



ZDROWYCH, WESOŁYCH  
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA  
ORAZ SZCZĘŚLIWEGO  
NOWEGO ROKU  
ŻYCZY REDAKCJA!



Widget

### W NUMERZE:

ŚWIĘTA W JAPONII	2
NUMIZMATYKA: MONETY UKRAINY CZ. 2	4
DRAPIEŻNIKI RABY: LIPIEŃ	5
W POLSKIM PAŃSTWIE PODZIEMNYM	6
ZIOŁA I OWOCE: SZAFRAN	7
REWITALIZACJA PLANT	8
BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY	10
PRAWYBORY NA LISTY KONFEDERACJI	12
GODNE POLECENIA	13
GDYBY JUTRA NIE BYŁO, CZYLI JAK TO JEST Z TYM CZASEM?	14

# ŚWIĘTA W JAPONII

W związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia, pomyślałem że w tym miesiącu zrezygnuję z poważnych tematów, zamiast tego poruszając coś lżejszego dla rozluźnienia nastroju. Tych, którzy liczyli na kontynuację mojego cyklu *Słownika* proszę przeto o wybaczenie i zapewniam, że po nowym roku wrócimy do naszego regularnego programu.

Jedną z pasji w moim życiu jest historia i kultura Japonii – zainteresowanie, które początkowo zrodziło się z fascynacji animacją i komiksem, później przerodziło się w chęć poznania języka, a następnie również w zachwyt ich bogatym folklorem i charakterystyczną estetyką. I choć daleki jestem od stwierdzenia, że Japonia jest perfekcyjna – w końcu nikt nie jest – to nie ukrywam, że czuję sporą sympatię do tego narodu.

W roku akademickim 2016/17 miałem przyjemność uczestniczyć w rocznym programie stypendialnym, organizowanym przez japońskie Ministerstwo Edukacji, Kultury, Sportu i Technologii (potocznie nazywane MEXT), mogąc doświadczyć życia w Japonii na własnej skórze – pomyślałem zatem, że z okazji świąt Bożego Narodzenia przedstawię pokrótce jak święta te wyglądają właśnie w kraju Yamato.

Oczywiście, pierwsza rzecz która może Państwa zastanowić, to dlaczego mówię o Bożym Narodzeniu w kontekście Japonii? Kraj ten przecież leży daleko poza Chrześcijańsko-Europejskim kręgiem kulturowym, a co za tym idzie, Japończycy nie obchodzą raczej Bożego Narodzenia, prawda?

Otóż, i tak, i nie. Mają Państwo oczywiście rację, że Japonia z Chrześcijaństwem ma niewiele wspólnego – jej głównymi dwoma religiami jest szamanistyczne Shinto – mówiące o opiekuńczych bóstwach, czy też duchach przyrody, zamieszkujących drzewa czy skały, a także będące odzwierciedleniem słońca czy księżyca (centralnym bóstwem Shinto jest bóstwo solarne *Amaterasu no Oomikami* – *Wielka Bogini Jaśniejąca na Nieboskłonie*) – a także przywieziony z Indii za pośrednictwem Chin Buddyzm, który przejmuje odpowiedzialność za kwestie związane ze śmiercią i chorobami – we wierzeniach Shintoistycznych krew jest uważana za coś nieczystego, co kała nieskazitelną sferę boską – stąd przy wejściu do świątyni znajdują się zbiorniki z wodą, które wykorzystuje się do symbolicznego obmycia rąk i ust.

To jednak nie przeszkodziło Japonii w przyjęciu pewnych obyczajów z zachodu, oczywiście tylko w ograniczonym stopniu. Przede wszystkim, z oczywistych przyczyn, nie uświadczą tam Państwo raczej szopki – poza nielicznymi (wyznawcy Chrystusa stanowią około 1% populacji tego kraju) kościołami rzecz jasna. Powszechnie obecne są jednak choinki, lampki i piosenki związane ze świętami. Nie są to stricte kolędy w naszym rozumieniu – widać tutaj mocny wpływ Stanów Zjednoczonych i Europy zachodniej – chociaż „Cicha Noc” jest raczej znana i doczekała się również tłumaczenia na j. japoński:

PRZYBL. WYMOWA	TRANSKRYPCJA	TŁUMACZENIE
<i>Kijosi kono joru</i>	<i>Kiyoshi kono yoru</i>	<i>Święta ta noc</i>
<i>Hosi ła hikari</i>	<i>Hoshi wa hikari</i>	<i>Gwiazdy świecą</i>
<i>Sukui no miko ła</i>	<i>Sukui no Miko wa</i>	<i>Dziecko zbawienia</i>
<i>Mihaha no mune ni</i>	<i>Mihaha no mune ni</i>	<i>Na piersi matki</i>
<i>Nemuri tamoo</i>	<i>Nemuri tamou</i>	<i>Racz [dzieciątka] spać</i>
<i>Jume Jasuku</i>	<i>Yume yasuku</i>	<i>Spokojnym snem</i>

Ostatecznie jednak, Boże Narodzenie w Japonii jest bliższe w obchodach do... naszego Nowego Roku. Chociaż na Uniwersytecie Pedagogicznym w Osace mieliśmy zorganizowaną wigilię, podobną do tych organizowanych w szkołach czy zakładach pracy w Polsce, to atmosfera była *stricte* świecka i przodowała tutaj idea spotkania ze znajomymi, spróbowania różnych potraw (znajomym bardzo smakował przyrządzony według [zmodyfikowanego] domowego przepisu bigos – może i potrawa mało świąteczna, ale na robienie barszczu z uszkami nie miałem odwagi) i szeroko pojmowanej życzliwości. Przede wszystkim, Boże Narodzenie w Japonii stanowi jednak okazję do... randek. Oglądając sporą ilość mediów z Japonii, ciężko jest nie odnieść wrażenia, że jest niewiele w roku momentów, które postrzegane byłyby za bardziej romantyczne niż wyznanie miłości wieczorem, pod oświetloną lampkami choinką i przy proszącym śniegu (tzw. *Howaito Kurisumasu* – kalka z angielskiego, oznaczająca dosłownie *Białe Boże Narodzenie*).

Rolę religijnych świąt przejmuje natomiast właśnie Nowy Rok – około północy, w świątyniach rozlega się odgłos dzwonu, w który mnisi buddyjscy biją dokładnie 108 razy – każde uderzenie oczyścić ma wiernych z jednej z żądz,

**SKŁAD REDAKCJI:** EDYTA MARSZAŁEK-WOJCIECHOWSKA – REDAKTOR NACZELNA • KACPER GŁÓD • RADOSŁAW MACOŃ  
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](mailto:NIECODZIENNIKBOCHENSKI@GMAIL.COM) • TEL. 512-450-230 • [WWW.NIECODZIENNIKBOCHENSKI.PL](http://WWW.NIECODZIENNIKBOCHENSKI.PL)

trawiących ich od środka. Nowy Rok nierzadko spędza się wspólnie z rodziną, przed telewizorem – tradycyjnie do 2021 roku emitowany w tym czasie był program komediowy *Bez śmiechu – Miejskie 'Nie jestem chłopcem na posyłki!'*, w którym komicy mieli za zadanie przetrwać jeden dzień bez śmiechu. Zadanie to było o tyle trudne, że ich koledzy starali się robić wszystko, żeby ich złamać – a karą były razy wymierzone w pośladki za pomocą drewnianego lub bambusowego kija. Humor może i nie najwyższych lotów, choć wspominając nasze kabarety w telewizji, poważnie zastanawiam się czy mamy tutaj prawo do krytyki.

Pierwszego stycznia natomiast zwyczajowo odwiedza się świątynie Shinto, prosząc lokalne bóstwa o pomyślność na nowy rok – następnie ma miejsce *Oshougatsu* – w ogólnym znaczeniu, termin ten odnosi się do stycznia, w szczególności zaś do pierwszych trzech dni, które są świętem państwowym, a co za tym idzie – wszystkie sklepy są nieczynne. Żeby przetrwać jakoś te trzy dni, Japończycy przygotowują przed Nowym Rokiem tzw. *Osechi Ryouri* – Sezonową Kuchnię, czyli zestaw potraw, które spożywane są przez okres świąteczny.

Z Nowym Rokiem w Japonii wiąże się również kilka ciekawych zwyczajów – jednym z nich jest wysyłanie sobie noworocznych pocztówek, odnoszących się wizerunkiem do nadchodzącego roku w chińskim horoskopie – rok 2023 będzie rokiem królika. Zwyczaj ten jest o tyle ciekawy, że na każdej kartce znajduje się seria cyfr – liczby te są następnie wykorzystywane w tradycyjnej noworocznej loterii. Niewysłanie komuś pocztówki może zostać odebrane jako afront, tym większy, im bliżej z daną osobą jesteśmy życia. Noworoczne kartki, jak wiele innych rzeczy w japońskim społeczeństwie, są traktowane bardzo poważnie – ważnym jest, żeby kartka dotarła dokładnie pierwszego stycznia – opóźnienia są tutaj absolutnie niedopuszczalne, podobnie zresztą jak dostarczenie takiej kartki zbyt wcześnie.

Co jednak na takiej kartce napisać? Japończycy nie tracą tutaj energii na tworzenie unikalnych czy oryginalnych życzeń – wykorzystywana jest zamiast tego tradycyjna formułka, stanowiąca jednocześnie utarte powitanie, które zawsze powinno paść z naszych ust przy okazji pierwszego spotkania po Nowym Roku: *Akemashite Omedetou Gozaimasu, Kotoshi mo Yoroshiku Onegai Shimasu – Gratulacje z Powodu Rozpoczęcia Nowego Roku, Również w tym Roku Polecam się Państwa Życzliwości.*

Oczywiście Japończycy nie byliby Japończykami gdyby nie skrócili w jakiś sposób tej formalnej i nieco niewygodnej formułki – toteż przy bliższych znajomościach możemy spotkać się z samym *Akemashite Omedetou, AkeOme*, a w skrajnym przypadku – *AkeOmeKotoYoro*. I tutaj zaznaczę, że o ile

samo *Akemashite Omedetou Gozaimasu* powinno stanowić bezpieczny balans między przesadną formalnością a brakiem szacunku graniczącym z byciem beczelnym, to zdecydowanie odradzam jednak używania bardziej skróconych wersji (a w szczególności dwóch ostatnich) w sytuacjach formalnych i przy znajomościach biznesowych.

Jak widać, święta w Japonii są obchodzone w pewien sposób na opak do naszych – czas, który my spędzamy na cichej, kameralnej wieczerzy z rodziną, Japończycy poświęcają na imprezy i zabawę – z kolei nasza okazja do szampańskiego szaleństwa i (szczególnie w młodości) do zakrapianych imprez, jest przez Japończyków obchodzona raczej w domowym zaciszu, w towarzystwie najbliższej rodziny. Jak to mówią – *Co kraj, to obyczaj.*

Na koniec zasłyszana, zabawna ciekawostka – Japończycy, szczególnie młodsze pokolenie, mają swoją własną tradycję związaną ze świętami, a polega ona na... pójściu na kurczaki do KFC. Nie wiem jak Państwo, ale osobiście zdecydowanie wolę naszą, tradycyjną polską wieczerzę z barszczem i rybą – choć przyznam szczerze, że po tym jak rodzina odkryła moje zainteresowania, wrobiony poniekąd zostałem w nowy zwyczaj, będący połączeniem naszej polskiej tradycji z japońskim klimatem – i od kilku lat, co roku, goniony jestem do kuchni w celu przyrządzenia domowej roboty rolek Sushi.

*Wesołych Świąt!*

K. P.

www.archi-projekt.pl

**ARCHI**

**PROJEKT**

BOCHNIA, UL. KAZIMIERZA WIELKIEGO 11

**b i u r o**  
**P R O J E K T O W E**

# NUMIZMATYKA

## HOBBY CZY DOBRA INWESTYCJA?

### CZ. XIII – MONETY UKRAINY CZ. II

W bieżącym numerze chciałbym poszerzyć nieco wiedzę na temat monet ukraińskich, których zbieranie uważam za jedną z najlepszych inwestycji.

Postaram się omówić kilka ciekawych serii tych monet jako, że nie każdy będzie pewnie zainteresowany zbieraniem wszystkich monet z tego kraju a może zainteresuje się konkretną tematyką.

#### 1. MONETY ZWIĄZANE Z II-GĄ WOJNĄ ŚWIATOWĄ.

Pierwsza moneta z tej serii ukazała się jeszcze w 1995r. Posiadała nominał 200000 karbowanów. Od tej pory wybito ponad 20 monet z tej serii. Na monetach upamiętniono kolejne rocznice zakończenia II wojny światowej, a także wyzwolenia poszczególnych ukraińskich miast i regionów, m.in. Kijowa, Donbasu czy Charkowa.

#### 2. KSIĄŻĘTA UKRAINY.

W tej serii wybito ponad 10 monet z tego głównie w metalach szlachetnych (srebro i złoto). Na pierwszej monecie widnieje książę Kijów – legendarny założyciel stolicy Ukrainy. Na następnych natomiast ukazano już postacie historyczne, m.in. Jarosława I Mądrego oraz Daniela Halickiego. Seria ukazywała się w pierwszych czterech latach oraz od 2015 roku, kiedy powrócono do jej kontynuowania.

#### 3. OBRZĘDY RELIGIJNE UKRAINY.

Z tej serii wyemitowano około 15 monet – zarówno ze srebra, złota jak i z metali nieszlachetnych. Serię monet poświęcono tradycyjnym ludowym obrzędom religijnym z terenów ukraińskich. Ukazano na monetach scenki religijne z różnych ukraińskich świąt m.in. Jordan, Przemienienie Pańskie, Zielone Świątki czy też Święto Opieki Najświętszej Bogurodzicy. Seria cieszy się dużym zainteresowaniem. Rozpoczęła się w 2003 roku i była kontynuowana do 2010 roku.

#### 4. ZNAKI ZODIAKU.

Ukraina, podobnie jak wiele krajów wyprodukowała własną serię monet poświęconych znakom zodiaku. Są one przedstawiane w sposób naturalistyczny lub symboliczny a także są stylizowane na styl baśniowy. Elementem, który wyróżniają tę serię jest dziewięciokątny kształt emitowanych monet. Monet jest oczywiście 12.

#### 5. DZIEDZICTWO UKRAINY.

Z tej serii wybito już ponad 30 monet z różnych metali. Jest to bardzo bogata seria prezentująca różne rocznice, wydarzenia, dzieła oraz osoby związane z szeroko rozumianym dziedzictwem kulturowym Ukrainy. Na monetach upamiętniono m.in. okrągłą 1000. rocznicę bicia monet przez mennicę kijowską, tradycyjne tkanie dywanów, wyszywanki ludowe, ukraiński taniec ludowy hopak. W ramach serii można spotkać monety o kształcie okrągłym i klipy, z dodatkami (tampondruk, platerowanie, wtopione cyrkonie). Jest to najbardziej różnorodna z ukraińskich serii monet. Została zapoczątkowana w 2005 roku i jest kontynuowana do dzisiaj.

#### 6. LUDOWE INSTRUMENTY MUZYCZNE.

Seria jest niewielka – to tylko cztery monety wybite w

katach 2003–2007. Przedstawiono na nich ukraińskie instrumenty ludowe – bandurę, lirę, cymbały oraz bęben. Monety z tej serii wybite są jako bimetaliczne (środek monety – mosiądz, zewnętrzny pierścień – miedzionikiel).

#### 7. SAMOLOTY UKRAINY.

Jest to seria 10 monet emitowanych od 2002 do 2018 roku. W jej ramach ukazano 5 samolotów. Pierwsza moneta z tej serii przedstawiona największy i najcięższy samolot w historii lotnictwa, tj. AN-225 „Mrija”.

#### 8. FAUNA I FLORA UKRAINY.

Jest to jedna z najstarszych i największych ukraińskich kolekcjonerskich serii numizmatycznych. Pierwszą monetę wybito w 1998 roku. Seria jest kontynuowana do dzisiaj. W ramach tej serii wybito już ponad 50 monet, prezentując na nich zwierzęta i rośliny, jakie można spotkać na terenie tego kraju. Do roku 2013 monety produkowane były w srebrze oraz tzw. nowym srebrze. Najnowsze emisje z metali nieszlachetnych posiadają kolorowy tampondruk z wizerunkiem prezentowanego zwierzęcia lub rośliny.

Na koniec dwie ciekawostki dotyczące monet ukraińskich „obiegowych”.

– Narodowy Bank Ukrainy poprosił Ukraińców o przekazanie niepotrzebnych monet na wsparcie Sił Zbrojnych Ukrainy. Narodowy Bank wyliczył, że 5 miliardów hrywien w monetach to około 70 nowoczesnych dronów Bayraktar lub 25 systemów artyleryjskich rakiet wielokrotnego startu HIMARS. Narodowy Bank Ukrainy w ramach akcji charytatywnej będzie przez najbliższe miesiące zbierać monety o nominałach 10, 50 kopiejek oraz 1, 2, 5 i 10 hrywien. Kwota pozyskanych środków zostanie przekazana na potrzeby Sił Zbrojnych Ukrainy - poinformował w komunikacie NBU. Obecnie w obiegu znajduje się ponad 14 miliardów monet o wartości ponad 5 miliardów hrywien.

– Narodowy Bank będzie wymieniał małe monety do października 2023 roku. Termin wymiany monet 1, 2 i 5 kopiejek został przedłużony do 30 września 2023 roku. Poinformowała o tym służba prasowa Narodowego Banku Ukrainy. „Narodowy Bank przedłużył o rok okres wymiany monet o nominałach 1, 2 i 5 kopiejek, które już przestały być środkiem płatniczym – do 30 września 2023r.” – czytamy w komunikacie. Taka decyzja wiąże się z przedłużeniem stanu wojennego na Ukrainie. Bowiem w tym samym w okresie marzec-czerwiec 2022r. wymieniono jedynie 665000 sztuk monet o nominałach 1, 2 i 5 kopiejek, czyli 5 razy mniej w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

Moim zdaniem zarówno pierwsza jak i druga informacja wpłynie na zmniejszenie się podaży monet obiegowych na rynku. Powinno to spowodować wzrost ceny takich monet. Szczególnie tych w bardzo dobrych stanach zachowanie, najbardziej tych z pierwszych lat emisji od 1992 roku.

Pozdrawiam.

B.P.

# DRAPIEŻNIKI RABY

## CZEŚĆ VII LIPIEŃ

Lipień potocznie nazywany jest kardynałem. Inne, czasami całkowicie zapomniane nazwy lipienia to lipak oraz lipek.

Niegdyś dość popularny gatunek na rzece Rabe, dziś bardzo rzadko spotykany na naszym „bocheńskim” odcinku, częściej dzięki intensywnej gospodarce zarybieniowej spotykany natomiast na górnym odcinku rzeki Raby. Lipień preferuje czyste i zimne wody, bogate w tlen.

Lipień występuje w rzekach Pomorza i Mazur, w górnej Wiśle i jej dopływach, w lewobrzeżnych dopływach górnej Odry, w rzece Wełnie (dopływ Warty), w rzece Tanwi (Dopływ Sanu); w jeziorach występuje sporadycznie.

Lipień ma lekko spłaszczone ciało i małą głowę. Otwór gębowy jest niewielki, z drobnymi zębami, szczęka górna jest nieco dłuższa od dolnej i wysunięta do przodu. Lipień posiada charakterystyczne duże łuski, mocno osadzone w skórze. Lipień zwraca uwagę oryginalnym ubarwieniem – u młodych osobników jest ono srebrzysto-jasnozielone z niebieskawymi plamami na bokach, starsze osobniki wyróżniają się szarozielonym grzbietem, zielonkawymi bokami i białym brzuchem, który w okresie tarła przybiera purpurowy odblask.

Głównie poławiany jest przez muszkarzy, rzadziej przez spinnigistów.

Czerwiec jest najlepszym letnim miesiącem do jego połowu. Gwałtownie eksplodująca wiosna nasila rozwój larw i owadów w rzece, pokarmu jest w brud – lipień pośpiesznie nadrabia czas zimowego postu. Już od świtu pracowicie wychwytuje oderwane od kamieni, unoszone przez prąd larwy chruścików, widelnic i jętek. W ciągu dnia, gdy larwy przeistoczą się w formę doskonałą, uskrzydłonego owada, zawsze spragnionemu takiego widoku muszkarzowi, ukaże się niezapomniany widok – balet żerujących z powierzchni lipieni. Wtedy to na wybranych, okazałych lipieniach możemy sprawdzić sztukę i finezję połowu na suchą muchę.

Ponieważ wymagania tlenowe lipienia są bardzo wysokie, zanieczyszczenie pierwotnie zamieszkiwanych przez niego wód sprawia, że nie znajduje już w nich odpowiednich warunków bytowych. Ponadto lipień bardzo podatny jest wówczas na różne choroby. Dlatego w typowej dla siebie rzecznej krainie, lipień jest gatunkiem ustępującym. Mówi się nawet o występowaniu symptomów wskazujących, że istnienie tego gatunku zaczyna być zagrożone

Okres ochronny: od 1 marca do 31 maja. Wymiar ochronny 30 cm. Na wodach krakowskich i tarnowskich wprowadzony został całkowity zakaz zabierania lipienia.

MARCIN GŁÓD



# W POLSKIM PAŃSTWIE PODZIEMNYM

Polacy mimo klęski w kampanii wrześniowej nie tracili wiary w ostateczne zwycięstwo i z wielką energią kontynuowali opór przeciwko okupantom. Polskie Państwo Podziemne stanowiło legalną kontynuację II Rzeczypospolitej. Jego przedstawiciele nawiązywali do tradycji państwa podziemnego z czasów Powstania Styczniowego<sup>1</sup>. Działalność konspiracyjna Polaków okresu II wojny światowej trwała niemal 6 lat i wniosła niemały wkład w ostateczne zwycięstwo aliantów. Zbiorowy wysiłek i dokonania żołnierzy Armii Krajowej zaowocowały nie tylko podczas działań bojowych, ale również w wielkiej i wspaniałej spuściźnie moralnej dla przyszłych pokoleń<sup>2</sup>.

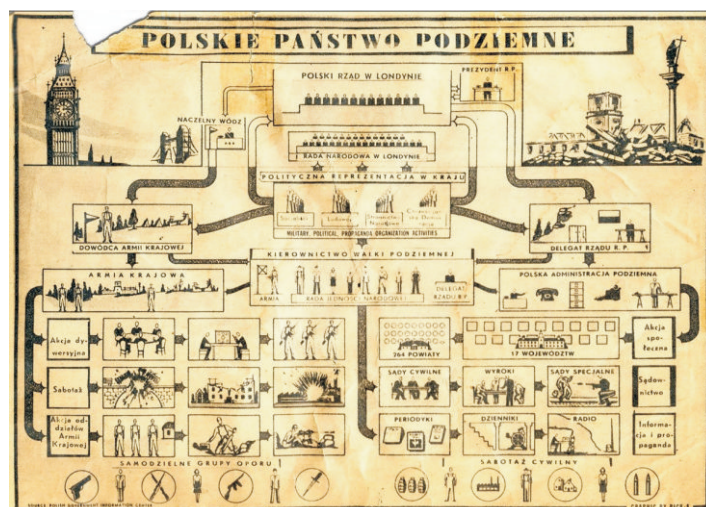
Jeszcze we wrześniu 1939 roku, Marszałek Edward Rydz-Śmigły, wydał rozkaz o utworzeniu na okupowanych ziemiach organizacji konspiracyjnej, a upoważnienia do dowodzenia w kraju przekazał gen. Juliuszowi Rómmłowi. Ten ostatni przekazał z kolei gen. Michałowi Tokarzewskiemu-Karaszewiczowi upoważnienie do zorganizowania tajnej organizacji niepodległościowej. W ten sposób 27 września konspiracyjną działalność rozpoczęła Służba Zwycięstwu Polski (SZP). Organizacja ta okazała się podstawą personalną późniejszej Armii Krajowej<sup>3</sup>. Generał Tokarzewski zajął się przede wszystkim organizowaniem zaplecza politycznego, a wojskowe działania spoczywały na ówczesnym płk. dypl. Stefanie Roweckim. Służba Zwycięstwu Polski jeszcze w listopadzie 1939 roku zastąpiona została przez Związek Walki Zbrojnej (ZWZ), nad którym początkowo dowództwo objął gen. Kazimierz Sosnkowski. ZWZ stanowił już składową część Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej. W 1940 roku Stefan Rowecki, już jako generał, został mianowany Komendantem Głównym ZWZ. 14 lutego 1942 roku, z rozkazu Naczelnego Wodza gen. Sikorskiego Związek Walki Zbrojnej został przemianowany na Armię Krajową. Generał Rowecki dał się poznać jako świetny organizator i tytan pracy. Gdy stał na czele AK organizacja ta bardzo dynamicznie się rozwijała. Długo można by wymieniać jego działania, ale na szczególną uwagę zasługuje chyba utworzenie specjalnej komórki „N”, która przez długi czas zajmowała się dywersją i wojną psychologiczną wymierzoną przeciwko okupantowi niemieckiemu. Wydawano m.in. ulotki i pisma w języku niemieckim, które miały sprawić wrażenie, że są dziełem Niemców przeciwstawiających się Hitlerowi. Pracowano z niezwykłą dbałością o szczegóły, a w działania zaangażowanych było wielu specjalistów.

W 1943 roku gen. Rowecki został niestety zdradzony przez ulokowanych w AK agentów Gestapo. Do zdekonspirowania i aresztowania generała doszło 30 czerwca. Rowecki stanowczo odrzucił propozycję

współpracy z Niemcami i w połowie lipca 1943 roku został osadzony jako honorowy więzień w obozie koncentracyjnym w Sachsenhausen. Zasłużonego polskiego dowódcę spotkał okrutny los. Po wybuchu Powstania Warszawskiego, gdy funkcję Komendanta Głównego AK sprawował już gen. Tadeusz Komorowski, Heinrich Himmler nakazał niezwłoczne zgładzenie generała Stefana Roweckiego. Najprawdopodobniej został on ostatecznie zamordowany niedługo po wybuchu Powstania Warszawskiego, między 2 a 7 sierpnia 1944 roku w Sachsenhausen.

Na aresztowaniu i śmierci dzielnego generała nie zakończyła się działalność Armii Krajowej. To wielkie dzieło kontynuowane było przez gen. Komorowskiego, a po upadku Powstania Warszawskiego przez gen. Okulickiego. Historia Polskiego Państwa Podziemnego, a przede wszystkim legendarnej Armii Krajowej jest bardzo gorzka, ale i piękna. Sytuacja na ziemiach polskich w czasie II wojny światowej była dynamiczna, a dowódcy i żołnierze podziemia stawali często przed trudnymi decyzjami. Pamiętajmy, że po ataku III Rzeszy na Związek Sowiecki w 1941 roku Stalin siłą rzeczy stał się sojusznikiem zachodnich aliantów. Kwestia pokonania Hitlera przy wsparciu Armii Czerwonej miała dla Churchilla i Roosevelta znacznie większe znaczenie niż lojalność wobec Polski. Nie powinniśmy więc patrzeć na działania polskiego podziemia bez uwzględniania sytuacji międzynarodowej. Niezależnie od ocen poszczególnych działań dowódców i innych członków Armii Krajowej warto pamiętać o ich wielkim poświęceniu, które często kończyło się przelewaniem krwi za Ojczyznę.

ALEKSANDER CEPAK



PRZYPISY:

1. S. Salmonowicz, *Dylematy Polskiego Państwa Podziemnego* (1939-1945), *Studia Iuridica Lublinensia*, 2016.
2. M. Ney-Krwawicz, *Komendanci Armii Krajowej*, Warszawa 1992, s.13.
3. M. Ney-Krwawicz, *Komendanci Armii Krajowej*, Warszawa 1992, s.38.

ZDJĘCIE: <https://ipn.gov.pl/dokumenty/zalaczniki/1/1-479468.jpg>

(dostęp z dn. 07.12.2022).

# ZIOŁA I OWOCE

## SZAFRAN

### NAJDROŻSZA I NAJSZLACHETNIEJSZA PRZYPRAWA ŚWIATA

Szafran słynie z tego, że jest to najdroższa przyprawa na świecie, a wynika to z tego, że przyprawa wytwarzana jest jedynie ze słupków kwiatowych (znamion) krokusa uprawnego (*Crocus sativus* L.). Pojedynczy kwiat ma 3 takie słupki, a każdy z nich waży zaledwie 2 mg. By wyprodukować 1 kg przyprawy, używane jest aż 150-200 tys. kwiatów. Znaczący wpływ na cenę szafranu ma także konieczność ręcznych zbiorów oraz bardzo krótki czas kwitnienia. Cena szafranu zależy od jego jakości, dlatego cena za najwyższej jakości szafran może osiągnąć nawet 30 tysięcy złotych za kilogram. Nitki pozyskiwane ze znamion mają charakterystyczny jasnoczerwony kolor ze złotym odcieniem. Największe uprawy szafranu znajdują się w Turcji, Indiach, Iranie, Hiszpanii, a jedna z najcenniejszych upraw pochodzi z Walencji. Szafran możemy również wyhodować samodzielnie, jednak jest to bardzo trudne, ze względu na wymagania rośliny odnośnie gleby i warunków wzrostu. Szafran w kuchni i lecznictwie znany jest już około 3 tysiące lat, był chętnie wykorzystywany przez Greków, Rzymian, Persów i Egipcjan. Grecy i Sumerowie bardzo cenili szafran za jego właściwości, wykorzystując go do produkcji perfum, jako przyprawę oraz barwnik, ponieważ szafran ma żółtą barwę, a jego nazwa pochodzi od arabskiego słowa zafaran – żółty. Właściwości szafranu cenią producenci perfum, gdyż jego zapach kojarzy się z miodem, z wyczuwalną nutką goryczki, ma również zapach drzewa i żywicy. Takie perfumy są wyjątkowo drogie, a jednocześnie wielu producentów zamiast prawdziwego szafranu dodaje szafran sztuczny, który jest trudny do odróżnienia przez amatorów. Jednak aby uzyskać swój charakterystyczny zapach, roślina ta musi być zbierana, kiedy wschodzi słońce, gdyż właśnie wtedy otwierają się kielichy kwiatów.

Szafran jest chętnie wykorzystywany w kuchni. Nadaje ciastom żółty kolor, świetnie sprawdza się jako przyprawa do wielu rodzajów ryb i owoców morza. Stosowany jest zarówno w kuchni europejskiej, jak i orientalnej, należy jednak pamiętać, aby zachować umiar w jego stosowaniu, ponieważ użyty w nadmiarze, nadaje potrawie trudną do zniwelowania gorycz.

Szafran jest szczególnie polecany na układ nerwowy jako środek na stres, lęki, niepokój i zły nastrój, gdyż wpływa na stężenie neuroprzekazników w mózgu. Związki zawarte w szafranie wchodzi w interakcje z receptorami NMDA i GABAA, powodując że jest on bardzo dobrym środkiem antydepresyjnym, poprzez zwiększenie poziomu serotoniny, dopaminy i noradrenaliny i działając podobnie do syntetycznych antydepresantów. Ma podobne działanie do dziurawca, gdyż podwyższa poziom serotoniny i dopaminy - hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie szczęścia.

Dlatego kwiat szafranu jest często stosowany w produkcji suplementów diety na poprawę nastroju. W wielu badaniach zaobserwowano również działanie jego aktywnych składników na zmniejszenie odczuwania stresu, a co za tym idzie, zmniejszenia stanu zapalnego w obrębie układu pokarmowego. To oznacza, że Szafran ma podobne działanie do leków przeciwwrzodowych i może być spokojnie wykorzystywany jako ich naturalna alternatywa. Zmniejsza odczuwanie głodu i chęci sięgania po słodkie. Szafran to także środek odmładzający. Wykorzystywany jest w kosmetyce jako główny składnik kremów, gdyż zawiera dużą ilość karotenoidów, które świetnie oddziałują na skórę, chroniąc ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Nadaje skórze ładny i wyrównany kolor oraz działa odmładzająco. W starożytności znany był on z leczenia wielu przykrych dolegliwości PMS, czyli skurczy, wzdęć, zmian skórnych czy wahań nastroju i stresu. Uchodzi on za afrodyzjak oraz leczy zaburzenia erekcji, a także może być stosowany w leczeniu niepłodności, ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Przeciwdziała uszkodzeniom plemników, zwiększając przy tym szansę na zapłodnienie.

Szafran, może wywoływać wiele działań niepożądanych, zbyt wysokie dawki są niewskazane dla alergików, kobiet w ciąży, gdyż mogą doprowadzić do poronienia, a dzieci powinny unikać spożywania szafranu, gdyż nie ma badań na temat bezpiecznych dawek stosowania tej rośliny. Przeciwwskazaniem do stosowania szafranu są także problemy z krzepiwością krwi.

### MUFFINKI Z GRUSZKAMI I SZAFRANEM

#### Składniki:

2 szklanki mąki, 2/3 szklanki cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczka szafranu, szklanka mleka, jajko, pół szklanki oleju, 4 gruszki

#### Przygotowanie:

Składniki suche – mąkę, cukier, szafran, proszek – wymieszać. To samo zrobić ze składnikami mokrymi – mlekiem, jajkiem i olejem.

Całość połączyć. Z gruszek wykroić gniazda nasienne i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać gruszki do ciasta i lekko wymieszać. Nakładać do 3/4 wysokości foremek. Piec 20 minut w 200st.C.

### RISOTTO SZAFRANOWE Z KREWETKAMI

#### Składniki:

200 g ryżu arborio, masło, 1 cebulka czerwona, szczypta nitek szafranu, 1 szklanka białego wytrawnego wina, 1 litr bulionu warzywnego, pieprz biały świeżo mielony, sól, 25-30 krewetek tygrysi, rozmrożonych, 2 ząbki czosnku, świeża natka pietruszki

#### Przygotowanie:

Szafran zalać odrobiną ciepłej wody w filiżance. Z krewetek usunąć ogonki. Na patelni rozgrzać 40 g masła, zeszklić na nim drobno pokrojoną cebulkę. Dodać suchy ryż, wymieszać, wlać wino, mieszając cały czas.

Stopniowo dodawać po filiżance gorącego bulionu i cały czas mieszając, aż do całkowitego wchłonięcia płynu – czynność powtarzać aż do momentu, w którym ryż będzie miękki. Dodać szafran wraz z odrobiną wody. Doprawić solą i pieprzem. Dodać krewetki, a na sam koniec posiekane ząbki czosnku. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z ryżem. Podawać gorące, posypane świeżą natką.

### KURCZAK Z RYŻEM I SZAFRANEM

#### Składniki:

Piersz z kurczaka, cebula, łyżeczka szafranu, 2 torebki ryżu, sól i pieprz, olej, 1/2 litra bulionu, 2 łyżki masła.

#### Przygotowanie:

Filet z kurczaka i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju, dodać ryż oraz szafran. Chwilę podsmażyć, następnie dodać bulion, przyprawy i zagotować. Całość wstawić do piekarnika na około 20 minut w temperaturze 170 stopni.

STARA APTEKARA E. P.-P.

#### BIBLIOGRAFIA:

- T. Szafranski, *Zastosowanie szafranu (Crocus Sativus) w psychiatrii* [w:] „Przegląd Piśmiennictwa. Psychiatria. Pismo dla praktyków.” Tom 1; maj 2013/wydanie specjalne, str. 3-14;
- K. Sabiech, *Szafran – Stary lek na choroby współczesności* [w:] „Gazeta Farmaceutyczna”, 2010, nr 4;
- H. Fukui et al.: *Psychological and neuroendocrinological effects of odor of saffron (Crocus sativus)* [w:] „Phytomedicine”, 18 (2011): 726-730;
- A. Lopresti: *Affron®, a standardised extract from saffron (Crocus sativus L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study* [w:] „Journal of Affective Disorders”.



FONTANNA, PLANTY – WIZUALIZACJE UM BOCHNIA



NIECODZIENNIK BOCHENSKI

# REWITALIZACJA PLANT

## CZY ABY NA PEWNO? KACPER GŁÓD



W ostatnim czasie sporo mówi się o planowanej rewitalizacji Plant Salinarnych w Bochni. Urząd Miasta ogłosił przetarg, wraz z nim przedstawiając projekt i koncepcje odnowionego parku. Nie brakło przy tym także kontrowersji, które są już chyba stałym elementem miejskich inwestycji.

Przede wszystkim spore poruszenie wywarła informacja o usuwanej roślinności. Według projektu przewidziano usunięcie prawie 150 roślin, w tym 88 drzew. Nie uważam się za eksperta w tym temacie, by wydawać tutaj osądy, jednak liczba ta poddawana jest przez osoby głęboko obeznane w ochronie środowiska i zajmujące się tym na co dzień, pod mocną wątpliwość. Ponadto przewidziano ok. 50 nowych nasadzeń, więc gołym okiem widzimy, że coś się tutaj nie kalkuluje. Wniosek jest prosty – w parku zobaczymy mniej roślinności niż dotychczas. W okolicach Kuźni i Lodowni kosztem trawnika pojawią się miejscami betonowe płyty. Jest to smutny obraz dalszej betonizacji miasta i ograniczania terenów zielonych, kiedy to retencja wody jest stale ograniczana, przez co, takimi działaniami, sami narażamy się na zwiększenie ryzyka powodzi i podtopień. A jak już o wodzie mowa, w miejscu obecnego placu zabaw, powstać ma kolejna fontanna multimedialna. Pytanie tylko, czy potrzebny jest nam kolejny taki obiekt w centrum miasta? Nie ukrywam, że takie fontanny wyglądają ładnie, ale jednocześnie generują spore koszty utrzymania. Może lepiej byłoby nawiązując do starych czasów wykopać staw, który dużo lepiej wpasowałby się w okoliczny krajobraz, a zimą mógłby posłużyć też jako lodowisko?

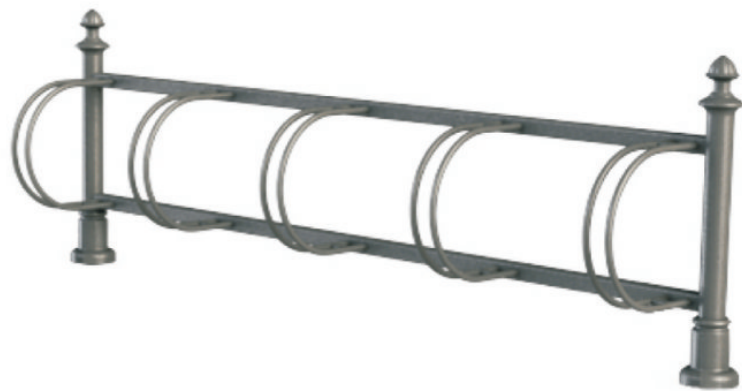
Kontrowersyjny jest także pomysł zamiany obecnej nawierzchni asfaltowej alejek parku na ścieżki wykonane z kruszywa. Taka powierzchnia zdecydowanie utrudnia, a w pewnych przypadkach wręcz eliminuje ruch rowerów, hulajnóg i innych podobnego typu pojazdów, których użytkownicy licznie odwiedzali Planty. Tworzy to również problemy dla rodziców z wózkami dziecięcymi. Pytanie – po co zmieniać coś, co się sprawdza na rzecz rozwiązania tworzące same utrudnienia?

Do tego warto wspomnieć o jednym z największych hitów inwestycji – stojakach rowerowych przedstawionym na grafice dołączonej do wpisu (jest to wizualizacja z projektu wykonawczego). Szczerze mówiąc, nie wiem co myślała sobie osoba projektująca takie rozwiązanie, ale wygląda to na jeden wielki absurd. Wyobrażacie sobie w jaki sposób sprawnie



zaczepić można rower o taki stojak? Ja też nie i nie wiem dlaczego zrezygnowano tutaj z klasycznych stojaków w formie odwróconej litery U, które powszechnie sprawdzają się w wielu miejscach.

W tym wszystkim najsmutniejsze jest to, że nadal powtarza się znany nam wszystkim schemat – miasto nie słucha swoich mieszkańców, nie wsłuchuje się w potrzeby i opinie obywateli. W wyniku tego wychodzą sytuacje takie jak z Plantami, które przecież mają być dla mieszkańców, którzy przechodzić będą tam na co dzień. I nie jest też tak, że ta rewitalizacja jest niepotrzebna – zdecydowanie nie chodzi tutaj o to, by narzekać, że jest jakiś pomysł, a o sposób jego realizacji i podejście miejskich urzędników do tematu. Jeżeli jest możliwość pozyskać środki dla miasta z Polskiego Ładu, to jak najbardziej należy o to zabiegać – abstrahując od oceny samego programu będącego mydleniem oczu obywatelom, ale powinny być to przemyślane inwestycje oparte o szerokie konsultacje społeczne. Inaczej można zadać sobie proste aczkolwiek dość niejednoznaczne pytanie – Quo vadis, Bochnio?



PROJEKT WYKONAWCZY PRZEBUDOWY I REMONTU PLANT SALINARNYCH,  
PROJEKOWAŁ MGR INŻ. ARCH. JERZY WÓWCZAK,  
MGR INŻ. ARCH. MAREK SANECKI  
ŹRÓDŁO: UM BOCHNIA



MAPA DRZEŹ I KRZEWÓW, KRZYŻYKAMI ZAZNACZONE DO USUNIĘCIA,  
PROJEKOWAŁ MGR INŻ. ARCH. MAREK SANECKI, MGR INŻ. ALEKSANDRA RYKACZEWSKA  
ŹRÓDŁO: UM BOCHNIA

# BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY

POD REDAKCJĄ KACPRA GŁODA

## PIŁKA NOŻNA

KONIEC RUNDY, BKS WICELIDEREM!

Na drugim miejscu zawodnicy prowadzeni przez Wojciecha Tajdusia zakończyli rundę jesienną 5 ligi piłkarskiej. Świetna forma Ekipy z Solnego Grodu trwa od lata, gdyż BKS ostatni mecz przegrał w sierpniu. Od tamtej pory Bochnianie zaliczają same zwycięstwa, poza jednym remisem z Sokołem Słupnice. Zwycięsko dla Bochnian zakończyły się też derby powiatu bocheńskiego, gdzie Bocheński pokonał 3:1 GKS Drwinię w wyjazdowym starciu. W ostatniej kolejce tego roku, na potwierdzenie dobrej passy, BKS wygrał z Zalesianką przed własną publicznością wynikiem 3:1. Gole dla BKS zdobywali: Bartosz Tokarczyk (k.), Patryk Nowak i Santiago Casallas. Piłkarze z Bochni mają na koncie 35 punktów i tracą jedynie trzy „oczka” do liderującej Watry Białka Tatrzańska. Bochnianie z pewnością powalczą w rundzie wiosennej o awans, a nawet o wygraną ligi. Przypomnijmy, do czwartej ligi awansują drużyny, które obejmą dwa pierwsze miejsca w piątoligowej tabeli.



ZDJĘCIE: KACPER GŁÓD

## FUTSAL

BSF Z PIERWSZYMI LIGOWYMI KOMPLIKACJAMI

Dobra forma BSF przerwana została w połowie listopada. Mimo dobrego początku miesiąca, czyli wygranej nad AZS UŚ Katowice (6:3 na wyjeździe), przyszedł czas na gorsze mecze dla bocheńskiej drużyny. Zespół z solnego miasta przegrał 2:3 z ekipą AZS Warszawa, co zakończyło niesamowitą serię meczów bez domowej porażki, która trwała od 2020 roku. Niedługo później przyszedł czas na mecz ze świetnym Rekordem Bielsko-Biała, przewodzącym obecnie w tabeli w Futsal Ekstraklasie. Bochnianie po raz kolejny ulegli na Hali Widowiskowo-Sportowej, tym razem przegrywając 1:4. Niespełna tydzień później przyszedł czas na wyjazdowy mecz z Red Devils Chojnice. Tutaj na przekór dwóm ostatnim spotkaniom padł remis 2:2. Dwie bramki dla bocheńskiej ekipy odnotował w tym spotkaniu Piotr Matras. Mimo gorszych wyników w ostatnich spotkaniach, BSF wciąż prezentuje się na tle ligowych rywali bardzo dobrze, obejmując 4. pozycję w Ekstraklasie. Naturalnym jest, że beniaminek nie będzie w stanie wygrywać wszystkich meczów w tak intensywnych rozgrywkach, mimo wszystko obecne, wysokie miejsce na najwyższym poziomie ligowym jest bardzo pozytywnym zaskoczeniem i możemy być przekonani, że drużyna Klaudiusza Hirscha jeszcze nie raz w tym sezonie pokaże nam piękną halówkę.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF FLESZ



## KOSZYKÓWKA

KOSZYKARKI Z NIECO NIŻSZĄ POZYCJĄ

Rozgrywki koszykarskie w ramach I ligi kobiet trwają w pełni kampanii. Pod koniec października zawodniczki Contimax MOSiR Bochnia rozegrały zacięte spotkanie z koszykarkami Wisły Kraków. Ostatecznie Wiślaczki wygrały 73:67, a emocje trwały do samej końcówki. Sam listopad był dla zawodniczek Małgorzaty Misiuk i Tomasza Orlickiego dość zmienny. Zdarzyły się porażki takie jak z Enea AZS II Poznań (58:64) czy Isands Wichoś Jelenia Góra (65:71), były także efektowne zwycięstwa – przeciwko UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki (92:52) i AZS II Gorzów Wielkopolski (77:45). Te połączenie meczów lepszych bądź gorszych daje dość dobrą, piątą pozycję w tabeli z 15 punktami na koncie. Ostatnie tygodnie przyniosły spadek w ligowym zestawieniu, warto jednak nadmienić, że niektóre drużyny mają już rozegrane więcej spotkań, więc bochnianki po nadrobieniu zaległych meczów, mogą jeszcze awansować w górę tabeli. W grudniu koszykarki MOSiR czekają ciekawe mecze, wśród rywelek znajdują się między innymi zespoły MUKS Poznań i Widzew Łódź.



ZDJĘCIE: QUBINHO PHOTOGRAPHY

## PIŁKA RĘCZNA

### RĘCZNI W ŚRODKU TABELI

Szczypiorniści MOSiR Bochnia również wykazują się zmienną formą w rozgrywkach drugoligowych. Piłkarze ręczni w ubiegłym miesiącu przegrali z SMS ZPRP III Kielce (30:40), aby już tydzień później pokonać SUMKS Jedyńka Myślenice wynikiem 25:29. Okazałe zwycięstwo przyszło w meczu 10. kolejki przeciwko Stali Mielec. Bochnianie wygrali w tym spotkaniu aż 50:21. Tak o meczu wypowiedział się trener MOSiR, Ryszard Tabor – *Od pierwszej minuty spotkanie ułożyło się bardzo dobrze dla naszego zespołu. Graliśmy szybko, skutecznie, na co zespół z Mielca nie reagował poprawnie i dzięki temu w 15 minucie prowadziliśmy 12:1. Kolejne minuty to budowanie przewagi bramkowej, która zakończyła się wysokim prowadzeniem 24:10 pierwszej części. Drugą połowę rozpoczęli nasi młodzi zawodnicy, w większości juniorzy, którzy również grali skutecznie, efektywnie i efektywnie, co spowodowało powiększenie różnicy bramkowej w 43 minucie do 20 bramek 35:15 – stwierdził szkoleniowiec Bochnian. Na koniec miesiąca przytrafiła się jednak kolejna porażka w wyjazdowym meczu z Grunwaldem Rudą Śląską, mecz rozegrany na Śląsku zakończył się wynikiem 37:31. Zespół MOSiR Bochnia zakończył więc listopad na siódmej pozycji w tabeli IV grupy II ligi mężczyzn.*

### KU PAMIĘCI ZASŁUŻONYCH POSTACI

Pod koniec października odbyła się VI edycja Memoriału Jerzego Widło w Piłce Ręcznej Masters. Jest to turniej organizowany od 2014 roku w celu upamiętnienia znamienitej postaci pana Jerzego Widło. W zmaganiach wystąpiły 4 drużyny kobiece i 5 drużyn walczących w kategorii mężczyzn. Rozgrywki pań wygrała ekipa Collected Team, pierwsze miejsce w zawodach mężczyzn zdobyła drużyna Old Ostrovia Ostrów Wielkopolski. Spośród zespołów, które wystąpiły na turnieju znalazły się 3 drużyny z Bochni – Ladies Bochnia, Bochnia Oldboys i R.P.A Bochnia.

Miesiąc później rozegrane zostały zawody w ramach II Memoriału im. Romana Kukli – wielce zasłużonego działacza bocheńskiej piłki nożnej. W turnieju piłkarskim grupy młodzieżowej trampkarzy, w którym wzięło udział 8 zespołów, zwyciężyła drużyna Szkółki Piłkarskiej Zubello, która pokonała OKS Brzesko w wielkim finale. Trzecie miejsce zajęli trampkarze MOSiR Bochnia, którzy zwyciężyli w meczu o najniższy stopień podium ze Szreniawą Nowy Wiśnicz. W dalszej kolejności uplasowały się zespoły takie jak Poręba Spytkowska, A.P. Błękitni Przyborów, GOSiR Novi Rzezawianka i Wolni Kłaj.



ZDJĘCIE: QUBINHO PHOTOGRAPHY



ZDJĘCIE: RPA BOCHNIA HANDBALL TEAM



ZDJĘCIE: PPN W BOCHNI



# PRAWYBORY NA LISTY KONFEDERACJI

## RADOSŁAW MACOŃ



**20. stycznia w Tarnowie odbędą się prawyborcy na „jedynekę” do Sejmu RP z list Konfederacji.**

Prawyborcy organizuje partia Nowa Nadzieja, dowodzona przez prezesa Sławomira Mentzena.

**KTO MOŻE W WYBORACH ZAGŁOSOWAĆ?**

### CZYNNE PRAWO WYBORCZE

Czynne prawo wyborcze na Zjeździe Prawyborczym przysługuje obywatelowi polskiemu, który wpłacił co najmniej 20 zł darowizny na rzecz Nowej Nadziei nie później niż na 3 dni przed Zjazdem Prawyborczym, zarejestruje się poprzez formularz internetowy podany do publicznej informacji przez Centralną Komisję Prawyborczą oraz najpóźniej w dniu przekazania darowizny skończył 18 lat. Pod uwagę brane są tylko darowizny wpłacone po dniu 28 listopada 2022 roku. Darowizna powinna zostać wpłacona na konto Nowej Nadziei (o numerze: 92 2490 0005 0000 4530 8604 6544), przelewem z konta osobistego w banku z siedzibą na terenie Polski. Tytuł przelewu ma brzmieć: „Darowizna”. Darowiznę mogą wpłacić wyłącznie osoby zamieszkujące stale w Polsce, których dane rachunku bankowego potwierdzają zamieszkiwanie w Polsce. Darowizna może pochodzić wyłącznie z własnego konta wyborcy. Niedopuszczalne są wpłaty w imieniu innej osoby. Każdy wyborca może głosować tylko na jednym Zjeździe Prawyborczym, wskazanym w formularzu rejestracyjnym. Każdemu wyborcy przysługuje tylko jeden głos.

### KTO MOŻE BYĆ KANDYDATEM?

#### BIERNE PRAWO WYBORCZE

Kandydatem może zostać obywatel polski, który najpóźniej na dzień 1 grudnia 2023 roku skończy 21 lat, zgłosi swoją kandydaturę do Centralnej Komisji Prawyborczej do dnia 31 grudnia 2022 roku (drogą mailową na adres: roland.czerniawski@wolnosc.pl), wpłaci co najmniej 2500 zł darowizny na rzecz Nowej Nadziei do dnia 31 grudnia 2022 roku oraz wskaże okręg, w którym zamierza kandydować.

Każdy Kandydat może kandydować tylko w jednym okręgu. Centralna Komisja Prawyborcza przekazuje listę zgłoszonych Kandydatów do 2 stycznia 2023 roku Zarządowi Krajowemu. Zarząd Krajowy ma prawo usunąć z listy Kandydata, jeżeli jego dotychczasowa działalność nie daje rękojmi godnego wykonywania mandatu posła lub wskazuje na istotne rozbieżności pomiędzy poglądami Kandydata a programem Nowej Nadziei. Zarząd Krajowy przekazuje zatwierdzoną listę Kandydatów Centralnej Komisji Prawyborczej do 5 stycznia 2023 roku. Centralna Komisja Prawyborcza przedstawia ostateczną listę Kandydatów startujących w Prawyborach do 5 stycznia 2023 roku.

LISTA OKRĘGÓW W KTÓRYCH ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE PRAWYBORY:

1. Legnica;
2. Wałbrzych;
3. Bydgoszcz;
4. Toruń;
5. Lublin;
6. Łódź;
7. Piotrków Trybunalski;
8. **Kraków -13 stycznia;**
9. **Nowy Sącz – 14 stycznia;**
10. **Tarnów – 20 stycznia;**
11. Warszawa I;
12. Warszawa II;
13. Gdynia;
14. Bielsko-Biała;
15. Katowice;
16. Elbląg;
17. Kalisz;
18. Poznań;
19. Koszalin;
20. Szczecin.

**PRAWYBORY**  
**Nowej Nadziei!**

**8.01 - 4.02**

Dowiedz się więcej na [wolnosc.pl](http://wolnosc.pl)

**NOWA NADZIEJA**

## KEN FOLLET'S THE PILLARS OF THE EARTH (FILARY ZIEMI – KEN FOLLET)

8/10



„Miałaś miłość życia i co z nią zrobiłaś?”

W rysowanej grafice 2D jest magia, której nie ma w świecie stworzonym z trójwymiarowych klocków. Styl tej gry nawiązuje do dzieł takich jak Loom czy Monkey Island – czyli klasyczny point & click. Najmocniejszą stroną jest jej fabuła, a to gwarantuje dzieło Kena Folleta – wszak gry na podstawie książki zdarzają się, ale to raczej rzadkość, a jeszcze rzadziej jest to dobre wykorzystanie, zwłaszcza że mamy odczynienia z modą na bezczeszczenie dzieł literackich jak np.: Sirmarillion Tolkiena czy Wiedźmin Sapkowskiego gdzie realizacje na podstawie książki to już nie gnioły, lecz profanacje. Fabuła gry rozgrywa się w średniowiecznej Anglii, gdzie tłem jest budowa katedry oraz wieczna walka o władzę, intrygi, spory religijne miłość i wojna. Przyjdzie nam rozwiązać zagadki, podjąć moralne wybory i ujrzyć owoce naszych wyborów, a będą to czasem gorzkie owoce. Dzieło można opisać jednym zdaniem: gra jest po prostu piękna



TOMASZ WÓJCIK

## TIME (SERIAL) 9/10

REŻYSERIA: LEWIS ADNOLD

W ROLACH GŁÓWNYCH: SEAN BEAN, STEPHAN GRAM

„Próby nigdy się nie kończą...”



DLA WYCZERPANYCH TYPOWĄ 10 NETLIXA

Wieczór filmowy i wieczne przewijanie, co oglądać: Netflix, Amazon, Disney? Nie jest łatwo, oj nie jest. Nie to, że wybór jest ogromny, lecz to, że mamy do czynienia, jak powiedział sam Quentin Tarantino, najślabszym filmową dekadą od lat (tak dyplomatycznie wspomógł Martina Scorsese, w krytyce tego, co dzieje się w światku filmowym gdzie miliardy idą, na produkcje chłamu). Serial TIME to promyk nadziei, który przypomina nam, że film to też sztuka. Serial ma tylko 3 odcinki, ale wystarczy, by opowiedzieć historię, wzruszyć, pobudzić do refleksji. Akcja filmu rozgrywa się w więzieniu, w którym dwie główne postacie grane przez świetnych aktorów, będą wystawione na czas prób. Jest to film o wyborach pokucie, cierpieniu, z klimatem więzienny. No i Sean Bean wielki przedwieczny...

TOMASZ WÓJCIK



## Bocheńskie Usługi GEODEZYJNE

- \* Podziały , rozgraniczenia
- \* Mapy do celów projektowych
- \* Tyczenia budynków
- \* Inwentaryzacje powykonawcze

**ul. RÓŻANA 13**

**tel: 666 136 222 · 666 070 222**



**GEO3D**

# GDYBY JUTRA NIE BYŁO CZYLI JAK TO JEST Z TYM CZASEM?

Z CYKLU: SUBIEKTYWNYM OKIEM WOLNEGO CZŁOWIEKA

## DZIŚ TROCHĘ PRYWATY

Dzisiaj będzie trochę bardziej z serducha, niż zwykle – czasem mam potrzebę, aby się uzewnętrznic. Mam nadzieję, Drogi Czytelniku, że taka forma będzie dla Ciebie do przyjęcia. Pamiętaj, proszę, że zawsze możesz podzielić się swoją opinią i przemyśleniami wysyłając mail na adres niecodziennikbochenski@gmail.com – to dla nas zawsze bardzo cenne, gdy dostajemy od Was feedback o tym, co robimy.

Jest taki bollywoodzki film pt. „Gdyby jutra nie było” z Shah Rukh Khanem w roli głównej. Jego obejrzenie powoduje, że zdajemy sobie sprawę jak ważna i cenna jest każda minuta naszego życia, którą mamy do dyspozycji.

W dniu wczorajszym miałam przyjemność uczestniczyć w szkoleniu pt. „Zarządzanie sobą w czasie”. Ponieważ mamy grudzień, który jest ostatnim miesiącem roku, postanowiłam zatem, że bohaterem mojego grudniowego artykułu będzie właśnie czas.

## ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE

Z pewnością większość z Was słyszała o sposobach zarządzania swoim czasem, internet jest pełen sposobów na lepsze zarządzanie czasem. Ale właśnie wczorajsze szkolenie dogłębnie uświadomiło mi, że właściwie czas nie jest czymś, co my posiadamy, a jego bieg nie jest tym, co możemy w jakikolwiek sposób kontrolować. Tak naprawdę jedyne na co mamy wpływ, to to jak sobą w tym czasie zarządzimy. Ktoś być może nie będzie widział różnicy pomiędzy „zarządzaniem swoim czasem” i „zarządzaniem sobą w czasie”, ale dla mnie jest jednak ona zasadnicza. Przede wszystkim dlatego, że zmienia perspektywę – zarządzanie czasem, który jest poza naszą kontrolą jest właściwie niemożliwe, ale już zarządzanie sobą jest czymś absolutnie możliwym i niejako powoduje, że stajemy się za zarządzanie sobą w czasie odpowiedzialni.

## WYSTARCZA MI, ŻE DOBA MA 24 GODZINY

Był taki czas w moim życiu, w którym mówiłam, że chciałabym, aby doba miała więcej godzin – tak najchętniej z 48. Teraz już wcale nie uważam, że wniosłoby to coś więcej dobrego do mojego życia. Bo przecież, gdyby doba faktycznie była dwa razy dłuższa, to i tak udałoby mi się ją szczerze wypełnić, tak jak ma to miejsce przy obecnej jej długości. Przestałam więc narzekać, że doba jest za krótka i polubiłam ją taką, jaka jest. Chyba dość kluczowe dla tej zmiany nastawienia było to, że metodą prób i błędów, poniekąd intuicyjnie, udało mi się znaleźć sposób na zarządzanie sobą w czasie. Wiem już, gdzie jest granica, gdy należy być asertywnym i powiedzieć „nie”, gdy obowiązków jest na tyle dużo, że każdy kolejny po prostu mnie przerośnie. Zdjęłam maskę super-bohatera, który zawsze ze wszystkim sobie poradzi, choćby trupem miał paść – już nie muszę sobie i innym nic udowadniać. Pozwalam sobie na bycie niedoskonałym

człowiekiem, zaakceptowałam to, że nim właśnie jestem. To wcale nie było dla mnie takie łatwe i wymagało dużo pracy nad własną głową. Zarządzając sobą w czasie, pamiętam zatem o drobnych przyjemnościach, chwili wytchnienia i przestrzeni do pobycia z samą sobą. Dlaczego o tym piszę? Bo myślę, że wiele osób ma lub miało podobnie jak ja – czasem dobrze jest podzielić się doświadczeniem z innym, a u mnie taka potrzeba właśnie się zrodziła.

## CIUT O PROKRASTYNACJI

Z pojęciem czasu związana jest prokrastynacja, czyli odkładanie obowiązków na później. W tej materii raczej jestem teoretykiem, bo już od dawna powtarzam, że „jeśli masz chwilę czasu i masz coś zrobić jutro – zrób to dzisiaj, jutro znajdzie się coś nowego do zrobienia”. Jednakże najczęściej słyszę inną wersję powyższego, mianowicie: „Co masz zrobić jutro, zrób pojutrze, będziesz miał dwa dni wolnego”. Często zdarza się, że odkładamy na potem szczególnie te sprawy, z którymi boimy się zmierzyć. Nieświadomie sprawy te nas obciążają. Chodzimy przybici, osowiali, bez humoru, właściwie nie wiedząc dlaczego. Powodem może być właśnie to, że podświadomie wiemy, że sprawa, którą nie chcemy się zająć i tak sama się nie załatwi i jest ona niczym brzemień na naszych barkach, które zupełnie niepotrzebnie dźwigamy, zamiast tu i teraz je zrzucić. Zatem wszystkim, którzy mają problem z prokrastynacją proponuję: zjedz tę żabę i miej to z głowy – od razu poczujesz się lepiej. Przy okazji serdecznie polecam książkę autorstwa Briana Tracy'ego pt. *Zjedz tę żabę*.

## MATRYCA EISENHOWERA

Wracając do tematu zarządzania sobą w czasie – bardzo przydatna może się okazać matryca Eisenhowera. „Dwight D. Eisenhower podejmował wiele trudnych decyzji w swojej karierze. Jako prezydent USA przez dwie kadencje, pięciogwiazdkowy generał w czasie II wojny światowej i pierwszy naczelny dowódca NATO, musiał zawsze działać skutecznie. Tajemnicą jego skuteczności jest tzw. matryca Eisenhowera, czyli system, który wyróżniał problemy zgodnie z dwoma kluczowymi czynnikami: ważność\* i pilność. Matryca zarządzania czasem dzieli się na cztery kwadranty: ważne i pilne, ważne i niepilne, nieważne i pilne, nieważne i niepilne”<sup>1</sup>. Zgodnie z założeniami, sprawy z kwadrantu „ważne i pilne” należy zrobić natychmiast, sprawy „ważne i niepilne” należy zaplanować, najlepiej wyznaczając datę i godzinę, sprawy umieszczone w ćwiartce „nieważne i pilne” należy w miarę możliwości oddelegować, a sprawy „nieważne i niepilne” należy wyeliminować. Powyższe narzędzie jest bardzo

przydatne do zarządzania sobą w czasie, a przy okazji naprawdę proste w użyciu.

### NAJCENNIJSZYM DAREM JEST CZAS I UWAGA

Na koniec chcę jeszcze odnieść się do sytuacji z dzisiejszego dnia, która miała miejsce w mojej pracy. Pojechałam na spotkanie z klientem, kompletnie nie myśląc o tym, że dziś 6 grudnia (jakoś tak od lat się poukładaliśmy z najbliższymi, że zostawiamy sobie świętowanie na czas Świąt Bożego Narodzenia, a 6 grudnia jest po prostu zwyczajnym dniem). Klient miał dzień wolny, ale nie było to dla niego problemem, aby się spotkać, więc załatwiliśmy sprawy biznesowe. W trakcie rozmowy okazało się, że w ramach mikołajowego prezentu klient i jego żona zabrali dzieci do kina. Klient sam z siebie powiedział, że jest już na tym etapie w swoim życiu, że widzi, że praca i pieniądze to nie wszystko. Niesamowicie ucieszyło mnie to, że ludzie potrafią dostrzec, co w dzisiejszych czasach jest towarem deficytowym, a jednocześnie bardzo ważnym dla bliskich. Czas i uwaga na drugiego człowieka, to

najlepsze, co możemy od siebie dać – zawsze tak było, tak jest i zawsze tak będzie. Nic nie może się z tym równać, nic nie może tego zastąpić i za żadne pieniądze nie można tego kupić. Dlatego szczególnie w dzisiejszym świecie, gdy jesteśmy zabiegani, gdy nasze kalendarze są przeładowane i wypełnione, polecam Wam z całego serca, aby w planowaniu siebie w czasie, uwzględnić najbliższych – nie tylko od święta, ale i na co dzień. Nie zostawiamy na potem tego, co najważniejsze – nikt z nas wszakże nie wie ile piasku jest jeszcze w klepsydrze jego życia.

EDYTA MARSZAŁEK-WOJCIECHOWSKA

### PRZYPISY:

\* przyp. autora: Oryginalnie użyte w artykule słowo „znaczenie” zastąpiono słowem „ważność”, co lepiej nawiązuje do samej matrycy Eisenhowera.

1. [https://www.academia.edu/34799369/Matryca\\_Eisenhowera](https://www.academia.edu/34799369/Matryca_Eisenhowera) dostęp z dn. 06.12.2022r.

### ŹRÓDŁO GRAFIKI:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/klepsydra-czas-kr%3b3tkotrwa%5%82o%5%9b%4%87-druga-1716428/>



# KRZYŻÓWKA NOWOROCZNA

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

## Poziomo:

- 1 Jako pierwsze świętuje Nowy Rok
- 4 Noworoczne o godz. 0.00
- 9 Drugi dźwięk gamy
- 10 Nazwa polskiego mleka
- 11 Drugi miesiąc po Nowym Roku
- 12 Rzeka w Rosji
- 13 Udostępnia informacje publiczne w postaci elektronicznej
- 14 Kiedyś był silny w Nowy Rok
- 16 W Sylwestra kończy się „stary”
- 17 Dialekt, narzecze
- 18 Mniejszy od drzewa
- 19 Rodzaj damskiej fryzury
- 21 Wyciąga królika z kapelusza
- 22 Egipski Bóg słońca
- 23 Z tej krainy pochodził czarnoksiężnik
- 24 Pierwiastek chemiczny (Rh)
- 26 Prezentowanie jakichś umiejętności, doświadczeń, produktów
- 29 Zespół braci Sołoducho
- 30 Turystyczny pojemnik na napoje
- 31 Pierwszy wiosenny kwiat
- 32 Noworoczny z Wiednia w TVP
- 33 Obchodzi imieniny w ostatni dzień roku

## Pionowo:

- 1 Zaprzęg konny z saniami
- 2 Obrządek, zwyczaj
- 3 Roślina wodna, występująca na terenach bagnistych
- 4 Podobno z niego powstała Ewa
- 5 Tam można zobaczyć linoskoczków i iluzje
- 6 Zakaz zakupu, importu lub transferu
- 7 Z reguły udana w sylwestrową noc
- 8 Symbol chemiczny złota
- 9 Jedna z liter greckiego alfabetu
- 14 Moje jedyne – w tytule piosenki Anny Jantar
- 15 Nigdy nie zwycięży dobra
- 18 Donosiciel
- 19 Nokaut w boksie
- 20 Obecny stan polskiej i światowej gospodarki
- 22 Książd z „Pana Tadeusza”
- 23 Żona Lenona
- 25 Osoba niedorozwinięta psychicznie
- 27 Róża, narcyz lub tulipan
- 28 Na jego bicie czekamy w Sylwestra o północy
- 29 Raj
- 31 Zeznanie podatkowe obywatela

B. P.

**HASŁO:**

(utworzą litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13