



MUREM ZA CHÓREM!!!	2
BOMBOWIEC B-29 SUPERFORTRESS	3
DRAPIEŻNIKI RABY: SUM	4
NUMIZMATYKA CZ. XVI	5
ZIOŁA I OWOCE: BRZOZA BRODAWKOWATA	6
DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ SIŁOWO?	8
KONKURS	9
NOWY WÓZ STRAŻACAKI DLA OSP KOLANÓW	10
GODNE POLECENIA	11
BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY	12
BOCHEŃSKI SONDAŻ ULICZNY	13
W OBRONIE PAPIEROWEGO PIENIĄDZA	15



# MUREM ZA CHÓREM!!! CZYLI Taczki „Jaki proboszcz, taki wóz!” Ksiądz Proboszcz Ryszard Podstołowicz i Poseł „incognito” Pojednawca Stanisław Bukowiec RADOSŁAW MACOŃ

Około 140 osób zgromadziło się w sobotnie południe przed plebanią, by zaprotestować przeciwko działaniom uderzającym w Chór Chłopięcy Pueri Cantores Sancti Nicolai oraz w jego założyciela ks. Stanisława Adamczyka.

Konflikt narastał od 1.5 roku pomiędzy administratorem Bursy oraz Proboszczem a ks. Adamczykiem i chórem, dlatego uczestnicy protestu postanowili wziąć sprawy we własne ręce i przynieśli transparenty z hasłami: „Murem za chórem”, „Dziękujemy proboszczowi za POBYT w naszym mieście „Dziękujemy proboszczowi za «wsparcie»”, „Czy zysk jest najważniejszy w parafii? Przecież to nie korpo!” „Proboszczów jest wielu, chór PCSN pod dyrekcją ks. Adamczyka jest jeden!” Wyszedł do nich Proboszcz i zaprosił na rozmowę (nie wszystkich – tylko delegację). Na początku nie było chęci na jakiegokolwiek rozmowy, gdyż wcześniejsze próby mediacji z Proboszczem nie przynosiły rezultatów. Aż tu nagle wyskoczył z boku Poseł Stanisław Bukowiec informując, że jest tu prywatnie i wcielił się w rolę mediatora – pojednawcy. Wybrano 7-mio osobową delegację i udano się na plebanię. Film z tych mediacji można znaleźć na youtube wrzucony przez lokalny portal internetowy – polecam! Ks. Proboszcz Ryszard Podstołowicz przekonywał, że nigdy nie było jego intencją „eksmitowanie” chóru z



ZDJĘCIE: T. STODOLNY

Bursy i nigdy nie podjął żadnych działań w tym kierunku – dodał, że takie oskarżenia są dla niego krzywdzące. Proboszcz poruszył też aspekt finansowy istnienia Bursy: „Gdyby Bursa padła i nie została podniesiona, nie funkcjonowała, to wtedy by mnie na tych taczkach wywieziono, że jestem do niczego gospodarzem i administratorem”. Delegaci natomiast podnieśli, że „zaniechanie to też forma działania”, a proboszcz celowo nie chciał tego problemu rozwiązać.

Wyniki rozmów na placu sanktuaryjnym ogłosił Mediator – Pojednawca Stanisław Bukowiec :

- Chór Pueri Cantores Sancti Nicolai pozostaje w Bursie.
- Ks. Stanisław Adamczyk pozostaje dyrygentem chóru.
- Odbędzie się spotkanie pomiędzy przedstawicielami rodziców chórzystów, a zarządcą bursy, na którym ustalone zostaną zasady korzystania z bursy przez chór.

Jak to zwykle w takich sporach bywa obydwie strony konfliktu mają swoje grzechy na sumieniu...



ZDJĘCIE: T. STODOLNY

**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)



# BOMBOWIEC B-29 SUPERFORTRESS

Samoloty B-29 znane są nie tylko ze swoich imponujących osiągnięć, lecz również z bardzo ponurej roli, którą odegrały u schyłku II wojny światowej w Japonii. To właśnie one posłużyły do barbarzyńskich bombardowań Tokio i zrzućenia bomb atomowych na Hiroszimę i Nagasaki.

B-29 był pierwszym na świecie hermetycznym bombowcem, jego waga wynosiła 31,8 tony i był to najcięższy z dotychczas wyprodukowanych samolotów bojowych. Z paliwem i ładunkiem ważył ponad 61 ton, a do startu potrzebował pasa długości 2500 metrów<sup>1</sup>. Jak przekonuje amerykański historyk David Donald: „W żadnym samolocie nie zastosowano tylu nowatorskich rozwiązań technicznych, co w B-29. Skonstruowany został jako strategiczny bombowiec, potem posłużył za model wyjściowy dla dwupokładowego liniowca pasażerskiego Stratocruiser, tankowca i transportowca KC-97, a także zapoczątkował wyjątkowo udaną serię pasażerskich samolotów Boeinga. Także w Związku Radzieckim wykorzystano go jako wzór dla całej linii ciężkich samolotów konstrukcji Tupolewa<sup>2</sup>”.

Historia Boeinga B-29 rozpoczęła się w październiku 1938 roku. Samolot miał mieć ciśnieniowy kadłub, aby latać bardzo szybko na bardzo dużej wysokości. Mimo dużego doświadczenia Zakładów Boeing Airplane Company w Seattle stawiane wymagania były bardzo trudne do pogodzenia. Problemowi dużego obciążenia powierzchni nośnej miały sprostać cztery potężne silniki Wright R-3350 Duplex Cyclone, każdy z dwiema



AMERYKAŃSKI BOMBOWIEC B-29 PODCZAS LOTU (ZDJĘCIE: DOMENA PUBLICZNA)

turbosprężarkami produkcji General Electric, napędzające czterołopatowe śmigła Hamilton Standard o średnicy 5,05 m<sup>3</sup>. Podstawowe części samolotu pochodziły aż z 60 fabryk. Ogromne gondole silnikowe wytwarzano w nowych zakładach w Cleveland, zarządzanych przez firmę Fisher Body, będącą oddziałem General Motors. Ostateczny montaż następował w trzech największych na świecie halach produkcyjnych, należących do Boeinga<sup>4</sup>. Samolot B-29, który od 1942 roku zaczęto nazywać Superfortecą sprawiał wiele problemów, ale był to jedyny samolot o zasięgu pozwalającym na bezpośrednie zaatakowanie Japonii. W pierwszych 175 egzemplarzach B-29 wykryto ponad 9900 wad i usterek. Ostatecznie jednak świetnie przygotowani fachowcy oraz wielki potencjał produkcyjny Stanów Zjednoczonych pozwoliły pokonać przeszkody. Po wielu udoskonaleniach skomplikowane systemy samolotu pracowały sprawnie nawet w mroźnych warunkach panujących na wysokości 10 km.

Pierwszym zadaniem bojowym B-29 był nalot na Bangkok, przeprowadzony 5 czerwca 1944 roku z Kharagpur w Indiach. 15 czerwca nastąpił pierwszy atak na obiekt położony w obszarze wysp japońskich<sup>5</sup>. W październiku tego roku pierwsze Superfortece wylądowały na nowych lotniskach, położonych na dopiero co zdobytych wyspach Tinian, Saipan i Guam, należących do archipelagu Marianów. Samoloty B-29 pod koniec wojny były produkowane na masową skalę (w chwili zakończenia działań zbrojnych w jednostkach bojowych znajdowało się ponad 2000 egzemplarzy). Samoloty te często modyfikowano, by przystosować je do pełnienia zróżnicowanych zadań. Produkcja kilku udoskonalonych wersji bombowych została wstrzymana, ale jedna z nich, B-29D, po zastosowaniu nowych silników produkowana była nadal jako B-50<sup>6</sup>.

Tak czy inaczej opanowanie obsługi samolotu stanowiło nie lada wyzwanie i wymagało długich ćwiczeń. Na koniec, aby przywołać grozę, a zarazem podziw jaki wywoływały samoloty B-29 przytoczę znajdujący się w

książce Richarda Rhodesa opis pierwszego nocnego nalotu na Tokio, zapisany przez obecnego na miejscu dziennikarza francuskiego, Roberta Guillaina:

„Nagle rozległ się dziwny rytmiczny warkot, który zmącił nocną ciszę niskim, potężnym, pulsującym dźwiękiem i wprawił cały mój dom w drzenie. Cudowny dźwięk niewidocznych B-29, przecinających niebo, za którym podążał szczekający ogień dział przeciwlotniczych. [...] Wyszedłem na taras dachu. [...] B-29 złapane w omiatające światła reflektorów leciały spokojnie swoją drogą, za nimi widać było czerwone błyski wybuchów artylerii przeciwlotniczej, które na tej wysokości nie mogły ich osiągnąć. Różowe światło ogarniało horyzont za pobliskim wzgórzem i rozprzestrzeniało się, zabarwiając krwisto całe niebo. Na horyzoncie zapalały się kolejne, podobne do mgławic czerwone plamy. Wkrótce

przyzwyczailiśmy się do tego widoku. W czasach feudalnych Tokio nazywało się Edo; dawniej ludzie bali się często wybuchających pożarów i nazywali je kwiatami Edo. Tamtej nocy rozkwitło całe Tokio”<sup>7</sup>.

ALEKSANDER CEPAK

#### BIBLIOGRAFIA:

1. R. Rhodes, *Jak powstała bomba atomowa*, tłum. P. Amsterdamski, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2021, s. 620.
2. D. Donald, *Amerykańskie samoloty wojskowe w II wojnie światowej*, tłum. Jacek Złotnicka, Wydawnictwo AMBER, Warszawa 1999, s.35.
3. Ibid., s. 36.
4. Ibid., s. 40.
5. Ibid., s. 40.
6. Ibid., s. 40.
7. R. Rhodes, *Jak powstała bomba atomowa*, tłum. P. Amsterdamski, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2021, s. 626.

## DRAPIEŻNIKI RABY

### CZĘŚĆ X – SUM

Ostatnio opisany sandacz – jak się okazuje, nie kończy naszego cyklu o drapieżnikach Raby. Niejako w bonusie pozostaje nam do przedstawienia największy okaz drapieżnika z jakim możemy zmierzyć się w naszej rzece, a jest to sum. Jest to ryba olbrzymia, występująca w Rabie szczególnie w jej końcowym odcinku przy ujściu do Wisły, w której żyją naprawdę okazałe rozmiary tej ryby niejednokrotnie przekraczające 2,0 m długości i 100 kg wagi.

Sum pospolity, sum, sum europejski (*Silurus glanis*) to ryba słodkowodna z rodziny sumowatych, powszechnie uważana za króla polskich wód. Ma bardzo dużą, spłaszczoną grzbietowo-brzusznie głowę z małymi oczami. W szczęce górnej znajduje się jedna para wąsów. Wąsy te są bardzo długie. Czasem sięgają nawet do płetwy piersiowej. W szczęce dolnej znajdują się cztery, krótsze wąsy. W szerokim otworze gębowym występują liczne zęby. Ciało jest nagie i długie. Kolor brązowy, oliwkowy z ciemnymi plamami, wzór nierzadko marmurkowy. Spód jest biały lub żółtawy. Ogon jest również długi, stanowi nawet 3/5 długości ciała. Największy złowiony okaz w Polsce miał 261 cm długości i ponad 100 kg wagi. Mateusz Kalkowski razem z dwoma zaprzyjaźnionymi wędkarzami złapali suma giganta na mazowieckim odcinku Wisły. Sum żyje zwykle w mętnej wodzie, więc polega głównie na zmysłach węchu i dotyku. Ma też elektroreceptory. Sum także ma świetny słuch, dzięki temu że jest wyposażony w narząd Webera.

Sum występuje w zbiornikach zaporowych, jeziorach, dużych rzekach. Preferuje dolne biegi



ZDJĘCIE: KOLEGA PAWEŁ Z KLUBU SPINNINGOWEGO ZĘBATY BOCHNIA

rzek oraz zbiorniki z względnie stałą temperaturą wody. Lubi przebywać pod osłoną zatopionych konarów, wraków, innych kryjówek. Ryba ta występuje w Europie oraz w wodach przybrzeżnych Morza Czarnego, Azowskiego, Kaspijskiego. U nas można ją spotkać w dorzeczu Wisły i Odry, rzadziej w wielu jeziorach. Jest rybą bardzo żarłoczną, co stanowi problem w mniejszych zbiornikach wodnych gdzie potrafi znacznie zaburzyć ekosystem.

Sum jest drapieżnikiem. Poluje na inne mniejsze ryby, ssaki, ptaki wodne i płazy oraz małże i raki. Czasem zjada padlinę. Narybek odżywia się drobnymi skorupiakami oraz larwami owadów.

Gatunek ten nie jest zagrożony wymarciem. Ma status LC w Czerwonej Księdze Gatunków Zagrożonych. Wymiar ochronny dla tego gatunku to 70 cm. Okres ochronny trwa od 1 stycznia do 31 maja.

Wędkarze poławiają suma na żywca, rosówki, wątróbkę oraz na cały szereg przynęt spinningowych takich jak wobler, błystki oraz przynęty miękkie – gumowe.

MARCIN GŁÓD



# NUMIZMATYKA

## HOBBY CZY DOBRA INWESTYCJA?

CZ. XVI

Witam Szanownych Czytelników tej rubryki.

Jak co roku tak i na początku roku 2023 ukazało się kilka różnych katalogów monet z aktualnymi ich cenami (Fischer Parchimowicz itd.). Same katalogi nie są tanie. Ja zakupiłem sobie tańszą wersję elektroniczną takiego wydawnictwa. Chciałbym pokrótce przedstawić w tym artykule ceny polskich monet okolicznościowych 2 złote ukazanych w zakupionym przeze mnie katalogu.

W następnym numerze chciałbym zwrócić Czytelnikom uwagę na pewną ciekawostkę dotyczącą cen monet obiegowych obecnego okresu, bitych od roku 1990 oraz omówić ceny okolicznościowych monet 5 złotych.

Poniższa tabela obrazuje ceny monet 2-złotowych w zależności od stanu zachowania.

Dla ścisłości mamy kilka stanów zachowania monet: s. I – menniczny; s. II – bardzo dobry, dla monet o lekkich śladach obiegu; s. III – dla monet obiegowych; s. IV – dla monet o znacznym zużyciu obiegiem i dodatkowych wadach, s. V dla monet praktycznie nieidentyfikowalnych.

Dla monet 2 złotych generalnie przyjmuje się maksymalnie te trzy pierwsze stany.

Poniżej tabela. Zachęcam do lektury.

B. P.

Rok	Temat	Cena		
		stan III	stan II	stan I
1995	Polskie zamki i pałace – Pałac Królewski w Łazienkach	30	40	130
1995	Zwierzęta świata – Sum	50	80	150
1995	100. rocznica Igrzysk Olimpijskich	20	50	100
1995	55. rocznica zbrodni katyńskiej	60	90	200
1995	75. rocznica Bitwy Warszawskiej 1920	20	60	130
1995	Igrzyska XXVI Olimpiady, Atlanta 1996	30	60	130
1996	Polskie zamki i pałace – Zamek w Lidzbarku Warmińskim	40	60	110
1996	Władcy Polski – Zygmunt II August	350	750	1000
1996	Zwierzęta świata – Jeź	100	120	220
1996	150. rocznica urodzin Henryka Sienkiewicza	40	60	110
1997	Polskie zamki i pałace – Zamek w Pieskowej Skale	40	50	100
1997	Władcy Polski – Stefan Batory	40	60	110
1997	Zwierzęta świata – Jelonek rogacz	50	70	150
1997	Polscy podróżnicy i badacze – P. E. Strzelecki (1797 - 1873)	7	12	30
1998	Polskie zamki i pałace – Zamek w Kórniku	18	22	45
1998	Władcy Polski – Zygmunt III Waza	15	20	40
1998	Zwierzęta świata – Ropucha	20	45	100
1998	100-lecie odkrycia Polonu i Radu	10	15	35
1998	200. rocznica urodzin Adama Mickiewicza	10	15	35
1998	80. rocznica odzyskania niepodległości	10	15	35
1998	XVIII Zimowe Igrzyska Olimpijskie, Nagano 1998	10	15	35
1999	Polskie zamki i pałace – Radzyń Podlaski	3	10	20
1999	Władcy Polski – Władysław IV Waza	7	10	20
1999	Zwierzęta świata – Wilk	20	40	85
1999	150. rocznica śmierci Fryderyka Szopena	10	15	35
1999	150. rocznica śmierci Juliusza Słowackiego	10	15	35
1999	500. rocznica urodzin Jana Łaskiego	8	10	20
1999	Polscy podróżnicy i badacze – E. Malinowski (1818-1899)	10	15	35
1999	Wstąpienie Polski do NATO	5	8	20
2000	Polskie zamki i pałace – Pałac w Wilanowie	3	10	20
2000	Władcy Polski – Jan II Kazimierz Waza	10	15	40
2000	Zwierzęta świata – Dudek	20	25	50
2000	1000-lecie Wrocławia	6	10	25
2000	1000-lecie Zjazdu w Gnieźnie	12	20	40
2000	20-lecie powstania Solidarności	3	5	15
2000	30. rocznica Grudnia 70	2	3	7
2000	Rok 2000			5
2000	Wielki Jubileusz roku 2000			5
2001	Władcy Polski – Jan III Sobieski	10	15	30
2001	Zwierzęta świata – Paź królowej	6	10	25
2001	100. rocznica urodzin Stefana Wyszyńskiego	2	3	6
2001	15 lat orzecznictwa – Trybunał Konstytucyjny	5	6	20
2001	Polscy podróżnicy i badacze – Michał Siedlecki (1873-	2	4	6
2001	Polski rok obrzędowy – kolednicy	4	7	15
2001	Szlak bursztynowy	10	15	35
2001	XII Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka	2	4	10
2001	Zabytki kultury materialnej w Polsce – kopalnia soli w	10	15	35
2002	Władcy Polski – August II Mocny	3	5	15
2002	Zwierzęta świata – Żółw błotny	3	5	15
2002	110. rocznica urodzin Władysława Andersa	2	3	8
2002	Mistrzostwa świata w piłce nożnej, Korea/Japonia 2002	2	3	8
2002	Polscy malarze XIX/XX wieku – Jan Matejko	2	4	10
2002	Polscy podróżnicy i badacze – Bronisław Malinowski	2	3	8
2002	Zabytki kultury materialnej w Polsce – zamek w Malborku	3	5	15
2003	Władcy Polski – Stanisław Leszczyński	2	5	10
2003	Zwierzęta świata – Węgorz europejski	15	25	30
2003	10 lat – Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy	2	3	6
2003	150-lecie narodzin przemysłu naftowego i gazowniczego	3	4	10
2003	25 lat pontyfikatu Jana Pawła II	2	3	8
2003	750-lecie lokacji Poznania	4	7	18
2003	Generał Stanisław Maczek (1892-1994)	2	3	8
2003	Polscy malarze XIX/XX wieku – Jacek Malczewski	3	5	18

# MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ ZADZWOŃ



## 512-450-230

### LUB NAPISZ

✉ [NIECODZIENNIKBOCHENSKI@GMAIL.COM](mailto:NIECODZIENNIKBOCHENSKI@GMAIL.COM)

**JEŚLI CHCESZ ABYŚMY  
NAPISALI ARTYKUŁ  
NA TEMAT TWOJEJ FIRMY,  
PRZEPROWADZILI  
Z TOBĄ WYWIAD LUB  
ZAMIEŚCILI TWOJĄ OFERTĘ  
– SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!  
NAKLAD 1000  
BEZPŁATNYCH  
EGZEMPLARZY ORAZ  
WERSJA ELEKTRONICZNA  
MIESIĘCZNIKA  
GWARANTUJĄ DOTARCIE DO  
SZEROKIEGO GRONA  
POTENCJALNYCH KLIENTÓW  
W BOCHNI I OKOLICY**

# ZIOŁA I OWOCE

## BRZOZA BRODAWKOWATA

Brzoza brodawkowata (*Betula pendula*) to drzewo liściaste należące do rodziny brzozowatych, Występuje w chłodniejszych rejonach Europy i Azji. Jest związane z polskim krajobrazem, porasta niziny oraz niższe partie gór, lasy, zarośla, może rosnać nawet na słabych, piaszczystych glebach i nieużytkach. U młodych okazów kora jest brązowa, potem ze względu na obecność w powierzchniowych warstwach korka betuliny – substancji, której kryształki załamują światło – kora brzozy przybiera białą barwę, a u starszych drzew, gdy kora w dolnej części pnia przyrasta na szerokość, zaczynają się w niej pojawiać ciemne pęknięcia. Korona brzozy jest silnie rozwinięta, z luźno zwisającymi gałązkami. Młode gałązki są pokryte brodawkami, od których pochodzi nazwa rośliny. W sprzyjających warunkach brzoza brodawkowata może dorastać do 30 m wysokości i osiągnąć nawet 80 cm w pierśnicy. Jest gatunkiem krótkowiecznym, dożywającym do około 100 lat. Liście brzozy brodawkowej podwójnie piłkowane mają kształt trójkątny lub romboidalny, z ostro zakończonym wierzchołkiem. Rozwijają się już w kwietniu i z wierzchu mają żywo zieloną barwę, od spodu są nieco jaśniejsze. Młode listki są lepkie i owłosione, z czasem stają się nagie. Na jesieni liście brzozy brodawkowej przebarwiają się złotożółty kolor. Brzoza brodawkowata posiada kwiaty męskie i żeńskie, które pojawiają się w kwietniu oraz w maju. Kwiatostany męskie mają postać walcowatych, zwisających kotków barwy żółtawej, o długości do 10 cm. Kwiaty żeńskie wyglądają podobnie, z tą różnicą, że mają czerwonawą barwę, a także są mniejsze od męskich, i początkowo są wzniesione ku górze, a dopiero później przyjmują formę zwisającą. Drobnie i liczne owoce brzozy brodawkowej mają postać oskrzydlnych orzeszków, które dojrzewają pod koniec lata.

Brzoza znana była już w Słowiańszczyźnie, gdzie uznawano ją za symbol życia, płodności i mądrości. Jej gałązki wykorzystywano w wielu rytuałach i obrzędach. Do dziś są one obecne przy czterech ołtarzach oraz w świątyni podczas obchodów Bożego Ciała w kościele rzymskokatolickim.

Również w innych kręgach kulturowych brzozie przypisywane są szczególne znaczenia. Najczęściej łączona jest z życiem i wiosną, a ze względu na swą strzelistą koronę stanowić miała łącznik między ziemią i niebem. W tradycji chrześcijańskiej brzozę łączono z oczyszczeniem. Różgom brzozowym przypisywano zdolność wypędzania złych duchów, a także ducha nieposłuszeństwa i uporu. Brzoza miała także chronić przed chorobami i nieurodzajem. Jej gałązki umieszczano w ziemi na polach, by zapewnić sobie bogate zbiory. Przebywanie wśród brzóz ma dawać ukojenie i spokój. Przywraca też równowagę wewnętrzną. Wierzą, że odpoczynek pod tym drzewem uczyni go bardziej efektywnym i pozwoli nabrać sił.

Surowcami zielarskimi brzozy brodawkowej są pączki, liście, kora, czyr brzozowy (grzyb pasożytny na brzozie) oraz świeży sok. Liście brzozy zbieramy od maja do końca czerwca. Suszymy je pod zadaszeniem, susz przechowujemy w szczelnym pojemniku, bez dostępu światła. Pączki i korę z młodych gałązek pozyskujemy pod koniec zimy lub bardzo wczesną wiosną, a następnie suszymy w pobliżu kaloryferów lub w suszarkach do grzybów. W sklepach zielarskich i w aptekach można też kupić gotowe preparaty zawierające standaryzowany wyciąg z liści brzozy.

Roślina ta zawiera wiele związków biologicznie czynnych, które znajdują się w poszczególnych jej częściach.

Pączki i liście brzozy brodawkowej zawierają: saponiny, olejki eteryczne, flawonoidy.

Ponadto w liściach znajdują się: garbniki, kwasy organiczne, żywice, witamina C, sole mineralne, trójterpeny (m.in. wspomniana już betulina).

Liście brzozy zwiększają wydzielanie moczu, a wraz z nim jonów sodowych i chlorkowych. Działanie to jest warunkowane przez zawartość flawonoidów i potasu. Napary, odwary, oraz sok ze świeżych liści zaleca się do stosowania w celu zwiększenia diurezy – w stanach zapalnych układu moczowego, powodowanych przez infekcje bakteryjne, w kamicy moczowej, w celu zapobiegania tworzeniu się kamieni, a także wspomagająco w leczeniu choroby reumatycznej i dny moczanowej.

Napar z liści brzozy można używać pomocniczo w schorzeniach skóry o podłożu łojotokowym, takich jak trądzik, oraz w czasie kuracji oczyszczającej organizm.





Kora brzozy brodawkowej zawiera saponiny, trójterpeny, garbniki, natomiast sok brzozowy bogaty jest w takie związki biologicznie czynne jak: kwasy organiczne, aminokwasy, garbniki, cukry i sole mineralne.

Najbardziej interesującą grupą związków kory brzozowej okazały się trójterpeny o znacznej aktywności biologicznej, działające przeciwnowotworowo i przeciwwirusowo, szczególnie przeciw wirusom HIV. Poza nimi, najważniejszymi związkami zawartymi w korze są betulina, kwas betulinowy, aldehyd betulinowy i lupeol. Związki czynne kory brzozy działają także hepatochronnie – betulina i ekstrakty z surowca są stosowane do ochrony komórek wątroby oraz w zapobieganiu i leczeniu ostrego zatrucia alkoholowego. Z kory brzozy podczas suchej destylacji uzyskuje się dziegieć brzozowy – ciemnobrązowa, lepka i oleista ciecz o nieprzyjemnym zapachu. Od lat używany w leczeniu: atopowego oraz łojotokowego zapalenia skóry, trądziku, łupieżu, łuszczyca, świerzb, grzybicy skóry, oparzeń, odmrożeń, świądu oraz alergii. Posiada działanie łagodzące, oczyszczające, antyseptyczne, regenerujące i przeciwpasożytnicze.

Sok z brzozy (ze starosłowiańskiego oskoła) to bezbarwny (lub o delikatnej słomkowej barwie) i słodkawy płyn wyciekający z nacięć pni, konarów. Jest to tłoczona przez korzenie woda z rozpuszczonymi składnikami mineralnymi i innymi składnikami potrzebnymi roślinie do wytworzenia pąków i rozwinięcia liści. Ciśnienie hydrostatyczne generowane przez korzenie pcha słupek cieczy w górę naczyniami położonymi w drewnie w niewielkiej odległości od zabezpieczającej drzewo kory. Zrobienie w niej nacięcia lub odwiertu, pozwala przebić się do tej warstwy, powodując wyciek soku.

Sok ten zawiera kwas askorbinowy (witaminę C), a także: sole mineralne – cynk, miedź, sód, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas; węglowodany – fruktozę, glukozę – stanowią prawie 99% wszystkich węglowodanów, niewielkie ilości sacharozy; białka-aminokwasy – cytrulina, glutamina, kwas glutaminowy, asparagina, kwas asparaginowy, izoleucyna.

Sok z brzozy traktowany jest jako wartościowe źródło minerałów i cukrów prostych. Polecany jest w celu oczyszczenia i odżywienia organizmu. Korzystnie oddziałuje na układ moczowy, odpornościowy oraz krwionośny. Wspomaga oczyszczanie wątroby i nerek, reguluje przemianę materii (warto go pić na diecie odchudzającej). Wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Dawniej stosowano go u osób z nadciśnieniem tętniczym, bólami reumatycznymi, chorobą wrzodową, anemią oraz rwą kulszową.

Jednym z najłatwiejszych sposobów pozyskania soku jest ścięcie pędu gałązek brzozy, ewentualnie kilku grubszych gałęzi sekatorem lub ostrym nożem i umieszczeniu ich w butelce. Sok będzie ściekał kropelkami z gałązek do naszej butelki. Przechowujemy

go w lodówce maksymalnie 3-4 dni w szklanym naczyniu (w przeciwnym razie traci swoje właściwości). Sok należy pić regularnie, przez 2-3 tygodnie 100-150ml dziennie podzielone na 2 lub 3 porcje.

Przeciwwskazaniem do stosowania preparatów z brzozy jest nadwrażliwość na pyłek brzozy lub liście brzozy, a także schorzenia, w których wskazane jest przyjmowanie zmniejszonej ilości płynów (np. w ciężkich chorobach serca lub nerek). Nie zaleca się również podawania brzozy dzieciom, ze względu na brak danych odnośnie bezpieczeństwa stosowania. W ciąży i okresie karmienia piersią można brzozę stosować tylko po konsultacji z lekarzem.

#### **NAPAR ZE ŚWIEŻYCH LIŚCI BRZOZY**

Jedną łyżkę świeżych liści (koniecznie młodych) należy zalać szklanką wrzącej wody i pod przykryciem zaparzać ok. 15-20 minut.

#### **NAPAR Z SUSZONYCH LIŚCI BRZOZY**

Można też przygotować napar z suszonych liści brzozy. Dwie łyżki zalać pół litra wrzącej wody, gotować ok. 5 minut, a następnie odstawić na kwadrans.

Napar z liści brzozy zaleca się pić po szklance 1 – 3 razy dziennie. Można go również stosować w formie wcierek.

#### **NAPAR Z KORY BRZOZY**

Składniki: 3-4 łyżki pokruszonej kory brzozy, 2 szklanki wody

Gotuj na wolnym ogniu 10 minut od momentu wrzenia. Ciepły odwar pij po pół szklanki co 3-4 godziny.

#### **BRZozowa ODŻYwKA DO WŁOSÓw**

Wsyp do słoja 2 garści liści brzozy, 1 czubatą łyżkę kwiatów arniki górskiej, 1 czubatą łyżkę korzenia pokrzywy, 2 czubate łyżki liści pokrzywy i 4 goździki. Zalej całość alkoholem 70%, zamknij i pozostaw do naciągnięcia na 3 tygodnie. Następnie odcedź i przelej do butelki. Po umyciu włosów wmasuj w nie odżywkę.

#### **NAPAR Z BRZOZY DO KĄPIELI**

Przygotuj napar ze 100g liści brzozowych i 1 litra wrzątku. Pozostaw go pod przykryciem do naparzenia przez 20 min, a po odcedzeniu dodaj do wanny. Taka kąpiel powinna złagodzić bóle reumatyczne i ukoić skórę.

STARA APTEKARA E. P.-P.

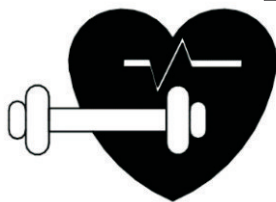
#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
- Stocki Marcin, *Badanie ekstrakcji substancji biologicznie aktywnych z pąków brzozy (Betula) ditlenkiem węgla w stanie nadkrytycznym*, PRZEMYSŁ CHEMICZNY. 1. 154-157. 10.15199/62.2019.12.23, 2019.
- Evid Based Complement Alternat Med 2016; 2016: 8429398
- Fitoterapia, 2012, 83 (5): 877-882
- J Ethnopharmacol, 2011, 136 (3): 444-451

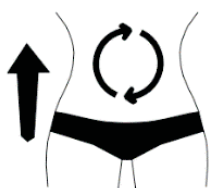
# DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ SIŁOWO (OPOROWO)

## CZĘŚĆ I

### POZNAJ NAJWIĘKSZE KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WPROWADZENIA TRENINGU SIŁOWEGO



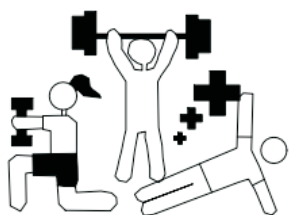
**1. Zwiększona gęstość kości.** Wraz z wiekiem stają się coraz słabsze i lżejsze – szczególnie u kobiet. Wynika to m.in. ze zmniejszenia produkcji hormonów takich jak testosteron (ludzki hormon wzrostu) i estrogen, a także z mniejszej aktywności w ciągu dnia. Regularne treningi siłowe opóźniają starzenie się kości, stymulują masę kostną do wzrostu, zwiększając ich gęstość. Ćwiczenia są prewencją osteoporozy.



**2. Przyspieszony metabolizm.** Większa masa mięśniowa oznacza większy dzienny wydatek energetyczny. Oznacza to, że łatwiej jest schudnąć, a następnie utrzymać wagę. Większe spalanie następuje nie tylko podczas treningu, ale przez cały czas nawet podczas snu.



**3. Zdrowsze stawy.** Wbrew ogólnemu przekonaniu trening siłowy może mieć korzystny wpływ na stawy. Pod warunkiem oczywiście, że ćwiczenia wykonywane są prawidłowo. Rozwijanie mięśni otaczających stawy oznacza dla stawów większą stabilność, ale zachowując pełny zakres ruchu. Mięśnie okalają nasze stawy i aparat ruchu więc mocne i większe mięśnie przejmują więcej obciążeń, przez co nasze stawy są mniej narażone na przeciążenia.



**4. Mocniejsze centrum ciała tzw. Core.** Środek naszego ciała znajdujący się pomiędzy kończynami górnymi a dolnymi pomaga chronić dolny odcinek pleców przed uciążliwymi bólami. Silne centrum oznacza także, że mięśnie te napinają się podczas pochylania się i podnoszenia obciążenia z dołu chroniąc tym samym kręgosłup, więzadła i krążki międzykręgowe.



**5. Większa wrażliwość na insulinę.** Po zjedzeniu węglowodanów zwiększa się poziom glukozy we krwi. Długo utrzymujący się poziom glukozy we krwi może być związany z różnymi schorzeniami np. z cukrzycą czy procesem starzenia się. Regularny trening siłowy zwiększa wrażliwość na insulinę, która odpowiada za kierowanie glukozy z krwi do komórek. Wzrost wrażliwości na insulinę trwa od 24 do 48 godzin po treningu siłowym. Jest to zatem dość istotny proces dla utrzymania stałego poziomu glukozy we krwi.

Pamiętać należy, że odchudzanie oparte na samym Cardio to największy błąd, jaki można popełnić i finalnie, pomimo utraty kilogramów, nasze ciała nadal zostaje mało estetyczne (wiotkie, słabe oraz często zaczyna przypominać typ sylwetki SKINNY FAT).

Podsumowując: trening wyzwala endorfiny, a to nie tylko sylwetka, płaski brzuch, lecz przede wszystkim samopoczucie.

SŁAWOMIR MAJKA  
TRENER PERSONALNY,  
SPORTÓW SIŁOWYCH I KULTURYSTYKI





# KONKURS DLA CZYTELNIKÓW NIECODZIENNIKA BOCHEŃSKIEGO



## DO WYGRANIA KARNET NA SIŁOWNIĘ!

Jakie są zalety treningu siłowego (oporowego)?

### JAK WYGRAĆ?

- Udać się z marcowym numerem *Niecodziennika Bocheńskiego* do FABRYKI FORMY STUDIO ONE przy ulicy Brzeskiej 24/2 w Bochni.
- Odpowiedzieć na pytanie konkursowe podając przynajmniej jedną zaletę treningu siłowego oporowego.

Karnet miesięczny wygrywa pierwszy mężczyzna i pierwsza kobieta, który/a prawidłowo udzieli odpowiedzi na pytanie konkursowe.

Powodzenia – będzie wam potrzebne!



# GEO3D

## Bocheńskie Usługi GEODEZYJNE

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

**ul. RÓŻANA 13**

**tel: 666 136 222 · 666 070 222**



# NOWY WÓZ STRAŻACKI DLA OSP KOLANÓW

Strażacy ochotnicy z Kolanowa w Bochni pozyskali nowy lekki samochód ratowniczo-gaśniczy na podwoziu Renault Master. Oprócz pojazdu wyposażonego w trzystylitrowy zbiornik na wodę i środek pianotwórczy, zakupiono również specjalistyczny sprzęt – m.in. aparaty ochrony dróg oddechowych.

W rozmowie z Prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej w Kolanowie, Arturem Gondkiem usłyszeliśmy: „Mówi się, że nowy samochód to dla OSP nowy początek. Takie właśnie nadzieje wiążemy z pozyskaniem nowego pojazdu.

Dzięki niemu zwiększymy naszą gotowość bojową, gdyż wraz z samochodem zaopatrzonym w zbiornik wodny (jest to jedyny taki lekki samochód ratowniczo-gaśniczy w Bochni) zakupiliśmy również dodatkowy sprzęt, którego wcześniej, przez ograniczenia pojemnościowe nie mogliśmy umieścić na naszym wysłużonym Volkswagencie Transporterze z 1993r. Są to m.in. wysuwana drabina, aparaty oddechowe, defibrylator, linia szybkiego natarcia ze zbiornikiem na środek pianotwórczy. Pozwoli to na dyspozycyjność w szerszym spektrum działań ratowniczo-gaśniczych.

Ponadto przykłady z innych jednostek pokazują, że nowy wóz bojowy to napływ nowych strażaków do jednostki. Przekłada się to również na zdolność bojową, ale Ochotnicze Straże Pożarne to też stowarzyszenia. Większa ilość członków pozwoli na szersze działanie na rzecz propagowania profilaktyki przeciwpożarowej, m.in. poprzez organizowany przez nas etap osiedlowy Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej oraz pokazy w szkołach i przedszkolach; działalność kulturową, w tym festyny będące okazją do integracji mieszkańców na wspólnej zabawie; kultywowania 113-letniej tradycji naszej jednostki oraz zwiększenia członków naszej Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, którą powołaliśmy w zeszłym roku, a która obecnie liczy trzynaścioro dziewcząt i chłopców.”

Ochotnicza Straż Pożarna w Kolanowie zorganizowała dla dzieci i młodzieży szkolnej etap osiedlowy Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej, który odbędzie się w remizie strażackiej OSP w Kolanowie (ul. Kolanowska 35) w dniu 18 marca 2023 r. o godzinie 15. Kierowany jest on przede wszystkim do mieszkańców osiedla Kolanów, Dołuszczy i Niepodległości. Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej „Młodzież Zapobiega Pożarom” ma na celu popularyzowanie przepisów i kształtowanie umiejętności w zakresie ochrony ludności, ekologii, ratownictwa i ochrony przeciwpożarowej. W szczególności służy popularyzowaniu wśród dzieci i młodzieży wiedzy ze znajomości przepisów przeciwpożarowych, zasad postępowania na wypadek pożaru, praktycznych umiejętności posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym, wiedzy na temat techniki pożarniczej, organizacji ochrony przeciwpożarowej, szeroko rozumianego ratownictwa oraz wiedzy z zakresu bezpieczeństwa powszechnego, a także historii i tradycji ruchu strażackiego.

Równoległe z etapem osiedlowym w wielu szkołach w mieście odbywa się równorzędny etap turnieju.

Konkurs jest skierowany do dzieci i młodzieży – uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zakres tematyczny Turnieju:

- Historia ochrony przeciwpożarowej
- OSP i Związek OSP RP
- Prewencja przeciwpożarowa
- Ratownictwo medyczne
- Organizacja szeroko pojętego ratownictwa

Dla zwycięzców przewidziane są nagrody rzeczowe oraz gwarantowane miejsce w etapie miejskim turnieju, po którym można zakwalifikować się do etapu powiatowego.



PREZES OSP KOLANÓW, ARTUR GONDEK



ZDJĘCIE: ARTUR GONDEK

REDKACJA



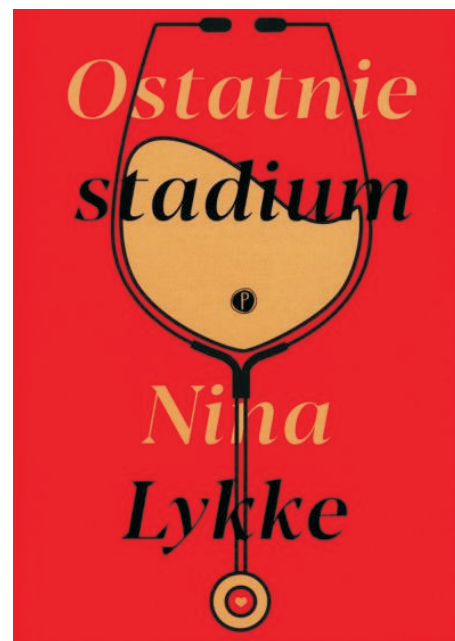
# OSTATNIE STADIUM

NINA LYKKE  
ROK WYDANIA 2021



Książka zdobyła najważniejsze norweskie nagrody literackie, pokazuje, że skandynawskie książki to nie tylko kryminały. Pełna satyry powieść z życia lekarki na zakręcie życia, która umiejętnie pokazuje także kondycję społeczeństwa z krajów powszechnie uważanych za bogate. Pytanie, jakie należy, sobie zadać czytając tę książkę, to przede wszystkim: do czego odnosi się sam tytuł? Odpowiedź może być nie taka jednoznaczna. Polecam.

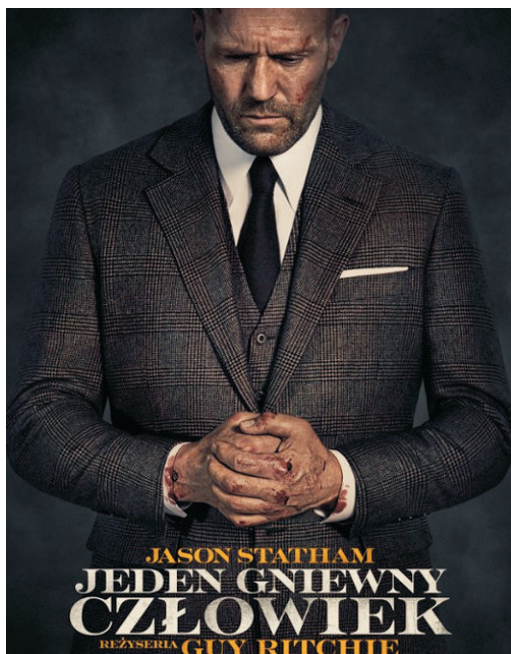
NATALIA KĘDZIOR



# JEDEN GNIEWNY CZŁOWIEK

REŻYSERIA: GUY RITCHIE  
W ROLI GŁÓWNEJ: JASON STATHAM

9/10



„Jeden gniewny człowiek” to film, który opowiada historię H., pracownika ochrony konwojów. Film przyciąga uwagę już od pierwszych scen, które wprowadzają nas w niezwykle intrygujący i tajemniczy świat bohatera. Jason Statham wciela się w postać H. z ogromną siłą i pewnością siebie, co nadaje filmowi dodatkowej dynamiki i emocji. Po prostu jest akcja bez wciskania żadnej ideologii.

Reżyser Guy Ritchie udowodnił raz jeszcze, że jest mistrzem w tworzeniu filmów sensacyjnych i kryminalnych, w których każdy element jest dopracowany w najmniejszych szczegółach. „Jeden gniewny człowiek” to połączenie wyśmienitej akcji z elementami filmu noir, co sprawia, że oglądanie tego obrazu jest godne polecenia.

TOMASZ WÓJCIK

# FROSTPUNK

10/10

„Przetrwanie nie jest kwestią siły,  
lecz elastyczności”.

– BEAR GRYLLS

Wybory między złem a złem, z powodu desperacji, dla dobra ogółu, dla dobra przetrwania. Oj, nie jest łatwo. Oj, nie. Chleb powszedni *Frostopunk* – to brak wszystkiego. Czy będziemy starali się udobruchać tłum spełniając ciągle jego żądania (co przeważnie doprowadza do tragedii), czy pójdziemy w stronę totalitarnego państwa, gdzie każdy będzie donosił, czy w religijny fanatyzm, gdzie wiara sprowadzona niemal do szaleństwa, pomoże przetrwać. Jak dla mnie *Frostopunk* jest jedną z najlepszych strategii i to polskiej produkcji. Jeśli ktoś nie grał, nie wie, co traci.

TOMASZ WÓJCIK





# BOCHEŃSKI KĄCIK SPORTOWY

POD REDAKCJĄ KACPRA GŁODA

## PIŁKA NOŻNA

### LIGA TUŻ TUŻ

Przygotowania drużyny Bocheńskiego Klubu Sportowego do wiosennej rundy rozgrywek V ligi są już na finiszu. Drużyna prowadzona przez Wojciecha Tajdusia rozegrała kolejne gry kontrolne mające sprawdzić dyspozycję zawodników przed powrotem ligowych zmagani. W Lisiej Górze BKS zmierzył się z ekipą Czarnovii Czarna. Drużyna z Bochni pewnie pokonała zespół z Podkarpacia, wygrywając w tym spotkaniu 5:1. Prawdziwy festiwal strzelecki obserwować mogliśmy w Limanowej, gdzie BKS zagrał z występującą na co dzień w okręgówce Słomką Siekierczyzna. W meczu padł wynik dwucyfrowy, bo Ekipa z Solnego Grodu zdołała zwyciężyć aż 13:0. Zderzenie z mocniejszym przeciwnikiem

## FUTSAL

### NIEŁATWA PRZEPRAWA BSF

Luty dla ekipy BSF ABJ Bochnia nie należał do najłatwiejszych. Zespół z górniczego miasta otworzył miesiąc starciem w Chorzowie, gdzie zagrał w miejscowym Clearexem. Spotkanie zakończyło się wynikiem 1:1, co stanowiło spory niedosyt dla drużyny z Bochni, która miała dogodne sytuacje, by zaliczyć w tym meczu zwycięstwo. W 21. kolejce zawodnicy Klaudiusza Hirscha wyruszyli do Torunia, by zmierzyć się z FC Reiter. Mimo początkowego, dwubramkowego prowadzenia bochnian po golach Matrasa i Wędzonego, drużyna BSF w krótkim czasie przewagę roztrwonila. Po dwóch bramkach gospodarzy, do przerwy widniał wynik remisowy. W drugiej części spotkania gracze z Torunia zdołali dołożyć jeszcze dwie bramki, które ostatecznie przeważały o ich zwycięstwie 4:2. Do ciekawego meczu doszło w Bochni, gdzie BSF podjął łódzki Widzew. Po otwierającej wynik meczu bramce dla bochnian, kolejne dwa gole zdołali wbić zawodnicy z Łodzi. Jednobramkowe prowadzenie łodzian utrzymywało się aż do samej końcówki. Na 2 sekundy przed zakończeniem spotkania wyrównującego gola zdołał zdobyć Adam Wędzony, doprowadzając tym samym do remisu 2:2. Na ten moment BSF z 28 punktami na koncie obejmuje 8. miejsce w Futsal Ekstraklasie.



ZDJEŃCIE: JAKUB NOSKOWIAK PHOTOGRAPHY

przyszło w Rabce-Zdrój, gdzie BKS zmierzył się z Wiechami. Zespół z Rabki wygrał 4:1, a BKS udał się na kolejny mecz, gdzie zagrał z Pcimianką Pcim, grającą również w V lidze, lecz w grupie zachodniej. W spotkaniu padł remis 1:1, a jedyne goła dla Bocheńskiego w tym meczu zdobył Marcin Ochlust, trafiając z karnego. Zimowe przygotowania ma zwieńczyć sparing z zespołem ULKS Korzenna. W czasie zimowej przerwy szeregi Ekipy z Solnego Grodu zasililo kilku nowych graczy – Fabian Nowak, Mateusz Rolewicz, Krzysztof Kieroński czy pochodzący z Ukrainy, Ivan Levkin. Rozgrywki ligowe wracają już w drugiej połowie miesiąca, a w pierwszym spotkaniu rundy BKS podejmie na własnej murawie ekipę Orkana Szczyrzyc.



ZDJEŃCIE: BKS BOCHNIA



ZDJEŃCIE: BOCHNIA.BASKETBALL

## KOSZYKÓWKA

### ŚWIETNA SERIA KOSZYKAREK TRWA

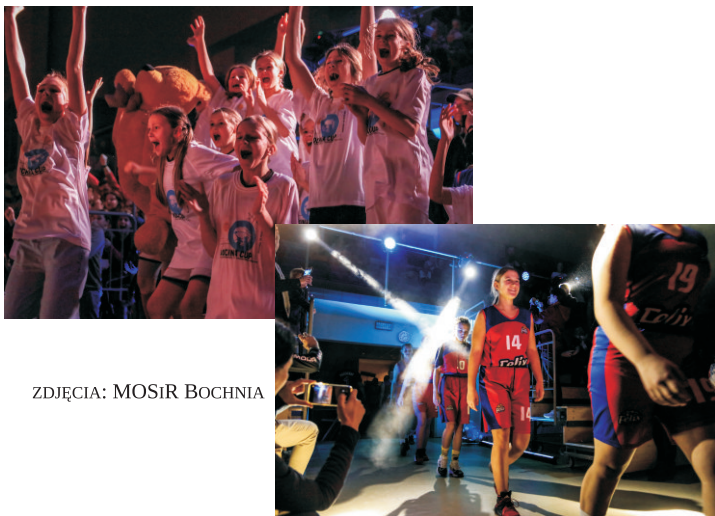
Mimo trudnego początku miesiąca, jakim okazało się przegrane starcie z Wisłą Kraków, drużyna Contimax MOSiR Bochnia prezentuje świetną formę w I lidze kobiet. Zespół prowadzony przez Małgorzatę Misiuk pokonał kolejno ekipy Enea AZS II Poznań, UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki, AZS II Gorzów Wielkopolski, Isands Wichoś Jelenia Góra. W meczu z drużyną z Aleksandrowa bocheńskim koszykarkom udało się nawet rzucić imponującą liczbę 116 punktów. Drużyna z Bochni obejmuje 3. pozycję w ligowej tabeli i realnie może walczyć o awans do najwyższej fazy rozgrywkowej. Na swojej drodze mierzy się jednak z bardzo mocnymi ekipami wspomnianej Białej Gwiazdy i MUKS Poznań, z którymi to Bochnianki mogą się zmierzyć w fazie play-off.



## KOSZYKÓWKA

### ŚWIĘTO KOSZYKÓWKI W BOCHNI

W lutym w Solnym Grodzie odbyła się kolejna edycja turnieju Bochnia CUP. W koszykarskich zmaganiach zmierzyły się ze sobą młodzieżowe drużyny z Polski, Słowacji i Słowenii. Mecze rozgrywane były w trzech kategoriach wiekowych. W rozgrywkach do lat 12 najlepsza okazała się słowacka ekipa Young Angels Košice. W kategorii U-13 pierwsze miejsce zajęła drużyna ŽKK Olimpia Wodzisław. W grupie U-15 na szczycie znalazła się ekipa BK AŠK Slávia Trnava. W ramach trzydniowej imprezy odbył się również Skills Challenge, w czasie którego reprezentacje wszystkich klubów rywalizowały o pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe. Po zakończonych rozgrywkach organizatorzy ogłosili końcowe wyniki, a także przyznali nagrody indywidualne. Wśród wyróżnień znalazły się także koszykarki z Bochni. Jako najlepszych obrońców wyszczególniono zawodniczki MOSiR Bochnia: Karolinę Jacak (U-15), Maję Sobieszczyk (U-13), Darię Satała (U-12). Ponadto Zuzanna Rudnik znalazła się w najlepszej drużynie do lat 12. W turnieju wzięło udział blisko trzysta zawodniczek reprezentujących 18 klubów.



ZDJĘCIA: MOSiR BOCHNIA

## PIŁKA RĘCZNA

### TRUDNA SYTUACJA SZCZYPIORNISTÓW

Ostatnie tygodnie nie należą do zbyt udanych dla piłkarzy ręcznych MOSiR Bochnia. Zespół Ryszarda Tabora nie wygrał żadnego meczu od grudnia, a ligowa pozycja Bochnian nie napawa optymizmem. Drużyna zajmuje obecnie 10, czwarte od końca, miejsce w czwartej grupie II ligi szczypiornistów. Bochnianie w lutym zagraли z Rokitnicą Zabrze i Hutnikiem Kraków. Niestety w obu tych meczach ponieśli porażkę, kolejno 24:38 i 19:27. Na początek marca przyszło zaś zmierzyć się z ekipą MKS Ustroń. Wyjazdowe spotkanie zakończyło się kolejną porażką bocheńskich szczypiornistów, tym razem 29:38. Meczowa dyspozycja Bochnian nie wygląda zbyt dobrze, nadziei dodaje jednak fakt, że jest to wciąż naprawdę młoda drużyna, która jeszcze może rozwinąć skrzydła i uwolnić swój potencjał w pełni – do tego potrzeba jednak odpowiednio dużo czasu.

## BOCHEŃSKI SONDAŻ ULICZNY W IMIENIU REDAKCJI PREZENTUJE KACPER GŁÓD

Nieustannie kontrowersyjnym tematem w Bochni jest kwestia wywozu odpadów i opłaty z nim związane. Tonaż odpadów rośnie, w związku z tym w ubiegłym roku magistrat głosem radnych zdecydował się dopłacić do systemu gospodarki odpadami komunalnymi 400 tysięcy złotych z miejskiego budżetu. W 2023 roku miesięczna opłata za wywóz śmieci na osobę na terenie miasta wynosi 33 złote, w przypadku gminy Bochnia jest to 36 złotych. Postanowiliśmy sprawdzić czy mieszkańcy Solnego Grodu są świadomi wysokości obecnych opłat. W czasie rozmów poznaliśmy też sporo różnych opinii dotyczących sposobu wywozu śmieci. Przy okazji zapytaliśmy również respondentów o zdanie na temat segregacji odpadów.

Jeśli chodzi o wiedzę mieszkańców, sytuacja nie wygląda źle. Na 93 pytanych, 17 respondentów wskazało konkretną kwotę, czyli 33 złote. Oczywiście ciężko wymagać od każdego, by pamiętał dokładną kwotę takowych opłat. Zdecydowaliśmy się podzielić zatem otrzymane wyniki na odpowiednie przedziały. 10,8% pytanych uznało, że kwota za wywóz śmieci wynosi mniej niż 30 zł. 21,5% respondentów wskazało kwotę bliską dokładnej, czyli z przedziału od 30 zł włącznie do 40 zł (nie licząc osób, które podały dokładną kwotę). Poza tym 6,5% pytanych uznało, że kwota ta wynosi od 40 zł włącznie do 50 zł. 9,7% pytanych zaś wskazało kwotę wynoszącą 50 zł i więcej. Wśród ekstremalnych odpowiedzi usłyszeliśmy nawet kwoty wynoszące kilkaset złotych. Średnio co trzeci pytany nie był w stanie wskazać kwoty jaką płaci za wywóz odpadów.

W czasie rozmów z mieszkańcami mogliśmy usłyszeć wiele opinii na temat obecnych opłat. Oczywiście, większość z nich tyczyła się ich wysokości, które według mieszkańców powinny być zdecydowanie niższe. W opozycji do opinii, wedle których obecne opłaty są zbyt wysokie, jedna z mieszkanki uważa, że ta kwota powinna jeszcze wzrosnąć, gdyż „system gospodarki odpadami jest na ten moment niedofinansowany.”

Wśród respondentów spotkaliśmy również mieszkańców innych okolicznych gmin takich jak Rzeszawa, Lipnica, a także turystów z Krakowa, którzy przedstawili, jak wygląda sytuacja z opłatami w ich okolicach. We wszystkich tych gminach opłata ta jest niższa niż u nas. Pojawiły się także głosy krytyki wobec władarzy naszego miasta. „Przez układy nic się nie zmieni” – stwierdził jeden z mieszkańców Solnego Grodu. Inny mieszkaniec pokazał nam, w jaki sposób gromadzone są odpady na jego osiedlu (jak na załączonym zdjęciu). Jak sam twierdzi, przez osoby, które pozostawiają odpady poza wyznaczonymi kubłami, mieszkańcy bloków muszą ponosić dodatkowe opłaty, gdyż działa tutaj odpowiedzialność zbiorowa. „Zbiórki odpadów wielkogabarytowych na osiedlach powinny być częstsze” – to zdanie jednej z pytanych osób. „Różnica opłat między





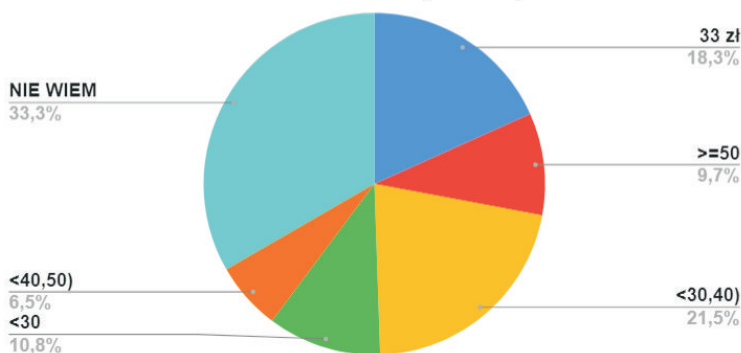
mieszkańcami podejmującymi się segregacji odpadów, a tymi, którzy tego nie robią, jest zbyt niska” – powiedział jeden z pytanych przechodniów. Od kilku starszych obywateli usłyszeliśmy, że powinny zostać wprowadzone ulgi dla seniorów mieszkających samotnie lub osób niekorzystających z materiałów takie jak plastiki czy metale. Pojawił się także pomysł ulg do opłat śmieciowych dla bocheńskich przedsiębiorców prowadzących biznesy na terenie miasta. Mieszkańcy podkreślali również jak istotną rolę w kwestii ekologii pełni edukacja już od wieku wczesnoszkolnego.

Sporym poruszeniem okazał się również temat segregacji odpadów. Zdecydowana większość (84,9%) mieszkańców Bochni popiera obowiązek recyklingu. Mieszkańcy sugerowali również wprowadzenie odpowiednich budek, na wzór krajów zachodniej Europy jak np. Niemcy, w których można byłoby zwracać butelki szklane bądź plastikowe, otrzymując tym samym zwrot kaucji, co mogłoby zachęcić do świadomej dystrybucji odpadami tego typu. Nie zabrakło jednak również

przeciwników obowiązkowej segregacji, którzy stanowili 7,5% pytanych. Głównymi argumentami były tutaj wypowiedzi sugerujące, że segregowane odpady „i tak trafiają ostatecznie do jednego kontenera”, bądź, że „segregacja powoduje jedynie zbędne problemy”. Nie zabrakło również głosów, że owszem – segregacja jest ważna, jednak powinna być kwestią w pełni dobrowolną. Również 7,5% pytanych stwierdziło, że nie ma w tym temacie ugruntowanego stanowiska.

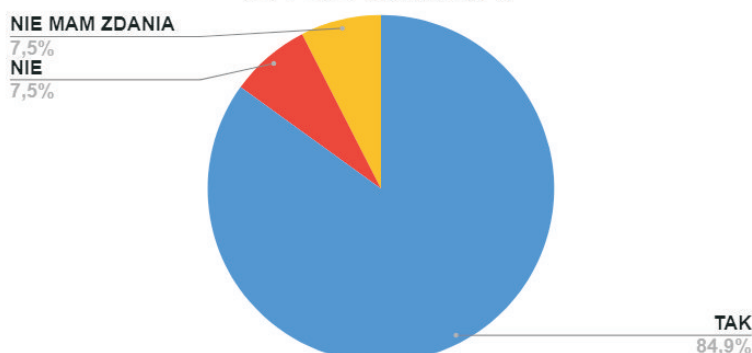
Temat wywozu odpadów z pewnością będzie rozgrzewał mieszkańców jeszcze przez długie miesiące. Odpowiednia gospodarka odpadami stanowi dla nas duże wyzwanie, zarówno w kwestii opłat, które przez powszechnie występującą inflację mogą ulec podwyżce, jak i pod względem ekologii, która jest tematem bardzo szeroko poruszonym w debacie publicznej. Zdecydowanie powinniśmy się zastanowić, czy i jakie działania możemy podjąć w kierunku skutecznego procesu zarządzania odpadami oraz dążenia do zmniejszenia opłaty za ich wywóz.

ILE WYNOŚI MIESIĘCZNA OPŁATA NA WYWÓZ ODPADÓW W BOCHNI NA JEDNĄ OSOBĘ?



N = 93

CZY UWAŻA PAN(I), ŻE SEGREGACJA ODPADÓW POWINNA BYĆ OBOWIĄZKOWA?







# W OBRONIE PAPIEROWEGO PIENIĄDZA



**Niektórzy ludzie.... czy też wrogowie ludu, którzy nie chcieliby się zaszczepić jakimś cudownym lekiem lub po prostu nie zasmakują im robaki, będą pozbawiani dostępu do elektronicznych form płatności.**



**1. Wstęp do permanentnej inwigilacji.** Możliwe będzie prześledzenie aktywności każdego obywatela posługującego się pieniądzem, a dzięki połączeniu tych danych z informacjami z innych źródeł – wgląd w życie prywatne. Zwolennicy gotówki często alarmują, że nawet najlepsze prawo chroniące prywatność jednostek nie będzie w stanie wówczas zapobiec nadużyciom wynikającym z łatwości inwigilacji.



**2. Zależność od systemów elektronicznych.** Korzystanie z bezgotówkowych form płatności zwiększa zależność od systemów elektronicznych. W razie awarii systemów płatniczych korzystanie z kart lub płatności mobilnych staje się niemożliwe, co może być katastrofalne.



**3. Ogromny koszt,** który poniosą oczywiście podatnicy. Wprowadzenie systemu bezgotówkowego wymaga ogromnych inwestycji w infrastrukturę i technologię, a także wprowadzenie regulacji i przepisów. Wprowadzenie tych kosztów może być znacznie wyższe niż utrzymanie systemu papierowego pieniądza.



**4. Wykluczenie.** Niektórzy ludzie, w tym osoby starsze, osoby bezdomne, lub po prostu wrogowie ludu, którzy nie chcieliby się zaszczepić na jakiś cudowny lek lub po prostu nie będą im smakowały robaki, będą pozbawiani dostępu do elektronicznych form płatności.



**5. Prywatność:** Korzystanie z bezgotówkowych form płatności umożliwia zbieranie danych osobowych i finansowych, które mogą być wykorzystane w celach marketingowych lub analizie danych. Niektóre osoby mogą czuć się niekomfortowo z powodu naruszania prywatności.

Argumentów jest naprawdę dużo. Ktoś może to skomentować: „Co za brednie?”. Ale powiem jedno: Witaj kolego w nowej rzeczywistości.

TOMASZ WÓJCIK

# KRZYŻÓWKA TEMATYCZNA – KWIATY

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

### Poziomo:

- 1 Zwiastun wiosny
- 6 Kwiat cebulowy, symbol czystości
- 9 Barkowa lub kulszowa
- 10 Rzadsze imię żeńskie, imieniny obchodzi 6 marca,
- 11 Jeden ze znaków zodiaku
- 13 Czarny ptak na kominie
- 14 Wyciąga królika z kapelusza
- 16 Nazwa niektórych gatunków wielorybów
- 17 Dęty instrument muzyczny
- 19 Trzebieniec, rzezaniec, strażnik łoża
- 20 Liczebnik główny
- 22 Symbol chemiczny berylu
- 23 Inaczej pełnia sił
- 24 Wojsko okupanta w czarnych mundurach
- 26 Niewiadoma w równaniu
- 28 Nie detal
- 30 Część hektara
- 32 Jego prezesem Banaś
- 34 Kłująca roślina o fioletowych kwiatach
- 35 Kwitnie raz na kilkanaście lat
- 37 Doniczkowa piękność z Afryki południowej
- 38 Inaczej jastrun

### Pionowo:

- 1 Inaczej prymulka
- 2 Roślina z rodziny jaskrowatych
- 3 Do strojenia koszyczka Wielkanocnego
- 4 Ziemia uprawna lub dziedzina
- 5 Na przykład karciana
- 6 Dawniej służył do pieczętowania listów
- 7 Wiecznie zielona krzewinka oleista
- 8 Różanecznik
- 12 Gatunek ropuchy
- 14 Leśna roślina zarodnikowa tworząca dywan
- 15 Warzywo do surówki lub do zupy
- 18 Dawniej był stosowany do narkozy
- 21 Lewy dopływ Wisły (Czarna Woda)
- 22 Kalosz, kamasz lub kozak
- 23 Monsun lub bryza
- 25 Symbol chemiczny krzemu
- 27 Na kotlety dla wegetarian
- 28 Nakrycie głowy żołnerza
- 29 Nowy ... przed Zakopanem
- 31 Piękny kwiat z kolcami
- 33 Jedna z liter greckiego alfabetu
- 36 Wiary, żalu lub miłości

### HASŁO:

(utworzą litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu)

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

B. P.