

NIECODZIENNIK BOCHEŃSKI



MIESIĘCZNIK WOLNYCH OBYWATELI

WWW.NIECODZIENNIKBOCHENSKI.PL

NR 1 [1] LISTOPAD 2021

EGZEMPLARZ ELEKTRONICZNY

B E Z P Ł A T N Y

SŁOWEM WSTĘPU, CZYLI O Co CHODZI

Drogi Czytelniku,

Trzymasz w ręku pierwsze wydanie miesięcznika Niecodziennik Bocheński i być może chciałbyś wiedzieć co to za twór i o co chodzi Wydawcy oraz Autorom, stąd spieszę z wyjaśnieniem.

Niecodziennik Bocheński z założenia ma być platformą, na której wolni obywatele bocheńszczyzny (i nie tylko) mogą swobodnie wypowiadać się we wszystkich sprawach i tematach, które są im bliskie i którymi chcą się dzielić. Ma być też miejscem do wyrażania w sposób pozbawiony cenzury subiektywnych sądów, opinii, twierdzeń, uczuć, spostrzeżeń itd. przez każdą osobę, która zechce zostać Autorem tekstu do naszego miesięcznika.

W pierwszym numerze chcemy zaznaczyć niektóre stałe kolumny, a są to: historia, zdrowie, polityka, sport, rozrywka, ale w naszym czasopiśmie znajdzie się miejsce na każdy temat i z pewnością miesięcznik będzie ewoluował wraz z tworzącymi go Autorami.

Zapewniamy również, że chcemy tworzyć czasopismo wyjątkowe również pod względem zdecydowanego ograniczenia w nim miejsca na reklamy i niniejszym deklarujemy, że przez pierwsze 6 miesięcy, reklam w drukowanym czasopiśmie nie będzie w ogóle, a jeśli później się pojawią, to ograniczymy ich liczbę do maksymalnie 3 w jednym wydaniu i będą one bardzo dyskretne. Najchętniej zrezygnowalibyśmy z reklam w ogóle, ale może nie być to możliwe ze względów finansowych.

Z tego miejsca zachęcam każdego, kto chce się czymkolwiek podzielić z innymi, do kontaktu z redakcją – każdy może z nami współtworzyć miesięcznik, na stałe, dorywczo lub jednorazowo.

Ponieważ na początku wspomniałam o słowie „wolność”, to jest to odpowiednia chwila, aby wolność zdefiniować, żeby uniknąć nieporozumień. Dla mnie, jako Wydawcy, na którym spoczywa ciężar odpowiedzialności za miesięcznik, wolność jest nierozdzielnie związana właśnie z odpowiedzialnością.

Tak więc jako Wydawca deklaruje, że nie będę

ograniczać nikogo do wypowiadania się na łamach naszego czasopisma, ani w żaden sposób stosować cenzury POD PEWNYMI WARUNKAMI:

1. Autor musi pamiętać, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka. Czyli do każdego artykułu na temat drugiej osoby, będzie udostępnione miejsce na łamach miesięcznika na odpowiedź i polemikę tej drugiej osoby.
2. Autor tekstu na temat drugiej osoby jest zobowiązany do wyrażenia zgody na publikację imienia i nazwiska pod artykułem o treści wyrażającej opinię, sąd, zdanie na temat drugiej osoby.
3. Autor musi redagować tekst w taki sposób, aby nie było w nim wulgaryzmów, które podlegają karze, zgodnie z art. 141 Kodeksu Wykroczeń.
4. Autor powinien stosować się do zasad ortograficznych i interpunkcyjnych obowiązujących w języku polskim, albo wyrazić zgodę na korektę tekstu pod kątem ortografii i interpunkcji.

Powyższe 4 punkty są jedynymi, których zastosowania na ten moment Wydawca wymaga, aby artykuł miał szansę ukazać się w naszym czasopiśmie (oczywiście poza wszelkimi prawami wynikającymi z prawa prasowego i autorskiego oraz innych praw obowiązujących w RP). Piszę „na ten moment”, bo życie potrafi zaskakiwać i chcę zostawić sobie furtkę do zmiany stanowiska w tej sprawie, choć mam nadzieję, że czynić tego nie będzie trzeba. Piszę również „aby artykuł miał szansę”, bo ogranicza nas czas i przestrzeń, czyli jeśli będzie tak, że artykułów będzie zbyt wiele, to będziemy musieli dokonać selekcji, co może oznaczać, że nie wszystkie teksty będą się mogły ukazać, bo zabrakło miejsca na łamach w danym czasie, a później temat może już nie być aktualny. Ponadto każdy Autor jest zobowiązany do podpisania z Wydawcą umowy o publikację artykułu lub innego tekstu.

Zachęcam Cię zatem, drogi Czytelniku, do lektury, do wyrażania swojej opinii (publicznie na naszym fanpage’u lub prywatnie w liście do redakcji) oraz do przekazywania dalej miesięcznika, który trzymasz w ręku.

Pozostaję z wyrazami szacunku dla każdego Czytelnika z osobna i wszystkich razem

WYDAWCA I REDAKTOR NACZELNA
EDYTA MARSZAŁEK-WOJCIECHOWSKA

SŁOWNIK POJĘĆ [NIE]OCZYWISTYCH

WSTĘP

Żyjemy w dobie cyfrowego globalizmu. Tradycyjne listy zostały niemal w całości wyparte przez pocztę elektroniczną, słowniki ewoluowały do postaci małego okienka wyszukiwarki, a wielotomowe encyklopedie zostały zastąpione przez nieporównywalnie obszerniejszą Wiki, która nie tylko zawiera w sobie więcej haseł, ale również opisuje te hasła znacznie dokładniej i wnikliwiej. Internetowa autostrada informacji pozwala na natychmiastową komunikację z całym światem, a wiadomości które kiedyś podróżowałyby do nas miesiącami i latami, znajdują się obecnie na wyciągnięcie ręki. Oczywiście podstawową barierą, stojącą na przeszkodzie przepływowi informacji jest język – ciężko bowiem prowadzić dialog z Anglikiem, jeśli my chcemy porozmawiać o stolarce, a on jak najęty opowiada o jakimś *carpentry*.

Niestety, z mojego doświadczenia wynika, że problem ten nie dotyka już tylko sfery międzynarodowej, ale również ludzi posługujących się tym samym językiem.

Przeglądając strony internetowe maści wszelakiej (a również – co istotniejsze – komentarze ludzi czytających te strony), dochodzę do wniosku, że cały świat powoli pogrąża się w czymś, co nazwałbym kryzysem znaczeniowym. Co przez to rozumiem? Proszę pozwolić, że posłużę się przykładem. Będąc pasjonatem kultury japońskiej, szukałem nie tak dawno przepisu na japoński *Rāmen*. Nie wdając się w szczegóły kuchni wschodnioazjatyckiej, które są dla niniejszego artykułu całkowicie nieistotne – jednym z podanych składników, potrzebnych do sporządzenia bulionu była *Sake*, przetłumaczona przez autora jako *Wino ryżowe*.

Pojawia się tutaj niejaki problem. Po pierwsze, *Sake*, wbrew obiegowej opinii, nie opisuje konkretnego alkoholu, ale jest raczej terminem, który określa *rodzinę* alkoholi, bazujących na ryżu, a wywodzących się z Japonii. Ponadto, słowo to, w tym rozumieniu, funkcjonuje jedynie poza granicami samej Japonii – tam termin ten jest jeszcze obszerniejszy, ponieważ oznacza on po prostu... *alkohol*. Zapytany przez nas Japończyk, odpowie, że piwo jest *sake*. Wino jest również *sake*. Podobnie jak wódka, whisky czy domowe nalewki.

Drugą rzeczą, która mnie zastanowiła, było określenie *wino ryżowe*. Japoński alkohol *Nihonshu* zyskał wiele określeń, mających na celu przybliżenie go odbiorcy, nieznającemu japońskiej kultury i słownictwa –

osobiście głównie spotykałem się z porównaniem właśnie do wina czy wódki. Ale przecież wino i wódka to nie to samo. Składniki, z których się je wytwarza są zupełnie różne. Proces produkcji: konieczna przy wytworzeniu wódki destylacja, jest w przypadku wina nieobecna. Wino za to poddawane jest procesowi leżakowania, który na smak wódki z kolei nie ma żadnego wpływu. Czym w takim razie jest *Nihonshu*?

Można rzecz jasna powiedzieć, że odpowiedź na to pytanie jest nieistotna – ważne, czy alkohol jest smaczny, gdzie go dostać i jak o niego pytać. Przecież tak długo, jak sprzedawca w sklepie będzie wiedział co mi podać z półki, nie muszę się przejmować typem fermentacji, dokładnością procesu destylacji czy odmianą winogron. I myśląc tak – w tym konkretnym przypadku – mielibyście Państwo oczywiście rację. *W tym przypadku*.

Prawdą jest, że szczegółowe definicje tłumaczące nazwy materiałów codziennego użytku mogą być dla niektórych niczym więcej, jak tylko szukaniem dziury w całym. Każdy wie czym jest olej, chleb czy masło. Mało kogo interesuje to, jak przebiega szczegółowy proces produkcji, albo jaka jest różnica między na przykład masłem a margaryną. Jest to oczywiście zrozumiałe i nie stanowi żadnego problemu.

Niestety, problem pojawia się w momencie, gdy zaczynamy mówić o kwestiach abstrakcyjnych i – co gorsza – nietrivialnych. Kupienie nie tej mąki czy smarowidła w najgorszym wypadku skończy się wydaniem dodatkowych kilku-kilkunastu złotych. Bynajmniej nie bagatelizując tutaj sytuacji rodzin, dla których nawet taki wydatek potrafi być kryzysem – problem, który niestety wciąż jest w naszym kraju zbyt częsty – myślę, że większość ludzi zgodzi się, że nie stanowi to na szczęście poważnego problemu.

Niestety, tego samego nie można powiedzieć w sytuacji, gdy rozmawiamy o ideach mniej prozaicznych. Z doświadczenia wiem, że wielu ludzi lubi zajmować stanowisko w kwestii polityki, społeczeństwa czy moralności. Jest to jak najbardziej zrozumiałe i pożądane – na tej właśnie idei przynajmniej częściowo opiera się demokracja. Ale już Sokrates, będący ostrym krytykiem demokracji, w początkowym jej okresie zaznaczał, że demokracja ma sens *tylko* wtedy, kiedy ludzie podejmujący decyzje posiadają odpowiednią wiedzę, która pozwoli im na podjęcie decyzji *świadomej i mądrej*.

Jak zatem można oczekiwać poprawy sytuacji w społeczeństwie, jeśli społeczeństwo błędnie używa nawet samego pojęcia demokracji. Przypominają mi się burdy KODu sprzed paru lat, ludzi komentujących,

SKŁAD REDAKCJI: EDYTA MARSZAŁEK-WOJCIECHOWSKA – REDAKTOR NACZELNA • KACPER GŁÓD • MARTA MRZYGŁÓD
EWA PIWOWARCZYK-PRYSAK • KONRAD PIWOWARCZYK • BOHDAN PRYSAK

WYDAWCA: WYDAWNICTWO AMETHYST • 32-700 BOCHNIA, POGWIZDÓW 216

E-MAIL: NIECODZIENNIKBOCHENSKI@GMAIL.COM • TEL. 512-450-230 • WWW.NIECODZIENNIKBOCHENSKI.PL

że „wolno im mówić co chcą, ponieważ w kraju jest demokracja”. Na podstawie osobistych doświadczeń przynajmniej, odnoszę wrażenie, że w społeczeństwie „demokracja” stała się w pewien sposób słowem-wytrychem: każdy wie, że jest ona dobra, ale nad tym *dlaczego* jest ona dobra, albo jakie mogą być jej *złe* strony zastanawia się niewielu. Wszyscy wiedzą natomiast, że walczą o demokrację, czymkolwiek by ona nie była.

I bynajmniej nie jest to jedyny wypaczony w ten sposób termin. Przodują tutaj oczywiście pojęcia głównie związane z polityką (co nie jest według mnie zdarzeniem przypadkowym), takie jak kapitalizm, socjalizm, konstytucja, wolność słowa, dyktatura czy totalitaryzm. Przoduje tutaj pojęcie *faszyzmu*, które rzucane jest na prawo i lewo, choć z doświadczenia wiem, że bardzo rzadko stoi za tym wiedza, na czym ideologia faszystowska faktycznie się opiera. Od razu zaznaczę, że osobiście zwolennikiem faszyzmu absolutnie nie jestem – wynika to ze zrozumienia tego, czym faszyzm jest i dlaczego nie działa.

Podobnie jest po przeciwnej stronie spektrum – idea wolnościowa wygląda pięknie na papierze, ale niesie ze sobą swój własny zestaw problemów i zagrożeń. Żadna idea ani działanie nie istnieją w próżni – wprowadzenie w życie jednej zmiany pociąga za sobą szereg konsekwencji, bezpośrednich ale – co istotniejsze – również pośrednich, które mają wpływ na otoczenie oraz na siebie nawzajem, wywołując kolejne efekty, jak gigantyczna gmatwanina kostek domina.

Upraszczając – walcząc o określoną ideę bądź ją zwalczając, wywołujemy szereg konsekwencji na świecie, bez względu na to, czy jesteśmy ich świadomi czy nie. Mało tego, polaryzacja społeczeństw na całym świecie wynika moim zdaniem przynajmniej w części z problemów w komunikacji – być może wynika to z mojej naiwności, ale wierzę, że większość ludzi pragnie przykładowo wolności – tyle, że każdy rozumie „wolność” inaczej. Współczesny relatywizm znaczeniowy – czyli założenie, że to samo słowo może oznaczać różne rzeczy w zależności od tego, kto go używa – wcale tutaj nie pomaga.

Dlatego uważam, że jedną z kluczowych kwestii na drodze do polepszenia życia ludzi jest ponowne usystematyzowanie pojęć i wiedzy, przynajmniej w sprawach najbardziej istotnych. Zrozumienie zagadnień i procesów obecnych w polityce jest konieczne dla zrozumienia polityki oraz polityków, a także po to, aby decyzje jakie podejmujemy, były podejmowane w sposób świadomy. Dlatego też w niniejszym cyklu chciałbym zająć się przybliżeniem Państwu pewnych fundamentalnych zagadnień i przedstawić je w sposób usystematyzowany i konkretny.

K.P.

LEOPOLD OKULICKI



Wspominając postać Leopolda Okulickiego najczęściej sięgamy do okresu, w którym sprawował on władzę jako ostatni Komendant Armii Krajowej. Dość dużo mówi się też o powojennych losach generała, który stał się ofiarą pokazowego procesu politycznego szesnastu przywódców Polskiego Państwa Podziemnego. Warto jednak poznać także bardzo aktywną i ofiarną działalność Okulickiego z lat 1915-1920.

Leopold przyszedł na świat 12 listopada 1898 roku we wsi Bratucice, na terenie powiatu bocheńskiego jako syn Błażeja i Anny (z domu Korcyl) Okulickich. Ledwie kilka lat wcześniej dziadek chłopca zmienił nazwisko z Kicka na Okulicki, co według Janusza Kurtyki wskazywało na chęć awansu do warstwy urzędniczo-ziemiańskiej. Inny historyk Andrzej Paweł Przemyski uważa, że dla Leopolda prawdopodobnie wybrano drogę kariery duchownej. Plany te spełzły jednak na niczym, gdy młody Leopold został posłany do gimnazjum w Bochni, gdzie szybko zaangażował się w działalność niepodległościową. Zabór austriacki ze swoją autonomią stanowił w tym czasie centrum narodowego życia kulturalnego oraz politycznego. W maju 1913 roku Okulicki wstąpił do Związku Strzeleckiego w Bochni, by rok później zdać egzamin podoficerski. Po wybuchu Wielkiej Wojny zgłosił się do Legionów, lecz wkrótce został zwolniony ze względu na zły stan zdrowia i zbyt młody wiek. W tej sytuacji kontynuował naukę w gimnazjum, lecz już w czerwcu 1915 roku wrócił z powrotem do Legionów przyjmując pseudonim „Sęp”. Został żołnierzem 3. pułku II Brygady i wziął udział w zaciętych bojach pod Kostiuchówką (4-7 lipca 1916) zakończonych odwrotem nad rzekę Stochod. Udział w walkach przyniósł Okulickiemu pierwsze awanse. Zwrot w wydarzeniach wojennych skłonił Piłsudskiego do porzucenia obozu Austrii i Prus. Pretekstem do zerwania współpracy stała się sprawa przysięgi, jakiej władze niemieckie zażądały od legionistów. Okulicki odmówił

przysięgi w lipcu 1917 roku. We wrześniu jako Galicjanin przymusowo został wcielony do armii austriackiej.

Niedługo później miała miejsce bardzo ciekawa akcja z udziałem Leopolda Okulickiego, która została opisana po raz pierwszy w Wiadomościach Bocheńskich dzięki rozmowie Stanisława Kobieli i Janiny Kęsek z uczestnikiem owej operacji, Ludwikiem Leśnym. Okulicki był od Leśnego starszy o trzy lata, ale ze względu na sąsiedztwo swoich domów w Bochni, obaj młodzieńcy znali się dobrze. Końcem października 1917 roku, Leśny wracając ze sklepu spotkał na ulicy Orackiej ubranego w austriacki mundur kaprała Okulickiego w towarzystwie dwóch kolegów. Ostatni raz widzieli się nie wcześniej niż ponad rok temu. Gdy Okulicki zobaczył Leśnego miał odprawić kolegów i powiedzieć „Dobrze się składa, że cię widzę. Miałem po ciebie posłać, bo potrzebujemy broni, a ty mieszkasz naprzeciwko koszar i pewnie dobrze znasz teren i rozkład zajęć koszarowych”. Leśny z wielkim entuzjazmem przyjął pomysł Okulickiego i kolejnego dnia zmówił kolegów z POW-u (Polskiej Organizacji Wojskowej), którzy mieli pomóc w przedsięwzięciu wyniesienia broni z koszar armii austriackiej w Bochni. Okulicki, który będąc na przepustce i tak musiał codziennie meldować się w koszarach, postanowił zająć rozmową austriackiego Oberwachmeistra. Do budynku przez schodki i długi korytarz niepostrzeżenie wszedł również Leśny, którego misją było zabranie sześciu karabinów, a następnie przekazanie ich przez okienko w

miejscu, gdzie znajdowały się ustępy. Niedaleko przy oknie stał kolega odbierający karabiny i podawał je kolejnym osobom, które zawijały je w szmaty i chowały w bezpiecznym miejscu. Dodatkowym zabezpieczeniem był znajdujący się przy koszarach parkan. Akcja udała się wzorowo, a bocheńska organizacja wojskowa powiększyła swoje uzbrojenie o sześć przepisowych austriackich karabinów typu Mannlicher.

Okulicki niedługo później został skierowany do szkoły oficerów rezerwy w Koszycach (styczeń-marzec 1918). Po jej ukończeniu wysłano go na front włoski, z którego udało mu się zdezerterować i powrócić do kraju. Gdy monarchia austro-węgierska ostatecznie się rozpadała, uczestniczył on w (kierowanej przez płk. Bolesława Roję) akcji rozbijania Austriaków i ustanawiania pierwszych polskich instytucji w Krakowie. Po wybuchu walk z Ukraińcami, Okulicki brał udział jako dowódca plutonu w starciach w rejonie Przemyśla i w przełamaniu ukraińskiej blokady wokół Lwowa w listopadzie 1918 roku. W lutym kolejnego roku został ranny i do maja leczył się w szpitalu. W tym czasie jego pułk został odwołany z frontu ukraińskiego. W maju wrócił do swojej jednostki i został z nią skierowany, by znowu walczyć - tym razem z bolszewikami. Okulicki brał udział w bojach pod Lidą, Wołożynem, Bogdanowem i Mołodeczmem. W lipcu 1919 roku



WIDOK NA KOSZARY AUSTRIACKIE W BOCHNI



LEOPOLD OKULICKI (PIERWSZY Z LEWEJ) WŚRÓD ŻOŁNIERZY 4 P.P. LEGIONÓW W OKRESIE WALK W REJONIE LWOWA (1918 R.). PIERWSZY Z PRAWEJ SIEDZI JEGO BRAT JAN OKULICKI

ponownie został ranny jednak i tym razem wrócił na front. Jego niesamowita waleczność przyczyniła się wkrótce do kolejnych awansów i wyróżnień. Na przełomie maja i czerwca 1920 roku Okulicki odznaczył się również w nierozstrzygniętej bitwie pod Berezyną, gdzie również został ranny. Jeszcze w czerwcu tego roku (nie skończywszy nawet 22 lat) Leopold otrzymał order Virtuti Militari kl. V (Srebrny Krzyż) z rąk samego Józefa Piłsudskiego.

Przyglądając się młodzieńczej biografii Leopolda Okulickiego trudno jest nie docenić jego olbrzymiego oddania i poświęcenia w walce o wolną Polskę. Być może trudno odnaleźć się nam w gąszczu wojennych wydarzeń, w których jako młody chłopak – często z narażeniem życia i odnosząc bolesne rany – brał czynny udział. Pamiętajmy jednak o nim oraz o wielu innych bohaterach, dla których wolność naszej Ojczyzny była najważniejszą sprawą.

ALEKSANDER CEPAK

Literatura:

- Janusz Marek Kurtyka, Jacek Pawłowicz, *Generał Leopold Okulicki 1898-1946*, Warszawa: IPN 2010.
- Andrzej Przemyski, *Ostatni komendant generał Leopold Okulicki*, Wydawnictwo Lubelskie, Lublin 1990.
- Ludwik Leśny, *Nieznana akcja Leopolda Okulickiego*, WIADOMOŚCI BOCHEŃSKIE – jesień 1996.

Fotografie:

- <https://biogramy.ipn.gov.pl/> (dostęp z dnia 18.09.2021),
- <https://www.facebook.com/BochniaNaStarychZdjeciach> (dostęp z dnia 18.09.2021),
- archiwum własne.



Antiquitatis enim et historiae et rerum forisque gestarum notitia virtutis parens et vitae magistra a sapientibus habita est. (łac.)

[Znajomość historii czynów dokonanych w kraju i poza granicami jest uważana przez ludzi mądrych za rodzicielkę i nauczycielkę życia.]

– JAN DŁUGOSZ

19 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK dla PACJENTÓW dotyczących własnego ZDROWIA i Systemu OCHRONY ZDROWIA

Drogi Pacjencie:

1. Stosuj się do zaleceń lekarza. Nie obawiaj się poprosić lekarza o zmianę leczenia, jeżeli uważasz, że to jest konieczne.
2. Bądź samodzielny, edukuj się rozsądnie na temat swojej choroby.
3. Proste problemy zdrowotne np. katar staraj się rozwiązywać sam (jeżeli problem nie rozwiąże się do maksymalnie 2 tygodni lub nasila się objawy, wtedy nie zwlekaj z wizytą i zgłoś się do lekarza).
4. Nigdy nie przekraczaj maksymalnych dawek dobowych leku.
5. Nie stosuj kilku leków przeciwbólowych czy przeciwzapalnych równocześnie.
6. Nie pij alkoholu gdy zażywasz leki przeciwbólowe.
7. Jeżeli ból nie ustąpi w ciągu 2-3 dni, zgłoś się po pomoc do lekarza.
8. Pamiętaj, że nadużywanie leków może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych (poważne powikłania to np. krwawienie z przewodu pokarmowego) i stanów zagrożenia życia.
9. Jeżeli masz wątpliwości zawsze pytaj o poradę personel medyczny.
10. Pamiętaj, że na żadnym poziomie systemu ochrony zdrowia (służby zdrowia) nie obowiązuje REJONIZACJA - możesz chodzić do lekarza POZ, lekarza specjalisty, na badania, rehabilitację (fizjoterapię), do szpitala DO KAŻDEGO ŚWIADCZENIODAWCY, KTÓRY POSIADA UMOWĘ Z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA (NFZ).
11. Nie jest ważne czy lekarz specjalista, u którego się leczysz ma podpisaną umowę z NFZ, czy też praktykuje prywatnie. Zaświadczenie od lekarza praktykującego prywatnie o chorobie przewlekłej i jej leczeniu jest równie ważne jak zaświadczenie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (lekarz POZ). Lekarz POZ lub inny lekarz specjalista (mający podpisaną umowę z NFZ) na podstawie takiego zaświadczenia może wystawić Tobie receptę na leki refundowane, które zażywasz przewlekłe (na stałe).
12. Jeżeli nie wiesz kiedy następnym razem dostaniesz się do lekarza specjalisty, przy najbliższej wizycie u lekarza specjalisty WEŹ ZAŚWIADCZENIE O CHOROBIE PRZEWLEKŁEJ I JEJ LECZENIU dla lekarza POZ lub innego lekarza specjalisty. Dzięki temu ZAŚWIADCZENIU lekarz POZ lub inny lekarz specjalista wystawi Tobie receptę na leki refundowane. Lekarz specjalista wydaje zaświadczenie na druk: „**Informacja dla lekarza kierującego/POZ**” – by umożliwić lekarzowi POZ kontynuowanie leczenia farmakologicznego zastosowanego w poradni



specjalistycznej. Lekarz specjalista powinien wystawić takie zaświadczenie co najmniej raz w roku, jeżeli dotyczy to tej samej choroby. Przy każdej zmianie rozpoznania, czy zmianie leczenia zaświadczenie powinno być wystawione na nowo.

13. Lekarz POZ ma ograniczoną możliwość zlecenia badań dodatkowych (np. laboratoryjnych) i za takie badania Poradnia POZ płaci z własnego budżetu, więc nie oczekuj, że w ramach POZ na NFZ będzie możliwe wykonanie specjalistycznych badań dodatkowych. Pamiętaj, że możliwość zlecenia zaawansowanej diagnostyki mają tylko poradnie specjalistyczne (lekarze specjaliści, np. neurolog, reumatolog, diabetolog itd.).

14. Skierowanie do szpitala może wystawić każdy lekarz, także praktykujący prywatnie. Lekarz praktykujący prywatnie nie powinien odsyłać Pacjenta do lekarza POZ po skierowanie do szpitala.

15. Nie potrzebujesz skierowania do lekarza: dentysty, onkologa, ginekologa i położnika, wenerologa i psychiatry – nikt nie może wymagać od Ciebie skierowania do tych specjalistów w ramach publicznej ochrony zdrowia (na NFZ).

16. Na wizytę do lekarza nie musisz się rejestrować osobiście. Możesz wykorzystywać inne kanały rejestracji dostępne w danej placówce unikając kolejek czy niepotrzebnej jazdy do przychodni. Możesz zadzwonić lub zarejestrować się drogą elektroniczną, a także za pośrednictwem osoby trzeciej.

17. Skierowanie od lekarza specjalisty jest ważne tak długo aż świadczenie nie zostanie zrealizowane – nie daj się zbyć informacją, że skierowanie, które posiadasz z powodu długiego czasu oczekiwania straciło swoją ważność i musisz przedstawić aktualne. Na wizyty prywatne do lekarza specjalisty nie obowiązują skierowania od lekarza POZ, czy innego lekarza specjalisty.

18. Pacjent ma prawo wyboru szpitala, który ma podpisaną umowę z NFZ i może wybrać dowolną placówkę na terenie całej Polski.

19. KAŻDY lekarz w Polsce, niezależnie od tego gdzie pracuje, może skierować swojego Pacjenta do szpitala, bez ponoszenia kosztów przez chorego. Dotyczy to także gabinetów prywatnych. W stanach nagłych świadczenia zdrowotne są udzielane pacjentowi bez skierowania!

MARTA MRZYGŁÓD

ZIOŁA I OWOCE PIGWA

23 września zawitała do Nas kalendarzowa jesień – najbardziej malownicza pora roku, której piękno opisywała niezliczona ilość poetów i pisarzy, takich jak Adam Zagajewski, Maria Pawlikowska-Jasnorzewska czy Konstany Idelfons Gałczyński, a jej wspaniałe odcienie czerwieni przetykanej złotem możemy podziwiać na płótnach i akwarelach między innymi Paula Gauguin, Vincenta van Gogh, Claude'a Monet. Jeśli jest więc sprzyjająca pogoda korzystajmy ze spacerów dla zdrowego ciała i ducha, bo jesień ma również drugie oblicze – mgliste, szare, zimne i deszczowe, a to sprzyja przeziębieniom, katarom i złemu samopoczuciu.

Aby ustrzec się przed konsekwencjami brzydkiej pogody, wspierajmy nasz organizm, pobudzając układ odpornościowy. Najprostszym sposobem jest pójście do apteki i zaopatrzenie się w witaminę C, D3 oraz cynk, lecz jeśli decydujemy się na tę opcję, to zaopatrzymy się w preparaty które są lekami, a nie suplementami diety, ponieważ te ostatnie, choć tańsze, to nie są przebadane, w związku z tym ich skuteczność stoi pod znakiem zapytania.

Odporność możemy jednak wspierać w sposób bardziej naturalny i jednocześnie smaczny, za pomocą ziół i owoców, których ogromne bogactwo oferuje nam jesień.

Ziołolecznictwo, czyli wspieranie organizmu ziołami i owocami nie jest czymś nowym, wręcz przeciwnie, już człowiek pierwotny, szukając roślin jadalnych, natrafiał na takie, które nie nadawały się co prawda na pokarm, ale uśmierzały bóle, powodowały szybsze gojenie ran, czy działały przeczyszczająco. W ten sposób odkrywał rośliny lecznicze. Wiele ziół poznali pasterze, widząc że zwierzęta po zjedzeniu pewnych ziół szybko wracają do zdrowia, stosowali je na sobie, poznając ich działanie lecznicze.

Rozwój ziołolecznictwa nastąpił w starożytności, gdy zbieraniem ziół i leczeniem zajmowali się kapłani. W średniowieczu leczenie ziołami przeszło w ręce specjalnych zielarzy, a w okresie nowożytnym nastąpił rozkwit ziołolecznictwa, ugruntowany wiedzą o działaniu i charakterze wielu substancji czynnych zawartych w roślinach leczniczych. Pod koniec XIX i z początkiem XX wieku rozwijający się przemysł chemiczny zaczął wytwarzać gotowe leki, które działały podobnie do roślin leczniczych i w rezultacie leki roślinne zostały wyparte z lecznictwa. W obecnym czasie wszechobecnej chemii coraz częściej sięgamy do naturalnego wspierania organizmu, wykorzystując wiedzę o leczniczym działaniu ziół i owoców.

Jednym z owoców które dojrzewają jesienią i czekają na zerwanie oraz sporządzenie pysznych, wspierających nasz organizm przetworów jest pigwa pospolita (*cydonia oblonga*).



Pigwa pospolita, to drzewo osiagające do 7m wysokości, wywodzące się z Azji. Posiada ciemnozielone owalne liście i kwitnie pod koniec maja lub na początku sierpnia. Kwiaty około 5cm, białe, bądź jasnoróżowe, o intensywnym zapachu. Owoce przypominają wyglądem gruszki lub jabłka, na początku omszone, później pokrywają się woskowym nalotem, dojrzewają w październiku. Owoce pigwy w stanie surowym są twarde, cierpkie i kwaśne, natomiast po odpowiednim przygotowaniu dostarczają organizmowi cenne witaminy i mikroelementy. Pigwa, określana „polską cytryną” zawiera duże ilości witaminy C, witaminę A, B2, B6 oraz wapń, fosfor, magnez, potas, żelazo oraz kwas foliowy. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i skutecznie chroni organizm przed przeziębieniami i grypą.

W owocach pigwy znajdują się także pektyny, garbniki i aminokwasy, które stosowane na skórę wspomagają jej regenerację, utrzymują nawilżenie i przyspieszają gojenie ran. Pigwa usprawnia trawienie, pracę wątroby, przyspiesza przemianę materii i utrudnia gromadzenie się tkanki tłuszczowej. Polifenole – związki chemiczne które hamują rozwój wolnych rodników i zmniejszają ryzyko zachorowania na raka także występują w owocach pigwy. Z owoców pigwy najczęściej przygotowujemy sok, nalewkę, konfitury, galaretki, herbatki, napary, okłady i maceraty.

Pigwa podobnie jak inne owoce może wywoływać alergię, więc osoby skłonne do alergii oraz kobiety w ciąży, przed stosowaniem przetworów z pigwy, powinny skonsultować się ze swoim lekarzem.

Na koniec, dla mających czas i ochotę, kilka przepisów na przetwory z pigwy.

Konfitura z pigwy

Składniki:

- 1,5kg pigwy,
- 1 litr wody,
- 4 szklanki cukru,
- cynamon.

Przygotowanie:

Pigwę myjemy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w drobną kostkę. Owoce przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez około pół godziny. Rozgniatamy masę lub przecieramy przez sitko. Dodajemy cukier, odrobinę cynamonu i podgrzewamy przez 30 minut, mieszając. Konfiturę pasteryzujemy i odstawiamy w chłodne, zacienione miejsce. Konfiturę podajemy do naleśników, na kanapki, do herbaty, jak również do serów, mięs i wędlin.

Nalewka z pigwy

Składniki:

- 1kg pigwy,
- 750g cukru,
- 1 litr wódki.

Przygotowanie:

Pigwę myjemy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w drobną kostkę. Przekładamy do słoja i zasypujemy cukrem. Odstawiamy na ok. 3 tygodnie. Codziennie mieszamy. Po 3 tygodniach przelewamy sok do butelki, a pozostałe owoce zalewamy wódką i odstawiamy na kolejne 3 tygodnie. Po tym czasie ponownie łączymy owoce z sokiem, wlewamy do butelek i odstawiamy na pół roku.

Sok z pigwy

Składniki:

- 1kg pigwy,
- 1,2kg cukru.

Przygotowanie:

Pigwę myjemy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w drobną kostkę. Przekładamy kawałki do naczynia, zasypujemy cukrem i przykrywamy ściereczką. Kilka razy dziennie przez tydzień mieszamy. Przez ten czas powinien pojawić się sok, a cukier nie powinien być widoczny. Następnie wlewamy sok przez sitko do butelek lub słoików, pasteryzujemy oraz odstawiamy w chłodne miejsce.

Maseczka z pigwy dla cery suchej i zniszczonej

Oczyszcza i odżywia cerę, Dodaje blasku, uszczelnia naczynia krwionośne.

Składniki:

- 1-2 łyżki soku z pigwy,
- 1 łyżka mielonej glinki,
- kilka kropel cytryny

Przygotowanie:

Wymieszaj sok z pigwy z łyżką mielonej glinki i kilkoma kroplami soku z cytryny. Nałóż na twarz i pozostaw do wyschnięcia. Potem zmyj letnią wodą.

Maseczka z pigwy dla cery tłustej i trądzikowej

Pigwa działa profilaktycznie i leczniczo na trądzik. Przyspiesza też regenerację naskórka i zapobiega jego wysuszeniu.

Składniki:

- łyżka soku z pigwy
- łyżka octu jabłkowego
- łyżka miodu.

Przygotowanie:

Zmieszaj składniki i tak powstałą maseczkę trzymaj na twarzy około 20 minut.

Tonik przeciwzmarszczkowy z pigwy

Odpowiedni do skóry podrażnionej, suchej, zmęczonej i trądzikowej. Zwiększa wilgotność i elastyczność skóry. Dostarcza składników odżywczych, minimalizując zmarszczki i zmniejszając stany zapalne.

Przygotowanie:

Pigwę myjemy i kroimy w drobną kostkę. Wkładamy do szklanego naczynia i zalewamy 40 procentowym alkoholem. Odstawiamy na około 2-3 tygodnie. Następnie odcedzamy zawartość i do uzyskanego płynu dodajemy wodę w proporcji: 1 część roztworu na 3 części wody.

Wcierka do włosów

Pigwę można również wykorzystać w pielęgnacji włosów. Należy zmieszać sok z wodą i wetrzeć we włosy i skórę głowy. Zapobiega ona wypadaniu włosów i rozdławianiu ich końcówek. Jej składniki odżywiają cebulki i sprawiają, że włosy są mocniejsze i pełne blasku.

STARA APTEKARA E.P-P.



*Jesień jest najśłodsza porą roku,
a to, co tracimy w kwiatach,
zarabiamy na owocach.*

— SAMUEL BUTLER

ZIOŁA I OWOCE LIPA

Najważniejszym i najbardziej cenionym surowcem zielarskim lipy jest kwiatostan. Lipa kwitnie w lipcu – stąd zresztą nazwa tego miesiąca. Surowiec zbierany jest na początku kwitnienia. Kwiat lipy zawiera około 20 flawonoidów, a także: fitosterole, terpeny, garbniki, pektyny, olejki eteryczne, kwasy organiczne, sole mineralne, witaminy C i PP.

Dzięki tym składnikom kwiat lipy posiada lecznicze właściwości. Flawonoidy na przykład działają rozkurczowo, a także chronią komórki przed uszkodzeniem. Fitosterole obniżają poziom cholesterolu, chronią przez miażdżycą i zawałami, mają też właściwości przeciwzapalne. Witamina C jest znana z właściwości zwiększających odporność organizmu.

Kwiat lipy podstawowe zastosowanie znajduje w leczeniu wspomagającym w czasie grypy i przeziębienia. Herbata czy napar z kwiatu lipy działają na organizm człowieka napotnie. Kwiat lipy obniża

tym samym gorączkę, redukuje stan zapalny i pomaga też uporać się z uporczywym kaszlem. Kwiat lipy działa też moczopędnie. Dzięki olejkom eterycznym kwiat lipy ukoja także nerwy i poprawi jakość snu.

Liście lipy używane są w kuchni, a ich walory smakowe porównać można do sałaty. Liście lipy można używać do sałatek, świetnie komponują się z oliwą z oliwek, pomidorami czy np. z jajkiem na twardo. Same w sobie mają lekko słodkawy smak. Liście lipy można też wykorzystać do przyrządzenia kojącej herbaty, którą w okresie jesienno-zimowym serdecznie polecam.

Jesienno-zimowa herbatka z kwiatem lipy

- 1 łyżka suszonych kwiatów lipy
- 4-5 goździków
- 2 plasterki korzenia imbiru
- 2-3 plasterki pomarańczy
- syrop z kwiatów czarnego bzu lub miód

Kwiaty lipy, goździki, imbir i pomarańczę zalać ok. 250-300 ml wrzącej wody, przykryć i zostawić na ok. 15 min by napar zrobił się intensywny. Po tym czasie herbatkę można przecedzić, dosłodzić do smaku syropem z bzu lub miodem.

Smacznego!

LEK. SABINA NOWAK





CIVES CONSCII

Moje Bocheńskie Strony

PRZEWODNIK ŚWIADOMYCH OBYWATELI



AUTOR SŁOWA O BOCHNI I GMINACH POWIATU

Jan Flaszka

ILUSTRACJE

Dzieci i Młodzież Bocheńszczyzny

MOJE BOCHEŃSKIE STRONY

CZYLI RZECZ O EDUKACJI I DOBROCZYNNOŚCI

Stowarzyszenie „Cives Conscii” z siedzibą w Bochni zaprasza do zakupu wyjątkowego przewodnika po powiecie bocheńskim, zatytułowanego „Moje Bocheńskie Strony”.

Przewodnik opatrzone jest jedynym w swoim rodzaju słowem autorstwa Pana Jana Flaszki, którego teksty są darem serca i doskonałym przykładem dobroczynności i bezinteresowności, a ilustracje w nim zawarte są w znakomitej części fotografiami prac konkursowych wykonanych przez młode pokolenie Bocheńszczyzny.

Przewodnik jest owocem konkursu plastyczno-fotograficznego zorganizowanego przez Stowarzyszenie dla dzieci i młodzieży, który miał na celu edukację do dobroczynności poprzez poświęcenie czasu i wysiłku dla stworzenia pracy, która została spożytkowana na rzecz pomocy Wychowankom Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Typu Socjalizacyjnego „Azymut” i „Perspektywa” w Bochni. Chcieliśmy tym samym pokazać młodemu pokoleniu wyjątkowość tego typu dobroczynności, oddania odrobiny czasu i chęci drugiemu człowiekowi, który jest w potrzebie. Chcieliśmy również zwrócić uwagę dzieci i młodzieży na piękno otaczającego ich świata, aby dostrzegli wyjątkowość codziennych, „zwykłych” dla nich miejsc, co naszym zdaniem uczy wrażliwości, spostrzegawczości, ciekawości świata i miłości do „małej ojczyzny”.

W finale konkursu, który odbył się 24 października 2021r. w Sali Kameralnej MDK w Bochni, urządzona została aukcja prac konkursowych, na której udało się zebrać kwotę 2220zł, która została przekazana na rzecz wsparcia Wychowanków Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Typu Socjalizacyjnego „Azymut” i „Perspektywa” w Bochni.

To jednak nie wszystko, bo naszym celem jest przekazanie na powyższy cel kwoty 20000zł ze sprzedaży przewodnika Moje Bocheńskie Strony, który każdy może nabyć w cenie 50zł za egzemplarz.

Jeśli chcesz pomóc dzieciom i młodzieży, którzy wychowują się bez rodzin, a jednocześnie być posiadaczem wyjątkowej publikacji, skontaktuj się z nami osobiście lub telefonicznie.

Przewodnik można nabyć w następujących miejscach:

- w każdy wtorek w godzinach 17-19 w biurze Stowarzyszenia „Cives Conscii” przy ulicy Trudnej 26 w Bochni;
- w Specjalistycznym Centrum Medycznym MOVEMED przy ulicy ks. J. Poniatowskiego 40 w Bochni (w godzinach otwarcia);
- w Szmaragdowym Gabinecie Masażu przy ulicy Brzeźnickiej 55D w Bochni [Galeria Panorama] (w godzinach otwarcia);
- zdalnie poprzez zamówienie mailowe pod adresem: SwiadomiObywatele@o2.pl.

Jeśli chcesz czynić z nami dobro i wspomóc nas w dystrybucji przewodnika, to będziemy ci wdzięczni za kontakt z nami pod numerami telefonu: 512-450-230 lub 501-277-685.

W imieniu społeczności Stowarzyszenia „Cives Conscii” jeszcze raz składamy podziękowania naszym sponsorom oraz wszystkim tym, którzy pomogli nam sfinalizować projekt, na który nie mieliśmy żadnych zewnętrznych środków. Jest to nasz wielki sukces i dowód na to, że jeśli chce się czynić dobro, to zawsze znajdą się ludzie, którzy w jego czynieniu pomogą.

PREZES STOWARZYSZENIA „CIVES CONSCII”

EDYTA MARSZAŁEK-WOJCIECHOWSKA

MŁODZI DZIAŁAJĄ NA RZECZ EDUKACJI I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI!

Co roku organizowane są obrady Parlamentu Młodych Rzeczypospolitej Polskiej. Jest to inicjatywa oddolna, która ma na celu aktywizację polityczną młodzieży oraz przeprowadzenie symulacji obrad takich, jakie widzimy na co dzień w parlamencie. W tegorocznej kadencji PMRP reprezentuje 20-latek z Bochni, Kacper Głód. Należy on do Klubu Młodych dla Wolności, których dwie uchwały zostały przyjęte podczas obrad czerwcowych. Jedną z nich jest Młoda Polska Przedsiębiorcza, która zakłada wprowadzenie i rozszerzenie nauki praktycznej przedsiębiorczości w szkołach. Podobne rozwiązanie występuje w innych krajach europejskich takich jak Niemcy czy Szwajcaria. Program zakłada zajęcia przedstawiające uczniom w jaki sposób zarządzać przedsiębiorstwem, tworzyć biznes-plany. Obecnie w szkołach uczniowie zupełnie nie są przygotowani do prowadzenia własnego biznesu, a wszelkie umiejętności muszą nabywać na własną rękę. Wdrożenie takowego projektu w życie dawałoby realną szansę dla młodych na poznanie tajników przedsiębiorczości w praktyce.

Parlamentarzyści przekazali projekt uchwały politykom, decydentom, samorządowcom. Projekt otrzymali m.in. premier Mateusz Morawiecki, posłowie, senatorowie, marszałkowie wojewódzcy, starości powiatowi oraz prezydenci i burmistrzowie miast. Młoda Polska Przedsiębiorcza wraz z drugą uchwałą tzw. regionalną przekazane zostały również staroście bocheńskiemu Adamowi Korcie, który spotkał się z młodzieżowym posłem Kacprem Głodem.

PMRP będzie obradował w tym roku jeszcze raz. W listopadzie odbędzie się sesja stacjonarna, podczas której parlamentarzyści debatować będą nad polityką lokalną oraz samorządową.

REDAKCJA



FOT. POWIAT BOCHEŃSKI



BYŁY ZAWODNIK UNII TARNÓW MISTRZEM ŚWIATA NA ŻUŻLU

Artiom Łaguta nowym mistrzem świata na żużlu. Rosjanin przed kamerami Canal+ nie ukrywał wzruszenia i tego, że to dla niego piękny sen, w który nie do końca może uwierzyć.

– Nie dociera to do mnie – mówił Rosjanin.

Marek Cieślak (były trener Unii Tarnów) był jednym z obserwatorów finałowej batalii o tytuł Indywidualnego Mistrza Świata na żużlu. Artiom Łaguta nie ukrywa, że szkoleniowiec miał duży udział w tym, że jest on teraz żużlowym numerem jeden.

Marek Cieślak przez dwa sezony miał okazję współpracować z Artiometem Łagutą, gdy ten w latach 2013-14 reprezentował barwy Unii Tarnów. I to właśnie dzięki byłemu selekcjonerowi naszej kadry narodowej, Rosjanin trafił do zespołu Jaskółek.

– Byliśmy m.in. z Tomaszem Gollobem w Togliatti na meczu Rosja-Polska. Był tam też i Artiom, który w Polsce nie do końca błyszczał. Jechaliśmy tam mecz i Artiom zrobił piętnaście punktów. Zastanawiałem się, jak to możliwe, że tam umie jechać, a u nas nie. Podszedłem do niego wtedy i powiedziałem, żeby przyszedł do mnie, do Tarnowa. Zapytał się, czy by go tam w ogóle chcieli. I okazało się, że to był strzał w dziesiątkę. Rozwinął się i to bardzo – wspominał Marek Cieślak w studio Canal+.

Tą samą historię opowiedział również Łaguta, dodając:

– Mówiłem wtedy, że nie jestem na tyle dobry, aby tam jeździć. Powiedział, że będę robił po piętnaście punktów i zrobiłem trzy razy komplet. Ciężko mi było zaczynać w Ekstralidze, a Cieślak zrobił ze mnie mistrza świata.

Nowy mistrz świata przez dwa lata startów w barwach Jaskółek wywalczył 359 punktów oraz 26 bonusów.

Uczynił to w 180 biegach. Z Unią sięgnął po dwa brązowe medale Drużynowych Mistrzostw Polski.

– Ja wiedziałem, że on umie jeździć, a chodziło bardziej o kwestie mentalne. Dostał jedynekę, czym był zdziwiony, ale ja w niego wierzyłem. Janowski dostał dwójkę, o co miał pretensje, ale wytłumaczyłem mu, że trzeba Artiomu podbudować. Potem była piękna para Artiom–Greg. Od

tego momentu zaczęła się jego kariera – dodaje Cieślak.

– Jestem dumny, że mogłem z tobą kiedyś pracować – zakończył były szkoleniowiec Unii Tarnów gdy przed kamerami stał już Łaguta. Natomiast Artiom mu podziękował za współpracę.

RADOSŁAW MACOŃ

BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY

POD REDAKCJĄ KACPRA GŁODA

PIŁKA NOŻNA

Piłkarska jesień

W wakacje ruszyły rozgrywki piłkarskie w nowym wydaniu. Sezon 2021/22 rozpoczęty w sierpniu zapowiada się emocjonująco dla naszych lokalnych drużyn w IV lidze oraz dywizjach niższych. Bocheńskim przedstawicielem w IV lidze Małopolski wschodniej jest oczywiście BKS Bochnia. W czerwcu powołany został nowy zarząd Bocheńskiego Klubu Sportowego. Niebiesko-biało-czerwonych czeka w tym sezonie bardzo trudne zadanie, gdyż w wyniku łączenia lig zespoły od 9 do 18 pozycji w tabeli spadają do nowo powstałej ligi V. Po dziesięciu kolejkach klub zdecydował się zakończyć trenerską współpracę z Jarosławem Ulasem. Nowym trenerem Bocheńskiego został Marcin Manelski. Od zmiany szkoleniowca, Bocheński zdołał zaliczyć już pierwsze zwycięstwa i walczy o kolejne w staraniach o utrzymanie.

Puchar dla Błyskawicy!

W ramach rozgrywek Okręgowego Pucharu Polski we wrześniu w Proszówkach rozegrany został finał, w którym wystąpiły Błyskawica Proszówki i BKS Bochnia. Obie drużyny musiały wcześniej pokonać inne ekipy w poprzednich rundach w systemie pucharowym, aby dotrzeć do wielkiego finału. Spotkanie rozpoczęło się lepiej dla Bocheńskiego, gdyż wynik już w 10. minucie

spotkania otworzył Jakub Pasiut strzelając gola na 0:1. W 30. minucie meczu wyrównała drużyna Błyskawicy, gola zdobył Krzysztof Styra ustalając wynik na 1:1. W drugiej połowie pomimo walki oraz akcji po obu stronach nie padły kolejne bramki. Wynik rozstrzygnęła dopiero seria rzutów karnych, gdzie drużyna z Proszówek zwyciężyła 5:3 i tym samym zgarnęła pucharowe trofeum. Ekipa Błyskawicy zagra dalej w Pucharze Polski na szczeblu wojewódzkim.

Niższe ligi w bocheńskim regionie

Niemniej emocje mamy także w niższych ligach. W lidze okręgowej w rozgrywkach biorą udział m.in. zespoły z powiatu bocheńskiego takie jak GKS Drwinia, Błyskawica Proszówki, Victoria Słomka Gawłów, Szreniawa Nowy Wiśnicz, Naprzód Sobolów czy Ceramika Muchówka. W tej klasie rozgrywkowej na ten moment po 13 meczach w tabeli prowadzi drużyna Błyskawica Proszówki, która zmierza w stronę awansu do IV ligi. W ramach Podokręgu Piłki Nożnej Bochnia organizowane są też rozgrywki „KEEZA” Klasa A oraz „KEEZA” Klasa B. W A-Klasie prowadzi na ten moment Macierz Lipnica Murowana, natomiast liderem B-Klasy jest Husaria Łapczyca.



FUTSAL

Futsalowe emocje w drodze do Ekstraklasy

Do rozgrywek I ligi południowej w futsalu z wielkimi nadziejami przystępuje BSF ABJ Bochnia. W tamtym sezonie ekipie z Bochni zabrakło tylko jednego punktu do awansu. W tym sezonie BSF ponownie powalczy o awans. Po dobrej dyspozycji w meczach sparingowych zapowiada nam się zaciekle walczyć o grę w futsalowej ekstraklasie. Kadra bocheńskiej ekipy również wydaje się obiecująca. W drużynie BSF gra sporo ciekawych zawodników, w tym dwóch reprezentantów Kostaryki. W siedmiu pierwszych meczach sezonu drużyna z Bochni pewnie pokonała jak na razie wszystkie ekipy, które stanęły im na drodze i tym samym BSF obejmuje pozycję lidera tabeli.



FOT. ZE STRONY BSF

PIŁKA RĘCZNA



FOT. ZE STRONY MOSiR BOCHNIA

Szczypiornicy otworzyli nowy sezon

Bocheńscy piłkarze ręczni mają przed sobą kolejny sezon w II lidze. Poprzedni sezon dla szczypiornistów MOSiR Bochnia nie był łatwy z powodu pandemicznych obostrzeń oraz przetasowań w kadrze. W drużynie nastąpiła wymiana pokoleniowa i do składu weszło kilku zawodników z ekipy juniorów. MOSiR jest już po siedmiu rozegranych meczach i jak na ten moment obejmują oni dopiero 11 pozycję z dorobkiem 4 punktów zdobytych i stratą 17 punktów. Pierwsza runda rozgrywek potrwa do 11-12 grudnia.

KOSZYKÓWKA

Dwie drużyny koszykarek w grze

Nowy sezon rozpoczął się także dla bocheńskich koszykarek. W ligowych rozgrywkach udział biorą dwie drużyny z Bochni - Contimax MOSiR Bochnia w I lidze oraz drużyna MOSiR Bochnia występująca w II lidze. Pierwsza z drużyn obejmuje pierwszą pozycję w tabeli wygrywając 5 spotkań i zaliczając 2 porażki, mimo że w inauguracji ligowej przegrała z drużyną Widzewa Łódź wynikiem 54-61. Drużyna drugoligowa po 6 meczach ma na koncie 8 punktów, które dają 7 miejsce - w pierwszym spotkaniu sezonu została pokonana przez ekipę MTS Ikar Niepołomice wynikiem 76-98. Zatem drużyny prowadzone przez kolejno 1) Małgorzatę Misiuk i Rafała Srokę oraz 2) Rafała Srokę i Łukasza Nabelca, czeka pracowity, jak i obiecujący sezon w walce o jak największe zdobycze punktowe. Warto dodać, że koszykarki zaliczyły udane przygotowania przedsezonowe, między innymi pierwszoligowa drużyna Contimax MOSiR Bochnia zwyciężyła towarzyski Puchar Prezesa Contimax S.A.



FOT. ZE STRONY MOSiR BOCHNIA



TAJEMNY SKŁADNIK SPOŁECZNEJ SZCZĘŚLIWOŚCI

Z CYKLU: SUBIEKTYWNYM OKIEM WOLNEGO CZŁOWIEKA

Żyj i daj żyć innym. W moim przekonaniu te słowa anonimowego mędrca są kluczem do społecznej szczęśliwości, bez względu na to czy weźmiemy pod lupę najmniejszą komórkę społeczną, jaką jest rodzina, czy nieco większą, jak społeczność lokalna, czy też całkiem pokaźną jak dla przykładu naród.

Skąd pomysł na takie twierdzenie? Otóż te słowa „żyj i pozwól żyć innym” oznaczają, że każdy z nas, jako człowiek w pełni wolny, żyjący wedle norm obowiązującego nas prawa, ma obowiązek do respektowania, czyli poszanowania, tego samego prawa wolności dla każdego innego człowieka (oczywiście jeśli taka jednostka również respektuje ustalone normy prawne). Zatem **szacunek** do drugiej osoby wydaje się być kluczowy dla szczęśliwości każdej jednostki społecznej, a jednocześnie, jak wynika z moich obserwacji, wydaje się być jakby wyrzuconym z codziennego użytkowania, starym, niepotrzebnym gratem. Dlatego też, drogi Czytelniku, niniejszym postanowiłam zwrócić Twoją uwagę na wartość szacunku w naszym życiu i skłonić Cię nie tylko do przemyśleń, ale i do eksperymentu w stosowaniu tego tajemnego składnika społecznej szczęśliwości na własnym podwórku.

Wolna wola człowieka do bycia sobą, czyli prawo do wolności, jest tutaj kwestią absolutnie kluczową. Jakże często można zauważyć (zarówno w prozaicznych sytuacjach dnia codziennego, jak i w kuluarach tak zwanego światowego życia) że wielu ludzi tak rozdmuchało swoje własne ego, że uzurpują sobie prawo do narzucania swojej wizji świata innym osobom. I tutaj cisną się na usta słowa Emersona: „Próbujesz zrobić z tego chłopca takiego jak ty. Jeden wystarczy!” Oczywiście w naszym wspaniałym narodzie pokutują jeszcze bardzo naleciałości komunizmu, który to chciał (i nadal chce, tylko pod inną nazwą niż komunizm!) wszystkich zrównać, ale nie wobec prawa, lecz wedle jednej formy – od sztancy – żebyśmy wszyscy byli tacy sami. Pomijając wszystko inne, czyż nie byłoby to nudne? I czemu by to służyło? Jak łatwo przewidzieć, służyłoby degeneracji społeczeństwa, bo jeśli nie byłoby różnic, to nie byłoby konkurencji i chęci rozwoju.

Doceńmy zatem wszechstronność, doceńmy to, że każdy z nas jest inny i chcemy się nawzajem ubogacać zamiast ze sobą walczyć. Chcemy się uczyć od innych tego, co jest w nich dobre i sami dawajmy z siebie to, co najlepsze, żeby ubogacać tym innych. I w ten sposób, prawdziwie współpracując, osiągniemy wspólnie taką jakość i takie dobro dla każdej społeczności, jakiego inaczej nie mielibyśmy szans uzyskać. A przez to i dzięki

temu każdy z nas rozwinie skrzydła i poszybuje jak wypuszczony na wolność orzeł, czego większość z nas tak bardzo pragnie.

Pewien mędrzec powiedział: „Jeśli przez jeden dzień możesz opanować siebie i powrócić do uprzejmego zachowania, to cały świat powróci do człowieczeństwa.” A przecież uprzejme zachowanie, to nic innego jak szanowanie drugiego człowieka takiego jakim on jest, bo każdy z nas ma niepodważalne prawo do bycia samym sobą i zachowywania pełni swojej wolności, jeśli tylko nie łamie w ten sposób tego samego prawa dla drugiego człowieka.

Nauczona własnym doświadczeniem i obserwacjami, wyniesionymi z sytuacji z własnego mikrokosmosu, zarówno w swoim życiu prywatnym, jak i w organizacjach politycznych i społecznych, których byłam lub nadal jestem członkiem, z całą pewnością zapewniam Cię drogi Czytelniku, że szacunek dla drugiego człowieka zaiste jest tajemnym składnikiem społecznej szczęśliwości, która to szczęśliwość może być udziałem naszego dumnego, wspaniałego, wolnego narodu, o ile każdy z nas zacznie siać ziarna szacunku w swoim własnym świecie, bo jak powiedział Konfucjusz: „szlachetny człowiek wymaga od siebie, prostak od innych.”

Zatem, drogi Czytelniku, rzucam ci dzisiaj wyzwanie: Żyj swoim życiem i pozwól żyć innym ich własnym życiem – wtedy i tylko wtedy będziesz mógł być prawdziwie szczęśliwy gdziekolwiek jesteś i cokolwiek robisz, a jeśli ty sam będziesz szczęśliwy, to jest duża szansa, że inni to zauważą i też zechcą poznać ten tajny składnik, a biorąc z Ciebie przykład dadzą go innym i nastąpi reakcja łańcuchowa niczym w filmie „Podaj Dalej”, tak że w krótkim czasie staniemy się w końcu szczęśliwym narodem, z którego inne narody będą brać przykład.

Niech Moc Będzie z Nami!

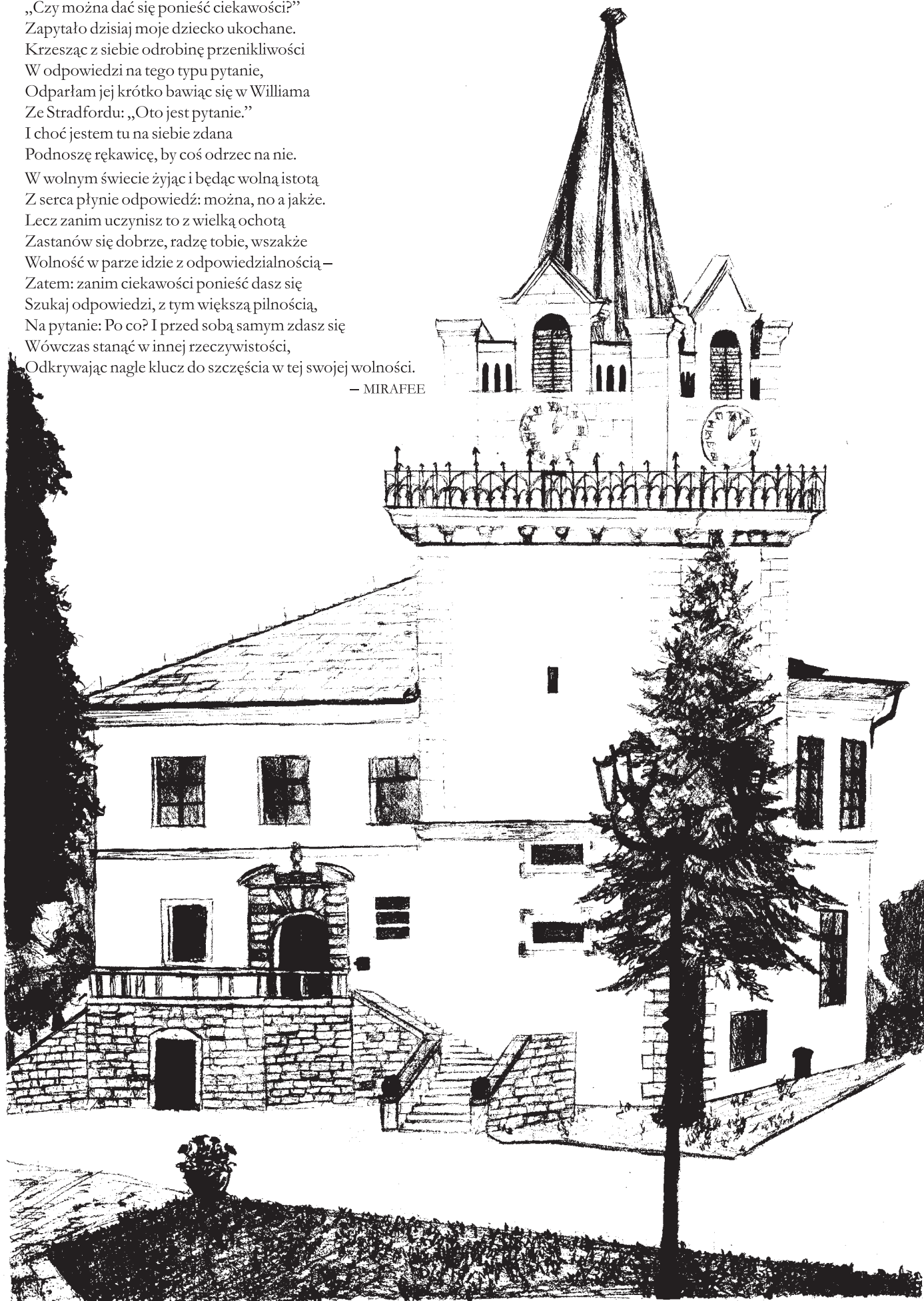
EMW



DLA J.M.

„Czy można dać się ponieść ciekawości?”
 Zapytało dzisiaj moje dziecko ukochane.
 Krzesząc z siebie odrobinę przenikliwości
 W odpowiedzi na tego typu pytanie,
 Odparłam jej krótko bawiąc się w Williama
 Ze Stradfordu: „Oto jest pytanie.”
 I choć jestem tu na siebie zdana
 Podnoszę rękawicę, by coś odrzec na nie.
 W wolnym świecie żyjąc i będąc wolną istotą
 Z serca płynie odpowiedź: można, no a jakże.
 Lecz zanim uczynisz to z wielką ochotą
 Zastanów się dobrze, radzę tobie, wszakże
 Wolność w parze idzie z odpowiedzialnością –
 Zatem: zanim ciekawości ponieść dasz się
 Szukaj odpowiedzi, z tym większą pilnością,
 Na pytanie: Po co? I przed sobą samym zdasz się
 Wówczas stanąć w innej rzeczywistości,
 Odkrywając nagle klucz do szczęścia w tej swojej wolności.

– MIRAFEE



GRAFIKA: STOWARZYSZENIE „CIVES CONSCII” – FANTAZJA NT. PRACY KONKURSOWEJ KAMILI BRZEGOWEJ – RATUSZ W NOWYM WIŚNICZU

KRZYŻÓWKA Z BOCHNIĄ W TLE

1				2			3		4		5		6	7		8
9		10				1		6	2		11	12				
	7			8					13						14	3
		15		9										16		
17						18								19		
									20	21	22		23			
24	25								26							
27										28			5	29		
			30			31			32					33	34	4
35		12		11					36							
					37						10			38		

- Poziomo:
- 4 Część seta w tenisie
 - 6 „Kopnięty” kwadrat
 - 9 Stawonogi lub bocheńskie muzeum motyli
 - 11 Dawniej Persja
 - 13 Góruje nad Nowym Wiśniczem
 - 14 Procent hektara
 - 15 Desdemona dla Otella
 - 17 Z rodziny karpowatych
 - 18 W chlewie
 - 19 Archaik, mezozoik
 - 20 Z paczkomatami
 - 24 Kolega muszki
 - 26 Bocheńskie złoto
 - 27 Symbol chemiczny szlachetnego pierwiastka
 - 28 Dawny krawat
 - 30 Jej pierścień znaleziono w Sutorisie
 - 33 Około 8760 godzin
 - 35 Na stole a nie serweta
 - 36 Najstarszy bocheński szyb
 - 37 Główny szyb bocheńskiej kopalni
 - 38 Jednostka oporu elektrycznego

- Pionowo:
- 1 Pod wezwaniem Św. Mikołaja
 - 2 Szyb przy ulicy Popka
 - 3 Roztwór wodny soli
 - 4 „Wieżna Góra”
 - 5 Aktor – niemowa
 - 6 Jeden ze znaków zodiaku
 - 7 Trzecia osoba liczby pojedynczej
 - 8 Patronka górników
 - 10 Na plantach salinarnych
 - 12 Staroświeckość
 - 16 Część meczu siatkarskiego
 - 21 Kolega widelca
 - 22 Zielone tereny bocheńskie
 - 23 Okrągła część tysiąca
 - 25 Zmysłowy taniec
 - 29 Więcej niż duet
 - 30 Czerwony to pożar
 - 31 Koszykówka lub szachy
 - 32 W psychologii oznacza psychikę
 - 34 Najcięższy pierwiastek chemiczny

B.P.

HASŁO:

1	2	3	4	3	5	6	7	8	9	9	10	11	7	12	5	3	9	8	2