

GŁOSICIEL

PISMO GMINY ZAKLICZYN
NR 2 (6) 1994

CENA 5.000 ZŁ

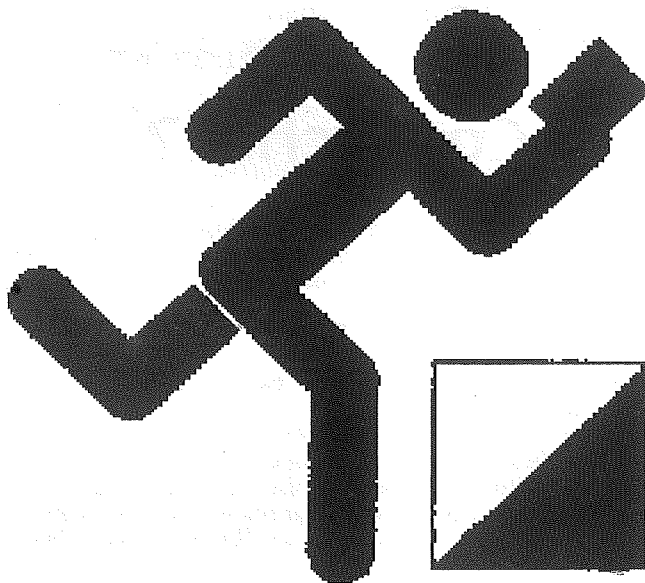
SŁUŻYŁEM W SERBII

Zdrowych,
pogodnych
Świąt Wiel-
kanocnych
życzy
Czytelnikom
redakcja



Rozmowa z Adamem Ramianem z Lusławic
o służbie w wojskach ONZ
Czytaj na stronie 3

Już wkrótce
Mistrzostwa Polski w Długodystansowych
Biegach na Orientację
Zakliczyn, 17 kwietnia 1994



W numerze m.in.:

- Jaki podatek? - 2
- Jak zostać przedsiębiorcą? - 5
- Oficerowie zamordowani przez NKWD - 8
- Antidotum na samotność - 10
- Dbajmy o zdrowie - 12
- Jarmark w Zakliczynie - 14
- Sport - 16

ABC biegu na orientację
Strona 6

Budżet gminy Zakliczyn na 1994 rok

3. marca Radni uchwaliли budżet na rok bieżący. Na sesji 21. przedstawiciele naszego społeczeństwa zdecydowało o przeznaczeniu środków na największe potrzeby gminy. Plan wydatków jest szacowany

cd na str. 2.

na kwotę 31. 828. 794 tys. zł, natomiast dochody planuje się na sumę 30. 319. 916 tys. zł. Niedobór między planem dochodów a planem wydatków w wysokości 1. 508. 878 tys. zł. zostanie pokryty nadwyżką budżetową z roku 1993.

Plan wydatków budżetu gminy Zakliczyn na 1994 rok (ważniejsze przedsięwzięcia)

Rolnictwo	295. 525 tys. zł
Utrzymanie dróg gminnych	755. 110 tys. zł
Telefony	1. 086. 421 tys. zł
Oświetlenie ulic	280. 000 tys. zł
Oczyszczalnia ścieków	1. 500. 000 tys. zł
Ratusz w Zakliczynie	80. 000 tys. zł
Cmentarze z I wojny światowej	25. 000 tys. zł
Szkoły podstawowe	11. 874. 476 tys. zł
Przedszkola	2. 164. 000 tys. zł
ZSZ	80 000 tys. zł
Centrum Kultury	555. 400 tys. zł
Biblioteki	398. 300 tys. zł
Ochrona zdrowia	119. 000 tys. zł
Ośrodek pomocy społecznej	396. 018 tys. zł
Kultura fizyczna	230. 000 tys. zł
Urząd Gminy	3. 092. 916 tys. zł
Prowizja sołtysów	101. 150 tys. zł
Rezerwa ogólna	110. 326 tys. zł

Plan dochodów budżetu gminy

Podatki	8. 509. 239 tys. zł
Dochody z majątku gminy	270. 000 tys. zł
Subwencje i dotacje	21. 360. 677 tys. zł

Co słychać?

Nasze domy nawiedza obraz Miłosierdzia Bożego, skupiając na modlitwie rodziny. Jest to okazja do zastanowienia się nad wartościami życia, jego stylu i przesłania.

▼
Czarnymi "ostatkami" można nazwać koniec karnawału. Policja stwierdziła dwa wypadki śmiertelne w naszej gminie.

▼
Satysfakcję sprawił redakcji spory przedruk artykułu "Głosiciela" w ostatnim numerze "Wspólnoty" - gazety prenumerowanej przez wiele gmin w kraju, dotyczący przejęcia szkół przez Radę Gminy w Zakliczynie.

▼
Gminna Spółdzielnia "Sch" w Zakliczynie opracowuje swoją monografię. Biorąc pod uwagę ponad czterdziestoletnią działalność spółdzielni, zapowiada się niezwykle interesujący materiał historyczny.

▼
Centrum Kultury w Zakliczynie zaprasza na wieczór autorski Anny Kareckiej, który odbędzie się 12. kwietnia, w barze "Melsztyn", początek godz. 19³⁰. W programie m. in. poezja śpiewana.

▼
20. marca została odprawiona msza św. w intencji rolników z okazji XIII rocznicy podpisania Porozumień Ustrzycko-Rzeszowskich. Po mszy w klasztorze OO. Franciszkanów odbyło się spotkanie, na którym posłowie, działacze chłopscy, rolnicy omawiali ważne sprawy dotyczące obecnej sytuacji w kraju. Padła propozycja powołania nowej partii chłopskiej. Szczegóły w następnym wydaniu "Głosiciela".

UWAGA!

Uczniowie klas ósmych, absolwenci klas zasadniczych!

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH w Zakliczynie, Rynek 17, tel. 0192/53 409 ogłasza nabór do:

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO, TECHNIKUM ODZIEŻOWEGO, ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

- krawiec odzieży damskiej,
- mechanik maszyn rolniczych,
- ślusarz-spawacz,

TECHNIKUM WIECZOROWEGO po ZSZ

- krawiectwo lekkie,
- budowa maszyn

Jaki podatek?

Redakcja otrzymała sygnały od rolników, którzy nie rozumieją zasad naliczania podatku od nieruchomości i budynków mieszkalnych. Poprosiliśmy o wyjaśnienie tej kwestii, jak również działań Rady Gminy na rzecz rolnictwa, p. sekretarz Urzędu Gminy w Zakliczynie Anne Galas.

Podatek od nieruchomości ciąży na osobach fizycznych, osobach prawnych oraz jednostkach organizacyjnych nie mających osobowości prawnej.

Wynika on z ustawy z dnia 12 stycznia 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz. U. Nr. 9, poz. 31). Zwolnienia ustawowe określa art. 7 ust. 1 wyżej powołanej ustawy.

Zaś art. 7 ust. 2 stanowi, że: "Rada Gminy może wprowadzać inne zwolnienia, niż określa to ust. 1".

Ustawowo zwolnione są od podatku od nieruchomości budynki gospodarcze związane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego. Korzystając z kompetencji Rady Gminy określonych w art. 7 ust. 2, w latach 1991 - 1993 Rada Gminy w Zakliczynie dokonała zwolnień budynków mieszkalnych rolników od podatku od nieruchomości.

Wojewoda tarnowski, sprawując nadzór wykonawczy z ustawy o samorządzie terytorialnym nie kwestionował takiego stanu.

Na podstawie orzecznictwa Naczelnego Sądu Administracyjnego już pod koniec 1993 r. organ nadzoru zajął stanowisko, iż nie może stosować zwolnień rolników na terenie całej gminy z obowiązku podatkowego (opublikowane w "Biuletynie" - Nr 1 dla samorządu terytorialnego z października 1993 r.). Organ nadzoru stwierdził, co następuje: "...w orzecznictwie N. S. A. przyjmowany jest pogląd o powszechności podatku od nieruchomości, a stosowanie przez Rady Gminy przepisu art. 7 ust. 2 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych traktowane jest na zasadzie wyjątku od reguły powszechności opodatkowania. Powołany wyżej przepis nie może być interpretowany rozszerzająco - wyrok z dnia 6. 10. 92 r. sygn. akt III SA 1471/92".

W gminie, która ma charakter rolniczy, zwolnienie wszystkich rolników od płacenia podatku od nieruchomości, jest równoznaczne ze zwolnieniem większości zobowiązanych. Zatem w efekcie zastosowania na terenie gminy tak szerokiego zwolnienia powszechnym się staje niepłacenie podatku, a jego płacenie nabiera charakteru wyjątku. Korzystanie przez Radę Gminy z przepisu zezwalającego na zastosowanie odstępstw od reguły w taki sposób, iż w jego efekcie dochodzi do jej zaprzeczenia, należy uznać za nadużycie prawa, tj. artykułu 7, ust. 2 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych i stanowi jego rażące naruszenie.

Uwzględnienie stopnia zamożności mieszkańców gminy może mieć miejsce przez ustalanie niskich stawek podatku, a w indywidualnych przypadkach, gdy jest to społecznie uzasadnione, wójt gminy może umorzyć zaległości podatkowe.

Biorąc pod uwagę przedstawione powyżej stanowisko organu nadzoru, Rada Gminy w Zakliczynie ustaliła stawkę podatku od nieruchomości na rok podatkowy 1994 od rolników, obniżając określoną Rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 8 grudnia 1993 r. kwotę 1.331 zł do 400 zł.

Wysokość stawek podatku od nieruchomości obowiązujących w roku 1994, obniżenia i zwolnienia od tego podatku, określa Uchwała Nr XXVII/201/93 Rady Gminy w Zakliczynie z dnia 30 grudnia 1993 roku.

ARCHITEKTURA ZAKLICZYNA



Rada Gminy bieżącej kadencji, mając na uwadze trudną sytuację w rolnictwie, podejmowała pewne działania wspierające rolnictwo. Corocznie obniżana była cena 1 q żyta, podawana w komunikacie GUS, a przyjmowana do wymiaru podatku rolnego. Obniżka ta w ostatnim okresie kształtowała się następująco:

w I półroczu 1993 r. z kwoty 152.300 zł do 100.000 zł za 1 q, w II półroczu 1993 r. z kwoty 217.900 zł do 120.000 zł za 1 q.

W I półroczu 1994 r. z kwoty 171.800 zł do 130.000 zł za 1 q.

W bieżącym roku ustalona została dopłata do inseminacji zwierząt w wysokości 50.000 zł do każdej unasienianej sztuki. Od ubiegłego roku Rada przeznacza środki na dopłatę do wapnowania gleb: w 1993 roku - 60 mln zł, w 1994 - 40 mln zł. Na leczenie jałowości u bydła przeznaczona była w budżecie gminy w zeszłym roku kwota 18 mln zł, a w 1994 r. przeznaczona jest suma 35 mln zł.

Na indywidualne prośby rolników stosowane były ulgi w postaci umorzeń podatku rolnego w przypadkach społecznie uzasadnionych, a w szczególności w przypadkach zdarzeń losowych.

SŁUŻYŁEM W SERBII - rozmowa z Adamem Ramianem o służbie w jednostce ONZ

- Nie ma chyba mężczyzn, którzy nie marzyliby w chłopięcych latach by zostać żołnierzem. Ty stałeś się uosobieniem tych pragnień, bo sprawdzałeś się w prawdziwej służbie, w warunkach bojowych. Z własnego doświadczenia wiem, że rzeczywistość wojskowa nie jest zbyt różowa.

- Zgadzam się z tobą, jednak moja obecność na terenach dawnej Jugosławii w czasie działań wojennych była niezwykle ekscytująca.

- Zaczniemy od początku. Do wojska poszedłeś...

- ... w 1990 roku. Zostałem powołany do jednostki szkoleniowej w Chełmnie, w województwie toruńskim. Miałem zostać kierowcą-mechanikiem. Po trzech miesiącach "szkółki" przeniesiono mnie do Koszalina, stamtąd do Unieścia w Koszalińskim, nas samo morze. Byłem tam kierowcą w kompanii... pletwonurków. Tam zaliczyłem jeden poligon.

- W jaki sposób dowiedziałeś się o służbie w oddziałach ONZ?

- Na jednym z apeli powiedziano nam o naborze do jednostek pokojowych ONZ. Zdecydowałem się spróbować swoich sił i podpisałem odpowiednie dokumenty.

- Czy w tym momencie wiedziałeś już, że znajdziesz się w Serbii?

- Nie. Po dokładnym sprawdzeniu mojej osoby przez kontrwywiad...

- Co to znaczy?

- To zwykła procedura: karalność, wyjazdy za granicę, rodzina, światopogląd itd. Później były dokładne badania lekarskie w Kołobrzegu i wyjazd do Centrum Szkolenia Sił Pokojowych ONZ w Kielcach. To nie było pewne, że znajdę się w Jugosławii. Z Kielc kierowano żołnierzy do różnych krajów stacjonowania wojsk ONZ. Półtora miesiąca szkolenia (jest to jedyny taki ośrodek w kraju) obejmowało zaznajomienie się ze sprzętem, samochodami i warunkami służby w danym państwie. Byliśmy przyporządkowani do określonych grup i ćwiczyliśmy w oparciu o specyfikę kraju, w którym mieliśmy się ewentualnie znaleźć. Pod koniec szkolenia podpisałem półroczny kontrakt i otrzymałem prywatny paszport.

- I st. szeregowy Ramian, w październiku 1992 r. znalazł się w Serbii.

- Do Zagrzebia poleciliśmy z Krakowa czeskimi liniami lotniczymi, by zmienić kontyngent. Dwa samoloty zabrały ok. 1000 żołnierzy w cywilnych ubraniach. Oporządzenie otrzymaliśmy na miejscu.

- Wróćmy do kontraktu. Ile pieniędzy gwarantował?

- Teoretycznie była to kwota ok. 1300 USD miesięcznie, jednak 1000 dolarów oddawaliśmy państwu. Pozostała kwota nie była do pogardzenia, ale sojusznicy otrzymywali wszystko do kieszeni, z wyjątkiem

Rosjan, którzy dostawali 700 USD. Oczywiście, płaca była zróżnicowana pod względem wykonywanych czynności. Te pieniądze można było sobie odłożyć. Na bieżące wydatki był żołd, zasiłki, w sumie drobne pieniądze, ale wystarczało. Wikt i opierunek zapewniał rząd, aczkolwiek po zakończeniu wojny, państwa zamieszane w konflikt będą musiały zrefundować wydatki. A więc pomoc ONZ nie jest do końca bezinteresowna. Odpłatność za sprzęt, który w całości zostaje na terenie objętym działaniami wojennymi, jest wielokrotniona, np. Star 266 jest wyceniony na 50 tys. USD. Wojna kosztuje.

- Gdzie znajdowała się twoja kompania?

- Może po kolei. Batalion i Sztab WP zajmował sektor Nord i znajdował się w miejscowości Slunj w Serbii, ok. 300 km od Zagrzebia. Stamtąd kierowano żołnierzy do kompanii w Grobiesici i plutonu w Srednim Polaju. Najbardziej wysuniętą placówką był punkt obserwacyjny w tzw. różowej strefie objętej działaniami wojennymi w miejscowości Gateczko Selo, na granicy serbsko-chorwackiej. Tam odbywałem służbę wojskową. Był to posterunek 4 - osobowy, zmiany następowały co 4 dni. Nasze zadanie polegało na obserwacji pola walki i meldowaniu o sytuacji. Posługiwałem się mocno zmodyfikowanym Tarpanem Honkerem. Wojsko Polskie wykonuje taką właśnie taką funkcję w ramach UNPROFOR. Inni, np. Francuzi są od interwencji, Holendrzy zajmują się zaopatrzeniem w żywność, wodę, a zakwaterowaniem i organizacją jednostek - Finowie itd.

- Przebywałeś w Serbii ok. roku. Czy zdarzyła się konfrontacja za stronami konfliktu?

- Muszę powiedzieć, że nie było poważniejszych incydentów z naszym udziałem. Żołnierze UNPROFOR nie zaangażowani bezpośrednio w walkę są tolerowani. Jednak nasza funkcja była niezwykle istotna, gdyż na podstawie obserwacji i meldunków, dotyczących starć, uzbrojenia i ogólnej sytuacji, wojska ONZ wybierały odpowiednią strategię działania. Wymiany ognia odbywały się zazwyczaj o zmierzchu, często używano noktowizorów. Walczono o przyczółki, np. most graniczny, brzeg rzeki itp. nie zapuszczając się zbyt na teren przeciwnika. Obie strony są dobrze zaopatrzone w broń, nie wyłączając ludności cywilnej. Są również najemnicy.

- To wszystko obserwowałeś będąc na służbie. A urlopy?

- Na pół roku służby przypadało 21 dni urlopu. W domu byłem dwa razy, wypoczywałem również we Włoszech, nad Adriatykiem. Przeloty były bezpłatne, jedynie dojazd do lotniska kosztował przeciętnie ok. 100 dolarów.

- Jak wyglądał dzień w jednostce?

- Pobudka o 6 rano, potem toaleta, śniadanie. Później. Gdy nie było zajęć specjalistycznych lub służby, zajmowaliśmy się najczęściej woreczkami.

- Woreczkami?



Adam Ramian na służbie (I od lewej)



Na kompanii

- 500, 600 dziennie, napęcznionych piaskiem lub ziemią worków układaliśmy wokół urządzeń i budynków. To bardzo nudna robota, ale niezbędna ze względów bezpieczeństwa. Nasza jednostka była samowystarczalna. Miała niezależne źródło energii tj. dwa agregaty, ponadto magazyn paliw, punkt sanitarny, kuchnię z zapleczem i stołówką, świetlicę z SAT TV. Jedzenie było tradycyjne, ale w oparciu o produkty niemal z całego świata. Wodę do picia używaliśmy z kartoników. Z plutonu nie można było się oddalać, jedynie w niektóre niedziele wyjeżdżaliśmy bo wycieczki krajoznawcze, oczywiście, na tereny bezpieczne.

- Jak żyje miejscowa ludność? Czy udaje się jej przezwyciężać trudy stanu wojennego?

- Z żywnością i wodą jest źle. Na wsi sytuacja jest korzystniejsza, gdyż mieszkańcy uprawiają pola, ogrody, chowają inwentarz. Zauważyłem niezwykłą solidarność i szacunek między ludźmi, ale tej samej narodowości. Wzajemnie się wspierają i służą pomocą. Wszyscy pragną końca wojny. Poznałem tam równieśników, którzy mieli przed konfliktem już ustabilizowane życie - prowadzili restauracje, pensjonaty, głównie żyli z turystyki. Teraz mają broń i oporządzenie w domach i regularnie są mobilizowani.

Powszechny jest również handel między żołnierzami i ludnością. Nie istnieje obowiązek rozliczeń. To jest wojna.

- Ostatnie pytanie. Czy chciałbyś wrócić i znowu służyć w Serbii, w wojskach UNPROFOR?

- Tak. Głównie ze względów finansowych, gdyż w Polsce trudno mi znaleźć odpowiednią pracę.

- Dziękuję za rozmowę. Życzę ci jednak, abys państwa byłej Jugosławii odwiedzał wyłącznie w celach turystycznych.

Rozmawiał MAREK NIEMIEC

PROFILAKTYKA UZALEŻNIE

Nauczyciele szkół samorządowych wzięli udział w trzydniowym szkoleniu, które rozpoczęło się 18. lutego w Bacówce koło Jamnej, zorganizowane przez koordynatora d/s profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych przy wójcie gminy Zakliczyn. Tematem zajęć była "Profilaktyka uzależnień w szkole humanistycznej", a w programie znalazły się metody prowadzenia zajęć, sposoby integracji klasy lub wybranej grupy dzieci lub młodzieży. Wykład prowadziły Maria Bonaszewska i Halina Bieleniuk - z Fundacji Wychowawców i Młodzieży "PROM" w Warszawie, a skierowane były do 15 nauczycieli naszych szkół oraz 4 nauczycieli z gminy Iwkowa. Ćwiczenia były prowadzone według nowoczesnych metod opracowanych w Belgii.

Współczesna profilaktyka uzależnień ma za zadanie przygotowanie zdrowego trybu życia, zwalczanie kompleksy dzieci i młodzieży, szczególnie ze środowisk zagrożonych. Zajmuje się nie tylko alkoholizmem, nikotynizmem, narkomanią, ale również uzależnieniem od telewizji, leków, słodczy i produktów powodujących odurzenie. Należy tak pokierować młodymi, by sięgnięcie po papierosa czy alkohol, nie było jedynym sposobem zaimponowania rówieśnikom czy zbliżania się do nich, zarówno w szkole jak i poza nią, np. w dyskotekę, kawiarni. Aby osiągnąć taką postawę w naszym kraju należy zająć się również edukacją... dorosłych, by traktowali swoich podopiecznych jak partnerów. (AMW)

Jak zostać przedsiębiorcą?

Na to pytanie starał się odpowiedzieć 42. uczestnik szkolenia dr Leszek Strzembicki z Akademii Ekonomicznej w Krakowie, który na początku spotkania zastrzegł, iż nie ma gotowej recepty by stać się biznesmenem. Szkolenie organizował Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Tarnowie, a odbyło się ono 18. lutego br., w sali obrad Urzędu Gminy.

Wszyscy uczymy się orientować w naszej rzeczywistości wolnorynkowej, zakładamy własne przedsiębiorstwa, mamy pomysły, pieniądze, chęci, jednak nie zawsze są to gwarancje sukcesu. Według dr Strzembickiego 1/3 małych czy większych firm szybko bankrutuje ze względu na nie przemyślenie i błędnej ocenie własnych możliwości, warunków i kryteriów funkcjonowania rynku. Bardzo ważną sprawą jest planowanie. Na początku działalności trzeba sobie odpowiedzieć na pytania: czym dysponujemy, jakim majątkiem, czy przewidujemy popyt na nasze towary czy usługi, do jakiego celu mamy dojść, czy istnieje konkurencja, czy chcemy podjąć ryzyko ew. strat?

W USA przeprowadzono badania dotyczące przyczyn utraty klienteli przez punkty usługowe. Stwierdzono, że 1% to śmierć klienta, 3% - przeprowadził się gdzie indziej, 5% - zmiana przyzwyczajenia do produktów, 9% - zmiana cen, 14% - niska jakość produktu, natomiast 68% to lekceważenie klientów przez obsługę. Statystyka ta świadczy, teraz jest to coraz bardziej widoczne i u nas, że poważne i uczciwe traktowanie klienta jest priorytetowe. Grzeczność, uśmiech, uczynność, błyskawiczne uzupełnienie

asortymentu, którego zabrakło, by uniknąć odpowiedzi, że czegoś nie ma, jest sprawą podstawową.

Dr Strzembicki zaproponował zgromadzonemu przeprowadzenie mini testu, jako klucza do oceny własnych możliwości.

A oto pytania:

1. Czy wierzyć we własne siły?
2. Czy potraficie realizować własne pomysły?
3. Czy chęć rozpoczęcia własnej działalności jest tak silna, że podejmiecie się ryzyka strat?
4. Czy opracowaliście już w dziedzinie, którą chcecie rozwinąć?
5. Czy kierowaliście już innymi osobami?
6. Czy umiecie narzucić sobie dyscyplinę (dyspozycyjność, praca w wolne dni itp.)?

7. Czy potraficie żyć w niepewności?

8. Czy umiecie podejmować decyzje?

Drugi zestaw pytań dotyczył wiedzy o kliencie.

1. Czy wiecie, kto może być odbiorcą waszych usług?

2. Czy społeczność jest na tyle duża, by zastosować wasz wariant prowadzenia "interesu"?

3. Czy ludzie potrzebują waszego towaru, czy też wam się tylko tak wydaje?

Warto również przemyśleć następujące zagadnienia:

1. Czy wiem, ile potrzebuję pieniędzy na założenie interesu, skąd je wezmę?

2. Czy otrzymam korzystny kredyt?

3. Formy reklamy, dotarcia do klienta, informacja.

4. Czy władze lokalne promują walory gminy np. turystyczne?

5. Jakich dochodów mogę się spodziewać?

6. Ocena mojego planu, pomysłów przez inne osoby.

7. Lektura książek i pism fachowych.

Godnym polecenia zbiorem wskazówek i porad jest książka wydana przez wydawnictwo Signum (1992 r.) pt. "Mała firma - to takie proste" - Richarda R. Gallaghera.

Dr Leszek Strzembicki radził również bacznie obserwować rzeczywistość. Mogą to być np. rozmowy z klientami, ankieta dotycząca oceny naszej działalności, podpatrywanie konkurencji, znajomość zasad podatkowych, wydawania zezwoleń itp. Według badań 30% klientów kupuje dany towar na skutek namowy znajomych. W Stanach Zjednoczonych stwierdzono, że o zakupie przez jednego klienta samochodu, który okazał się złej jakości, dowiaduje się 22 osoby, a o dobrym - 8 osób. Wysoka jakość produktu jest bardzo ważnym czynnikiem - jakość promuje wyrób.

Warto nieraz zastosować obniżki cen, albo sprzedawać po kosztach własnych, by móc przeczekać bessę.

Bardzo ważną sprawą przy starcie w biznesie jest promocja gminy, jej walorów, gdyż jest to nadzieja na powiększenie się liczby ew. nabywców. Opracowanie planu rozwoju gminy przez jej władze, udział w targach, wystawach, wydawanie materiałów reklamowych jest wielce pomocne. Nie wszyscy wiedzą, że udział gminy w targach np. turystycznych jest dotowany z budżetu państwa w 50 %.

Na koniec spotkania dr Strzembicki namawiał uczestników, by postawili na turystykę wiejską. Agroturystyka to wielka szansa dla naszej gminy ze względu na jej atrakcyjne położenie. Na całym świecie odchodzi się od wypoczynku w wielkich kurortach, ludzie pragną wyjeżdżać do miejsc nieznanymi, czystymi ekologicznie, ciekawymi pod względem historycznym

itp. Swoją ofertę można umieścić w katalogu wydawanym przez ODR w Tarnowie i rozprowadzonym po całym kraju. Wymagania nie są zbyt surowe - warunkiem niezbędnym jest jedynie posiadanie estetycznych pokoi oraz niezależnej łazienki. Szczegółowych informacji udzielają przedstawiciele terenowi ODR - w Zakliczynie p. inż. Matylda Nowak.

Spotkania z dr Leszkiem Strzembickim, w czasie których będą omawiane zagadnienia dotyczące marketingu, ekonomii, zakładania własnych firm, będą cyklicznie organizowane. Jest to ciekawa i wielce pożyteczna oferta Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Tarnowie. (mn).

MISTRZOSTWA POLSKI W ZAKLICZYNIE ABC BIEGU NA ORIENTACJĘ ISTOTA BIEGU NA ORIENTACJĘ

Bieg na orientację (orienteering) jest dyscypliną sportu, w której uczestnik korzystając z mapy i kompasu pokonuje w terenie trasę wyznaczoną przez punkty kontrolne, a jak najkrótszym czasie.

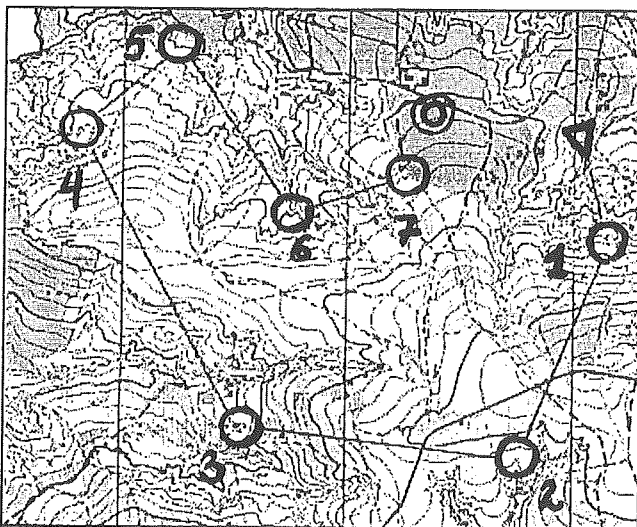
Trasa jest wykreślona na mapie przez zaznaczenie miejsca startu i kolejnych punktów kontrolnych. Zadaniem przewodnika jest zaliczenie wszystkich punktów kontrolnych w zadanej kolejności.

Droga między punktami jest zupełnie dowolna, a jej wybór należy do zawodnika. Warunkiem klasyfikowania zawodnika jest zaliczenie wszystkich punktów kontrolnych, o kolejności decyduje jedynie osiągnięty czas.

Areną zawodów jest z reguły las, jakkolwiek imprezy rekreacyjne, dla początkujących, są organizowane również w parkach.

Zawodnicy ruszają na trasę indywidualnie, zgodnie z wcześniej wylosowaną kolejnością, co 1-3 minut.

Zawody rozgrywane są przy użyciu specjalnie dla potrzeb biegu na orientację sporządzonych map.



Trasa jest wykreślona kolorem czerwonym lub fioletowym;

△ - oznacza start

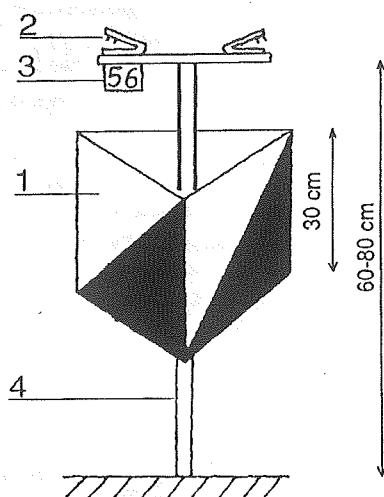
○ - punkt kontrolny, miejsce ustawienia punktu znajduje się dokładnie w środku okręgu

⊙ - meta

Kolejne punkty połączone są linią prostą i ponumerowane. Linie wyznaczają najkrótszą drogę między punktami. Wzdłuż nich liczy się długość trasy. Ostatni pk. połączony jest z metą linią przerywaną, pokazującą faktyczną drogę, która jest w terenie wyznaczona i obowiązkowa dla uczestników zawodów.

Punkt kontrolny (pk)

Punkt kontrolny jest zawsze usytuowany w jakimś konkretnym, charakterystycznym obiekcie terenowym, np.: róg gęstwiny, skała, górką, mulda, koniec rowu, itp.



W skład punktu kontrolnego wchodzi:

1. Lampion w kształcie graniastosłupa o podstawie trójkątnej i boku o wymiarach 30 x 30 cm, podzielonym wzdłuż przekątnej na górną - białą i dolną - pomarańczową (lub czerwoną) część.
2. Perforator (dziurkacz), służący do potwierdzania obecności na pk.
3. Kod cyfrowy (od 31 do 999), do odróżnienia punktów z różnych tras.
4. Stelaż, element nośny wszystkich części.

Widoczność pk jest bardzo zróżnicowana i zależy od jego lokalizacji. W praktyce bywa to od 5 do 100 metrów. Obowiązuje zasada, że lampion musi być widoczny, gdy zawodnik znajdzie się w obiekcie terenowym oznaczonym na mapie jako pk. Punkty kontrolne z reguły nie są obsadzone przez sędziów, a zawodnik samodzielnie potwierdza swoją obecność na karcie startowej.

Długość trasy

Długość trasy jest mierzona wzdłuż linii łączących kolejne pk, co w terenie odpowiada odległości "w locie ptaka". W praktyce każdy zawodnik pokonuje większą odległość, przy czym występują znaczne różnice w pokonanej rzeczywistej odległości w przypadku poszczególnych zawodników.

Długość trasy zależy przede wszystkim od kategorii, dla której została zbudowana, a następnie od rodzaju zawodów i terenu. Z uwagi na różnorodność terenów, jako kryterium do określenia parametrów trasy, przyjmuje się przewidywany czas zwycięzcy. Przykładowo: dla kategorii chłopców 13-14 letnich wynosi on 40 minut, dla seniorów - 85 minut. W średnio trudnym terenie są to, odpowiednio, długości około 4 km i 14 km.

Wypożyczenie biegacza na orientację

Zawodnik powinien posiadać wygodny i dostosowany do warunków atmosferycznych ubiór oraz buty do sprawnego poruszania się w terenie. Oczywiście innego sprzętu używa wyczynowiec, a innego uczestnik imprez sportowo-rekreacyjnych. Temu ostatniemu wystarczy dres lub luźne, wygodne spodnie i trampki.

Wyczynowcy używają specjalistycznego stroju biegowego (uszytego z dederonu), składającego się z bluzy i spodni, ochraniaczy na golenie oraz butów z koreczkami lub kołkami.

Na start zawodnik zgłasza się z:

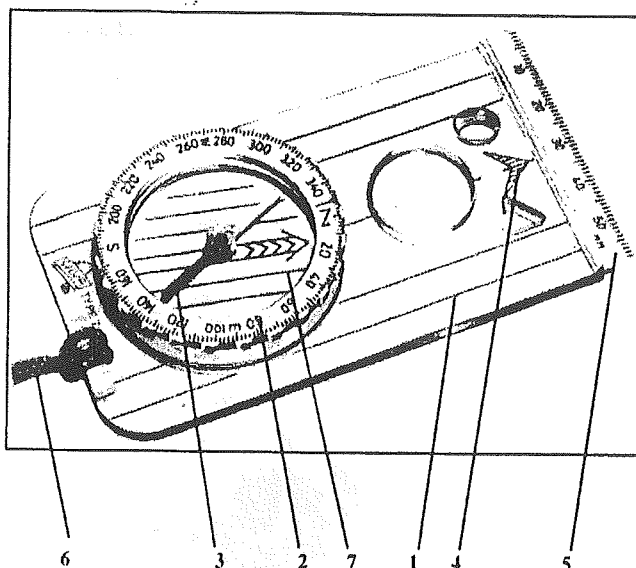
- własnym kompasem
- kartą startową
- opisami i kodami punktów kontrolnych

W momencie startu zawodnik otrzymuje mapę, na której jest wykreślona trasa.

Kompas

Biegacze na orientację używają kompasów wyprodukowanych z przeznaczeniem właśnie dla nich. Można spotkać kilka ich odmian, pochodzących z różnych firm i o różnych cenach, zależnych od jakości.

Różnią się szczegółami, generalnie są do siebie podobne i wyglądają, jak poniżej:



1. Płytką podstawową (część nieruchoma)
2. Pierścieniem z podziałką w stopniach (część ruchoma)
3. Iglą magnetyczną (północna część - czerwona)
4. Strzałką na płytce wskazującą kierunek poruszania się
5. Podziałką (w milimetrach)
6. Sznurek do przymocowywania kompasu do nadgarstka
7. Linie północy, na dnie ruchomej puszkii z pierścieniem

Posługiwanie się kompasem: kompas przywiązany sznurkiem do nadgarstka, należy trzymać w dłoni. W momencie odczytu wskazań kompasu należy płytkę trzymać idealnie poziomo, kierując jednocześnie strzałkę na płytkę do przodu, zgodnie z kierunkiem biegu.

Karta startowa

Otrzymuje się ją w biurze zawodów, przed startem. Służy do potwierdzania obecności na punktach kontrolnych i jest jedyną podstawą do sklasyfikowania zawodnika po biegu. Znajdują się na niej dane o zawodniku, czas startu oraz prenumerowane pola do potwierdzenia pk. Numer kolejny potwierdzanego pk musi odpowiadać numerowi pola na karcie.

Opisy i kody punktów kontrolnych

Z mapy nie zawsze można jednoznacznie określić miejsce usytuowania pk. Dla uzupełnienia informacji, których nie można uzyskać z mapy, stosuje się opisy punktów kontrolnych. Precyzują one lokalizację pk. Są sporządzone w postaci piktogramów. Dla uniknięcia pomyłkowego potwierdzenia punktów należących do tras innych kategorii każdy pk ma przyporządkowany odpowiedni kod cyfrowy.

Wykaz kodów punktów należących do trasy danej kategorii oraz ich opisy otrzymuje się w biurze zawodów. (RT)

Oficerowie Wojska Polskiego zamordowani przez NKWD

**Por. rez. Jan
MUSIAŁ
(1900 - 1940)**



Por. rez. piech. Jan MUSIAŁ, legionista, uczestnik I wojny światowej, wojny polsko-bolszewickiej i kampanii wrześniowej 1939 roku, urodził się w 1900 roku w Morawskiej Orawie (Czechy), skąd z rodziną powrócił na ojcowiznę do Wesołowa w gminie Zakliczyn. Jako uczeń gimnazjalny zgłosił się w 1916 roku do służby w Legionach Polskich J. Piłsudskiego, uczestniczył w walkach frontowych do 1917 roku, do czasu tzw. kryzysu przysięgowego. Od listopada 1918 roku w Wojsku Polskim, uczestniczył w wojnie polsko-bolszewickiej 1919 - 1920, awansowany w 1920 roku do stopnia podoficerskiego. Po zakończonej wojnie od 1921 roku kontynuował dalszą naukę w I Gimnazjum im. K. Brodzińskiego w Tarnowie, a po uzyskaniu matury ukończył 2-letnie Studium Pedagogiczne z zakre-

su geografii. Absolwent Szkoły Podchorążych Rezerwy Piechoty, awansowany do stopnia podporucznika rez. WP, a po kolejnych świczeniach wojskowych do stopnia porucznika.

Był nauczycielem geografii, a jego żona Łucja też była nauczycielką. Pracowali oboje w Suchowoli na Podlasiu, gdzie por. rez. Jan Musiał był kierownikiem szkoły powszechnej. W sierpniu 1939 roku został zmobilizowany w szeregi Wojska Polskiego, uczestniczył w kampanii wrześniowej, a po 17 września 1939 roku zagarnięty został do niewoli sowieckiej. Osadzono go w obozie jeńców w Starobielsku k/Charkowa na Ukrainie, skąd kierował korespondencją do żony w Suchowoli. Został zamordowany lub zmarł w obozie w 1940 roku, jednak jego nazwisko nie figuruje na oficjalnych listach polskich oficerów zamordowanych przez NKWD.

Żona Łucja wraz z nieletnim dzieckiem została wywieziona z Suchowoli do Kazachstanu (ZSRR) i tam przebywała do 1946 roku, skąd powróciła do Suchowoli. Do czasu przejścia na emeryturę pracowała jako nauczycielka w szkole podstawowej w Suchowoli, gdzie m. in. była nauczycielką późniejszego księdza Jerzego Popiełuszki. Nazwisko por. rez. Jana Musiała zostało umieszczone na tablicy pamiątkowej w kościele księży Filipinów w Tarnowie. Bratanica por. rez. Jana Musiała p. Barbara **Scińska** zamieszkuje w Tarnowie przy ul. Rolniczej. Por. J. Musiał był odznaczony Medalem Pamiątkowym "za wojnę 1918 - 1921".

mgr Władysław Bartosz

Od redakcji:

Dzięki uprzejmości p. Czesława Łopatki z Zakliczyna otrzymaliśmy artykuł p. Władysława Bartosza z Dębicy, specjalnie dla "Głosiciela". Warto wspomnieć, iż nazwisko bohatera rysu biograficznego p. Władysława jest umieszczone na tablicy poświęconej ofiarom zbrodni sowieckich, która znajduje się przy kościele OO. Franciszkanów w Zakliczynie.

Papież myśli o Jamnej

List dr Jana Wojciecha Góry OP

Wysoka Rado! Szanowni i Drodzy Państwo!
Pragnę z radością poinformować, że dnia 31 XII ub. roku gościliśmy w domu św. Jacka na Jamnej ks. bp ordynariusza tarnowskiego prof. Józefa Życińskiego na spotkaniu ze studentami i miejscowymi. Przyjezdnych było ok. 90 osób z całej Polski oraz zza granicy (Japonia, Francja, Niemcy), miejscowych około 50. Ks. Biskup zwiedził dom i gospodarstwo, odwiedził pana Konstantego Skrobisza, odprawił mszę św., przemówił i podziękował miejscowym za przychylność dla naszych działań i opiekę nad domem podczas naszej nieobecności. Wziął też udział w spotkaniu kolędowym i wspólnej wieczery oraz odpowiadał na pytania młodzieży.

Dzięki wsparciu p. Tadeusza Kwieka z Bieśnika, otrzymaliśmy potężną porcję wspaniałych ryb smażonych i śledzi marynowanych. Wystarczyło ich nam na obiad i kolację ku ogromnej radości zebranych. Za co serdecznie i publicznie Mu dziękujemy.

Watykan, Nowy Rok 1994



+ Drogi Ojcie Janie,

Widzę, że Kustosz na Jamnej coraz realniej myśli o "zwabieniu" Papieża do "Republica Dominicana", jak wykazuje załączona dokumentacja. A czy są inne "ważniejsze sprawy i zagadnienia ludzkości i świata, poza drewnianym domem na Jamnej", to też inna sprawa. Wszak ten rok jest Rokiem Rodziny i wszyscy pragniemy się spotkać wokół ogniska domowego. Przecież jest tam dość drzewa na takie ognisko, o ile się nie mylę - jest i kominek przygotowany na ten cel.

Czegoż więc mam życzyć, jak nie tego, by żar kominka rozsypywał iskry szeroko i wabił ciepłem wiele oziębłych serc.

Niech się przy nim ogrzeje Dzieciatko i Jego Matka Przeczysta. Niech ma miejsce, gdzie może wzrastać "w mądrości i w łasce u Boga i u ludzi".

Pozdrawiam serdecznie i błogosławię tych, którzy już mają paszporty i tych, którzy je zdobędą w przyszłości.

Jan Paweł II

Watykan, Nowy Rok 1994



+ Drogi Ojcie Janie,

To nie tylko moje życzenia noworoczne pragnę przesłać, ale także podziękowanie za "Paszport" do Republiki Dominikańskiej Jamna "Regio exteritorialis", gdzie jest nawet pokój dla mnie i inne czekające tam mieszkańców imprezy.

Za wszystko dziękuję Kustoszowi Domu św. Jacka O. Janowi i życzę, by każdy dzień Nowego Roku 1994 był krokiem naprzód do rozkwitu tego Duszpasterstwa.

Szczęść Boże! Pozdrawiam serdecznie

x. Stanisław Dziwisz
Ks. Stanisław Dziwisz

Ps. Ufam, że wśród różnych imprez nie czeka tam na mnie "humoris causa", jako następny kandydat na tego rodzaju tytuły.

Invenarunt
Mariam et Joseph
et Infantem
positum
in praesepe
Le 2, 16

Jan Paweł II p.p.m.
z rękoma
i błogosławieństwem

Boni Karolus
1993.

Invenarunt
Mariam et Joseph
et Infantem
positum
in praesepe
Le 2, 16

Jan Paweł II p.p.m.
z rękoma
i błogosławieństwem

Boni Karolus
1992

Podczas naszego sylwestrowego pobytu na Jamnej zostały porobione prace porządkowe w lesie, dalsze adaptacje domu dla potrzeb młodzieży oraz rozpoczęto budowę wodociągu.

Po przyjeździe do Poznania zastałem list od Ojca Świętego oraz od ks. Prałata Stanisława Dziwisza, których kopie przesyłam. Jest w nim opłatek, który mam zawieźć na Jamną, zatrzymując się po drodze... Zrobię to przy pierwszej nadarzającej się okazji.

Dzisiaj poczta przyniosła następną przesyłkę z listami od tych dwóch Znamienitych Osób, których kopie również załączam, pragnę w ten sposób podzielić radość jaka nas spotkała, przekazać oczekiwanie i życzenia Ojca Świętego oraz w jakiś sposób udokumentować, że mówiłem poważnie i odpowiedzialnie.

A zatem Jamna... Ta maleńka cząsteczka zakliczyńskiej gminy doczekała jakby swego rodzaju podniesienia, promocji... Wydobyta z zapomnienia, bo sam Papież wymawia jej imię, jej bogosławi... Jest naszą nadzieją.

Raz jeszcze dziękuję za zaufanie i wielkoduszność w związku z darowizną jamneńską. Czynię nieustanne starania, aby zaufanie jakim nas obdarzono wynagrodzone zostało świadomością współtworzenia dobrego dzieła i promocją gminy w świecie.

Proszę o przyjęcie tej relacji z ostatnich tylko dni naszego pobytu i działania na Jamnej, jako wyraz wdzięczności za życzliwość i zrozumienie z jakimi nas Państwo traktujecie.

W pierwszych dniach Nowego 1994 Roku ponawiam swoje najlepsze życzenia pomyślności i błogosławieństwa Bożego w staraniu o dobro wspólne gminy i dobro osobiste każdego z Państwa. Wsparci ogromną życzliwością i błogosławieństwem Ojca Świętego musimy iść dalej w czas, jaki Pan Wieków i Wieczności daje nam do dyspozycji. Szczęść Boże wszystkim i każdemu.

Z wyrazami należnego szacunku Jan W. Góra OP

ANTIDOTUM NA SAMOTNOŚĆ

ROZMOWA O POEZJI Z ANNA KARECKĄ
I ANDRZEJEM SZCZEPANSKIM

- Jesteście nierozzerwalnie wrośnięci i wpisani w literacki pejzaż naszego regionu. Miło jest czytać w różnych gazetach i tygodnikach o waszych sukcesach, szczególnie, że zawsze podkreślacie swój zakliczyński rodowód. Andrzej Grabowski, w jednym z ostatnich felietonów LITERACKIM SZLAKIEM - NASTĘPCY, napisał, że jesteście "na fali" i wciąż zaskakujecie nowymi pomysłami. Chciałbym zatem, abyście opowiedzieli o swojej twórczości, a przede wszystkim o jej początkach.

AK. "Talent" to jedno, a nieszablonowe i opiekuńcze podejście moich polonistów postawiło kropkę nad i. O moich pierwszych wierszach lubię jedynie wspominać. Na łamach gazet debiutowałam w roku 1978, ale nie jest to najważniejsze. Moje wiersze drukowały takie czasopisma jak PROMETEJ, ŻYCIE LITERA-

CKIE, GAZETA KRAKOWSKA, OKOLICE i inne. Z tamtego okresu najmilej wspominam swoją obecność na łamach TEMI i poetyckie spotkania w programie ogólnopolskim TV. Mój pierwszy tomik KUSZENIE SAMSONA został wydany przez Oficynę Tarnowską w roku 1987. Czymś niezapomnianym była współpraca z dr. Jackiem Kajtochem, który recenzował moje wiersze, a pozostał poetyckim opiekunem i przyjacielem na wiele lat. KUSZENIE SAMSONA było kontrowersyjnym zbiorem wierszy i wzbudziło niezdrowe emocje. Na szczęście rok później ukazał się tomik POETA ANAKREONT POWIADA, który stanowił przeciwwagę. Moja poetycka wypowiedź dopełniła się zgola odmienną poetyką.

- Andrzeju, rok 1988 to również rok twojego debiutu...

AS: Mój debiut prasowy to zasługi Ani. Sprawiała iż uwierzyłem w siebie i dojrzałem do publicznego zaprezentowania wierszy...

- ... i był to początek waszego romantycznego poetyckiego małżeństwa, prolog do dalszych, wspólnych już, dokonań?

AK: Owszem, zamieszkaliśmy pod wspólnym, zakliczyńskim niebem. Z biegiem lat grono naszych przyjaciół i znajomych poszerzyło się. Postanowiliśmy wydać almanach. Nosił tytuł BLIŻEJ ZIEMI - BLIŻEJ NIEBA...

- To był rok 1990, zawiązaliście wtedy elitarny klub literacki LIBERUM ARBITRIUM,

AK: Tak, jako antidotum na samotność. Przede wszystkim chcieliśmy uciec od marazmu i dreptania w miejscu tarnowskiego środowiska literackiego.

AS: Tomiki wiersza Kazimierza Karwata, Aliny Szymczyk i Rity Leguminy Tompalskiej udowodniły naszą siłę przebicia.

- I przyszedł czas na wasz wspólny...

AS: Tak, w roku 1991 Oficyna Tarnowska wydała nasz tomik. Moja część nosiła tytuł PASJA WEDŁUG SZEWCA, a Ania dopełniła BALLADAMI. Oryginalny układ tej książeczki dodatkowo pobudzał ciekawość i wyobraźnię czytelników.

- Jesteście lauretami licznych konkursów ogólnopolskich, jesteście zapraszani na biesiady literackie...

AK: Udział w konkursach jest formą sprawdzenia swoich możliwości, ale przede wszystkim obecnością wśród innych piszących. Laury konkursowe cieszą, lecz najistotniejsze są bezpośrednie spotkania, wieczory poetyckie, warsztaty literackie. Sporo czasu poświęcam na pracę z najmłodszymi poetami.

- A ja doliczyłem się dziewięciu wydawnictw pokonkursowych, w których były drukowane Twoje wiersze, a w roku ubiegłym porwaliście się na coś nowatorskiego - pierwszy w Polsce almanach adresowy POLSKA POETÓW 1993.

AS: Tak, byliśmy redaktorami tego wydawnictwa. Wydrukowaliśmy zbiór wierszy stu jedenastu autorów z całego kraju. Od Gdańska po Przemyśl. Nasz almanach nie zamyka jakiegoś określonego rozdziału poezji współczesnej, nie bilansuje dokonań literackich, choć dobrze oddaje smaki i smaczki poezji współczesnej.

AK: Na tym tle dobrze się zaprezentowali twórcy naszego regionu, a my pozwoliliśmy sobie także promocyjnie zamieścić wiersze - debiuty poetyckie - Bogusi Oleksy i Beaty Kumor z Faściszowej.

- *Najbliższe plany macie, z tego co wiem, bardziej muzyczne...*

AK: Nie tylko. Mamy przygotowany już do druku kolejny, również wspólny tomik wierszy NAJDALSZY BRZEG - NALDALSZY CIEN, ale aktualnie opracowujemy muzycznie moje ballady i piosenki. Autorem wspaniałej muzyki do wielu z nich jest Henryk Łukasik i myślę, że nasza współpraca przyniesie dobre efekty.

- *Dziękuję za rozmowę. Życzę sukcesów.*

Rozmawiał Marek Niemiec

Andrzej SZCZEPAŃSKI

O MNIE, O TOBIE, O NAS

jesień
pastwi się niecierpliwością dzikich gęsi
zapada w bruzdy listu
wiatr
przesypuje usta pergaminowym piaskiem
- ubywa nas za życia, przyjaciele
jakby wszyscy święci i diabli
krew z wierszy upuszczali

będzie tak, że odnajdziesz siebie chłodną
i wystarczy jeden krok w stronę lustra
- alicja rozczesuje włosy -
będzie tak, że zmarszczona przepowiednią
nie cofnie nogi
- alicja przybliży twarz -
będzie tak, że braknie tchu na jedno
popołudnie
- alicja nie spojrzy za siebie

przechodzimy przez rozszczepione piorun-
em

drzewo
na najdalszy brzeg
boso
z kocem przez nagie ramiona
bo chłodny jest dzień
który nie ustaje
kładziemy sobie palce na oczy

aż do ciemności
dopiero wtedy wyrywamy się z konarów

kara
niewielkim pocieszeniem grzesznika
lot
nie zerwie ciemnogrnatowej kurtyny nie-
ba
jedynie śmiech dzieci
odkupi banalną historię

ANNA KARECKA

Listy do Magdaleny

I

Nie myśl o losach osaczonych mrozem
tu w cieple pieca
wilki są tylko w bajkach

o wiele gorzej umiera się
od rąk słów niepamięci

II

W tak długą drogę
nie wybieraj się o świcie
będzie ci żal przejść przez lustro
jego druga strona
nie oddaje żadnego czasu

to jedynie imaginacja
lub mądrość wiary
którą okupisz wejściem
w siebie aż po rękojeść

W tak długą drogę
nie wybieraj się południem
będzie ci żal sukni
i sandałów nie znających stopy

to tylko umiejętność
wstrzymania kilku oddechów
żeby oczy twojego dziecka
nie wezbrały się jak rzeka

Wyobraź sobie
jak po srebrnych klawiszach
południe przechodzi w łakę wieczoru

Nocą wybierz się w daleką drogę
ma smak gorzkiego drzewa

DBAJMY O ZDROWIE

OGRANICZAJ SPOŻYCIE TŁUSZCZU I CHOLESTEROLU

Zmniejszając spożycie tłuszczu i cholesterolu możesz obniżyć ryzyko zawału serca!

Dlaczego?

Cholesterol krążący w Twojej krwi jest bardzo ważnym czynnikiem ryzyka zawału serca. Przenikając do ścian tętnic cholesterol zwęża naczynia i hamuje przepływ krwi. Jeżeli dzieje się to w naczyniach wieńcowych dostarczających krwi do mięśnia serca, to efektem może być choroba wieńcowa i zawał.

Częste występowanie chorób w rodzinie, dieta o dużej zawartości tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu, palenie papierosów, mała aktywność fizyczna, otyłość i nadciśnienie tętnicze także zwiększają ryzyko miażdżycy. Pamiętaj, że spożywane przez Ciebie tłuszcze zwierzęce, a także niektóre tłuszcze roślinne, nasilają syntezę cholesterolu w wątrobie i podnoszą jego stężenie we krwi nawet więcej niż wysokie spożycie samego cholesterolu. Wysoki poziom cholesterolu nie sprawia dolegliwości. Możesz czuć się zupełnie dobrze co nie znaczy, że nie jesteś zagrożony chorobą serca. W rzeczy samej zawał serca bywa u wielu osób pierwszym objawem choroby.

NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ. ZBADAJ POZIOM CHOLESTEROLU

Poziom cholesterolu w Twojej krwi nie powinien przekraczać 200 mg w 100 ml osocza (5, 2 mmol w litrze). Jeżeli jest większy, to należy go obniżyć. Możesz tego dokonać przestrzegając diety o niskiej zawartości tłuszczu i cholesterolu. Dieta jest niezbędna nawet wtedy, gdy szczególnie wysokie stężenie cholesterolu wymaga zażywania leków. Obniżając stężenie cholesterolu we krwi zmniejszasz ryzyko choroby serca. badania naukowe wykazały, że obniżenie poziomu cholesterolu o 1% powoduje redukcję ryzyka o 2%.

Jak to zrobić?

Aby lepiej poznać zasady żywienia w zapobieganiu chorobom serca przeczytaj broszurę PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA wydaną przez Młodzieżową Agencję Wydawniczą.

Kierując się podanymi tam zasadami dostosuj swój sposób żywienia do wymagań Twojego zdrowia. Utrzymanie należytej masy ciała powinieneś uznać za cel najważniejszy. Poza tym powinieneś ograniczać spożycie tłuszczu i cholesterolu. Szczególnie niekorzystne dla zdrowia ludzi z podwyższonymi poziomami cholesterolu są tłuszcze nasycone.

Tłuszcze nasycone: należą do nich prawie wszystkie tłuszcze zwierzęce i niektóre roślinne. Występują w dużych ilościach w tłustym mięsie, tłustych wędlinach, skórce drobiu, słoninie, sadle, łożu, maśle, mleku pełnotłustym, śmietanie, lodach śmietankowych, pełnotłustych serach, czekoladzie, produktach czekoladopodobnych i margarynach produkowanych według starej technologii.

Tłuszcze nienasycone: ostatnio przeprowadzone badania naukowe wskazują, że wpływają one korzyst-

nie na cholesterol we krwi i zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej. Występują obficie w oleju oliwkowym, arachidowym i rzepakowym niskoerukowym.

Tłuszcze nienasycone: obniżają poziom cholesterolu. Występują obficie w oleju sojowym, słonecznikowym i margarynach "Słoneczna" i "Vita". Powinny być spożywane na surowo. Do smażenia nadają się mniej niż jednonienasycone.

Wielonasycone tłuszcze rybne: hamują krzepnięcie krwi i w efekcie zmniejszają ryzyko zawału serca. Występują obficie w rybach morskich jak makrela, śledź, łosoś.

Cholesterol: znajduje się wyłącznie w produktach zwierzęcych. Jego spożycie nie powinno przekraczać 300 mg dziennie. Występuje obficie w podrobach, żółtku jaja, krewetkach, sardynkach, kawiorze, łosiu.

Zapobiegając chorobie wieńcowej i zawałowi serca powinieneś znacznie ograniczyć spożycie tłuszczu nasyconego i cholesterolu, a także w umiarkowanym stopniu zwiększyć spożycie tłuszczu jednonienasyconego i wielonienasyconego. Wybieraj produkty o małej zawartości tłuszczu. Tłuszcz widoczny w mięsie usuwaj przed jego przyrządzeniem. Drób spożywaj po zdjęciu skóry. Z zup zdejmuj warstwę tłuszczu zbierającą się na powierzchni. Nie spożywaj tłustych sosów. Część mięsa zastępuj drobiem i rybami. Spożywaj więcej owoców, warzyw i razowego pieczywa. Nie nadużywaj alkoholu.

Przygotowując posiłki unikaj smażenia.

SERCE MASZ TYLKO JEDNO. CHROŃ JE PRZED ZAWAŁEM.

Jak dobierać produkty?

Wybieraj:

Produkty zbożowe

- razowy chleb, chleb Grahama
- grube kasze: gryczana, jęczmienna
- makaron bez jaj

Mleko

- mleko chude, najlepiej po zebraniu tłuszczu z powierzchni; mleko w proszku odtłuszczone
- chudy jogurt

Pożądane spożycie co najmniej - 2 szklanki dziennie

Produkty białkowe

- chudy twaróg
- cudy drób: kurczęta, indyki
- ryby
- nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, soja
- chude gatunki mięsa wołowego, wieprzowego, cielęcego i jagnięcego
- chude gatunki wędlin: polędwica, szynka, kiełbasa szynkowa

Pożądane jest umiarkowane spożycie mięsa, wędlin i drobiu do 120 gramów dziennie.

Tłuszcze (umiarkowanych ilościach)

- oleje: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy niskoerukowy, arachidowy, oliwkowy
- margaryny: "Słoneczna", "Vita". Doradza się

spożywanie 2 łyżek stołowych oleju i/lub margaryny dziennie.

Warzywa i owoce

- wszystkie z wyjątkiem orzecha kokosowego

Ograniczaj:

- pieczywo cukiernicze: ciasto, ciastka, torty
- makaron i kluski zawierające jaja
- mleko pełne
- tłusty twaróg, żółte sery
- tłuste gatunki mięsa
- tłuste gatunki wędlin: kiełbasy, parówki, serdelki
- tłusty drób: gęś, kaczkę
- podroby: wątroba, mózg, nerki, płuca, serca
- paszety, wędliny podrobowe: kiszka, paszтетowa, kiszka wątrobianą, salcesony
- żółtka jaj nie więcej niż 2 na tydzień (włączając w to żółtka zawarte w wypiekach i innych produktach). Białka bez ograniczeń
- krewetki, kawior
- masło, śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny: mleczna, Palma
- orzech kokosowy

Opracowali: Wiktor B. Szostak
i Barbara Cybulska

Instytut Żywności i Żywienia,
02 - 903 Warszawa, ul. Powsińska 61/63

Gminna Spółdzielnia w Zakliczynie zawiera już umowy kontraktacyjne na uprawę maku. Mak może być uprawiany po spełnieniu następujących warunków:

1. należy uzyskać zezwolenie z Urzędu Gminy.
2. musi być zawarta umowa kontraktacyjna z Gminną Spółdzielnią,
3. można uprawiać wyłącznie niskomorficzną odmianę "Przemko". Nasiona można zakupić przy zawieraniu umowy w GS Zakliczyn.

Umowa dotyczy tylko rolników z gminy Zakliczyn.

Instrukcję w zakresie technologii uprawy maku otrzyma każdy na piśmie z umową kontraktacyjną.

Odmiany niektórych warzyw gruntowych zalecanych do uprawy

OGÓREK GRUNTOWY

Odmiany konserwowe i do kwaszenia: Aladyn F₁, Heron F₁, Parys F₁, Edyp F₁, Cezar F₁, Neron F₁. Są to nowe odmiany o kształtnych owocach bez tendencji do żółknięcia, pełne i z wysoką tolerancją na mączniaka rzekomego. Odmiany te nie wymagają intensywnej ochrony. Ogórki można uprawiać bez ochrony chemicznej przeciwko chorobom co umożliwia produkcję zdrowej żywności.

Odmiany sałatkowe:

Gracis F₁ - odmiana ma owoce goryczki, ciemnozielone, błyszczące o bardzo delikatnej, gładkiej skórce, nadającej się do spożycia bez obierania. W przekroju owoce o wyjątkowo małej komorze. Odmiana tolerancyjna na mączniaka rzekomego.

Ikar F₁ - odmiana wczesna, owoc pozbawiony goryczy o ciemnozielonej skórce z jasnymi smagami, grubobrodawkowy.

Kuba F₁, Kometa F₁, Malta F₁ - typowe odmiany sałatkowe, owoce ich nie żółkną. Są tolerancyjne na choroby.

POMIDOR GRUNTOWY

Odmiany karłowe wiotkołodygowe:

Poranek (odm. wczesna, tolerancyjna na niskie temperatury)

Irka (odm. średniowczesna). Są to odmiany bardzo plenne i tolerancyjne na zarazę ziemniaczaną. Atma, Brylant, Bursztyn, Rubin, Radek, Kama, Kujawski to odmiany wczesne, pełne, polecane zarówno do ogródków jak i na plantacje towarowe.

Odmiany karłowate sztywnołodygowe:

Ika - odm. wczesna, bardzo pełna, słabo porażana zarazą ziemniaczaną.

Odmiany wysokie:

Kara - jedna z najlepszych odmian przeznaczona głównie do uprawy w ogródkach. Owoce są bardzo duże, bardzo smaczne, czerwone, odporne na pęknięcie. Wymaga palikowania. Odnacza się dużą tolerancją na choroby.

Paw - odm. średniowczesna. Owoc o barwie malinowej, pełna, tolerancyjna na zarazę ziemniaczaną.

Zorza - odm. wczesna typu malinowego

BROKÓŁ

Jest to warzywo kapustne, zasługujące na uwagę ze wzgl. na bardzo smaczne zielone różę. Na roślinie prócz róży głównej wyrastają boczne. Uprawa podobna do kalafiora. Jest świetnym warzywem do mrożenia. Posiada właściwości antyrakowe.

Odmiany: Cruiser F₁, Corvet F₁ oraz Sebastian - odmiana wczesna, przeznaczona głównie do uprawy wiosennej i jesiennej. Wiosną wiąże różę po 30-40 dniach, jesienią po 45 - 50 dniach od wysadzenia. Roślina tworzy duże różę, wypukłe o ciemnozielonkawej barwie i gładkiej ściślejszej powierzchni. Odmiana polecana do uprawy amatorskiej.

MARCHEW

Odmiany wczesne: Karo F₁, Kalina F₁, Karola F₁ - charakteryzują się wysoką zawartością karotenu, bardzo dobrym smakiem. Z uwagi na obniżoną tendencję do kumulowania azotanów polecane są szczególnie na surówki i przetwory dla dzieci.

Kama F₁ - ma wysoką zawartość karotenu i charakteryzuje się obniżoną tendencją do gromadzenia metali ciężkich (ołów, kadm)

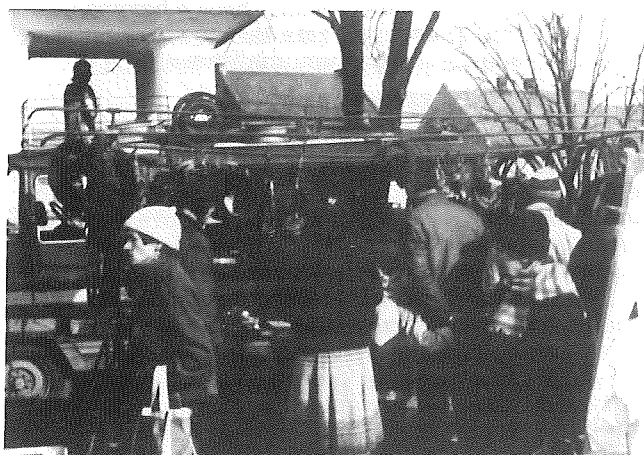
Odmiany późne:

Perfekcja, Koral, Regulska - nadają się do bezpośredniego spożycia i zimowego przechowania.

Opracowała Matylda Nowak na podstawie materiałów informacyjnych Stacji Hodowli Roślin Ogrodniczych oraz wyników uzyskanych z prowadzonych demonstracji w ODR Zgłobice.

JARMARK W ZAKLICZYNIE

Ceny: prosięta - 9. lutego - 1, 5 - 1, 8 mln zł za parę, 16 lutego - 1, 5 - 1, 7 mln zł za parę, 23. lutego - 1, 4 - 1, 8 mln zł za parę, świnie: 9. lutego - 25 tys. zł za kg, 16. lutego - 25, 5 tys. zł za 1 kg, 23. lutego - 26. tys. zł za 1 kg, pszenica - 230-250 tys. za "metr", owies - 210-220- tys. zł za "metr", jęczmień - 230 tys. za 100 kg, kury niośki (9 miesięczne) - 35 tys. zł za sztukę, owce - 600 tys. - 1mln zł za sztukę, krowy - 7-9 mln zł za sztukę, jajka - 2 tys. zł za sztukę, pasze: Prowit P - 300 tys. zł za 50 kg, DKM 1 (dla kurcząt) - 210 tys. zł za 50 kg, PTZ (tuczniki) - 145 tys. zł za 45 kg. (JF)



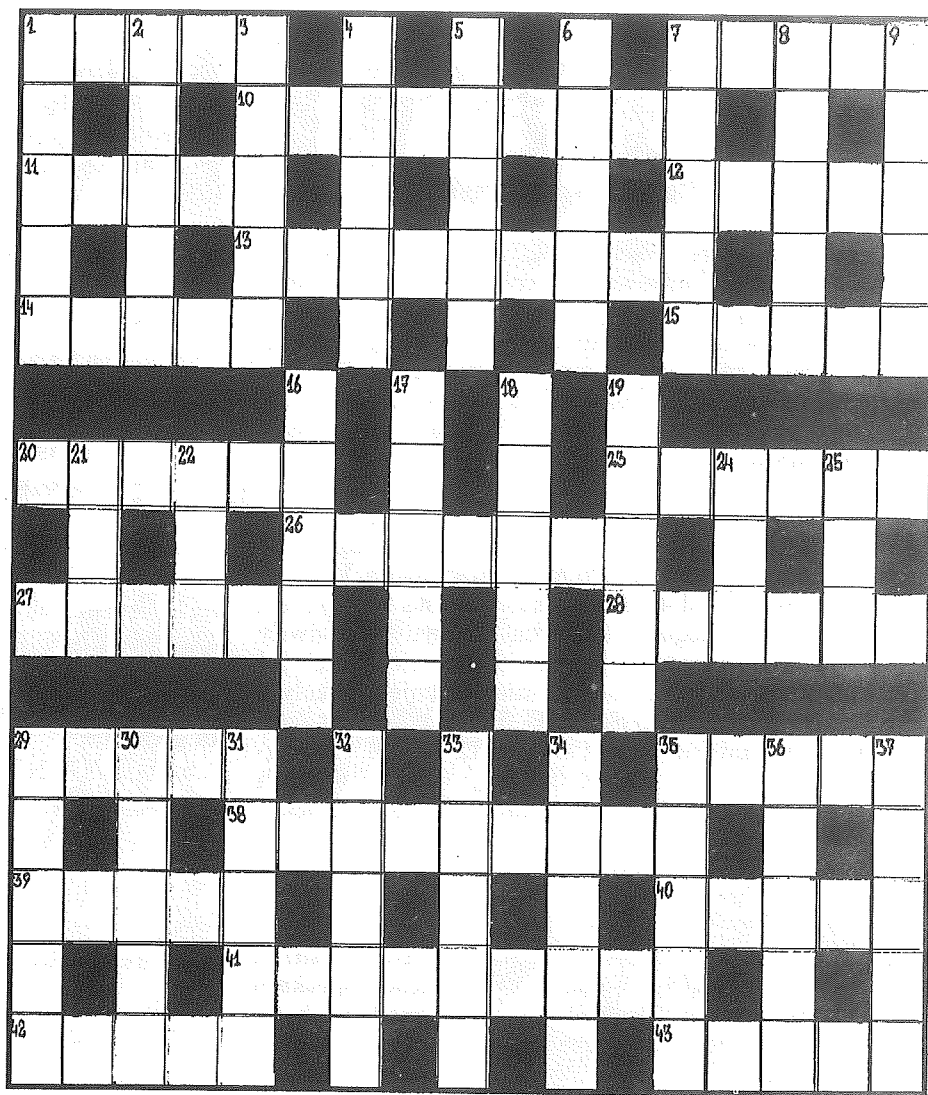
Krzyżówka nr 3

Poziomo:

1. Siedzi w niej sufler
7. Zakłady rowerowe w Bydgoszczy
10. Budowa i odmiana wyrazów
11. Sąsiad Egiptu
12. Cenny naszyjnik
13. Greckio Eskulap
14. Atak samolotowy
15. Opel
20. Do podgrzewania wody
23. Świętuje 17. kwietnia
26. Gaz o drażniącym zapachu
27. Przy pożyczce
28. Film z Jerzym Stuhrem
29. Uwielbia je świnia
35. Polskie biuro podróży
38. Roślina warzywna
39. Młody Zenon
40. Uczeń szkoły wojskowej
42. Łączy stalowe konstrukcje
43. Tańczyła z igłą

Pionowo:

1. Wypełniony wodą
2. Ojciec Ikara
3. Przodek
4. Ludowy poeta mazurski
5. Brzdąc
6. Zsyłano tam Polaków
7. Polska aktorka
8. Miasto w Azji Mniejszej ok. X w. przed Chr.
9. Droga
16. Nie działa wstecz
17. Rozkaz dla psa
18. Olimpijski
19. Lasso
21. Owad
22. Polskie Linie Litnicze
24. Wąż
25. ... Bravo
29. Typ żagla
30. Zakłada go kapłan
31. Solenizant z 3. lutego
32. Biesiada
33. W głowie
34. Mleko matki
35. Huragan
36. W łazience
37. Klika



Z teki
Gulona



Krzyżówka nr 2 okazała się zbyt trudna, nikomu nie udało się jej rozwiązać. Autor naszych krzyżówek - Antoni Sproski obiecał być bardziej tolerancyjny dla naszych Czytelników. Rozwiązania należy przysyłać na adres redakcji do 22. kwietnia 1994 r. Prawidłowe odpowiedzi wezmą udział w losowaniu nagród: bezpłatnej prenumeraty "Głosiciela" na rok bieżący oraz nagród książkowych.

SPORT

Więści sportowe

Tydzień przed inauguracją rozgrywek II rundy Dunajec Zakliczyn rozegrał mecz z Wolanią Wola Rzędzińska w ramach Pucharu Polski. Miło nam poinformować, że nasz klub awansował do kolejnego etapu Pucharu zwyciężając gości w rzutach karnych 5:4. 90 minut gry przyniosło remis 2:2, a piłkarze obu drużyn pokazali niezły futbol. To dobry prognostyk na piłkarską wiosnę.

24. lutego zostały rozegrane Gminne Zawody w Piłce Siatkowej Szkół Podstawowych organizowane przez koordynatora sportu Mariusza Lasotę. W turnieju wzięły udział 4 zespoły, które wystawiły szóstki chłopców, w kategorii dziewcząt drużyny wystawiły dodatkowo szkoły z Zakliczyna i Filipowic. Zwyciężył zespół z Zakliczyna, kolejne miejsca zajęły szkoły z Filipowic, Gwoźdźca i Stróż. W finale dziewcząt Zakliczyn pokonał Filipowice 2:0 (15:12 i 15:5), natomiast chłopcy z Zakliczyna uzyskali 6 pkt i wygrali wszystkie pojedynki z rywalami. Trzeba zaznaczyć jednak, że szkoła w Zakliczynie jako jedyna dysponuje odpowiednią salą, aczkolwiek jej wymiary i wysokość są zminimalizowane.

10. marca na III Gminnym Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar Wójta w Filipowicach spotkało się ok. 50 uczniów z sześciu szkół samorządowych, by rozegrać pojedynki w grach pojedynczych i podwójnych. Zespołowo zwyciężyła zdecydowanie szkoła ze Stróż - 26 pkt, drugie miejsce zajęła drużyna z Dzierżanin, dzięki świetnie grającym dziewczętom - 15 pkt, trzecie miejsce wywalczyła szkoła z Filipowic, gospodarze turnieju - 9 pkt. Uczestników zaskoczyła absencja tenisistów z Zakliczyna.

Indywidualnie zwyciężył Szczepan Bolechała za Stróż, wśród dziewcząt - Elżbieta Piotrowska z Dzierżanin. W debłu zwycięzcami okazali się tenisiści ze Stróż I i dziewczęta z Dzierżanin. Turniej organizowało Centrum Kultury w Zakliczynie, które dziękuje p. dyrektor Marii Kalickiej oraz p. Adamowi Pyrkowi za pomoc w przeprowadzeniu zawodów.

8. kwietnia odbędzie się zebranie sprawozdawcze LKS Dunajec Zakliczyn.

Zarząd zaprasza wszystkich członków oraz sympatyków klubu do budynku ZSZ, godz. 17⁰⁰.

Terminarz rozgrywek o mistrzostwo klasy okręgowej seniorów Sezon 1993/94 - II runda

27. marca DUNAJEC Zakliczyn - CHEMIK Pustków godz. 15⁰⁰

2. kwietnia DĄBROVIA Dąbrowa Tarnowska - DUNAJEC godz. 14⁰⁰

10. kwietnia DUNAJEC - WISŁA Szczucin godz. 16⁰⁰

17. kwietnia DUNAJEC - LZS Nieciecza godz. 17⁰⁰

- 1. maja DUNAJEC - RADOMYSŁANKA godz. 17⁰⁰
- 15. maja BKS II Bochnia - DUNAJEC godz. 11⁰⁰
- 19. maja DUNAJEC - METAL Tarnów godz. 18⁰⁰
- 22. maja JADOWNICZANKA - DUNAJEC godz. 17⁰⁰
- 29. maja DUNAJEC - TARNOVIA II Tarnów godz. 18⁰⁰
- 2. czerwca SOKÓŁ - WISŁOKA II Dębica godz. 18⁰⁰
- 5. czerwca DUNAJEC - WISŁOKA II Dębica godz. 18⁰⁰
- 12. czerwca DUNAJEC - LKS Żabno godz. 18⁰⁰
- 19. czerwca CIEŻKOWICE - DUNAJEC godz. 11⁰⁰

Klasa Rejonowa Juniorów - Grupa Tarnowska, II runda

- 9. kwietnia DUNAJEC Zb. Góra - DUNAJEC Zakliczyn godz. 11⁰⁰
- 16. kwietnia DUNAJEC - LEŚNIK Gromnik godz. 14⁰⁰
- 23. kwietnia CIEŻKOWIANKA - DUNAJEC godz. 15⁰⁰
- 30. kwietnia DUNAJEC - WOLANIA Wola Rzędzińska godz. 16⁰⁰
- 7. maja POGÓŃ Biadolinie Radł. - Dunajec godz. 16⁰⁰
- 14. maja ŁĘGOVIA Łęg Tarn. godz. 15⁰⁰
- 21. maja POGÓRZE Pleśna - DUNAJEC godz. 16⁰⁰
- 4. czerwca DUNAJEC - TARNOVIA godz. 11⁰⁰

Klasa Rejonowa Trampkarzy Starszych - Gr. Tarnowska, II runda

- 9. kwietnia DUNAJEC ZAKLICZYN - UNIA I Tarnopw godz. 11⁰⁰
- 16. kwietnia DUNAJEC - UNIA Niedomice godz. 11⁰⁰
- 23. kwietnia POGÓRZE Pleśna - DUNAJEC godz. 11⁰⁰
- 30. kwietnia DUNAJEC ŁĘGOVIA godz. 11⁰⁰
- 7. maja Wolania - DUNAJEC godz. 11⁰⁰
- 14. maja UNIA I Tarnów - DUNAJEC godz. 15⁰⁰
- 21. maja UNIA Niedomice - DUNAJEC godz. 11⁰⁰
- 28. maja DUNAJEC - POGÓRZE godz. 11⁰⁰
- 4. czerwca ŁĘGOVIA - DUNAJEC godz. 16⁰⁰
- 11. czerwca DUNAJEC - WOLANIA godz. 17⁰⁰

UWAGA: NA PIERWSZYM MIEJSCU GOSPODARZE

GŁOSICIEL. Pismo Gminy Zakliczyn
Wydawca: Gminne Centrum Kultury
i Turystyki w Zakliczynie
Redaguje zespół.

Zdjęcia: Janusz Flakowicz i archiwum.
Adres redakcji: 32-840 Zakliczyn,
Rynek 1, tel. 0192/53 445
Skład i druk: Mała Poligrafia
Redemptorystów w Tuchowie.