zjawisko to ma kilka przyczyn, jednak podstawową jest degradacja środowiska naturalnego. Zachowanie różnorodności biologicznej, czyli bogactwa form życia na Ziemi, ma ogromne znaczenie dla pszczoł. Aby znaleźć pokarm i przetrwać, pszczoły potrzebują różnorodnych siedlisk i gatunków roślin. Jednocześnie same przyczyniają się do zachowania bioróżnorodności, bo jako zapylacze odgrywają ogromną rolę w rozmnażaniu roślin i odżywianiu zwierząt. Zubożenie ekosystemów oznacza zatem zagrożenie nie tylko dla pszczoł, ale także dla innych gatunków zwierząt i roślin, a tym samym dla człowieka.

<https://www.pomagamypszczolom.pl/>



Świat jest kolorowy ale my widzimy go w biało-czarnych barwach

fot. Michal Petrilak, Słowacja



Odnowiona kapliczka

Interwencje gazety

**Przypominamy o zaniedbanych miejscach w Piwnicznej.
Czy tak ma wyglądać centrum uzdrowiska?**

Przy wejściu w uliczkę Kolejową od wielu lat „straszy” obok reklama dawno nie istniejącego ośrodka wczasowego. Ciąg zniszczonych przez czas, niestabilnych schodów z Rynku na Równię, jest dla starszych mieszkańców piwnicznańska „orla percia”. (Inne „surwiwalowe” schody prowadzą z ulicy Ogrodowej na ulicę Krakowską). Wiele z tych osób potykało się, z trudem łapiąc równowagę, inni upadali, doznawali potłuczeń i urazów rąk, nóg, a nawet twarzy.

Na obolałych kończynach ciężko dostać się na obdukcję do gabinetu lekarskiego na piętrze ośrodka zdrowia. Winda przy wejściu do pomieszczeń Rehabilitacji raz czynna, raz nieczynna. Ostatnio stanęła 10 lipca. Za konserwację i naprawy tego urządzenia odpowiedzialny jest MZGK, który awarie powinien zlecać profesjonalnej firmie. Podobno w tym roku nie podpisano z nimi umowy. Winda przeznaczona jest także dla osób niepełnosprawnych na wózkach. Niestety, podjazd blokuje prywatny samochód, a schodki do windy sypią się. Plac i chodnik przed przychodnią zarasta bujnym zielskiem, wśród którego stoją plastikowe pojemniki na śmieci, wydzielając charakterystyczne wonie. Ktoś powinien wymusić na właścicielach placu, by uporządkowali miejsce, które powinno być zadbane, czyste, ukwiecone, z często koszonym trawnikiem.

Przechodząc niebezpiecznymi schodami, mija się granitową pamiątkową tablicę w miejscu, gdzie stała przed II wojną światową mała bóżnica. Kilka lat temu poruszałam w gazecie ten temat, prosząc, aby oczyścić z rdzy i obłazącego lakieru płotek okalający tablicę. Bez skutku. A wystarczyłoby zlecenie dla jednego człowieka, stalowa szczotka, pędzel i puszka wodoodpornej farby. W podobnej sytuacji była mała kapliczka przy przystanku kolejowym w Zdroju z ryngrafem Matki Bożej Częstochowskiej, ale tam ktoś ulitował się, metalowe części oczyścił i pokrył lakierem.

Czy nazwa „Uzdrowisko” do niczego nie zobowiązuje? Jeśli dbanie o estetykę i bezpieczeństwo sprowadzamy tylko do własnych posesji, ścieżek, schodów, to czy ta dumna nazwa nie jest aby na wyrost?

Tekst i fot. **Barbara Paluchowa**



Po prostu spokój...

Życie leży w naszych rękach

Stoicyzm, grecka szkoła filozoficzna, założona w Atenach pod koniec IV w. p.n.e. przez Zenona z Kiton; w cesarstwie rzymskim przetrwała do III w.; Ta filozofia i jedna z dziedzin życia zakładała, że do najważniejszych czynników szczęścia zaliczają się m.in. kierowanie rozumem, etyczność, subordynacja moralna oraz odcięcie się od emocji związanych ze zdarzeniami zewnętrznymi. Stoicyzm to postawa w życiu, której najważniejszą istotą jest panowanie nad sobą, równowaga duchowa, niewzruszony spokój i kierowanie się zdrowym rozsądkiem.

Stoicyzm w czasie wojny

Stoicyzm nie jest filozofią wyłączającą na dobre czasy, ani wyłącznie na złe czasy. Stoicyzm jest na każde czasy. Jest uniwersalny i działa w każdej sytuacji, która jest dla nas emocjonalnym wyzwaniem. Powinniśmy także pamiętać o tym, że stoicyzm powstał w czasach pod wieloma względami zupełnie odmiennych od naszych, ale zdecydowanie nie łatwiejszych.

Zygmunt Kubiak tak opisuje ten okres w historii:

Lecz już wśród przełomów i obrotów ery hellenistycznej, między Aleksandrem a nadejściem Rzymu wśród zamętu historii liczni ludzie czerpali pociechę i pokrzepienie z doktryny głoszącej, że jedynym dobrem jest wytrwała cnota czy raczej męstwo (bo tak można interpretować grecką arete, jak i łacińską virtus), u którego stóp rozpryskują się groźby jak piana. (Źródło: Z. Kubiak Dzieje Greków i Rzymian. Piękno i gorycz Europy. Świat książki, Warszawa, 2003, str. 208).

Właściwie można powiedzieć, że musiał powstać stoicyzm właśnie po to, byśmy mogli radzić sobie w najtrudniejszych sytuacjach.

Życie to poligon

Obecna sytuacja na świecie stwarza coś w rodzaju poligonu zarówno dla wprawionego, jak i początkującego stoika. To wielki sprawdzian dla nas wszystkich. Europa mierzy się z wyzwaniem, jakim jest zakończenie wojny, a każdy

z nas mierzy się z lękiem. Boimy się wojny. Nie jest to niestety bezpodstawną obawą. Lęk według stoików prowadzi do swojego rodzaju paraliżu. Nie wiemy co robić, nie potrafimy normalnie funkcjonować, w głowie kłębią się czarne myśli. W tej sytuacji, jak zwykle zresztą, pomocne okazuje się zastosowanie podziału na sprawy zależne i niezależne jako ćwiczenia duchowego.

Kim jest stoik?

Stoik to osoba, która w głównej mierze żyje w harmonii z naturą i dla której najważniejszy w życiu jest rozum. Dlatego, aby to osiągnąć, stoik pozbywa się namiętności. Nie można mieć kontroli nad wszystkim. A tzw. „stoicki spokój”, to rodzaj dystansu, który został cierpliwie wypracowany i daje możliwość przetrwania na świecie, w którym panuje niełitościwy los.

Mimo nieintuicyjnego i surowego podziału na sprawy zależne i niezależne, stoik działa. Robi to rozważnie, po odpowiednim namyśle. Według tego podziału wszystko, co jest poza nami, polityka, pogoda, zdrowie, majątek jest od nas niezależne. Natomiast, to co jest w nas: nasze postanowienia, cele, wartości, postawa, są od nas zależne. Tym sposobem stoik wie, że nie zatrzyma wojny. Nie jest to kwestia od niego zależna. Już ta myśl, być może przykra powinna nieco nas uspokoić. Czasem trzeba uświadomić sobie swoją niemoc, po to, by wyciszyć emocje i przejść do działania w obrębie spraw od nas zależnych.

Jak się nie bać?

To, co w obecnej sytuacji może zrobić zarówno stoik, jak i każdy z nas, to zapanować nad lękiem. Emocje są zależne od nas. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że lęk nie służy nikomu ani niczemu oraz to, że kwestia, w której widzimy powód do lęku, jest od nas niezależna. To, co możemy zrobić to przekierować swoją uwagę i energię na kwestie od nas zależne. Każdy z nas w obecnej sytuacji może (bo jest to w kręgu spraw od nas zależnych), a nawet powinien rozważyć swoje dążenia, plany i to, co można

zrobić. Nie powstrzymamy wojny, ale są inne ważne sprawy, w których możemy okazać się pomocni, na które warto poświęcić swój czas i uwagę. Zaczynamy od namysłu.

Na stronach ministerstwa i wielu portali informacyjnych znajdziemy listy sprawdzonych zbiorów, numerów kont i inne pomysły jak każdy z nas prywatnie czy z ramienia firmy może pomóc potrzebującemu. Rozważmy, co możemy zrobić, zaplanujmy. Na pewno lepiej jest działać i pomagać, niż poświęcać czas na karmienie się kolejnymi informacjami sprzyjającymi podsycaniu lęku. Działając bezpiecznie, oddalamy lęk. W tym wypadku pomagamy sobie i innym. Pamiętajmy także o tym, że stoicy to kosmopolici. Hierokles namawiał nas, byśmy swoich bliskich traktowali jak siebie, a obcokrajowców jak rodaków. Weźmy przykład i wzorem Hieroklesa traktujmy Ukraińców jak swoich. Walczą również o naszą wolność. Pokażmy, że mimo podziałów potrafimy się zjednoczyć w imię ważnych dla każdego narodu wartości.

/B/

na podst.: oludziach.pl

Dumka nad Ukrainą

Już minęło sześć miesięcy
Dech wstrzymany, serce w szoku
Nie ma deszczu, nie ma tęczy
Grad pocisków od pół roku
Odmień Boże smutne dzieje
Idą zniwa, ziarno czeka
Sypnij z ziarnem w nas nadzieję
Z Góry Synaj...Dekalogiem...
zbudź człowieka

KK

24 VIII 2022

Ela i Rachela (2)

(W odcinku poprzednim; jest rok 1942, wiosna. W moim domu rodzinnym, w sianie, przechowywane są dwie Żydówki – córka i matka. Ela i Rachela. Przez wysuniętą dachówkę mają widok na ogród i tory kolejowe, po których dudni pociąg z tysiącami Żydów... wiezionymi z południa Europy do Auschwitz.)

[...] Eluniu, czy mogłaś wtedy, ukryta u mojego dziadka w sianie, wiedzieć jaki los spotykał twoje polskie rówieśnice? Chyba nie... Twoja mamusia Rachela na pewno skrywała przed tobą koszmara wojny i opowiadała ci baśnie Andersena. Ja opowiem ci co innego...

Jest noc. Wojna 1942. Nasze wspólne piekło na wspólnej ziemi. Wysoko w górach nad Łomnicą wtulona w swego ojca na pościeli, jak ty w swoją mamusię u nas na sianie, śpi mała Broncia. Pólsierotka. Mamusia jej zmarła niedługo po porodzie. Nagle łomot w drzwi, niemieckie światło w oczy i pistolet ojcu do głowy. Oskarżony o pomoc partyzantom. Za moment ma się pożegnać z życiem. Mała Broncia przywarła drżącym ciałem ojcu do piersi z rączkami na szyi i płacze w niebogłosy. Niemiec nie pozwala ojcu niczego wytłumaczyć. Wyrok jest uzgodniony, a kat i ofiara i tak nie znają wspólnego języka. Donosiciel, denuncjator – a mało to takich było – powie ciocia Bronia po latach – czeka z psem pod strzechą. Nagrodę za donos pewnie już przepił, albo ją dopiero przeje lub przechleje. Przeraźliwy, dojmujący płacz dziecka przedłuża egzekucję. W pewnym momencie drugi Niemiec stojący w drzwiach zwracając machnął ręką do kolegi, kata. Powiedział coś po niemiecku. Można się domyślać; zostaw, chodźmy. Może miał taką córeczkę w Niemczech, może ruszyło go sumienie. Mojej cioci śni się ta zginiona godzina przez całe życie.

Taka sama scena mogła się rozegrać u mojego dziadka na strychu. Mała Broncia to ty wczepiona rozpacz w pierś mamy. Czy kat miałby litość? A egzekucja rodziny Dulaków?... pokazowa, ku przestrodze, kula po kuli, dziadek, babka, trzy córki, moja mama, ojciec i brat niemowlę, o którym wspominałyście mi w Nowym Jorku (1978), że dziecię kwiliło na dole w izbie pod wami. Więcej osób, o waszym ukrywaniu w sianie, nie wiedziało i wiedzieć nie mogło. Im mniej tym bezpieczniej dla obu stron. Widmo śmierci, oby tylko bez tortur, zszywało usta milczeniem. Przed sąsiadami malowało udawanie, że nic specjalnego się nie dzieje i że daj Boże końca wojny jako tako doczekać.

O tajemnicy waszego ukrywania wiedział jednak kilkunastoletni Franek Długosz z sąsiedztwa. To on, jako dziadków parobek, odkrył waszą kryjówkę w sianie. Ale kto mógł mieć pewność, że chłopak będzie milczał, że nie pochwali się odkryciem dwóch tajemniczych uciekinierów. A rodzinę miał liczną, w jednej izbie po sąsiedzku, z widokiem na odsuwaną dachówkę... Milczał. Po tym odkryciu dziadek zdecydował przeprowadzić Was obie na drugą stronę Popradu, na Słowację do swojej rodziny. W przebraniu za chłopki do robót w polu na przygranicznej roli. Franek przemilczał chyba całe życie. Może przekupił go dziadek jabłkami z siana, może garścią wełny na skarpetki. Ludzkim traktowaniem? Ale nade wszystko ten 15-letni chłopak zdawał już chyba sobie sprawę, co groziło rodzinie gazdy-chlebodawcy łącznie z małutkim Lolkiem, którego pokochał jak małego braciszka. Ich wspólne figle z psem Alarem przeszły do rodzinnej legendy. Niemniej jednak, gdyby Franek doniósł

Niemcom o swoim odkryciu, byłby zaskarbił swojej rodzinie względy i ... nie wywieziono by mu jego siostry Juli na roboty do Rzeszy. A Julka musiała przed wywózką oddać swoją małą nieślubną Marysię na wychowanie i kto wie czy nie na wieczne z nią rozstanie. Odnalazły się jednak po latach na Ziemiach Odzyskanych mieszkając, o czym przez ćwierć życia nie widziały, 15 km od siebie w okolicach Kamiennej Góry. Ale wtedy, na piwniczańskim przystanku, słychać było płacz i zgrzytanie zębów. Matki wyły z bólu usiłując błaganie wyrwać z paszczy wagonów swe córki.

Z samej tylko małej nadpoprzedzkiej Piwnicznej wywieziono około 250 osób, w tym 4 z mojej bliskiej rodziny [...].

Krystyna Dulak-Kulej
c.d.n.

Mądrości narodów?

Tak mówi się o przysłowiach.

Jest wiele przysłów ciekawych, mądrych, np. „Spiesz się powoli” czy „Szukajcie, a znajdziecie”, a także komentujących ludzkie przywary, niestosowne zachowania itp., z których autor, będąc wnikliwym obserwatorem, kpi. Ale są też przysłowia zawierające w swoim przekazie coś nieprzyjemnego, dwuznacznego, a nawet niemoralnego z dylematem – stosować, czy nie stosować?

Bardzo szeroko i coraz chętniej stosowane są w naszym społeczeństwie np. takie: 1. „Pokorne cię dwie krowy ssie”, 2. „Panu Bogu świeczka, a diabłu ogarek” i „Milczenie jest złotem”. Stwierdzenia zawarte w powyższych przysłowiach są przyganą, czy może raczej rodzajem zachęty do stosowania dwulicowości, cwaniactwa, lizusostwa wobec wszelkich zwierzchności i zachowywania bezpiecznej postawy zachowawczej. - Ciągnijmy zyski, nie patrząc, od kogo pochodzą. Nadskakujmy tym, którzy zapewnią nam jakieś wymierne korzyści, choćby owi łaskawcy byli moralnymi miernotami. Jednym słowem bądźmy ulegli i przebiegli. No i na wszelki wypadek, dla własnego bezpieczeństwa milczmy. Nawet w sprawach najwyższej rangi, nawet w obliczu kłamstw i podłości, jakie dzieją się na naszych oczach. Wszak milczenie złotem jest. Tylko ktoś nieostrożny i szalony rzuca się w obronę idei na barykady.

O ile dwa pierwsze przysłowia są dla mnie nieakceptowalne do wprowadzania ich w życie, to trzecie ma podwójne znaczenie. Jest na „nie” i na „tak”. Rzeczywiście, milczenie może być złotem wtedy, kiedy ktoś, kto nie ma nic do powiedzenia, gada i gada tylko dlatego, że ma taką potrzebę, chociaż jest obskurantem czyli nieukiem.

Spośród tysięcy przysłów, można by wyłuskać więcej takich „perełek”. Np. popularne: „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie” jest stwierdzeniem fałszywym. Bóg nie jest małostkowy, ani tym bardziej mściwy, mściwość jest przecież grzechem. Bóg jest cierpliwym i wyrozumiałym Ojcem i zna ludzką naturę. Stworzył człowieka, swoje dziecko, wiedząc, że nie będzie posłuszne i popełni w życiu masę błędów. Dlatego On nie będzie się zniżał do gierki typu: „Oko za oko, ząb za ząb”. Tak sądzę.

P.S. – Redakcji dziękuję z góry za możliwość publikacji przemyśleń.

TA-BO

Kwiaty duszy – kochaj życie

Kiedy potrzebuję spokoju, zwracam się ku kwiatom i drzewom, żeby się ukoić. Nabieram innej perspektywy i przypominam sobie kim naprawdę jestem. Kiedy życie bywa ciężkie dezorientujące czy samotne, natura staje się moją ucieczką. Spędzanie czasu pośród kwiatów i drzew jest zawsze dla nas punktem kontaktowym, który może nam pomóc powrócić do swojego centrum. Mnie osobiście upewnia, że nieważne gdzie się znajduję, zawsze jestem tą samą osobą z tym samym rdzeniem. Kwiaty i natura były, są i będą moją osobistą ucieczką w obronie przed zmęczeniem i natłokiem codzienności. Natura i dostępne wszędzie kwiaty (kwiaciarnie, ogrody botaniczne, itd.), przebywanie na łące czy w lesie wyciągają nas z mentalnego chaosu w świat płatków, liści, kolorów, rozległych krajobrazów i niebieskiego nieba rozciągającego się w nieskończoność. To przypomina nam, że to, co jest w naszej głowie, ta codzienna i męcząca gonitwa myśli, potrzebuje ukojenia- balsamu, ogromnego i rozkwitającego świata wszechobecnej natury.

NATURA DLA CIEBIE

Kiedy jesteśmy pośród natury – bądźmy uważni. Intuicyjnie podchodzimy do tego, co wydobywa z nas nasze najlepsze cechy. Jeśli potrzebujemy dawki pewności siebie, radości, odwagi czy miłości przyciągną nas te kwiaty, które rozwiną w nas te właściwości. Po spędzeniu czasu w otoczeniu naturalnej roślinności, a nawet wybranych przez nas ciętych kwiatów, czujemy się inaczej. Lepiej. Możemy odczuć pozytywną energię w nas samych. Jesteśmy przecież częścią świata natury, która wzbudza w nas określone emocje i przypomina nam – za pomocą wewnętrznych doświadczeń – kim jesteśmy. Kwiaty pomagają przywrócić w naszych organizmach harmonię piękna i unikatową esencję ludzkiej istoty. Dlatego też artyści lubią tworzyć swoje dzieła wśród kwiatów. To one budzą nasze pozytywne cechy i pomagają wydobyć ukryte talenty. Zaczynamy je czuć, a one zaczynają emanować z nas, tak jak każdy kwiat promieniuje swoimi własnymi unikatowymi właściwościami. Kwiaty pomagają nam w pokazaniu innym osobom prawdziwego oblicza naszego wnętrza- tego, co jest w nas najpiękniejsze. Dlatego są doskonałymi współtowarzyszami codzienności. To one wnoszą powiew natury, piękna, energii do naszego życia. Przekonamy się o tym w naszej tegorocznej serii: „Kochaj życie”, a nawet już w tym pierwszym spotkaniu (w tym tekście).

JAK ZA DAWNYCH LAT

Gdy jesteśmy dziećmi i we wczesnej młodości, natura znajduje sposób, by dać nam możliwość połączenia ze wszystkim wokół nas. Świat przyrody nas zachwyca, olśniewa, pochłania. Kiedy stajemy się dorośli spędzamy mniej czasu pośród natury, możemy zapomnieć o tych emocjach, które przeżywaliśmy, kiedy byliśmy dziećmi. Szkoda, że tak się dzieje. Jednakże u większości z nas kwiaty są obecne w kluczowych momentach naszego życia. Czy zastanawiałeś się nad tym, jak często intuicyjnie sięgałeś po nie w swoim życiu, żeby się z kimś porozumieć i nawiązać kontakt?

KULTURA KWIATÓW

We wszystkich kulturach wykorzystuje się kwiaty, by podkreślić ważne okazje. W Polsce są to urodziny, rocznice, święta narodowe, kościelne i inne. Zastanów się nad tym, jak to wygląda w twoim życiu i twoich doświadczeniach? Poświęć temu kilka minut, przypomnij sobie momenty z kwiatami w roli głównej... (...) Na ślubach kwiaty znajdują się na każdym stoliku, w bukietach panny młodej i druhen, a płatki są sypane przed parą młodą zmierzającą do ołtarza. W Indiach kwiaty na weselach wywołują jeszcze większe wrażenie – robi się z nich ogromne mandale lub girlandy z czerwonych róż i pomarańczowych nagietków, włącznie z girlandą, którą otacza się parę młodą i w ten sposób łączy podczas ceremonii. Za każdym razem, kiedy para obchodzi mandalę, goście sięgają do koszy z pachnącymi płatkami kwiatów, które wyrzucają w górę, w powietrze – jest to rodzaj ofiary – i płatki spadają na radosnych i szczęśliwych młodożeńców. W wielu duchowych ścieżkach i tradycjach religijnych składanie w ofierze kwiatów jest wyrazem oddania, miłości, modlitwy do Boga i modlitwy za innych, także ofiarności. (...) Kiedy ludzie, których kochamy są chorzy i leżą w szpitalu, przynosimy im kwiaty.

TERAPEUTYCZNA MOC

Badania udowodniły, że pacjenci zdrowieją szybciej, jeśli mają wokół siebie kwiaty. Już nawet obrazy kwiatów na ścianach w szpitalach pomagają pacjentom zdrowieć szybciej. W kulturze kwiaty prawie zawsze odgrywają jakąś rolę w momentach przejścia: przy narodzinach i po śmierci, kiedy się zakochujemy, pobieramy czy gdy ktoś, kogo kochamy jest chory. Te wszystkie okazje przypominają nam, jak cenne jest życie. Pamiętajmy także, że kwiaty pojawiają się w tych kluczowych momentach, również dlatego, żeby przypomnieć nam o ulotności piękna świata, w którym żyjemy. Badania przeprowadzone, wynika z nich jednoznacznie, że osoby wystawione na działanie kwiatów i natury są znacznie bardziej zainspirowane do współczucia, hojności, dobroci. Ogólnie mówiąc kwiaty i natura wzmacniają postawy empatyczne. Co więcej, wystrzają też zmysł społeczny i poczucie odpowiedzialności.

BLIŻEJ LUDZI

Istnieje bezpośredni związek pomiędzy spędzaniem czasu wśród kwiatów i roślin czy w naturze i głębokimi relacjami z innymi osobami. „Często nie mamy czasu, żeby naprawdę zanurzyć się w naturze, rzeczywiście docenić otoczenie i wielobarwne rośliny i kwiaty, które powinny nas otaczać. Jesteśmy zajęci. Pędzimy przez życie i nie mamy kontaktu z tymi rzeczami. Nie mamy też wystarczającej uważności, żeby to piękno natury docenić. Badania, o których piszemy pokazują, że należy zwracać większą uwagę na żywe istoty, które łączą nas głębiej z prawdziwie ludzką osobowością”. Docenimy płynące z nich wnioski: kwiaty łączą nas bardziej i pełniej z osobami, które kochamy. Dawanie komuś kwiatów oznacza, że dajemy nie tylko cud życia – coś, co jest

dosłownie żywe, ale także ekspresję określonej esencji czy uczucia, które nie zawsze mogą zostać wyrażone słowami. Kupując kwiaty dla kogoś, warto uwzględnić osobowość tej osoby, zastanowić się nad tym, jakie kolory ta osoba lubi, jaka jest okoliczność wręczenia. To istotny moment w komponowaniu kwiatów czy bukietu, ale także całego energetycznego wydarzenia, któremu na imię sztuka obdarowywania.

JAK TO NALEŻY ROBIĆ?

Włączamy emocjonalną część siebie, aby zobaczyć jaki rodzaj kwiatów pasuje do osoby obdarowywanej. Jakie jest nasze uczucie czy intencja, co tak naprawdę chcemy, żeby przekazywał kwiat, bukiet czy roślina? Co chcemy wyrazić bez słów? Wyobraź sobie moment wręczenia komuś storczyka. Teraz zwizualizuj sobie, że dajesz tej samej osobie bukiet peonii. Następnie zobacz siebie dającego bukiet słoneczników. Jakie to uczucie? Każdy akt wręczenia kwiatów wywołuje zupełnie inne emocje. I prawdopodobnie wywołałoby różne reakcje ze strony odbiorcy. Są kwiaty, których nie przysłoby nam do głowy dać określonym ludziom. Na przykład komuś nie przysłoby nigdy do głowy, żeby dać swojej babci czerwoną różę o długiej łodydze, a wręczyłby ją swojej żonie czy partnerce. Przetestujemy więc wagę tych rzeczy, o których piszemy. Wiemy to intuicyjnie. Możemy nie być w stanie ująć tego w słowach, ale jest to wiedza, którą posiadamy. Nawet jeśli kupujesz cięte lub doniczkowe kwiaty dla siebie, twoje wybory wyrażają lub wydobywają na powierzchnię określoną cechę w tobie. Przez niektóre kwiaty czujesz się wyjątkowo przyciągany, a przez inne po prostu nie. Często kwiaty, przez które czujesz się przyciągany nie są tymi, które spodobały się innej osobie. Nawet stojącej obok ciebie. Ze względu na nasze wewnętrzne krajobrazy skłaniamy się ku określonym kwiatom ze względu na to, jak się dzięki nim czujemy. Te preferencje nie opierają się na tradycyjnym symbolizmie. Wynikają ze zrozumienia kwiatów poprzez nasze serca. Komunikujemy się poprzez kwiaty, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Kwiaty, które podobają nam się najbardziej to te, które mają cechy, które chcemy ucieleśniać lub poprzez nie osłabić, zmienić lub obudzić coś wewnątrz nas. Każdy kwiat sprawia, że czujemy się inaczej, ponieważ ma specyficzne właściwości. Kiedy przyciąga nas jakiś kwiat, łączymy się z esencją tej rośliny i jej szczególne właściwości rozwijają się w nas. Co ciekawe przy tym samym kwiecie inni ludzie mogą czuć jego właściwości, ale wyrażać je w nieznacznie inny sposób lub uruchamiać jeden aspekt silniej niż inne.

DUCH uważności

Ku czemu zwraca się dusza, jeśli nie ma terapeuty, którego mogłaby odwiedzić? Zabiera swoje problemy do drzew, nad brzeg rzeki, do towarzystwa zwierząt, na spacer bez celu przez ulice miasta, na długie oglądanie nocnego nieba. Po prostu patrz przez okno lub zagotuj wodę na kubek herbaty. Oddychamy, rozluźniamy się, odpuszczamy i coś pojawia się znikąd.

Jeśli zdecydowałeś się umieścić kwiaty w swoim biurze lub gdzieś w domu, jaka jest pierwsza rzecz, którą widzisz, wchodząc do pomieszczenia? Prawdopodobnie zwrócisz oczy bezpośrednio na swoje kwiaty, to ich witalność, cię przyciąga – przyjmij tę energię do siebie i emanuj ją do innych.

Opracował dr Józef M. Franus

Rosół

Przepis. Ale jaki!

Rosół to jedna z tradycyjnych polskich potraw. Aromatyczny wywar jest nie tylko doskonałym obiadem, ale także lekarstwem na przeziębienia, czy osłabienie. Zima za pasem. Świetny będzie rosół wg przepisu Magdy Gessler.

Pierwszy przepis na rosół pojawił się w książce kucharskiej „Compendium ferculorum” z 1682 roku. To wywar mięsny lub mięsno-warzywny. Najlepiej gdy gotuje się przez kilka godzin na wolnym ogniu. Wielu dziś zapomina o tym, by dodać do zupy lubczyk, tymczasem on nadaje rosółowi charakteru i przenosi go na wyższy poziom smaku. Skusicie się?

Potrzebne składniki:

- 1 kura
- 500 g szpondra wołowego
- 6 marchewek
- 6 pietruszek
- 2 cebule
- 1 por
- 1 seler
- 1/4 kapusty włoskiej
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanego lubczyku
- 1 łyżka ziarenek pieprzu czarnego
- 1 łyżeczka cukru
- 5 liści laurowych
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 5 goździków
- sól

Sposób wykonania:

- mięso umyj i przełóż do garnka
- marchewki, pietruszki, kapustę i seler obierz, a następnie pokrój na małe kawałki
- cebule opal nad palnikiem (tak, aby były lekko poczerniałe)
- wszystkie warzywa przełóż do garnka z mięsem i zalej 3 litrami zimnej wody
- dodaj wszystkie przyprawy (oprócz soli)
- kiedy bulion się zagotuje, zmniejsz ogień do jak najmniejszego i gotuj przez kolejne 3-4 godziny
- jeśli powstaną szumowiny to zbierz je łyżką cedzakową
- do garnka dosyp natkę pietruszki i lubczyk
- gotuj na małym ogniu przez kolejnych 30 minut
- rosół dopraw solą do smaku
- rosół można w tym momencie także przecedzić (mięso oraz warzywa z rosółu doskonale nadadzą się np. farsz do pierogów)

Nawłóć kanadyjska – ładna, miododajna, ale niebezpieczna

Nawłóć kanadyjska (*Solidago canadensis* L.) to bardzo efektowna i dekoracyjna wieloletnia bylina należąca do rodziny astrowatych. Osiąga do 1,5 m wysokości. Kwitnie na żółto od sierpnia do września. Roślina ta uznawana jest w Polsce za gatunek inwazyjny, ponieważ bardzo szybko rozprzestrzenia się za pomocą lekkich nasion rozsiewanych na znaczną odległość. Przez to w szybkim tempie zasiedla zarośla, łąki, pastwiska, obrzeża lasów, przydroża i nieużytki, wypierając rodzime gatunki roślin, w tym tak popularny na naszych łąkach rumianek. Obecnie środowiska naukowe raczej dążą do jej zwalczania, niż promowania uprawy w przydomowych ogrodach.

Przez długi czas nawłóć kanadyjska była sadzona w przydomowych ogrodach, jako roślina miododajna przyciągająca pszczoły. Przeprowadzone badania wykazują jednak, że karmienie pszczoł nektarem z nawłoci skutkuje obniżeniem ich przeżywalności w porównaniu z karmieniem ich nektarem wielokwiatowym.

Nawłóć kanadyjska ma od rodzimych gatunków roślin, dużo większą dynamikę wzrostu i łatwo przystosowuje się do zastanego terenu i hamuje wzrost innych gatunków roślin, które od lat występowały na danych terenach. To sprawia, że w miejscach występowania nawłoci, nawet po jej zwalczeniu, trudno odnowić gatunki rodzime, a występowanie nawłoci kanadyjskiej przyczynia się dodatkowo do ograniczenia liczebności owadów zapylających – pszczoł, os, trzmieli, motyli i chrząszczy. Ze względu na małą różnorodność gatunkową na siedliskach łąkowych zajętych przez inwazyjne nawłocie, owady te nie mają czego zapylać.



Nawłóć kanadyjska na łąkach nad Popradem.

Fot. B. Paluchowa

B

Jak skutecznie myć ręce?

- 1 Zwiłż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
- 2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
- 3 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 4 Spłć palce i namydł je.
- 5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 6 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 7 Namydł obydwa nadgarstki.
- 8 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
- 9 Wyszusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
- 10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzuć ręcznik do kosza.

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund

Po śląsku wszystko brzmi fajnie!

"Quo Vadis" - "Kaj leziesz"

"Mamma mia" - "Ło pierona!"

"Dzikie żądze" - "Pierońsko chcica"

"Nie kłam, kochanie" - "Nie ciulej, franco"

"Deja vu" - "Jo żech to już kajś widzioł"

"Mission impossible" - "Szwagier, to je ciynżko sprawa"

"Zapach kobiety" - "Jak wonio baba"

"Silent Hill" - "Sosnowiec"

"Batman" - "Chop - Luftmysza"

"Leon zawodowiec" - "Lyjo fachman"

"W pustyni i w puszczy" - "W piochu a w krzokach"

"Hobbit: niezwykła podróż" - "Utopek: dupno rajza"

"Tramwaj zwany pożądaniem" - "Rozochococono bana"

"Dobry, zły i brzydki" - "Tyn gryfny, tyn buc, tyn szpetny"

"Potwory i spółka" - "Beboki i kamraty"

"Gdzie jest Nemo" - "Kaj je ta ryba"

"Sala samobójców" - "Izba zdechłoków"

"Dirty dancing" - "Bych cie broł"

"Wzgórza mają oczy" - "Hołdy majom ślypia"

"Jestem Bogiem" - "Jo żech je Pónboczek"

"Czas Apokalipsy" - "Geburstag u tyściowyj"

"Iron Man" - "Chop Żelozko"

Wakacje w Bibliotece już za nami...

Nie trzeba dokonywać rzeczy spektakularnych, aby zmieniać świat na lepsze. Opowieści, które towarzyszyły nam podczas wakacyjnych zajęć w Bibliotece, zachęcały do takich drobnych, ale ważnych kroków. Niezwykli okazują się nie tylko dorośli bohaterowie, niesamowite zaangażowanie w ochronę środowiska wykazują także dzieci. Moc takich książek jak „Klimatyczni” Olgi Ślepówrońskiej, „I ty możesz zmienić świat” Karoliny Grabarczyk czy „Śmieciogród” Aleksandry Woldańskiej-Płocińskiej jest przeogromna. W każdym razie pasja samych autorek, którą można poczuć na kartach książki, udziela się czytelnikom. Dzieci chętnie malowały gliniane donice, aby później wypełnić je ziemią i posadzić szczepki domowych roślin. Skrzydłokwiat, węzownica, paproć nie tylko stanowią ozdobę mieszkań, mają także cenne właściwości oczyszczające powietrze w naszych domach.



Kolejna seria „Magiczny domek na drzewie” i inne książki przygodowe pozwoliły na wspólną, fascynującą „podróż w czasie” po zakątkach naszej planety. Aby utrwalić nasze wakacyjne wspomnienia, czasem zobrazować marzenia o kolejnych podróżach powstały wakacyjne widoczki w technice kolażu. Zajęcia wakacyjne w Bibliotece oznaczały także dobrą zabawę i rywalizację przy grach planszowych.

Monika Jasiurkowska- Zaryczny

Najpiękniejszy!

Dożynki Powiatu Nowosądeckiego w Nawojowej uświetniły Wystawę AGRO NAWOJOWA 2022 jaka miała miejsce w dn. 3-4 września i przyciągnęła wielotysięczne tłumy zwiedzających, przybyłych tu z całej Małopolski. W Konkursie Wieńców Dożynkowych I miejsce specjalna komisja przyznała wieńcowi wykonanemu przez Danutę Kulig z Młodowa,, której prace od lat zachwycają oryginalnością, doбором kolorów i estetyką, poczynając od wydzierganych szydełkiem motywów świątecznych, artystycznie skomponowanych bukietów, fantazyjnie zdobionych pierniczek, aż po wieńce. A dożynkowe wieńce wykonuje co roku od wielu lat. Zboże na zwycięski wieniec dostarczyli panowie: Piotr Tokarczyk i Czesław Panцерz z Głębokiego. Konstrukcję spawał pan Zbyszek a pomocną w zbieraniu zboża i przygotowywaniu bukietów do wieńca była pani Bernadeta Ruchałowska.

Z gratulacjami pospieszył burmistrz Dariusz Chorużyk, ponieważ sukces Pani Danuty jest sukcesem całej społeczności piwnicznańskiej. Gratulujemy!

Red





nadruki na odzieży

spersonalizowane nadruki, indywidualne grafiki, logotypy
T-shirty, polo, bluzy, czapki, torby



Łomnica Zdrój

tel. 18 4464015



www.ultrek.com.pl

- u Ogórków -

Delikatesy Centrum

ZAPRASZAMY
pon.-sob.: 6.00 - 22.00; niedz. i św.: 8.00 - 21.00



U NAS
oszczędzasz
Z DELIKARTĄ!



Spróbuj szczęścia
i zagraj w Lotto!



HOT DOG czeka na was!

KANTOR
w sklepie

GIEŁDA DEWIZ

www.gieldadewiz.pl

Piwniczna Zdrój * ul. Daszyńskiego 11a * tel. 601 614 395, 18 446 43 25