

BŁĄŻOWA



Nr 146

wrzesień-październik 2015 r.
ISSN 1234-2300

KURIER Błazowski

Cena 5,00 zł

Czasopismo Samorządu Gminy Błazowa



Gminne
Święto
Chleba'2015

– str. 15.





GMINNE WYDARZENIA

W obiektywie



Dożynki Prezydenckie w Spale – str. 25.



Granie to nasz sposób na życie – str. 17.



Dożynki diecezjalne w Rzeszowie – str. 12.



Wesele Podkarpackie' 2015 – str. 12.



Narodowe Czytanie' 2015 – str. 50.



Wakacyjny koncert Mateusza Mijala – str. 44.



UFF, JAK GORĄCO!

Trudno będzie zapomnieć tegoroczne upały.

Jedni je uwielbiają (jak ja jeszcze do niedawna), ale są również tacy, którzy ich nienawidzą. W miesiącach letnich często dają się nam we znaki. Tegoroczne lato obfitowało w duże fale upałów. Z ciekawości poszukałam informacji na temat wysokich temperatur w naszym kraju. Oto, co znalazłam.

W CZERWCU 37 STOPNI

Niemal 37-stopniowy upał w czerwcu? Dlaczego nie! W tym miesiącu aż 36,9 stopnia Celsjusza odnotowano 20 czerwca 2000 r. w Kole. To efekt napływu do naszego kraju bardzo gorącego powietrza pochodzenia zwrotnikowego. Dzięki niemu w wielu miastach zachodniej Polski termometry wskazywały ponad 35 stopni.

Jednak w okresie przedwojennym w Polsce było jeszcze goręcej; 27 czerwca 1935 roku we Wrocławiu odnotowano 38 stopni. To prawdopodobnie oficjalny rekord ciepła dla czerwca, którego do dziś nie udało się pobić.

40-STOPNIOWY UPAŁ W LIPCIE

W lipcu najprawdopodobniej dwa razy temperatura w Polsce sięgała 40 stopni. Po raz pierwszy taki żar odnotowano 29 lipca 1921 r. w Prószkowie koło Opola, gdzie podobno słupek rtęci pokazał 40,2 stopnia Celsjusza. Jednak w przypadku tego rekordu wciąż jest sporo kontrowersji. Ogromna fala upałów nawiedziła Polskę w lipcu dużo później, bo w 1994 roku. Dokładnie 30 lipca w Słubicach odnotowano 39,5 stopnia Celsjusza, a niewiele chłodniej było w innych miastach naszego kraju. Tak ekstremalny upał to efekt napływu gorącego zwrotnikowego powietrza z południa oraz obecności wyżu, który zapewniał nam sporo słońca.

39 STOPNI W SIERPNIU

Fala upałów z końca lipca 1994 r. przedłuża się także na początek kolejnego miesiąca. 1 sierpnia w Słubicach

odnotowano 38,7 stopnia Celsjusza. Jednak dwa lata temu, na co wskazuje biuletyn IMGW, 8 sierpnia w Sulęcinie na Ziemi Lubuskiej odnotowano niespełna 39 stopni. Jednak pomiar mógł okazać się fałszywy.

PONAD 35-STOPNIOWE UPAŁY WE WRZEŚNIU

Także we wrześniu upały potrafią nas zaskoczyć. W połowie września 1947 roku nad Bałkanami ukształtował się potężny wyż, podczas gdy nad Atlantykiem rozbudował równie silny niż. Doprowadziło to do adwekcji (adekwacja = przenoszenie jakiejś wielkości fizycznej z jednego obszaru na inny) bardzo gorącej, zwrotnikowej masy powietrza z południa Afryki, dzięki której termometry w Polsce pokazywały ponad 30 stopni, zaś 14 września tego roku we Wrocławiu odnotowano 34,9 stopnia Celsjusza.

Podobna sytuacja powtórzyła się 28 lat później. Pierwszy rekord padł 17 września 1975 r. w Legnicy, gdzie słupek rtęci pokazał 34,6 stopnia Celsjusza, ale dzień później rekord ten został pobity o 0,1 st. C w Pile.

Być może rekordy te pobije wysokość tegorocznych temperatur, trudnych do wytrzymania dla wszystkiego, co żyje. Skatowana żarem ziemia, zeschnięte płony, woda ledwo sącząca się po kamieniach dna rzeki, każda piędź ziemi błagająca o deszcz to zatrważający widok. Piszę te słowa na początku września, z nadzieją, że nie będziemy wkrótce zanosić modłów o pogodę.

WOLNOĆ, TOMKU, W SWOIM DOMKU?

Lato 2015 kojarzyć mi się będzie z wyciem syren karetki pogotowia, wozu policyjnego czy strażackiego. Dźwięk to upiorny, bo oznacza zawsze czyjeś nieszczęście – chorobę, wypadek czy pożar. To ostatnie spowodowane jest często głupotą ludzi. Docierają bowiem do mnie sygnały od mieszkańców gminy o paleniu śmieci w obrębie posesji. Nie trudno sobie wyobrazić fetor palonych nieczystości, plastyku, a bywa, że folii i gumy. Co komu wpadnie w rękę. Chmury cuchnącego dymu wdzierają się do domów. Ten proceder pogarsza jakość powietrza.

DRODZY CZYTELNICY!

Czyjaś wolność nie może ograniczać wolności innych. Zatem jeśli palimy śmieci, a powoduje to smród, zadymienie lub zagrożenie pożarowe, to palić nie możemy. Jest to zrozumiałe dla człowieka myślącego.

Trzeba pamiętać, że palenia śmieci w obrębie posesji zakazuje prawo.

Jeśli nasze „ognisko” spowoduje pożar i zagrożenie dla ludzi i środowiska, straż pożarna na pewno ukaże nas mandatem karnym w kwocie 500 zł, a w skrajnych przypadkach sprawa zostanie skierowana do sądu.

Sąsiad, któremu wyjątkowo uprzykrzymy życie, może też – powołując się na Kodeks wykroczeń i Kodeks cywilny – skierować sprawę do sądu.

Palenie śmieci w przydomowym ognisku, czyli starych ubrań, butów, folii, kartonów czy plastikowych butelek jest zabronione ustawą i absolutnie nie wolno tego robić. Zakaz ten reguluje Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. o odpadach (Dz.U. Nr 62 poz. 628 ze zm.) Art. 71. tej ustawy brzmi: „**Kto wbrew zakazowi termicznie przekształca odpady poza spalarniami odpadów lub współspalarniami odpadów – podlega karze aresztu (30 dni) lub karze grzywny od 500 zł do 5000 zł.**”

A worki na śmieci majątku nie kosztują.

* * *

W niniejszym numerze odnajdziemy informacje o pracy burmistrza i samorządu. Na pytania „Co się zmienia od siedzenia?” i „Gniew – moja siła czy słabość?” odpowie dr Józef M. Franus. Wpadniemy na ognisko do seniorów Pod Dębem. Co to takiego netykieta, wyjaśni Anna Lorenz-Filip. Polecam artykuł „Te rośliny powodują śmierć. Które? Dowiemy się z lektury artykułu. Z „Kurierem” ugotujemy coś pysznego. Odnajdziemy też relację z przebiegu imprezy Narodowe Czatanie. Co powinna jeść kobieta w ciąży? – wyjaśni tę kwestię dietetyk Arkadiusz Niestroj. Wspominamy zmarłego 3 września 2015 r. naszego redakcyjnego kolegę Jana Grabosia. Przeczytamy relację z sesji naukowej, poświęconej 70. rocznicy powołania WiN. Sądzę, że każdy z Państwa znajdzie coś dla siebie.

Danuta Heller
redaktor naczelna



Burmistrz Błażowej Jerzy Kocój

22 lipca 2015 r. – konwent wójtów i burmistrzów, podczas którego przedstawione były informacje dotyczące nowych możliwości Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich oraz informacje dotyczące dróg powiatowych i wojewódzkich.

23 lipca 2015 r. – zebranie Towarzystwa Miłośników Ziemi Błażowskiej dotyczące aktualnych działań i planów Towarzystwa.

24 lipca 2015 r. – złożenie wniosku o dofinansowanie dalszych prac w błażowskim parku w ramach projektu „Tu mieszkam, tu zmieniam” do Fundacji Banku Zachodniego WBK.

25 lipca 2015 r. – wakacyjna dyskoteka dla młodzieży na błażowskim stadionie połączona z koncertem wokalistek zespołu Margoški Justyny Lubas i Mateusza Mijała.

26 lipca 2015 r. – odsłonięcie w furtkowym kościele parafialnym pamiątkowej tablicy poświęconej pamięci ppłk. Józefa Maciołka.

28 lipca 2015 r. – sesja Rady Miejskiej.

30 lipca 2015 r. – spotkanie z kierownikiem PZU Grzegorzem Sęgą.

3 sierpnia 2015 r. – wizyta w Piątkowej i Kąkolówce na budowie dróg tzw. powodziowych.

5 sierpnia 2015 r. – spotkanie z przewodniczącym Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Łowieckiego Zdzisławem Siewierskim. Tematem rozmów był zamiar utworzenia w Błażowej muzeum przyrodniczego.

5 sierpnia 2015 r. – spotkanie z emerytami z błażowskiej „Pogodnej Jesieni”.

7 sierpnia 2015 r. – spotkanie z prezesem Gospodarki Komunalnej w Błażowej Franciszkiem Płazą, dotyczące aktualnych problemów i zadań.

9 sierpnia 2015 r. – IX Rodzinny Rajd Rowerowy.

10 sierpnia 2015 r. – uruchomienie nowej strony internetowej naszej gminy.

11 sierpnia 2015 r. – posiedzenie sztabu kryzysowego, związane z brakami wody w wodociągu miejskim. Decyzja m. in. o zakupie dodatkowych zbiorników na wodę.

11 sierpnia 2015 r. – wizyta TVP Rzeszów, związana z brakami w zaopatrzeniu w wodę na terenie naszej gminy.

12 sierpnia 2015 r. – spotkanie organizacyjne przed Gminnym Świętem Chleba.

12 sierpnia 2015 r. – rozstrzygnięcie przetargu na tzw. fundusz sołecki (inwestycje najczęściej drogowe w każdej miejscowości z wyłączeniem Błażowej).

16 sierpnia 2015 r. – posiedzenie Zarządu Miejsko-Gminnego OSP w Błażowej.

17 sierpnia 2015 r. – wizyta u wojewody podkarpackiej Małgorzaty Chomycz-Śmigielskiej z pismem o dofinansowanie przyłączenia dodatkowej trzeciej studni do Stacji Uzdatniania Wody.

17 sierpnia 2015 r. – posiedzenie Zarządu LKS Błażowianka.

17 sierpnia 2015 r. – wizyta u dyrektora Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie Andrzeja Kwiatkowskiego w sprawie ustaleniami szczegółów dotyczących wrześniowych ćwiczeń obronnych.

18 sierpnia 2015 r. – komisje wspólne Rady Miejskiej.

18 sierpnia 2015 r. – wizyta posła Jana Burego w Błażowej w związku z suszą i brakami wody w wodociągu miejskim.

20 sierpnia 2015 r. – wizyta TVP Rzeszów u błażowskich pszczelarzy.

21 sierpnia 2015 r. – zakończenie warsztatów perkusyjnych – wizyta TVP Rzeszów.



Spotkanie z mieszkańcami Białki.

21 sierpnia 2015 r. – rozpoczęcie prac komisji szacującej straty w uprawach rolniczych spowodowane suszą.

23 sierpnia 2015 r. – rozpoczęcie jesiennej rundy rozgrywek przez LKS Błażowiankę.

24 sierpnia 2015 r. – rozpoczęcie budowy tzw. miejsc obsługi rowerów przy błażowskim odcinku ścieżki rowerowej.

27 sierpnia 2015 r. – podpisanie umowy z funduszem składkowym KRUS na dofinansowanie zakupu sprzętu dla OSP Piątkowa i Białka.

27 sierpnia 2015 r. – rozstrzygnięcie przetargu na modernizację drogi w Błażowej Dolnej Mokłuczce w ramach tzw. dróg poscaleniowych.

28 sierpnia 2015 r. – montaż przęsła na budowie mostu kompozytowego w Błażowej.

29 sierpnia 2015 r. – pożegnanie wakacji – dyskoteka dla młodzieży.

31 sierpnia 2015 r. – sesja Rady Miejskiej.

3 września 2015 r. – przekazanie terenów pod inwestycję z tzw. funduszu sołeckiego.

3 września 2015 r. – spotkanie w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim w sprawie dofinansowania przyłączenia trzeciej studni głębinowej do wodociągu.

3 września 2015 r. – wizyta TVP Rzeszów związana z panującą suszą i działaniami podejmowanymi w tej kwestii przez samorząd Błażowej.

3 września 2015 r. – spotkanie organizacyjne w sprawie opracowania strategii działania Lokalnej Grupy Lider Dolina Strugu.

5 września 2015 r. – uczestnictwo w obchodach 70-lecia działalności Podkarpackiego Związku Piłki Siatkowej.

5 września 2015 r. – czytanie „Lalki” Bolesława Prusa w ramach akcji prezydenckiej, zorganizowane przez Miejsko-Gminną Bibliotekę Miejską w Błażowej i Związek Literatów Polskich Oddział w Rzeszowie.

6 września 2015 r. – Gminne Święto Chleba.

8 września 2015 r. – odbiór dróg w Piątkowej i Kąkolówce, tzw. popowodziowych.

8 września 2015 r. – podpisanie umowy z firmą CKM, specjalizującą się w odzyskiwaniu podatku Vat.

10 września 2015 r. – przekazanie drogi w Błażowej Dolnej Mokłuczce do remontu i modernizacji w ramach funduszy tzw. poscaleniowych.

10 września 2015 r. – wizyta w Podkarpackim Urzędzie Marszałkowskim w sprawach tzw. dróg poscaleniowych.

11 września 2015 r. – konsultacje w sprawie planowanych na przyszły rok budowy dróg tzw. schetynowek.

13 września 2015 r. – zebranie sołeckie w Lecce. Uczestniczyło 43 osoby, ustalono inwestycję na przyszły rok w ramach tzw. funduszu sołeckiego, omówiono sprawy bieżące.

13 września 2015 r. – zebranie sołeckie w Białce. Uczestniczyło 40 osób, omówiono sprawy bieżące i ustalono inwestycję z tzw. funduszu sołeckiego

13 września 2015 r. – gminne zawody strażackie, które odbyły się w Białce.

13 września 2015 r. – konferencja zorganizowana przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Błażowskiej poświęcona pamięci ppłk. Józefa Maciołka.

13 września 2015 r. – zebranie sołeckie w Kąkolówce Ujazdy. Omówiono sprawy bieżące, z których najważniejsza to brak lokalu na spotkania i zebrania w tej miejscowości.

14 września 2015 r. – spotkanie ze starostą rzeszowskim Józefem Jodłowskim, w sprawie przyszłorocznych inwestycji.

14 września 2015 r. – spotkanie z wojewodą podkarpacką Grażyną Borek odnośnie problemów z wodą pitną na terenie naszej gminy.

14 września 2015 r. – konferencja w Podkarpackim Urzędzie Marszałkowskim „Obszary funkcjonalne w województwie podkarpackim”.

14 września 2015 r. – spotkanie z mieszkańcami Błażowej Górnej.

15 września 2015 r. – końcowy odbiór budynku społeczno-kulturalnego w Lecce.

16 września 2015 r. – spotkanie z KGW Nowy Borek Przylasek.

Burmistrz Błażowej Jerzy Kocój



Spotkanie z mieszkańcami Lecki.



Budowa mostu na Błażową Górą.

INFORMACJA Z SESJI RADY MIEJSKIEJ W BŁĄZOWEJ

28 lipca 2015 roku odbyła się IX zwyczajna sesja Rady Miejskiej.

Rada obradowała w składzie 13. radnych.

W pierwszym punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji burmistrza Błażowej Jerzego Kocoja na temat pracy między sesjami.

Punkt drugi dotyczył informacji na temat zmiany prawa budowlanego, którą przedstawiła Małgorzata Sowa, inspektor Urzędu Miejskiego.

W kolejnym punkcie Rada podjęła uchwały, które dotyczyły:

- IX/36/2015 – zmiany uchwały budżetowej gminy Błażowa na 2015 r.,
- IX/37/2015 – wstępnej lokalizacji przystanków komunikacyjnych,
- IX/38/2015 – upoważnienia burmistrza Błażowej do zaciągania zobowiązań finansowych wykraczających poza rok budżetowy 2015.

W punkcie czwartym, ostatnim, radni składali postulatory, zapytania i wnioski.



Rada Miejska w Błażowej.

* * *

31 sierpnia 2015 roku odbyła się X zwyczajna sesja Rady Miejskiej.

Rada obradowała w składzie 15. radnych.

W pierwszym punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji lek. med. Lucyny Mik-Maciejczuk – kierownika Przychodni Rejonowej w Błażowej, Kazimiery Kocój-Turczyn – zastępcy dyrektora Zakładu Opieki Długoterminowej w Błażowej i Tomasa Adamka – przedstawiciela Centrum Medycznego „PROMEDICA” w Błażowej na temat działalności placówek służby zdrowia na terenie gminy.

W drugim punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji burmistrza Błażowej Jerzego Kocoja na temat pracy między sesjami.

Punkt trzeci dotyczył informacji na temat wykonania budżetu za I półrocze 2015 r. Informacja ta była przedmiotem dyskusji radnych na posiedzeniu wspólnym Komisji ds. Gospodarczych, Budżetu, Finansów, Rolnictwa i Ochrony Środowiska oraz Komisji ds. Obywatel-

skich Rady w dniu 18 sierpnia 2015 r. Informacja została przyjęta przez radnych jednogłośnie.

Rada na sesji sierpniowej podjęła uchwały:

- Uchwała Nr X/39/2015 – w sprawie zmiany uchwały budżetowej gminy Błażowa na 2015 r.,
- Uchwała Nr X/40/2015 – w sprawie zmian wieloletniej prognozy finansowej gminy Błażowa,
- Uchwała Nr X/41/2015 – w sprawie ustalenia regulaminu głosowania w wyborach ławników do sądów powszechnych,
- Uchwała Nr X/42/2015 – wyrażenia zgody na powierzenie gminie Hyżne zadania publicznego w zakresie zbiorowego zaopatrzenia w wodę mieszkańców części sołectwa Nowy Borek, gmina Błażowa.

W punkcie piątym został ustalony harmonogram zebrania wiejskich gminy Błażowa, który jest dostępny na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://www.blazowa.itl.pl>.

PRZEDNÓWEK

Bieda przednówka
w ukłonie wiosny
mieszała otręby
w garnku glinianym
a dziecko
z suchym chlebem
i garnuszkiem w rączkach
cierpliwie czekało
na progu stajni
na mleko

Mżawka poranka
poila pragnienie
i przenikała do izby
przez mchowe szpary

Błoto ubóstwa
z resztkami świątecznej czystości

Dorota Kwoka

Ewelina Olszowy

STARE ZDJĘCIA NADAL ŻYJĄ – CD.

DOŻYNKI NA STAREJ FOTOGRAFII

Czas dożynek to jeden z najpiękniejszych okresów w tradycjach polskich. Dożynki to urządzone po zebraniu zbóż święto rolników, będące ukoronowaniem ich całorocznego trudu (choć roczny cykl prac polowych kończy się dopiero przed Adwentem), ale właśnie po żniwach następował krótki czas spoczynku i radosnego świętowania.

Dożynki w zależności od regionu nazywano też obrzynkami, wyżynkami, okrężnem (od dawnego zwyczaju objeżdżania, okrążania pól po zbiorze zboża), wieńcowem lub wieńczynami. Najważniejszym atrybutem i symbolem tego święta jest wieńiec żniwny.

Zwykle dożynki odbywały się końcem sierpnia lub na początku września. Ponieważ zwyczajowo koniec żniw przy sprzyjającej pogodzie przypadał przed dniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii, czasami łączono dożynki ze świętem Matki Boskiej Zielnej. Najczęściej jednak są to dwie odrębne uroczystości.

W Polsce już w XVI wieku obchodzono dożynki, gdy rozwinęła się gospodarka folwarczno-dworska. Właściciele majątków ziemskich urządzali je dla żniwiarzy w nagrodę za ciężką pracę i zebrane plony.

Do towarzyszących obrzędowi dożynek praktyk należały do niedawna

zachowane zwyczaje związane z ostatnią garścią lub pasem niezżętego zboża, które czas jakiś pozostawiano na pustym już polu dla ciągłości wegetacji zbóż i urodzaju. Te ostatnie pozosta-



wione na polu kłosa zwano przepiórką. Ziemię wokół przepiórki starannie pielono, aby w następnym roku chwasty nie zarastały pola. Przystrajano ją wstążkami i kwiatami. Bardzo często też układano pomiędzy kłosami na kamieniu chleb i sól oraz monetę. W obrzędzie dożynek chleb i sól są symbolem darów ziemi i mają zapewniać urodzaj i dostatek.

Jednak w ceremonii dożynkowej najważniejsze miejsce przypadało za-



wsze wieńcowi. Tradycyjnie wiły go kobiety – żniwiarki. Wieńce miały rozmaite kształty, wielkość, ozdoby. Czasem wieńcem była przystrojona wstążkami przepiórka albo przybrany kwiatami pęk zboża. W wieńcu były zawsze kłosa z wszystkich zbóż. W niektórych regionach przymocowywano do wieńca żniwnego różne wypieki – figurki z ciasta. Przywiązywano także na szczyt wieńca żywego ptaka koguta lub gąskę, albo figurkę bociana. Miało to zapewniać płodność i piękny i zdrowy przychówek gospodarski. Tradycyjnie w dniu dożynek wieńiec niesiono najpierw do poświęcenia do kościoła.



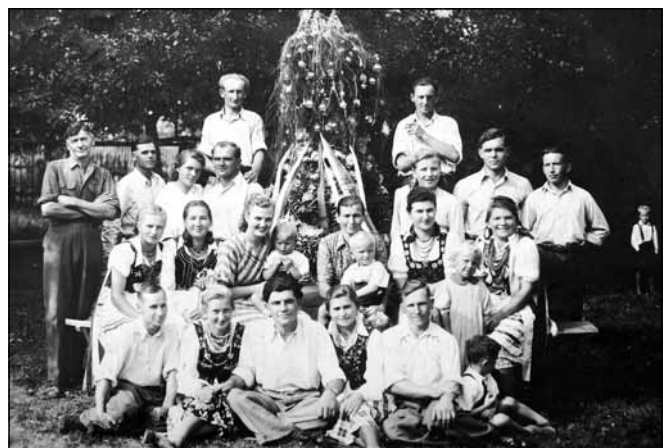
Po poświęceniu wieńca ważnym etapem uroczystości było wręczenie wieńca gospodarzowi dożynek.

Obecnie uroczystości dożynkowe mają charakter ludowy i religijny. Stały się wyrazem kultu maryjnego, szczególnie żywego w środowisku wiejskim.

Dzięki starym zdjęciom możemy poczuć ducha dawnych dożynek, przeżyć swoistą podróż w czasie.

Zapraszam także do obejrzenia galerii starej fotografii na www.biblioteka.blazowa.net.







NETYKIETA, CZYLI KULTURALNIE W SIECI

W dobie rozwoju nowoczesnych technologii, niewątpliwie Internet stał się miejscem powszechnej komunikacji i wirtualnych spotkań ludzi z całego świata. To właśnie tu rodzą się całkowicie nowe zachowania społeczne oraz zachodzą różne relacje międzyludzkie. Można by nawet rzec, iż te nowoczesne formy komunikacji są spełnieniem słynnej idei Marshalla McLuhana z 1962 r., to jest „globalnej wioski”, czyli sytuacji, w której dzięki masowym mediom elektronicznym, ludzie komunikują się ze sobą na masową skalę, a ograniczenia czasowe i przestrzenne nie mają już żadnego znaczenia. Niemniej jednak korzystanie z tego rodzaju komunikacji nie zwalnia nas z przestrzegania zasad dobrych manier, szczególnie jeśli zależy nam na dobrym wizerunku – i dlatego też coraz częściej mówi się o **netykiecie**. Netykieta to nic innego jak przeniesienie zbioru zasad kultury ze świata rzeczywistego do przestrzeni wirtualnej, które obowiązują wszystkich jej użytkowników. Do czego zobowiązuje więc netykieta? Czy wiemy, jak kulturalnie zachować się w Internecie?

Głównym założeniem netykiety jest szacunek do drugiego człowieka, niezależnie od tego, czy jest to nasz znajomy czy osoba zupełnie obca. Trzeba pamiętać, że po drugiej stronie znajduje się również człowiek ze swoimi uczuciami i stopniem wrażliwości. Ponadto za nieodpowiednie zachowanie grożą poważne konsekwencje, gdyż wbrew pozorom w sieci nie jesteśmy anonimowi. Obrażanie innych ze względu na rasę, płeć, religię, narodowość, a także grożenie, szantaż lub namawianie innych do popełniania czynów niedozwolonych podlega pod kodeks karny, natomiast ustawa o ochronie danych osobowych zabrania ujawniania bez czyjejś zgody danych osobowych, adresów, numerów telefonów czy fotografii. Mając na uwadze powyższe oraz chcąc uchodzić za osobę kulturalną, korzystając z szerokich usług Internetu powinniśmy:

- dbać o jakość języka, tzn. starać się pisać zgodnie z zasadami pisowni, z sensem, bez błędów i na temat. Wpi-

sy powinny nieść wartość dla czytających;

- zwracać się do konkretnej osoby lub osób pisząc zaimki dużą literą: „Ty”, „Ci”, „Tobie”, „Wam” itd.;

- unikać wulgaryzmów, pamiętając, że nasze słowa mogą docierać do wielu odbiorców;

- nie wpisywać tekstu dużymi literami, gdyż w Internecie uznawane jest to jako KRZYK!, a poza tym taki tekst po prostu źle się czyta;

- pisać z wyczuciem i taktem, nie obrażać i nie krytykować innych, nawet jeśli są ku temu powody;

- respektować uczucia, przeżycia i poglądy innych, nawet jeśli są one odmienne od naszych;



- nie kopiować, nie wysyłać i nie upubliczniać tekstów, zdjęć itp. należących do innej osoby, chyba, że mamy na to zgodę;

- nie przysyłać innym „łańcuszków szczęścia”, reklam, informacji bezużytecznych oraz linków niewiadomego pochodzenia;

- swoje opinie wyrażać zawsze w sposób kulturalny – niech zdenerwowanie lub zły nastrój nie wymuszają na nas grubiańskiego zachowania;

- nie dać się prowokować i ignorować prymitywne i niekulturalne zaczepki słowne.

E-MAILOWA NETYKIETA

Usługa poczty elektronicznej jest dziś powszechną formą komunikacji służbowej oraz prywatnej, dzięki której szybko, bez naklejanego znaczka i wychodzenia z domu, możemy przysyłać list, czyli tzw. e-mail (mejł). Ten niezwykle wygodny środek łączności stał się obecnie częścią naszego życia i nawet nie zdajemy sobie sprawy, że przez niego o wiele



rzadziej prowadzimy bezpośrednio rozmowy. W czasach zupełnej dominacji poczty elektronicznej nad tradycyjną – zastąpienia listów pisanych ręcznie mailami, musimy zdać sobie sprawę, że zasady grzeczności w korespondencji nie uległy jednak zmianom. Wbrew powszechnym praktykom w mailach także musimy zachowywać wszelką staranność netykiety, dlatego warto przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- pamiętaj, aby listy elektroniczne były napisane zgodnie z regułami pisowni polskiej. Dbaj o poprawność tekstu, gdyż każda wiadomość niezależnie od formy napisania czy dostarczenia zawsze świadczy o Tobie, jakości Twojej pracy oraz Twoim stosunku do odbiorcy listu. Jednym słowem wpływa na wizerunek Twój i instytucji, którą reprezentujesz;

- szanuj prywatność innych i nie podawaj cudzego adresu e-mailowego bez jego zgody, gdyż nie każdy może sobie tego życzyć. Dlatego nie wysyłaj listu do innych osób z widocznymi adresami wpisanymi w pole „Do” (To). Do tego celu użyj pola UDW (BCC) – „Ukryty do Wiadomości”, które powoduje, że odbiorcy nie widzą adresów pozostałych adresatów wiadomości;

- staraj się sprawdzać pocztę codziennie i odpowiadaj na maile regularnie;

- nie oznaczaj wiadomości jako pilnej, jeśli taką nie jest. Możesz zostać odebrany, jako osoba bardzo niecierpliwa;

- podczas swojej nieobecności bądź niedostępności w pracy, jeśli tylko masz możliwość, ustawiaj tzw. autorspondera. W automatycznej odpowiedzi napisz, od kiedy do kiedy jesteś niedostępny oraz podaj kontakt do osoby, która zastępuje cię w pilnych sprawach;

- zawsze wypełniaj temat wiadomości. Zadbaj o to, aby temat był konkret-

ny i rzeczowy, sygnalizujący treść wiadomości np. „Harmonogram spotkania...”. Dzięki temu odbiorca wie czego dotyczy list i szybko go odnajdzie w razie potrzeby;

- zawsze umieszczaj zwrot powitalny i pożegnalny w mailu (wyjątkiem są kolejne e-maile tego samego dnia, zwłaszcza jeśli wysłane są one w krótkich odstępach czasu);

- formalne listy należy rozpocząć od „Szanowna Pani” / „Szanowny Panie” / „Szanowni Państwo”;

- zwracaj się po imieniu wyłącznie wówczas, gdy masz pewność, że to stosowne, jeśli dobrze znasz adresata lub otrzymałeś od niego list podpisany tylko imieniem.

- nie zdrabiaj imienia adresata jeśli nie masz pewności, że on tę formę akceptuje. Bezpieczniej jest napisać „Pani Zofio” niż „Pani Zosiu”. Zawsze lepiej jest być bardziej oficjalnym niż zbyt się spoufałać;

- unikaj rozpoczynania formalnych listów od słowa „Witam”. Jest to niepoprawna forma, choć popularna. Lepiej użyć zwykłego „Dzień dobry”. W nieoficjalnych listach, np. Cześć Mario, Droga Mario itp.

- zwrot pożegnalny dopasuj do zwrotu powitalnego. Nie kończ listu rozpoczętego „Droga Kasiu” słowami „Z wyrazami szacunku”. Najczęściej używane zwroty pożegnalne to: „Z wyrazami szacunku” – zwrot używany w korespondencji z urzędnikami rządowymi lub przedstawicielami duchowieństwa, „Z poważaniem” – najczęściej stosowany zwrot w kontaktach biznesowych, może być używany wobec osób, do których zwracamy się zarówno po imieniu, jak i po nazwisku. „Pozdrawiam” – zwrot nieoficjalny, choć dopuszczalny w niektórych sytuacjach biznesowych, gdy dobrze znamy adresata;

- zadbaj o czytelny układ graficzny listu. Podziel tekst na akapity, aby

ułatwić odbiorcy przeczytanie wiadomości;

- sprawdź treść wiadomości przed wysłaniem, popraw błędy, zadbaj o interpunkcję. Pamiętaj, że odbiorca może cię ocenić na podstawie otrzymanego listu. Sprawdź również czy dodałeś załącznik, o którym piszesz w mailu – niestety po kliknięciu na przycisk „Wyślij” nie ma powrotu;

- na końcu listu zawsze należy się podpisać;

- dużym nietaktem jest wysyłanie za pośrednictwem poczty elektronicznej zaproszeń na święta i uroczystości, powiadomienie o czyjejs śmierci lub wysyłanie kondolencji.

Dziś, kiedy większość z nas nie wyobraża sobie już życia bez Internetu, należy pamiętać, aby i w „cyberprzestrzeni”, kiedy nie zawsze wiadomo kto jest kim, zachowywać się z klasą i szacunkiem do siebie i drugiego człowieka.

Anna Lorenz-Filip

SŁAWNI LUDZIE W ANEGDOCIE

Amerykańskiego malarza Jamesa Whistlera zapytano kiedyś, czy to prawda, że zna osobiście angielskiego króla.

– Skąd wam to przyszło do głowy? – zdziwił się malarz.

– Sam król o tym mówił...

– Król się tylko tak chwali – odpowiedział Whistler.

* * *

Do Edgara Degasa zwrócił się pewien człowiek:

– Proszę mi wybaczyć, ale pańska twarz wydaje mi się znajoma. Musiałem ją widzieć już w innym miejscu.

– Niemożliwe – odpowiedział Degas – swoją twarz noszę zawsze na tym samym miejscu.

* * *

Kiedy Degas był już znanym malarzem, do jego pracowni przyszedł jeden z miłośników jego talentu. Nie zobaczywszy na ścianie ani jednego obrazu mistrza, zapytał:

– Dlaczego nie powiesi pan na ścianie którejś ze swoich prac?

– Mój przyjacielu – odpowiedział Degas – nie stać mnie na kupno takich drogich obrazów.

* * *

Pewnego razu Cézanne nocował w małym hoteliku. Na drugi dzień właściciel hotelu zapytał:

– Jak się panu spało? Myślę, że nie zbyt dobrze, bo materac na pańskim łóżku jest dosyć twardy.

– Ma pan rację – odpowiedział artysta – ale wstawałem w nocy parę razy z łóżka, żeby trochę odpocząć.

* * *

Młody malarz skarżył się Janowi Matejce:

– Maluję obraz dwa dni, a potem czekam dwa lata, żeby go ktoś kupił. Matejko się uśmiechnął i powiedział:

– Młody przyjacielu, nie trzeba się tak spieszyć. Jeśli będzie pan malować obraz dwa lata, to go pan sprzeda w ciągu dwóch dni.

* * *

Józef Chełmoński spotkał kiedyś znajomego, który na powitanie wykrzyknął:

– Jak cudownie, że od samego rana spotykam takiego wspaniałego człowieka, jak pan!

– Ma pan więcej szczęścia ode mnie – odpowiedział malarz.

HUMOR

Przychodzi Murzyn do biura pośrednictwa pracy i pyta:

– Czy jest jakaś praca dla czarnego?

– Oczywiście! Pensja 10 tys., samochód służbowy, komórka.

– Pani żartuje?

– Pan pierwszy zaczął.

* * *

Profesor do studentów w czasie wykładu:

– Gdyby ci na końcu zachowywali się tak cicho, jak ci na środku, co rozwiązują krzyżówki, to ci z przodu mogliby spokojnie spać.

* * *

Przyjeżdża babcia do Jasia i mówi:

– Wnusu, jakiś ty do mnie podobny.

Rozplakane dziecko biegnie do mamy i mówi:

– Mamusiu, babcia mnie strasz!

WESELE PODKARPACKIE' 2015

Już po raz dziesiąty spotkały się w Rymanowie Zdroju zespoły obrzędowe działające na terenie naszego województwa, aby wspólnie zaprezentować zgromadzonej publiczności przedstawienie zatytułowane „Wesele Pod-

karpackie” wg koncepcji reżyserskiej Danuty Litarowicz i Czesława Drąga. Impreza odbyła się 26 lipca 2015 r. w Amfiteatrze przy „Zielonym Domku”. W tegorocznej, jubileuszowej edycji udział wzięło 14 zespołów. Były to:

Zespół Teatralno-Obrzędowy „Wielopolanie”, Grupa Obrzędowa im. Marii i Józefa Dziedziców z Trzciany, Zespół Folklorystyczny „Folusz”, Zespół Regionalny „Strazydlanie”, Zespoły Ludowe „Cmolasianie” i „Sonina” oraz Zespoły Obrzędowe „Tkacze”, „Rymanowianie”, „Graboszczanie” i „Futomianie”. W widowisku uczestniczyły także Zespoły: „Wesele Krzemienickie”, „Wydrzowianie”, „Wesele Haczowskie” oraz „Grodziszczoki”. Wśród prezentowanych scen znalazły się m.in.: zmwiny, proszoki, rozpleciny, błogosławieństwo, wyjazd i powrót z kościoła, brama weselna, oczepiny, pokładziny i przenosiny. W widowisku nie zabrakło również różnorodnych tańców. Wśród nich znalazły się tańce swatowskie i weselne oraz tańce wywodni, z wiechą i Zagrodników. Oto fotografie dokumentujące to wydarzenie.

[red.]



W tegorocznej, jubileuszowej edycji udział wzięło 14 zespołów. Na zdjęciu Futomianie.

30 sierpnia 2015 r. rolnicy i wszyscy korzystający z pracy rolnika spotkali się na Dożynkach Diecezjalnych i XV Dożynkach Województwa Podkarpackiego w Katedrze Rzeszowskiej. W uroczystości udział wzięło Stowarzyszenie Kultuwowania Kultury i Tradycji Ziemi Futomskiej, które przybyło z pięknym wieńcem. W futomskiej grupie wieńcowej była także pani sołtys Małgorzata Drewniak wraz z mężem Ryszardem.

[red.]



„CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE...”

Stanisław Jachowicz

O prawdziwości cytatu Stanisława Jachowicza, poety, pedagoga, działacza charytatywnego, czołowego bajkopisarza polskiego, przekonali się członkowie Klubu Seniora „Pogodna Jesień” w Białowieży. **25 sierpnia 2015 r.** zwiedzili bowiem dynamicznie rozwijające się miasto – Rzeszów, stolicę Podkarpacia. Można je pokochać i podziwiać. Nic dziwnego. Tętniąca życiem Starówka, pełne kwiatów ulice, odnowione zabytki, skwery i parki pełne rodzin z dziećmi oraz ciekawe inicjatywy kulturalne – to wszystko składa się na obraz miasta i czyni je interesującym.



Ratusz w Rzeszowie.

Będąc w Rzeszowie warto poznać jego atrakcje. Zaliczyć można do nich niewątpliwie: rynek, ratusz, podziemną trasę turystyczną „Rzeszowskie Piwnice”, dawny Konwent Pijarów i kościół pw. Świętego Krzyża, Muzeum Okręgowe, Zamek Lubomirskich (mieści się w nim Sąd Okręgowy), Letni Pałac Lubomirskich (siedziba Okręgowej Izby Lekarskiej), wille secesyjne, kościół farny pw. św. Stanisława i św. Wojciecha, Pomnik Czynu Rewolucyjnego, Zespół Klasztorny Bernardynów, Muzeum Dobranocek z wyjątkową kolekcją pamiątek z popularnych animacji dla dzieci, powszechnie zwanych dobranockami. Na uwagę zasługuje fontanna multimedialna.

Wycieczka trwała 9 godzin. Po Rzeszowie oprowadzał nas przewodnik z PTTK. Było ciekawie i interesująco. Jednak czas nie pozwolił na zwiedzenie wszystkich interesujących miejsc.

Dlatego zachęcam wszystkich do indywidualnego zapoznania się z osobliwościami naszego pięknego Rzeszowa.

Genowefa Puzio
Prezes Klubu Seniora
„Pogodna Jesień”

PICASSO W ANEGDOCIE

Do pracowni Pabla Picassa wszedł kiedyś nowy listonosz.

Odał malarzowi list, rozejrzał się wokół i powiedział:

– Zdolnego ma pan synka...

– Dlaczego pan tak myśli? – zapytał Picasso.

– Przecież widzę – tyle tu rysunków.

* * *

Pewien dziennikarz zapytał Picassa:

– Którego z wielkich malarzy przeszłości ceni pan najbardziej?

– Rubensa.

– Dlaczego?

– Dlatego, że z dwóch tysięcy jego obrazów do naszych czasów przetrwało około czterech tysięcy.

* * *

Pablo Picasso zaproponował przyjacielowi, że namaluje jego portret.

Ten zgodził się chętnie, ale nie zdążył jeszcze dobrze usiąść w fotelu, gdy Picasso wykrzyknął:

– Gotowe!

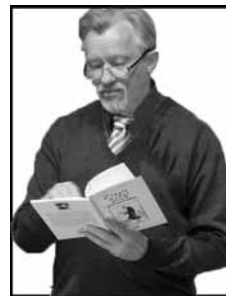
– Tak szybko? Przecież nie minęło jeszcze pięć minut! – zdziwił się przyjaciel.

– Chyba zapomniałeś, że znam cię już prawie czterdzieści lat – odpowiedział Picasso.

* * *

W obecności Picassa rozmawiano o współczesnej młodzieży.

– To prawda – powiedział Picasso – że współczesna młodzież jest okropna, ale najgorsze jest to, że my już do niej nie należymy.



ADAM DECOWSKI

FRASZKI

PLAMY NA HONORZE
Gdy masz plamy na honorze
wybielanie nie pomoże.

DEMOKRATA?
Nie uznaje wcale
takiej demokracji,
która tylko jemu
nie przyznaje racji.

UMIEJĘTNOŚĆ
Chociaż nie zna geografii
do koryta zawsze trafi.

DZIEWCZĘCE OCZY
Powiedzą o tym oczy dziewczęce,
że czas na koncert na cztery ręce.

RAJ DLA NIEKTÓRYCH
Dla niektórych rajem
– i wielu to przyzna –
jest nasza ojczyzna.

UKRYTA MOC
Ma w sobie tyle
ukrytej mocy,
że z jedną żyje w dzień
a z drugą w nocy.

PRZED ŚLUBEM
By namówić ją na ślub
rzucił świat wprost do jej stóp.

IDEALISTKA
Niedyskretne pytanie
raz zadano pannie Eli.
Ona odparła na to:
Ja to robię dla idei.

PUSTKA
Swym odejściem pustkę
uczyniłaś mi, Helu
nie tylko w domu,
ale i w portfelu.

GMINNE ŚWIĘTO CHLEBA'2015

Oddają hołd spracowanym rękom polskiego rolnika. Tym rękom, które z trudnej, ciężkiej ziemi wydobywały chleb dla kraju, a w chwilach zagrożenia były gotowe tej ziemi strzec i bronić.

Jan Paweł II

Dziękczynna msza święta w Kościele Parafialnym pw. św. Marcina w Błażowej rozpoczęła w niedzielę, 6 września o godz. 14.00. Gminne Święto Chleba – Święto Plonów stanowi piękny element polskiej kultury, a uroczystości dożynkowe są nie tylko wyrazem pielęgnowania tradycji narodowej, ale też wdzięczności Bogu i Matce Bożej za pomyślnie zakończone żniwa oraz zebrane zboże, owoce i inne plony.

Tegoroczne święto miało bardzo uroczysty charakter. Po mszy świętej korowód z wieńcami, prowadzony przez orkiestrę dętą, przeszedł na stadion sportowy, gdzie kontynuowano uroczystość. Ceremonię dożynek rozpoczęła orkiestra dęta hymnem państwowym. Po otwarciu uroczystości przez burmistrza Jerzego Kocoja uczczono minutą ciszy pamięć Jana Grabosia – rodaka, społecznika, organizatora konkursów pszczelarskich, konkursów miodu i chleba organizowanych podczas wielu poprzednich edycji dożynek gminnych. Był też czas na okolicznościowe wystąpienia zaproszonych gości,



Dożynkowy korowód był bardzo malowniczy.

wśród których znaleźli się posłowie na Sejm RP Jan Bury i Tomasz Kamiński, a także Stanisław Kruczek, który odczytał list w imieniu marszałka Władysława Ortyla oraz Marek Kot, który odczytał list wojewody Małgorzaty Chomycz-Śmi-

gielskiej oraz wicewojewody Grażyny Borek. Panowie Aleksander Ziaja i Zbigniew Micał przekazali na ręce burmistrza listy od Marka Ordyczyńskiego – dyrektora PODR w Boguchwale i prezesa Podkarpackiej Izby Rolniczej Stanisława Bartmana.



Dorota i Paweł Skaba wręczyli burmistrzowi Jerzemu Kocojowi tradycyjny bochen chleba.

Honory starostów tegorocznych dożynek pełnili wzorowi rolnicy – Dorota i Paweł Skaba. Jak każda tradycja, przekazali oni na ręce gospodarza gminy, burmistrza Jerzego Kocoja bochen chleba, wypieczony z mąki z tegorocznych zbiorów i następnie razem z nim podzielili między wszystkich obecnych. Dorodne wieńce dożynkowe, symbol zakończonych żniw, zostały złożone na ręce burmistrza gminy, księży, a także licznej rzeszy przyjaciół gminy, których nie brakuje, nie tylko na terenie Błażowej, ale również w strukturach powiatowych czy wojewódzkich. Uehonorowani dziękowali za wyróżnienie, składali rolnikom najlepsze życzenia i zapewniali o dalszym wsparciu. Chociaż współczesne dożynki pozbawione były ściśle związanych z nimi elementów tradycyjnych, takich jak chociażby ośpiewanie czy obtańczenie wieńca, obdarowani otrzymali w zamian wraz z wieńcami kuplety oraz



Ks. Jacek Rawski otrzymał wieńiec i bochen chleba.



Szacunek dla chleba okazuje wicemarszałek Stanisław Kruczek.



Wręczenie chleba wybranym gościom ma bogatą tradycję. Na zdj. Marek Kot otrzymuje wieniec od Stowarzyszenia w Futomie.

wierszyki, swą treścią odnoszące się do obecnej rzeczywistości i ciężkiej pracy rolnika, a także aktualnej sytuacji politycznej. Na przestrzeni wieków obrzędy dożynkowe zmieniały swój charakter. Jednak tak dawniej, jak i dziś dożynki są ważne dla wszystkich, bo przypominają, że to właśnie dzięki ciężkiej pracy rolnika codziennie trafia na stoły w naszych domach chleb.

Ważnym punktem dożynkowego programu był Gminny Konkurs Wieńca Dożynkowego, którego organizatorem jest Gminny Ośrodek Kultury w Błażowej. Wieńce oceniała komisja konkursowa w składzie Dorota Jamrozy – Urząd Marszałkowski w Rzeszowie, Małgorzata Drewniak, Krystyna Synoń i Grażyna Sowa – Rada Miejska w Błażowej. W konkursie wzięło udział 10 wieńców dożynkowych przygotowanych przez KGW Lecka, KGW Nowy Borek, Stowarzyszenie Kulturowania Kultury i Tradycji Ziemi Futomskiej, KGW Kąkolówka, KGW Błażowa Górna, KGW Piątkowa, KGW Nowy Borek Przylasek, Sołectwo Kąkolówka Ujazdy, KGW Białka i KGW Błażowa Dolna.

Komisja doceniając ogromny wkład pracy oraz zaangażowanie i inwencję twórczą, a także zastosowanie różnorodnych podstawowych materiałów takich kłosa, ziarna zbóż, owoce, warzywa, kwiaty i zioła, postanowiła przyznać wszystkim wykonawcom wieńców pieniężne nagrody równorzędne w wysokości po 400 zł każda. Najciekawsze wieńce otrzymały ponadto nagrody rzeczowe ufundowane przez market budowlany Practiker w Rzeszowie oraz Urząd Marszałkowski w Rzeszowie. Jurorzy z satysfakcją dostrzegają, że wszyscy twórcy wieńców przedstawili swoje prace na dobrym poziomie wykonawczym oraz ze zrozumieniem dawnych symboli. Komisja konkursowa w swoim końcowym wystąpieniu podkreśliła rolę, jaką spełnia ten konkurs w upowszechnianiu najbardziej wartościowych, kulturowych tradycji oraz złożyła podziękowanie organizatorowi za jego zorganizowanie. Nagrody wręczyli: burmistrz Jerzy Kocój, przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś oraz Dorota Jamrozy, kierownik Wie-



Prezesa Klimy z dożynkowym wieńcem.



Wieniec dla samorządu od gospodyń z Błażowej Dolnej. Przy mikrofonie przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś.

lofunkcyjnego Oddziału Wsi i Żywności Wysokiej Jakości UM w Rzeszowie.

Tegoroczne uroczystości stały się także okazją do uhonorowania przez Podkarpacką Izbę Rolniczą pszczelarzy z naszej gminy. Tadeusz Dylon – prezes Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy w Rzeszowie oraz Roman Bartoń, który przez wiele lat pełnił tę funkcję, dokonali uroczystego wręczenia nagród. Otrzymali je wyróżniający się i zasłużeni pszczelarze: Ludwik Groszek z Kąkolówki, Franciszek Krztoń z No-



Ogłoszenie wyników konkursu na najpiękniejszy wieniec.



Klub Seniora Pogodna Jesień w Błażowej.

wego Borku, Władysław Salamon z Białki, Antoni Fornal z Białki i Władysław Wielgos z Błażowej Górnej.

Rzeszowska Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska również ufundowała nagrody dla wyróżniających się plantatorów. Nagrody rzeczowe w postaci opryskiwaczy wręczyli: Halina Bator – przedstawicielka Spółdzielni i kierownik Punktu Skupu w Błażowej oraz Roman Bartoń, przewodniczący Rady Nadzorczej Spółdzielni, a otrzymali je Marzena Skaba z Piątkowej i Stanisław Ustrzycki z Lecki.

Duże zainteresowanie podczas tegorocznego święta wzbudził występ zespołu Freeborn Brothers. Innowacyjne brzmienie grupy, niesamowita energia płynąca z estrady tego dnia podbiła serca wielopokoleniowej publiczności. Więcej o zespole możecie państwo przeczytać w wywiadzie z Mateuszem Pleśniakiem, jednym z członków tej trzyosobowej orkiestry, który publikujemy w niniejszym numerze.

Liczny udział w dożynkach świadczy o dużym poczuciu więzi mieszkańców z ojczystą tradycją. Właściwego splendoru i podniosłości wydarzeniu nadało dziesięć pięknych wieńców dożynkowych. Poza tym było wszystko, co kojarzy się z dożynkami: stoiska pełne lokalnych przysmaków, miejsca zabawy dla dzieci i rozrywki, czy po prostu biesiadowania dla tych starszych. I, co najważniejsze, uśmiechy zadowolenia na zdecydowanej większości twarzy. Przez kilka następnych godzin, do samej północy wszyscy bawili się z towarzyszeniem miejscowego zespołu COVERS.

Jak zawsze, zorganizowanie tak dużej imprezy wiąże się z poniesieniem pewnych nakładów finansowych. Nie zawie-



Duże zainteresowanie wzbudził występ zespołu Freeborn Brothers.

dli i tym razem nasi sponsorzy, za których hojność jesteśmy szczególnie wdzięczni.

Z przyjemnością ich tutaj prezentujemy.

1. Bank Spółdzielczy w Błażowej
2. Gospodarka Komunalna w Błażowej
3. S-ka KLIMA Jan Kruczek i Tadeusz Woźniak w Błażowej
4. SKR w Błażowej
5. Firma Rodzinna „Groszek” Danuta i Henryk Nawłoka w Błażowej
6. Zakład Usług Remontowo-Budowlanych Roman Mazur w Futomie
7. MIX Błażowa Robert Chlebek
8. Podkarpacka Izba Rolnicza w Trzebownisku
9. Rzeszowska Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska w Rzeszowie
10. Practiker Polska – market budowlany w Rzeszowie
11. Urząd Marszałkowski w Rzeszowie
12. Służby porządkowe OSP w Lecce
13. Centrum Medyczne „Promedica” – punkt medyczny

Alicja Budyka

PODZIĘKOWANIE

Państwu **Pawłowi i Dorocie Skaba** z Nowego Borku serdecznie dziękuję za godne sprawowanie funkcji gospodarzy tegorocznego Gminnego Święta Chleba. Dziękuję za chleb przyjęty z Waszych rąk jako symbol ciężkiej pracy rolnika.

Przekazuję także podziękowania dla wszystkich grup dożynkowych reprezentujących stowarzyszenia, sołectwa, KGW.

**Burmistrz Błażowej
Jerzy Kocój**

NOKTURN JESIENNY

Siwa czapla wielbi zamglony horyzont
i przysiada na świeżej oraninie
W dali zamyślenie bieszczadzkich lasów
i cichy poszum bolesnych wspomnień

Ciepło jak nigdy – 27 listopada 2009
Droga czysta jak myśl mknie z nami
Cisza wokół, pusto w nas
Czasem z konieczności pada słowo

Słońce ma zamiar przejrzeć się
w wodzie jeziora
I zapytać lustra kto jest dziś
piękniejszy od dnia

Liczę czas i dnie mijane
jak mistrz Opalko swoje fotografie
i rozbielone czasem – liczby
Może jakieś dobro z tego wyniknie

Zdzisława Górską

GRANIE TO NASZ SPOSÓB NA ŻYCIE

Niko Soszyński, Mateusz Pleśniak oraz Krzysiek Pasięka stworzyli zespół o unikalnym, własnym brzmieniu, które można rozpoznać wszędzie. Każdy ich występ jest inny, a ich innowacyjne brzmienie to eksplodująca mieszanka folku, country i rocka. Niektórzy twierdzą, że to orkiestra grająca muzykę z pogranicza trash, blues country, rock and rolla i punk rocka, czy nawet metalu. Ze względu na ogromną różnorodność, tej muzyki nie da się jednoznacznie przyporządkować do jakiegoś określonego gatunku.

Mowa o **Freeborn Brothers** – zespole, który istnieje już kilka lat, bardzo intensywnie pracuje i nieustannie koncertuje po całej Europie. W zeszłym roku było ich ponad 200. Ich koncerty przepełnione są niesamowitą dawką pozytywnej energii. Nie ma w nich rutyny, każdy występ jest niepowtarzalny. **6 września 2015 r.** wystąpili w Białozowej, rodzinnym mieście jednego z członków zespołu. Tuż po koncercie, który miał miejsce podczas Gminnego Święta Plonów w Białozowej udało nam się porozmawiać z Mateuszem Pleśniakiem. Pytaliśmy o historię zespołu, o ich fascynacje muzyczne i muzykę, jaką grają, o plany koncertowe i życie prywatne. Zapraszamy do czytania.

– Freeborn Brothers – skąd nazwa zespołu?

– Zespół nazywa się Freeborn Brothers, co w wolnym tłumaczeniu oznacza wolno urodzeni bracia, jednak słowo bracia nie nawiązuje do członków zespołu, a raczej do publiczności i symbolizuje więź, jaką chcemy nawiązać ze słuchaczami, aby wymienić emocje i różne pozytywne wibracje. Nazwa nawiązuje do naszego stylu muzycznego, który jest zbudowany na wielu innych stylach, ale dzięki temu połączeniu jest w tym coś naszego, udało nam się wypracować własne brzmienie autorskie i to daje nam ogromną satysfakcję.

– Jakie były początki waszego zespołu, jak zaczęła się wasza przygoda z muzyką? Czy Freeborn Brothers to jedyny projekt członków zespołu, czy zajmujecie się czymś jeszcze?

– Historia sięga o wiele wcześniej niż Freeborn Brothers, ponieważ istnieje jeszcze jeden projekt muzyczny, który składa się z tych samych muzyków, którzy grają w Freeborn Brothers. To ci sami ludzie, ale inna muzyka. Jest to o wiele starszy projekt, który powstał w 2003 r.



Mateusz Pleśniak gra na akordeonie...

i został założony przez Nikodema Soszyńskiego. Nazwa tego zespołu to The Jet-Sons i w założeniu zespół ten nawiązuje stylem do rock'n'rolla, rockabilly, trochę country, bluegrass. Założycielem był Nikodem i pierwotny skład był też inny niż jest teraz. Ja dołączyłem do zespołu jako wokalista w roku 2010, w roku 2012 dołączył do grupy Krzysiek i od tej pory gramy już razem w takim właśnie składzie. Po pewnym czasie doszliśmy do wniosku, że to nam nie wystarczy i postanowiliśmy jakby uwolnić się od ram rockandrollowych lat 50, chcieliśmy spróbować czegoś zupełnie nowego, innego, czegoś inspirującego i właśnie Freeborn Brothers jest taką właśnie odskocznią, która pomimo wielu wpływów na naszą dotychczasową działalność pozwoliła na stworzenie własnego brzmienia od podstaw, własnego stylu.

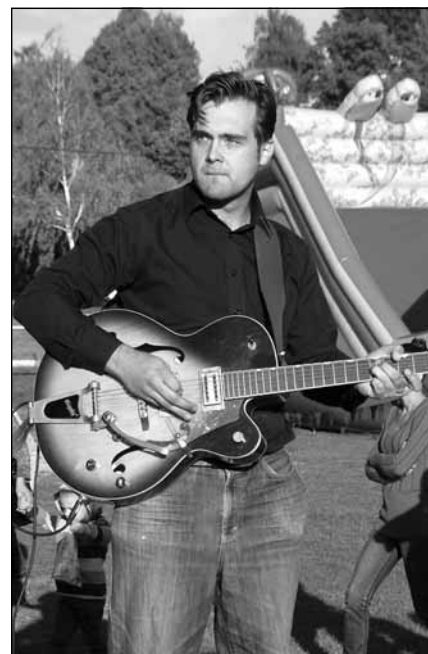
– Zespół powstał w 2013 r. Czy tamta grupa nadal funkcjonuje, czy zerwa-

liście zupełnie ze stylem rockandrollowym?

– Tak, zespół Freeborn Brothers istnieje 2 lata. Jet-Sons także i gramy do dzisiaj. To nie jest taki stricte rock and roll, nasz styl jest też mieszanką różnych innych stylów, ale na pewno gramy we własnym brzmieniu. Ale Freeborn Brothers idzie o wiele dalej, ponieważ mieszamy muzykę folkową rockandrollową, country, bluegrass, trochę trash.

– Słuchałam was wczoraj z zainteresowaniem, pooglądałam też trochę clipów, w waszym brzmieniu słyszę wyraźnie elementy muzyki bałkańskiej, cygańskiej, a nawet żydowskiej. Sięgacie też do wspaniałych pokładów muzyki country, rzecz można – do jej korzeni. Jest to takie wspaniałe połączenie, wręcz unikalne, a jeśli dodać do tego serce i duszę, jaką w to wkładacie, wszystko stanowi taką fajną całość.

– Nie chcemy ustawiać się w jakichś ramach, naszym celem muzycznym bycia na scenie jest integracja z publicznością i przekazanie jej jak najwięcej pozytywnej energii. Jeżeli ta



... oraz na gitarze elektrycznej.

widownia nawiąże z nami kontakt i wszyscy zaczynają się bawić, to my otrzymujemy taki poziom satysfakcji z koncertu, że dzięki temu mamy silną motywację aby pokonać zmęczenie i wytrzymać te długie, częste i wyczerpujące koncerty.



Niko Soszyński i Mateusz Pleśniak.

– To wyraźnie widać, że bawicie się na scenie, dajecie z siebie wszystko, kochacie muzykę i takie podejście sprawia, że wasza muzyka porywa serca widzów.

– Trzeba powiedzieć, że koncerty są dla nas też taką pewną formą terapii, można wyrzucić z siebie drzemiące emocje. Ja uwielbiam to, że po koncercie jestem zmęczony, że fizycznie mogłem się wyszaleć, to daje taką ogromną radość i to dla mnie czysta przyjemność. Dzięki temu nigdy się nie nudzę, zawsze coś nowego się pojawia.

– Czym jest dla was to granie, czy jest to dodatkowe zajęcie, czy to jest wasza pasja i „sposób na życie”? Czym się zajmujecie poza zespołem?

– Tak, to jest nasz sposób na życie, to jest także pasja i nasza praca. Większość czasu spędzamy koncertując, głównie za granicą. Przy takiej ilości wyjazdów i koncertów nie mamy czasu, aby zajmować się czymś innym. I to jest super, że możemy to nazwać pracą, chcemy to robić jak najlepiej i jak najdłużej. To daje ogromną satysfakcję.

– Jak powstają wasze utwory, czy nakreślacie jakiś plan, czy może powstają spontanicznie? Jakie są muzyczne inspiracje zespołu, kto pisze dla was utwory – teksty, muzykę.

– Sami piszemy kawałki i one są jakby odpowiednikiem naszych osobistych doświadczeń wziętych z życia. Opowiadają o naszych podróżach, o szczęściu, a także trudnych chwilach. Opisując te

doświadczenia w tekstach możemy wykrzyczeć całemu światu, że mamy coś do powiedzenia.

– Śpiewacie głównie w języku angielskim – dlaczego, czy w ten sposób może łatwiej wyrazić emocje?

– Gramy głównie za granicą i stąd to się bierze. W ten też sposób łamiemy barierę językową. Nie mamy jak na razie zbyt dużo koncertów w Polsce, ale wkrótce to się zmieni. Ale póki co, bardzo dużo gramy w różnych innych krajach. Byliśmy nawet w tym roku w Brazylii i planujemy znowu tam wyjechać w marcu. Przebywaliśmy tam 3 tygodnie i to było też niesamowite przeżycie, poznać tę kulturę i tamtych ludzi, to było coś pięknego. Country Charro Festival, Van Thom Weekender i Tattoo Konwent Katowice to kolejne miejsca jakie odwiedziliśmy.

– Kto wam pomaga w organizacji tras koncertowych?

– Mamy kontakty w różnych miejscach i ci ludzie nam pomagają. Jednak najczęściej robi Nikodem, ponieważ to on podjął się karkołomnej pracy, żeby bukwować koncerty i planować terminy, a także trasy, a to jest masa roboty. Dzięki nowym znajomościom mamy teraz coraz więcej ludzi, którzy nam pomagają, zajmują się promocją i ta grupa ciągle się powiększa na różne kraje. I to jest właśnie super, bo podróżując po Europie można zaplanować koncerty nawet w małych odstępach czasu, z dnia na dzień.

– Czy macie jakichś sponsorów – zespół ma świetną oprawę graficzną, reklamę, plakaty, wszystko profesjonalnie zaprojektowane, a to chyba sporo kosztuje.

– Nikodem wszystko projektuje samodzielnie, mamy też dwie płyty, do których to on zaprojektował okładki, jest naszym grafikiem, nikomu tego nie zlecamy.

– Skoro mowa o płytach, to macie już na swoim koncie dwa krążki z własnymi nagraniami. Najnowsza płyta zawiera 16 utworów i nosi nazwę „Gypsy Hobo Trash Grass”, „”, co oznacza tytuł?

– To jest to, co można usłyszeć. Jest to taka forma skojarzeń, płyta zawiera dziką muzykę folkową, trochę elementów cygańskich, trasowych, a także mocniejszej muzyki rockowej. Właśnie to wszystko jest w tym ujęcie.

– Muzyka to przede wszystkim kontrasty i u was to łatwo zauważyć. Częste zmiany rytmu, niskie rejestry, zabawa dynamiką, zaskakujące zmiany, różne takie dziwne rzeczy robicie i to przykuwa uwagę.

– Nie chcemy żeby koncert był odegrany. Chcemy żeby każdy koncert miał w sobie coś wyjątkowego, żeby był zaskakujący, żeby ludzie go zapamiętali. Zawsze wkładamy w to maksimum swojego serca. Nie stawiamy sprawy tak, że o, kiepsko, nie ma ludzi... Idziemy na całość i zawsze świetnie się bawimy.



Zespół Freeborn Brothers – Mateusz Pleśniak – wokal, akordeon, gitara elektryczna, Nikodem Soszyński – wokal, banjo, instrumenty perkusyjne, Krzysztof Pasięka – kontrabas.



Niko Soszyński.

– Czy macie jakieś plany związane z wydaniem kolejnego krążka i co na nim mogłoby się znaleźć?

– Tak, taki plan już powstał i wydaje mi się, że teraz idziemy już w tą raczej folkową stronę. Na tej płycie będzie muzyka przypominająca bałkańską, ponieważ dołączymy do tego sekcję dętą, będą grali koledzy z Białowej Adrian Wolan, Jarek Bocek, Przemek Bocek i Krzysiek Rakoczy. Na płycie umieścimy właśnie to brzmienie, będzie ono bardziej folkowe.

– Czy są jakieś zespoły i jacyś artyści których muzykę uwielbiacie.

– Ja uwielbiam rockandrollowe zespoły, Boogie Boys, gdzie grają dwaj bracia na fortepianach, co daje super rockandrollowy, bluesowy klimat. Drugim zespołem jest The Real Gone Tones z Warszawy. Jest to wspaniały zespół rockabillovy, ich utwory są świetnie zrealizowane technicznie i jak tego się słucha, to można się poczuć jak w Stanach Zjednoczonych w latach pięćdziesiątych. To jest to co właśnie lubię.

– Czym jest dla was sukces?

– Sukces przychodzi stopniowo, trudno coś wyróżnić, rozwijamy się muzycznie, występujemy na coraz bardziej prestiżowych imprezach, gramy coraz więcej, przybywa nam fanów i publiczności. To cieszy, że nasza praca owocuje i jesteśmy jak dotąd zadowoleni z efektów.

– Co aktualnie robicie i jakie są wasze najbliższe plany?

– Niedawno graliśmy w Czechach na bardzo dużym festiwalu. Festiwal Mighty Sounds jest wyjątkowym, trzydniowym wydarzeniem muzycznym, które odbywa się co roku w lipcu w pobliżu czeskiego miasta Tábor. Odbywa się na trzech scenach koncertowych. My graliśmy na tej mniejszej, ale na festiwalu panuje wspaniały klimat i jest to niesamowite przeżycie. Zostaliśmy dobrze przyjęci przez publiczność i otrzymaliśmy pochlebne recenzje prasy.

W przyszłym roku zamierzamy wziąć udział w Czad Festiwal tutaj w kraju. Natomiast moim ulubionym festiwalem jest Muddy Roots Europe Festival, który odbywa się w Belgii, nawiązuje on do korzeni amerykańskiej muzyki, muzyki country i bluegrassowej, ale nie tylko. Klimat tego

mieliśmy możliwości wystąpienia na żywo, a cały występ odbywał się z playbacku, więc w naszym odczuciu pozostał jakiś niedosyt. No, ale zawsze są jakieś plusy, chociażby to, że mogliśmy zaistnieć w telewizji. To także jest ważne. W Must Be The Music zostaliśmy dobrze przyjęci – trzy razy tak i raz nie. To takie kolejne doświadczenie, może w przyszłości jeszcze się tam pojawimy.

– Czy to pomogło wam w jakiś sposób w waszej karierze muzycznej, czy w ogóle coś się zmieniło?

– Na pewno ruch na Facebooku był duży, pojawiło się w tym momencie dużo lajków i wyświetleń, wyświetlenia na YouTube też poszły w górę, a zmieniło się jedynie to, że mamy trochę więcej ludzi na koncertach, poza tym pojawiło się też więcej ofert.



Sukces przychodzi stopniowo, trudno coś wyróżnić, rozwijamy się muzycznie.

miejsca i tych ludzi jest niesamowity, niepowtarzalny. Przyjeżdża tam około tysiąca osób i wszyscy są jak jedna wielka rodzina. W najbliższym czasie wylatujemy do Hiszpanii, w październiku wyruszamy w trasę, będziemy podróżować po Belgii, Anglii i trochę po Francji.

– Wzięliście udział w programie Kuby Wojewódzkiego, a także Must Be The Music, jak się w nim znaleźliście i jakie macie w związku z tym wspomnienia?

– Tak, dwa lata temu otrzymaliśmy zaproszenie, aby wystąpić w programie Kuby Wojewódzkiego, jednak nie

– Jeśli chciałbyś przekazać jeszcze coś czytelnikom „Kuriera Białowskiego”, to teraz jest najlepsza ku temu okazja.

– Chciałbym podziękować za liczne przybycie na niedzielny koncert na dożynkach, to było super, że taką uwagę przykuliśmy i nasz występ spotkał się z tak pozytywną reakcją. Stresowałem się trochę przed występem, nie byłem pewny jak zostaniemy przyjęci, przecież jestem stąd, wszyscy mnie tu znają, ale na szczęście zostaliśmy przyjęci bardzo dobrze i za to chciałbym podziękować.

Rozmawiała: Alicja Budyka

W 70. ROCZNICĘ POWOŁANIA WiN

SYLWETKA PPLK. JÓZEFA MACIOŁKA

13 września 2015 r. w Zespole Szkół w Gimnazjum Publicznym im. Anny Jenke w Błażowej odbyła się sesja naukowa pod hasłem: *W 70. rocznicę powołania WiN. Sylwetka ppłk. Józefa Maciołka, szefa Delegatury Zagranicznej Zrzeszenia WiN w Londynie.*

Głównym celem sesji było przypomnienie postaci szefa Delegatury Zrzeszenia WiN w Londynie ppłk. Józefa Maciołka, który urodził się w 1900 r. i wychował w Futomie, jako ochotnik walczył o granice odradzającej się Polski z Ukraińcami i w wojnie polsko-bolszewickiej. Był zawodowym oficerem WP i bronił kraju w kampanii wrześniowej. Uniknął niewoli i podczas okupacji był żołnierzem i dowódcą ZWZ-AK. Prowadził działania szkoleniowe, dywersyjne i bojowe na terenie powiatu rzeszowskiego, części brzozowskiego, przemyskiego i strzyżowskiego. Po rozwiązaniu AK współorganizował formację „Nie” i został aresztowany, a po 4 miesiącach odbity z rzeszowskiego więzienia. Po powrocie do zdrowia włączył się do tworzonego od września *Zrzeszenia WiN*. W 1946 r. został wysłany wraz ze Stefanem Rostworowskim z misją do Londynu. Z powodu aresztowań kolejnych Zarządów *Zrzeszenia WiN*, jego misja uległa zmianie i otrzy-

mał rozkaz od płk. Łukasza Cieplińskiego – prezesa IV Zarządu *Zrzeszenia WiN* pozostania w Londynie, by w efekcie utworzyć stałe przedstawicielstwo – Delegaturę Zagraniczną *WiN* w Londynie z placówkami w Watykanie, Waszyngtonie, Monachium, Paryżu, Brukseli, Sztokholmie i Madrycie. Delega-



Organizatorka sesji Małgorzata Kutrzeba.

tura reprezentowała interesy narodu i kraju i walczyła o nie na arenie międzynarodowej, zdobywała pieniądze na działalność niepodległościową w kraju, pomagała Polakom, szczególnie byłym żołnierzom AK odnaleźć się w emigracyjnej rzeczywistości, informowała społeczeństwo o rzeczywistej sytuacji mię-



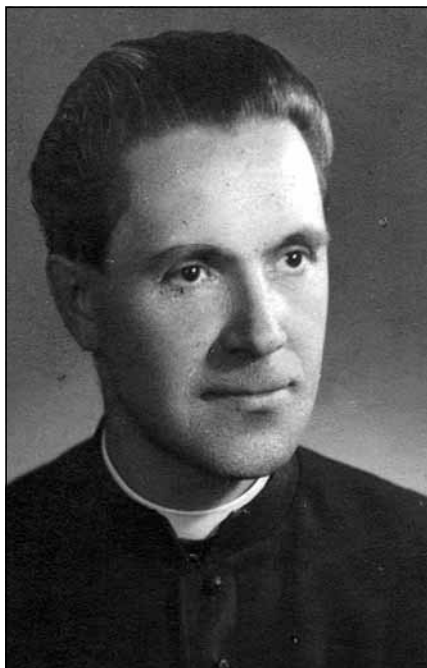
dzynarodowej, a Zachód o tym, co dzieje się za „żelazną kurtyną”.

Celem sesji była też szeroka rozmiana edukacja historyczna oraz zainteresowanie młodzieży i dorosłych dziejami najnowszymi regionu i Polski. Mamy nadzieję, że przyczyniliśmy się też do uzupełnienia wiedzy tych, którzy znali te wydarzenia tylko w peerelowskim przekazie historycznym.

Sesję zorganizowało Towarzystwo Miłośników Ziemi Błażowskiej we współpracy z Instytutem Pamięci Narodowej Oddział w Rzeszowie oraz Zespół Szkół Gimnazjum Publiczne im. Anny Jenke w Błażowej. Do Błażowej natenczas przybyło wielu znakomitych gości, m. in. rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. Aleksander Bobko, wicemarszałek Województwa Podkarpackiego Stanisław Kruczek, dyrektor IPN Oddział w Rzeszowie dr Ewa Leniart, burmistrz Błażowej Jerzy Kocój wraz z radnymi Rady Miejskiej, radny Rady Powiatu Rzeszowskiego Marek Ząbek, przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś, dr Dariusz Fudali, członek Zarządu Rzeszowskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Historycznego, dr Andrzej Stankiewicz, Prezes Stowarzyszenia Promocji i Rozwoju Regionu Dynowskiego, Joanna Potaczek, koordynator Centrum Dialogu Między Religiami i Kulturami Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Jarosławiu, Marian Irzyk, przedstawiciel Rady Kombatantów i Osób Represjonowanych, Szymon Jakubowski, prezes Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich Rzeczypospolitej Polskiej Oddział w Rzeszowie. W sesji udział wzięli członkowie rodziny ppłk. Józefa Maciołka prof. Grażyna Jeżewska-Witkowska, Józef, Władysław i Aleksander Pankowie, Karol Drewniak, Helena Mazur ze swoimi rodzinami. Na sesję

Registration Certificate No. <i>7466035</i>	Nationality <i>Polish</i>
Issued at <i>Secordilly Place W.I.</i>	Born on <i>29.2.1900</i> <i>Warsaw</i>
on <i>24 July 1951</i>	Previous Nationality (if any)
Name (Surname first in Roman Capitals) <i>NO WAK. Joseph</i>	Profession or Occupation <i>no occupation</i>
Alias	Single or Married <i>single</i>
Left Thumb Print (if unable to sign name in English Characters)	Address of Residence <i>49. Bulwershand Mansions, Prince of Wales Drive, SW11</i>
PHOTOGRAPH	Arrival in United Kingdom on <i>21.12.1946</i>
Signature of Holder <i>Joseph Nowak</i>	Address of last Residence outside U.K. <i>Paris France</i>
	Government Service <i>Polish Army 1939-1945</i>
	Passport or other papers as to Nationality and Identity <i>No travel document - no</i>
	<i>N12039/2 Iss. 10. 1.2.1951</i>

Emigracyjny dokument tożsamości ppłk. Józefa Maciołka na nazwisko Józef Nowak.



Ks. Stanisław Kluz.

przybyli też członkowie TMZB, mieszkańcy miasta i gminy Błażowa młodzież z Zespołu Szkół oraz studenci, dawni absolwenci gimnazjum.

Na program imprezy złożyły się wystąpienia **dr Mirosława Surdeja**, pracownika IPN, który mówił na temat *Okregu Rzeszowskiego Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość*, **dr Małgorzaty Kutrzeby**, która przedstawiła *Sylwetkę ppłk. Józefa Maciołka, szefa Delegatury Zagranicznej WiN w Londynie* oraz **prof. Grażyny Jeżewskiej-Witkowskiej**. Prof. G. Jeżewska-Witkowska w swoim wystąpieniu przedstawiła zebrany niezwykle ciepłe i wzruszające wspomnie-



Stefan Rostworowski.

nia własne jak i innych członków rodziny o **Ppłk. Józefie Maciołku – stryju, wujku, barcie**. Po wystąpieniach mówców zebrani wysłuchali krótkiego koncertu w wykonaniu uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Błażowej. Nie zabrakło też wystąpień gości, którzy dzielili swoimi uwagami i spostrzeżeniami na temat konieczności przywracania do pamięci zbiorowej postaci – bohaterów walk o niepodległość Polski, budowania poczucia dumy z historii własnego narodu wśród młodzieży i budowania postaw patriotycznych.

Sesji towarzyszyła wystawa fotografii poświęconej życiu i działalności ppłk. Józefa Maciołka.

Patronat medialny nad imprezą objęło Polskie Radio Rzeszów, „Podkarpacka Historia”, „Gazeta Codzienna Nowiny” oraz „Kurier Błażowski”.

PODZIĘKOWANIE

Towarzystwo Miłośników Ziemi Błażowskiej składa podziękowanie

– współorganizatorom sesji dr Ewie Leniart, dyrektor IPN Rzeszów oraz Ewie Kozubek, dyrektor Zespołu Szkół w Błażowej i wicedyrektor Marii Kruczek,

– wszystkim, którzy zechcieli skorzystać z naszego zaproszenia.

Szczególne podziękowania składamy na ręce rodziny ppłk. Józefa Maciołka za udostępnienie zdjęć, dokumentów oraz fotografii i pomoc w ich opisanii,

– członkom TMZB za przygotowanie wystawy.

Dziękujemy sponsorom: Fundacji Generator Inspiracji z Futomy i pani Wioletcie Kruczek, właścicielce Cukierni Kalinka.

SYLWETKA PPLK. JÓZEFA MACIOŁKA, SZEFA DELEGATURY ZAGRANICZ- NEJ WiN W LONDYNIE

(fragment)

Zrzeszenie WiN było pierwszą organizacją niepodległościową, antykomunistyczną, stworzoną

przez ludzi wywodzących się z AK, ale nie powołaną decyzją Naczelnego Wodza w Londynie jak wszystkie poprzednie, łącznie z Delegaturą Sił Zbrojnych, a nawet bez udziału Rządu Londyńskiego. Była to inicjatywa oddolna krajowa.

WiN powstał jako organizacja, która miała chronić żołnierzy AK wychodzących z lasu i pomagać im rozpocząć cywilne życie, chronić społeczeństwo. WiN był ruchem społeczno-politycznym. W przyszłości po wolnych wyborach chciał odegrać rolę stronnictwa politycznego, które reprezentowałoby autentyczne poglądy większości społeczeństwa. Zrzeszenie chciało też włączyć się do walki o interesy Polski na arenie międzynarodowej, bo działacze WiN uważali, że sprawy Polski nie są należycie reprezentowane.

Pierwszy Zarząd Zrzeszenia WiN powstał we wrześniu 1945 r., a jego prezesem został płk. Jan Rzepecki. Generał Tadeusz Bór Komorowski był przeciwny tworzeniu w kraju organizacji paramilitarnej, za jaką uważał WiN, która by walczyła z Sowietami i przyczyniała się do dalszego rozlewu polskiej krwi. Wysłannik, który przybył z Londynu z rozkazem „Bora” rozwiązania WiN-u w listopadzie 1945 r., nie miał komu przekazać tego rozkazu, bo I Zarząd WiN-u z płk. Janem Rzepeckim był już aresztowany. Prezes II Zarządu płk. Franciszek Niepokólczycki postawił sobie za cel uzyskanie uznania w Londynie WiN-u. Po kilku nieudanych próbach nawiązania łączności wysłał do Londynu emisariuszy swego zastępcę ppłk. Kazimierza Rolewicza i ppor. Waława Bnińskiego. Misja ta nie spełnia pokładanych w niej nadziei,



Od lewej Lidia i Adam Ciołkoszowie, Józef Maciołek w Londynie. Lata 50. XX w.

mimo że wysłannicy dotarli do celu w lipcu 1946 r., nie było klimatu sprzyjającego tej organizacji. Sytuacja polityczna wokół Rządu Londyńskiego nie była dobra. Od lipca 1945 r. rząd ten str-



*Dyrektor IPN Oddział w Rzeszowie
dr Ewa Leniart.*

cił poparcie USA, Chin, a przede wszystkim państwa, w którym działał i na rzecz którego Polacy przelewali krew podczas II wojny światowej, czyli Wielkiej Brytanii. W samym Rządzie Londyńskim przewagę mieli politycy powiązani z organizacjami i stronnictwami o zabarwieniu narodowym i starali się zdyskredytować – jak mniemano – konkurenta do funduszy rządowych.

Tymczasem w kraju WiN ciągle umacniał swoje struktury, budował relacje współpracy w Komitecie Porozumiewawczym Organizacji Polski Podziemnej (Stronnictwo Niezawisłości Narodowej, SN i WiN). Komitet miał stanowić platformę porozumiewawczą wszystkich konspiracyjnych stronnictw niepodległościowych. Wspólnie opracowano memoriał do Rady Bezpieczeństwa ONZ, który ukazywał światu prawdę o sytuacji Polaków na terenie zajętym przez ZSRR. Wystosowano też pisma do Trybunału Międzynarodowego w Hadze i do prezydenta USA H. Trumana

Po niepowodzeniu tamtej delegacji płk. Niepokólczycki postanowił wysłać następnych ludzi. W składzie delegacji znaleźli się ppłk. Józef Maciołek jako ekspert od spraw wojskowych oraz Stefan Rostworowski, absolwent Wyższej

Szkoły Handlowej w Antwerpii, władający biegle kilkoma językami, erudyta. Delegaci przekroczyli granicę wspólnie, choć dwie pierwsze próby się nie powiodły i o mało nie zakończyły się ich aresztowaniem. Po dłuższym oczekiwaniu na wybrzeżu 1 września 1946 r. J. Maciołek i S. Rostworowski zaokrętowali się jako załoga na belgijski statek płynący z węglem do Szwecji do Kristinehamn, a stamtąd z drzewem do An-



*Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego
prof. Aleksander Bobko.*

glii, gdzie przybyli 21 września. Początkowo za granicą J. Maciołek był zdany na S. Rostworowskiego, który dzięki znajomości języków i swoim koneksjom przecierał drogę do decydentów. Przez kilka tygodni obaj poddani byli przesłuchaniom i weryfikacji przez brytyjski wywiad. Pierwsze ich oficjalne spotkanie w ramach misji miało miejsce już 24 września 1946 r. Zostali przyjęci przez szefa Sztabu Naczelnego Wodza gen. Stanisława Kopańskiego. Generał przydzielił im do pomocy w poruszaniu się pomiędzy urzędami po „Londynie” płk. Stanisława Gano „Gustawa” i por. Andrzeja Pomiana „Piotra”. Ten ostatni pełnił funkcję łącznika pomiędzy delegatami a Komitetem do Spraw Kraju, kryptonim „Zbiornica”. W skład tego komitetu wchodził: premier, naczelny wódz, minister SW oraz przedstawiciele stronnictw tworzących rząd, czyli tzw. „grubej czwórki”. Pomoc tych oficerów była nie do przecenienia, szczególnie w początkowym okresie pobytu

w Anglii. W październiku delegaci odbyli spotkania w MSW, które wówczas znajdowało się w rękach polityków wywodzących się z kręgu SN. To ugrupowanie polityczne miało wówczas najmocniejszą pozycję w rządzie londyńskim. Poza nim tworzyli go politycy PPS (premier Arciszewski) oraz SL „Wolność i Partia Pracy (dawniej SP).

Delegaci WiN mieli zamiar przekonać polityków o konieczności skierowania pomocy finansowej do kraju dla WiN, co było sprawą trudną, bo przez polityków endecji, tj. byli odbierani jako konkurencja dla działających w kraju struktur NSZ i innych. Nie dowierzano, że WiN nie jest organizacją paramilitarną lub wprost militarną. Przyszywano mu etykietę organizacji sanacyjnej. W trakcie kolejnych odbywanych rozmów stanowisko MSW uległo złagodzeniu i w listopadzie Komitet do Spraw Kraju „Zbiornica” przyznał dla WiN jednorazową dotację w kwocie 20 tys. do-



Wykład dr Mirosława Surdeja.

larów z przeznaczeniem na wyprowadzenie oddziałów zbrojnych z lasu i 6 tys. na działalność bieżącą.

Wiele zabiegów J. Maciołek i S. Rostworowski podejmowali w dziedzinie tzw. zjednoczenia różnych środowisk politycznych na emigracji niekoniecznie związanych z rządem. Jednym z ważniejszych w tej mierze był Polski Ruch Wolnościowy „Niepodległość i Demokracja”, organizacja zawiązana z początkiem 1945 r. Wchodziło do niej sporo przedstawicieli inteligencji, tj. dziennikarzy, publicystów, ale także byłych żołnierzy AK. Jednym z działa-



Wicemarszałek Stanisław Kruczek.

czy był Jan Nowak Jeziorański, późniejszy szef Radia Wolna Europa, z którym J. Maciołka łączyły przyjacielskie relacje. Celem tego ruchu, podobnie jak WiN-u, było skupienie wszystkich Polaków wokół sprawy wywalczenia wolnej Polski. Po kilku spotkaniach z przedstawicielami tego ruchu w listopadzie 1946 r. doszło do zawarcia umowy, na mocy której NiD miała zainicjować utworzenie w Sztokholmie wydawnictwa i agencji prasowej, które by publikowały materiały przygotowywane przez centralę WiN. Anglia nie mogła być miejscem działania tego typu instytucji, ponieważ delegaci uzyskali także zapewnienie przekazania pomocy finansowej na działalność WiN.

Można powiedzieć, że już w pierwszych miesiącach swego pobytu J. Maciołek i S. Rostworowski odnieśli spory sukces, bo udało im się przekonać sporą część polskiej emigracji, że WiN nie jest organizacją militarną ani paramilitarną. Sukcesem nazwać można też częściowe zrealizowanie ich misji, tj. nawiązania współpracy z wieloma środowiskami oraz pewnego wsparcia finansowego, choć daleko odbiegającego od potrzeb.

Jeśli chodzi o uzyskanie uznania dla istnienia WiN przez Rząd Rzeczypospolitej Polskiej na emigracji, to pod tym względem nie podjęto żadnych zdecydowanych działań, a wręcz odwrotnie. Ppłk. J. Maciołek skontaktował się z płk. Januszem Bokszczaninem, który był pierwszym delegatem WiN przebywającym wówczas w Paryżu i wspólnie ustalili, że uznanie Zrzeszenia WiN przez emigracyjny rząd nie przyniesie organizacji żadnych korzyści, mało tego – rząd ten jest oderwany od rzeczywistej sytuacji politycznej panującej w kraju i nie ma moralnych uprawnień do wyrażania zgody na istnienie bądź nie takiej organizacji, która służy narodowi tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Uznaniem WiN przez władze emigracyjne nie był zainteresowany też wywiad brytyjski. Funkcjonariusze Intelligence Service przekonywali delegatów, że po ewentualnym uznaniu Zrzeszenia przez władze londyńskie, ten pierwszy straci samodzielność. Mało tego – Zrzeszenie straci możliwość uzyskania wsparcia przez rząd brytyjski. Można zatem powiedzieć, że ta wytyczna nie była realizowana rozmyślnie, bo dele-

gaci uznali ją na razie za niekorzystną dla organizacji.

Końcem listopada delegaci spotkali się z prezydentem Władysławem Raczkiewiczem. Przyjęci zostali każdy osobno, a rozmowy poruszały różne kwestie, włącznie z krytyczną oceną składu i legalności rządu czy znaczenia urzędu prezydenta na uchodźctwie. Ze S. Rostworowskim prezydent rozmawiał głównie na temat sytuacji politycznej w kraju (jak się okazało prezydent był w niej dość słabo zorientowany) oraz o rzeczywistym znaczeniu poszczególnych ugrupowań politycznych w kraju. W trakcie spotkania z ppłk. J. Maciołkiem prezydent interesował się, jaki jest stosunek WiN do Oddziałów Leśnych NSZ. Pytał także o relacje pomiędzy Delegaturą a wywiadem brytyjskim. Ppłk. J. Maciołek poruszył sprawę granic Polski i Ziemi Zachodnich jako swobodnego zadość uczynienia Niemiec za zaatakowanie Polski i straszliwe wyniszczenie ludności i kraju, co było jednym z głównych postulatów Zrzeszenia WiN. WiN stał też na stanowisku, że przywrócone powinny być Polsce ziemie zajęte przez Sowiec. Zwrócił się również o zwiększenie pomocy materialnej obiecanej WiN. Prezydent odniósł się do Zrzeszenia z sympatią wiążąc z nim jak się wydaje swoje własne plany i obiecał wpłynąć na zwiększenie pomocy finansowej. Od grudnia 1946 r. do kwietnia 1947 r. do kraju napłynęło 51 tys. dolarów, aczkolwiek potrzeby były znacznie większe.

W tym samym czasie w kraju nastąpiły dramatyczne wydarzenia. W październiku 1946 r. aresztowano II Zarząd Zrzeszenia WiN z płk. F. Niepokólczykim, a zaraz potem w styczniu 1947 r. III Zarząd z Wincentym Kwiecińskim na czele. Sfałszowano wybory, w których społeczeństwo upatrywało szansy powrotu do stosunków demokratycznych, S. Mikołajczyk musiał uciekać z kraju. Prezesem IV Zarządu został ppłk. Łukasz Ciepliński. Ciepliński dobrze znał i cenił ppłk. J. Maciołka z czasów walki w AK, ufał mu i cenił. Ciepliński postanowił, że misja zostanie przekształcona w stałą placówkę Delegatury Zrzeszenia WiN za granicą o kryptonimie „Dardanele”. Dla utrzymania stałej łączności z krajem utworzono ośrodek w Brukseli. Oddelegowano tam S. Rostworowskiego „Ignacego”. Jego rolę u boku Romana zajął ppłk. Kazimierz Rolewicz.



Rodzina ppłk. Józefa Maciołka. Od lewej Władysław Panek, prof. Grażyna Jeżewska-Witkowska, Helena Mazur, Aleksander Panek.



Wystawa okolicznościowa.

Znaczenie polityczne Rządu Londyńskiego słabło nie tylko dlatego, że nie miał on uznania na Zachodzie, ale dlatego, że tworzyły go ugrupowania, które nie miały dostatecznego poparcia politycznego w społeczeństwie w kraju, ani wśród emigracji rozsianej po świecie. WiN według „Romana” (kryptonim J. Maciołka) nie mógł szukać w nim pomocy. Jeszcze bardziej krytyczne stanowisko do władz w Londynie miał Zarząd WiN, który winił emigrację za to, że mając znacznie lepszy dostęp do informacji niż w kraju, nic nie uczyniła aby uchronić naród przed nową sowiecką okupacją, albo przynajmniej nie przygotowała do niej społeczeństwa. W miarę zaostrzania się stosunków w Polsce i wzrostu represyjności systemu stanowisko to ulegało radykalizacji, aż do żądania „Concordii” (taki kryptonim nosił Zarząd Zrzeszenia WiN) wystosowanego do „Dardaneli” 15 kwietnia 1947 r. nieuznawania Rządu Londyńskiego. Korespondencja między „Romanem” i „Ignacym” (kryptonim S. Rostworowskiego) wskazuje na to, że nie zamierzali oni się tym dyrektywom całkowicie podporządkować.



Przy szwedzkim stole Dariusz Fudali, Jurek Faraś, Szymon Jakubowski.

W powstałej sytuacji szef delegatury starał się zacieśnić współpracę ze Zbiornicą, a jednocześnie podjął rozmowy w celu sfinalizowania umowy z Intelligence Service. W obliczu zaostrzającej się zimnej wojny, a nawet realnie zagrażającego światu wybuchu III wojny światowej rząd brytyjski był zainteresowany zdobyciem sojusznika, który ma poparcie w kraju, a w przyszłości może pokierować powstaniem lub mieć na tyle silne oddziaływanie, aby przejąć władzę w państwie. Już sam projekt podjęcia współpracy Delegatury WiN z wywiadem brytyjskim oburzył środowisko rządowe i spowodował, że delegatów określano pogardliwie agentami „Agnieszek”, bo taki kryptonim nosiły organy brytyjskiego MSW. Nie była to sytuacja komfortowa dla Delegatury, bo bądź co bądź skazani byli na środowisko emigracyjne, które ich teraz napiętnowało jako nielojalnych wobec majestatu Rzeczypospolitej. Mało tego, od tego środowiska pozyskali pewne środki na działalność w kraju. Wątpliwości Dardaneli starał się rozwiązać Zarząd WiN, czyli Concordia, pisząc w wytycznych z 6 IX 1947 r.: „*Czytając sprawozdania wyczuwamy stałą obawę przed tym, abyśmy nie byli agentami Agnieszek. Nie rozumiemy podstawy tego przewrażliwienia. My odwrotnie przyszło Polski widzimy w ich zwycięstwie i dlatego powinniśmy zrobić wszystko, aby otworzyć im oczy na istotę zagrożenia nie jako agenci, ale jako przyszli koalicjanci, nie tylko na odcinku wywiadowym, ale właśnie politycznym.* Tę rudną sytuację Delegatury rozwiązało chwilowo przesilenie we władzach emigracyjnych, które rozpoczęło w czerwcu od śmierci prezydenta Władysława Raczkiewicza. Nowym prezydentem został August Zaleski, premie-

rem Tadeusz Bór Komorowski, Naczelnym Dowódcą gen. Wł. Anders.

Wystąpienia zostało przygotowane na podstawie publikacji: Ks. Stanisław Kluz, *WiN na szlaku AK. W potrzasku dziejowym*, Warszawa 1981, Stanisław Rostworowski, *Delegatura WiN za granicą*, [w:] „Zeszyty Historyczne Win-u”, R II, 1993, dokumentów zgromadzonych w Studium Polski Podziemnej w Londynie.

Małgorzata Kutrzeba

Szanowny Pan Zdzisław Kośmider

Towarzystwo Miłośników Ziemi Błazowskiej składa Panu z serca płynące podziękowanie za renowację rzeźbionej kapliczki drewnianej podarowanej do Społecznego Muzeum Ziemi Błazowskiej.

Tylko człowiek o hojnej duszy i otwartym sercu potrafi dzielić się z innymi nie tylko swoimi pieniędzmi, ale także swoim czasem.

Małgorzata Kutrzeba

PODZIĘKOWANIA

Towarzystwo Miłośników Ziemi Błazowskiej składa serdeczne podziękowanie:

Państwu Zofii i Zdzisławowi Wielgosom z Błazowej,
Pani Małgorzacie Niemiec z Piątkowej,

Państwu Elżbiecie i Pawłowi Piechom z Piątkowej,

za przekazanie do Społecznego Muzeum Ziemi Błazowskiej zabytkowych przedmiotów, rodzinnych pamiątek. Dzięki Państwa decyzji zabytki te będą cieszyć oczy wielu oraz służyć edukacji młodych pokoleń.

Małgorzata Kutrzeba

NIEBO SIERPNIOWE

Na trawy rzucona cisza
jak biała płachta księżycza
Z jamy nieba wyszły młode gwiazdy
uczą się chodzić po zwałonym pnium
Naszczekiwanie gwiazd nad górami
Wszędzie szepcze światło

Jerzy Harasymowicz

DOŻYNKI PREZYDENCKIE W SPALE

12 i 13 września br. Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale był miejscem tegorocznych Dożynek Prezydenckich, zapoczątkowanych przez prezydenta Mościckiego w latach 20. minionego wieku. Województwo podkarpackie reprezentowała grupa wieńcowa z Kurzyn w gminie Ulanów, kapela ludowa z Futomy oraz Stowarzyszenie Kresowa Osada z gminy Lubaczów, które kompleksowo urządziło stoisko na-

szego województwa, a także serwowało pyszne, regionalne jadło.

Dla futomskich muzyków były to niebywale pracowite dwa dni, bowiem nie tylko towarzyszyli grupie wieńcowej podczas konkursowej prezentacji wieńców, Mszy św. I ceremonii dożynkowej, ale także wielokrotnie koncertowali na estradzie, w stoisku Podkarpacia i na terenie miasteczka dożynkowego. Grali i śpiewali marszałkowi Władysławo-

wi Ortyłowi oraz towarzyszącej mu delegacji, muzyką witali i żegnali parę prezydencką wizytującą podkarpackie stoisko.

Znakomitą rekompensatą za ten trud była możliwość zobaczenia z bliska pary prezydenckiej i uścisk dłoni prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Takie chwile na długo pozostają w pamięci.

Zbigniew Nowak



12 i 13 września br. Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale był miejscem tegorocznych Dożynek Prezydenckich.

HISTORIA DOŻYNEK PREZYDENCKICH W SPALE

Dożynki prezydenckie w Spale – tradycyjna, coroczna uroczystość dożynek, zapoczątkowana przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Ignacego Mościckiego.

Po raz pierwszy patronat nad uroczystościami dożynkowymi w Spale objął prezydent Ignacy Mościcki w 1927 roku (w okresie międzywojennym miejscowość ta była letnią siedzibą prezydentów RP). Uroczystości miały ogólnopolski charakter aż do wybuchu II wojny światowej. Po raz ostatni odbyły się we wrześniu 1938 roku.

W 2000 roku tradycję dożynek prezydenckich reaktywował prezydent Aleksander Kwaśniewski. Inicjatorem ich zorganizowania był wicepremier Roman Jagieliński. Po zakończeniu kadencji Aleksandra Kwaśniewskiego, w latach 2006-2008 dożynki w Spale miały charakter regionalny.

W 2009 roku Lech Kaczyński powrócił do tradycji prezydenckich doży-

nek. Odbyły się one 20 września. Mszę świętą w Kaplicy Polowej AK prowadził biskup łowicki Andrzej Dziuba. W dożynkach brało udział 13 województw.

W 2010 roku dożynki odbyły się 19 września. Prezydent Bronisław Komorowski rozpoczął udział od mszy świętej w Kaplicy Polowej AK w Spale

którą prowadził biskup łowicki Andrzej Dziuba. Po mszy św., w trakcie której poświęcone zostały wieńce dożynkowe, korowód dożynkowy przeszedł na stadion Centralnego Ośrodka Sportu, gdzie odbywały się oficjalne uroczystości dożynkowe.

[red.]



NIE TYLKO GASZĄ POŻARY

W niedzielę **13 września 2015 r.** w miejscowości Białka odbyły się zawody sportowo-pożarnicze jednostek z gminy Błażowa.

Do zawodów przystąpiła jedna drużyna kobieca oraz siedem drużyn męskich. Odbyło się dwie konkurencje, tzn. bieg z przeszkodami 7x50 m oraz tzw. „bojówka”.

W biegu sztafetowym zawodnicy odpowiednio ubrani, z prądownicą jako pałeczką, mają za zadanie pokonać przeszkody na poszczególnych odcinkach: jest to między innymi podłączanie węża do rozdzielacza, przeskoczenie płotka, pokonanie równoważni, przeskoczenie rowu o szerokości 2 m czy też w grupie męskiej przeskoczenie przeszkody zwanej potocznie ścianą placzu.



Mimo że niektóre przeszkody wydają się łatwe do pokonania, należy zaznaczyć fakt, iż zawodniczki i zawodnicy mają na sobie niezbyt wygodny mundur, hełm, ponadto szeroki pas i ciężkie buty,

Druga konkurencja, „bojówka”, polega na jak najszybszym złożeniu i rozwinięciu węża oraz podaniu wody na prądownicę, gdzie zawodnicy roty pierwszej mają za zadanie wodą przekręcić tarczę (krążek blachy o średnicy 15cm), rota druga przewrócenie pachołków (cztery drewniane bale o wysokości od 40 do 120 cm).

Wszystkie te czynności należy zrobić jak najszybciej i zgodnie z regulaminem, gdyż każda czynność jest oceniana przez komisję sędziowską powoływaną przez komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Rzeszowie.

Na zawody przybyli burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, opiekun jednostek OSP z ramienia gminy Jan Rabczak, prezes Zarządu Gminnego Związku OSP RP dh Lesław Pepek.

Nagrody w postaci figurek św. Floriana fundował burmistrz Błażowej, Druhowie otrzymali też okolicznościowe dyplomy, a zdobywcy trzech pierwszych miejsc otrzymali nagrody finansowe.

Wszystkim uczestnikom tegorocznych zawodów – tak zawodnikom jak i zawodnikom, komisji sędziowskiej, Panu Burmistrzowi wszystkim gościom oraz wszystkim przybyłym na zawody dziękuję i zapraszam za rok.

**Komendant miejsko-gminny OSP
Maciej Pałac**

PROTOKÓŁ KOŃCOWY SĘDZIEGO GŁÓWNEGO GMINNYCH ZAWODÓW SPORTOWO-POŻARNICZYCH

W dniu **13 września 2015 r.** przeprowadzono w **Białce** Gminne Zawody Sportu Pożarnicze Gminy **Błażowa**, w których wzięło udział **8** drużyn, w tym **7** męskich startujących w grupie A oraz **1** żeńska startująca w grupie C.

Komisję sędziowską KM PSP w Rzeszowie powołał: **st. bryg. Waldemar Wilk Komenda Miejski PSP w Rzeszowie**

A sędzią głównym zawodów był **bryg. Andrzej Wantrzych**

Zawody rozegrane zostały w konkurencjach:

Dla grupy A i C (dorosłych)

- Ćwiczenie bojowe,

- Sztafeta pożarnicza 7 x 50 [m] z przeszkodami – dla grupy A i C (dorosłych)

Kolejność czołowych miejsc w poszczególnych konkurencjach przedstawia się następująco:

GRUPA C

ĆWICZENIE BOJOWE:

1. miejsce OSP **FUTOMA** z wynikiem **82,00** pkt

SZTAFETA POŻARNICZA Z PRZESZKODAMI:

1. miejsce OSP **FUTOMA** z wynikiem **86,42** pkt

KLASYFIKACJA GENERALNA PRZEDSTAWIA SIĘ NASTĘPUJĄCO

1. miejsce OSP **FUTOMA** z łącznym wynikiem **168,42** pkt

GRUPA A

ĆWICZENIE BOJOWE:

1. miejsce OSP **FUTOMA** z wynikiem **47,82** pkt
 2. miejsce OSP **PIĄTKOWA** z wynikiem **55,07** pkt
 3. miejsce OSP **BŁAŻOWA** z wynikiem **57,00** pkt
 4. miejsce OSP **LECKA** z wynikiem **59,56** pkt
 5. miejsce OSP **NOWY BOREK** z wynikiem **72,02** pkt
 6. miejsce OSP **BIAŁKA** z wynikiem **77,72** pkt
 7. miejsce OSP **MOKŁUCZKA** z wynikiem **109,45** pkt

SZTAFETA POŻARNICZA Z PRZESZKODAMI:

1. miejsce **OSP PIĄTKOWA** z wynikiem **67,33** pkt
 2. miejsce **OSP FUTOMA** z wynikiem **69,32** pkt
 3. miejsce **OSP BŁAŻOWA** z wynikiem **76,40** pkt
 4. miejsce **OSP NOWY BOREK** z wynikiem **77,12** pkt
 5. miejsce **OSP MOKŁUCZKA** z wynikiem **77,41** pkt
 6. miejsce **OSP LECKA** z wynikiem **78,34** pkt
 7. miejsce **OSP BIAŁKA** z wynikiem **80,17** pkt

KLASYFIKACJA GENERALNA PRZEDSTAWIA SIĘ NASTĘPUJĄCO:

1. miejsce	OSP FUTOMA	z łącznym wynikiem	117,14 pkt.
2. miejsce	OSP PIĄTKOWA	z łącznym wynikiem	122,40 pkt.
3. miejsce	OSP BŁAŻOWA	z łącznym wynikiem	133,40 pkt.
4. miejsce	OSP LECKA	z łącznym wynikiem	137,90 pkt.
5. miejsce	OSP NOWY BOREK	z łącznym wynikiem	149,14 pkt.
6. miejsce	OSP BIAŁKA	z łącznym wynikiem	157,89 pkt.
7. miejsce	OSP MOKŁUCZKA	z łącznym wynikiem	186,86 pkt.

Podczas zawodów do komisji sędziowskiej nie wpłynął żaden protest.

W czasie zawodów wypadkowi (kontuzji) nie uległ żaden zawodnik.

Jednocześnie stwierdzam, że zawody zorganizowane były **sprawnie i zgodnie z obowiązującym regulaminem.**

SĘDZIA GŁÓWNY
ZAWODÓW SPORTOWO-POŻARNICZYCH
..... **BRYG. ANDRZEJ WANTRYCH**.....





ZAMIERZAM DOBRZE WYPEŁNIAĆ OBOWIĄZKI

Początkiem września udało mi się zaprosić do rozmowy pana **Janusza Płodzienia** (52 l.), jedynego kandydata na posła w najbliższych wyborach parlamentarnych z Doliny Strugu. Urodził się w Błażowej, a zamieszkuje w Kielnarowej. Jest szefem produkcji w Fabryce Mebli „Bumera”. Przez 12 lat sprawował mandat radnego Rady Miejskiej w Tyczynie, 8 lat był sołtysiem Sołectwa Kielnarowa. Udziela się społecznie w stowarzyszeniach: jest wiceprezesem Ludowego Klubu Sportowego „JAR”, członkiem i przewodniczącym Komisji Rewizyjnej w Ochotniczej Straży Pożarnej. Aktywnie uczestniczy w życiu sołectwa. Poza sprawami zawodowymi i rodzinnym interesuje się, dobrą książką, filmem, sportem, modelarstwem.

– I podobno jest pan także pasjonatem żeglarstwa morskiego?

– Istotnie, moją pasją jest podróżowanie i żeglarstwo morskie. Dumą napawa mnie uczestnictwo w wyprawie na Grenlandię S/y Rzeszowiakiem w 2012 r. oraz zdobycie Spitsbergenu, również S/y Rzeszowiak w 2014 r. Pomysł wyprawy wyszedł od mojego dobrego znajomego, prezesa Rzeszowskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego do spraw morskich, kpt. Bogdana Bednarza, który jest moim pierwszym nauczycielem morskiej sztuki żeglarskiej. Wyprawa Gdańsk (Górki Zachodnie) – Spitsbergen – Gdańsk (Górki Zachodnie) podzielona była na 8 etapów. Ja uczestniczyłem w etapie 5 a i 5 d, czyli w dopłynięciu do wyspy



Kurs na mroźny Spitsbergen.

Spitsbergen na Archipelagu Svalbard. Był to zaplanowany, najdalej wysunięty na północ punkt wyprawy. Popłynęliśmy z grupą przyjaciół – zapaleńców. To fantastyczna przygoda i przeżyte niezapomniane chwile: dobre i złe. Te złe i te dobre chwile na bezkresie oceanu bardzo wpływają na nas, kształtując charaktery, przede wszystkim takie cechy jak: roztropność, pokora, konsekwencja w działaniu, upór czy umiejętność i odwagę szybkiego i sprawnego podejmowania decyzji i działań w chwilach zagrożenia.

– Zdradzi nam pan, dokąd będzie kolejna wyprawa?

– Obecnie przygotowuję się do wyprawy na Antarktydę, na którą wybieram się na przełomie 2015/2016 roku. Z każdej wyprawy przywożę bagaż doświadczeń i wzorów do naśladowania.

– Pańskie nazwisko odnajdziemy na karcie do głosowania 25. października. Co Pana skłoniło do kandydowania na posła VIII kadencji?

– Zaproponowano mi miejsce na liście kandydatów do Sejmu RP i przyjąłem tę propozycję. Jestem teraz na takim etapie życia, kiedy to szuka się nowych wyzwań, nowych płaszczyzn działania, społecznego działania. Na poziomie samorządu terytorialnego osiągnąłem bardzo dużo, teraz chciałbym zająć się czymś większym, czymś, co da mi w większym stopniu możliwości wpływania na losy moich rodaków i pomagania im.

– Jakie są pańskie cele?

– W polskim parlamencie, w jego pracy, widzę bardzo dużo do poprawienia. Dziedziny, którymi należy się natychmiast zająć to: Sprawiedliwe i jasne podatki. Szczęśliwa rodzina. Kultura i tożsamość. Godna emerytura. Więcej pracy. Szkoła – dobra nauka, dobre wzorce. Równe szanse dla polskiej wsi. Własne mieszkanie. Bezpieczna polska. Zdrowi Polacy. Dużą wiedzę na te tematy zdobyłem pracując przez wiele lat w kilku komisjach Rady Miasta Tyczyna, m.in. kultury, oświaty, finansów.



Janusz Płodzień.

– Czy znajdzie pan czas na sprawowanie mandatu poselskiego i rozwijanie swoich pasji?

– Uważam, że czasu mam wystarczająco. Moja żona Barbara jest wyrozumiała, a dzieci Katarzyna i Łukasz są już dorosłe. Energii i zdrowia także mi nie brakuje.

– Jak przekonałby pan wyborców gminy Błażowa, aby oddali swój głos na pańską kandydaturę?

– Kandyduję i chcę być posłem. Zamierzam dobrze wypełniać swoje obowiązki, jako poseł. Wiem, że trzeba na to poświęcić wiele czasu, energii i zdrowia. Uważam, że cechy charakteru, które nabyłem realizując moją pasję żeglarską, predysponują mnie do sprawowania mandatu posła. Chcę zawrzeć z moimi wyborcami pewien kontrakt na cztery lata, który zamierzam wypełnić do końca i poddać się rozliczeniu. Jako poseł z Doliny Strugu starałbym się podźwignąć rolnictwo w kierunku gospodarstw ekologicznych. Popierałbym rozwój agroturystyki, turystyki. Wspomagałbym powstawanie małych i średnich przedsiębiorstw, co prowadziłyby do tworzenia nowych miejsc pracy. Takie działanie poprowadzi do tego, aby nasz region mógł być w jak największym stopniu samowystarczalny. Ponadto widzę rozwój Doliny przez większe promowanie i popieranie wytwórców rękodzieła. Uważam, że nadszedł czas, aby nowi ludzie przejęli władzę, ludzie z pokolenia JPII. Za takiego człowieka się uważam.

– Dziękuję za rozmowę. Życzę powodzenia w nadchodzących wyborach.

Rozmawiała Angelika Więcek

*Est autem fides credere quod nondum vides;
cuius fidei merces est videre quod credis.
(Wiara to wierzyć w to, czego jeszcze nie widzisz;
nagrodą tej wiary jest wiedzieć to, w co wierzysz).*

św. Augustyn



GNIEW – MOJA SIŁA CZY SŁABOŚĆ

Złość jest pełna energii i pcha do działania. Dzięki niej zdobywamy i bronimy się. Jest jednak uczuciem, które wprowadza najczęściej zamieszanie do naszych relacji. Bywa powodem nieporozumień, konfliktów, nawet zerwania kontaktu. Gdy jest wymierzona przeciwko sobie rani naszą psychikę i ciało. Złość to ogromna siła, która jednak nieodpowiednio pokierowana, może stać się słabością.

Natura wyposażyła nas w tę emocję nie bez powodu. Złość jest sygnałem, że to, co się wydarza, może zaszkodzić realizowaniu ważnych celów. Złościmy się wtedy, gdy coś nie idzie po naszej myśli i narusza dobrą samoocenę. A także gdy jest zagrożone dobro bliskich osób, podjętych inicjatyw lub wyznawanych wartości. Złościmy się gdy ucieknie nam pociąg, gdy dziecko przyniesie do domu złe świadectwo, gdy widzimy niesprawiedliwe traktowanie innych ludzi. Napięcie towarzyszące złości ma mobilizować do działania, które z kolei naprawi sytuację tak, by nasz cel mógł zostać osiągnięty. Złościmy się zatem po to, aby pomimo spóźnienia dotrzeć na czas w miejsce spotkania, aby wpłynąć na lepsze wyniki w nauce albo, by obronić skrzywdzoną osobę.

Przyczyną złości może być także stres, niepokój czy zły nastrój spowodowany cyklicznymi zmianami hormonalnymi w organizmie. Gdy układ nerwowy jest w stanie napięcia, byle błaha sytuacja może stać się zapłonem dla ognia gniewu.

Skoro jednak złość z założenia ma służyć naszemu dobru, to dlaczego tak często nam szkodzi, i dlaczego uważamy ją za emocję negatywną?

Bo zazwyczaj potrafimy właściwie się nią posłużyć, a w wielu sytuacjach po prostu jej nadużywamy. Nadmiar złości pojawia się wtedy, gdy idealizujemy rzeczywistość i oczekujemy, że wszystko potoczy się dokładnie tak, jak chcemy. Wiele sytuacji pozostaje jednak poza zasięgiem wpływu i złość nie pomoże nam zmienić biegu wydarzeń.

Nie mamy z niej korzyści także wówczas, gdy wyładowujemy ją w gwałtownym wybuchu na innych. Dodatkowo raniąc ich i szkodząc naszym wzajemnym relacjom. Również tłumienie gniewu i ukrywanie emocji nie jest korzystne dla zdrowia czy samopoczucia, a także wprowadza nieszczerłość w kontakcie z drugą osobą.

OSWOIĆ LWA

Wybuch gniewu przypomina ryk lwa – jest demonstracją siły i budzi grozę w otoczeniu. Dając się ponieść emocji, tracimy świadomą kontrolę nad swoim zachowaniem.

Wykrzykujemy słowa i nieprzemyślane osądy, których później zdarza nam się żałować, a ręce, by rozładować napięcie, sięgają po coś, czym mogłyby rzucić. Gdy cała złość zostanie wyrzucona na zewnątrz, ciało się uspokaja. Później przychodzi jednak moment refleksji nad własnym zachowaniem i chęć powiedzenia „przepraszam” albo też uznamy

naszą impulsywną reakcję za słuszną i usprawiedliwioną. Gwałtowne wyładowanie złości, choć skutkuje chwilowym wyciszeniem i ulgą, rzadko prowadzi do rozwiązania problemu, który gniew rozbudził. Często wręcz go pogłębia. A koszty takiego wybuchu są większe niż zyski. Każdy z nas dysponuje swoim doświadczeniem emocjonalnych zachowań. A sposoby reagowania w określonych okolicznościach są zazwyczaj utrwalone nawykowo. Dany rodzaj sytuacji prowokuje określony typ zachowania. Także rozładowywanie złości wybuchem może stać się nawykiem. Aby do tego nie doszło, trzeba nauczyć się innego sposobu reagowania, w sytuacjach, które budzą w nas lwa.

Pierwszym krokiem jest obserwacja naszego ciała w chwili, kiedy rodzą się negatywne uczucia. Każda emocja wiąże się z szeregiem reakcji fizjologicznych. W przypadku złości to wzrost napięcia mięśniowego, przyśpieszenie oddechu i rytmu bicia serca. Jeśli nauczymy się wychwytywać odpowiednio wcześniej pierwsze sygnały narastającego w ciele napięcia, będziemy mogli zatrzymać się, zanim ono niebezpiecznie wzrośnie. Do poziomu, przy którym tracimy możliwość kontrolowania sytuacji. Przypomina to toczenie się śnieżkowej kulki, która nie zatrzymana w porę może się zamienić w niszczącą lawinę.

KROK W TYŁ

Kiedy więc zauważymy w ciele pierwsze zwiastuny gniewu, powiedzmy sobie stop. Policzmy w myślach do 10 i wycofajmy się z sytuacji. Jeśli jest taka możliwość, warto udać się w ustronne miejsce, (np. w pobliżu domu, miejsca pracy) które nas szybko uspokoi. To może być ogród, las park lub skwer, ewentualnie pokój z akwariem. Spacer wśród przyrody czy obserwowanie pływających rybek zazwyczaj działa kojąco. W przypadku braku takiego miejsca, wystarczy pobyc gdziekolwiek w samotności. Choćby przez niewielką chwilę, aby ochłonać z emocji. Dodatkowo unikajmy tego, co może nas wkurzyć, zdenerwować czyli podnieść poziom napięcia – oglądania telewizji, grania na komputerze, kolejnej filiżanki kawy. Niebezpieczne jest siadanie w takim nastroju za kierownicą. Gdy zaczynamy się denerwować, szybciej oddychamy.

Świadomie więc spowalniamy i pogłębiajmy każdy oddech, wtedy szybko wrócimy do równowagi. Już 4 minuty takiego kontrolowanego oddychania pozwoli uwolnić ciało i umysł od szkodliwych skutków stresu. Rozładowaniu złości może pomóc też aktywność fizyczna – jogging, pływanie, ćwiczenia na siłowni.

ROZWIĄZANIE PROBLEMU

Kiedy ciało staje się spokojne, przychodzi czas na refleksję. To moment, kiedy mamy przyjrzeć się sytuacji, która wy-

wołała wzburzenie. Co nas rozzłościło? Jakiego rozwiązania dla sytuacji oczekujemy? Jeśli powodem naszego zachowania był człowiek, to jakie kierowały nim intencje? Dużą pomocą w uporządkowaniu naszych myśli jest zapisywanie ich na kartce. W ten sposób możemy odpowiednio przygotować się do czekającej nas rozmowy. Wyznaczmy termin i miejsce tak, by nic nam w niej nie przeszkodziło. Ważne jednak, aby nie odraczać spotkania w nieskończoność ani umyślnie go nie zaniechać. Celem rozmowy ma być przecież rozwiązanie problemu, który nas poróżnił i wywołał złość. Podejmując ją, warto pamiętać o kilku zasadach:

Mówimy szczerze o sytuacji i o wywołanych nią emocjach, nie oceniamy zachowania i uczuć drugiej osoby, wypowiadamy swoje oczekiwania, proponujemy sposób rozwiązania konfliktu, jesteśmy otwarci na wysłuchanie drugiej strony, ustalamy kompromis, który wszystkich zadowoli.

OSMIELIĆ ŻÓŁWIA

Na przeciwnym biegunie gwałtownych wybuchów stoi tłumienie złości. Jako dzieci najczęściej jesteśmy za okazywanie gniewu karani. Dobre wychowanie oznacza bycie grzecznym, uprzejmym i opanowanym. Zwłaszcza dziewczynki uczone są skrywania emocji głęboko w sobie. W efekcie tej nauki w odpowiedzi na uniesienie się złością pojawia się poczucie winy i spadek samooceny. Podobnie jak żółw, który chowa się w swojej skorupie, gdy czuje się zagrożony, tak osoba nauczona, iż złość jest złem absolutnym, kryje się ze swoim uczuciem za maską uprzejmości. Jak każda inna emocja jest ona jednak

konkretnym zdarzeniem fizjologicznym i jeśli napięcie, które jej towarzyszy nie zostanie rozładowane na zewnątrz, wyrządzi szkody na poziomie ciała. Tłumienie jej może skutkować rozwijaniem się choroby wrzodowej, dolegliwości sercowo-naczyniowych, a według pewnych danych, może też przyczyniać się do szybkiego rozrostu różnych narośli, mięśniaków czy nawet guzów nowotworowych. W sferze psychiki, złość jako uczucie nieakceptowane często może zmienić się w depresję, pozostawiać ślad w postaci nerwowości.

Niewyrażona wprost jest w stanie zniszczyć z ukrycia relację z osobą, której zachowanie wzbudziło gniew. Staje się powodem unikania kontaktu, tworzenia dystansu, wypowiadania kąśliwych uwag, a nawet utrudniania działań drugiej strony. Dla człowieka, który wyuczył się tłumienia złości pierwszą lekcją konstruktywnego jej użytkowania będzie rozpoznawanie i nazwanie tej emocji. Kolejnym krokiem jest uświadomienie sobie tego, co nas w konkretnej sytuacji rozzłościło, a potem ćwiczenie asertywności, czyli mówienie wprost o swoich uczuciach, potrzebach oraz oczekiwaniach.

Danie sobie prawa do przeżywania gniewu jest bardzo ważne z punktu widzenia szeroko rozumianego zdrowia. Pamiętajmy, że energia złości ma służyć naszemu dobru, dając nam siłę do dokonywania korzystnych zmian. To nie ona sama, lecz sposób jej wyrażania przynosi szkody. Tak samo jednak, a nawet niebezpieczne jest zaprzeczanie istnienia negatywnych emocji czy powstrzymywanie się przed ich ujawnieniem. Gniew stanie się naszą dojrzałą siłą, kiedy tylko uważnie nim pokierujemy.

CO SIĘ ZMIENIA OD SIEDZENIA

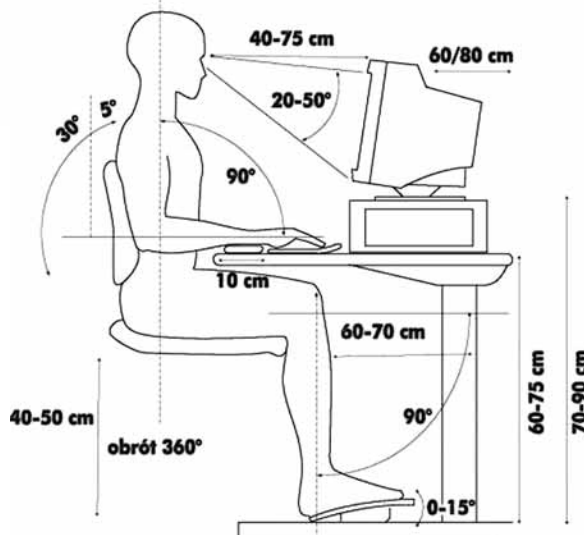
Całe ciało, a zwłaszcza kręgosłup, wdzięczny za urlop. Ruch to najlepsze lekarstwo. Teraz trzeba jednak wrócić za biurko. Zrób wszystko, by wakacyjna odnowa nie poszła na marne.

Trudno uciec przed czasem spędzonym na krześle, bo większość z nas musi w pracy siedzieć. Ta pozycja obciąża kręgosłup niemal dwa razy bardziej niż stanie. „Bezruch za biurkiem (i nie tylko), źle wpływa przede wszystkim na mięśnie i stawy. A przecież, jak powtarza nasz wybitny ortopeda, dr Wiesław Niesłuchowski, na kręgosłup należy patrzeć po inżyniersku. Jak na konstrukcję mechaniczną, bo to jeden długi łańcuch stawów otoczonych mięśniami. Ruch jest tym czynnikiem, który „odżywia” i mięśnie i stawy. Jeśli ktokolwiek miał kiedyś kończynę w gipsie doskonale wie, jak trudno, po kilku tygodniach unieruchomienia, wykonać najbardziej proste, codzienne czynności. W bezruchu mięśnie „trzymające” kręgosłup nadmiernie się napinają i krew w nich go-

rzej krąży. Więzadła i stawy stają się mniej ruchome, a w tkance kostnej pojawiają się m.in. osteofity, czyli narośla kostne. Siedzący tryb życia sprzyja też osteoporozie. Trzeba się więc ruszać, ale warto nauczyć się prawidłowo siedzieć.

IDEALNE STANOWISKO DO PRACY

- monitor i klawiatura mają być ustawione na wprost Ciebie (ani głowa ani tułów nie mogą być skręcone),
- przy korzystaniu z klawiatury zachowaj co najmniej kąt prosty między ramieniem i przedramieniem (odciążysz w ten sposób mięśnie ramion),
- między klawiaturą a krawędzią biurka musi być min. 10 cm odległości (aby nadgarstki miały oparcie),
- górna krawędź monitora nie może znajdować się powyżej oczu,
- niezbędne przedmioty mają być w zasięgu rąk, by nie przyjmować często nienaturalnych pozycji,
- krzesło powinno mieć regulację wysokości siedziska i pochylecia oparcia oraz wyprofilowane oparcie – odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa, a także podłokietniki.



WŁAŚCIWA POSTAWA

- tułów wyprostowany, nieskręcony, niezgarbiony, stopy oparte na podłożu lub podnóżku.

Dobra organizacja pracy

– czas nieprzerwanej pracy przy monitorze to maksymalnie 60 minut. Co godzinę potrzebna jest 5-minutowa przerwa.

Ćwiczenia rozluźniające

Gdy nie możesz spacerować, zadbaj o gimnastykę. Oto najprostsze, skuteczne ćwiczenia:

– wyprostuj plecy, a ramiona opuść wzdłuż ciała, weź parę głębokich wdechów, – kilka razy skreśl głowę w prawo i w lewo, potem pochylaj ją w dół, próbując sięgnąć brodą do klatki piersiowej, a następnie odchylaj do tyłu, unosząc brodę jak najwyżej,

– wykonaj barkami kilka krążeń w przód i w tył, na koniec ściągnij łopatki ku sobie, licząc do dwudziestu,

– siedząc, zrób powolny skłon i klatką piersiową dotknij ud, ramiona opuść wzdłuż ciała i głęboko oddychaj;

– siedząc prosto, unieś obie dłonie za głowę i spróbuj dotknąć karku wytrzymaj 3-4 sekundy. Wyciągnij ramiona przed siebie i spleć ze sobą palce rąk, potem wypchnij kilka razy dłonie od siebie, a następnie je strzepnij.

ZDROWE NAWYKI POZA PRACĄ

Plagą naszych czasów jest tryb życia, w którym dominuje zgięta postawa.

Właściwie przez 24 godziny na dobę. Pochylamy się myjąc zęby, zmywając po śniadaniu, siedząc przy biurku, a nawet śpiąc w skulonej pozycji. Kręgosłup nie ma więc zbyt wielu okazji, by się wyprostować. W tej sytuacji ważne jest, by kręgosłupowi, który nie ma z nami lekkiego życia, oszczędzić dodatkowych przeciążeń. Pamiętajmy o tym podczas codziennych czynności. Tak więc:

– rano nie zrywaj się nagle z łóżka. Trochę się przeciągnij, napnij i rozluźnij mięśnie nóg, zmień pozycję a kapcie załóż nie pochylając tułowia, nie ściel łóżka tuż po wstaniu, a jeśli musisz, zrób to kłękając na brzegu łóżka, a nie na prostych nogach,

– przygotowując posiłek staraj się nie pochylać głowy zbyt mocno, a jedną nogę podeprzyj na podwyższeniu,

– podczas porannej toalety oprzyj się ręką o umywalkę, buty wiąż przyklękając lub stawiając nogę wyżej, w autobusie nie musisz siedzieć całą drogę; balansowanie ciałem podczas stania rozrusza kręgosłup. Możesz też w aucie lub na przystanku napinać mięśnie pośladków,

– prowadząc samochód włóż pod plecy płaską poduszczykę. Jeśli sadzasz dziecko w foteliku, przyklękaj na siedzeniu, aby jak najmniej skręcać tułów, noś zakupy w obu rękach, czytając, zamiast opuszczać głowę, unieś lekturę przed oczy,

– relaksując się w wannie używaj podkładki pod kark, a przy myciu włosów, nie pochylaj mocno głowy ani jej nie odchylaj,

– śpij na średnio twardym, sprężystym materacu, który dopasowuje się do krzywizny ciała, nie wybieraj pozycji na brzuchu,

– unikaj chodzenia na wysokich obcasach i przytrzymywania telefonu barkiem.

SPORT I DIETA

Najlepszy jest umiarkowany wysiłek fizyczny, np. pływanie, taniec, gimnastyka. Lepiej też nie robić gwałtownych ruchów, wymachów i skoków. Ważna jest dbałość o odpowied-

nią ilość wapnia i witaminy z grupy B – mają duży wpływ na sprawną pracę mięśni i mocne kości. Warto (po konsultacji z lekarzem) okresowo zażywać glukozaminę, która odżywia stawy.

Józef M. Franus
Specjalista pediatrii

* * *



1 sierpnia 2015 r. przypada 1. rocznica śmierci ks. Zdzisława Z. Kruczka, CSMA

Ks. dr hab. Zdzisław Kruczek (CSMA) – ur. 9 stycznia 1945 r. W 1961 r. wstąpił do nowicjatu Zgromadzenia św. Michała Archanioła w Miejscu Piastowym. Po ukończeniu jako zakonnik michalita WSD w Przemysłu otrzymał święcenia kapłańskie 23 czerwca 1973 r.

w kościele parafialnym w Błażowej. W latach 1973-1975 pracował w parafii Struga, a następnie czynił przygotowania do wyjazdu na misje. W 1976 r. wyjechał do Australii, początkiem 1977 r. przybył do Nowej Gwinei. Po pięciomiesięcznych przygotowaniach objął parafię w Kuruk (diecezja Mount Hagen), gdzie pełnił posługę do 1986 r. W latach 1986-1992 pracował w parafii Wanepep (diecezja Wabag). W latach 1989-1991 odbył studia specjalistyczne: uzyskał licencjat z misjologii i doktorat z teologii (18 marca 1991 r.) na Akademii Teologii Katolickiej. 1993 r. – kurs doktorancki z historii Kościoła na Katolickiej Akademii Teologicznej w Warszawie. 1994 r. – rozpoczęcie wykładów w Seminarium Dobrego Pasterza w Fatima k. Banz (archidiecezja Mount Hagen). 1997-1999 wykłady na Katolickim Uniwersytecie Słowa Bożego w Madang. 2004 r. – mianowany rektorem Wyższego Seminarium Duchownego „Good Shepherd” w Fatimie. 16 maja 2006 r. – uzyskał tytuł doktora habilitowanego nauk teologicznych z zakresu historii Kościoła na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Zmarł w Doha (stolicy Kataru) 1 sierpnia 2014 r. w klinice w Doha (Hamad Medical Corporation).

Pozostały po Nim zdjęcia, listy pisane do mojej rodziny i widokówka adresowana do Koła Misyjnego w Futomie, datowana 4.02.1996 r.

Józef M. Franus



JAK POWINNA ODŻYWIAĆ SIĘ KOBIETA W CIĄŻY?

Prawidłowe żywienie w ciąży jest istotne zarówno dla matki, jak i dziecka. Nie mniej ważne jest też żywienie przed okresem ciąży. Na podstawie masy ciała przed ciążą ustala się optymalny przyrost masy ciała w trakcie ciąży. Wbrew powiedzeniu, że kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje, zapotrzebowanie kaloryczne prawidłowo ważącej kobiety zwiększa się nieznacznie, bo o około 300 kcal w II trymestrze do maksymalnie 450 kcal w III trymestrze. Oprócz odpowiedniej kaloryczności diety istotny jest dobór odpowiednich produktów. W diecie ciężarnych trzeba zwrócić szczególną uwagę na jakość spożywanych produktów.

Jaki jest prawidłowy przyrost masy ciała kobiety w ciąży?

Zalecany przyrost masy ciała ustala się na podstawie BMI, czyli współczynnika określającego stosunek masy ciała do wzrostu. I tak dla kobiet o prawidłowym BMI (18,5-24,9) przyrost masy ciała nie powinien być mniejszy niż 11 kg i nie większy niż 16 kg. Zalecenia te zmieniają się wraz ze zmianą BMI. Kobiety o współczynniku BMI 25-29,9 (nadwaga) powinny przybrać na masie nie więcej niż 11,5 kg i nie mniej niż 7 kg. Dla BMI określającym otyłość (>30), przyrost ten powinien mieścić się w granicach 5-9 kg. U kobiet z niedowagą (BMI mniejsze niż 18,5), przyrost masy ciała musi być większy i powinien oscylować w granicach 12,5-18 kg w czasie całej ciąży.

Czym grozi zbyt mały lub zbyt duży przyrost masy ciała?

Niedożywienie kobiety może przyczynić się do niskiej masy urodzeniowej, a w efekcie do większego ryzyka zgonu okołoporodowego. Dziecko z niedowagą jest znacznie bardziej narażone na infekcje w okresie dzieciństwa, a wieku dorosłym na liczne choroby, takie jak cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie tętnicze. Natomiast nadmierne żywienie kobiet przed i w trakcie ciąży może przyczynić się do powikłań ciąży i porodu. Zbyt duża masa urodzeniowa wiąże się często z nadwagą oraz zwiększonym ryzykiem zespołu metabolicznego w życiu dorosłym. Jeśli chodzi o kobiety, które nadmiernie przybierają na wadze w czasie ciąży, częściej chorują na cukrzycę ciążową i cierpią z powodu otyłości i jej powikłań. Zbyt

duży przyrost masy ciała zwiększa także ryzyko przedwczesnego porodu.

Jak powinno wyglądać żywienie kobiet w ciąży?

Dieta ciężarnych powinna być zgodna z zasadami prawidłowego żywienia zdrowego człowieka. Należy jednak szczególną uwagę zwrócić składniki pokarmowe, na które zapotrzebowanie w trakcie ciąży wzrasta.

Najważniejszym z nich jest kwas foliowy, który powinien być suplementowany jeszcze przed ciążą. Odpowiada on za prawidłowy rozwój cewy nerwowej, co ma istotny wpływ na późniejszy rozwój dziecka. Kwas foliowy w żywności znajdujemy głównie w surowych zielonych warzywach, takich jak brukselka, szpinak, sałata, brokuły czy kapusta włoska, a także w pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych i owocach cytrusowych. Nie da się jednak dostarczyć odpowiedniej dla kobiety w ciąży ilości kwasu foliowego z pokarmem, dlatego konieczna jest jego suplementacja.

Kolejnym istotnym składnikiem odżywczym w żywieniu ciężarnych jest wapń. Odpowiednie jego spożycie zapewnia prawidłowy rozwój kości płodu, pomaga uniknąć nadciśnienia tętniczego, przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej dziecka. Wapń istotny jest także dla matki. Nie dostarczając wapnia zwiększamy ryzyko osteoporozy i złamań po okresie ciąży. W ciągu doby kobieta w ciąży powinna spożywać 3-4 porcje nabiału dziennie. Mogą to być 4 szklanki mleka półtłustego, które można w części zastąpić serem białym lub żółtym.

Mięso jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B i żelaza, którego zapotrzebowanie w czasie ciąży wzrasta o połowę. Właściwe spożycie żelaza może zapobiec niedokrwistości, infekcji w drogach moczowych, przedwczesnemu porodowi i małej masie urodzeniowej. Kobieta ciężarna powinna spożywać codziennie około 250 g mięsa. Najlepiej, by było to mięso chude, zastępowane 2-3 razy w tygodniu tłustymi rybami morskimi.

Warzywa i owoce powinny być spożywane codziennie w ilości 500 g warzywa i 400 g owoce. Należy dbać o ich różnorodność, gdyż tylko wtedy jesteśmy



w stanie dostarczyć odpowiednią ilość niezbędnych nam i naszemu dziecku witamin i minerałów. Antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach zapobiegają poronieniu, nadciśnieniu ciążowemu, a także zaburzeniom rozwojowym płodu.

Tłuszcze i cukry powinny ulec ograniczeniu. Tłuszcze zwierzęce w dużych ilościach i tłuszcze przetworzone w ogóle (twarde margaryny obecne w słodyczach i ciastach) są zdecydowanie produktem niepożądanym. Powinny być one zastąpione tłuszczami roślinnymi i rybimi, bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe. Podczas ciąży nie należy spożywać wątróbki ze względu na dużą ilość witaminy A, która w dużych ilościach może przyczynić się do poronienia. Unikanie słodyczy w diecie ułatwi utrzymanie prawidłowej masy ciała, a tym samym pozwoli uniknąć wielu powikłań, nadwagi i otyłości. Istotne jest także odpowiednie spożycie soli. Jej nadmiar może powodować nadciśnienie ciążowe. Należy zatem ograniczyć dosalanie potraw i spożywanie produktów mocno solonych, takich jak krakersy, wędliny, sery żółte, płatki kukurydziane i inne.

Oczywistą kwestią jest rezygnacja z alkoholu i ograniczenie spożycia kawy i mocnych wywarów herbat. Nawet niewielka ilość alkoholu może spowodować zaburzenie rozwoju płodu i liczne związane z tym konsekwencje. Kofeina spożywana w nadmiarze także może być szkodliwa dla płodu.

Jakość spożywanych produktów

W czasie ciąży powinniśmy zwrócić uwagę na jakość spożywanych produktów. Muszą być one świeże, dobrze umyte przed spożyciem (zwłaszcza jeśli jemy je na surowo) i pochodzić ze sprawdzonego źródła. Należy unikać surowych mięs (tatar, sushi), surowych i dojrzewających wędlin (salami, szynka parmeńska), niepasteryzowanych mleka i produktów z nich sporządzonych, serów pleśniowych, surowych jaj, słodzików i żywności fastfood i typu instant.

Arkadiusz Niestrój, licencjonowany dietetyk, Centrum Medyczne PROMEDICA w Białowej

Nie żyje się, nie kocha się, nie umiera się – na próbę.

Jan Paweł II

WSPOMNIENIE O JANIE GRABOSIU

Jak napisać o wspaniałym człowieku, żeby nie wyszła przesłodzona laurka, a słowa nie brzmiały jak banał?

Nie wiem, czy uda mi się pokazać prawdziwego Jasia Grabosia, dobrego człowieka, zamilowanego pszcze-larza, solidnego redaktora, entuzjastę Błażowszczyzny i swej rodzinnej wsi Lecka.

Poznaliśmy się ponad 20 lat temu. Jaś należał niemal od początku do zespołu redakcyjnego, współtworzył czasopismo samorządu naszej gminy. „Kurier Błażowski” zyskiwał coraz większe uznanie w środowisku, zdobywał liczne nagrody, a Jaś pękał z dumy, bo nasze czasopismo za-ważają. Widać Błażowa to nie zaścianek na obrzeżach cywilizacji, a prężny ośrodek intelektualny. Rzadko miewał okresy zniechęcenia do dziennikarskiej roboty. Przeważnie wtedy, gdy mu zarzucano, że więcej czasu poświęca gazecie niż Gminnej Spółdzielni, której prezesował. Ale szybko mu to przechodziło, bo przecież promował też GS.

Rozumiał co to termin i zawsze w umówionym czasie dostarczał materiały do redakcji. Bez przypominania i ponaglenia.

Podpowiadał mi wiele ciekawych tematów, które zainteresowałyby czytelników, żartując sobie, że pomysł jest ważniejszy niż jego realizacja.

Chętnie się spotykał z naszym zespołem z racji imienin kogoś z nas czy ważnych wydarzeń. Między innymi dzięki Jasiowi zespół redakcyjny to grono dobrych przyjaciół, którzy zgodnie współpracują niemal ćwierć wieku.

Jaś odwiedził każdego w szpitalu, brał udział w ostatniej drodze przyjaciół i znajomych. Choć sam bardzo cierpiał, gdy ostatnio znalazłam się w klinice,

pocieszał mnie w rozmowach telefonicznych. Prawdziwy chrześcijanin.

Po chemioterapii nie czuł się dobrze. Stwierdził swego czasu: – Wezmę chemię, a potem mnie pochowacie, a potem o mnie ładnie napiszesz...

Nie wiem, czy ładnie napisałam, ale starałam się napisać prawdę.

Jasiu, bardzo nam, Twoim kolegom z redakcji „KB”, będzie brak Twego entuzjazmu i humoru. Pewnie teraz doglądasz pszczół w pasiekach niebieskich...

Nigdy Cię nie zapomnimy.

Danuta Heller
redaktor naczelna
„Kuriera Błażowskiego”



Janek podczas dożynek w 2014 r.



Jaś należał niemal od początku do zespołu redakcyjnego.



Przeprowadził wiele ciekawych wywiadów.



Złote Pióro dla „Kuriera Błażowskiego” w 2011 roku.

PODZIĘKOWANIA

Bardzo serdecznie dziękuję wszystkim, którzy uczestniczyli w pogrzebie śp. Jana Grabosia, mojego Taty. Na początku chciałbym podziękować ks. Infulatowi Wiesławowi Szurkowi za przewodniczenie uroczystej Mszy św. pogrzebowej i Księżom Biskupom za skierowane słowa i modlitwę. Ks. Dziękownikowi Jackowi Rawskiemu, proboszczowi z Błażowej, za wygłoszenie homilii i wielką życzliwość, gościnność i wspar-

Grzegorzowi Kotowi, Witoldowi Pazdanowi, Krzysztofowi Cieśli, Mirosławowi Twardowskiemu oraz Tomaszowi Fularzowi za pomoc w ostatnich, najtrudniejszych dniach. Za zastępstwa w parafii. Dziękuję Ks. Stanisławowi Kowalowi, proboszczowi z Lecki, z rodzinnej parafii Taty. Dziękuję wszystkim siostronom zakonnym za modlitwę za mojego tatę, za poprowadzenie dzisiejszej modlitwy różańcowej.

z którym Tata był związany przez wiele lat. Dziękuję pocztom sztandarowym, redakcji „Kuriera Błażowskiego”, dla którego Tata napisał przez lata wiele artykułów. Dziękuję wszystkim pszczelarzom na czele z prezydentem Polskiego Związku Pszczelarzy Tadeuszem Sabatem, który przed chwilą zabrał głos. Prezesom Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy w Rzeszowie Tadeuszowi Dylonowi i Romanowi Bartoniowi. Członkom Koła Pszczelarzy w Błażowej, którego Tata był prezesem. Pszczelarstwo to była pasja Taty. Zawsze powtarzał: Marcin,



Msza św. pogrzebowa. Po lewej ks Jacek Rawski, po prawej ks Marcin Grabos.

cie okazywane przez lata mojemu Tacie. Dziękuję moim Księżom Proboszczom z parafii, w których pracowałem do tej pory – ks. Janowi Ochałowi z Lutczy – mojej pierwszej parafii, ks. Januszowi Kosiorowi z parafii św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie oraz obecnemu ks. Proboszczowi Józefowi Książkowi z Bratkowic. Ks. Markowi Rybie z Łowiska, gdzie byłem na praktyce diakańskiej za wsparcie w czasie trwającej sześć lat choroby mojego Taty. Za to, że mogłem być przy Tacie w najtrudniejszych momentach jego walki z chorobą nowotworową. Dziękuję wszystkim diakonom, kapłanom rodakom, kapłanom z rocznika: ks. Wojciechowi Szostkowi, który przyjechał aż z Czech, wszystkim kapłanom, którzy dzisiaj sprawowali Mszę świętą za mojego Tatę. Szczególnie dziękuję ks. Wiesławowi Rafaczowi, mojemu spowiednikowi, który wspierał mnie w czasie choroby Taty, dodając otuchy i nadziei słowami Słowa Bożego. Dziękuję Księdzu Proboszczowi Januszowi Podlaszczakowi, Księdzu Prałatom Stanisławowi Zychowi i Księżom Wikariuszom za przygotowanie dzisiejszej uroczystości. Księdzu

Słowa podziękowania kieruję do lekarzy i pielęgniarek, którzy opiekowali się Tatą przez te wszystkie lata choroby.

Dziękuję tym wszystkim, którzy pracowali z Tatą na co dzień. Wszystkim spółdzielcom, a w szczególności z Gminnej Spółdzielni Handlowo-Produkcyjnej w Błażowej, gdzie Tata prawie 30 lat był prezesem. Te podziękowania kieruję na ręce Jerzego Rybki – prezesa Zarządu Spółdzielni Rolniczo-Handlowej w Rzeszowie, członka Krajowej Rady Spółdzielczej, Wiesława Wolskiego prezesa Gminnej Spółdzielni Handlowo – Produkcyjnej w Błażowej, pani Jadwigi Soleckiej – prezesa Rzeszowskiej Spółdzielni Ogrodniczo – Pszczelarskiej. Dziękuję władzom wojewódzkim na ręce Stanisława Kruczka, członka Zarządu Województwa Podkarpackiego, władzom powiatowym na ręce starosty rzeszowskiego Józefa Jodłowskiego. Tata przez dwie kadencje pełnił funkcję radnego. Władzom samorządowym na ręce burmistrza Błażowej Jerzego Kocoja. Dziękuję za przybycie strażakom. Podziękowania kieruję za ręce Stanisława Caga – prezesa OSP Lecka. Dziękuję przedstawicielom Polskiego Stronnictwa Ludowego,

bądź pracowity jak pszczoła. Bądź dla ludzi dobry i słodki jak miód. Dziękuję przede wszystkim w imieniu swoim i mojej siostry całej mojej rodzinie, kolegom, koleżankom, przyjaciółom naszym i mojego Taty. Szczególnie cioci Marii, która pomagała mi opiekować się Tatą w czasie jego choroby. Dzięki pomocy całej rodziny, Tata był z nami do końca w domu. Zmarł otoczony modlitwą najbliższych. Dziękuję mężowi mojej siostry Peterowi Istokowi, jego rodzicom i całej rodzinie za wspieranie nas modlitwą i pomocą w trudnych dla nas chwilach. W końcu dziękuję Wam wszystkim za przybycie na tę dzisiejszą uroczystość. Dziękuję mieszkańcom gminy Błażowa, a w szczególności mieszkańcom Lecki, w której Tata się urodził i w której miał tak wiele życzliwych mu osób, i z tak wielką radością zawsze tam jechał. Jak tylko potrafił, służył i pomagał mieszkańcom Lecki. Dziękuję orkiestrze dętej z Błażowej za udział w pogrzebie.

Dziękuję moim parafianom z Lutczy, Rzeszowa i Bratkowic. Dyrekcji i nauczycielom ze szkół w Lutczy i w Bratkowicach za modlitwę, przyjęte Komunie św. w intencji Taty, zamówione Msze święte.

Gdy czuwałem w ostatnich dniach przy łóżku Taty, otworzyłem księgę Pisma Świętego na słowach św. Pawła z Drugiego Listu św. Pawła Apostoła do Tymoteusza. „W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na ostatek odłożono dla mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia, a nie tylko mnie, ale i wszystkim, którzy umiłowali pojawienie się Jego.”

Tata całe swoje życie biegł na spotkanie z Bogiem i z drugim człowiekiem. Biegł do kościoła, by spotkać się z Jezusem w Eucharystii. Nie rozstawał się z różańcem, Pismem świętym i modlitewnikiem. Biegł do drugiego człowieka, gdy widział, że potrzebuje pomocy. Najpierw myślał o innych, potem o sobie. Kilka dni przed śmiercią poprosił mnie, aby w czasie pogrzebu zebrać składkę dla chorych nieuleczalnie dzieci z Podkarpackiego Hospicjum, bo wiedział co to jest cierpienie.

W imieniu swoim i mojej siostry dziękujemy Ci, Tato, za dar życia, za wartości, które nam przekazałeś: miłość do Boga, drugiego człowieka i ojczyzny. Za Twoje zaufanie Woli Bożej. Mimo tak wielkiego cierpienia, nie usłyszeliśmy z Twoich ust słowa skargi. Wiemy, że swoje cierpienie ofiarowałeś za nas. Cieszyłeś się nami. Wnukami Samuelem i Kubusiem. Jeszcze dwa tygodnie przed śmiercią ucieszyłeś się bardzo, gdy przyjechała Twoja córka Kasia z Pragi z nowo narodzoną wnuczką Anią. Dziś miesięczna Ania jest razem z nami. 3 września, gdy były dzwony na Anioł Pański, w samo południe, Bóg wezwał Cię do siebie. Po 10 latach dołączyłeś do mamy. Wierzę, że jesteście teraz razem z nami i że kiedyś się spotkamy w Domu Ojca w Niebie. Teraz zadanie przed nami, byśmy byli wierni wartościom, które nam przekazaliście, byśmy nie zostali na starcie, ale kontynuowali ten Wasz bieg, aby ustrzec wiary, by – jak mówi św. Paweł – na ostatek odłożono dla nas wieniec sprawiedliwości, który nam w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia. Kilka dni przed śmiercią Tata powiedział do mnie: Marcin, nie martw się jesteś kapłanem, nigdy nie będziesz sam, będzie zawsze z tobą Pan Jezus i Matka Boża. I w to głęboko wierzę.

**Ks. Marcin Graboś,
syn śp. Jana Grabosia**

W czasie Mszy św. pogrzebowej zebrano na hospicjum 3908 zł, 1 dolar, 1 funt.

PAMIĘCI JANA



Każdym swym i czyimś sukcesem cieszył się jak dziecko, a przez całe swe życie, nie tak długie nie miał lekko. Miał szerokie zainteresowania, w których był pasjonatem, był społecznie wrażliwy, wszedł do polityki, lecz na tym nie zrobił wielkiej kariery, bo nie o to mu chyba chodziło. Gdy załatwił coś jako radny, też go to bardzo cieszyło, bardziej chyba gdyby zrobił to z pozycji posła ludowego. Wysokie stanowiska i zaszczyty nie były marzeniem jego. Często mi lubił mówić, co zrobił dla gminy i wioski, z której pochodził, Janek był to chłop bardzo swojski i choć miał tytuł magistra, to nosa nie zadzierał, swoim szczerym gadaniem przed każdym się otwierał. Los go w życiu i nagradzał, ale i bezlitośnie mu odbierał – choroba i śmierć żony, potem jego, dzielnie te ciosy odpierał, a w międzyczasie ciężki los innych miał na uwadze, ofiarnie pomagał innym i na to zwrócić uwagę radzę. Sam mając życiowe kłopoty, tego doświadczyłem i przyznam szczerze, że nieraz się wzruszyłem, gdy Janek do drugiego człowieka podążał z pomocą. Inny by pomyślał – niech sobie radzi sam, a on z ochotą, niósł mu ten słoiczek miodu i dobre słowo..., Janku, byleśszwiązany nie tylko z Lecką i Błażową, w Rzeszowie, gdzie mieszkałeś też dużo dobrego czyniłeś. Ileż to zważyłeś klamek, gdzie urzędników niepokoiłeś, to dobrze wiem, bo mi nieraz o tym opowiadałeś, a z niektórymi tymi notablami też kontakt miałem. Należy Ci się nasza wdzięczność, drogi kolego Janie, za Twoje szczerze, od serca dla innych działanie, To słowo „działać” było wytrychem na całe Twoje życie, wszędzie Cię było pełno, czerpałeś z życia obficie, choć jak wspominałem, życie Cię też doświadczyło. Byłeś nie tylko dla mnie wzorem i źle by było, milczeniem kwitować Twe odejście z tego świata. Za Twoją ziemską walkę i życzliwość należy ci się zapłata, bo nasze życie nie zawsze jest słodkie jak miód dobrze Ci znany, Bóg Ci zapłać Janie za twoje serce i trud.

Józek W. Chmiel

Błażowa, 4 września 2015 r.

DROGA RODZINO POGRAŻONA W ŻAŁOBIE, ŚP. JANKU!

Oto staje nas wielka gromada – pracowników koleżanek i kolegów środowiska spółdzielczego Podkarpacia.



Jan Graboś z Grzegorzem Woźniakiem.

Odszedłeś od nas po długiej chorobie, która pomimo że była ciężka, nie odebrała Ci, Janku, a przy Tobie i nam, pogody ducha.

Zawsze z radością do ostatnich chwil Twojego życia witaliśmy Cię w naszych miejscach pracy, w których to ponad ćwierć wieku pełniłeś ważne funkcje zawodowe i społeczne.

Od 1981 roku pełniłeś przez niemal 30 lat funkcję prezesa Zarządu Gminnej Spółdzielni Handlowo-Produkcyjnej w Błażowej, byłeś współza-

łożycielem i wiceprzewodniczącym Rady Nadzorczej Spółdzielni Rolniczo-Handlowej „Samopomoc Chłopska” w Rzeszowie – a tak naprawdę to po studiach na Akademii Rolniczej w Lublinie, od zawsze byłeś w spółdzielczości pionierem rolniczym i handlowo-produkcyjnym i w tej bardzo Tobie bli-

terialnych warunków życia rolników-producentów, szczególnie z terenu gminy Błażowa, w której się urodziłeś i pracowałeś, a także powiatu Rzeszów-Ziemski, w którym sprawowałeś zaszczytną funkcję radnego powiatowego.

Twoje życiowe dokonania, ofiarność i zaangażowanie wielokrotnie doceniono odznaczeniami państwowymi i resortowymi, a najważniejsze w tym to, że w swoim postępowaniu zaskarbiłeś sobie w naszym środowisku spółdzielczym i samorządowym sympatię, zaufanie i wielki szacunek.



Z ks Jackiem Rawskim.

skiej z tytułu wykształcenia i wielkiej pasji, Rzeszowskiej Spółdzielni Ogrodniczej oraz w Związku Pszczelarskim.

W spółdzielczości polskiej, z którą związałeś zawodowo i społecznie całe swoje dorosłe życie, zawsze widziałeś wielką szansę na poprawę ma-

W imieniu naczelnych władz Krajowej Rady Spółdzielczej i Krajowego Związku Rewizyjnego „Samopomoc Chłopska” w Warszawie,

koleżanek i kolegów ze spółdzielczości podkarpackiej, uczestniczących w ostatnim pożegnaniu śp. naszego kolegi Jana Grabosia przekazuję Rodzinie i Bliskim wyrazy głębokiego współczucia, Twojej, Janku, ukochanej Mamie Zofii, córce Kasi wraz z rodziną oraz synowi Marcinowi.

Żegnamy Cię, Janku. Twoje odejście jest dla nas ogromną stratą – spoczywaj w spokoju.

Z wyrazami szacunku

Jerzy Rybka

członek Krajowej Rady Spółdziel-

czej w Warszawie

Prezes Zarządu Spółdzielni

Rolniczo-Handlowej

„Sch” w Rzeszowie



Pracując z pszczelarzami i dla pszczelarzy dał się poznać jako sprawny organizator.

WSPOMNIENIE O JANIE GRABOSIU

Po sześciu latach walki z agresywną chorobą odszedł z naszej pszczelarskiej rodziny wspinały człowiek Jan Graboś. Od dzieciństwa do ostatnich swoich dni pasjonował się pszczelarstwem.

Urodził się 9 grudnia 1951 r. w Lecce. Tu ukończył szkołę podstawową, a następnie kontynuował naukę w Państwowym Technikum Pszczelarskim w Pszczelej Woli. Po ukończeniu technikum podjął studia na Akademii Rolniczej w Lublinie. Po ich ukończeniu pracował całe życie w spółdzielczości i realizował swoją życiową pasję pracując z pszczołami i na rzecz pszczelarstwa.

Był członkiem Rzeszowskiego Koła Pszczelarzy, członkiem Zarządu Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy w Rzeszowie, dwie kadencje wiceprezesem WZP, członkiem Komisji Sądu Koleżeńskiego w WZP i od 2010 r. prezesem Gminnego Koła Pszczelarzy w Białowej.

Pracując z pszczelarzami i dla pszczelarzy dał się poznać jako sprawny organizator, był wytrwały i skuteczny w rozwiązywaniu wszelkich nieporozu-

mień i problemów. Wyjeżdżając z ramienia Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy na zebrania kół pszczelarzy przedstawiał aktualne wiadomości, jak również służył radą i pomocą w zakresie działalności związkowej. Będąc prezesem Gminnego Koła Pszczelarzy w Białowej troszczył się o wszystkich pszczelarzy, również o tych, którzy pozostawali poza organizacją. Organizował szkolenia, wyścigi, konkursy, dbał o to, by pszczelarze sadzili drzewa i rośliny miododajne.

Troszczył się o wszystkich i o każdego z osobna. Mówił, że to właśnie praca dla innych pozwalała mu łatwiej znosić chorobę. Jeszcze 19 sierpnia br. zaprosił członków Zarządu, żeby przekazać nam dokumenty i wytyczyć kierunki działania. Napisał gdzie i z kim mamy w najbliższym czasie rozmawiać, komu podziękować i życzeniem jego było nasze uczestnictwo w dożynkach.



Swoją oddaną pracą dla dobra pszczelarzy i pszczoł zdobył szacunek, uznanie i pamięć.

Swoją oddaną pracą dla dobra pszczelarzy i pszczoł zdobył szacunek, uznanie i pamięć. Otrzymał również wszystkie możliwe odznaczenia pszczelarskie. Dowodem na to, jakim cieszył się szacunkiem i uznaniem był liczny udział pszczelarzy wraz z pocztami sztandarowymi w jego pogrzebie.

Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

Gminne Koło Pszczelarzy w Białowej



Budowa domu handlowego w Białowej.



Ze zbiorów Zygmunta Kustry.

Odszedł od nas

ŚP. JAN GRABOŚ,

długoletni prezes Zarządu Gminnej Spółdzielni Handlowo-Produkcyjnej w Błażowej, ceniony spółdzielca i samorządowiec.

Rodzinie Zmarłego wyrazy głębokiego współczucia przekazują koleżanki i koledzy ze spółdzielczości podkarpackiej.

*Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą
i ci co nie odchodzą nie zawsze powrócą
i nigdy nie wiadomo mówiąc o miłości
czy pierwsza jest ostatnią czy ostatnia pierwszą.*

Ks. Jan Twardowski

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi

JANA GRABOSIA.

Był dobrym człowiekiem, wspaniałym kolegą, zamiłowanym pszczelarzem. Zawsze można było liczyć na Jego lojalność, przyjaźń i życzliwość.

Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.
Wieczne odpoczywanie racz mu dać Panie.

Gminne Koło Pszczelarzy w Błażowej.

Umartych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią się im płaci.
Wisława Szymborska

Jak trudno żegnać na zawsze kogoś,
kto jeszcze mógł być z nami.
Z ogromnym bólem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

JANA GRABOSIA,

wielkiego społecznika i entuzjastę naszej gminy.
Synowi ks. Marcinowi Grabosiowi, córce Katarzynie i bliskim przekazujemy wyrazy współczucia.

Burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, Przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś wraz z radnymi.



Każda śmierć staje się ofiarą, aby ożyli inni powołani do życia i do trudu w czasie, który Bóg im nazaczył.

Anna Kamińska

Wiadomość o śmierci naszego drogiego kolegi redakcyjnego

JANA GRABOSIA

wstrząsnęła nami dogłębnie, trudno jest pogodzić się z tak wielką stratą. Rodzinie Jana przekazujemy nasze najszczerze wyrazy współczucia.

Koleżanki i koledzy z zespołu redakcyjnego „Kuriera Błażowskiego”.

Prochem jesteś i w proch się obrócisz.

Księga Rodzaju

Z przykrością dowiedzieliśmy się o śmierci nieodżałowanej pamięci

JANA GRABOSIA.

Był on bardzo lubianym w naszym gronie kolegą, dobrym, przyjaznym człowiekiem. Trudno wprost uwierzyć, że nie ma Go już wśród nas.

Jego śmierć spowodowała pustkę w sercach wszystkich, którzy go znali.

Rodzinę Jana Grabosia prosimy o przyjęcie naszych szczerych kondolencji.

Ludowcy Ziemi Błażowskiej.

Życie to czas, w którym szukamy Boga. Śmierć to czas, w którym Go odnajdujemy. Wieczność to czas, w którym Go posiadamy.

Franciszek Salezy

Łączymy się w smutku z synem ks. Marcinem Grabosiem, córką Katarzyną Istok i rodziną po śmierci

JANA GRABOSIA,

długoletniego prezesa GSH-P w Błażowej.

Rada Nadzorcza, Zarząd, Pracownicy GSHP w Błażowej



*Gdy praca, którą wykonujesz, nie daje ci radości,
a tylko pieniądze, to jesteś śmiertelnie ubogi.*

Phil Bosmans

ŚP. EDWARD SZCZEPAN Z PIĄTKOWEJ – WSPOMNIENIE

Edward Szczepan urodził się w 1940 r. w Futomie, a zmarł w 2015 r. w Piątkowej. Po ślubie z Cecylią Maciołek przeprowadził się do Piątkowej i bardzo szybko wrósł w to środowisko, co w małych społecznościach nie jest sprawą łatwą. Zapracował sobie na to zaangażowaniem się we wszystkie ważne inicjatywy, brał współodpowiedzialność za wiele przedsięwzięć dotyczących społeczności lokalnej. Jego praca na rzecz miejscowości została zauważona i doceniona, bo od młodego wieku piątkowianie powierzali mu funkcje społeczne.



W latach 1971-1987 pełnił funkcje prezesa OSP Piątkowa, a jednocześnie od 1985 r. do 1990 r. był komendantem miejsko-gminnym OSP Błażowa.

Działał też w Banku Spółdzielczym w Błażowej. W latach 1990-2002 był członkiem Rady Nadzorczej i zasiadał w komisji rewizyjnej tej instytucji. W latach 80. XX w. był radnym Rady Miasta i Gminy.

Piękną kartą jego społecznej działalności było uczestnictwo w budowie kościoła i plebanii. Od 1971 r. pełnił funkcję przewodniczącego Komitetu Budowy Kościoła i Plebanii w Piątkowej.

Edward Szczepan był człowiekiem umiejącym dostrzec możliwości rozwoju wsi i starał się, aby Piątkowa wykorzystała szanse stwarzane przez państwo, a wraz z przemianami politycznymi w kraju tych szans pojawiało się coraz więcej. Przez wiele lat Piątkowa liderowała w gminie w przejawianiu i podejmowaniu różnych społecznych inicjatyw, a w zasadzie żadne większe przedsięwzięcie podejmowane przez piątkowian nie działo się bez niego.

Edward Szczepan był jednym z inicjatorów scalania gruntów we wsi oraz pomysłodawcą powołania zespołu ds. odbudowy wsi Piątkowa. W ramach tej ostatniej inicjatywy przystąpiono do wymiany pokryć dachowych. Ponadto był:

- zastępcą przewodniczącego komitetu gazyfikacyjnego,
- inicjatorem budowy pierwszego we wsi wodociągu o systemie grawitacyjnym,
- jednym z inicjatorów reelektryfikacji wsi.

Dopóki zdrowie pozwalało, aktywnie uczestniczył w pracach Rady Sołectkiej, bywał na wszystkich zebraniach, zabierał głos, zgłaszał pomysły, które w większości znajdowały uznanie mieszkańców i były realizowane, bo potrafił zachęcić do działania i zarazić swoim optymizmem innych. Jego plan wypowiedzenia udziałów Kółka Rolniczego w Piątkowej ze spółdzielni Kółek Rolniczych w Błażowej został zrealizowany, a uzyskane pieniądze przeznaczono na zakup materiałów budowlanych (cegły) na budowę szkoły podstawowej.

Pozostaniesz w naszych sercach i pamięci!

Przyjaciele i koledzy

W PRZEJRZYSTYM POWIETRZU LATA

Widziałem namalowany
na białym płótnie letniego dnia
sen o leśnej pasiece

W otwartej przestrzeni niebios i pół
zielona dróżka z maleńkimi ulami
w kolorze dojrzałej pomarańczy
z gajów Capri a może Majorki
ze złotobłękitnym rojem pszczół
zaznaczona linią prostą
i dostatecznie umowną

Wyraźnie wyróżniają się
dwie pszczele siedziby:
błyszczą blaskiem
Przybosiowego słonka
i Iwaszkiewiczowskiej Sycylii

To miodne sytne
rojnie nawisłe lato
znów
zatrzymuje mnie
w zapachu tamtych sosen
i kwitnącej do dziś
w moich żrenicach arniki

I tak
znów
rozwinęło się w nas
jak pole bursztynowego świerzopu
lato do lotu

Mieczysław A. Łyp

Rodzinie

śp. KONSTANTEGO RZĄSY,
długoletniego członka zespołu regionalnego „Futomanie”, wyrazy szczerzego współczucia składają członkowie zespołu oraz pracownicy GOK w Błażowej.

Rodzinie zmarłego po ciężkiej chorobie

JANA GRABOSIA

wyrazy głębokiego współczucia
składają dyrektor i pracownicy
GOK w Błażowej.

Dorocie Jamrozy,

kierownik oddziału w Urzędzie Marszałkowskim w Rzeszowie, szczerze wyrazy współczucia po śmierci
BRATA STANISŁAWA
składają dyrektor i pracownicy GOK w Błażowej.

*Brzemię lat jest lżejsze dla tego, kto czuje się szanowany
i kochany przez młodych.*

Cyceron

PŁONIE OGNISKO W LESIE

5 sierpnia 2015 r. członkowie Klubu Seniora „Pogodna Jesień” spotkali się na przystanku turystycznym „Pod Dębem” w Błażowej. Gościem seniorów był burmistrz Błażowej Jerzy Kocój.



Pani Zofia Wielgos prezentuje najnowszy numer Kuriera, zawierający życzenia dla państwa Kuroszów.

Podczas wspólnego biesiadowania w plenerze czas umilała orkiestra Olka Cygana. Kielbaski z grilla, szaszłyki, wypieki członkiń Klubu Seniora smakowały znakomicie. I nawet kapryśna

aura – najpierw nieprawdopodobny ukrop, potem grzmoty i krople deszczu – nie zepsuły nikomu nastroju. Ochłodzenie przyjęto z ulgą.



Pani prezes Klubu Seniora Genowefa Puzio częstowała słodyczami.

Pani Zofia Wielgos złożyła Złotym Jubilatkom Irenie i Adamowi Kuroszom życzenia zdrowia i szczęścia na dalsze lata życia, będąc wyrazicielem wszystkich obecnych.

Przedstawiła jubileuszowy wiersz, który bardzo podobał się uczestnikom imprezy.

ZŁOTE GODY

Jubileusz – rzecz piękna,
Jest szampan, jest zabawa,
Lecz w głowie już nie rozgłos
Popularność czy sława.

Dzieci wydorosłały –
Już tylko wnuki pilnujesz
Niezależnie od tego,
Kiedy i jak się czujesz.

Żyjesz w tym błogostanie.
Mąż już nie denerwuje,
Siedzi w słuchawkach na uszach
I komputera pilnuje.

Więc nic Ci nie pomoże.
Chcesz czegoś? Nie dosłyszysz.
Żyjemy sobie zgodnie
W tej absolutnej ciszy.

Lekarze zalecają
Spacerek niedaleki,
A zatem odwiedzamy
Przychodnię i apteki.

Ale kiedy zagrają
U seniorów na balu,
Serce wraca do normy
Jest wigor w każdym calu.

I tak trzymać należy.
A czego sobie życzyć?
Zdrowia i wielu przyjaciół,
Na których można liczyć.

Doświadczona Jubilatka Zonia



Kielbaski i miła rozmowa to dobry pomysł na letnie popołudnie.



Maria Kustra podaje gorące napoje.

Burmistrz zebrał zasłużone słowa uznania za urządzenie przystanku. Nowe ławy są nie tylko solidne i estetyczne, ale wyższe, więc wygodniej się na nich siedzi.

Błazowscy emeryci udowodnili po raz kolejny, że jesień życia może być złota, nie zaś ponura jak dzień listopadowy. To od nas zależy jaki będzie nasz wiek dojrzały.

Jan Paweł II pisał w „Liście do ludzi w podeszłym wieku” (Watykan, dnia 1 października 1999 r.) „Jeżeli zatem dzieciństwo i młodość są czasem, w którym człowiek stopniowo uczy się swojego człowieczeństwa, rozpoznaje swoje możliwości, poniekąd tworzy projekt życia, który będzie realizował w wieku dojrzałym, to i starość nie jest pozbawiona szczególnej wartości, ponieważ – jak zauważa św. Hieronim – łagodząc namiętności „pomnaża mądrość i służy dojrzałszymi radami”. W pewnym sensie jest to czas szczególnie nacechowany mądrością, którą zwykle przynoszą z sobą lata doświadczeń, jako że „czas jest znakomitym nauczycielem”. Powszechnie znane są też słowa, którymi modli się Psalmista: „Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca” (Ps 90 [89], 12)”.



Tadeusz i Maria Rzasowie mieli ręce pełne roboty.

I dodaje jeszcze:

„Ludzie starzy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczyć ich ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności po-

zbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest tożsamość. Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń”.

To prawda.

Od błazowskich emerytów można się nauczyć radości życia na każdym jego etapie.

Danuta Heller

CYTATY O BOHATERSTWIE

Być bohaterem przez minutę, godzinę jest o wiele łatwiej niż znieść trud codzienny w cichym heroizmie

Fiodor Dostojewski

Bycie sobą nie może być zbudowane tylko na aktach bohaterstwa. Jestem sobą także w moim grzechu, w mojej skończoności, w mojej winie!

Ks. Józef Stanisław Tischner

Chwała tego świata przemija, i to nie ona nadaje życiu sens. Dzieje się tak za sprawą naszych wyborów, dokonywanych zgodnie z powołaniem, wiarą w ideały i wolą ich bronięcia. Każdy gra główną rolę w swoim życiu, i to właśnie anonimowi bohaterowie pozostawiają najtrwalszy ślad.

Paulo Coelho

Umiera się raz i człowiek szybko okrywa się sławą, ale żyje się w trudzie, bólu i cierpieniu, długie lata, i to jest większe bohaterstwo.

Ks. kard. Stefan Wyszyński

Ożywiamy w sobie ambicję życia, tak konieczną Narodowi, który dotąd bardziej wślawił się sztuką bohaterskiego umiarkowania niż umiejętnością życia.

Ks. kard. Stefan Wyszyński

Miejmy nadzieję!... Nie tę lichą, marną co rdzeń spróchniały w wątył kwiat ubiera, lecz tę niezłomną, która tkwi jako ziarno przyszłych poświęceń w duszy bohatera.

Adam Asnyk

Kto jest bohaterem? Ten, kto z wroga czyni przyjaciela.

Talmud

Historia jest jak dobre stare kino. Przed twoimi oczami przesuwa się bohaterowie: zwycięzcy i strażnicy. A ty nie musisz biedzić się nad scenarzystą, bo jest już gotowy.

Quentin Tarantino

Kapłan jest tym, kto mimo upływającego czasu nie przestaje promieniować młodością ducha, jakby zarażając nią osoby, które spotyka na swojej drodze.

Jan Paweł II

Czcigodnemu Księdzu
Dziekanowi Seniorowi

Michałowi Drabickiemu

życzymy z okazji imienin zdrowia,
wielu łask Bożych, pogody ducha,
wytrwałości i satysfakcji
z pełnionej posługi kapłańskiej.

**Burmistrz Błazowej Jerzy Kocój
i redakcja
„Kuriera Błazowskiego”.**



IX RODZINNY RAJD ROWEROWY

W upalną niedzielę 9 sierpnia 2015 roku odbył się już dziewiąty z kolei rodzinny rajd rowerowy. Prawie 40 stopni w cieniu nie odstraszyło prawdziwych miłośników jazdy na rowerze i ponad



70. uczestników wyruszyło na trasę rajdu. Wśród rowerzystów wyróżniała się kilkunastoosobowa grupa cyklistów z Przeworska, która dodatkowo z racji doświadczenia i wielokrotnego uczestniczenia w takich rajdach podjęła się spraw organizacyjnych i porządkowych, przy współpracy z policją.

Trasa tegorocznego rajdu biegła malowniczymi zakątkami naszej gminy poprzez Błażowę Dolną Mokłuczkę. Przystanek i odpoczynek zaplanowano w zajezdni przy leśniczówce. Podczas przerwy serwowano rowerzystom napoje, owoce i słodycze. Bardzo smaczne

kielbaski grillowe ufundował pan Henryk Nawłoka, sklep Groszek. Powrót do Błażowej przebiegał po nowo odremontowanej drodze powiatowej tzw. Łańcuckiej. Po powrocie dokonano podsumowania imprezy oraz losowania nagrody za uczestnictwo, roweru górskiego. Rower został ufundowany przez dwie firmy: Elmar Błażowa Piotr Sobczyk oraz Usługi Weterynaryjne Błażowa. Mimo uciążliwego upału wszyscy byli zadowoleni z niedzielnej przejażdżki i już wstępnie wyrazili chęć uczestnictwa w przyszłorocznej edycji tej imprezy.

[red.]



INTEGRATION & GROOVE II W BŁAŻOWEJ

W dniach 19 – 21 sierpnia w Błażowej po raz kolejny odbyły się warsztaty perkusyjne INTEGRATION & GROOVE. Na warsztaty zjechali się goście z całej Polski. Inicjatorem imprezy jest Karol Nabożny, który wraz z Mariuszem Mocarskim, Przemysławem Bajem, Igorem Wasiewicz Pawlaczykiem i gwiazdą imprezy Dirkiem Brandem poprowadzili tegoroczne warsztaty.



Dirk Brand.

Dirk Brand urodził się w Niemczech. Uczestniczył do Percussion Institute of Technology w Kalifornii, studiował u Ralpa Humphrey, Joe Porcaro, Takashi Numazawa, Casey Scheuerell,

Joey Heredia, Steve Houghton i innych znanych muzyków.

W 2003 roku Dirk wydał DVD o tym, jak grać w zespole.



Wspólne zdjęcie z mistrzem.

Dirk pracował także dla wielu artystów krajowych i międzynarodowych, takich jak: Charlie Mariano, Deborah Watson, Gregor Hilden Band, Stevie Woods, Rock Legends Geoff Downes i John Wetton (Asia), Gloria Gaynor, Isabell Farrell, Catherina Valente, Gitte Hennig, Angelika Milster, Al Copley, Touring z rocka progresywnego Grupy Leez, Jeff Richmanna, Johnny Rogers,



Wizyta telewizji z Rzeszowa.

Phillipe Caillat, Goethe Instiute, Big Jay McNeely. Grał również wiele musicali, takich jak Evita, Star Light Express, Hair...

Mark występuje na całym świecie, w tym na festiwalach takich jak „Zildjian Rhythm Night”, „Drums & Sounds 2000”, „Superdrumming Festiwal Nonweiler”, „Brandenburgia Trommelt”, „Drums‘n‘Percussion Paderborn”, „Tribute to Jeff Porcaro Niemczech” i wielu innych.



Szymon Bober za perkusją.

Środa I&G II - plan pracy		
11:15 - rozpoczęcie warsztatów perkusyjnych		
11:30 - 13:00 Igor Wasiewicz Pawlaczyk (Coaching - grupa młodsza i starsza)		
13:00 - 14:30 obiad		
14:30 - 16:00 Igor Wasiewicz Pawlaczyk (grupa starsza)		
14:30 - 16:00 Karol Nabożny (grupa młodsza)		
16:15 - 17:45 Przemysław Bajer (grupa starsza)		
Czwartek		
10:00 - 13:00 Dirk Brand (Master Session)		
13:00 - 14:30 obiad		
14:30 - 16:30 Konkurs zestawowy		
17:00 - 18:30 Prezentacja Roland V - drums oraz Dirk Brand Drum Show		
Piątek		
10:30 - 12:00 Igor Wasiewicz Pawlaczyk (grupa starsza)		
10:30 - 11:30 Przemysław Bajer (grupa młodsza)		
12:00 - 13:30 Karol Nabożny (grupa starsza)		
12:00 - 13:00 Mariusz Mocarski (grupa młodsza)		
13:30 - 14:30 obiad		
14:30 - 16:00 Mariusz Mocarski (grupa starsza)		
14:30 - 15:30 Igor Wasiewicz Pawlaczyk (grupa młodsza)		
16:00 - 18:00 Koncert Finałowy, ogłoszenie wyników konkursu i zakończenie warsztatów		

Obecnie jest instruktorem z Westfälische Wilhelms Universität w Münster i Nowoczesnej Drum School.

Uczestnicy imprezy podzieleni byli na dwie grupy – starszą i młodszą stazem. Warsztaty przebiegały następująco:

Pierwszego dnia ogólne ćwiczenia w grupach.

Drugiego dnia warsztaty prowadził Dirk Brand. Połączył dwie grupy w je-

den wielki zespół, gdzie każdy miał swoje zadanie. Udowodnił, że nauką, graniem trzeba się bawić i czerpać z tego przyjemność.

W drugim dniu warsztatów odbył się także konkurs zestawowy. Zagrać trzeba było dwa utwory: Mark Ronson – Uptown Funk i dowolny przygotowany przez siebie. Do wygrania były cenne nagrody ufundowane przez sponsorów imprezy.

Trzeciego dnia warsztatów miłym zaskoczeniem dla wszystkich była wizyta polskiej telewizji z oddziałem w Rzeszowie. Już w wieczornych aktualno-

ściach można było dowiedzieć się o poczynaniach młodych perkusistów. Na zakończenie Mariusz Mocarski podziękował wszystkim za współpracę. Podziękował także wszystkim młodym „bębniarzom” jak i ich rodzicom, za ogromną pracę ze swoimi dziećmi. Mariusz towarzyszy nam na każdej perkusyjnej imprezie i widzi duży postęp u dzieci.

Patronat medialny nad imprezą objęli: Perkusista, Roland Polska, Beat it Tv (relacja z imprezy na www.beatit.tv) i Drumsetpro School.

Kolejna, myślę, że udana impreza w Błażowej za nami. Wszyscy na pewno

wynieśli jakieś doświadczenia z nauki u najlepszych. Szkoła muzyczna (prywatna czy państwowa) ma własny program i nie co dzień się zdarza, by zaczerpnąć wskazówek od profesjonalistów. Kolejne warsztaty zapowiedziano w czasie ferii zimowych.

Jak powiedział Leszek Możdżer, „muzyka daje nam wytchnienie, jest impulsem do rozwoju duchowego, pokazując, że istnieje jakiś lepszy świat, a i bywa inspiracją do podejmowania zmian w życiu i czynienia siebie lepszym”.

J.H.



Dirk udowodnił, że nauką, graniem trzeba się bawić i czerpać z tego przyjemność.



Patronat medialny nad imprezą objęli: Perkusista, Roland Polska, Beat it Tv i Drumsetpro School.

WAKACYJNY KONCERT MATEUSZA MIJALA

W sobotę 25 lipca 2015 r. na stadionie w Błażowej odbył koncert Mateusza Mijala. Przed gwiazdą wieczoru wystąpiły błażowskie wokalistki z zespołu Margoški oraz Justyna Lubas, finalist-

ka programu Disco Star. Bardzo licznie zgromadzona publiczność (około 1,5 tysiąca osób) z ogromnym aplauzem przyjęła Mateusza. Godzinny koncert bardzo się wszystkim podobał, szkoda

tylko, że tak szybko się skończył. Mateusz obiecał, że w przyszłym roku znowu odwiedzi Błażowę.

Po koncercie zaczęła się wakacyjna dyskoteka pod gwiazdami, niestety przerwana przez burzę. Serdecznie dziękujemy organizatorom (burmistrz Błażowej, przewodniczący Rady Miejskiej, sołtys Mokłuczki, Janusz Szpala, GOK Błażowa) oraz licznym sponsorom (Jerzy Kmiołek Beldom, Janusz Szpala Szpala-Dachy, Bartłomiej Boncol Logo-print, Andrzej Chlebek Stary Bank, Krzysztof Wania Binex, Elżbieta Czaplą Matrix, Marcin Sapa Haus-Bud, Wacław Bogusz, Dariusz Kalita Profi-Centrum Pokryć Dachowych, Bank Spółdzielczy w Błażowej, Zbigniew Szala Skład Opału, Ryszard Florek Fakro, Roman KotraMatimex – Pokrycia Dachowe, Grzegorz Synoś Faza, Marek Poręba – poseł na Sejm RP, Piotr Sobczyk Elmar, Andrzej Kozdraś, Adam Nawłoka.



25 lipca 2015 r. na stadionie w Błażowej odbył się koncert Mateusza Mijala.

[red.]

RATATAM NA FUTOMSKIEJ SCENIE

IX Dni Futomy połączone z jubileuszem 25-lecia futomskiej kapeli uświetnił swym koncertem rzeszowski zespół Rataam, znany na rzeszowskim i krajowym rynku muzycznym od kilkunastu lat. Pomysł nowej interpretacji rzeszowskiego folkloru zrodził się przed dwoma laty, a debiut miał miejsce w lipcu ubiegłego roku na XVI Światowym Festiwalu Polonijnych Zespołów Folklorystycznych w Rzeszowie. Dzięki temu powstała płyta Rataam & Folk Dream Team Śpiewa Rzeszowskie. Założyciele zespołu Paweł Czachur – wokal, gitara, kazon, Elżbieta Jakubiec – wokal, Jerzy Czełuśniak – gitara basowa, wokal, akordeon, Waldemar Rzeszut – gitary, Grzegorz Nowak – skrzypce, Seweryn Krzysztoń – perkusja zaprosili do współpracy solistów z zespołów i kapel Podkarpacia. Występują wraz z nimi artyści z Zespołu Pieśni i Tańca Resovia Saltans, Zespołu Śpiewaczego Twierdzenie z Frysztaka, Zespołu Pieśni i Tańca Kompanija z Boguchwały, Kapeli i Zespołu Śpiewaczego Kalina z Lutoryża, Kapeli Ludowej z Lubeni, Zespołu Pieśni i Tańca Lubenka oraz Kapeli Ludowej z Futomy, którą reprezentują Jerzy Panek i Mieczysław Rybka. Zespół wsparli zaprzyjaźnieni muzycy Stanisław Domarski – saksofony, Andrzej Mozgała – cymbały, Zbigniew Stojek – akordeon i Mariusz Koziolkiewicz – piano Rhodez. Po koncercie powitalnym na rzeszowskim rynku w czasie festiwalu polonijnego zespół koncertował w Boguchwałce, w rzeszowskim WDK i fiharmonii, Lubeni, Cyżówce koło Ropczyc, Futomie, Jarosławiu, Mogielnicy, Frysztaku, Mrzygłodzie koło Sanoka. W przyszłym roku przygotowują uroczysty koncert z okazji 15-lecia artystycznej pracy zespołu Rataam. W czasie koncertu można usłyszeć w nowej dynamicznej aranżacji i scenografii z wykorzystaniem akustyki i elementów świetlnych znane rzeszowskie i podkarpackie przyśpiewki ludowe jak „Dębina”, „Nad rzeszowską Jasiołką”, „Kukułeczka”, „Za las chłopcy, za las”, „W Staromieściu kościół”, „Loboga, chłopoki”, „Weź mnie, konisiu,



weź”, „Rzeszowskie chłopoki” i inne. Zespół niektóre pomysły zaczerpnął z repertuaru zaproszonych zespołów i kapel z podkarpacia, którym nadał nową aranżację. Zainteresowanie publiczności koncertami i ich gorące przyjęcie wskazuje, że jest zapotrzebowanie na taką muzykę.

Zdzisław Chlebek

Mamy młode serce tak długo, jak długo umiemy kochać życie takim, jakim ono jest.

ZŁOTE GODY

50 lat temu na ślubnym kobiercu stanęli:

- Antonina i Stanisław Batorowie – 9 X 1965 r.
- Helena i Jerzy Batorowie – 16 X 1965 r.
- Joanna i Aleksander Cyganowie – 24 X 1965 r.



Każda miłość jest podróżą w głąb siebie, każde małżeństwo jest odwaga wspólnego kroczenia przez wyboje i zakręty, każde spotkanie jest odpowiedzialnością, a każda decyzja ma konsekwencje. Po tylu latach wspólnego życia życzymy Wam radości i spokoju na następne lata tej wspólnej podróży.

Życzymy Wam dziś optymizmu, entuzjazmu w każdym dniu i miłości wciąż płomiennej, co rozbije każdy mur.

Członkowie Klubu Seniora „Pogodna Jesień” w Błażowej

HUMOR

Nauczyciel kazał Jasiowi napisać 100 razy: „Nie będę mówił TY do nauczyciela”. Na drugi dzień Jasio przyniósł zeszyt, w którym to zdanie było napisane 200 razy.

– Dlaczego napisałeś 200 razy? Kazałem tylko 100.

– Żeby ci zrobić przyjemność, bo cię lubię, stary!

– Zaczęłem grać na perkusji.
– Chcesz grać w jakimś zespole?

– Nie, nie interesuje mnie kariera, po prostu sąsiad mnie wnerwia.

Z KOMPUTEREM I ROBOTEM W XXI WIEK

Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Futomie została przez regionalnego koordynatora programu „Projektor – wolontariat studencki” zarekomendowana do udziału w konkursie grantowym PGNiG.

Wychodząc naprzeciw potrzebom edukacyjnym dyrektor szkoły Zdzisław Chlebek napisał autorski projekt „Z komputerem i robotem w XXI wiek”. Celem projektu jest odnowa istniejącej pracowni komputerowej, wyposażenie jej w nowe komputery i roboty. Taka nowoczesna i funkcjonalna pracownia wpłynie na jakość nauczania, pozwoli uczniom rozwijać zainteresowania matematyczne, informatyczno-techniczne oraz konstrukcyjne. Otworzy także drogę do szerszej dzia-

łalności, umożliwi wzięcie udziału w konkursach takich jak m.in.: Międzynarodowy Konkurs Matematyczny Kangur, Międzynarodowy Konkurs Programowania Baltie, Ogólnopolski Konkurs Szopek. Stworzenie pracowni na miarę współczesnych wyzwań i oczekiwań stojących przed edukacją XXI wieku pomoże uatrakcyjnić lekcje i zajęcia świetlicowe. Pozwoli na organizację interesujących, twórczych zajęć w ciągu roku szkolnego, ferii czy wakacji. Przyczyni się również do promocji szkoły w szerszym środowisku.

Należy podkreślić fakt, że projekt „Z komputerem i robotem w XXI wiek” skierowany jest nie tylko do uczniów, ale także do absolwentów szkoły (gimnazjalistów, licealistów i studentów), a także mieszkańców wsi (rodziców, seniorów). W ramach



realizacji projektu tzw. pokolenie 50 plus będzie miało możliwość wzięcia udziału w szkoleniu, podczas którego wykorzystane zostaną nowoczesne technologie informacyjne.

Projekt będzie realizowany od 17. 08. 2015 r. do 18. 12. 2015 r. Całkowity koszt projektu wynosi 21522.76 zł, a wnioskowa-

na kwota dofinansowania to 9537,80 zł. W ramach projektu konserwator Roman Łach przeprowadził kapitalny remont pracowni komputerowej po 11 latach użytkowania. Pracownia została wygipsowana i odmalowana. Wymieniono grzejniki, wykładzinę podłogową. Oprócz własnego wkładu finansowego na materiały budowlane, promocję projektu i dodatkowe komputery, bardzo ważny jest własny wkład niefinansowy: około 4 tysięcy złotych, na który złożyły się koszty napisania i rozliczenia projektu oraz prowadzenia zajęć z uczniami i seniorami z Futomy. Okręgowa Spółdzielnia Telefoniczna w Tycynie doprowadziła do pracowni szerokopasmowy Internet i zwiększyła przepustowość. W ramach pozyskanych środków z Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza w Warszawie zakupiono komputery i klocki Lego na świetlicę. Dwa dodatkowe komputery zakupiono z własnych środków. Pozwoliło to na częściową wymianę dziesięcioletnich komputerów, w które wyposażono pracownię w 2005 roku.

Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Futomie aktywnie współpracuje z Programem „Projektor – wolontariat studencki”, Radą Rodziców i lokalnym środowiskiem. Podczas prawie 10-letniej współpracy udało się zrealizować już ponad 300 ciekawych projektów edukacyjnych. Szkoła jest twórcą i pomysłodawcą społecznych zmian. Realizacja kolejnego projektu „Z komputerem i robotem w XXI wiek” pozwoli na dalszą aktywność w środowisku lokalnym.

Ewelina Szumska

Burmistrz Błażowej, redakcja „Kuriera Błażowskiego”,
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Błażowej
ogłaszają

KONKURS FOTOGRAFICZNY

„Jestem stąd”.



Prace należy przekazać
osobiście lub przesać
do dnia
31 października 2015 r.
na adres:
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna
ul. 3 Maja 24
36-030 Błażowa

Z ŻYCIA SZKOŁY MUZYCZNEJ I STOPNIA W BŁAŻOWEJ

KRAINA DŹWIEKÓW

Szkoła Muzyczna I stopnia w Błażowej oczywiście rozpoczęła nowy rok szkolny – oczywiście, rozpoczęła koncertowo. Szczególnie serdecznie powitaliśmy uczniów klas pierwszych, którzy dopiero rozpoczynają swoją muzyczną przygodę. Jednak zanim o wyzwaniach kolejnego roku szkolnego, czas na kilka przedwakacyjnych wspomnień. Drugi semestr roku szkolnego 2014/2015 był bardzo intensywny. W szkole systematycznie odbywały się popisy sekcyjne i klasowe, podczas których uczniowie prezentowali repertuar opracowany przez okres kilku miesięcy. W kwietniu przygotowane zostały audycje promujące szkołę, koncerty odbyły się głównie na scenie Gminnego Ośrodka Kultury w Błażowej, choć odwiedziliśmy także gimnazja w Tyczynie i Wesolej. Prezentacje obejrzało prawie 700 osób! Sezon artystyczny naszej szkoły zakończył chór koncertem „Niedługo wakacje!” Nie zapomnieliśmy także o ciągłym poszerzaniu wiedzy i umiejętności, dlatego – dzięki wsparciu Rady Rodziców – nasi uczniowie mieli możliwość wyjazdu do Filharmonii Podkarpackiej. Dodatkowo, w maju w naszej szkole odbyło się seminarium oraz warsztaty gry na trąbce, które prowadził prof. Benedykt Matusik – wykładowca Akademii Muzycznej w Krakowie. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się także warsztaty perkusyjne, organizowane we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Błażowej, w tym roku miały dwie edycje: w lutym i w sierpniu.

Każdy rok przynosi kolejne sukcesy artystyczne naszych uczniów, w drugim semestrze ubiegłego roku szkolnego nagrodami i wyróżnieniami mogą pochwalić się: Julia Makara, Aleksandra Osinko, Anna Szymkiewicz, Julia Chuchła, Martyna Bacior z klasy fortepianu, Anna Rybka z klasy fletu, Zuzanna Heller z klasy perkusji oraz Lucjan Bator z klasy trąbki.

Nowy rok szkolny to nowe plany, wyzwania i muzyczne marzenia. W najbliższym czasie zapraszamy na koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Muzyki, który odbędzie się 28 września w auli gimnazjum w Błażowej o godzinie 17.00. W programie znajdują się muzyczne niespodzianki przygotowane tym razem przez nauczycieli Szkoły Muzycznej I stopnia w Błażowej. Czeka nas moc emocji, więc serdecznie zapraszamy!

Katarzyna Sobas-Kłoczek

- Pan Tadeusz zobaczył Zosię na płocie i poznał, że była dziewicą.
- Tadeusz myślał, że owa panna za stołem to dziewczyna, ale to, niestety, była Telimena.
- Hrabia podziwiał zamek wprawionym okiem.
- Soplica był wysoki, miał długie wąsy i dymiło mu się ze strzelby.
- Stolnik padł na miejscu trupem. Później bardzo żałował swego czynu, ale było już za późno.
- Jacek Soplica był z początku warchlakiem, a dopiero później stał się porządnym człowiekiem.
- Jacek Soplica szukał zapomnienia pod zakonnym habitem.
- Przed śmiercią Gerwazy był bardzo wesoły, dowcipny, towarzyski, a po śmierci stał się bardzo surowy, smutny i odludek.
- Wacław kochał Klarę przez dziurę w płocie.
- Mając zaledwie dwa lata, przyszła na świat siostra Antka, Rozalka.
- Ojciec sprzedał szkapę, aby zaoszczędzić siana dla mamy.
- Po wielu staraniach lekarza pani Mostkowiakowa zmarła.
- Ślimak rozmawiał z ziemią ludzkim głosem.
- Zygmunt poznał inną kobietę i przy pomocy matki ożenił się z nią i miał dzieci.
- Wokulski był pozytywistą, bo trzymał rękę na swoim interesie.
- Wokulski pragnął od Izabeli tylko uśmiechu i uścisku ręki, dlatego ona wołała innych mężczyzn.
- Dość szybko można się zorientować, że Izabela nie nadaje się do interesu, który ma Wokulski.
- Miłość do szlachcianki doprowadziła interes Wokulskiego do ruiny.
- Judym miał szczęście, bo wzięła go na wychowanie ciotka pijaczka.
- Judym był przeciwny wszelkiemu uciskowi i dlatego nie chciał się ożenić z Joanną
- Do Skawińskiego uśmiechnęło się szczęście, pracownik, który pracował na latarni w Aspiwall, utonął.
- Jak Baśka uciekała na kłaczy przed Tatarami, to piana leciała jej z pyska, nozdrza miała rozdęte, a uszy położyła po sobie.
- Krzyżacy mordowali, palili i gwałcili starców, kobiety i dzieci.
- Jurand miał jedno oko, które przeszkadzało mu w walce.
- Po ceremonii ślubnej odbyły się odczepiny.
- Gdy Boryna się zenił, był już stary i dlatego wziął do pomocy parobków.
- Dulaska uważała, że nie należy prać brudów przy świetle dziennym.
- Zapolska napisała, że Hanka za żadne pieniądze nie odzyska cnoty. I miała rację.
- Chłopczy z drużyny Timura byli bardzo szlachetni, bo tam, gdzie nie było mężczyzn, przychodzili w nocy ich zastępować.
- Moim zdaniem profesor nie był zwolennikiem Hitlera i nie chciał w nim maczać palców.
- Pan Bieganek w Adis-Abebie zobaczył czarnego Murzyna.
- Kazimierz Wielki chciał zamurować całą Polskę.
- Gioconda z uśmiechem spoglądała na Leonarda, który ją wymalował po twarzy.
- Leonardo da Vinci przed malowaniem portretów kroił ludzi, aby zapoznać się z ich budową.
- Michał Anioł rzeźbił ludzi nago.
- Kolumb zobaczył u nągich Indian wisiorki ze szczerego złota.



„Pegaz na biegunach. Humor z zeszytów szkolnych”.

Zebrał Józef Bułatowicz. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza. Warszawa 1989.

„MAGURYCZ” W NAROLSKICH LASACH

Cmentarz w Hucie Starej to kolejna nekropolia położona wśród lasów Nadleśnictwa Narol na Roztoczu Południowym, która przechodzi właśnie renowację. Rozpoczęto ją w sierpniu ubiegłego roku z inicjatywy Fundacji „Światłoczułość” z Lubaczowa, a prace wykonują wolontariusze Stowarzyszenia „Magurycz”, dla którego jest to już 77. obóz letni poświęcony ratowaniu zabytków kamiennej sztuki nagrobnej. Tym razem prace dotuje Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

– Tym razem naszym założeniem było również wykształcenie nowych mistrzów kamieniarstwa, którzy mogliby w przyszłości kontynuować zaczęte przed laty nasze dzieło – mówi **Szymon Modrzejewski**, szef Stowarzyszenia „Magurycz”. – Uczymy na najprawdziwszych nagrobkach, które wymagają renowacji, wedle zasady: ćwiczenie czyni mistrza. Nauka obejmuje podstawowe techniki remontowe i konserwatorskie niezbędne do samodzielnego zajmowania się

kamiennymi zabytkami. To niezwykle cenne miejsce i zapewne jeden z najpiękniejszych cmentarzy na Roztoczu wołający o rękę do nauki i pracy. Warunki dla nas luksusowe; miejsca na namiot wokół cmentarza w brud, sprzętu, materiałów i jedzenia pod dostatkiem, przychyłność i pomoc Lasów Państwowych, gminy Narol i mieszkańców też jest.

Większość nagrobków na cmentarzu grekokatolickim w Hucie Starej pochodzi z przełomu XIX i XX wieku. Niegdyś była to osada o rzemieślniczych korzeniach. W XVII wieku działał tu huta szkła należąca do Brusna Starego. Później osada usamodzielniała się i nabrała rolniczego charakteru. W latach 1717-1718, z inicjatywy Adama Mikołaja Sieniawskiego, hetmana wielkiego koronnego, powstała nowa manufaktura szkła kryształowego wykonująca luksusowe i bardzo cenione puchary wiwatowe, naczynia stołowe i żyrandole. Jedną z nielicznych pozostałości po dawnej osadzie jest cmentarz położony we



wschodniej części wsi, na stoku wyniesienia opadającego ku rozległej dolinie.

– Sam cmentarz znajduje się w zasobach gruntów w zarządzie Lasów Państwowych, ale jest wyłączony z użytkowania – zaznacza Robert Stankiewicz, nadleśniczy Nadleśnictwa Narol. – Po renowacji będzie stanowił sporą atrakcję przebiegającego nieopodal szlaku turystycznego, na którym już zauważamy coraz większy ruch.

W pobliżu znajduje się miejsce po dawnej cerkwi grekokatolickiej zbudowanej w 1928 roku, a zniszczonej po wojnie. Obecna wieś to zaledwie kilka domów i pozostałości po PGR.

Edward Marszałek
rzecznik prasowy RDLP w Krośnie
Fot. Robert Stankiewicz



BABKA MAGICZNA

Czas na gromadzenie ziół. Jednym z najważniejszych jest babka lancetowata

BABKA MAGICZNA

Pięknie edytorsko wydany w 1988 r. „Zielnik polski” autorstwa Izabelli Kijańskiej i Hanny Mojkwoskiej oczywiście wymienia babkę jako jedną z najważniejszych roślin leczniczych. Autorki zastanawiają się, „dlaczego tak właśnie brzmi polska nazwa roślin z rodzaju *Plantago* – najprawdopodobniej dla-

tego – przypuszczają – że było to ulubione ziele wszystkich babek zajmujących się leczeniem”. Babka zwyczajna ma czytelne użytkowanie. Na dolnej stronie liścia są wypukłe żyłki, nawet żeberka te można oddzielić od samej blaszki liścia. Żyłki te w botanicznym skrócie to nerwy. Z rozety stworzonej przez liście babki wyrasta wysoki pręt walcowaty z kwiatostanem. Jakby miniatura kolby tataraku, lecz bładozielona.

W licznych regionach kraju „babką” nazywano także kobietę „od zamawia-

nia”, od przyjmowania porodów, przecież matki rodziły w domu. Właśnie poporodowe rany należało koić i oczyszczać wyciągiem z babki.

Pamiętam z dzieciństwa, że babka i dziurawiec były podstawą w domowej aptece. I jodyna. Reszta nabywana była zgodnie z lekarską receptą, w razie dolegliwości. Babka ratowała mnie z wielu opresji, z bardzo wielu!

Nie było dnia, abym nie poharatał sobie palców, łokci, kostek. Albo skaleczył stopę na gwoździu czy szkłe. Babka Anna rozcierała najczęściej listek babki i nakładała go na ranę. Nazajutrz pozostawały zablizniające się strupki.

Nawet bąki i komary nie były groźne dzięki babce – wyciśnięty z liści sok nakładało się małym palcem (czemu małym?) na „ucięte” miejsce – i po bólu. W okresie młodzieńczym babką leczyło się wszelkie czyraki – namoczone wyciągiem z babki szybciej „puszczały” uwięzioną pod skórą ropę. Albo wysychały, te mniejsze. Później tym sokiem smarowało się „kawalerskie” pryszcze. Nim nastąpiło siarkowe mydło oczyszczające pory skóry, każdy sięgał po babkę. Ale mydło to już nie to...

Babka była babką. W szkole dowiedziałem się, że jest także babka lancetowata, czyli wąskolistna – *Plantago lanceolata* – nazwa ta, zdaniem sąsiadki, pochodziła z „języka księdza...”, czyli z łaciny. Te „psie języki” rosły na miedzach, zwłaszcza wilgotnych skrawkach ziemi, łąkach, pastwiskach, w polach uprawnych, na pokosach i koniczynie; a nawet na glinie czy piasku, w przeciwieństwie do babki szerokolistnej.

A babka znana była już społecznościom starożytnym. Była dla nich jednym z podstawowych leków, ale nie tylko: bylina ta była rośliną magiczną. Babka mogła „uleczyć” z niepożądaną miłości... Lecz była najczęściej stosowana jako środek oczyszczający organizm.

Skoro mówimy o tradycji w starożytności warto przypomnieć, że Galen uważał, iż babka dobra jest na ukąszenie skorpionów, jadowitych węży. Ciekawostką jest „recepta” Pliniusza, który zalecał leczenie babką aż dwadzieścia cztery choroby i urazy ciała.

Babka dobra na rany ale i „cierpienia nocne”, czyli na bezsenność. Dobra na stopy – nacieranie ich sokiem z babki było zbawienne, więc liście babki wkładano także do butów, a podczas chodzenia stopa liście miażdżyła i w naturalny sposób tworzył się okład. Interesujące jest i to, że spożywanie młodych listków babki wygładza skórę, jest kosmetykiem naturalnym.

STARA JAK ŚWIAT

O babce zwyczajnej (*Plantago major*) o sercowatych, niektórzy mówią: jajowatych liściach, która rosła wśród trawy na każdym podwórku, wiedziało się jako o leku „od początku świata”. Już w XIX w. znany z leczenia wodą ks. Sebastian Kneipp zalecał, zwłaszcza na skaleczenia, stosowanie babki. Gdy się „przyrobocie” ktoś zrani, natychmiast ogląda się za listkiem babki i tak go

ugniata, „aż wyda parę kropli soku”, i na świeżą ranę leje się ów sok, lub macza się w nim płatek i na ranę przykładają. Ale wystarczyło przykładac wilgotne – zmięte, zduszone liście, już skutkowało. Starsi po pracy moczyli nogi w wywarze z babki, latem z zielonej, później suszonej na zimę. To stopom wracało krążenie, kłęśła opuchlizna. Parzona z babki herbata wzmacniała drogi oddechowe, zalecano ją przy astmie, przeziębieniach, w chorobach związanych z gripą – łagodziła gorączkę, kaszel, podrażnienia w ustach.



LISTKI W LABORATORIUM

Według badań naukowych w soku z babki znajdują się składniki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, nawet odpierają wirusy. Czyli walory babki potwierdzone laboratoryjnie wskazuje na celowość stosowania jej przy stanach zapalnych jamy ustnej, skóry, przy bólu gardła, zapaleniu dziąseł. Można i wskazane jest używanie jej do przemywania oczu i irygacjach dróg rodnych u kobiet. Zmiażdżone świeże listki dobrze jest przykładac na miejsca użądlenia przez komary, bąki, pszczoły, osy ale i inne owady. Pomagają w gojeniu się ran, lekkich oparzeń, przy otarciach, zadrapaniach.

BABKA W ŻOŁĄDKU

Wywary i herbaty z babki również wspierają leczenie dróg moczowych i rodnych, a także skutecznie leczą schorzenia układu pokarmowego. Soki czy syropy z liści babki lancetowatej mają także znaczenie dezynfekujące i oczysz-

czające organizm. Dlatego warto je stosować zwłaszcza świeże. Natomiast zbawczą rolę pełnią herbatki z babki jesienią i początkiem zimy: hartują organizm, uodporniają, hamują przeziębienia.

ZIEŁONE SUSZONE

Zarówno świeże jak suszone liście babki lancetowatej mają poważne właściwości lecznicze. Dlatego należy je ścinać przy ziemi w od maja do września; czyli w czasie ich rośnięcia. Należy zbierać w suche, raczej bezchmurne dni i rozkładać je papierze czy kawałku materii i umieścić ją w cieniu (w żadnym rzazie na słońcu!) w przewiewnym miejscu. Tak wysuszone liście zachowują swoją barwę, nie utracą walorów leczniczych. Można suszyć nawet w piekarniku, ale wyłącznie w temperaturze do 50 stopni, kontrolując, czy liście się nie zwijają, nie ciemnieją.

Na wszelkie choroby związane z oddychaniem dobrze jest stosować odwar z liści babki w połączeniu z tymiankiem i podbiałem. Każdej z tych ziół po małej łyżeczce na kubek wody, po zalaniu wrzątkiem pod przykryciem trzymać przez kwadras, po czym odstawić do schłodzenia. Następnie dobrze jest dodać łyżeczkę miodu. Taki wywar zaleca się pić cztery razy na dzień, w godzinę, dwie po posiłkach.

Ten sam wywar dobrze służy przemywaniu oczu, także przy schorzeniu spojówek, oczyszczaniu skóry twarzy. Z powodzeniem nadaje się również do higieny intymnej kobiet.

Wiosną babka, w połączeniu ze świeżymi górnymi liśćmi pokrzywy oraz mniszka lekarskiego (zwanego pospolicie mleczem żółtym albo majówkami) tworzy znakomitą sałatę pełną minerałów, witamin, związków odżywczych. Często mieszano te liście z twarogiem, dzieci chętniej jadały.

„Babka wszystkich ziół matka” – jak wspomina Kolberg. I wymienia wiele praktyk magicznych wśród ludu z udziałem zwłaszcza babki. Bo babka – wierzono w to akuratnie – tamowała krew. Tak było nad Wisłą i tak było od Litwy poprzez Kresy aż do Bukowiny – bo zwłaszcza te regiony spenetrowali nasi etnografowie i zanotowali w herbariach.

Kajetan Guziec

NARODOWE CZYTANIE' 2015

Lektura książek nie tylko pogłębia wiedzę, ale rozwija wyobraźnię, sprawia, że nasze wzrastają nasze kompetencje oddziaływania na świat. Aby wzrastał poziom czytelnictwa, prezydent Bronisław Komorowski zainicjował akcję Narodowe Czytanie. Główny jej cel to popularyzacja czytelnictwa oraz wzmacnianie poczucia narodowej tożsamości poprzez kontakt z największymi dziełami polskiej literatury.

Ogólnopolska akcja została zainicjowana w 2012 r. lekturą „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza – wybitną epopeją narodową, która po dziś dzień stanowi źródło piękna, umiłowania ojczystego kraju oraz języka.

Rok później czytano utwory Aleksandra Fredry, pełne humoru, ironii, ale też mądrej zadumy.

W 2014 r. czytano „Trylogię” Henryka Sienkiewicza.

W roku 2015 przyszła kolej na „Lalkę” Bolesława Prusa.

Ta nowoczesna, europejska powieść z jednej strony ukazuje polską walczo-

ność, nasz romantyczny patriotyzm, z drugiej strony – codzienne, pozytywistyczne budowanie własnej pozycji ekonomicznej czy intelektualnej, oparte na przedsiębiorczości i zaradności. To doskonała książka nie tylko na dzisiejsze czasy. Stanisław Wokulski, Ignacy Rzecki, Izabela Łęcka, Julian Ochocki tworzą galerię niezapomnianych bohaterów, pochodzących z tej samej polskiej opowieści, co Jacek Soplica, Cześnik czy Kmicic. Warto dostrzec ich wszystkich jako żywych ludzi, którzy mają nam do powiedzenia coś ważnego o sobie, o czasach, w których przyszło im żyć, ale i o nas samych – współczesnych Polakach.

5 września 2015 r. w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Błażowej odbyło się czytanie „Lalki”. Wszystkich przybyłych powitała dyrektor Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Błażowej Danuta Heller. Wśród gości byli m.in. burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, prezesi: Zarządu Banku Spółdzielczego Mariusz Król, Zarządu Gospodarki Ko-



munalnej Franciszek Płaza, Towarzystwa Miłośników Ziemi Błażowskiej dr Małgorzata Kutrzeba, Klubu Seniora „Pogodna Jesień” Genowefa Puzio. Współorganizatora Narodowego Czytania – Związek Literatów Polskich Oddział



Mariusz Król w roli lektora.



5 września 2015 r. w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Błażowej odbyło się czytanie „Lalki”.

w Rzeszowie reprezentowali: prezes Mieczysław A. Łyp, Zdzisława Górską, Dorota Kwoka i Adam Decowski. Przybyła też dr Anna Niewolak z Uniwersytetu Rzeszowskiego. W miłej atmosferze kawiarni literackiej płynęły teksty „Lalki”. Prowadząca imprezę dr Hanna Krupińska-Łyp potrafiła stworzyć ciepły klimat, który pozwalał przenieść się do epoki Wokulskiego i pięknej, ale bezdusznej panny Izabeli. Jako prezenyerzy wybranych fragmentów powieści wystąpili: Małgorzata Kutrzeba, Barbara Kędzior, Zdzisława Górską, Ewelina Szumska, Dorota Kwoka, Anna Heller, Jerzy Kocój, Franciszek Płaza, Mariusz Król.

Z okazji tegorocznej odsłony Narodowego czytania z Kancelarii Prezydenta RP przysłano okolicznościową pieczęć, która posłużyła do składania pamiątkowego stempla na przyniesionych przez uczestników egzemplarzach „Lalki” Bolesława Prusa.

Akcja przebiegała pod Honorowym Patronatem Pary Prezydenckiej Andrzeja Dudy i Agaty Komhauser-Dudy.

W ten sposób wrześniowy wieczór spędziliśmy inaczej niż zwykle, łącząc przyjemne z pożytecznym.

Anna Heller

P.S. O tym, jak ważne dla naszego rozwoju, wykształcenia i kultury są książki, nikogo nie trzeba przekonywać. Nie wszyscy jednak mamy równe szanse w dostępie do literatury. Według badań, 50% Polaków nie czyta ani jednej książki w roku! Te ponure dane skłaniają nas do działania. Jesteśmy zdania, że nic nie zastąpi książek w zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu skrzydeł. Szczególnie młodzież, pozbawiona kontaktu ze słowem pisany, zaprzepaszcza swoje szanse na odnalezienie się we współczesnym świecie. Książka przynosi mądrość, refleksję, rozrywkę i przyjemność. Aby zapewnić jak największej liczbie osób dostęp do atrakcyjnych tytułów, zainicjowano przed kilku laty akcję „Czas na czytanie. Książka wzbogaca”.



Wspólne zdjęcie wszystkich czytających.

W ramach akcji Świat Książki przekazał nieodpłatnie 100 000 książek przeznaczonych dla bibliotek szkolnych, publicznych, przyszpitalnych oraz w domach dziecka. Minister Kultury

i Dziedzictwa Narodowego pan Bogdan Zdrojewski objął honorowy patronat nad tą akcją. Błażowska biblioteka brała w niej aktywny udział.

A.H.

POWIATOWY KONKURS PLASTYCZNY

Powiatowy Konkurs Plastyczny „Jan Paweł II i dzieci” organizowany jest przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Rzeszowie, a odbywa się pod honorowym patronatem starosty rzeszowskiego.

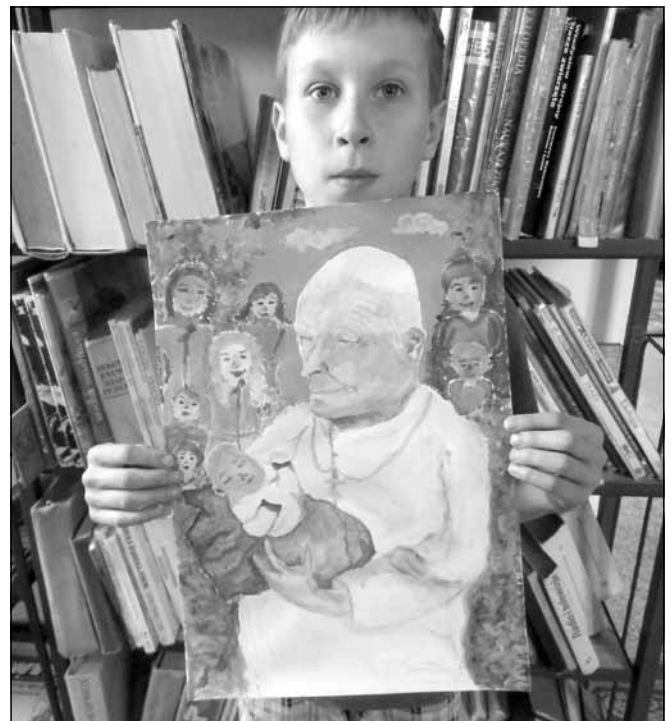
Głównym celem jest pogłębienie wiedzy o życiu i działalności papieża Polaka Jana Pawła II, a także odwołanie się do nieprzemijających wartości i idei tkwiących w jego pontyfikacie.

Konkurs wpisuje się także w obchody Roku Jana Pawła II ogłoszonego przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej w 2015 r. Ponadto jego intencją jest rozwijanie kreatywności, wrażliwości oraz wyobraźni plastycznej dzieci i młodzieży, a także popularyzacja bibliotek samorządowych i społeczności lokalnych.

Wszystkie kryteria obowiązujące każdego uczestnika są zawarte w regulaminie takie jak: dowolna technika plastyczna, format wykonanej pracy, tematyka pracy musi dotyczyć spotkań Papieża z dziećmi. Papież wielokrotnie powtarzał, że dzieci i młodzież są przyszłością Kościoła. Regulamin określa też kryteria przyznawania nagród w różnych kategoriach wiekowych.

Konrad Pomykała po raz kolejny bierze udział w konkursie plastycznym organizowanym przez WBP w Rzeszowie. Jest uczniem Szkoły Podstawowej im. Gen Boruty-Spiechowicza w Nowym Borku, a reprezentuje MGBP w Błażowej, filię w Nowym Borku.

Mam nadzieję, że jego pracę plastyczną, w którą włożył wiele wysiłku i pomysłowości, doceni jury i uda się mu zdobyć nagrodę w swojej kategorii wiekowej, tak jak w poprzednim roku jego siostrze Paulinie. Zgodnie z regulaminem Konrad może zgłosić na konkurs tylko jedną pracę,



Konrad Pomykała demonstruje pracę konkursową.

choć dwie. Dziękuję także za zaangażowanie w promocję filii w Nowym Borku pomimo wakacji.

Trzymamy kciuki, by udział w konkursie zakończył się sukcesem.

Anna Kowal



KSIĄŻKI W BIBLIOTECE

ALEKSANDER BIELEND „STRACHY POLNE – DZIEJE, RYTUAŁ, SYMBOLIKA MUZEUM STRACHÓW POLNYCH W LUBENI”

GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA,
LUBENIA 2013



Aleksander Bielenda – nauczyciel historii, w stanie spoczynku, czyli na emeryturze, ale wyłącznie teoretycznie. Jest bowiem Olek Bielenda typem „niepokojnego ducha”, indywidualistą, nadwrażliwcem, człowiekiem aktywnym i pełnym sprzeczności: tworzy muzykę, ale na co dzień muzyki nie słucha, gra na plastikowym flecie prostym i nie

widzi powodu, aby kupować lepszy, prowadził i prowadzi teatry amatorskie, ale na spektakle do Siemaszki, czy Maski nie chodzi, nie korzysta z dobrodziejstw Internetu i nie ma nawet adresu mailowego. Interesuje go muzyka, plastyka, rzeźba, teatr – ale bardziej jako twórca, niż odbiorcę. Tworzy coś, czego nie robił dotąd nikt, iść wyłącznie własną ścieżką, którą przed nim szło niewielu, albo nikt, jak w przypadku strachów polnych. Bielenda – kreator przypominający stare wartości, odkrywający nowe jest człowiekiem szczęśliwym, a powodów do szczęścia ma wiele.

Strach polny to uniwersalny symbol kultury ludowej, który występuje w kulturach rolnych całego świata od tysiącleci. Na Podkarpaciu zachowały się relikty takich obiektów i sposobów ich tworzenia, które Olek Bielenda postanowił ocalić od zapomnienia. Kilkadziesiąt lat temu wpadł na pomysł stworzenia Muzeum Strachów Polnych. Było to w pełni świadome działanie, wymagające tzw. „zachodu” i zmagania się z różnymi trudnościami. Razem z Andrzejem Piecuchem stworzył w Lubeni Strazydlisko, imprezę dla dzieci i młodzieży propagującą kulturę ludową, której elementem był strach polny. Ale – jak mówi – to nie wystarczało, więc zaczęły się podróże w celu pozyskiwania eksponatów muzealnych.

W 1996 roku powstało więc w Lubeni unikatowe Muzeum Strachów Polnych. Dwa lata temu jego kustosz, Olek Bielenda podjął decyzję o „uwolnieniu” strachów, które teraz stoją w ich naturalnym, polnym środowisku. Wszystko po to, ażeby obserwator mógł skonfrontować obecność stracha w jego naturalnym środowisku. Władze gminy Lubenia kilka lat temu udostępniły teren i umożliwiły tę ekspozycję. Strachy pięknie się prezentują, ale niestety ulegają szybkiemu zniszczeniu, co powoduje ich cykliczną wymianę. Tych obiektów jest blisko 100.

Kuba Pawłowski, współpracownik Olka Bielendy co jakiś czas uzupełnia muzealny stan posiadania. Wędrują więc pa-

nowie po całym Podkarpaciu i nie tylko proszą znajomych o informacje, gdzie widzieli potencjalne, nowe nabytki do lubeńskiego muzeum. Nowe strachy „wyprasa się” u gospodarza, albo po prostu „zwią” z pola. Niektóre strachy tworzą uczestnicy letnich warsztatów organizowanych od maja do października. Rzadko który strach jest naprawdę straszny dla ludzi, choć dzieci reagują różnie, natomiast saren, czy dzikich zwierząt w okolicach szkoły w Sołonce, gdzie strachy stoją – nie uświadczy.

Wszystkie strachy to ukochane dzieci Olka, ale jest jeden, najstarszy, 22-letni. To faworyt kustosa, który martwi się, że staruszek chyba tego roku nie przetrwa. Jest też inny ulubieniec – pięcioletni „młodzieniec” z głową manekina. Został stworzony przez rolnika z przysiółka Broniakówka, w gminie Lubenia, w Siedliskach. Ten strach wzbudził zachwyt Olka. Zdobycie stracha wymagało starań, ale udało się przekonać gospodarza i teraz ten strach cieszy się największym zainteresowaniem zwiedzających.

KATARZYNA BONDA „FLORYSTKA”

WARSZAWSKIE WYDAWNICTWO LITERACKIE
MUZA SA 2015



Florystka to zamykająca serię o psychologu śledczym Hubercie Meyerze powieść Katarzyny Bondy.

Wciągająca i mroczna historia, w której tajemnice z przeszłości przeplatają się z wydarzeniami dziejącymi się na oczach czytelnika tworząc misterne zaplecioną fabułę.

Kartki same się przewracają. Nawet nie zauważymy, kiedy przeczytamy tę prawie sześćsetstronicową cegiełkę.

PRZYPOMNIENIE

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Błażowej przypomina o obowiązku terminowego zwrotu książek do biblioteki w mieście i filii wiejskich. Przechowywanie książek przez czytelników, uniemożliwia innym dostęp do nich. Terminowe zwroty książek do biblioteki to wieczna „zmora” bibliotekarzy wszystkich typów bibliotek.

Obowiązek terminowego zwrotu zawarty jest w regulaminie biblioteki, z którego treścią został zapoznany każdy czytelnik z chwilą zapisu do biblioteki.

Niestety, uczniowie nagminnie zwlekają ze zwrotem książek, zwłaszcza lektur szkolnych, a potem odchodzą zawiedzeni, bo na półce brak potrzebnej pozycji. Bo przechowuje ją ktoś, komu już nie jest potrzebna.

Rodzice proszeni są, by zwrócili uwagę, czy dzieci nie przechowują lektur szkolnych.

Przypominam – lektury można mieć w domu cztery tygodnie, pozostałe książki – dwa tygodnie.

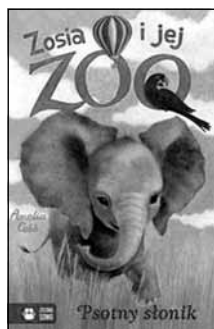
Liczę na Państwa zrozumienie.

Danuta Heller
Dyrektor M-GBP w Błażowej



KSIĄŻKI W ODDZIALE DLA DZIECI

AMELIA COBB
**„ZOSIA I JEJ
ZOO – PSOTNY SŁONIK”**
WYDAWNICTWO ZIELONA
SOWA 2015



Azyl Zoologiczny to wyjątkowe miejsce założone przez pana Horacego. Horacy podróżuje po całym świecie i często spotyka różne egzotyczne zwierzęta, które potrzebują pomocy i są

w niebezpieczeństwie. Uratowane zwierzęta trafiają do Azylu Zoologicznego, gdzie odnajdują nowy dom i mają wspaniałą opiekę.

Zosia mieszka w Azylu Zoologicznym, gdzie zawsze dzieje się coś ekscytującego. Dziewczynka kocha zwierzęta i uwielbia się nimi zajmować. Ma też pewien niezwykły dar... rozumie mowę zwierząt! Jest to jej największy sekret.

Zosia wprost nie może uwierzyć jak przyjazny, chętny do zabaw, a nawet psot może być mały słonik – nowy mieszkaniec Azylu Zoologicznego. Jednak jego zabawy, samotne zwiedzanie zoo mogą być naprawdę niebezpieczne. Pewnego dnia słonik wpadnie... i to dosłownie po same słoniowe uszy, w poważnie tarapaty...

Z tej samej serii mamy w zbiorach książkę „Puchata foczka”.

Książka z serii Zosia i jej zoo. Tytułowa Zosia mieszka wraz ze swoją mamą Leną w Azylu Zoologicznym, którego właścicielem jest jej stryjeczny dziadek Horacy. W tej książce poznamy historię małej białej foczki, którą z jej domu zabrali myśliwi dla jej pięknego białego futra. Na szczęście dziadek Horacy ją uratował i przetransportował balonem do Azylu Zoologicznego.

Piękna książka o miłości, przyjaźni i wspólnej walce o szczęście zwierząt i ludzi zamieszkujących Azyl Zoologiczny. Zapewne niejednemu dziecku i dorosłemu zakręci się łezka w oku. Piękne i delikatne ilustracje Sophy Williams

umilą lekturę i ułatwią wyobrazenie sobie tej wspaniałej i wzruszającej historii.

O tym jak potoczą się dalsze losy Azylu Zoologicznego i jego mieszkańców dowiedziecie się z książki. Miłej lektury!

**JULIA BOEHME,
HERDIS ALBRECHT**
**„ZUZIA ŚWIĘTUJE
URODZINY”**
MEDIA RODZINA 2015



Pierwsza książka z serii „Moja przyjaciółka Zuzia” przeznaczona jest dla dzieci od siedmiu lat. Zuzia, doskonale znana z serii Mądra Mysz, już podrosła. A w domu nastąpiła

zmiana – mama wraca do pracy. Niby nic takiego, ale Zuzia ma raz w tygodniu zajmować się młodszym bratem Jakubem. To nie może być trudne. Dostanie nawet swoje klucze do domu. Gdyby nie ta historia z urodzinami...

HOLLY WEBB
**„MÓJ NIESFORNY
SZCZENIAK.
URWIS NA WESELU”**
WYDAWNICTWO
ZIELONA SOWA 2015



Holly Webb to autorka znana z bestsellerowej serii „Zaopiekuj się mną”. „Mój niesforny szczeniak – Urwis na weselu” to najnowsza część – już ósma, cyklu. Piękna błyszcząca okładka w przeważających kolorach złota i różu z pewnością zaciekawi dziewczynki. Rysunki wykonane przez Kate Pankhurst pomogą dziecięcej wyobraźni w tworzeniu obrazu sytuacji. Jak wiadomo, temat ślubu i wesela to coś, co zawsze wzbudza zainteresowanie u młodych dam. Wiele dziewczynek marzy, by wziąć ślub i wyglądać jak księżniczka.

Głównymi bohaterami są Ela oraz jej pies rasy Jack Russell Terrier, nazwany

Urwisem – imię to idealnie do niego pasuje. Na małego psotnika nie działa nawet szkolenie dla psów. Taki to gagatek. Ela oraz jej rodzina przygotowują się do ślubu cioci Grażyny. Urwis przestaje być w centrum zainteresowania i nie będąc z tego zadowolony, zaczyna psocić!

Ciocia Grażyna jak każda panna młoda chce, by jej ślub był idealny. Przed ślubem panuje więc nerwowa atmosfera, trzeba załatwić jeszcze wiele spraw. Należy wybrać suknie dla druhen, bukiety oraz załatwić opiekę dla małego rozrabiaki. Ela ma zostać druhną, więc jej rola w całym tym zamieszaniu jest bardzo ważna. Tylko jak pomagać i robić wszystko jak należy, kiedy u boku jest mały piesek, nie bez powodu nazwany Urwisem? Zastanówcie się, co zrobilibyście kiedy Wasz pies pogryzłby nowy toczek mamy, zakupiony specjalnie na okazję ślubu? Co takiego robi Urwis, dlaczego Ela będzie musiała ratować przez niego wesele? Nie wiedzieliście, że psy biorą udział w ceremonii ślubu jako gość specjalny? Koniecznie musicie się dowiedzieć z jakiego powodu tak się stało oraz jak Ela wypadła w roli druhny!

Pies + dziewczynka + wesele = wiele zabawnych sytuacji i świetna zabawa.

Książki poleca Anna Heller

LETNI ZMIERZCH

Byłem poetą uznanym
więc dawno nie siedziałem
tak zwyczajnie na trawie
i trawa nie była uznana
tylko zielona
W oddali wieczerniał
Wawel
Siedziałaś ze mną
mała jak Księżyc
twe warkocze
nad trawą
jak jaskółki śmigły
i w twych piersiach
serce jak jaskółka
latało
Mówiliśmy zwyczajnie
bez pomocy metafor
ja stary faun
ty prawie dziecko
Siedziałaś ze mną
mała jak Księżyc
Coraz wyżej
na mgłach

Jerzy Harasymowicz



ZIEMNIAKI SĄ ZDROWE I MAJĄ MAŁO KALORII

Wbrew powszechnej opinii, ziemniaki nie są bezwartościowym dodatkiem do kotletów, którym można łatwo zapełnić żołądek. Ziemniaki nie są bardzo kaloryczne, a poza tym zawierają skrobię, witaminę C, potas, wapń. Najważniejsze jest to, jak przyrządzamy kartofle i z czym je podajemy.

Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, ziemniaki nie tuczą – 100 g (dwie bulwy średniej wielkości) zawiera 60–70 kcal, czyli mniej niż banany czy fasolka szparagowa. Znacznie bardziej kaloryczne jest to, z czym jadamy kartofle. Często obok nich na naszym talerzu pojawia się panierowany w bułce kotlet schabowy lub tłusty, zaprawiany mąką sos. Właśnie te dodatki popsują ziemniakowi reputację – a nie jest on ani bardzo kaloryczny, ani ciężkostrawny.

Ziemniaki: wartości odżywcze

Bulwy ziemniaka są cennym źródłem skrobi. To węglowodan złożony, który w organizmie człowieka powoli i równomiernie rozkłada się na glukozę, czyli paliwo potrzebne do pracy wszystkich jego komórek. Dzięki temu mamy zapewnione źródło energii i przez długi czas czujemy się syci.

Ziemniaki zawierają też sporo witaminy C – ok. 16 mg w 100 g (dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka to 75 mg). Najwięcej jest jej w bulwach tuż po wykopkach. Ale im dłużej są przechowywane, tym większe straty tej cennej dla zdrowia substancji. Stare ziem-

niaki jedzone wczesną wiosną nie mają pod tym względem prawie żadnej wartości. W skład kartofli wchodzi też witaminy A, E, B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna) i B6 (pirydoksyna). Ze składników mineralnych w ziemniakach obecne są spore ilości obniżającego ciśnienie krwi potasu, wzmacniającego kości wapń oraz działający korzystnie na układ nerwowy magnez, a także fosfor, żelazo, cynk, miedź i mangan. Ziemniaki są też źródłem cennego białka roślinnego.



Proponujemy dania z ziemniaków może nieco kaloryczne, ale przecież nie jemy ich codziennie! Od czasu do czasu możemy sobie pozwolić na nieco więcej kalorii.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z GRUBO STARTYCH ZIEMNIAKÓW

Tradycyjny przepis na placki ziemniaczane, które przypominają czas dzieciństwa. Można je podawać z musem jabłkowym i śmietaną na lekki obiad, albo jako dodatek do pieczonego kurczaka, tworząc obfity posiłek zimowy. Jeżeli ciasto wydaje się zbyt wodniste, można dodać więcej mąki.

Składniki:

4 duże ziemniaki,
1 cebula,
1 jajko, rozbeltane,
1 łyżeczka soli,
2 łyżki mąki pszennej,
mielony czarny pieprz do smaku,
2 szklanki oleju roślinnego do smażenia.

Sposób przygotowania:

Do dużej miski zetrzeć na tarce o dużych oczkach surowe ziemniaki i cebulę. Odsączyć nadmiar płynu.

Wbić jajko, dodać sól i pieprz. Dodać tyle mąki (od 2 do 4 łyżek), by ciasto zrobiło się gęste.

Włączyć piekarnik na temperaturę ok. 95°C.

Na dno ciężkiej patelni wlać ok. 1/2 cm oleju i rozgrzać na średnim ogniu. Na gorący tłuszcz nakładać w niewielkiej odległości od siebie czubate łyżki ciasta i spłaszczyć na placki grubości 1/4 cm. Podsmażyć z obu stron, aż nabiorą złotego koloru. Przełożyć na papierowy ręcznik, by odsączyć tłuszcz. Następnie położyć na talerz lub półmisek i włożyć do piekarnika, trzymając w cieple do chwili podania. Smażyć placki, aż całe ciasto zostanie wykorzystane.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z PIECZARKAMI

Składniki:

1/2 kg ziemniaków,
1 cebula,
1 jajko,
1 łyżka mąki pszennej,
sól i pieprz do smaku,
olej do smażenia.

Nadzienie:

200 g pieczarek,
1/2 cebuli, posiekanej,
2 łyżki masła,
2 łyżki gęstej śmietany.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i cebulę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odsączyć część soku. Dodać jajko, mąkę, doprawić solą i pieprzem, wymieszać na jednolitą masę.

Pieczarki obrać i drobno pokroić. Cebulę podsmażyć na maśle, dodać pieczarki i dusić pod przykryciem przez 10 minut. Doprawić solą i pieprzem i wymieszać ze śmietaną.

Na patelni rozgrzać olej i usmażyć duże placki ziemniaczane.

Na każdy placek nakładać farsz pieczarkowy, złożyć na pół i podawać.

PLACKI ZIEMNIACZANE NA OSTRO

Jedno z ulubionych dań na chłodny i pochmurny dzień – wspaniale sycące i rozgrzewające placki ziemniaczane z sosem z pieczarek, pomidorów, papryki i kiełbasy. A wszystko posypane serem.

Składniki:

6 ziemniaków,
1 cebula,
1 ząbek czosnku,
1 jajko,

2-3 łyżki mąki,
sól i pieprz do smaku,
olej do smażenia.

Farsz:

200 g pieczarek,
1/2 czerwonej papryki,
1/2 zielonej papryki,
100 g kielbasy,
3 pomidory,
1 łyżka koncentratu pomidorowego,
100 g żółtego sera, startego,
sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, cebulę i czosnek obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać jajko, mąkę, pieprz i sól, wymieszać.

Na patelni rozgrzać olej i usmażyć 4 duże placki. Odłożyć na papierowy ręcznik, aby odsączyć je z tłuszczu.

Pieczarki obrać i pokroić w plasterki. Papryki pokroić w paski. Kielbasę pokroić w plasterki, a pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w plasterki.

Na patelni rozgrzać olej, dodać pieczarki i warzywa, i smażyć przez 5-6 minut, cały czas mieszając. Dodać kielbasę i koncentrat pomidorowy, wymieszać. Smażyć przez kolejne kilka minut. Doprawić solą i pieprzem.

Na placki ziemniaczane nałożyć farsz, posypać serem żółtym, złożyć na pół i chwilę podsmażyć, aby ser się roztopił. Podawać gorące.



PLACKI ZIEMNIACZANE PO WĘGIERSKU

Placki ziemniaczane można podawać na wiele sposobów. Moim ulubionym daniem są jednak placki ziemniaczane z pysznym pikantnym gulaszem z dodatkiem pieczarek i papryki.

Składniki na gulasz:

1 kg mięsa wołowego lub wieprzowego,
2 łyżki mąki (do obtoczenia mięsa),
4 łyżki oleju,
3 średnie cebule, pokrojone w kostkę,
1 ząbek czosnku,
1-1,5 l wody lub wywaru warzywnego,
200-250 g pieczarek,
2 papryki (czerwona i zielona),
1 mała marchewka,

1 łyżeczka przecieru pomidorowego,
1/2 łyżeczki mielonej ostrej papryki,
1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki,
sól i pieprz do smaku,

Składniki na placki ziemniaczane:

1,5 kg ziemniaków,
1 duża cebula,
1 jajko,
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,
2 łyżki mąki, sól i pieprz do smaku.

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, oczyścić, pokroić w kostkę i oprószyć mąką.

Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć mięso. Przełożyć podsmażone mięso do dużego rondla.

Na tej samej patelni podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę i dodać do mięsa.

Do mięsa dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, wymieszać i zalać wodą lub bulionem warzywnym (wody powinno być tyle, aby przykryć mięso). Wszystko dusić pod przykryciem przez 30 minut.

Pieczarki umyć, obrać i pokroić w plastry, smażyć na patelni, aż odparuje z nich woda.

Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Marchewkę obrać i pokroić w talarki.

Po 30 minutach duszenia mięsa dodać do niego przygotowane wcześniej warzywa (bez marchewki), koncentrat pomidorowy, paprykę ostrą w proszku i paprykę słodką. Dusić przez kolejne 40-45 minut. 10 minut przed końcem duszenia gulaszu dodać marchewkę. Całość doprawić solą i pieprzem do smaku.

W czasie duszenia gulaszu przygotować placki ziemniaczane. Ziemniaki i cebulę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Do masy ziemniaczanej dodać jajko, mąkę ziemniaczaną i mąkę pszenną, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Masę ziemniaczaną wymieszać. Na dużej patelni rozgrzać olej i układać masę ziemniaczaną (3-4 łyżki na jeden placek). Smażyć przez 3-4 minuty z każdej strony na rumiany kolor.

Aby placki nie traciły ciepła, trzymać je w piekarniku w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 50 stopni C.

Na talerzu ułożyć jeden placek, położyć go warstwą gulaszu, przykryć drugim plackiem ziemniaczanym i połączyć odrobiną sosu. Udekorować kleksem śmietany.

Patrycja B.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Apetyczna i prosta odmiana tradycyjnych placków ziemniaczanych. W tej wersji z wędzonym łososiem. Doskonałe na każdą okazję.

Składniki:

500 g ziemniaków, wyszorowanych,
1 cebula, posiekana,
1 jajko, roztrzepane,
2 łyżki mąki,
sól i pieprz do smaku,
250 g creme fraiche (lub tłustej śmietany),
1/4 szklanki oliwy z oliwek,
200 g wędzonego łososa, cienko pokrojonego.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki zetrzeć na tarce razem ze skórką. (Żółte ziemniaki są najlepsze, ponieważ zawierają najwięcej skrobi). Odcisnąć, aby pozbyć się wody. Wymieszać i odcisnąć jeszcze raz, aby placki nie były później wilgotne i tłuste.

Do ziemniaków dodać cebulę, jajko i mąkę, dobrze wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Na patelni rozgrzać oliwę i nakładać placki łyżką. Smażyć, aż będą od spodu chrupiące, odwrócić na drugą stronę.

Usmażone placki układać na papierowym ręczniku, aby odsączyć z tłuszczu.

Każdy placek udekorować creme fraiche i kawałkiem łososa.

Krystyna J.

BABKA ZIEMNIACZANA

Babkę ziemniaczaną można podać z kwaśną śmietaną posypaną szczypiorkiem, albo surówką z kiszanej kapusty.

Składniki:

1,5 kg ziemniaków
200 g wędliny (boczek, kielbasa),
2 średnie cebule,
3 jajka,
2 łyżki mąki ziemniaczanej,
Majeranek,
sól, pieprz, słodka czerwona papryka,
gałka muskatołowa.

Sposób przygotowania:

Boczek i kielbasę drobno pokrój i podsmaż na patelni, następnie dodaj obraną i pokrojoną w kostkę cebulę i podsmaż, aż cebula zmięknie. Odstaw do przestygnięcia.

Ziemniaki obierz, opłucz, odsącz z wody i zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami.

Masę ziemniaczaną odsącz z nadmiaru wody, następnie dodaj jajka, mąkę, przyprawy i podsmażony boczek z cebulą.

Całość dokładnie wymieszaj – masę przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia (jeśli jest to babka z kominkiem, polecam blaszkę zabezpieczyć folią aluminiową).

Babkę piecz w piekarniku rozgrzanym do ok. 170-180°C przez około 1,5 godziny. Babkę można upiec w formie z kominkiem, prostokątnej, formie do keksów, albo w naczyniu żaroodpornym (w tym przypadku formę polecam posmarować tłuszczem i obsypać bułką tartą).

Irena R.

ZIOŁA W KUCHNI – ROZMARYN

Rozmaryn ma charakterystyczny silny smak, lekko sosnowy, trochę słodszy od mięty, z lekką nutą imbiru.

ZASTOSOWANIE KULINARNE ROZMARYNU

Smak rozmarynu doskonale komponuje się z drobiem, rybami, jagnięciną, wołowiną, cielęciną, wieprzowiną oraz pieczenią z dziczyzny. Rozmaryn pod-



nosi smak szpinaku, pomidorów, grochu, grzybów, sera, jajek, soczewicy oraz dopełnia smak szczypiorku, tymianku, pietruszki, trybuli i liści laurowych. Łagodne zupy z ziemniaków i bakłażanów, a także marynaty, dressingi i śmietanowe sosy wiele zyskują dzięki silnemu charakterowi rozmarynu.

Można wykorzystać zarówno kwiaty i liście rozmarynu, tak do gotowania, jak i do dekoracji potraw. Przed posypaniem żywności należy zmiażdżyć lub zmielić kolczaste liście.

PRZECHOWYWANIE ROZMARYNU

Najlepiej zamrażać całe gałązki rozmarynu. Gdy potrzeba, usuniemy z łatwością tyle liści, ile chcemy, przesuwając kciukiem i palcem wskazującym w dół gałązki. Należy pamiętać, że zamrożony rozmaryn ma bardziej intensywny smak niż świeży.

INNE ZASTOSOWANIA ROZMARYNU

Aromatyzujące: Bankes w swoim zielniku napisał: „kwiaty rozmarynu należy umieścić w pojemniku pomiędzy suchymi ubraniami lub wśród książek, wtedy mole ich nie zniszczą”. Rozmaryn jest również składnikiem potpourri – aromatycznej mieszanki ziół, która odstrasza mole. Olejek rozmarynowy nadaje przyjemny sosnowy zapach mydłom, kremom, balsomom, perfumom i wodom toaletowym.

Ochrona żywności: Rozmaryn był używany przez liczne kultury jako konserwant mięs. Badanie przeprowadzone na Rutgers State University dowiodło, że rozmaryn ma cechy konserwujące, które są mocniejsze i bezpieczniejsze niż powszechnie wykorzystywane dodatki do żywności BHA i BHT oraz pomaga zapobiegać zatruciom pokarmowym. Olejek rozmarynowy ma wiele zastosowań.

[red.]

HUMOR

Żona odkryła w sobie pasję śpiewania. Dołączyła do chóru kościelnego. Tak jej się spodobało, że ćwiczyła wszędzie: w łazience, przed pójściem do łóżka, po przebudzeniu, w kuchni, podczas oglądania telewizji, w czasie śniadania. Za każdym razem, po chwili jej śpiewu, mąż wstawał i wychodził na ganek pod pozorem, że ma coś do zrobienia. Żonę to bolało i ze złością powiedziała:

– O co chodzi? Nie lubisz, gdy śpiewam, kochanie?

Mąż na to:

– Och, kotku, uwielbiam twój śpiew, ale po prostu chcę, żeby sąsiedzi mieli pewność, że cię nie biję.

UCZONY Z AMERYKI

Pewnego dnia do Krakowa przyjechał wybitny uczyony z Ameryki. Jeden ze studentów UJ dostał polecenie oprowadzić uczonego po Krakowie. Idą i doszli do Bramy Floriańskiej. Student opowiada kiedy została zbudowana itd., itp. lecz w którymś momencie Amerykanin mu przerywa:

– A w jakim czasie ją zbudowano? – zapytał. Student nie miał zielonego pojęcia kiedy ją zbudowano, więc zaczął myśleć logicznie, w jakim czasie mogli ją zbudować i mówi: – 56 lat.

A na to Amerykanin:

– U nas w Ameryce zbudowali ją w 4 lata – powiedział kpiąco. Doszli do Sukiennic. Student znowu opowiada i znowu Amerykanin pyta, ile czasu je budowano.

– No, około 4 lat – odpowiada student.

– U nas w Ameryce to by ją zrobili w 2 lata – znowu powiedział Amerykanin. Student zauważył, że dochodzą do Wawelu. I znowu Amerykanin zapytał, ile czasu go budowano. A student wyraźnie poryrtowany, mówi:

– Nie wiem, jeszcze wczoraj go tu nie było!

TE ROŚLINY POWODUJĄ ŚMIERĆ!

Rośliny te spotykamy w lesie, ogrodzie, na łące. Wiele z nich jest śmiertelnie trujących. Dlatego trzeba je znać. Ochroni Cię to przed wypadkami, takimi jak przypadkowe spożycie owoców czy kwiatów przez dzieci. Sprawdź, jakie rośliny w Polsce są najbardziej trujące i jakie są pierwsze objawy zatrucia po ich spożyciu – opisują je dokładnie B. Bohne i P. Dietze w książce „Rośliny trujące”. Dlaczego rośliny trują? Bo są związane z podłożem na stałe, nie uciekną przed intruzem. Więc się bronią jak mogą. Wiele gatunków ma gorzki smak, inne wydzielają odór odstraszający zwierzęta, jeszcze inne mają kolce lub parzą, albo są właśnie bardzo trujące. Te właściwości są wynikiem obecności substancji chemicznych, które rośliny wytwarzają dla swojej obrony. Ale wiele z tych roślin, jak np. naparstnica czy rącznik znalazło zastosowanie w medycynie jako składnik wielu leków.

Żywotnik zachodni (*Thuja occidentalis*). Niemal w każdym ogrodzie jest żywopłot z tej rośliny. Dlatego pielęgnując ją lepiej to robić w długich, gumowych rękawicach, bo u niektórych już sam kontakt z tą rośliną może powodować podrażnienie skóry. Objawy zatrucia: skurcze, podwyższone ciśnienie krwi, gorączka, a na koniec paraliż ośrodkowego układu nerwowego. Daw-



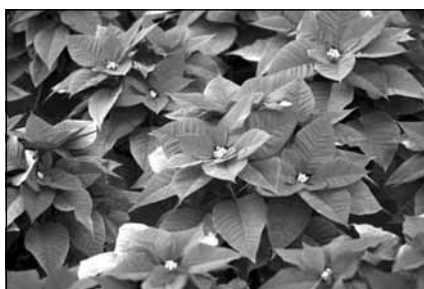
niej sporządzona z niego herbata była środkiem odwadniającym, a w większej ilości także poronnym.

Rącznik pospolity (*Ricinus communis*). Bardzo trujące są nasiona. Objawy zatrucia: mdłości, krwawienie, wymioty, zapalenie nerek, uszkodzenie wątro-



by, zapaść krążeniowa. Dla dzieci spożycie 3-6 nasion stanowi śmiertelne zagrożenie. Roślina ta zawiera rycynę.

Wilczomlecz nadobny (*Euphorbia pulcherrima*) – popularna gwiazda betlejemka. Nie rośnie w ogrodach – to roślina pokojowa. Ale bardzo często gości w naszych domach na Boże Naro-



czenie. Na szczęście nie jest śmiertelnie trująca. Ale jej spożycie może powodować wymioty, dreszcze, odurzenie. A kontakt z jej mlecznym soki może prowadzić do podrażnienia skóry.

Robinia akacja (*Robinia pseudoacacia*). Objawy zatrucia: mdłości, wymioty, bóle brzucha, zawroty głowy, wysoka temperatura, zaburzenia widzenia. Szczególnie trująca jest kora.



Lulek czarny (*Hyoscyamus niger*). Trująca jest cała roślina. A szczególnie jej korzenie i nasiona. Objawy zatrucia: napady szału, stany euforii, silne zaczerwienienie skóry, suchość w ustach, wy-



mioty, silne pragnienie, rozszerzenie źrenic, paraliż układu oddechowego. 15 nasion tej rośliny uważa się za dawkę śmiertelną dla dzieci!

Trzmielina zwyczajna (*Euonymus europaeus*). Trująca jest cała roślina. Objawy zatrucia: biegunka, mdłości, wymioty, zakłócenia rytmu serca. Śmierć następuje po utracie przytom-



ności. 35 owoców może spowodować śmierć u osoby dorosłej.

Naparstnica purpurowa (*Digitalis purpurea*). Trująca jest cała roślina. Objawy zatrucia: spadek tętna, mdłości, wymioty, paraliż, skurcze. Śmierć następuje w wyniku ustania akcji serca.



Pokrzyk wilcza jagoda (*Atropa belladonna*). Trująca jest cała roślina. Objawy zatrucia: zaczerwienienie twarzy,



przyspieszenie tętna, halucynacje, napady szalu, rozszerzenie źrenic. Śmierć następuje w wyniku paraliżu oddechowego.

Bieluń anielskie trąby (*Brugmansia suaveolens*). Objawy zatrucia: stany szalu, omamy, podrażnienie skóry,



mdłości, rozszerzenie źrenic. Śmierć następuje w wyniku paraliżu oddechowego. Trująca jest cała roślina.

Konwalia majowa (*Convallaria majalis*). Pięknie pachnie, ale...jest silnie



trująca. Objawy zatrucia: mdłości i wymioty. Potem następuje zaburzenie rytmu serca, podwyższenie, a następnie obniżenie ciśnienia krwi, osłabienie i zatrzymanie akcji serca. Sam kontakt z tą rośliną może powodować podrażnienia skóry i oczu.

Tytoń szlachetny (*Nicotiana tabacum*). Trująca jest cała roślina, z wyjątkiem dojrzałych nasion. Nikotyna to jedna z najsilniejszych trucizn. Dawka



śmiertelna dla dorosłego człowieka to 40-60 mg (zawiera ją tytoń z 2-3 papierosów). Objawy zatrucia to pieczenie w ustach, mdłości, arytmia serca, zakłócenia w widzeniu. Śmierć następuje w wyniku paraliżu układu oddechowego.

Jałowiec sabiński (*Juniperus sabinna*). Krzew dość popularny w ogrodach. Ma dość intensywny zapach. Trująca jest cała roślina. Objawy zatrucia: mdłości,



zakłócenie rytmu serca, skurcze macicy i postępujący paraliż ośrodkowego układu nerwowego. 6 kropli olejku z tej rośliny uchodzi za dawkę śmiertelną! Uważaj, jak wrywasz chwasty w okolicach tej rośliny. Jej igły mogą mocno podrażnić ci skórę, lepiej załóż długie, gumowe rękawice.

Na podstawie książki B. Bohne i P. Dietze pt. „Rośliny trujące”

SENNE MARZENIA

Jesteś mym snem
Mym przebudzeniem
Moją miłością
Moim tęsknieniem

Przy Tobie pragnę
by sen trwał wiecznie

Przy Tobie wiem
że żyję jeszcze

Przy Tobie w snach
chcę się kochać do rana

Przy Tobie w snach
uciekam w rozkosze
i pragnę czegoś czego
być może jutro nie będzie

a przecież jesteś sennym marzeniem

Teraz czuję zimno obcości
Przenika mnie cała
Tęsknię do Twoich dłoni
Na oślep szukam
Twojego cienia

Szkoda, że to tylko
wciąż senne marzenia

Dorota Kwoka

UCIEKAŁY JEJ WŁOSY

Uciekały jej włosy
uciekały jej oczy

Był tylko
jej ciała
krzyk heroiczny

Potem
leżeli cicho
wyrzuceni na dzieciństwa
zielony brzeg

I świat na nowo
poznawali
i chmury
i losów swych
dziwny bieg

Jerzy Harasymowicz

MELON

- WŁAŚCIWOŚCI I WARTOŚCI ODŻYWCZE

JAKIE WITAMINY MA MELON?

Melon to owoc, którego właściwości i wartości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby zmagające się z nadciśnieniem i miażdżycą. Melon zapobiega bowiem odkładaniu się blaszki miażdżycowej i reguluje poziom ciśnienia. Poza tym melon wspomaga pracę oczu i pozwala na dłużej zachować opaleniznę. Jest także skutecznym środkiem odchudzającym.

Melon to owoc, którego właściwości i wartości odżywcze doceniano od czasów starożytnych. Już wtedy owoc ten uprawiano nad Nilem. Do Europy trafił



w XV w. i od razu zdobył popularność wśród smakoszy i nie tylko. Lekarze medycyny naturalnej polecali jego spożywanie w rekonwalescencji po chorobach, w reumatyzmie, a także w chorobach nerek, gdyż łagodnie stymuluje pracę tego narządu oraz działają moczopędnie. To nie jedyne właściwości zdrowotne melonów.

MELON MOŻE UCHRONIĆ PRZED NOWOTWORAMI I MIAŻDŻYCĄ

Odmiany melona o pomarańczowym miąższu (m.in. kantalupa, melba) są skarbnicą beta-karotenu, czyli witaminy A. To związek należący do grupy karotenoidów (pomarańczowych, czerwonych i żółtych barwników roślinnych), który jest przeciwutleniaczem chroniącym przed rozwojem niektórych nowotworów oraz miażdżycy. Ponadto beta-karoten wspomaga funkcjonowanie wzroku, a także pozwala na dłużej zachować opaleniznę.

MELON NA NADCIŚNIENIE

W melonie nie brakuje również potasu – pierwiastka, którego jedną z głównych ról jest regulacja ciśnienia tętniczego. Jak wynika z badań, włączenie dużych ilości potasu chroni przed rozwojem nadciśnienia tętniczego, a także ułatwia kontrolę ciśnienia u chorych na nadciśnienie. Z kolei zbyt niskie spożycie potasu może powodować wzrost ciśnienia tętniczego. Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia (Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja), dziennie należy dostarczyć około 4700 mg potasu na dobę. 100 gramów melona zawiera – w zależności od rodzaju – nawet do 267 mg tego pierwiastka, w związku z tym owoc ten skutecznie uzupełni wszelkie niedobory.

Melon należy do rodziny dyniowatych. Jest rodzajem ogórka, którego częścią jadalną jest owoc.

[red.]

WIECZÓR AUTORSKI

Muzo, nie być bokserem to nie być wcale.
Ryczącej publiczności poskapiłaś nam.
Dwanaście osób jest na sali,
już czas, żebyśmy zaczęli.
Połowa przyszła, bo deszcz pada,
reszta to krewni. Muzo.

Kobiety rade zemdleć w ten jesienny wieczór,
zrobią to, ale tylko na bokserkim meczu.
Dantejskie sceny tylko tam.
I wniebobrane. Muzo.

Nie być bokserem, być poetą,
mieć wyrok skazujący na ciężkie Norwidy,
z braku masy mięśniowej demonstrować światu
przyszłą lekturę szkolną – w najszcześniejszym razie
– o Muzo. O Pegazie, aniele koński.

W pierwszym rzędku staruszek słodko sobie śni,
że mu żona nieboszczka z grobu wstała i
upiecze staruszkowi placek ze śliwkami.
Z ogniem, ale niewielkim, bo placek się spali,
zaczynamy czytanie. Muzo.

Wisława Szymborska

ZADOWOLONA Z ŻYCIA

w tym wieku to można być zadowolonym,
nie miała chyba dwudziestu lat przekoczonych,
czyli jest to bardzo młodzianka dziewczyna,
która dopiero co dorosłe życie rozpoczyna,
jej młode ciało było na złocisty brąz opalone,
z uwagi na żar lata sukieneczką tylko osłonięta,
z leciutkiego i powiewnego, wzorzystego materiału,
w różoczerwieni, z opalenizną się to komponowało,
dziewczyna szczupła i filigranowa, widać wysportowana,
zbędnego tłuszczu nie było u niej ani grama,
i to godne podziwu jej ciała wypielęgnowanie,
te paznokietki u stóp precyzyjnie wymalowane,
czułem, że na jej duszy jest wyjątkowo lekko,
fajnie się jechało w busiku z tą panią,
bo widać było że rozkoszuje się życiem i latem,
to jej przymykanie oczu i uśmieški, a zatem,
to upalne lato tej dziewczynie radość sprawia,
udziela się taki nastrój i innych nadzieją napawa,
do naszej duszy też coś z tego przenika,
a kontaktu ze szczęściem nie należy unikać.

Józek W. Chmiel

Dynów-Białowa, 21 lipca 2015 r.

JUBILEUSZ PIÓRKIEM I TUSZEM

Towarzystwo Przyjaciół Rzeszowa, podobnie jak w roku ubiegłym, pamiętało o kolejnej 71. rocznicy ustanowienia Rzeszowa stolicą województwa. Zorganizowane Nadzwyczajne Walne Zebranie członków w sali posiedzeń rzeszowskiego ratusza zgromadziło sympatyków, miłośników i przyjaciół Rzeszowa, a obecność na spotkaniu pana prezydenta Tadeusza Ferencę było okazją do rozmów, dyskusji o rozwoju miasta, o planowanych i realizowanych inwestycjach.

Z uwagą słuchałam i śledziłam wizualną prezentację dorobku Rzeszowa o którym w sposób czytelny, merytoryczny mówił zastępca prezydenta Stanisław Sieńko. Dla mnie, rodowitej rzeszowianki, przy takich okazjach nasuwają się nie tylko wspomnienia, ale z jednej strony duma, z drugiej podziw, jak zmieniał się Rzeszów, jak upływ czasu dodał miastu urody, pewności i rozmachu.

Moje pokolenie opuszczało go na chwilę, aby studiować, dorosnąć do mądrości życia, a potem powrócić i tworzyć jego klimat, atmosferę spokoju, wśród kochających i szanujących się wzajemnie ludzi. To nie literacki slogan, to odczucia, których nie zatarł umykający czas.

Po studiach powróciłam do Rzeszowa, pracowałam w służbie zdrowia, w której tworzyły się placówki: Wojewódzka Stacja Krwiodawstwa, Wojewódzka Przychodnia Specjalistyczna Ogólna, wojewódzkie szpitale. Takich

maleńkich światów jak mój, ludzi, rzeszowian było wielu. Budowali Wojewódzki Dom Rzeszów, Nasz Dom Rzeszów, jak brzmi nazwa Stowarzyszenia i miesięcznika „Nasz Dom – Rzeszów”.

W tym samym dniu co walne zebranie TPR, w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie, odbył się wernisaż prac malarki Emilii Wołoszyn. 35 lat przynależności do Klubu Amatora Plastyka im. Ferdynanda Brzęka przy WDK to jubileuszowa, malarska opowieść o ludziach i zdarzeniach, to część historii o poetyckich, muzycznych, twórczych spotkaniach, wyrysowana piórką i tuszem, wmontowana w dzień codzienny naszego miasta.

Na najdłuższej ścianie sali wystawowej z czarno-białych rysunków spoglądają twarze przyjaciół, osób, które Emilia kreśliła, utrwalając nie tylko podobieństwo, lecz przede wszystkim nastrój sytuacyjny, którego nie wyrazi najlepsza fotografia. Olejne pejzaże przypominają plenery malarskie, w których brała udział. A przecież uczestniczyła nie tylko w plenerach organizowanych przez WDK. Zapraszana przez M-G Ośrodek w Leśnicy woj. opolskie z dużym zaangażowaniem malowała ziemię opolską, uroczyste tereny Wierzcho-wisk, Stary Kazimierz nad Wisłą. Brała udział w wystawach poplenerowych.

Pisząc ten artykuł sięgnęłam do kroniki, którą napisałam z okazji 20-lecia powstania Klubu Plastyka przy WDK. Jestem zobowiązana zacytować, co wówczas powiedziała Emilia: „Była

wojna, kiedy bomba rozwalila nasz dom we Lwowie, czarne zgliszcza zniszczyły piękno ukryte w obrazach, odebrały całą radość lat dziecięcych. W małej głowie zabłysła myśl, że nie wszystko przepadło. Skoro są jeszcze ludzie i kwiaty, żyje las z przepychem swoich barw – ja odmaluję to wszystko. Miałam siedem lat i myślałam tylko o tym, że po nocach pełnych grozy



będzie dzień i będę mogła malować. Traktowałam to bardzo poważnie, pracowałam do zmęczenia. Na tynkach rozwalonych ścian malowałam nie tylko na naszej posesji. Z pasją i łatwością, jaką mają dzieci, tak, żeby szczęście było pełne, obdarować chciałam wszystkich obrazami w nasyconych kolorach z soku warzyw, kwiatów i liści. To była prawdziwa radość, czułam, że to właśnie jest życie.”

Nasze miasto odmierza kolejne lata na następne jubileusze. Podąża w przeszłość odważnie. Ma ludzi, mieszkańców z twórczą pasją, takich jak Emilia, jak śpiewający na wernisażu chór Cantilena. Tyle ciepłych słów otrzymała autorka od przyjaciół, gratulacje w liście od prezydenta miasta Rzeszowa, od obecnej na spotkaniu małżonki pana Tadeusza Ferencę, od dyrektora WDK pana Marka Jastrzębskiego, mieczyki i życzenia od prezesa Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury w Rzeszowie Józefa Kawalka. Kolejka ludzi i kolejka życzeń.

Za kilka dni wyjeżdżamy na jednodniowy plener malarski do miejscowości Niwiska, wyjazd organizowany przez WDK w Rzeszowie. Będziemy malować dwór Hupków z połowy XIX w., neogotycki spichlerz, aleję grabową. Emilia zapewne piórką i tuszem opowie historię tej ziemi.

Jadwiga Kupiszewska

LIPORZEŻBA

Lipa co swój pień na rzeźbę ofiarowała,
jeszcze żyje i za wygraną nie dała,
ma jeszcze w ziemi żywe korzenie,
I chce tych kochanków osłonić cieniem,
tuż nad ziemią parę młodych pędów wypuściła,
i pragnie, by jako żywa kochankom towarzyszyła,
w tym ich miłosnym gorącym zapomnieniu,
gdy to zauważyłem, nie oparłem się wzruszeniu,
bo w zasadzie to wszystko można pogodzić,
niech sobie lipa żyje a kochają się ci młodzi.

Józek W. Chmiel

Błażowa, 16 czerwca 2015 r.

NIGDY NIE ŁĄCZ JAJKA Z ZIEMNIAKAMI!

Bardzo lubiany przez Polaków zestaw obiadowy składający się z jajek, gotowanych ziemniaków i kefiru okazuje się szkodliwy.

Na lato najlepsze są obiady, które nie tylko zaspokoją głód, ale także orzeźwią nasz organizm. Świetnie sprawdzony zestaw – sadzone jajko z gotowanymi ziemniakami – może jednak okazać się posiłkiem, który zamiast nas wspomagać, szkodzi.

Wszystko przez zawarte w ziemniakach **szczawiany**, czyli grupę związków chemicznych bardzo niebezpiecznych dla osób, które mają problemy z nerkami oraz dla narzekających na wchłanianie

nie i układ trawienny. Szczawiany m.in. hamują przyswajanie przez organizm wapnia i żelaza, czyli najbardziej wartościowych składników jajka. A więc łącząc ze sobą jajka i ziemniaki, nie pozwalamy organizmowi przejść dobrych właściwości od jajek.

Szczawiany obecne są w naszej stałej diecie, ponieważ znajdują się także w owocach, pszenicy, herbacie, szpinaku czy kakao. Spożywanie ich w większej ilości może doprowadzić do wystąpienia kamieni nerkowych. Tym, których ta przypadłość już dotknęła, zaleca się unikanie potraw zawierających te związki.



Aby niwelować szkodliwe działanie szczawianów, należy ograniczyć sól, sok z cytryny i produkty wysokobiałkowe.

[red.]

JAK CZYŚCIĆ BUTY ZAMSZOWE?

Nie zniechęcaj się przed zakupem butów z zamszu ze względu na nietypowy sposób pielęgnacji. Utrzymanie ich w czystości nie jest wcale trudniejsze niż utrzymanie w czystości butów ze skóry licowej. Po prostu wymaga innych zabiegów. Sama posiadam wiele par butów z zamszu i choć nie stosuję wyszukanych metod ich pielęgnacji, mogę pochwalić się ich pięknym wyglądem przez wiele sezonów. Jak tego dokonałam?

Przemoczone buty zamszowe albo zabrudzone błotem czy zaciekami (łatwo się ich nabawić nawet w mieście) należy najpierw wysuszyć. Ale uwaga – koniecznie susz buty w cieniu, w przewiewnym pomieszczeniu, ustawiając je na podkładce z kartonu. Wnętrze butów wypchaj makulaturą – najlepiej szarą gazetą lub papierowymi ręcznikami. Zanim je odstawisz na kilka-kilkanaście godzin, wyczyść gumową (odsłoniętą) podeszwę moką gąbką zanurzoną w ciepłej wodzie z mydłem. Ale uwaga – rób to delikatnie, by nie zamoczyć zamszu cholewki. Gąbką usuń błoto i piasek z gumowej części buta.

Zabrudzone buty zamszowe powinny się suszyć samodzielnie, zatem nie używaj do tego suszarki do włosów i nie stawiaj butów na lub przy kaloryferze (albo innym grzejniku). Lekko przemoczone buty wystarczy odstawić na kil-

ka-kilkanaście godzin. Mocno przemoczone muszą spędzić na kartonikowej podstawce w przewiewnym pomieszczeniu w cieniu i wypchane makulaturą co najmniej do połowy. Zalecam wymianę gazet lub papierowych ręczników, którymi je wypchałaś co 10-12 godzin.

Moja mama mocno zabrudzone buty zamszowe odstawia na kolejną dobę po suszeniu, ale tym razem posypane talkiem. Ja nigdy nie miałam takiej cierpliwości i aż tyle czasu, by odstawiać na dwie doby buty zamszowe, ale wiem, że ta metoda działa. Mocno zabrudzone buty warto odstawić na tę dodatkową dobę posypane talkiem.

Gdy buty zamszowe są już zupełnie suche, a bardzo brudne buty spędziły dodatkową dobę pod talkiem, usuń z nich zabrudzenia (i talk) gumką. Gumkę do butów zamszowych kupisz w każdym sklepie obuwniczym, w wielu drogeriach, w prawie każdym supermarkecie oraz u szewca. Kosztuje z reguły od kilku do kilkunastu złotych. Z wyglądu przypomina większą gumkę do ścierania ołówka. Delikatnie zetrzyj zabrudzenia, nie wcieraj gumki, tylko lekko pocieraj nią wierzch. Głębsze zabrudzenia trzeba dłużej ścierać, ale wcale nie mocniej.

[red.]

Następnie delikatnie usuń pyłek szczotką do butów ze skóry, którą tak-

że kupisz w każdym sklepie obuwniczym, w drogerii i w supermarketach. Wybierz szczotkę z najdelikatniejszym włosiem. Gdy ludzie pytają mnie, z jaką mocą ścierać zabrudzenia z powierzchni delikatnej skóry zamszowej mówię im, że w taki sposób, w jaki ścierałyby tą szczotką zabrudzenia z własnego nadgarstka. Skóra dłoni jest delikatniejsza od zamszowej, więc jeżeli pocierasz szczoteczką w sposób bezpieczny dla dłoni, z pewnością nie zrobisz krzywdy butom.

Po usunięciu zabrudzeń dodatkowo przywracam kolor butom, przytrzymując je przez moment nad parą. Wystarczy obrócić je kilka razy nad czajnikiem elektrycznym, w którym przed chwilą zagotowała się woda (odsłoń pokrywkę). Nie za długo – nie chcemy, by były ponownie mokre. Zamiast tego możesz także zastosować specjalny preparat do przywracania koloru butom zamszowym (są to specjalistyczne preparaty w sprayu do renowacji i odnowy koloru – znajdziesz je w sklepach obuwniczych).

Najważniejsze: impregnuj buty. Wyczyszczone buty spryskaj impregnatem w sprayu. To ochroni Twoje buty zamszowe przed zbyt szybką utratą pięknego wyglądu, nada im intensywniejszy kolor i zwiększy odporność na przemakanie.

Ada

PROFILAKTYKA TO NASZA TAKTYKA

W dniu 12. 06. 2015 r. został rozstrzygnięty otwarty konkurs w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie” – edycja 2015. Projekt pn. „Profilaktyka to nasza taktyka” – opracowany przez pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnem – został pozytywnie oceniony i otrzymał dotację celową na realizację zadań wynikających z treści projektu. Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz Powiat Rzeszowski.

Celem projektu będzie podjęcie działań profilaktycznych i edukacyjnych na rzecz poprawy sytuacji osób zagrożonych zjawiskiem przemocy. Wieloaspektowość zjawiska przemocy wymusza podjęcie różnorodnych działań, które skierowane będą m.in. do osób pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy, nauczycieli, rodziców, młodzieży i dzieci zamieszkujących teren Powiatu Rzeszowskiego.

Działania planowane w projekcie „Profilaktyka to nasza taktyka”:

- zorganizowanie spektakli teatralnych o charakterze profilaktycznym dla uczniów klas 1-3 oraz 4-6 szkół podstawowych z terenu Powiatu Rzeszowskiego, które ukierunkowane będą na przeciwdziałanie agresji i przemocy;
- przygotowanie szkoleń dla kadry pedagogicznej ze szkół z terenu Powiatu Rzeszowskiego, dotyczących nabycia umie-

jętności diagnozy ucznia jako ofiary przemocy oraz sposobów postępowania z dzieckiem krzywdzonym, a także w sytuacjach kryzysowych związanych z przemocą;

- zorganizowanie spotkań grupowych oraz indywidualnych dla rodziców podczas wywiadówek szkolnych w 5 szkołach z terenu Powiatu Rzeszowskiego prowadzonych przez psychologa/psychoterapeutę nt. radzenia sobie z agresją i przemocą wśród dzieci, skutków przemocy, cyberprzemocy oraz prawidłowych metod wychowawczych.

- przygotowanie i przeprowadzenie spotkań „Klubu dla rodziców i dzieci”, którego celem będzie stworzenie miejsca spotkań dla rodziców (opiekunów) i dzieci, a także poszerzenie ich wiedzy w zakresie prawidłowych metod wychowawczych oraz wpływu przemocy w rodzinie na rozwój dziecka. Spotkania umożliwią także rozwijanie wspólnych pasji i zainteresowań rodziców (opiekunów) i dzieci dzięki zajęciom prowadzonym przez pracowników OIK oraz innych specjalistów m.in. fotografa, instruktora tańca;

- zorganizowanie cyklu szkoleń dotyczących wypalenia zawodowego, stresu oraz radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych dla osób pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy z terenu Powiatu Rzeszowskiego;

- przygotowanie, druk i dystrybucja materiałów promocyjnych dla osób biorących udział w projekcie, m.in. druk i dystrybucja poradnika „ODCIENIE RODZICIELSTWA. Kilka rad jak być dobrym rodzicem”.

Działania zaplanowane w projekcie realizowane będą w okresie od sierpnia do grudnia 2015 roku.

Zapraszamy do kontaktu oraz do zgłaszania chęci uczestnictwa w/w działaniach projektowych.

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W RZESZOWIE
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
W GÓRNEM

36-051 Górno, ul. Rzeszowska 5
Tel: 518 736 839
Tel. interwencyjny: 885 696 640

PRZEMOC

**PROFILAKTYKA
TO NASZA TAKTYKA**

- ◆ Spotkania „Klubu dla Rodziców i Dzieci”
- ◆ Spotkania dla rodziców z psychologiem
- ◆ Szkolenia dla kadry pedagogicznej
- ◆ Spektakle teatralno-profilaktyczne dla dzieci i młodzieży
- ◆ Szkolenia na temat wypalenia zawodowego dla pracowników socjalnych

Program Ochronowy „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie” – Edycja 2015

HUMOR

– Ten pani piesek jakiś takich chudy. Jak się wabi?
– Anoreksio.

* * *

– Baco, a co trzeba zrobić, jak się w górach spotka głodnego niedźwiedzia?

– Nic nie musita robić, on już syćko za wos zrobi...

* * *

– Tato, chciałam ci powiedzieć, że jestem zakochana. Adama poznałam na eDarling, potem zostaliśmy przyjaciółmi na Facebooku, często gadaliśmy na WatsApp, teraz oświadczył mi się przez Skype.

– Córeczko, wobec tego weź ślub na Twitterze, dzieci kupcie na eBay, a jak ci się mąż znudzi, to wystaw go na Allegro.

* * *

Umęczony klient żali się psychologowi:

– Od miesiący prześladowuje mnie koszmar. Śni mi się, że ktoś ciągle za mną chodzi.

– Kim pan jest z zawodu?

– Przewodnikiem górskim.

* * *

Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:

– Jasiu, co powiesz o jaskółkach?

– To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny!

POŁOWICZNY SUKCES LKS BŁAŻOWIANKI NA POCZĄTKU SEZONU 2015/2016

Piłkarze Błażowianki w miarę udanie rozpoczęli nowy sezon jako beniaminek w V lidze. W dotychczasowych sześciu spotkaniach pokonali pod dramatycznych i zaciętych meczach Grodziszczankę Grodzisko Dolne 4 : 3 na własnym boisku i Sokołów Małopolski 1: 0 na wyjeździe. W trzech spotkaniach z Dąbrówkami i Dynovią na boisku rywala i ze Stobierną u siebie zanotowali cenne i ciężko wywalczone remisy. Zdecydowanie ulegli przed własną publicznością 2: 4 drużynie ze Strzyżowa. Po tych spotkaniach z dorobkiem 9 punktów plasują się w środku tabeli. Biorąc pod uwagę problemy kadrowe wynikające z kontuzji podstawowych zawodników: Rafała Kanacha, Pawła Kruły, Grzegorza Chuchli, Pawła Chuchli, wyjazdów za granicę Marcina Sobkowicza, Grzegorza Muchy, Pawła Woźniaka, bardzo krótką ławkę rezerwowych, dotychczasowe wyniki należy uznać za połowiczny sukces. Trener Tomasz Ostafiński ma bardzo małe pole manewru w linii obrony i pomocy. W większości spotkań dysponował ławką rezerwową, składającą się z dwóch, trzech zawodników. Wielokrotnie sam łątał dziury w obronie wychodząc na murawę i radząc sobie całkiem dobrze. Cieszy to, że w tej trudnej sytuacji kadrowej zespół nadal wspierają doświadczeni, starsi zawodnicy – bracia Robert i Marcin Mijalni, Tomek Drewniak, Wojtek Kruczek, którzy najlepsze lata już mają za sobą. Brakuje im kondycji, szybkości, ale nie brakuje ogrania, doświadczenia i ambicji, dzięki której są nadal trudni do zastąpienia. Bardzo dobrze wprowadzili się do drużyny młodzi chłopcy Bartosz Kuśnierz, Sławomir Wyskiel czy Maciej Kruła, którzy mimo swoich 16-18 lat grają bardzo odważnie i strzelają ważne bramki na wagę zwycięstwa czy remisu jak miało to miejsce w spotkaniach w Sokołowie czy



Dynowie. Prawdziwym hitem był mecz z Grodziszczanką na własnym boisku. Do przerwy przegrywaliśmy 0: 3. Najbardziej niecierpliwi kibice opuścili zde gustowani stadion i poszli do domu. W drugiej połowie gospodarze przeszli metamorfozę, strzelili 4 gole i spotkanie wygrali. Wojtek Kruczek popisał się hatrikiem po rzucie wolnym, rzucie karnym wywalczonym przez Sławomira Wyskiela i dośrodkowaniu Bartka Kuśnierza, a czwartą bramkę zdobył efektną główką trener Tomek Ostafiński po znakomitym dośrodkowaniu Marcina Mijalnego z rzutu różnego. Ci którzy opuścili spotkanie w przerwie nie mogli uwierzyć w końcowy wynik i żalowali, że tak wcześniej opuścili trybuny. Chciałoby się takie połowy oglądać częściej. W wielu spotkaniach obserwowaliśmy bardzo ostrą grę i festiwal kartek. Trzeba takich spięć i sytuacji unikać, bo szkoda kości. Myślę, że nasi pomocnicy, którym w końcówkach spotkań brakuje kondycji i szybkości powinni szybciej operować piłką, grać częściej na jeden kontakt do młodych, szybkich i zadziornych napastników, którzy kilkakrotnie sprytnie uciekli obrońcom i zdobywali ważne bramki. Mamy w linii pomocy doświadczonych graczy, którzy mają manierę zwalniania gry, nadmiernych dryblingów i kręcenia piruetów. Rywale wykorzystują to przyzwyczajenie, podwajają krycie odbierają piłkę i kontrują, a ci którzy ją tracą nie mają siły na powrót. Oczywiście przytrzymanie piłki jest rzeczą cenną, ale jak się ma siłę i kondycję. Trzeba też uważać z faulami. Gdyby sędziowie w kilku spotkaniach zachowali się zgodnie z przepisami to niektórzy zawodnicy pauzowaliby za czerwone kartki i nie miałby kto grać w kolejnych spotkaniach. Kibice w coraz większej liczbie przychodzą na stadion i dopingują drużynę, licząc na coraz lepszą postawę i bezpieczne miejsce w tabeli.

Zdzisław Chlebek

W POSZUKIWANIU EDENU

Stowarzyszenie Ekologiczne w Barcinie rozstrzygnęło ogólnopolski konkurs poetycki „Prezentacje ekologiczne Barcin 2015”. Tematem przewodnim zmagania poetyckich był Eden. Na konkurs napłynęło 305 utworów z całej Polski. Jury pracujące w składzie: Mieczysław Wojtasik (przewodniczący), Janina Drażek, Stefan Pastuszewski (członkowie) oraz Ludwika Adamczyk (sekretarz) przyznało I nagrodę Magdalenie Cybulskiej z Łodzi. Ponadto jury przyznało dwie równorzędne II nagrody i dwie równorzędne III nagrody. Drugie miejsca zajęli: Maria Poczaj z Poznania i Janusz Pyziński z Podgrodzia. Laureatami trzecich nagród zostali twórcy z oddziału ZLP w Rzeszowie: Halina Kurek ze Zręcina k. Krosna i **Mieczysław A. Łyp** z Rzeszowa.

Warto odnotować, że zmarły niedawno poeta i fraszkopisarz, Edward Winiarski otrzymał wyróżnienie.

Z okazji rozstrzygnięcia konkursu Stowarzyszenie Ekologiczne w Barcinie wydało antologię poezji pt. „Taki był zamysł Najwyższego”. Zbiór został opracowany przez Janinę Drażek i Mieczysława Wojtasika.

Zawiera nagrodzone i wyróżnione utwory oraz wprowadzenie autorstwa Janiny Drażek i Wstęp Jakuba Kawałka. Wierszom towarzyszą piękne fotografie Ludwika Adamczyka. Pragnę podkreślić, że wprowadzenie bardzo dobrze charakteryzuje idee konkursu i jego humanistyczne przesłanie. Autorka wprowadzenia wyraża nadzieję, że „zakodowany w pamięci pokoleń Eden uda nam się odszukać także w tym czasie i w tym miejscu, w którym przypadło nam żyć”. Namawia nas do tego, abyśmy „podjęli próbę, by wokół siebie stworzyć ogród na podobiznę tego biblijnego, w którym człowiek był szczęśliwy, bo nic nie było w stanie zakłócić harmonii, w jakiej żył z innymi stworzeniami i całą przyrodą. Miał oczy otwarte na doskonale piękno i różnorodność otaczającego świata. Czyńmy więc podobnie. Patrzymy, podziwiamy, pielęgnujemy, miłujemy, bo tylko taka ścieżka prowadzi do raj, o czym z zachwytem czytać możemy w antologii konkursu poetyckiego”.

adec

WYDARZYŁO SIĘ W GMINIE

29 IV

- dwa spektakle sztuki „Jaś i Małgosia” w wykonaniu Teatru „Maska” na scenie GOK dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych,

3 V

- gminne obchody Święta Konstytucji 3 Maja,
- udział orkiestry dętej z Błażowej w uroczystościach odpustowych w Piątkowej,



Wystawa rzeźb Marka Twardego.

16 V

- „Noc Muzeów” w Muzeum Społecznym w Błażowej oraz w muzeum „Potoki” na Wilczaku,

24 V

- impreza plenerowa „Starych Potraw Smak i Urok” oraz Wojewódzkie Spotkanie Kapel Ludowych na stadionie w Błażowej – XX edycja,
- gminne obchody Święta Ludowego,

31 V

- impreza plenerowa „Mama, tata i ja” zorganizowana na stadionie przez Szkołę Podstawową w Błażowej przy współpracy GOK,

7 VI

- spektakl teatralno-muzyczny pt. „Calineczka” w wykonaniu zespołu „Margoški” w sali widowiskowej GOK,

19-21 VI

- Dni Błażowej – XII Jarmark Błażowski,



Występ zespołu obrzędowego Futomianie z widowiskiem „Taniec zagrodników”.

21 VI

- jubileusz 50-lecia święceń kapłańskich ks. Jana Twardego i 25-lecie święceń kapłańskich ks. Henryka Rzeźnika w Białce,

27 VI

- odbiór przez Małgorzatę Drewniak z Futomy tytułu „Sołtys Roku” (II nagroda),

27-28 VI

- wystawa rzeźb Marka Twardego z Futomy i Michała Pleśniaka z Błażowej Dolnej podczas imprezy Dni Otwarte w PODR w Boguchwale,

8 VII

- spotkanie członków Klubu Seniora na prelekcji nt. profilaktyki zdrowia w sali klubowej GOK,

11, 12 VII

- IX Dni Futomy, 25-lecie Kapeli Ludowej z Futomy,



Udział kapeli ludowej z Futomy w jubileuszu 10-lecia kapeli Młoda Harta.

25 VII

- koncert Mateusza Mijala, Justyny Lubas oraz solistek zespołu Margoški na estradzie na stadionie, dyskoteka „Pod gwiazdami”,

26 VII

- występ zespołu obrzędowego Futomianie z widowiskiem „Taniec zagrodników” podczas X Wesele Podkarpackiego w Rymanowie Zdroju, połączonego z pożegnalnym benefisem Czesława Draża,
- odsłonięcie i poświęcenie w kościele w Futomie tablicy poświęconej pplk. Józefowi Maciołkowi, szefowi Delegatury WiN w Londynie,



Udział kapeli ludowej z Futomy w Dożynkach Prezydenckich.

9 VIII

- IX Rodzinny Rajd Rowerowy z udziałem cyklistów z Przeworskiego Koła Turystyki rowerowej zabezpieczających przejazd – główną nagrodę, nowy rower górski, ufundowany przez pana Jerzego Kocoja – Usługi Weterynaryjne oraz pana Piotra Sobczyka – firma Elmar w Błażowej wylosowała Laura Cocon z Leska; nagrodę dla najmłodszego uczestnika rajdu otrzymał Adam Dębowski z Błażowej Górnej (7l) oraz Rebeca Cocon z Leska (3l) i Jonathan Juszczyk z Błażowej (4l), którzy jechali w rikszy, nagrodę dla najstarszego uczestnika rajdu otrzymał Krzysztof Sochacki z Gaci (79),



II Międzynarodowe Warsztaty Perkusyjne.

15 VIII

- dożynki parafialne w kościołach w gminie Błażowa,

19-21 VIII

- II Międzynarodowe Warsztaty Perkusyjne w sali widowiskowej GOK,
- głównym prowadzącym był Dirk Brand z Niemiec,

29 VIII

- impieza Pożegnanie Wakacji – dyskoteka „Pod gwiazdami” na stadionie sportowym w Błażowej,

30 VIII

- udział grupy wieńcowej ze Stowarzyszenia Kultuwowania Kultury i Tradycji Ziemi Futomskiej w Dożynkach Diecezjalnych połączonych z Dożynkami Województwa Podkarpackiego w katedrze w Rzeszowie,



Dożynki Prezydenckie w Spale.

- udział kapeli ludowej z Futomy w jubileuszu 10-lecia kapeli Młoda Harta,

2 IX

- wernisaż III Zbiorowej Wystawy Klubu Rękodzieła Artystycznego w dziedzinie rzeźby w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie z udziałem 14 prac Marka Twardego z Futomy,

5 IX

- Narodowe Czytanie w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Błażowej,



Narodowe Czytanie w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Błażowej.

6 IX

- Gminne Święto Chleba w Błażowej,
- udział Stowarzyszenia z Futomy w imprezie „Ziemniaczane harce” w Straszylu,

12, 13 IX

- udział kapeli ludowej z Futomy w Dożynkach Prezydenckich w Spale,

13 IX

- sesja popularnonaukowa pt. „W 70. rocznicę utworzenia WiN. Sylwetka ppłk. Józefa Maciołka, szefa Delegatury Zagranicznej Zrzeszenia WiN w Londynie w auli gimnazjum w Błażowej,
- gminne zawody sportowo-pożarnicze drużyn OSP w Białce.

Zbigniew Nowak



Zawody sportowo-pożarnicze drużyn OSP w Białce.

KOMET

ARTYKUŁY METALOWE

Zajmujemy się handlem hurtowym artykułami metalowymi i narzędziami. Głównie zapewniamy kompleksową obsługę sklepów i innych punktów handlowych o podobnej branży. Oferujemy własny transport, terminową i regularną realizację zamówień, a także możliwość wysyłki towaru.

Błażowa, ul. 3 Maja 14
tel. 17 2297 070



AUTO SERWIS
BOGDAN ZIMNY

WWW.BOGDANZIMNY.PL **Tel. 608473242**

FIRMA HANDLOWO-USŁUGOWA
MIX
Plac Rynkowy 6. 36-030 Błażowa

TEL. 2297 989
603 752 925
603 752 886
mix.blazowa@interia.eu



Gabinet Dietetyczny

Arkadiusz Niestrój

Zakres porad obejmuje:

- wspomaganie odchudzania
- żywienie w cukrzycy i w wielu innych chorobach
- analizę i poprawę nawyków żywieniowych
- żywienie w ciąży
- dietetykę w sporcie



Jeżeli swoje zdrowie cenisz na równi z atrakcyjnym wyglądem, skontaktuj się ze mną. Jako dyplomowany dietetyk oferuję profesjonalne porady dietetyczne i kompleksowe prowadzenie przez kolejne etapy odzyskiwania właściwej figury, lepszego samopoczucia psychicznego i przede wszystkim zdrowia.

Centrum Medyczne PROMEDICA
Ul. Armii Krajowej 30 Błażowa
Rejestracja Tel. 17 230 56 00

Informacja Tel. 792 013 271
@ : niestroj.dietetyka@gmail.com
/ArkadiuszNiestrojDietetyka




BS BŁAŻOWA

KREDYT

• UROK JESIENI •

4,49%

RRSO dla kredytu w kwocie 5 000,00 zł udzielonego na 12 m-cy z oprocentowaniem w skali roku 4,49 %, prowizją 2 % w wysokości 100,00 zł, wynosi 8,61 %. Całkowita kwota kredytu do zapłaty wynosi 5 222,16 zł. Raty kapitałowo - odsetkowe są malejące i wynoszą 433,36 zł najwyższa rata a najniższa wynosi 418,69 zł. Możliwość wyboru dnia spłaty raty.

CENTRALA BŁAŻOWA

ul. Bankowa 2,
tel. 17 229 70 17, 17 229 71 81
e-mail: centrala@bs-blazowa.pl

ODDZIAŁ HYŻNE

Hyżne 103
tel. 17 229 50 08
Filia nr 1 w Rzeszowie
ul. Obr. Poczty Gdańskiej 14
tel. 17 862 69 45

- Nie kładźcie 4 to dzieci -

Delikatesy Centrum
BŁAŻOWA



ZAPRASZAMY
NA ZAKUPY

BŁAŻOWA



KURIER
Błażowski
Czasopismo Samorządu Gminy Błażowa

Numer 146. Zespół redakcyjny: Alicja Budyka, Zdzisław Chlebek, Anna Heller, Józef M. Franus, Jerzy Kocój, Małgorzata Kutrzeba, Zbigniew Nowak, Augustyn Rybka, Maciej Pałac. Stali współpracownicy: Zdzisława Górka, Mieczysław A. Lyp, Edward Marszałek, Jan Tulik. **Danuta Heller** – redaktor naczelna. Korekta Danuta Heller. Skład i redakcja techniczna Jakub Heller. Sprzęt komputerowy DPT: Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Błażowej. Autorzy zdjęć: D. Heller, J. Heller, Zbigniew Nowak, Damian Sobota i inni.

Materiałów niezamawianych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo adiustowania i skracania tekstów oraz zmiany tytułów. Artykuły podpisane odzwierciedlają poglądy jedynie ich autorów. Przedruk dozwolony z podaniem źródła. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Przedpłat na prenumeratę nie przyjmujemy. „Kurier Błażowski” zrzeszony jest w Polskim Stowarzyszeniu Prasy Lokalnej z siedzibą w Krakowie, finansowany przez Radę Miejską w Błażowej. Na teksty do numeru 147. czekamy do 5 listopada 2015 r.

Adres redakcji: Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna,
36-030 Błażowa, ul. 3 Maja 24, tel. 17 22 97 170.
e-mail: kurier_blazowski@vp.pl
Zobaczcie nas na www.biblioteka.blazowa.net

Nr zezwolenia sądowego 41/93
ISSN 1234-2300
Skład ukończono 16 lipca 2015 r.

 **steiner**
DRUKARNIA

Druk: STEINER
Zaczerwie 980
k/Rzeszowa
www.steiner.com.pl



www.pspl.info

GMINNE WYDARZENIA

W obiektywie



W 70. rocznicę powołania WiN – str. 20.



Płonie ognisko w lesie – str. 40.



Sport – str. 63.



Integracja & Groove II w Błazowej – str. 43.



IX Rodzinny Rajd Rowerowy – str. 42.

