



ATOMU NIE POWINNIŚMY SIĘ BAĆ

KACPER GŁÓD



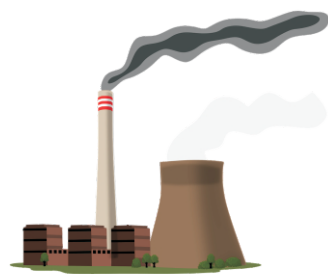
Nie tak dawno europoseł „Postępowego” Sojuszu Socjalistów i Demokratów Łukasz Kohut popełnił wpis, w którym wyraził postawę antyatomową: „Energetyka jądrowa zawsze była, jest i będzie niebezpieczna. Ze względu na ludzi, wydarzenia polityczne czy sejsmiczne. Dzisiejsze wydarzenia w Zaporozżu tylko to potwierdzają”. Dlaczego parlamentarzysta nie ma racji, a wydarzenia które znaliśmy z Czarnobyla czy Fukushima są już tylko przeszłością? Postaram się wyjaśnić w tym artykule.

Do zalet energetyki atomowej z pewnością należy wydajność tego źródła oraz czystość energii, jaką się z niego pozyskuje. Korzystając z elektrowni atomowych jesteśmy w stanie wytworzyć duże ilości energii kosztem niewielkich zasobów surowca. W przeciwieństwie do źródeł odnawialnych, wielkim plusem energetyki atomowej jest uniezależnienie od czynników atmosferycznych i klimatycznych. Wytwarzanie energii z atomu nie prowadzi do emisji zanieczyszczeń takich jak dwutlenek węgla lub pozostałe szkodliwe środki. Nie jest wytwarzany także popiół wymagający utylizacji. Jedynym produktem ubocznym są odpady radioaktywne, które w zależności od poziomu aktywności, składa się w specjalnych składowiskach umieszczonych wlesek kilometrów pod poziomem terenu. Są one odpowiednio zabezpieczone, po dokonaniu ochłodzenia materiału, w specjalnie przygotowanych pojemnikach. Tak naprawdę większe promieniowanie radioaktywne stanowią dla nas niezabezpieczone hałdy odpadów węglowych liczone znajdujące się m.in. na Śląsku. Ponadto możliwe jest także przetwarzanie zużytego paliwa nuklearnego na zasadzie tzw. transmutacji jądrowej – atomowy recykling również istnieje! Dzięki temu uzyskujemy paliwo do powtórnego wykorzystania w postaci uranu i plutonu, a także znacznie zmniejszamy radioaktywność odpadów nieprzetwarzalnych.

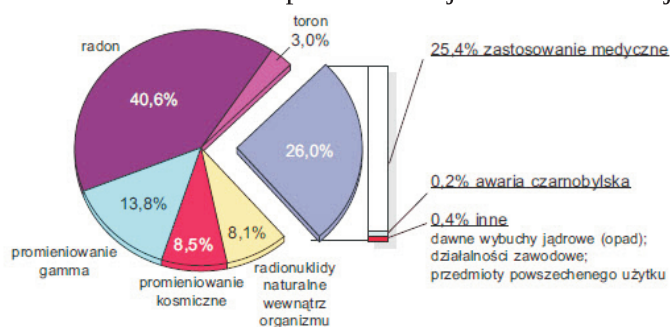
W całej historii energetyki atomowej miały miejsce dwie katastrofy o najwyższej skali INES – w Czarnobylu oraz Fukushima. W pierwszym przypadku korzystano z radzieckich, przestarzałych i niezabezpieczonych reaktorów. Obecnie takie rozwiązania nie są już stosowane w żadnym z krajów posiadających elektrownie jądrowe. W przypadku Fukushimy, katastrofa była następstwem innego kataklizmu – tsunami, które powstało po trzęsieniu ziemi o magnitudzie 9 stopni w skali Richtera. Patrząc na polskie warunki, taka sytuacja byłaby u nas niemożliwa, więc nie byłibyśmy podatni na działanie takich czynników.

Warto obalić również mit dotyczący rzekomego promieniowania wynikającego z funkcjonowania elektrowni atomowej. Wg badań (Karam A.P, Leslie S.A, Anbar A.: *The effects of changing atmospheric oxygen concentrations and background radiation levels on radiogenic DNA damage rates*. Health Physics, 2001, Vol. 81, No 3.p. 545-553) człowiek globalnie przyjmuje dawkę 2,4 mSv/rok. Wynika ona z promieniowania jonizującego oraz kosmicznego, występującego na naszej planecie od zawsze. Promieniowanie przyjmujemy nawet spożywając naturalne posiłki! W przypadku elektrowni jądrowych, wzrost promieniowania byłby wartością rzędu 0,001 mSv/rok, które tak naprawdę są w tym przypadku pomijalne. Zdecydowanie więcej przyjmujemy przy zdjęciach rentgenowskich czy tomografii komputerowej (ok. 0,86 mSv/rok). Sprawna i odpowiednio zabezpieczona elektrownia atomowa nie stanowi zatem żadnego zagrożenia dla mieszkańców jej okolic, a życie w pobliżu takiej elektrowni nie jest niebezpieczne.

Badania naukowe prowadzone już od wielu lat jasno



ILUSTRACJA: PIXABY



GRAFIKA: NIE BÓJMY SIĘ ENERGETYKI JĄDROWEJ, DOC. DR INŻ. STRUPCZEWSKI

dowodzą, że energetyka atomowa jest najskuteczniejszą metodą wytwarzania energii i powinna stanowić znaczną część naszego miksu energetycznego. Niezrozumiałe są zatem poczynania państw takich jak Niemcy, którzy z atomu próbują się teraz nagle wycofywać. Faktografia pokazuje, że ich działania są po prostu bezzasadne – szczególnie widać to, kiedy nasi zachodni sąsiedzi, ku zaskoczeniu ekologów, powracają do klasycznych rozwiązań węglowych. Nie bójmy się zaufać nauce, szczególnie gdy chodzi o tak kluczowe kwestie jak nasze bezpieczeństwo.

Źródła:

- <https://www.esoleo.pl/baza-wiedzy/poradnik-fotowoltaika-esoleo/oze-i-ekologia/energia-jadrowa-jakie-ma-wady-i-zalety/>
- <https://www.komputerswiat.pl/artykuly/redakcyjne/radioaktywne-odpady-zagrozeniem-dla-polski/ws9k9x5>
- <https://www.chip.pl/2019/06/6-mitow-energetyki-atomowej/>

SŁOWNIK POJĘĆ [NIE]OCZYWISTYCH KAPITALIZM

Po miesięcznej przerwie wróćmy do naszego regularnego programu, tym razem biorąc się za termin, który jest chyba jednym z najczęściej źle rozumianych terminów, nie tylko w Polsce, ale również na świecie – mówię oczywiście o *Kapitalizmie*.

Problem z kapitalizmem polega na tym, że w nazwie tej zawierają się tak naprawdę dwie definicje, które choć nie są ze sobą do końca *sprzeczne*, to nie oznaczają tego samego.

Podobnie jak w przypadku *Liberalizmu*, rozbijmy ten termin na dwa człony – mamy wspólną końcówkę *-izm*, która jak już wiemy, oznacza ruch polityczny bądź ideologię, oraz *Kapital-*, pochodzący od łacińskiego słowa *Capitalis*, które jest odmianą słowa *Caput* (głowa) z końcówką gramatyczną *-alis*, tworzącą przymiotniki odrzeczownikowe – *Capitalis* oznacza „określany przez głowę” lub „odnoszący się do głowy”, czyli na polski – *Główny*.

Jaki to ma związek z *Kapitałem*, zapytacie Państwo – otóż taki sam jak termin *Pogłowie*, oznaczający ilość zwierząt danego rodzaju. Właśnie od słowa *Capitalis* wziął się angielski termin *Cattle*, oznaczający *Bydło* (czyli bliższy naszemu *Pogłowi*), ale co ciekawsze – również francuski termin *Chattel*, oznaczający... *Ruchomość*. W praktyce *Kapitał* odnosi się zatem po prostu do majątku – własności prywatnej i posiadanych zasobów.

Łącząc zatem te dwa człony, otrzymujemy „Ideologię bądź ruch polityczny opartą na własności prywatnej”. Jak na razie wszystko wydaje się być jasne, prawda?

Tutaj niestety zaczynają się schody – ponieważ termin *Kapitalizm* we współczesnym rozumieniu jest terminem stworzonym przez... socjalistów – jako *krytyka* prawa do

własności prywatnej.

Przejawów tego, jak bardzo przez socjalistów – przez lewicę – została zagarnięta powojenna narracja polityczna, widzę na internecie mnóstwo – w którymś momencie naszej historii, termin *Kapitalizm* stał się tożsamy z chciwością, wyzyskiem, megakorporacjami oraz brakiem empatii w stosunku do drugiego człowieka przejawiającym się pod postacią zwiększania wydajności produkcji kosztem jego dobra – wizja otyłego przedsiębiorcy we fraku i cylindrze z monoklem w oku, siedzącego na workach z pieniędzmi i poganiającego biczem wychudzonych i spoconych pracowników, ciężko tyrających na jego dobrobyt... Dla kolorytu można dorzucić jeszcze świński ryjek – nie przypomina Państwu to czegoś?

Oczywiście ta definicja *Kapitalizmu* jak najbardziej pokrywa się z zasadą, którą przedstawiłem przy okazji *Liberalizmu* – jest to faktycznie ideologia oparta przede wszystkim na dążeniu do powiększenia swojego majątku przez właściciela – osobiście, jako alternatywę dla *tego „Kapitalizmu”*, lubię stosować termin *Moneylust* – *Żądzy pieniądza*, który znacznie lepiej oddaje rdzeń tego, na czym ta ideologia się opiera.

Bynajmniej *Żądzy pieniądza* bronić nie zamierzam – jak we wszystkim w życiu, również w dążeniu do zdobywania zasobów należy znać umiar (nie bez powodu jednym z siedmiu grzechów głównych – temat którym być może zajmę się w przyszłości w ramach bardziej filozoficznych przemyśleń – jest chciwość), ponieważ ostatecznie to człowiek powinien kontrolować swoje żądze, nie zaś pozwalać sobie być kontrolowanym przez nie – problem polega na tym, że nie jest to *jedyna* definicja *Kapitalizmu*.

W rzeczywistości, *Kapitalizm* oznacza również coś innego – stanowi on przeciwwagę dla *Socjalizmu*, i jest definiowany jako „System polityczny oparty na prywatnej własności środków produkcji”. Ponownie, definicja ta nie jest technicznie *błędna*, problem polega raczej na tym, że te dwie definicje w świadomości ludzkiej łączą się w jedno – jeśli jesteś zwolennikiem własności prywatnej, to oznacza, że jesteś również zwolennikiem korporacji wyzyskującej pracowników. Jedynym sposobem, żeby zapobiec głodowaniu ludzi na ulicach jest redystrybucja majątków prywatnych przedsiębiorców – w końcu oni, jako *Kapitaliści*, zagarniają pieniądze ciężko pracujących ludzi. Być zwolennikiem *Kapitalizmu*, to być zwolennikiem bezdusznych korporacji, chciwych milionerów i systemu wyzysku, prowadzącego do nieszczęść ludzkich, prawda?

Tu być może Państwa zaskoczę – ale nie. *Kapitalizm* faktycznie oznacza system oparty na własności prywatnej i na prywatnie posiadanych środkach produkcji – ale jeśli zamierzamy definiować go jako

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

WYDAWCA: WYDAWNICTWO AMETHYST • 32-700 POGWIZDÓW 216 • **DRUK:** PASAŻ SP. Z O.O. • 30-363 KRAKÓW, RYDLÓWKA 2

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

przeciwagę dla *Socjalizmu*, to musimy zaznaczyć jeden, bardzo kluczowy aspekt *Kapitalizmu*, o którym poza środowiskami prawicowymi i wolnościowymi niewiele się dyskutuje – mianowicie o *wolnym rynku*.

Podstawowym błędem w dyskusji o *Kapitalizmie* jest założenie, że wspiera on korporacje i wyzysk. Idei kapitalistycznej – wolnorynkowej – zawsze przyświecało założenie konkurencji między podmiotami gospodarczymi, w celu zwiększenia korzyści klienta. Bez konkurencji nie ma wolnego rynku – a bez wolnego rynku nie ma *Kapitalizmu*.

Zapytacie mnie Drodzy Państwo – Ale jak to? Przecież *Kapitalizm* wspiera własność prywatną, prawda? Skoro tak, to musi również wspierać korporacje, ponieważ te należą do prywatnych przedsiębiorców, czyż nie?

No właśnie – *Nie*. Wytłumaczenie własności prywatnej jest zagadnieniem, które wymagać będzie prawdopodobnie osobnego artykułu (Niecierpliwych odsyłam do filmu „Public vs Private | The Historic Definitions of Socialism & Capitalism” na kanale TIKhistory na YouTube, należącego do brytyjskiego historyka, zajmującego się historią XX wieku – filmu, do którego miałem przyjemność tworzyć tłumaczenie), ale na chwilę obecną powiem tylko tyle, że nie – korporacje nie są „własnością prywatną”.

Jeśli zatem przyjmujemy, że *Kapitalizm staje przeciwko korporacjom* – to za kim w takim razie stoi? Odpowiedź brzmi – za małymi i średnimi przedsiębiorstwami.

Ludzie rozmawiający o wolnym rynku i nie rozumiejący jego idei często skupiają się na wielkich firmach, na gigantycznych pieniądzach, maszynie marketingowej, konkurencji z gigantami i tym, jak owi giganci wykorzystują swoją uprzywilejowaną pozycję dominującego rynku kolosa do sprzedawania ludziom – nazwijmy rzeczy po imieniu – *chłamu*, który obliczony jest na zepsucie się po dwóch latach użytkowania, tak aby zmusić kupującego do rozstania się z kolejną porcją swoich ciężko wypracowanych pieniędzy – jednocześnie szkoły wmawiają dzieciom, że to „stymuluje rynek” i „doprowadza do wzrostu gospodarczego”.

Pomijając tymczasowo całkowity brak zrozumienia rynku przez tych nauczycieli – moja znajomość ekonomii ogranicza się do raptem dwóch lat oglądania materiałów edukacyjnych na YT, a nawet ja byłem zdolny w tym czasie zrozumieć jak wielką brednią są powyższe stwierdzenia – to nikt w tych dyskusjach nie zauważa, gdzie te firmy zaczynały. Google, Apple, Microsoft – wszystkie te korporacje, zanim zaczęły handlować danymi użytkowników, czy brać po kilkaset dolarów za osobno sprzedawane ładowarki do swoich telefonów, miały swoje początki w garażach i małych warsztatach. Pierwszy samolot braci Wright – jak również wiele jego następców – powstał jako zbitek desek i płótna, z domontowanym do nich silnikiem. Czy posiadali oni miliony dolarów, inwestując w najnowszy

sprzęt i tysiące pracowników? Nie, byli oni ludźmi z pasją i wizją, chcącymi odcisnąć swoje piętno na płótnie historii. Wykorzystując dostępne im narzędzia, próbowali stworzyć coś rewolucyjnego – niewątpliwie nie wszystkim się udało. Ale każdy miał szansę przetestować swój zapał, wiedzę i inteligencję – a ci, którzy posiadali ich najwięcej, stali się później legendami.

To za *tym* stoi *Kapitalizm*. Walczy o to, żeby przeciętny Kowalski mógł złapać wiertarkę i młotek, kupić u stolarza kilka desek, i przykładowo zmontować w swoim garażu jakiś nowy, dziwny wynalazek i wejść z nim na rynek, oferując ludziom „Mam coś, co działa tak i tak”, sprawdzając w ten sposób, czy pomysł na który wpadł, będzie uznany przez ludzi za użyteczny. *Prywatna własność środków produkcji* – bo „środki produkcji” to nie tylko gigantyczne maszyny i fabryki – ale również tokarki, wiertarki, lutownice i piły. Podstawowe narzędzia, od których zaczęła się cała ludzka cywilizacja. A kto wie – jeśli posiada ktoś wystarczająco wiele wiedzy technicznej, tych samych narzędzi można użyć do zbudowania *własnych* gigantycznych maszyn i fabryk.

Oczywiście pod warunkiem, że na przeszkodzie nie stanie państwo, „walczące z wyzyskiem”.

K. P.



NUMIZMATYKA HOBBY CZY DOBRA INWESTYCJA?

CZ. V – MONETY PRL.

Ostatnia reforma walutowa w Polsce została przeprowadzona 1 stycznia 1995 r. Wprowadzono nową jednostkę pieniężną o nazwie „złoty” i symbolu PLN, która zastąpiła „starego złotego” (PLZ). Jeden nowy złoty odpowiada 10000 starych złotych. Monety podenominacyjne były bite już od roku 1990. Również w 1990 roku, wybito ostatnie monety okresu PRL-owskiego.

Monety PRL-u były więc bite od roku 1949 do roku 1990. Większość monet PRL-u dzisiaj uważana jest za złom numizmatyczny. Można je kupować na kilogramy na Allegro. W każdym nominale są jednak cenniejsze pozycje lub nawet „rarytasy”.

W roku 1949 wybito monety 1, 2, 5, 10, 20, 50 groszy oraz 1 złoty. Monety 1 i 2 grosze wybito w aluminium. Monety 5 groszy w 1949 roku wybito w dwóch wersjach: z aluminium oraz z brązu. Monety 10, 20, 50 groszy oraz 1 złoty wybito również w dwóch wersjach, z tym, że poza wersją aluminiową, druga wersja monet wybita była w miedzioniklu. Monety o tych nominałach z wszystkich pozostałych lat do roku 1990 wybite były jako aluminiowe. Ciekawostką jest fakt, że w ostatnich latach (1989-1990) monety 1 zł wybite były o sporo mniejszej średnicy bowiem koszt ich produkcji w wersji z lat

poprzednich przekraczał wartość monet o nominale 1 zł.

Bicie monet o nominale 2 i 5 złotych rozpoczęto w roku 1958, a zakończono również w roku 1990. I również w ostatnich latach (1989-1990) monety 2 oraz 5 złotych wybite były o sporo mniejszej średnicy bowiem koszt ich produkcji w wersji z lat poprzednich również przekraczał ich wartość. W latach 1975-1985 emitowano jeszcze monety 2 złote mosiężne, a w latach 1975-1988 mosiężne monety 5-cio złotowe.

Pierwsze monety 10 złotych wybito w roku 1959. Były dwa wzory tych monet. Jedna z Kopernikiem, a druga z Kościuszką na rewersie. Większe monety z Kopernikiem wybito w roku 1959 oraz 1965. Te emisje miały średnicę 31mm (tzw „duży” Kopernik). Emisje następnych lat 1967-1969 wybite były co prawda również w miedzioniklu, ale miały już średnicę 28mm. Podobnie wygląda sytuacja z drugą wersją monety 10 zł z pierwszych emisji (z Kościuszką na rewersie). Pierwsze roczniki – 1959, 1960 oraz 1966 miały średnicę 31 mm a następne emisje z lat 1969-1973 miały już średnicę 28 mm.

W roku 1975 wprowadzono do obiegu dwa nowe wzory monety 10 złotych. Jedna na rewersie posiadała wizerunek Adama Mickiewicza, a druga Bolesława Prusa. Z tym, że moneta z Mickiewiczem została wybita tylko w roku 1975 oraz 1976 a moneta z Bolesławem Prusem była emitowana aż do roku 1984. Obie monety były miedzioniklowe i miały średnicę 25 mm.

Od roku 1984 do 1988 emitowano kolejną wersję monet 10-cio złotych. Tym razem na rewersie widoczna była cyfra 10 (tzw. „nominale”). Moneta była również wybita w miedzioniklu i miała średnicę 25 mm. Jednak w dwóch ostatnich latach emisji tej monety (1989-1990) wybito ją już w mosiądzu i zmniejszono średnicę do 22 mm.

W miarę postępującej inflacji trzeba było zwiększać nominały monet. I tak w roku 1973 rozpoczęto emisję monet 20 złotych – wieżowiec i kłosa na rewersie. Moneta wybita była w miedzioniklu i miała średnicę 29 mm. Emitowano ją w latach 1973, 1974 oraz 1976.

Rok później wprowadzono do obiegu monetę 20 złotych z Nowotką na rewersie. Moneta miała również średnicę 29 mm i wybita była w miedzioniklu. Monetę emitowano do roku 1983. Następnie w latach 1984 -1988 emitowano kolejną wersję monet 20-to złotych. Tym razem na rewersie widoczna była cyfra 20. (Podobnie jak monety 10 złotych, popularnie mówi się o niej „nominale”) Moneta była również wybita w miedzioniklu, ale miała średnicę 26,5 mm. Jednak w ostatnich dwóch latach emisji (1989-1990), wybito tę monetę o średnicy 24 mm w miedzioniklu. Całość monet obiegowych uzupełniają jeszcze miedzioniklowe monety z 1990 roku o nominale 50 i 100 złotych. Moneta 100 złotych miała najwyższy nominale z monet obiegowych PRL-u.

Poza monetami obiegowymi władze PRL-u emitowały również monety okolicznościowe. Nie było ich zbyt wiele. Miały one nominale 10, 20, 50, 100 oraz 500 zł i w większości wybite były w miedzioniklu.

W roku 1964 wybito pierwszą okolicznościową miedzioniklową monetę 10-cio złotową z wizerunkiem Kazimierza Wielkiego (dwie wersje – wklęsły i wypukły napis). W roku 1965 do obiegu wprowadzono kolejne 2 monety 10-cio złotowe: Kolumna Zygmunta oraz Warszawska Nike. (Monety te miały średnicę 31mm). Monetę Kolumna Zygmunta wybitowano powtórnie w 1966 r ale w dużo mniejszym nakładzie oraz o mniejszej średnicy – 28mm. Moneta ta jest dzisiaj bardzo poszukiwana i jest droga. Następnie w latach 1967-1973 wyemitowano kolejnych 8 monet okolicznościowych w miedzioniklu o średnicy 28mm (m.in. Świerczewski, Curie-Skłodowska, 25 lat PRL, 25 lat LWP).

Od roku 1974 rozpoczęto emisję miedzioniklowych monet 20 zł. Było ich 7 wariantów: RWPG, Konopnicka, Dar Pomorza i inne.

W roku 1979 rozpoczęto emisję monet okolicznościowych 50 zł, w 1984 r emisję monet 100 zł a w 1989 i 1990 r wybito dwie monety miedzioniklowe o najwyższym nominale 500 zł. Jedną wspólną cechą większości z tych monet jest wizerunek na rewersie. To poczet królów i książąt polskich. Ciekawa seria i ładnie się prezentująca.

Całość monet okolicznościowych PRL-u uzupełniają monety srebrne. Najładniejszą wg mnie i najrzadszą jest moneta 100 zł z 1966 roku – Mieszko i Dąbrówka. Moneta droga i poszukiwana dzisiaj. Cena na Allegro to min. 350 zł. Całość emisji uzupełniają jeszcze 3 monety srebrne o nominale 200 zł (mapa Polski, „olimpiada” i „żołnierze”), monety z Janem Pawłem II o nominale 1000 zł (rocznik 1982 oraz 1983), moneta 10000 złotych z Janem Pawłem II, moneta 50000 złotych z Piłsudskim i jako ostatnia moneta 100000 złotych – Solidarność.

Nakłady monet PRL-u łatwo można znaleźć w internecie. Jest również wiele katalogów zawierających nakłady tych monet.

Jakie monety PRL-u są drogie i które warto zbierać? Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na jak najlepszy stan zachowania monety. Dla przykładu za monetę 1 zł z 1957 roku w znakomitym stanie, trzeba dziś zapłacić niemal 1000 zł. Ale już zużyte egzemplarze z tego samego roku kosztują kilka złotych. Dla poszczególnych nominałów podaję roczniki cenniejsze: 5 groszy – 1965, 10 groszy – 1962 oraz 1973 bez znaku mennicy, 20 groszy – 1957, 50 groszy – 1957, 1967, 1968, 1 złoty – 1957, 1967, 1968, 2 złote – 1970-1972 oraz 1978, 5 złotych – 1958, 1971.

Zebranie pełnej kolekcji monet PRL-u jest wg mnie niezłym wyzwaniem. Monet tych jest sporo na rynku i nie są zbyt drogie (poza niektórymi rzadkimi monetami). Niestety ceny większości z tych monet nie rosną zbyt wiele rok do roku.

Warto spróbować jednak takiego wyzwania. Polecam to szczególnie początkującym numizmatykom.

B. P.

DRAPIEŻNIKI RABY

CZEŚĆ III

PSTRĄGI: POTOKOWY, TĘCZOWY ORAZ ŹRÓDLANY

W rzece Raby oraz jej dopływach od kilku lat coraz częściej możemy spotkać te wspaniałe szlachetne ryby, czyli pstrągi. Niegdyś popularne, szczególnie na wyższych odcinkach rzeki, pstrągi potokowe w latach 80-tych na wskutek zanieczyszczeń rzeki oraz złej gospodarki wodami (tworzenie sztucznych przegród rzek oraz rozpowszechnione kłusownictwo) niemal całkowicie wyginęły. Jednak praca miłośników wędkarstwa i przyrody doprowadziła do odbudowy populacji pstrąga potokowego, którego możemy spotkać szczególnie na górnym odcinku Raby powyżej rzeki Stradomki i niżej aż do Cikowic – spory odcinek tej rzeki stanowi łowisko „złów i wypuść”, który pozwala na odbudowę populacji tego ciekawego gatunku. W dzisiejszych czasach z uwagi na wszelakie zmiany klimatyczne i zawirowania z tym związane, pstrąg, jak i również inne gatunki ryb rzeki Raby, posiada dotkliwego wroga jakim jest niekontrolowana populacja kormorana, który szczególnie w okresie zimowym żeruje, trzebiąc stada ryb na naszym terenie.

Kormoran żeruje w rzekach, znacznie przetrzebując i zubażając różnorodność gatunkową wód powierzchniowych, jednocześnie zanieczyszczając je. Udokumentowany przykład negatywnego wpływu kormorana na populację ryb w wodach płynących przedstawił prof. Werner Steffens z Niemiec (DAV). Wg badań profesora pojawienie się ptaków nad rzekami objętymi monitoringiem ichtiofauny, spowodowało drastyczny (nawet do 93%) spadek liczebności ryb na kontrolowanych odcinkach rzek. Według szacunku Związku Producentów Ryb gospodarstwa rybackie rocznie ponoszą straty w wysokości 127 mln złotych z tytułu żerowania zwierząt rybożernych, w tym w znacznej części kormoranów. /źródło: Wielkopolska Izba Rolnicza/

Pomimo różnych przeciwności dzięki częstym patrolom straży rybackiej, a także zarybieniom, które rok rocznie prowadzone są przez Polski Związek Wędkarski na Raby, coraz częściej mamy okazję na spotkanie z pstrągiem.

W RABIE SPOTKAĆ MOŻEMY 3 GATUNKI PSTRĄGA:

PSTRĄG POTOKOWY – jedyny naturalny gatunek pstrąga, który żyje w rzece Raby i rozmnaża się w jej dopływach.

Pstrąg potokowy jest rybą słodkowodną z rodziny łososiowatych. Ryba ta występuje w górskich potokach Tatr, Beskidów; rzekach Pomorza Zachodniego i Środkowego; na Warmii i Mazurach czy też w dopływach Warty. Maksymalna długość pstrąga potokowego wynosi około 80 cm, a waga około 5 kg. Ubarwienie zależne jest od miejsca przebywania. Główny pokarm stanowią skorupiaki, owady i ich larwy. Do tarła przystępuje

jesienią podejmując krótkie (z reguły kilkukilometrowe) wędrówki tarłowe do niewielkich dopływów ze żwirowym dnem. Jednej samicy zazwyczaj towarzyszy kilka samców. Ikra jest składana do zagłębień wykopanych przez samice w żwirze pokrywającym dno. Zapiaszczenie tego żwiru ma silny wpływ na przeżywalność ikry i w miejscach gdzie jest ono bardzo silne, tarło może się okazać zupełnie nieefektywne i larwy się nie wylęgną. Larwy tuż po wylęgu mają duży woreczek żółtkowy.



PSTRĄG TĘCZOWY – można go spotkać w rzekach, lecz dużo rzadziej od pstrąga potokowego bowiem jest to gatunek obcy, który nie rozmnaża się w sposób naturalny, a w rzekach pojawia się głównie jako uciekinier z hodowli, gdyż jest popularnym gatunkiem w komercyjnych gospodarstwach rybackich i zdarza się, że przedostanie się do rzek np. podczas powodzi lub pochodzi z nielegalnych zarybień, bowiem należy pamiętać, że zarybienia gatunkami obcymi są zabronione.

Naturalnie występuje w Ameryce Północnej. Sztucznie rozpowszechniony niemal do wszystkich krajów świata. Do Polski sprowadzony w XIX wieku (1881–1889).



PSTRĄG ŹRÓDLANY – bardzo rzadki gatunek na naszym terenie, tylko nielicznym wędkarzom udało się go spotkać, podobnie jak pstrąg tęczy jest gatunkiem obcym, pojawiającym się w Rabie na skutek niekontrolowanych działań. Pstrąg źródłany *Salvelinus fontinalis* pojawił się w Polsce pod koniec XIX wieku. Występuje w niektórych gospodarstwach rybackich, lecz na jego chów decydują się raczej nieliczni, bowiem nie osiąga takich przyrostów jak np. pstrąg tęczy oraz wymaga wód lepszej jakości. Można go spotkać w obiektach stawowych głównie na południu kraju i na Pomorzu. Zdarzają się ucieczki „źródłaka” do wód otwartych, co miało miejsce właśnie w dorzeczu Kaczawy, zapewne na skutek powodzi z lipca 2012 roku. Wnikanie pstrąga źródłanego do rzek górskich, w których występuje rodzimy pstrąg potokowy *Salmo trutta m. fario*, zawsze niesie ze sobą pewne zagrożenie. *Salvelinus fontinalis* przyczynia się do zmniejszania liczebności „potokowca”, a może go nawet wyprzeć. Oba gatunki przystępują w tym samym okresie do tarła, nierzadko wchodząc ze sobą w interakcje rozrodcze, których efektem jest bezpłodne potomstwo – hybrydy określane mianem pstrągów tygryśkich *Salmo trutta* × *Salvelinus fontinalis*. Trzeba podkreślić, że pstrąg źródłany jest gatunkiem o dużej aktywności i żarłoczości, a dodatkowo – przejawiającym wysoką zdolność adaptacyjną; więc ma wszelkie predyspozycje ku temu, aby wygrywać konkurencję pokarmową z pstrągiem potokowym. Zazwyczaj osiąga długość do 35 cm (maks. 50 cm, przy masie ciała z reguły do 2 kg). Ciało wydłużone, lekko bocznie spłaszczone.



Pstrągi są nieodłącznym elementem odbywających się już od 10 lat zawodów spinnigowych PSTRĄG DOLINY RABY, które co rok są organizowane przez Klub Zębaty z Bochni /www.zebaty.com/.

MARCIN GŁÓD

KAMPANIE WOJENNE STEFANA BATOREGO

Po śmierci króla Zygmunta II Augusta w 1572 roku, nastąpiło bezkrólewie, po którego zakończeniu rozpoczęły się trwające zaledwie cztery miesiące rządy Henryka Walezego. Sytuacja ta nie sprzyjała odpowiedniemu zadbaniu o obronę Inflant, a zwłaszcza o stan znajdujących się w rękach Polaków twierdz. Czas ten został natomiast intensywnie wykorzystany przez panującego w Moskwie Iwana IV Groźnego. Dążył on przede wszystkim do tego, aby zapewnić swojemu krajowi dostęp do Bałtyku. Ów cel okazał się jednak bardzo trudny do zdobycia. W dużej mierze przyczynił się do tego nowy władca w Rzeczypospolitej – pochodzący z Siedmiogrodu wojowniczy Stefan Batory.

Wojska Iwana wkroczyły do Inflant już w 1575 roku, zajmując Parnawę i Salis. Kolejnym dogodnym do ataku momentem dla cara okazał się lipiec 1577 roku, kiedy to król Stefan zajęty był wojną z Gdańskiem. Wojskom Iwana udało się opanować większość Inflant, dochodząc aż do rzeki Dźwiny. Car liczył, że Rzeczpospolita pohamuje plany moskiewskiej ofensywy Batorego ociężałością w podejmowaniu decyzji (zwłaszcza tych dotyczących uchwalania szczególnych podatków na wojnę) i niechęcią do ofiar. Tym razem jednak się przeliczył. Jak pisze Andrzej Nowak: „Batory nie zamierzał długo czekać aż wojska Iwana, które były już dwa dni jazdy od Wilna posuną się dalej. Armia Moskiewska zbliżała się w zasadzie od wielu lat, krok po kroku – w tym kierunku: na Wilno, Kijów. Król Stefan nie chciał dłużej grać w dyplomatyczne szachy, jak próbował to czynić przez lata Zygmunt August w wielkiej rozgrywce o Inflanty, bezpieczeństwo Litwy i miejsce Polski nad Bałtykiem”. Warto w tym miejscu jednak zaznaczyć, że podczas zdobywania pieniędzy przez Batorego na kampanię wojenną, król Stefan popełnił błąd. Skorzystał on z pieniędzy elektora brandenburskiego, Jerzego Fryderyka Hohenzollerna w zamian za zgodę na jego opiekę nad chorym psychicznie kuzynem Albrechtem Fryderykiem, synem pierwszego księcia w Prusach. Ta przynosząca jedynie doraźne korzyści finansowe decyzja, okazała się w istocie bardzo poważnym błędem politycznym.

Wojna z Iwanem była bardzo wymagająca, ale zreformowana przez Batorego armia Rzeczypospolitej dysponowała dużymi siłami i miała bardzo wysoką wartość bojową. Stefan Batory miał do dyspozycji, według obliczeń historyka Henryka Kotarskiego, 41814 żołnierzy w polu, z czego blisko połowę stanowili zawodowcy – żołnierze zaciężni. Około 15 tysięcy żołnierzy stanowiło obsadę zamków i zgrupowań działających na pomocniczych kierunkach. Wojsko polskie i zaciężne oddziały niemieckie prowadzić miał hetman wielki koronny Mikołaj

Mielnicki. Jazdą nadworną dowodził hetman nadworny Jan Zborowski. Siły litewskie poprowadził hetman wielki Radziwiłł „Rudy” oraz polny – jego syn, Krzysztof. Piechotą węgierską dowodził dzielny Kasper Bekiesz.

26 II 1579 roku król wyprawił posła do Moskwy – z oficjalnym wypowiedzeniem wojny. Wkrótce potem, na naradzie w nieodległym od Wilna Świrze ustalono, że celem polityki polsko-litewskiej ofensywy będzie Połock. Andrzej Nowak wskazuje, że miasto i zamek, zajęte przez Iwana w 1563 roku, miało kluczowe znaczenie na szlaku między Moskwą a Wilnem i zarazem między Moskwą a Inflantami. Jego ewentualne odbicie tworzyłoby świetną bazę do dalszych operacji wojsk polsko-litewskich zarówno na inflanckim, jak i smoleńsko-moskiewskim kierunku.

Iwan z Nowogrodu Wielkiego wysłał najpierw 20 tysięcy żołnierzy przez Inflanty na północne tereny Litwy. Car dostarczył także posiłki pod Połock w liczbie 8 tysięcy strzelców. Sam pozostał z większością swej armii w Nowogrodzie, czekając na rozwój sytuacji. Batory natomiast energicznie zabrał się do realizacji planu. W drodze na Połock odebrał hołd lenny od księcia kurlandzkiego Gottharda Kettlera, dzielnie walczącego od lat w obronie Inflant przed Moskwą. 1 sierpnia główne siły polsko-litewskie, liczące blisko 18 tysięcy ludzi, przeprawiły się sprawnie, dzięki przygotowanemu wcześniej mostowi pontonowemu, przez Dźwinę.

Marsz w stronę Połocka był niezwykle wymagający z uwagi na rześiste deszcze i bagnisty teren. Samo oblężenie również trwało długo, lecz ostatecznie twierdza połocka została zdobyta, a obrońcy mogli ją opuścić wraz z dobytkiem. W Grodnie zmarł nagle, brawurowo dowodzący Kasper Bekiesz, zaufany Batorego. Hetman Mikołaj Mielnicki wkrótce potem wraz ze swoim wojskiem zajął również twierdzę Sokół, gdzie żołnierze mogli zdobyć łupy. Tak zakończyła się pierwsza kampania Batorego przeciwko Iwanowi Groźnemu. Sukces był znaczący, ale nie na tyle, by król chciał zakończyć wojnę. Udał się więc do Warszawy, aby przekonywać szlachtę na nowym sejmie do swoich racji. Sejm został zwołany 23 listopada 1579 roku. Zamojski głosił na nim płomienne mowy, by przekonać posłów, że wojna z Iwanem to wojna wynikająca z obowiązku obrony granic, które to Moskwa naruszyła kiedyś swoją agresją. Cel kanclerza znów został osiągnięty.

Powiększona armia Batorego ruszyła z końcem lipca 1580 roku. Wojskiem litewskim dowodził stary hetman Radziwiłł „Rudy”, jak zwykle z pomocą syna Krzysztofa. W wojsku koronnym zabrakło tym razem hetmana Mikołaja Mielnickiego, który poczuł się urażony i nie wziął udziału w wyprawie. Zasadniczo powinien go zastąpić hetman polny Mikołaj Sieniawski lub hetman nadworny Jan Zborowski. Król jednak postawił na uprzywilejowanego kanclerza, Jana Zamojskiego. W sprawach wojskowych mógł on liczyć na pomoc swego wyjątkowo utalentowanego krewniaka, Stanisława Żółkiewskiego. Przygotowania wojenne podjęto na niezwykle szeroką skalę.

27 sierpnia, po długim i trudnym marszu wojsko polsko-litewskie stanęło pod Wielkimi Łukami. Załogę twierdzy stanowiło blisko 7 tysięcy ludzi, dobrze zaopatrzonych w broń palną (hakownice i rusznice) oraz artylerię. Po wielokrotnie podejmowanych szturmach udało się przełamać w końcu obronę twierdzy. Niestety wkrótce po jej opanowaniu doszło do rzezi dokonanej przez węgierską piechotę i polsko-litewską czeladź obozową. Doprowadziło to do dużego zamieszania, w wyniku którego doszło do wybuchu prochowni i zniszczenia wielkołuckiego zamku. Batory natychmiast kazał go odbudować, by nie zmarnować strategicznej zdobyczy. Umocnił jeszcze efekt kampanii przez opanowanie kilku zamków na południe od Wielkich Łuk. Zwycięstwa te nie miały jednak dużego znaczenia strategicznego i nie zaspokoily do końca apetytu Zamojskiego i Batorego.

22 stycznia 1581 roku zebrał się kolejny sejm, na którym próbowano po raz kolejny uzyskać pobór oraz dodatkowe fundusze na wojnę. W celu pozyskania odpowiednich środków, król oddał nawet w zarząd Sebastianowi Lubomirskiemu przynoszące państwu olbrzymie dochody żupy krakowskie (bocheńską i wielicką). Spowodowało to jedynie doraźne korzyści finansowe, a nowy zarządca bogacił się przede wszystkim sam prowadząc rabunkową politykę w kopalniach. Konflikt wojenny zyskał tymczasem taki rozgłos, że zainteresowało się nim samo papieństwo. Mediatorem papieskim został wybitny jezuita, Antonio Possevino. Nie przyniosło to jednak szybkich efektów. Pod koniec sierpnia wojska Rzeczypospolitej dotarły pod potężny Psków, którego zdobycie było w zasadzie niemożliwe. Działania wojenne były jednak kontynuowane z tak wielką ofiarnością i determinacją, że Iwan Groźny zdecydował się w końcu na negocjacje. Rozmowy miały być prowadzone w miejscowości Jam Zapolski.

Ostatecznie z udziałem jezuity Antoniego Possevina, 15 stycznia 1582 roku, wycieńczone wojną strony zawarły między sobą 10-letni rozejm. Do Rzeczypospolitej wróciły Inflanty oraz większość województwa płockiego i część witebskiego. Car odzyskał natomiast Wielkie Łuki, Newel, Siebiez, Woroniec i Zawołocze. Spektakularna w swych sukcesach, ale również bardzo wyniszczająca i trudna wojna z Iwanem zapewniła więc rozwiązanie problemu z Inflantami. Warto pamiętać, że na sukces tych wysiłków wpłynęła nie tylko ofiarność żołnierzy walczących w polu, ale także trudna do osiągnięcia zgoda na wyrzeczenia związane m.in. z uchwalaniem dodatkowych podatków. Niestety wojny, nawet te zwycięskie, niosą za sobą wiele zniszczeń i cierpienia. Podczas kampanii Batorego udało się odzyskać wiele ziem, ale kosztem tego ucierpiały żupy solne i ich pracownicy. Na znaczeniu zyskał natomiast elektor brandenburski, Jerzy Fryderyk Hohenzollern.

ALEKSANDER CEPAK

STEFAN BATORY POD PSKOWEM, JAN MATEJKO



Literatura:

• Andrzej Nowak, *Dzieje Polski. Tom 5. Imperium Rzeczypospolitej*, Kraków 2021.

A WIĘC WOJNA!

RADOSŁAW MACOŃ



1-ego września 1939 o godz. 6:30, przerywając planowy program radiowy, spiker polskiego radia odtworzył tekst komunikatu specjalnego Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

„**A więc wojna!** Z dniem dzisiejszym wszelkie sprawy i zagadnienia schodzą na plan dalszy. Całe nasze życie, publiczne i prywatne przestawiamy na specjalne tory, weszliśmy w okres wojny. Cały wysiłek narodu musi iść w jednym kierunku. **Wszyscy jesteśmy żołnierzami. Musimy myśleć tylko o jednym: walka aż do zwycięstwa.**”

CZY HISTORIA SIĘ POWTÓRZY?

Moim zdaniem między Niemcami a Rosją w chęci panowania nad światem nie ma żadnej różnicy. Może poza teatralną, bo Niemcy próbowały udawać jacy to oni są koncyliacyjni. Pomimo to i tak ich polityka od zawsze opiera się na odezwie: „ein reich, ein volk, ein führer” i dążą do realizacji marzenia Hitlera o jednym państwie europejskim pod przywództwem Niemiec, co dzieje się na naszych oczach. Dlatego pozwoliłem sobie znaleźć kilka analogii obecnej sytuacji z Ukrainą, a naszą historią ze zbrodniczymi „sąsiadami”.

Tak jak z Hitlerem, tak z Putinem winę za tą sytuację ponoszą państwa zachodu których dalej będę nazywał „aliantami”.

- **12 marca 1938** – Niemcy wkraczają do Austrii zaczyna się Anschluss – ALIANTI NIE REAGUJĄ!!!
- **Marzec 2014** – aneksja Krymu przez Federację Rosyjską. ALIANTI NIE REAGUJĄ!!! Niemcy robią wielkie interesy z Putinem. Powstają plany Nord Stream 2 – taki nowy pakt Ribbentrop-Mołotow.
- **Marzec 1939** – Rozochoczone Niemcy pod przywództwem Hitlera zajmują Czechosłowację. Tym samym państwo czechosłowackie przestało istnieć, a w jego miejsce powstały podporządkowane III Rzeszy Protektorat Czech i Moraw oraz Słowacja.
- **Maj 2014** ALIANTI NADAL NIE REAGUJĄ!!! więc rozochoczony Putin realizuje plan dalej: wybucha wojna w Donbasie i Ługańsku wywołana początkowo przez UFOludki tzn. takie jakieś zielone ludziki (nie wiadomo skąd przyszły). ALIANTI na UFOludki przecież nie zareagują. Interesy z ruskimi kwitną.
- **Maj 1939**, kiedy to w Paryżu sygnowano umowę wojskową Polski z Francją. Stosunki z Wielką Brytanią zostały uregulowane tuż przed wybuchem wojny. Najpierw w marcu 1939 roku strona brytyjska udzieliła Polsce gwarancji, a następnie dwa dni po podpisaniu paktu Ribbentrop-Mołotow sygnowano w Londynie traktat sojuszniczy.
- Na posiedzeniu sejmu dnia **5 maja 1939** swoją politykę nieustępliwości wobec Niemiec wyraził polski minister spraw zagranicznych, Józef Beck.

„...**pokój jest rzeczą cenną i pożądaną [...]. My w Polsce nie znamy pokoju za wszelką cenę. Jest tylko jedna rzecz w życiu ludzi, narodów i państw, która jest bezcenna. Tą rzeczą jest honor.**”

• **Grudzień 1994** Budapeszt:



ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

Budapeszt 1994. USA, Wielka Brytania i Rosja gwarantują Ukrainie integralność terytorialną w zamian za oddanie broni atomowej.

„Mieli do wyboru wojnę lub hańbę, wybrali hańbę, a wojnę będą mieli i tak.” – Winston Churchill

- **1 września 1939** o godz 4:45 niemiecki pancernik „Schleswig-Holstein” rozpoczął ostrzał Westerplatte.
- **17 września 1939** około godziny czwartej nad ranem Związek Sowiecki zbrojnie zaatakował Polskę. W ten sposób Stalin wywiązał się z sierpniowego, tajnego porozumienia z Hitlerem (pakt Ribbentrop-Mołotow), które przewidywało wspólną agresję na Rzeczpospolitą, zajęcie i podział jej terytorium oraz faktyczną likwidację państwa polskiego.
- **24 lutego 2022** o godz. 4:55 rozpoczęła się agresja Rosji na Ukrainę.

Taki był nasz koniec:

- **11 lutego 1945** – Jałta
 „Komu zależy na pokoju
 Ten zawsze cofnie się przed gwałtem
 Wygra, kto się nie boi wojen
 I tak rozumieć trzeba Jałtę” – JACEK KACZMARSKI



ŹRÓDŁO: POLITYKA.PL

OD LEWEJ: BORIS JOHNSON, JOE BIDEN, WŁADIMIR PUTIN

Przepraszam pomyłka – podobieństwo uderzające. :)

NA ZDROWIE MORINGA

Moringa to gatunek drzewa tropikalnego, rośnie przede wszystkim na obszarze północno-zachodnich Indii i Pakistanu oraz na terenie innych państw azjatyckich, w Afryce i Ameryce Południowej. Drzewo osiąga do 10 metrów wysokości, a jego korzenie mają smak podobny do chrzanu – stąd często jest ono nazywane drzewem chrzanowym. Moringa ma jeszcze dwie inne nazwy: cudowne drzewo lub drzewo długiego życia.

Ma wyjątkowe wartości odżywcze i dlatego została zaliczona do superżywności, inaczej superfoods, czyli najzdrowszych produktów na świecie.

MORINGA zawiera między innymi:

- białko– dwa razy więcej niż soja;
- witaminę A– cztery razy więcej niż marchew;
- witaminę C– siedem razy więcej niż pomarańcze;
- witaminę E– cztery razy więcej niż kiełki pszenicy;
- potas– 15 razy więcej niż banany;
- żelazo– 25 razy więcej niż szpinak.

MORINGA jest także bogatym źródłem manganu, chromu i boru. Mangan odpowiada za zdrowie kości i stawów, chrom wspiera walkę ze stresem i usprawnia przemianę materii, a bor jest niezbędny dla utrzymania prawidłowej pracy mózgu.

MORINGA zawiera także antyoksydanty, zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów, cukrzycy, chorób serca. Jest bogata w aminokwasy oraz kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9.

Cudowne drzewo znajduje zastosowanie zarówno w medycynie naturalnej, jak i w kosmetyce i kuchni. Wykorzystywane są wszystkie części drzewa – kora, korzenie, owoce, liście i kwiaty. Do produkcji leków używa się głównie kwiatów, liści i kory, natomiast z ziaren pozyskuje się olej moringa, który można stosować w celach spożywczych i pielęgnacyjnych.

Wartości odżywcze moringi sprawiają, że wykazuje ona liczne właściwości prozdrowotne. Wspiera funkcjonowanie organizmu i wspomaga terapię różnych schorzeń.

MORINGA:

- znacząco poprawia kondycję skóry dzięki wysokiej zawartości witaminy A i E;
- usprawnia pracę układu pokarmowego – zwłaszcza jelita grubego;
- wspomaga układ kostny za sprawą dużej ilości wapnia i manganu;
- zawarte w morindze żelazo pomaga zwalczyć uczucie ciągłego zmęczenia;
- działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwzapalnie;
- pomaga obniżyć poziom cholesterolu.

ZASTOSOWANIE DRZEWA DŁUGIEGO ŻYCIA

Moringa występuje pod różnymi postaciami. Może wchodzić w skład suplementów diety – np. kapsułki z moringą.

W kosmetyce moringa jest wykorzystywana głównie do wytwarzania produktów pielęgnacyjnych do skóry i włosów. Kosmetyki naturalne z moringą zauważalnie poprawiają ich kondycję, przywracając im piękny i zdrowy wygląd. Stosowany na skórę nierafinowany olej z moringii głęboko ją nawilża, rozświetla i oczyszcza oraz zmniejsza wydzielanie sebum. Natomiast nakładany przed myciem na włosy, zapewnia im miękkość i długotrwałe nawilżenie. Stosowany jest także jako olejek pod prysznic, który nie tylko dokładnie oczyszcza i pielęgnuje ciało, ale też cudownie pachnie.

Moringa znalazła swoje miejsce też w kuchni. Owoce i młode pędy moringi można gotować i spożywać po przyrządzeniu. Do przygotowywania posiłku można wykorzystać także liście moringi – doskonale nadają się jako dodatek do sałatek, zup czy koktajli. Cechuje je delikatny, subtelny posmak, porównywalny ze smakiem rzeżuchy.

W kuchni zastosowanie znajduje również olej moringa. Zaleca się, by spożywać go na zimno, gdyż poddany działaniu wysokiej temperatury traci wartości odżywcze. Smak moringi opisywany jest jako niezwykle subtelny, dlatego wspaniale komponuje się ona zarówno z potrawami słodkimi, jak i wytrawnymi. Sproszkowaną moringę można dodawać do jogurtów, serków, hummusu, smoothie czy soków owocowo-warzywnych.

Zielony koktajl:

- banan
- kiwi
- woda lub mleko roślinne
- łyżeczka sproszkowanej moringi
- łyżka morwy do posypania

Wszystkie składniki z wyjątkiem morwy umieścić w blenderze i zmiksuj. Przelej do szklaneczek, przed podaniem posyp morwą.

LEK. SABINA NOWAK



ZIOŁA I OWOCE

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*) jest byliną cebulową, należącą do rodziny czosnkowatych (*Alliaceae*), do której należą również cebula jadalna, czosnek warzywny, por, czy szczypior. Lancetowate liście czosnku niedźwiedziego pojawiają się na przełomie marca i kwietnia, osiągając od 20 do 30 cm długości. Charakterystyczną cechą rośliny są długie ogonki liściowe, po których można odróżnić czosnek od przykładowo konwalii majowej, która wyrasta w tym samym okresie. Pod koniec kwietnia i w maju, na dorastających do 50 cm łodygach pojawiają się kuliste kwiatostany. Baldachogrono składa się z białych gwiazdzistych kwiatów, osadzonych na końcach cienkich szypulek. Czosnek niedźwiedzi rośnie w grupach, tworząc rozległe jednogatunkowe zbiorowiska. Roślina nie znosi bezpośrednich promieni słonecznych, toteż znaleźć ją można w wilgotnych, bogatych w próchnicę, cienistych lasach i wąwozach. Występuje wyłącznie na półkuli północnej, w Europie i Azji.

W Polsce dzikorosnący można spotkać w Puszczy Kampinoskiej, Białowieskiej, w Bieszczadach, oraz w okolicach Sandomierza. Liście czosnku niedźwiedziego zawierają duże ilości związków siarki, zwalczające wolne rodniki, wzmagające wydzielanie żółci, obniżające poziom cholesterolu i trójglicerydów, a także wspomagające wątrobę w procesie odtruwania organizmu poprzez związanie toksyn i metali ciężkich. Bezwonna alliina zawierająca siarkę, w trakcie rozdrabniania liści przekształca się w charakterystycznie pachnącą allicynę o właściwościach antybiotycznych. Czosnek niedźwiedzi zawiera także składniki mineralne i mikroelementy, takie jak żelazo, magnez i mangan, wzmacnia również układ odpornościowy poprzez stymulację immunoglobulin, a także bywa stosowany jako naturalny środek przeciw pasożytom układu pokarmowego. Również adenozyina, która bierze udział w procesach metabolicznych występuje w tej roślinie w większej ilości niż w czosnku pospolitym, zaś olejki gorczyczne wpływają korzystnie na pracę układu pokarmowego. Podczas jego stosowania należy jednak zachować ostrożność, gdyż nie jest polecany dla dzieci poniżej 12 roku życia, osobom z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy ani kobietom w ciąży i matkom karmiącym.

W Polsce zbieranie czosnku niedźwiedziego dzikorosnącego jest prawnie dozwolone na terenie województwa małopolskiego, śląskiego i podkarpackiego, ale tylko z terenów gdzie występuje go duża ilość, gdyż roślina jest objęta ochroną częściową. Z tego powodu, przed zbiorem najlepiej zawiadomić nadleśnictwo aby uniknąć kar finansowych. Zbiór należy przeprowadzić tuż przed kwitnieniem, ponieważ rośliny są wtedy najbardziej aromatyczne. Amatorzy czosnku niedźwiedziego powinni dobrze zapoznać się z wyglądem

tej rośliny, gdyż jak już wspomniałam wcześniej, można pomylić ją z konwalią majową, lub zimowitem jesiennym, co może prowadzić do poważnych zatruc. Alternatywą dla pozyskania czosnku

niedźwiedziego jest uprawa ogrodowa. Rośliny czosnku niedźwiedziego pojawiają się w ofercie handlowej w centrach i sklepach ogrodniczych, jednak te ogrodowe także potrzebują odpowiedniego siedliska tzn. ziemia powinna być próchnicza i umiarkowanie wilgotna w zacienionym miejscu, najlepiej pod koronami drzew liściastych.

MASŁO CZOSNKOWE

Składniki:

- 25 g liści czosnku niedźwiedziego
- 250 g miękkiego masła
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Opłukane i osączone liście czosnku niedźwiedziego drobno posiekać, wymieszać z masłem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

TWARÓG Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

Składniki:

- 150 g twarogu tłustego
- 250 g twarogu chudego
- 100 g jogurtu
- 1/2 limonki
- garść posiekanych liści czosnku niedźwiedziego
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Twaróg tłusty, chudy i jogurt wymieszać, dodać sok z limonki i nieco startej skórki, sól, pieprz, a na koniec posiekane liście czosnku niedźwiedziego.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

Składniki:

- 750 g ziemniaków gotowanych w mundurkach
- 100 g czosnku niedźwiedziego
- 200 g liści szpinaku
- 2 cebule
- 40 g masła
- 1 żółtko
- 250 ml słodkiej śmietany
- 50 g startego żółtego sera
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

Przygotowanie:

Ugotowane ziemniaki obrać, pokroić w plastry, cebulę pokroić w kostkę, umyte i osączone liście szpinaku i czosnku niedźwiedziego pokroić. Roztopić na patelni 30 g masła, poddusić cebulę, dodać szpinak, czosnek niedźwiedzi, doprawić solą, pieprzem i gałką. Żółtko wymieszać ze śmietaną, następnie dodać warzywa i pozostałe masło. Plastry ziemniaków ułożyć w naczyniu do zapiekania tak, by zachodziły na siebie, wyłożyć na nie warzywa i posypać startym serem. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C około 15 minut.

RISOTTO Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM**Składniki:**

400 g ryżu
 2 cebule
 250 g cukinii
 50 g boczku
 100 g liści czosnku niedźwiedziego
 1 łyżka oliwy
 1 łyżka masła
 40 g masła w płatkach
 50 ml wytrawnego białego wina
 500 ml bulionu
 50 g startego parmezanu
 sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Cebulę obrać, drobno pokroić, umytą cukinię pokroić w plasterki, boczek pokroić w drobną kostkę.

Na patelni podgrzać masło i oliwę, poddusić cebulę z boczkiem, następnie poddusić cukinię i dodać ryż, dusić aż ryż pokryje się warstwą tłuszczu, wówczas dodać białe wino, a następnie bulion. Gotować przez 20 minut mieszając. Umyte i osączone liście czosnku niedźwiedziego pokroić i dodać do ugotowanego ryżu, przyprawić według uznania, a na koniec dodać parmezan oraz płatki masła.

STARA APTEKARA E. P.-P.

BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY

POD REDAKCJĄ KACPRA GŁODA

PIŁKA NOŻNA

PRZYGOTOWANIA ZAKOŃCZONE, LIGA POWRACA!

Powróciły piłkarskie rozgrywki w rundzie wiosennej. Wszystkie oczy wpatrzone są w IV-ligowy BKS Bochnia, który walczy o utrzymanie na piątym szczeblu rozgrywkowym. Zawodnicy Marcina Manelskiego jednak rozpoczęli rok w słabym stylu. Najpierw ulegli na wyjeździe Popradowi Muszyna 1:2, choć prowadzili w tym spotkaniu. W następnej kolejce przed własną publicznością, również pierwsi objęli prowadzenie, a ostatecznie także przegrali z Lubaniem Maniowy (1:2). Prawdziwa wpadka miała jednak miejsce w Woli Rzędzińskiej. Na sztucznej murawie BKS uległ Wolanii aż 1:5. Utrzymanie oddała się coraz bardziej, w obecnej sytuacji przy stracie 21 punktów jest to już niemal absurdalnie trudne zadanie. Trener Bocheńskiego będzie musiał jeszcze sporo popracować nad taktyką, aby niebiesko-biało-czerwoni zdołali wycisnąć pełnię potencjału z drużyny, który z pewnością jest większy, niż wskazywałyby na to wyniki.



ZDJĘCIE: KRZYSZTOF FLESZ



ZDJĘCIE: QUBINHO PHOTOGRAPHY

FUTSAL

BSF ŚRUBUJE KOMPLET ZWYCIĘSTW

21 wygranych meczów ligowych – tak na ten moment prezentuje się dorobek BSF ABJ Bochnia w lidze futsalu. Drużyna prowadzona przez Klaudiusza Hirscha wygrała wszystkie spotkania w tym sezonie, pieczętując tym samym awans do Futsal Ekstraklasy. Po ostatnim domowym meczu w obecnej kampanii, a więc obfitym zwycięstwem 9:3 nad Unią Tarnów, zawodnicy z Bochni wzniesli w geście triumfu ligowy puchar i wspólnie z kibicami świętowali wygraną ligi. Ekipę z Bochni czeka jeszcze ostatni mecz w sezonie – wyjazd do Nowin, gdzie zmierzą się z tamtejszą świętokrzyską ekipą GKS.

Wygrywaj bez pychy, przegrywaj bez urazy.

– BRUCE LEE

JUDO

OLIWIA WĄTÓREK Z KOLEJNYM TYTUŁEM MISTRZOWSKIM!

Bochnianka Oliwia Wątołek została Mistrzynią Polski Juniorek. W trakcie odbywających się w Rybniku marcowych zawodów, zdołała wygrać wszystkie walki w kat. 57 kg i zapewnić sobie trzeci mistrzowski tytuł w karierze. Ponadto trzy razy zdobywała także wicemistrzostwo Polski. Judoczka od stycznia tego roku jest zawodniczką UKS Judo Kraków, natomiast od 6. roku życia trenowała w MOSiR Bochnia.

PIŁKA RĘCZNA

PIŁKARZE RĘCZNI WALCZĄ O JAK NAJLEPSZĄ POZYCJĘ

Szczypiorniści MOSiR Bochnia po serii nieudanych meczów, próbują powrócić do lepszej dyspozycji zespołu. Nie pomagają im w tym jednak niełatwy terminarz, gdyż ręczni musieli mierzyć się z KS VIVE II Kielce oraz SMS II ZPRP Kielce. Z oboma świętokrzyskimi ekipami bochnianie przegrali (kolejno 33:41 oraz 23:30). Przełamanie nastąpiło jednak w starciu z rezerwami mieleckiej Stali, gdzie drużyna Ryszarda Tabora zdołała wygrać 32:28. Trener docenił skuteczność zawodników takich jak Bartosz Szpisak, Maciej Grech czy Marcel Makuch, którzy zdobyli w tym spotkaniu najwięcej punktów.

Ostatnia kolejka odbędzie się już 9 kwietnia o godz. 19:00. Na Hali Widowiskowo – Sportowej w Bochni drużyna MOSiR podejmie Grupę Azoty Unia II Tarnów.

KOSZYKÓWKA

RUNDA ZASADNICZA ZAKOŃCZONA,
KOSZYKARKI W PLAY-OFFACH

Koszykarki Contimax MOSiR Bochnia zakończyły zmagania w zasadniczej fazie rozgrywek I ligi koszykówki kobiet z bilansem 11 zwycięstw i 11 porażek. Bochniankom pozwoliło to uplasować się na 7. miejscu w grupie B. Zajmując miejsce w czołowej ósemce, koszykarki Małgorzaty Misiuk uzyskały prawo do gry w play-offach. W pierwszej rundzie drużyny mierzą się kluczem: 1–8, 2–7, 3–6, 4–5, drużyna która wygra dwa spotkania wywalczy awans do kolejnego etapu rozgrywek. Koszykarki Contimaxu trafiły więc na MUKS Poznań i w pierwszym wyjazdowym spotkaniu zdołały sensacyjnie zwyciężyć 74:72. Mecz w Bochni jednak nie poszedł już po ich myśli i choć Bochnianki prowadziły w pierwszej oraz części drugiej kwarty, tak ostatecznie przegrały 64:73.

6 kwietnia, po meczu walki, drużyna przegrała z MUKS Poznań 64-57 i zakończyła sezon 2021/2022. MUKS Poznań – Contimax MOSiR Bochnia 64-57. Stan rywalizacji: 2-1 dla MUKSu Poznań.



ZDJĘCIE: UKS JUDO KRAKÓW



ZDJĘCIE: MOSiR BOCHNIA

Wielki wojownik to zwykły człowiek z laserowym skupieniem.

– BRUCE LEE



ZDJĘCIE: KACPER GŁÓD

TELEEKRAN DLA KAŻDEGO

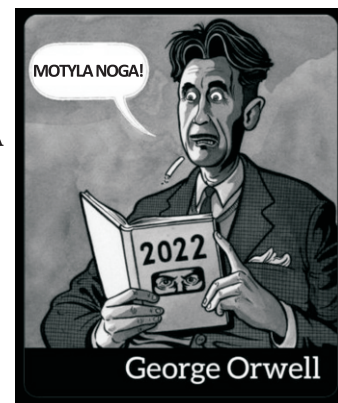
Z CYKLU: SUBIEKTYWNYM OKIEM WOLNEGO CZŁOWIEKA

Jesteśmy martwi – rzekł. – Jesteśmy martwi – powtórzyła posłusznie Julia. – Jesteście martwi – oświadczył żelazny głos za nimi. Odskoczyli od siebie. Winston poczuł nagły chłód w kiszkach. Ujrzał białka wystraszonych oczu Julii. Jej twarz stała się mlecznożółta. Róż na policzkach kontrastował silnie z barwą jej skóry, zupełnie jakby przykleiła sobie dwa czerwone krążki. – Jesteście martwi – odezwał się ponownie żelazny głos. – Dochodzi zza ryciny – szepnęła Julia. – Dochodzi zza ryciny – powtórzył głos. – Zostańcie na swoich miejscach. Nie ruszać się bez rozkazu. Wreszcie, wreszcie się stało! Nie mogli uczynić nic, więc tylko patrzyli sobie w oczy. Uciekać, wybiec na ulicę, zanim będzie za późno – podobne myśli nawet nie przychodziły im do głowy. Nieposłuszeństwo wobec żelaznego głosu dobiegającego ze ściany było nie do pomyślenia. Usłyszeli cichy trzask, jakby coś odczepiano, a następnie brzęk tłuczonego szkła. Rycina spadła na podłogę, ukazując ukrytą za nią teleekran.

Powyższy cytat (pochodzący z książki George'a Orwella pt. „Rok 1984”), a szczególnie zdanie: „Nieposłuszeństwo wobec żelaznego głosu dobiegającego ze ściany było nie do pomyślenia”, mrozi krew w żyłach każdego wolnego człowieka. Czy zdajemy sobie jednak sprawę jak często jesteśmy „programowani” słowem oraz obrazem?

Ja najdogłębniej uświadomiłam to sobie w czasie pandemicznym. Jestem z natury osobą w ciągłym ruchu, lubię działać, lubię być aktywna i wyjątkowo nie cierpię marnotrawstwa, dlatego często staram się łączyć przyjemne z pożytecznym. Jedną z rzeczy która sprawia mi przyjemność jest muzyka i jeśli tylko to możliwe, towarzyszy mi ona przy codziennych czynnościach, w związku z tym często słucham stacji radiowych. O ile w czasach przed pandemią wyciszałam dźwięk tylko podczas reklam, o tyle w czasie pandemii zaczęłam wyłączać dźwięk również podczas informacji. Dlaczego? Otóż zauważyłam, że ciągłe mimowolne wysłuchiwanie statystyk o zarażeniach powoduje u mnie znaczne pogorszenie nastroju! Mimo że wcale nie przywiązywałam do nich wagi, bo w moim przekonaniu były one nieadekwatne do rzeczywistości! To doświadczenie spowodowało, że tym bardziej zdałam sobie sprawę z tego, jak wielki wpływ na nas ma to, czym się otaczamy, a szczególnie ogólnodostępne radio, telewizja i inne media. Może nam się wydawać, że jesteśmy ponad to, że jeśli do czegoś nie przywiązujemy wagi, to nie ma to na nas wpływu – mnie się tak wydawało. I przyznaję, że się myliłam – to czego słuchamy, na co patrzymy (nawet, a może szczególnie, bez uważności) ma na nas wpływ, staje się częścią nas, zaczyna mieć wpływ na nasze działania, zachowanie, na nasz nastrój, na nasze życie.

Piszę o tym wszystkim nie bez powodu. Od dawna uważam, że apel **WYŁĄCZ TELEWIZOR, WŁĄCZ MYŚLENIE** nie



ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

tylko nie jest przesadzony, ale powinien być powtarzany i powielany gdzie tylko się da i tak często jak to możliwe. A tymczasem polska rzeczywistość idzie w drugą stronę. Nasi „wspaniali” rządzący nie tylko nie mówią: **WYŁĄCZ TELEWIZOR, WŁĄCZ MYŚLENIE**, oni idą w zupełnie innym kierunku i mówią: Dajemy Ci, Obywatelu, 250zł i kup sobie nowy, wypasiony telewizor. Zdają się tym samym mówić między wierszami: Niech ten telewizor będzie wielki najlepiej na całą ścianę, żebyś zapewnił sobie (po zmianie częstotliwości nadawania telewizji naziemnej) dalszą możliwość słuchania tego, co mówimy. Bo my przecież nie możemy dopuścić, żebyś Ty przestał nas słuchać, żebyś przestał być przez nas programowany przez 24 godziny na dobę, bo zachodzi obawa, że jak Ci się wyłączy telewizor, to włączy Ci się myślenie, a wtedy zauważysz, że jesteś nieustannie manipulowany i robiony w konia.

Jakbym nosiła nóż w kieszeni, to by mi się właśnie otworzył!

Władza **POTRZEBUJE** narzędzia nieustannej propagandy! Zachodzi obawa, że przez chwilę u niektórych to narzędzie przestanie działać, więc ta władza „daje” dla każdego gospodarstwa domowego dodatek pieniężny, aby propaganda mogła trwać nieprzerwanie. Przeciętny Obywatel się cieszy, bo znowu „wspaniałe opiekuńcze państwo” daje Mu coś „za darmo”. A przecież, jak powiedziała Margaret Thatcher: „Nie ma czegoś takiego jak publiczne pieniądze. Jeśli rząd mówi, że komuś coś da, to znaczy, że zabierze Tobie, bo rząd nie ma żadnych własnych pieniędzy.” Czyli tak naprawdę każdy zapłaci w podatkach z własnej kieszeni za to, że będzie mógł zapewnić władzy narzędzie propagandowe w postaci nowego telewizora.

Mało tego! Tak jak przy każdym socjalnym wydatku: podatnik zapłaci za ową dopłatę znacznie więcej niż 250zł, bo jeszcze trzeba po drodze opłacić całą otoczkę urzędniczo-biurokratyczną do wydatkowania tych środków (czyli tzw. krewnych i znajomych królika). I to kiedy? W czasie szalejącej inflacji! Jak podaje GUS: inflacja w marcu 2022 r. wyniosła rok do roku 10,9%, a miesiąc do miesiąca 3,2%. I chciałabym być złym prorokiem, ale obawiam się, że to jeszcze nie jest koniec.

WYŁĄCZ TELEWIZOR, WŁĄCZ MYŚLENIE!

EMW

ŚWIĘTA KINGA

MARTA MRZYGLÓD



Święta Kinga – to nie tylko legenda.

Czy znamy tę „bocheńską” Świętą tylko z legendy o pierścieniu?

Skupiając się na baśniowej historii zapominamy, że Święta Kinga była i jest **patronką wysiłków samorządowych i patronką pracujących górników.**

Zdaniem niektórych historyków, być może to ona sprowadziła do Polski górników z Węgier, którzy pomogli zgłębić w Bochni pierwszy szyb. W sposób pośredni potwierdza te przypuszczenia **legenda o pierścieniu Kingi wrzuconym do kopalni węgierskiej, a odnalezionym w pierwszej bryle soli w Bochni.** Tradycja czyni też Kingę fundatorką kościoła parafialnego w Bochni (Bazylika Św. Mikołaja), ale dokumenty pisane z tego okresu wyraźnie wskazują, że była to zasługa księżny Grzymisławy, matki Bolesława Wstydliwego.

W sposób szczególny postać Świętej Kingi jest czczona 24 lipca, tj. w dniu jej śmierci. A zakończyła swoje świątobliwe życie 24 lipca 1293 roku w **Klasztorze Klarysek w Starym Sączu**, który założyła (ufundowała), do którego wstąpiła po śmierci męża Bolesława i w którym pozostała aż do swojej śmierci.

Atrybutami Świętej są białe lilie – symbol świętości – oraz **bryłki soli** – bogactwo Bochni na przestrzeni wieków. Tak też jest przedstawiona na obrazie w Kaplicy Świętej Kingi (Bazylika Św. Mikołaja), gdzie przeniesiono w 1695 r. **relikwie świętej** z kościoła św. Krzyża. Obraz przedstawia Świętą w młodym wieku o majestatycznej postawie i pogodnej twarzy. Ostatecznie namalował go uczeń Jana Matejki – Władysław Rossowski.

Z kolei 23 czerwca 2016 r. do bocheńskiej kopalni sprowadzono **relikwie św. Kingi.** Do kaplicy znajdującej się 176 metrów pod ziemią trafiły fragmenty kości zamknięte w oczku pierścienia. Ten z kolei umieszczono w bryle soli, co jest nawiązaniem do znanej legendy.

Ważną przesłanką wyniesienia Kingi na ołtarze były **liczne cuda i łaski zdziałane za jej przyczyną.** W tym celu sporządzono spis rozmaitych przypadków łask, spadających na wiernych dzięki jej osobie. Spisano m.in. zeznania świadków, których było prawie stu. To jednak nie wystarczało i sprawa została podjęta następnie za panowania Jana III Sobieskiego, którego wstawiennictwo uruchomiło proces ponownie, tym razem z właściwym rezultatem, została bowiem błogosławioną. Święta Kinga została **kanonizowana 16 czerwca 1999 roku przez Jana Pawła II podczas jego pielgrzymki do Polski.**

CZEGO MOŻEMY UCZYĆ SIĘ OD ŚW. KINGI?

Była niezwykle **wrażliwa na krzywdy ludzi** – jej wiano nie zawierało złota i innych kosztowności, ponieważ prosiła o to swego ojca, mówiąc, że są to rzeczy okupione ludzką krzywdą, potem i krwią.

Szczególną opieką otaczała biednych i chorych, a także kobiety spodziewające się dziecka.

Wspierała również rozwój gospodarczy Małopolski, w tym niewątpliwie żupę bocheńską, gdzie od 1248 r. wydobywano sól.

Troszczyła się o los górników, skoro ci później zanosili do niej modlitwy i prośby, czyniąc to zresztą po dzień dzisiejszy.

W klasztorze przyciągała inne siostry swym **miłosierdziem i pokorą**, angażowała się we wszelkie prace, uczyła siostry modlitw i śpiewu – także w języku polskim.

Czy wiesz, że Bazylice Św. Mikołaja nad wejściem do kaplicy Matki Bożej Bocheńskiej jest piękne ścienne malowidło (wykonane w 1769 roku przez Piotra Korneckiego), przedstawiające legendę o odkryciu soli w Bochni?

Będziesz tam kiedyś, to podnieś wzrok i zobacz – piękno historii, sztuki, kultury jest dookoła nas, trzeba je tylko umieć dostrzec.

Cieszy fakt, że 15 marca 2022 r. na terenie miejskiej poczekalni w Bochni ustawiona została rzeźba autorstwa prof. Czesława Dźwigaja ilustrująca legendę o znalezionym w bryle soli pierścieniu św. Kingi. Szkoda tylko, że wychodzący z Szybu Sutoris turyści, nie są w stanie jej podziwiać. A wystarczyłoby Szyb uruchomić dla ruchu turystycznego.

ŹRÓDŁO:

- <https://zyciorusy.info/sw-kinga/#Krotki-zyciorus-sw-Kingi> | Zyciorusy.info
- <https://bochenskiedzieje.pl/ludzie/swieci-i-blogoslawieni/62->



KRZYŻÓWKA ZE ŚWIĘTAMI W TLE

1		2		3		4		5		6		7		8		6	9
								9									
10		7			3		11		8		12		13			14	
				15	16			17		18							
19	20		21		1		22		23						24		
25					26		27				28		2				
			29	30			31			32			33				
34		35															36
						37		4		38		39					5
				40													
41							42										

Poziomo:

- 1 Potrawy wielkanocne układane w koszyczku
- 6 Ptak w koszyczku wielkanocnym
- 10 Duże państwo w Azji
- 11 Symbol chemiczny kobaltu
- 12 Szkło powiększające
- 14 Przecier lub konieczność
- 15 Egipski bóg słońca
- 18 Świąteczne „kotki”
- 19 Spowodowana nagłymi skurczami przepony
- 23 Madrycki klub sportowy
- 24 Między siekaczami a zębami trzonowymi
- 25 Oznaczenie hemoglobiny
- 26 Zdezelowany statek lub pojazd
- 28 Trzeci dźwięk gamy
- 29 Jeden ze spółników
- 31 Rodzicielka
- 33 Nasyp przy rzece
- 34 Cienka tkanina bawełniana
- 37 W nim praca wre
- 38 Przynosi dzieciom prezenty wielkanocne
- 40 Japońskie miasto
- 41 Są symbolem Świąt Wielkanocnych
- 42 Poranna msza wielkanocna

HASŁO:

(utworzą litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu)

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Pionowo:

- 1 Objaw dobrego humoru
- 2 Ptak z czerwonymi koralami
- 3 Stadium rozwojowe pszczoły
- 4 Najlepsza pora do obserwacji gwiazd
- 5 Autocasco
- 6 Dawne narzędzie tortur, którym rozciągano torturowanego
- 7 Szczelina w miejscu piłowania drzewa
- 8 Błyskawiczny lub na wzgórzu
- 9 W nim święconka
- 13 Witano nią Pana Jezusa wjeżdżającego do Jerozolimy
- 16 Zbiornik wodny
- 17 Noego
- 20 Opryszek
- 21 Kamień półszlachetny
- 22 Sto metrów kwadratowych
- 27 Uwe... znany niemiecki kolarz
- 30 Służy do gry w badmingtona
- 32 Marka koreańskich samochodów
- 33 Może służyć do demakijażu
- 34 Inaczej państwo
- 35 Krótka rozprawa naukowa lub literacka
- 36 Dokumenty sądowe
- 37 Aparat represji w PRL
- 38 Wada wzroku
- 39 Wąwóz

B. P.