



Numer 11/2 - 17.05.2015r./

nieregularnik lokalny

ISSN 2353-6780

Jeśli biegiesz, to tylko po szczęście

Niekiedy tempo życia mnie przytłacza, zestresowana, nieraz spóźniona biegnę z punktu A do punktu B. I ze smutkiem stwierdzam, że nie tylko mnie dotyczy ten maraton. A tu maj aż się mieni w oczach od soczystej zieleni i barw pachnących kwiatów... Taka aura zachęca do tego, żeby usiąść, odetchnąć, wybrać się na piknik, nacieszyć ciepłem słońca, ptasim śpiewem, nacisnąć guzik „OFF” dla stresu...

W tym numerze Kuriera podpowiadamy, jak na co dzień radzić sobie z sytuacjami stresowymi, gdzie można zjeść majowe śniadanie na trawie w doborowym towarzystwie, jak się odżywiać, żeby poczuć się lekko. Zachęcamy do aktywności w różnych dziedzinach życia osoby w każdym wieku. Piszemy o tym, co nas cieszy, wzrusza, bawi, smuci, niepokoi, o problemach ekonomicznych życia codziennego, o emocjach, o kwestiach związanych z kulturą i sztuką... Staramy się, aby każdy znalazł tu coś dla siebie i tradycyjnie zachęcamy do współpracy przy tworzeniu artykułów,

wywiadów, relacji, zdjęć.

Chcemy zwrócić szczególną uwagę na Osoby Starsze, którym winniśmy szacunek, i podkreślić, że są ważne jako kurierzy przekazujący młodym wartości religijne, moralne, patriotyczne, bogactwo tradycji, ale też jako ci, którzy powinni w miarę możliwości brać udział w budowaniu przyszłości, bo jeszcze wiele mogą zdziałać dla siebie i innych. Młodzież powinna ich w tym mocno wspierać. Od tego numeru Kuriera rozpoczynamy cykl dotyczący ludzi z Kresów, którzy osiedlili się tutaj po wojnie. Wśród nich są także nasi Czytelnicy. Pragniemy, aby wartościowe wspomnienia zostały spisane i przekazane młodym pokoleniom.

A co z tytułowym biegiem?

Jeśli zdrowie stanowi spory procent szczęścia, a myślę, że stanowi, to warto biegać dla zdrowia. Warto to robić na co dzień, a kiedy mamy tak szczególną okazję jaką jest Memoriał imienia Michała Fludra, żal by było z niej nie skorzystać. Tych, którzy nie mogą,

zapraszamy do kibicowania biegaczom, którzy z bliska i z daleka przybędą do Wlenia 17 maja, niektórzy już 24 raz!

W Kurierze rozmawiamy z współtwórcą memoriału, wspominamy też postać Michała Fludra w lirycznych opowieściach poety i jego przyjaciela.

Justyna Bar
redaktor naczelna



W numerze; Świątłolubnie i Ballada o Michale ... -Czesław Mirosław Szczepaniak - str. 10 i 11

Ile się trzeba „nabiegać”, by dobrze biegać! - wywiad z Janem Jaśkiewiczem -Anna Komsta str. 9 i 12

Kiedy na rynek wkracza państwo - Jacek Gładysz - Ekonomia a życie codzienne - str. 8 i 13

Historia Kresów Południowo - Wschodnich -Henryk Ogonowski - Spotkania z historią - str. 7 i 14

Drodzy czytelnicy!

XI wydanie Kuriera Wleńskiego z inicjatywy mieszkańców Wlenia, sympatyków i czytelników **jest bezpłatne**. Jesteśmy tą społeczną inicjatywą poruszeni i bardzo dziękujemy. Darczyńcami XI wydania Kuriera Wleńskiego są: Artur Zych, Marcin Fluder, Chochorowski Andrzej- AGRON Sp. z o.o. Nieleśno, Płoński Witold - PIEKARNIA WLEŃ, Bielecka Alicja - Sklep ALICJA, Agnieszka Spyryka - ZAKŁAD FRYZJERSKI oraz ofiarodawcy, którzy chcieli pozostać anonimowi.

Bardzo, bardzo wszystkim dziękujemy!!!

WIOSENNE PORZĄDKI

Ze względu na potrzebę wykonywania w naszej gminie prac związanych z utrzymaniem czystości, drobnych napraw, czy modernizacji, istnieje potrzeba utworzenia zespołu, który będzie mógł się takimi działaniami zajmować. Obecnie urząd zatrudnia trzech pracowników wykonujących tego typu prace oraz dwie osoby zajmujące się czystością ulic. Oprócz tego posiłkujemy się pracownikami pozyskanymi w wyniku współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy w ramach tzw. robót publicznych, współfinansowanych przez ten urząd. Dzięki temu powoli przywracamy w gminie czystość i porządek. Tej pracy nie da się jednak wykonać bez maszyn i dlatego z dotacji z PUP w Lwówku Śląskim zakupimy w najbliższym czasie mini ciągnik komunalny z wyposażeniem, w skład którego wchodzi: pług do odśnieżania, piaskarka, zmiatarka, przyczepa samowyładowcza oraz kosiarka. Sprzęt ten pozwoli na poprawę czystości, ale także lepsze utrzymanie zimowe dróg i chodników. Już dzisiaj własnymi siłami łatamy dziury masą

asfaltową, wysprzątaliśmy parking w Pilchowicach, poprawiamy estetykę zieleni, wykonujemy także wiele prac o charakterze interwencyjnym. Niestety tych ostatnich jest bardzo wiele. Związane jest to z faktem, że substancja mieszkaniowa, w której znajdują się mieszkania komunalne i socjalne jest bardzo stara i zdewastowana. Plac, na którym znajdował się KZOM jest porządkowany, bo dopiero wtedy jest szansa na pozyskanie inwestorów, którzy mogą rozpocząć działalność gospodarczą. Problemem jest także wysokość dzierżawy za takie miejsca. Dzisiaj w gminie według obecnie obowiązującego prawa za dzierżawę 1 metra kwadratowego gruntu pod działalność gospodarczą trzeba zapłacić 2 złote miesięcznie. Jest to wysoka kwota szczególnie dla początkujących. Przy takich opłatach nie będzie chętnych na otwieranie działalności u nas. Zmienię te stawki i przygotuję zachęcającą ofertę dla rozpoczynających działalność gospodarczą. W celu stworzenia nowych miejsc pracy w studium

zagospodarowania przestrzennego gminy zostanie wydzielony obszar pod inwestycję. Znajduje się on na gruntach za działkami, przy wyjeździe z Wlenia, w kierunku Jeleniej Góry. Wskazałem tam 20 ha ziemi. Pismo o takim przeznaczeniu tych gruntów zostało skierowane do właściciela, czyli Agencji Nieruchomości Rolnych Skarbu Państwa. Wskazane zostaną także tereny pod elektrownie fotowoltaiczne. Jest szansa na budowę takiej elektrowni w Gminie Wleń. W tym celu podpisałem list intencyjny z firmą Polski Solar. Po uzyskaniu zgody Rady Miasta i Gminy przystąpimy do konkretnych działań. Elektrownia będzie przynosić gminie dodatkowe dochody.

O innych działaniach, które zostały podjęte, lub będą podjęte napiszę w następnym artykule.

Pozdrawiam wszystkich mieszkańców i gości.

Artur Zych

Burmistrz Miasta i Gminy Wleń

PARANTELLA

czyli artystyczna sieć

Trzynastego marca, w piątek w Galerii im. M... Fludra (OKSiT) we Wleniu odbył się wernisaż wystawy fotograficznej **PARANTELLA**.

Wystawa to wspólny koncept artystyczny młodych adeptów WSF AFA- Julii Plecińskiej, Dominiki Podębskiej i Karoliny Komsta.

Parantella, czyli rodzaj sieci artystycznej, więzi. I rzeczywiście- mimo, że wystawa prezentuje prace trzech artystek, można w niej odnaleźć styczności- niedopowiedzenia, skrytość, pewnego rodzaju melancholię, tajemniczość, jak również szczególny rodzaj nieśmiałości. Prace spodobały się uczestnikom wernisażu, a rozmowom na temat ich znaczenia, środków wyrazu i ukrytych kontekstów nie było końca. Wystawę otworzyli- dyrektor OKSiT Anna Komsta, komisarz wystawy Andrzej Górecki oraz przewodnicząca Komisji Kultury Rady MiG Wleń- Zofia Bielat. Wśród zaproszonych gości był również starosta Powiatu Lwóweckiego Marcin Fluder. I jak zawsze- więcej było Gości z zewnątrz, a tych z Wlenia można było policzyć na palcach jednej ręki. Wystawa czasowa PARANTELLA zakończyła się 30 kwietnia.



Oferta edukacyjna na rok szkolny 2015/2016 Powiatu Lwóweckiego

Jeśli kończysz właśnie gimnazjum i zastanawiasz się nad wyborem szkoły średniej, mamy coś dla Ciebie. Szkoły prowadzone przez Powiat Lwówecki oferują szeroki wachlarz możliwości rozwoju i kierunków, spośród których wybierzesz coś dla siebie. Każda z naszych szkół pozwoli Ci poszerzyć wiedzę i umiejętności potrzebne do zdobycia wymarzonego zawodu lub studiowania na wybranym kierunku.

I. Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Lwówku Śląskim

Liceum Ogólnokształcące:

- klasa humanistyczna
- klasa politechniczna
- klasa przyrodnicza
- klasa biznesu
- klasa dziennikarska

Technikum kształcące w zawodach:

- technik ekonomista
- technik informatyk
- technik handlowiec
- technik organizacji reklamy
- technik obsługi turystycznej
- technik hotelarstwa



Zasadnicza Szkoła Zawodowa kształcąca w zawodach:

- klasa wielozawodowa

Szkoły Policealne kształcące w zawodzie:

- technik pożarnictwa
- technik bezpieczeństwa i higieny pracy
- technik opiekun medyczny
- technik masaży

www.zsoiz.home.pl

II. Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Gryfowie Śląskim

Liceum ogólnokształcące:

- klasa dziennikarstwo muzyczne
- klasa humanistyczno-psychologiczna
- klasa biologiczno-chemiczna
- klasa politechniczna

Technikum kształcące w zawodach:

- technik informatyk
- technik hotelarstwa
- technik leśnik

Zasadnicza Szkoła Zawodowa kształcąca w zawodach:

- klasa wielozawodowa

Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych:

- klasa na podbudowie zasadniczej szkoły zawodowej - 2 lata
- klasa na podbudowie gimnazjum - 3 lata

www.zsoiz.gryfow.pl/



III. Zespół Szkół Ekonomiczno-Technicznych w Rakowicach Wielkich

Liceum ogólnokształcące:

- a. klasy mundurowe
- b. klasa językowo- biznesowa

Technikum kształcące w zawodach:

- a. technik informatyk
- b. technik żywienia i usług gastronomicznych
- c. technik architektury krajobrazu
- d. technik hotelarstwa
- e. technik ekonomista
- f. technik pojazdów samochodowych
- g. technik mechanizacji rolnictwa



Zasadnicza Szkoła Zawodowa kształcąca w zawodach:

- a. mechanik pojazdów samochodowych,
- b. betoniarz - zbrojarz
- c. wielozawodowa

www.zsetrakowice.pl/

**IX Festiwal Piosenki Dziecięcej
ZAKRĘCONA NUTKA 2015**

PROGRAM
9.30-10.00
przebieg grup przedszkolnych
10.00-12.00
konkurs kat. kl I-III sp
12.00-13.30
konkurs kat. kl IV-VI sp i gimnazjum

12 czerwca 2015
**Sala Widowiskowa
OKSiI we Wleniu**

Logos at the bottom: OKSiI Wlenię, Kurier Wleński, and a religious icon.

Wielkanocny Jarmark we Wleniu

Pisanki, kraszanki, palmy, babeczki i żur.

Już od tylu lat spotykamy się na Wielkanocnym Jarmarku we Wleniu. Zawsze w Niedzielę Palmową. Dzieci rodzą się, rosną, a potem pięknie pomagają rodzicom, nauczycielom, sąsiadom we wspólnej pracy. Czujemy, że tym spotkaniem na wleńskim rynku, tymi przygotowaniami, dzieleniem się tym, co robimy najsmakowitszego i najpiękniejszego mówimy sobie za każdym razem "Wesołych Świąt". Pogoda nas nie rozpieszczała. Ale to przecież nie pierwszy i nie ostatni raz. Bywało gorzej i prognozy też były gorsze

na tę Niedzielę Palmową. Tym bardziej wszystkim za przybycie dziękujemy. Tym, którzy raczyli się wędzonkami domowej roboty, żurkiem, pieczoną białą kiełbasą z ćwikłą, domowym chlebem. Tradycyjnie-wspaniałe, smakowite ciasta zniknęły z kiermaszowych stołów w mig. Ręcznie przygotowane ozdoby cieszyły oko. I czuć było zbliżającą się radość. Bardzo gorąco dziękujemy tym, którzy od kilku dni pracowali społecznie, by te jarmarkowe, kolorowe stoły ugięły się pod dobrem wszelakim. Szkole we Wleniu- dyrekcji, nauczycielom i uczniom, samorządowi uczniowskiemu, radzie rodziców, pięknie prezentującej się w wiosennych

kapeluszach i kotylionach. I sołtysom, i radom sołeckim, które takie pyszności do nas, do miasta przywiozły- Bystrzycy, Nieleśtnu i Strzyżowcowi, który z wojami bobrzańskimi i nowym, imponującym namiotem przyjechał.

Wszystkim jeszcze raz bardzo dziękujemy!



Z Tartaku nad Bobrem na Gotlandię

Było nas sześciu, mężczyźni z całej Polski, akcja trwała między 10 a 19 kwietnia, a sama podróż- prawie trzy doby, dwa promy, dystans do pokonania z Tartaku nad Bobrem -1700 km! Wyprawa na Gotlandię, jedną z największych bałtyckich wysp zaplanowana była już jesienią ubiegłego roku. Wiosną, gdy wody u wybrzeży tej pięknej wyspy zaczynają się nagrzewać, trocie wędrowne przybywają na żerowiska na przybrzeżne płycizny. Trwa to około miesiąca i jest to czas, kiedy można te piękne ryby próbować łowić z brzegu. Łowiliśmy przez siedem dni. Udało nam się złapać w sumie około 50 pięknych ryb metodą na sztuczną muchę, szczególnie popularną na naszym Bobrze. Ryby też są bardzo podobne- praktycznie takie same pstrągi, z tym, że w formie wędrownej.

Igor Linda



Turystyka na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru

Park Krajobrazowy Doliny Bobru, utworzony w 1989 roku, z uwagi na różnorodność środowiska przyrodniczego, duże nasycenie walorami kulturowymi w pięknym krajobrazie, stanowi atrakcyjne miejsce dla wypoczynku i spędzania wolnego czasu. Utworzony został w celu zachowania struktury układu hydrograficznego doliny rzeki Bóbr wraz z łąkami, starorzeczami i terenami podmokłymi oraz innych zbiorników wodnych będących siedliskami chronionych i rzadkich gatunków roślin, zwierząt i grzybów oraz zachowanie geologicznej i geomorfologicznej różnorodności parku, w tym licznych form skalnych – grzbietów i kulminacji, zrównań wierzchowinowych i stokowych, a także wychodni skalnych. Różnorodność elementów środowiska przyrodniczego sprawia, że obszar parku stanowi doskonałe miejsce do uprawiania różnych form turystyki m.in. pieszej, rowerowej oraz wędkarstwa i kajakarstwa. Biegące przez ten teren szlaki turystyczne prowadzą po obszarach ciekawych pod względem przyrodniczym i krajobrazowym oraz pozwalają na poznanie wartości kulturowych parku.

Miasto Wleń, podobnie jak Jelenia Góra czy Lwówek Śląski, stanowi punkt węzłowy dla ponad 90 km oznakowanych szlaków turystycznych na terenie parku i jego otuliny. Najbardziej popularny jest szlak zielony stanowiący odcinek Szlaku Zamków Piastowskich, od

Jeleniej Góry przez Wleń do Bełczyny, a jego długość wynosi ok. 30 km. Trasa szlaku wiedzie przez takie atrakcje turystyczne, jak jezioro zaporowe oraz zaporę wodną w Pilchowicach, która jest obecnie drugą co do wysokości (62m), stanowi także największy kamienny łukowy obiekt hydrotechniczny tego typu w Polsce. Na trasie szlaku zielonego znajduje się także Wleński Gródek, na terenie którego znajduje się jeden z najstarszych zabytków parku – ruiny Zamku Lenno (powstanie datuje się na XIII-XIV w.), z wieżą stanowiącą punkt widokowy, z którego podziwiać można panoramę na dolinę rzeki Bóbr, Karkonosze, Pogórze i Góry Kaczawskie. Innymi chętnie uczęszczanymi szlakami na obszarze parku są: żółty z Lwówka Śląskiego przez Dębowy Gaj, Marczów, Wleński Gródek i Tarczyn oraz szlak czarny z Marczowa do Czernicy. Oba prowadzą przez urokliwe miejsce o interesującym krajobrazie z punktami widokowymi w miejscowości Tarczyn, na wzniesieniu Tarczynka. Ciekawe krajobrazy można także podziwiać z góry Kaczmarki w Radomicach czy Kapitańskiego Mostku na górze Stanek. Do innych punktów widokowych należy wieża na szczycie Wzgórza Bolesława Krzywoustego, zlokalizowanego w Borowym Jarze pomiędzy Jelenią Górą a Siedlęcinem. Przez ten malowniczy przełom rzeki Bóbr prowadzi szlak zielony oraz przebiega Euroregionalny Szlak Rowerowy ER-6, a także ścieżka

dydaktyczna DZPK pt. „Jak kropla skałę drążyła”, opisująca strukturę i genezę powstania przełomu oraz atrakcje turystyczne m. in. Schronisko Perła Zachodu, Jezioro Modre oraz elektrownie wodne będące jednymi z wielu takich obiektów hydrotechnicznych na tym terenie i charakterystycznych dla rzeki Bóbr. Obszar parku można także podziwiać z wody za pomocą kajaka lub pontonu, prawie na całej długości rzeki Bóbr, oraz pływając na Jeziorze Pilchowickim. Liczna sieć szlaków lokalnych, regionalnych i międzynarodowych umożliwia poznanie bliżej terenu i atrakcji parku, w zależności od zainteresowań i pasji turystycznych.

Zapraszamy do odwiedzania terenu parku.

Dolnośląski Zespół Parków Krajobrazowych Oddział Jelenia Góra



PARK KRAJOBRAZOWY



Historia Kresów Południowo - Wschodnich oraz Polaków tam od wieków mieszkających.

Pierwsze wiadomości o ziemiach południowo – wschodnich państwa polskiego pod rządami księcia Mieszka I czerpiemy od kronikarza ruskiego Nestora, który w roku 981 pisał, że to wtedy Włodzimierz Wielki, książę kijowski wyruszył na podbój Lachów, czyli Polaków i zabrał ich grody: Przemyśl i Czerwień, zwane wówczas czerwieńskimi, a kraj przez niego zabrany zwany był Rusią Czerwoną. Mieszko I, który zajęty był wtedy walką z cesarstwem niemieckim, nie mógł przeszkodzić w utracie tych ziem. Dopiero w XI w. ziemie te przyłączają, ale na krótko, Bolesław Chrobry, a po nim Bolesław Śmiały. Pod koniec XI w. ziemie Rusi Czerwonej ponownie zdobywają synowie Rościszawa (prawnuka Włodzimierza Wielkiego), twórcy nowej dynastii Rościszawiczów, i dzielą je na dwa udzielne księstwa: Wołyńskie i Halickie. Pierwszym księciem panującym w księstwie Wołyńskim był Ruryk Rościszawicz. Po nim księstwem podzielili się dwaj jego bracia- Wołodar i Wasylko. Wołodar wziął Przemyśl, który był stolicą Księstwa Wołyńskiego, zaś Wasylko wziął Trembowlę, która stała się stolicą Księstwa Trembowelskiego. Jest to pierwsza wzmianka o Trembowli jako grodzie. Po śmierci syna Wasylki – Iwana, Trembowlę w roku 1154 zdobywa Wołodymyrko- syn Wołodara i przyłącza je do swego księstwa. Przenosi stolicę do Halicza, tworząc nowe księstwo Halickie, zwane też Rusią Halicką. Za panowania Wołodymyryka, jego syna Jarosława i wnuka Włodzimierza pod koniec XII w. kończy się dynastia Rościszawiczów. W XIII i XIV w. księstwo zwane Rusią Halicką pozostaje pod rządami nowej dynastii Romanowiczów. Na tronie książęcym zasiada Roman, najstarszy przodek tej dynastii, który łączy dwa księstwa w jedno zwane Halicko –

Włodzimierskim. Po nim władzę sprawował Danyło, a jego syn Lew w roku 1259 założył miasto Lwów. Po ich śmierci Ruś Halicko-Włodzimierska stała się widownią sporów o władzę, zamieszek, intryg i krwawych rozliczeń dynastycznych. To ściągnęło na Ruś Tatarów, którzy w 1241 roku spustoszyli te ziemie, ciągnąc na zachód, aż po Legnicę. W XIV w. na tron halicki powołany zostaje Bolesław, syn Trojdena, księcia mazowieckiego. Po jego śmierci trwa walka z Litwą o tron. Zwycięzcą zostaje król Polski Kazimierz Wielki, który w latach 1349-1352 opanował większą część Rusi Halicko-Wołyńskiej, przyłączając ją do Polski. W ten sposób Polska odzyskała swą własność- Grody Czerwieńskie, a Ruś opiekę, obronę i możliwość rozwoju. Odbudowane zostały zniszczone przez Mongołów miasta: Lwów, Halicz, Przemyśl, Lubaczów, Trembowla, a także liczne wsie. Osadnicy i rycerze otrzymywali z królewskiego bądź kasztelańskiego nadania ziemie, które pokrywały się nowymi osadami. Z czasem ziemie Rusi Czerwonej i zachodniego Podola stały się perłą Korony Polskiej, w porównaniu z piaskami Mazowsza, dzikimi stepami Ukrainy, lesistym Wołyniem czy bagnistym Polesiem. Z czasem nazywano je „kraią miodem i mlekiem płynącą”. Wiek XVI to najwspanialszy i najbogatszy okres rozwoju w dziejach tych ziem. Bezkrzesne obszary południowo-wschodniej Rzeczypospolitej, na których oprócz Polaków żyli Rusini, Ormianie oraz inne narodowości, zwano kresami. Ponieważ kresy w XVI w. jak na owe czasy były dobrze już zagospodarowane pod względem rolniczym (ziemie) oraz społeczno – kulturalnym (zamki, dwory, literatura i malarstwo) stawały się smakowitym

kąskiem dla Tatarów, Turków i Kozaków. Przez wiele lat w obronie tych ziem walczyło rycerstwo polskie pod wodzą hetmanów. Mimo to ziemie kresowe oderwane zostały od Korony decyzją o rozbiorach Polski w latach 1772-1795. Ich utrata stawała się przyczyną tęsknot i wolą walki Polaków, celem ich odzyskania, podsycana przez literaturę, malarstwo rodzajowe, wspomnienia. Pojęcie „kresów” w szerokim tego słowa znaczeniu wprowadził Wincenty Pol (1807-1872) w rapsodzie rycerskim „Mohort”. Seweryn Goszczyński w liście do W. Pola o „Mohorcie” pisał, że: „Takich dzieł nam potrzeba i potrzeba nam takich ludzi”. Nawet krytycy szlachetczyzny, ówcześni demokraci przyznawali W. Polowi, że w „Mohorcie” dał on prawdziwy „kodeks miłości ojczyzny”. „Kto by myślał, kto by się spodziewał, że gdzieś za światem w bodziakach* czechryńskich, że gdzieś na kresach niegdyś ukraińskich Taki świat dzielny i uroczy bywał...”

Henryk Sienkiewicz o „Mohorcie” pisał, że jest on „posągami tego, co w tradycji było dobrym, wspaniałym, że trudno oderwać od niego oczu”. Podobne postawy patriotyczne prezentowały też dzieła Henryka Sienkiewicza szczególnie „Ogniem i mieczem”; poezja Maurycego Gosławskiego, która w dużej mierze poświęcona była Podolu, np. wiersz „Gdyby orłem być”; twórczość Marii Konopnickiej, w której utworach dominowały akcenty patriotyczne, np. „Rota”, i u wielu innych pisarzy tworzących XVIII – XIX w. To na literaturze, wspomnieniach i tradycjach budowano trwałe fundamenty patriotyzmu Polaków, który sprawdzał się w najtrudniejszych

c.d. na stronie 14

Kiedy na rynek wkracza państwo

Dość tego! Unia Europejska chce ustanowić minimalne ceny na piwo i wódkę oraz limitować liczbę punktów sprzedaży alkoholu. Na coś takiego zgodzić się nie mogę – i to nie tylko jako libertarianin (o tym dalej), ale przede wszystkim – jako ekonomista.

4 złote ma kosztować piwo, a 32 złote wódka – są to ceny minimalne, więc w niepamięć pójdą Harnasie, Tatry i Książę (około 2 zł za puszkę), Tyskie, Warki i Lechy za 3,50 zł, Złote Denary (mniej niż 2) i cała masa innych, tanich piw. Zresztą, dlaczego tanich? Wcale nie są tanie. To normalne ceny piwa. O specjałach regionalnych bądź sprowadzanych zza granicy, kosztujących 10 zł i więcej, możemy powiedzieć, że są drogie. Ale 2-4 zł, to normalna cena piwa. Obecnie. Bo od 2016-tego roku możemy spodziewać się wejścia w życie Narodowego Programu Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. To jest, proszę państwa, skandal.

Z ekonomicznego punktu widzenia mamy tutaj do czynienia z dwoma kwestiami. Pierwsza to ceny minimalne, druga natomiast – reglamentacja. Nie przejmujemy się jednak fachowym nazewnictwem (kolejne dwa słowa, które można by dołączyć do kolekcji specjalistycznych terminów dotyczących tego tematu, to popyt i podaż), przeanalizujemy wszystko krok po kroku tak, że przedszkolak by zrozumiał.

Punktem wyjścia będzie dla nas potrzeba. Człowiek ma potrzebę. Ma różne potrzeby, ale dla ustalenia uwagi skupimy się na jednej z nich – ot, na potrzebie zjedzenia czekolady. Człowiek ma ochotę zjeść czekoladę, a ponieważ nie ma czekolady – idzie do pracy, zarabia pieniądze i część z nich na ową czekoladę odkłada. To jest nasz punkt wyjścia. Potrzeba człowieka, by zjeść czekoladę.

Z drugiej strony jest inny człowiek. Człowiek, który niczego innego w życiu nie umie, tylko produkować czekoladę. Ów człowiek chce spać w czystej pościeli, pić wodę, jeść coś na obiad (nie samą czekoladą żyje) oraz mieć skromny ale wystarczający do prostego życia dom. Ot, przeciętny producent czekolady.

Mamy już dwa punkty wyjścia do naszej analizy. Teraz idziemy na rynek, a więc na „miejsce spotkań kupującego ze sprzedającym”, jak to się czasem definiuje. Tutaj dokonuje się transakcja, czyli następuje proces wymiany. Kawa na ławę, czekolada na stół, gramy w otwarte karty, więc każdy pokazuje

co ma (lub, co chce mieć), a następnie ustalana jest uczciwa cena wymiany. Dlaczego uczciwa cena? Otóż dlatego, że człowiek nie jest sam – ani jeden ani drugi. Oprócz nich są inni. Wielu innych. Bardzo wielu chciałoby zjeść czekoladę, a nie tak znowu wielu umie ją produkować – koniec końców, na wielkim placu targowym stoją naprzeciw siebie dwie grupy ludzi. Wśród jednych znajdują się wyłącznie ci, którzy mają potrzebę zjedzenia czekolady – wśród drugich jedynie ci, którzy umieją potrzebę tych pierwszych zaspokoić. I w zależności od (a) ilości jednych i (b) drugich, oraz od (c) siły potrzeb tych pierwszych i (d) zdolności produkcyjnych tych drugich, zależy cena czekolady. Świat jest brutalny, więc nie każdy wróci z rynku zadowolony. Znajdzie się tam wielu takich, którzy chcieli zjeść czekoladę, ale nie dość dostatecznie tego chcieli (w stosunku do reszty), więc nie dostali takiej okazji. Będą też ci, którym zależało na sprzedaniu swoich produktów – ale niestety, nie były to produkty najlepsze – nikt ich nie kupił. Natomiast miejmy proszę świadomość, że lwia część, to ludzie zadowoleni. Szczęśliwi klienci, których potrzeby zostały zaspokojone, bo uprzednio włożyli dość wysiłku, by zdobyć środki na ich zaspokojenie, oraz sumienni producenci, których wysiłek się opłacił.

Miejsce spotkań kupującego ze sprzedającym. Taka jest definicja rynku. Nie spotykamy się tutaj, żeby czynić świat lepszym. Spotykamy się tutaj, żeby zaspokajać swoje indywidualne potrzeby tak, jak umiemy najlepiej. Nie wiem, czy świat stanie się lepszy, kiedy z miliona osób, trzem czwartym uda się zaspokoić swoje potrzeby, a położenie jednej czwartej się nie zmieni – natomiast myślę, że przyjęcie takiego punktu widzenia nie jest jakimś wielkim szaleństwem.

Cóż. Nie wszyscy się z tym punktem widzenia zgodzą. Zdaniem niektórych świat można uczynić lepszym – wystarczy między dwie grupy (tj. konsumentów i producentów) wpuścić trzecią- Wiedzących, którzy będą chodzić pomiędzy kupującymi i sprzedającymi i mówić im, czy daną transakcję mogą zawrzeć, czy też nie. Wiedzący wiedzą lepiej, co jest dobre dla wszystkich. Wiedzący zostali wybrani w powszechnych wyborach i teraz otrzymują mandat publicznego zaufania, a zatem oficjalne przyzwolenie na decydowanie w imieniu wszystkich. Możemy mieć ochotę na czekoladę lub nadzieję, że gdy czekoladę sprzedamy,

cd. na str. 13

Ile się trzeba „nabiegać”, by dobrze biegać!

Aktualności OKSiT



Z współtwórcą Memoriału Ulicznego im. Michała Fludra we Wleniu, Dyrektorem Biegu Głównego Janem Jaśkiewiczem rozmawia Anna Komsta.

Anna Komsta- Jak to się stało, że chłopak z Wlenia staje się pasjonatem biegania?

Jan Jaśkiewicz- Zwyczajnie. W szkole podstawowej każdy staje się w czymś dobry. U mnie to była siódma, czy ósma klasa. Lubiłem biegać. Pamiętam mój pierwszy udział w mistrzostwach województwa jeleniogórskiego.

A.K.- I co wtedy pomyślałeś? „Ale super sprawa! To jest to, co chciałbym robić w życiu”?

J.J. – A właśnie nie. Było na odwrót. Było wielkie rozczarowanie i pomyślałem sobie; „To chyba kara”. Nie zdawałem sobie sprawy przed startem, że jestem nieprzygotowany. We Wleniu to mogłem sobie tak biegać, ale udział w zawodach zewnętrznych szybko zweryfikował mój poziom. W mistrzostwach startowali zawodnicy z klubów- Karkonosze czy BKS Bolesławiec- przygotowani, rozbiegani. A ja co? Biegłem „na żywca”. To wtedy po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, ile się trzeba „nabiegać”, by dobrze biegać.

A.K. – Wróciłeś do szkoły z poczuciem przegranej? Opuściłeś?

J.J. – Najpierw musiałem się otrząsnąć. Rzeczywiście byłem zdziwiony, że przegrałem. Zaraz potem przyszło postanowienie „już ja im udowodnię”. I tak zacząłem świadomie i systematycznie trenować. Zajęło mi to 2-3 lata, zanim zacząłem osiągać pierwsze sukcesy.

A.K.- Miałeś swojego trenera? Klub?

J.J. – Przede wszystkim sam sobie byłem trenerem. Samodyscyplina jest podstawą

sukcesu sportowca. Sam się wspierałem i sam motywowałem. Miałem poza tym to szczęście, bo kiedy chodziłem do Technikum Rolniczego w Rakowicach trafiłem na cenionego trenera Edwarda Jonaka. Był już wtedy znanym wychowawcą juniorów mistrzostw Polski. Wprawdzie specjalizował się w rzucie oszczepem, ale miał też w swoim otoczeniu kilku dobrze zapowiadających się biegaczy- średnio i długodystansowców. I niejako „przy okazji” rozpisowywał nam treningi.

A. K.- Czy twoja osobista pasja biegacza była motorem napędowym powstania memoriału we Wleniu?

J.J. – Przede wszystkim to zasługa mojego kuzyna Adama Jaśkiewicza, również biegacza. On był głównym orędownikiem organizacji imprezy biegowej we Wleniu. Uczestnicząc w różnych zawodach biegowych w Polsce zauważył, że na naszym terenie jest luka. Pomyślał: Po co mamy jeździć gdzieś daleko, skoro możemy zorganizować bieg u nas. Zaprośmy biegaczy do Wlenia! Zróbmy to! I tak się to zaczęło.

A.K. – Czy trudno z zawodnika stać się organizatorem imprezy sportowej?

J.J.- Paradoksalnie początki nie były wcale takie trudne. Myślę, że wstrzeliliśmy się z pomysłem w dobry czas. Przyświecała nam idea, by promować bieganie i promować nasz Wleń przez biegi. Jako były zawodnik zdawałem sobie sprawę, że dyscyplina będzie silna, kiedy sami zawodnicy, biegacze zaangażują się w organizację. Wiedzieliśmy przecież jakie oczekiwania mają startujący biegacze, więc dobrze czuliśmy, jak taka impreza powinna wyglądać.

A.K. – Kto miał największy wpływ na powstanie memoriału we Wleniu?

J.J.- Mieliśmy sprzyjające okoliczności. Z jednej strony Adam, ja a do tego Piotrek Wysocki. Był po AWF, został radnym, był prezesem zarządu. My chcieliśmy imprezy dla biegaczy, Piotr chciał to mocno połączyć z promowaniem Wlenia i okolic. I tak gmina Wleń wpisała memoriał do budżetu. To było podstawowe źródło finansowania. Z kolejnymi edycjami zaczęliśmy pozyskiwać partnerów, sponsorów. Dołączyło starostwo powiatowe we Lwówku Śląskim, PEFRON, czasem finansowanie ze środków unijnych. Wspierali nas lokalni

przedstawiciele biznesu.

A.K.- Czyli decyzja zapadła, ale jak to się stało, że poświęcona została Michałowi Fludrowi?

J.J.- Organizacja pierwszego memoriału przypadła na rok 1992, niewiele wcześniej, bo w 1989 zmarł tragicznie Michał Fluder. Do grona organizatorów memoriału z OKSiT dołączył Andrzej Górecki. To on był pomysłodawcą nazwania memoriału imieniem Michała. Znali się- obaj byli artystami, animatorami, a nawet przyjaźnili się.

A.K. -A pamiętasz ten dzień? Dzień pierwszego memoriału we Wleniu?

J.J. – Pierwszy memoriał we Wleniu celowo zorganizowaliśmy w kwietniu. W tym terminie rozpoczyna się sezon biegowy w Polsce. Braliśmy pod uwagę, że w tym terminie nie ma podobnej imprezy biegowej w regionie. W okolicy, w Szklarskiej Porębie w ośrodku Maraton odbywają się zgrupowania, obozy dla zawodników startujących w znaczących imprezach biegowych w Polsce. Memoriał stał się poniekąd supportem przed tymi wielkimi wydarzeniami sportowymi.

Na starcie stanęło niespełna 40 zawodników. Ale jakich! Wśród nich m.in. Romuald Krupanek- zawodnik Śląska Wrocław. Krupanek należał do ścisłej czołówki zawodników- IV miejsce na Mistrzostwach Polski. Wystartował zupełnie przez przypadek. W naszym sanatorium miał akurat serię zabiegów. Masażysta z sanatorium- Tonik Gładysz, odbywał służbę wojskową w Śląsku Wrocław. U nas zajmował się Krupankiem. Powiedział mu o memoriale. A ten? Cóż- wystartował i... wygrał.

A.K.- To nie jedyny tak znany zawodnik, który startował we Wleniu?

J.J.- O rzeczywiście, przewinęło się ich przez nasz memoriał całkiem sporo. Glinka Waldemar- olimpijczyk z Aten 2004 roku wygrywał u nas pięciokrotnie, Perszke Wiesław- startował w 1995 roku, a w 1992 startował na Igrzyskach w Barcelonie, Danuta Marczyk uczestniczka Mistrzostw Świata w Biegach Przełajowych w Bostonie, Janina Juszek- swego czasu biegała na nartach, zwyciężczyni Pucharu Świata w Biegach Górskich w Szwajcarii- także zwyciężała we Wleniu. Do tego Dariusz Kruczkowski, Radosław Kłeczek, Wioletta Uryga. To nas bardzo cieszyło i cieszy nadal.

cd. na str. 12

Jesienią 1988 roku Michał Fluder zaprowadził mnie do cmentarnej kaplicy na stoku. Było nam po drodze, bo szliśmy na Górę Zamkową i zawsze przekraczaliśmy bramę cmentarną. Wdepnęliśmy do świeżo wybudowanej kapliczki, w którą drzewa się wcinały. Michał pokazał mi fresk, który na tynku rozpisował jak ikonę. W pewnym momencie zapytał, jak to widzę. Odpowiedziałem, żeby dalej malował i Chrystusa nie kaleczył. Wystarczy bicza, krwi, ciernia i plucia. Niech za tym, Który dźwiga krzyż, idą wszystkie owocowe drzewa. Wiadomo, że świat ma brudne ręce, tylko łyż są czyste, nie pachną, błyszczą. Michał odpowiedział, że będą dwa freski. Jeden namaluje on, a drugi Andrzej Górecki. I kiedy będą tu stały nasze trumny, to będzie nam różnie – dodał z leciutkim żartem. Szybko zareagowałem: Michał, przed Tobą kawał życia!

Upłynęło trochę wody w Wiśle, Bobrze i Odrze, a w marcu 1989 r. listonosz przynosi telegram z Wlenia, że bym szykował się na pogrzeb, bo Michał nie żyje. I poczułem się tak, jak człowiek, w którym naraz wszystko przygasło i się zacięło. Zaniemówiłem. Nocnym pociągami ruszyłem do Wlenia, który pod koniec zimy miał zapłakane oczy, choć już zzuwały się śniegi i śpiewały roztopy.

Wróciłem do domu i zacząłem pisać wiersz pt. Ballada o Michale z Kasztelanii Wleńskiej, w którym m.in.. zmieściłem takie strofy: (...) W kapliczce cmentarnej na stoku / Maluje fresk Zmartwychwstanie / Chrystusa co zszedł z Krzyża / Za Nim poszły owocowe drzewa / Chrystus ma pestki łez po ranach / Jest zwornikiem dla tych co wierzą i wątpią / Był to ostatni obraz Michała (...)

Michał, co nigdy z czasem się nie liczył, zdążył ukończyć fresk w kaplicy, co stanęła na stoku. Pozostawił po sobie ciszę i wspomnienia, które przypominam przy radosnych okazjach. W arytmetyce życia są dwie sprawy pewne: życie i śmierć, między nimi małe i wielkie niewiadome.

Wacław Klejmont z Olecka, fraszkopisarz, w liście z 10 kwietnia 1989 roku m.in. pisał: „(...) Cieszę się, że zajęłeś się spuścizną śp. Michała. Oczywiście z serca wesprę Twoje poczynania, gdy tylko podeślesz konto, które mógłbym zasilić. Ocalmy pamięć! Uczcijmy Dzieło. Śp. Michał w tęczach własnego „Zmartwychwstania” wstąpił niefrasobliwie do Nieba Artystów, zapomniawszy, że część swojej Duszy zostawił tu na ziemi, aby przyjaciółom łatwiej było toczyć pod górę własny syzyfowy kamień przemijania. (...)”

Innym razem dodał: „(...) Piastuj pamięć Michała, który z Archaniołem za pan brat niebo wyniebieszcza, choć żal Mu pewnie jesiennego złota procentującego rokrocznie na ziemi. Procentować powinna też ludzka pamięć, szacunek dla dzieła, które nie Anioły unoszą gdzieś w nieznane. Ludzie ludziom ... (...)” (Olecko, 5 marca 1990 roku)

3 maja 1996 roku Wacław skreślił: „(...) wczytuję się po raz nie wiem który z rzędem w listy śp. Michała i widzę to światło: dziwne, tajemnicze-przedwieczne i wieczne w złocie wleńskich jesieni, w zapachu chleba opuszczającego piekarski piec, w wędrówce drzew i krzewów, które wokół Leśnego Dworu. Posadzić drzewo światłolubnie na drodze do słońca, do Nieba – to był Jego cel. Po tej drodze przechadzała się wolna myśl, z niej obraży linią ze światła doczesnego w wieczne światło wywodzone. To piękna droga i piękne wędrowanie do serc innych ... (...)”



Otrzymajmy łyż, żeby nam świata nie zamazywały. Niech w nas się obudzą wszystkie dobre słowa, jakie można spotkać w słownikach i leksykonach. A to, co złe, niech się zatrzaśnie, jak futerał od skrzypiec. Nie wstydzmy się być dobrzy. Tego życzę mieszkańcom Wlenia i okolic. Przy okazji podrzucam wiersz. Może się na coś przyda? Krople liryczne jeszcze nikomu nie zaszkodziły. Wręcz przeciwnie!

Czesław Mirosław Szczepaniak

Michał Fluder -Góra Zamkowa- olej



MICHAŁ FLUDER
28.05.1945 - 12.03.1989

Ballada o Michale z kasztelanii wleńskiej

Uśmiechał się do pary czarnych dzieciątów
Zerkał na warkocz dymu z domu Matki
Był to znak że „matka grzeje piec kaflowy
chodzi k/domu a koty za nią z domu i do domu”
Sadzi drzewa krzewy ozdobne i kwiaty
Ciężkie dłonie ma od roboty
„Za kilka lat nasze miasteczko będzie
zakwitać i wiosną, i latem, i jesienią”
Oddaje bliźnim co ma w sobie najlepsze
Swoje sprawy odkłada na później

Widzę Go stoi na czatach
Ze szkicownikiem i paletą jak łopian
Obserwuje przemianę barw z chłodnych na ciepłe
Jego ścieżki do pachwin kotlin prowadzą
Przepyszna jesień podchodzi Mu do oczu
W pejzażu czuje się wolny i bezpieczny

Latem kosi łąkę z Matką
Kozły trawiaste wstawia do wiatru
Bukieciaki polnych kwiatów zanosí umarłym
Na zimowe kąpiele zbiera macierzankę

W kapliczce cmentarnej na stoku
Maluje fresk „Zmartwychwstanie”
Chrystusa co zszedł z Krzyża
Za Nim poszły owocowe drzewa
Chrystus ma pestki łez po ranach
jest **zwornikiem** dla tych co wierzą i wątpią
Był to ostatni obraz Michała

W marcu zsuwały się śniegi
Na stokach śpiewały roztopy
Bóbr ostro spływał do morza
Rzeki wychodziły z brzegów
Słońce kąpało się w kałużach
Na mieście mówili że Michał
W butach do Raju poszedł

W marcu zsuwały się śniegi
Na stokach śpiewały roztopy
Bóbr ostro spływał do morza
Rzeki wychodziły z brzegów
Michał Fluder gruntował płótna
Robił swoje Ostro pracował
Pisał mi że się cieszy
Bo ma dobre stare buty
Nie za ciasne O numer za duże
Dobre na zimę i chlapy
Lubił iść ulicą przez Rynek
I oglądać miasteczko w kałużach

Po ponowie brodził z „Leśnym Bractwem”
(dla tych co nie wiedzą – przypomnę -
„Leśny Dwór” to nazwa sanatorium)
Wchodził w ciszę starych drzew błogosławionych
Szczęśliwych sadów ścieżek zdrowia zacisznych alej
Czyli: w zimny drzeworyt
Na paluszkach podchodził Górę Zamkową gdzie
Baszta tulipanowiec aleje grabowe srebrny las bukowy

Kościółek pod wezwaniem świętej Jadwigi
Modlił się jak przyjaciel Pana Boga
Za tych co ostatni i nadliczbowi
Uczył dzieci oddzielać zło od dobra
Z baszty obserwował głęboki talerz kotliny
Cynobrowe dachy w łątach śniegu i lodu
Karkonosze przepasane wstążeczką Bobru
Stąd widać ludzi niczym ziarenka maku
Jak okruszek chleba w bruździe ręki

Czesław Mirosław Szczepaniak

Stefan Stuligrosz bywał we Wleniu

Będąc 11 listopada 1995 r. w Miliczu, siostra Krystyna (tak na marginesie studiowała razem z Michałem Fludrem) zaprosiła mnie z małżonką na koncert prof. **Stefana Stuligrosza** - wybitnego dyrygenta i twórcę słynnego chóru **"Poznańskich Słowików"**. Po występie przedstawiłem się profesorowi, który z miłym uśmiechem powiedział: „Znam **Lwówek Śląski**, a zwłaszcza **Wleń**, skąd mam miłe wspomnienia. Po wojnie razem z członkami chóru przyjeżdżaliśmy tam dwa razy w roku do sanatorium sióstr Elżbietanek na tzw. warsztaty muzyczne celem podreperowania zdrowia. W czasie wolnym zwiedzaliśmy Wleń i cały lwówecki powiat”.

Po bezpośrednim spotkaniu z prof. S. Stuligroszem napisałem do Niego list, do którego dołączyłem otrzymaną odbitkę fotografii z 1947 r., na której mieli być członkowie chóru "Poznańskich Słowików" w czasie pobytu we Wleniu. W odpowiedzi prof. Stefan Stuligrosz napisał: „Wzruszyła mnie odbitka fotografii z 1947 r. Z jedenastu młodzianów otaczających o. Tomasza Strekera (franciszkanina) sześciu już nie żyje. Moja osoba to ten czwarty od prawej strony”. Razem z listem otrzymałem wizytówkę oraz dwa wydawnictwa z 1995 r. z dedykacjami: 1) wspomnienie Stefana Stuligrosza - "Piórkiem Słowika", 2) okolicznościowy program obchodów 50-lecia Chóru Poznańskich Słowików i 75 rocznicy urodzin prof. S. Stuligrosza. Tak więc **Wleń** gościł sławnego dyrygenta na początku Jego artystycznej kariery. Dla informacji : Stefan Stuligrosz ur. 26.08.1920 r. w Poznaniu, zm. 15.06.2012 r. w Puszczykowie.

Tekst : Zdzisław Mirecki

A.K.- Czy wleński memoriał odnotował jakieś znaczące rekordy?

J.J.- Przykład Stefana Mielczarka z Jawora. W 1950 został wicemistrzem Polski w biegu przełajowym. Mistrz Polski w maratonie (1954). Był czynnym sportowcem aż do jesieni życia. Sześciokrotnie startował w najbardziej prestiżowym maratonie w Berlinie, gdzie zajął I miejsce w swojej kategorii wiekowej. Całe życie poświęcił bieganiu oraz popularyzacji biegów długodystansowych w swojej społeczności lokalnej. Jako 81 latek wystartował we Wleniu. W 1998 roku ustanowił nowy rekord Polski dla swojej kategorii wiekowej, który nie został pobity do dziś dnia. Przypomnę- 50 min 58 s. Albo Dariusz Kruczkowski- 1999 rok- 29 min 36 s. Końcówka lat 90-tych była dobrym czasem dla bicia rekordów w biegach. Trzy z dwudziestu pierwszych czasów w Polsce w roku 1999 zostało ustanowionych właśnie u nas, na Memoriale we Wleniu.

A.K.- 24 edycja memoriału, za rok- jubileuszowa 25. Jak zmieniał się bieganie na przestrzeni tych lat? Jak zmieniał się sam memoriał?

J.J.- Obecnie poprzeczka rekordów jest bardzo mocno podniesiona do góry i nie zaryzykuję mówiąc, że raczej osiągalna tylko dla czarnoskórych biegaczy. Maraton w Berlinie 2014- zwycięzca z czasem poniżej 2 godzin 3 minut. W Polsce jest problemem przebiegnięcie połowy tego dystansu w takim czasie. Być może to zniechęca początkujących biegaczy, mają poczucie, że nie są w stanie pobić takiego rekordu. Biegają więc rekreacyjnie- zmagając się nie z profesjonalnymi zawodnikami, ale z własnymi słabościami, organizmem, wytrzymałością, samym sobą. Moda na bieganie osiąga boom. Spójrzmy na Maraton w Nowym Jorku czy nawet w wielkich polskich miastach. Warszawski Maraton Orleń- ok. 40 tysięcy zawodników. Mam jednak poczucie, że z jakości przechodzimy w masowość. Co oczywiście ma swoje plusy i minusy. Zauważamy to również na przestrzeni rozgrywających się zawodów we Wleniu. Na początku startowało relatywnie mniej uczestników, za to tych walczących, bijących rekordy. Dziś pula zawodników zwiększyła się kilkakrotnie, ale jest to już inne, nowe pokolenie biegaczy. Biegają, bo lubią. To jest ich forma rekreacji,

spędzania wolnego czasu. Biegają całe rodziny, z wózkami dziecięcymi, psami. Zmiana pokoleniowa, mentalna poszła w parze z transformacją ustrojową. Osobiście tęsknię, za tą „starą, złotą ekipą”, która biła rekordy raz po raz, dając i nam kibicom wiele satysfakcji i sportowych uniesień. Dzisiejsze miejsce na pudle na Memoriale we Wleniu nie zapewniłoby miejsca w pierwszej dziesiątce. Różnica czasów biegaczy jest duża.

A.K.- Tradycją memoriału we Wleniu jest udział zawodników niepełnosprawnych.

J.J.- O tak. Od samego początku. Myślę, że to- z jednej strony umiejscowione we Wleniu sanatorium dla osób z problemami ruchowymi, ale też wielki szacunek dla niepełnosprawnych biegaczy. To właśnie oni – na wózkach zawodowych i amatorskich- otwierają nasz bieg główny. Z dumą i wzruszeniem co roku obserwujemy jak zmagają się z własnymi chorobami, niepełnosprawnościami. A kiedy przeglądam Wysokie Obcasy i czytam wywiad z Zofią Koszelą- propagatorką i liderką grupy, która niestrudzenie organizuje wyjazdy na zawody dla swoich koleżanek i kolegów biegaczy- serce rośnie. Kiedyś mocno udział niepełnosprawnych wspierał PEFRON, dziś udział w biegu finansuje samorząd gminy Wleń.

A.K.- Tradycją memoriału jest również Bieg Szkolny, organizowany przez Zespół Szkół im. Św. Jadwigi Śląskiej we Wleniu.

J.J.- Bardzo się z biegów szkolnych cieszymy. To również buduje naszą memoriałową tradycję, ale również świadomie propaguje aktywny styl życia. W biegach szkolnych startują dzieci od przedszkola po gimnazjum z regionu a także z Czech. I jest to wspaniałe, sportowe widowisko dla rodzin, trenerów i wielka przygoda dla młodych, początkujących biegaczy.

A.K.- Zawodnicy wracają do Wlenia, czy raczej to jednorazowe aktywności?

J.J.- Memoriał we Wleniu rozrasta się, ale bardzo mocno akcentujemy, że niektórzy z zawodników bywają u nas wielokrotnie. A są i tacy, którzy będą już po raz 24, czyli są z nami od samego początku. To jest radość dla organizatorów! Ostatnio rozmawiałem telefonicznie z Gienią Nowakowską- jest z nami od pierwszego memoriału. Już

nie może się doczekać i obiecała, że nie zabraknie jej na Jubileuszowym, tym w przyszły roku, i w kolejnych edycjach w przyszłości.

A.K.- Utało się jakoś wśród mieszkańców, że w memoriałowy dzień „zawsze jest brzydka pogoda”.

J.J.- Zawodnicy nigdy nie narzekają na pogodę. Są skoncentrowani na celu. Przygotowują się cały rok i nic sobie nie robią z deszczu, chłodu. Bardziej męczy ich pewnie upał. To prawda, mieliśmy już ekstremalne warunki pogodowe, gdy któregoś roku na trasę wyjechać musiała białoruśka, by odgarnąć błoto pośniegowe... w kwietniu. I deszcze padały, wiatr wiał, słońce mocno świeciło. Zawodnikom to nie przeszkadza, raczej nam- obserwatorom.

A. K. – Czy sądzisz, że przez te wszystkie lata zawodnicy, biegacze identyfikują Wleń poprzez memoriał?

J.J.- Często odnoszę takie wrażenie. I oczy przecieram ze zdziwienia i dumą mnie rozpiera, kiedy idę główną ulicą dużego miasta i mijam ludzi ubranych w koszulki z wleńskiego memoriału. Wspaniałe uczucie.

A.K.- Jak myślisz, jak będzie się rozwijał memoriał w kolejnych latach?

J.J.- Na pewno nie dogonimy wielkich maratonów. Ale też nie mamy takich aspiracji. Sądzę, że tendencja biegów amatorskich, rekreacyjnych utrzyma się przez kolejne lata. Będziemy biegać rodzinie, weekendowo, dla przyjemności.

A.K.- Za rok Jubileuszowa edycja- memoriał odbędzie się po raz 25.**Ćwierćwiecze mija. Panie dyrektorze Biegu Głównego na koniec niespodzianka. Wyobraź sobie, że dostałeś trzy życzenia do spełnienia od złotej rybki. Co wybierasz?**

J.J.- 1. Jeszcze raz chciałbym zobaczyć na Memoriale Ulicznym we Wleniu zawodników pierwszej klasy.

2. Marzę, by choć jeszcze raz został pobity kolejny rekord Polski.

3. Chciałbym doczekać 50 edycji Memoriału. To byłoby coś!

Dziękuję za rozmowę.



będziemy mogli normalnie, spokojnie żyć, ale teraz mamy problem, bo Wiedzący mówią, że nie możemy dokonać tej transakcji. Podają jakieś powody, mniej lub bardziej sensowne, a czasem nie robią nawet tego – ot, zabraniają, bo ich zdaniem transakcja ta nam zaszkodzi. Nie możemy spokojnie się spotkać i pohandlować – tak wygląda zmienianie świata na lepsze. Mniej osób zaspokoiło swoje potrzeby, dokonanych zostało mniej transakcji.

Ktoś może w tym miejscu mieć niedosyt wiedzy ekonomicznej, a przesył podszytej refleksją publicystyki, więc spieszę z wyjaśnieniem czysto ekonomicznym. Załóżmy, że na rynku (opisanym jak wyżej) została ustalona cena czekolady P. Niech P wynosi 3 złote. Wszyscy, których stać na czekoladę mogą ją mieć. I z drugiej strony – wszyscy, którzy potrafią wyprodukować czekoladę, która sprzedana za 3 zł, przyniesie im zysk – mogą ją sprzedawać. A teraz do gry wchodzi Wiedzący – i dekretem ustalają, że odtąd $P = 4$. Co się dzieje? Otóż każdy, kto ma 4 zł, może mieć czekoladę – ale nie każdy, kto tyle ma, może być zainteresowany jej kupieniem. Można sobie jak najbardziej wyobrazić sytuację, w której ktoś, kto dawniej miał 10 zł, kupował czekoladę, bo z pozostałych 7 złotych mógł zaspokoić inne swoje potrzeby (na przykład obiad w restauracji), obecnie jednak – kiedy czekolada podrożała – ów człowiek odmawia sobie tej przyjemności, bo na jego pozostałe potrzeby 6 złotych nie wystarczy. A jak wygląda sytuacja z drugiej strony? Z drugiej strony mamy producentów – a więc tych, którzy potrafili z zyskiem produkować czekoladę sprzedawaną za 3 złote. Obecnie sprzedawana będzie za 4 zł, czyż więc nie powinni skakać z radości, że ich zyski wzrosną? W pierwszej chwili można tak pomyśleć – ale jak widzieliśmy na przykładzie człowieka zaspokajającego swoje potrzeby za 7 złotych, zainteresowanie czekoladą zmalało. Nie każdy, kto kupował ją za 3 złote, kupi ją teraz – więc nie każda wyprodukowana czekolada, zostanie sprzedana. Idźmy dalej – jeśli zmalało zainteresowanie czekoladą, być może zdarzy się tak, że z wszystkich firm produkujących czekoladę niektóre zbankrutują – nie będą bowiem w stanie zarobić wystarczających pieniędzy na utrzymanie maszyn produkcyjnych, na opłacenie pracowników, na transport, dystrybucję i inne koszty. To pociągnie za sobą kolejną smutną konsekwencję – ludzie, którzy nie potrafią nic innego, niż produkować czekoladę, pozostaną bez pracy – a zatem bez szans do życia.

Jak zaznaczyłem na wstępie, jestem libertarianinem. Jak to kiedyś zostało żartobliwie powiedziane, libertarianizm to skrajny pogląd, że inni ludzie nie są Twoją własnością. Jest rzeczą niepojętą, jak dalece obecni rządzący zapominają o tym. Tym bardziej razi ten „brak pamięci”, że połączony jest z ignorancją w kwestii elementarnych zasad ekonomii, jak choćby tej, że wprowadzenie ceny minimalnej (na obojętnie jakie dobro) z automatu skutkuje wzrostem bezrobocia, co powyżej starałem się pokazać. Inną konsekwencją takiego działania jest powstanie szarej strefy i czarnego rynku – reglamentowaną czekoladę czy alkohol, i tak konsument dostanie, tylko po wyższej (bo czarnorynkowej) cenie, a przy tym jakość tego wyrobu może znacząco różnić się od tych sprzedawanych na „legalnym” rynku. Po raz kolejny zatem „dobroczynna” działalność państwa kończy się negatywnymi skutkami dla konsumentów. Cóż, tak to już jest, kiedy państwo wkracza na rynek...

WYSTAWA MALARSTWA



Joanna Małoszczyk
Zielonooka muza

Galeria im. Michała Fludra OKSiT Wleń
maj - czerwiec 2015

Wernisaż wystawy 15 maja 2015 - godz. 17.00

Stefania Krawiec

DOTYK

ustami dotknąć nieba
rękoma objąć słońce
przez życie iść jak trzeba
i serce mieć gorące
wózek schować na strychu
używać tylko nóg
iść z tobą bez oddechu
byś ty zobaczyć mógł
Bóbr, który w blasku słońca
jak szczere złoto lśni

usłyszał śpiew skowronka
historii otworzył drzwi
pałac we Wleniu zobaczył
dawnej historii czar
dotknął Napoleona
on walki u nas miał
ścieżką świętej Jadwigi
na Lenno poszedł w dzień
i z baszty obyś dojrzał
mój ukochany Wleń

mojemu przyjacielowi z Dortmund, Piotrowi

Fan FIL

Dlaczego?

Czasem, siedząc pod drzewem nad Bobrem
zastanawiam się mimochodem,
Dlaczego ludzie są tak pełni nienawiści,
dużo więcej niż na drzewie liści?

Drzewa liście gubią,
a ludzie dalej się nie lubią.
Dlaczego idąc przez Wleń,
słyszę obraźliwe słowa dzień w dzień?

Drzewa i Bóbr to ozdoba Wlenia,
a czas ludzi niestety nie zmienia.
Dlaczego mówią o miłości,
a z tej „miłości” połamią innym kości?

Drzewa znowu kwitną, a Bóbr dalej płynie,
czy to na ludzi kiedykolwiek wpłynie?
Dlaczego natura powoli się zmienia,
a ludzie wciąż nie mają sumienia?

Drzewa pięknie nad Bobrem szumią,
a ludzie różne oblicza prezentują.
Dlaczego nie jest dobry Wleń,
taki normalny, dzień w dzień?

Drzewa spokojnie rosną nad bieżącym Bobrem,
ludzie jednak promienieją czasem dobrem.
Dobro z trudem wszędzie się przebija
i Wlenia też nie omija.

Wleń – Jesień – Zima – Wiosna – Lato – 1976 – 1986

Fan FIL

c.d. ze strony 7 Historia kresów.....

czasach naszej państwowości, np. w powstaniach narodowych, których celem było uwolnienie ojczyzny i przywrócenie jej granic przedrozbiorowych. Zapewne myślał też podobnie i Józef Piłsudski walczący w czasie I wojny światowej o kształt polityczny i terytorialny odradzającej się Polski. Niestety tak się jednak nie stało. Odrodzona II Rzeczpospolita Polska powstała w zupełnie innych realiach terytorialnych i politycznych. Część kresów południowo-wschodnich

bezwrotnie utracona została na rzecz Rosji sowieckiej, która z ziem kresowych RP utworzyła swe tzw. republiki – Litewską, Białoruską i Ukraińską. Po 123 latach zaborów odrodzona II Rzeczpospolita nie zdążyła jeszcze do końca uporządkować kraju po wojennych zniszczeniach I wojny światowej, gdy zawarto tajny układ pomiędzy Niemcami hitlerowskimi a Rosją sowiecką zwanym paktem Ribbentrop-Mołotow, wybuchła II wojna światowa.

Polska napadnięta przez dwóch agresorów, wobec braku pomocy obiecanej przez zawarte układy z Francją i Wielką Brytanią, przestała istnieć jako suwerenny kraj europejski, a stała się krajem okupowanym przez Niemcy hitlerowskie i Rosję sowiecką.

* Bodziaki (bodaki) - sztywne, wysokie chwasty kłujące np. osty.

Henryk Ogonowski

Równie ciekawy i ważny jak Ja.

Życie w czasach ponowoczesności wymaga pracy nad sobą, swoimi poglądami, wierzeniami, a także tolerancji na inność. Niestety w dzisiejszych czasach zmienia się definiowanie „inności”. Powszechna Encyklopedia PWN definiuje marginalizację jako „spadek znaczenia danej grupy społecznej w społeczeństwie, między innymi z powodu zmniejszenia się jej liczebności, osłabienia jej funkcji i pozycji w hierarchii społecznej, reprezentowania skrajnych poglądów, podejmowania zachowań nieakceptowanych przez większość”. Definicja ta wskazuje na wielość grup wykluczonych społecznie, które możemy obserwować w swoim otoczeniu, na przykład osoby niepełnosprawne, homoseksualiści, czy nawet osoby starsze. Postawa wobec Innego wiąże się z balansowaniem między podmiotową indywidualnością a wspólnotą.

Wiek XXI charakteryzuje się rozwojem indywidualizmu i podmiotowości, zwróceniem się ku człowiekowi zgodnie z humanistyczną koncepcją człowieka. Człowiek jako jednostka wolna ma prawo do relatywizmu moralnego, jest odpowiedzialna sama za siebie i swoje czyny. Jednak nie należy tu zapominać, że człowiek jest również istotą społeczną, dla której stosunki społeczne są podstawą funkcjonowania w świecie. Wraz z rozwojem relatywizmu, pluralizmu w naszym otoczeniu wzrasta liczba Innych, a obcowanie z Innością staje się powszechne.

Jedną z najczęściej spotykanych grup,

które młodym ludziom mogą wydawać się obce są osoby starsze, choć spotykają się z nimi na co dzień, w domu, w szkole, na ulicy, czy na spacerze. W ciągu ostatniego stulecia społeczeństwo polskie uległo znacznej przemianie. Mamy do czynienia z demograficznym starzeniem się społeczeństw. Ze względu na prognozy wskazujące, że udział osób starszych w Polsce będzie osiągał prawie 30% postuluje się, aby wiek nie stanowił czynnika wykluczającego z aktywnego świata społecznego.

Mimo różnych postulatów w Polsce od 1998 roku funkcjonuje zjawisko *ageizmu*, czyli uprzedzenia wobec osób starszych. Wskazuje ono na tendencję do klasyfikowania ich jako odrębnej części populacji. Autorem tego pojęcia jest Robert Butler, który zdefiniował je jako „proces systematycznego stereotypizowania i dyskryminowania ludzi z powodu starszego wieku”.

Według badań B. Szatur-Jaworskiej osoby starsze są dyskryminowane w czterech wymiarach:

- **ekonomicznym** (sfera produkcji i konsumpcji),
- **politycznym** (utrudnienia w uczestnictwie w życiu politycznym),
- **społecznym** (słaba aktywność jednostek, ograniczenia kontaktów w relacjach rodzinnych i pozarodzinnych),
- **samoświadomościowym** (nieobecność, bądź niewystarczająca obecność w kulturze masowej, w społecznej komunikacji, w przestrzeni publicznej).

Najmniej przejawów dyskryminacji, według przedstawianych badań,

obserwuje się na gruncie rodziny, a najbardziej dotkliwie dotyka ona osoby, które cechuje osamotnienie, niskie wykształcenie i skromne dochody.

Analizując to zagadnienie nie można zapomnieć o automarginalizacji. Osoby starsze często nie podejmują żadnych działań aktywizujących, nie udzielają się w stowarzyszeniach, fundacjach, często nie wiedzą, jakie organizacje funkcjonują w ich społeczności lokalnej. Za przyczynę takiej postawy najczęściej podaje się zły stan zdrowia, ograniczone możliwości finansowe, brak akceptacji, bądź obojętność na podejmowane na ich rzecz inicjatywy. Szukając przejawów marginalizacji osób w podeszłym wieku należy rozważyć kilka kwestii wykazanych w badaniach Barbary Szatur-Jaworskiej. Wykazały one niski procent osób starszych, które są aktywne zawodowo (w roku 2000 na 4884 tysięcy ludzi zawodowo pracowało jedynie 372 tysięcy osób).

W tym miejscu należy zastanowić się również nad osobami, które starają się o przejście na rentę, czy wcześniejszą emeryturę. Ta kwestia wydaje się dyskusyjna. Można to traktować jako przejaw społecznego wykluczenia, bądź jako inkluzję do lepszego świata- bez zawodowych obowiązków i stresów. Kolejnym przejawem izolowania się polskich seniorów jest wspomniany wcześniej brak aktywności w społecznościach lokalnych oraz sposoby spędzania czasu wolnego. Analizując wyniki badań, można wyciągnąć niezbyt optymistyczne wnioski.

cd.str.16

Większość polskich seniorów preferuje oglądanie telewizji, czytanie gazet, słuchanie radia. Niewielki odsetek uprawia sporty, poszerza swoje zainteresowania, czy prowadzi aktywne życie towarzyskie, kulturalne. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest kiepska sytuacja finansowa osób pozostających na emeryturze. Wiele uwagi poświęca się również wykluczeniu cyfrowemu seniorów. 78% osób po 50 roku życia nie korzysta z Internetu. Może to rodzić wiele negatywnych konsekwencji, takich jak konflikty i brak zrozumienia w kontaktach z generacją wnuków i dzieci oraz ograniczenia dostępu do niektórych informacji.

Tak przedstawiona sytuacja wskazuje na negatywną perspektywę życia osób w podeszłym wieku. Jest to związane z negatywnymi stereotypami, które funkcjonują w naszym społeczeństwie od bardzo dawna. Osoba starsza jest często kojarzona z kimś chorym, wymagającym opieki, zbyt konserwatywnym, nietolerancyjnym, zmęczonym życiowo. Również wiek staje się umowną granicą starości. Jednak nie należy zapominać, że każda osoba starzeje się w inny sposób, inaczej przechodzi przez ten etap życia i nie zawsze jest on związany z tym, że po przekroczeniu 60 roku życia nie są w stanie nic zrobić. Negatywne stereotypy

prowadzą do uprzedzeń społecznych i marginalizowania osób w podeszłym wieku. Warto tu przytoczyć kilka stereotypów: stereotyp infantyilizacji osób starszych (zachowują się jak dzieci, mają mniejsze możliwości fizyczne), stereotypy związane ze sferą zdrowotną (wszystkim starszym doskwierają jakieś choroby, mają gorszą kondycję psychiczną i fizyczną). Istnieją również pozytywne stereotypy, jednak są one zazwyczaj pomijane. Można wśród nich wymienić: mądrość życiową, dojrzałość emocjonalną, społeczną, zaufanie. Analizując przedstawioną sytuację, należy się zastanowić nad tym, jak można zwalczać marginalizowanie osób starszych. A. Leszczyńska-Rejchert wskazuje kilka propozycji działań adekwatnych do sytuacji w naszym kraju. Podstawowym działaniem jest rozpowszechnianie wiedzy gerontologicznej (edukacja gerontologiczna w szkole), propagowanie działań umożliwiających dialog międzypokoleniowy, aktywizowanie seniorów i propagowanie stylów życia w okresie starości zaczerpniętych z USA.

Jedną z akcji społecznych sprzeciwiających się dyskryminowaniu osób starszych jest akcja „STOP dyskryminacji ze względu na wiek”. Jest to Program Akademii Rozwoju Filantropii

w Polsce autorstwa prof. dr hab. UW Barbary Szatur-Jaworskiej. Program był realizowany w roku 2005 i miał na celu identyfikowanie mechanizmów dyskryminacji konkretnych sytuacji gorszego traktowania ze względu na wiek w czterech obszarach: **rynek pracy, ochrona zdrowia, partycypacja społeczna i pomoc społeczna.**

Po przeprowadzonych badaniach odbyła się konferencja z udziałem seniorów, władz lokalnych i mediów, na której została przeanalizowana sytuacja społeczna seniorów i propozycje działań zapobiegających marginalizacji.

Przytoczone przeze mnie problemy to tylko niektóre z przejawów dyskryminacji osób w podeszłym wieku. Propozycją rozwiązania kwestii wykluczania seniorów jest podjęcie inicjatywy społecznej i głośne mówienie o niej. Głównym celem jest jednak nakłonienie osób starszych do aktywizacji w życiu społecznym.

Problem wykluczenia ze względu na wiek jest słabo widoczny, wymaga podmiotowego podejścia. Jednych on dotyka, drudzy odczuwają go w sposób umiarkowany, a inni - wcale. Ponadto jego ranga jest niższa od innych problemów nagłaśnianych medialnie, przez co większość ludzi nie zdaje sobie sprawy ze skali zjawiska.

-Anna Duda

CIEKAWOSTKA HISTORYCZNA O WLENIU

Wleń (jako jedyne miasto z powiatu lwóweckiego występuje pod nazwą **Wleń**, tak jak obecnie) zamieszczono w „**Słowniku Geograficznym Królestwa Polskiego i Innych Krajów Słowiańskich**” - tom XI z 1890 r. Słownik ten uważany jest za drugie, po „**Chorografia Regni Poloniae**” J. Długosza, monumentalne dzieło geografii polskiej.

Zdzisław Mirecki - regionalista dolnośląski

**w coraz liczniejszym gronie.
Im nas więcej- tym dłuższy stół!**



ALE JAJA! Marzec

Nasz projekt wspólnego gotowania cieszy się coraz większym powodzeniem. Wszystkie stanowiska kulinarne zostały zajęte. Byli stali bywalcy, ale dołączają do nas też nowe rodziny. I jak zwykle najwięcej było dzieciaków. Najmłodsza Rebeka (17 miesięcy) na równi bawiła się z całą, rozradowaną gromadą. Ale przyznać też trzeba, że jajek było więcej. Tuzin? Dwa?Trzy? Kopa?? No może dwie kopy! Ależ z tego powstało pyszności:

Jajka sadzone fantazyjne

Jajecznicza wiosenna

Jajka faszerowane buraczkami, pieczarkami, parówkami, pastą pomidorową

Szaszłyki z jajek i warzyw

Kogutki

Grzybki

Stworki

Salatka wiosenna z jajami na twardo

Pasty jajeczne : ta na ostro z ajvarem, z pesto z rukoli, i żółciutka z curry, podawane na dłuuuugiej bagietce w towarzystwie czarnuszki, suszonych pomidorów, kaparów, selera naciowego.

A na deser- tarta maślana z musem jajeczno-dyniowym i zapiekany jajeczny mus w kokilkach.

Już sami nie wiemy, co jest fajniejsze: wspólne gotowanie? wspólne nakrywanie do stołu? czy wspólna

kolacja? Chyba nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi, bo wszystkie elementy cieszą nas tak samo. Dziękujemy wszystkim za udział i wspaniałe kulinarne kreacje!

ZIELONO MI! Kwiecień

Na straganie w dzień targowy takie słyszy się rozmowy... „Jest natka?“, „Piękną główkę sałaty poproszę“, „Kiełki rzodkiewki czy brokuła podać?“, „A ogórki to już nasze, polskie?“ ...Rzecz na to kalarepa... A pietruszka...Cóż się dziwić mój szczypiorku...i tak dalej, i tak dalej, moglibyśmy opowiadać do wieczora, a że dzionki coraz dłuższe, to i nasze kulinarne spotkania nie mogą się skończyć przed zmrokiem. Tyle potraw, tyle siekania, krojenia, mieszania, próbowania, zachwalania i śmiechów, i rozmów, i kulinarnej muzyki, kiedy noże tańczą na drewnianej desce, a metalowe łyżki robią „brzdęk, brzdęk“ o ścianki szklanej salaterki. Och, było nam zielono, i pachnąco, i wiosennie! Ale prawdę oddać trzeba- zielone lubi flirtować też z innymi kolorami- czerwienią pomidorków i papryki, żółtkiem jajka, białym krążkiem cebuli i twarogu, fukcją rzodkiewki, karmelem razowego chleba.

Tradycyjnie podajemy menu wczorajszej, zielonej kolacji, byście byli w temacie i żalowali, że Was nie było z nami!

- twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką
- sałatka wiosenna z sałat, mięty, bazylii, szczypiorku, rzodkiewki
- sałatka z rozszponki, kiwi, fety i płatków migdałowych
- cannelloni z kremowym serkiem, brokułem i zielonym groszkiem pod beszamelem
- zielona fasolka szparagowa z kiełkami, cebulą, prażonym słonecznikiem, pomidorkami w winegrecie
- miks sałat z piersią kurczaka
- kanapeczki wiosenne z jajem, nowalijkami i kiszonym ogórkiem
- libańskie tabuleh z kuskusem, pomidorami, papryką, cebulą, ogórkiem i mnóstwem siekanej natki pietruszki.

Trzy słowa: mniam, mniam, mniam! Dziękujemy wszystkim, którzy zasiedli razem do wleńskiego stołu, za to, że przygotowali tak pyszne, świeże, aromatyczne potrawy. Dzięki temu wspólnie poczuliśmy kulinarną wiosnę. A jeśli wiosna w temacie, to już dziś zapraszamy na pierwsze wspólne majowe śniadanie na trawie. Szczegóły już niebawem.



Pokonaj stres, cz. I - uśmiech i buraki

Stres.... Co to takiego? Jak go pokonać? Niewątpliwie jest to negatywne odczucie. Pojawia się na każdym etapie naszego życia. Przebywanie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Bezustannie czymś się denerwujemy, czy to korkiem na ulicy, egzaminem, pracą, brakiem pracy i pieniędzy, kłótnią.... itp. Żle się z tym czujemy. Stres jest przyczyną wielu chorób, zaburzeń snu, konfliktów międzyludzkich, słabych wyników w nauce.

Jak sobie z nim radzić? Jest wiele sposobów na zmniejszenie tego zjawiska.

Po pierwsze, uśmiechajmy się często, bądźmy pozytywnie nastawieni do ludzi i do tego, co robimy, śmiejmy się. Powinniśmy pamiętać o tym, że śmiech rozładowuje stres, bowiem hamuje wydzielanie się tzw. "hormonu stresu". Poza tym łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni.

Ponadto działa jak zawór bezpieczeństwa w organizmie - rozładowuje skumulowane emocje.

Śmiejąc się możesz zatem dać upust złości i uporać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu i smutku.

Ważnym elementem w walce ze stresem jest niewątpliwie odpowiednia dieta.

Jedz dużo warzyw i owoców.

Nic nowego i trudnego, warto spróbować. Ja to robiłam i żyje mi się teraz lepiej, spokojniej i przyjemniej.

A przy okazji można zrzucić trochę zbędnych kilogramów.

Na pewno w naszym codziennym menu powinien zagościć czerwony burak pod różnymi postaciami: zupy, sałatki, surówki, ćwikły czy soku.

Burak to jarzyna bardzo ciekawa.

Afrodyta, grecka bogini miłości, burakowi zawdzięczała swoją urodę.

Zaletą buraka jest niewątpliwie jego niska kaloryczność. Ma też dużo kwasu foliowego, który wytwarza m.in.

serotoninę tzw. hormon szczęścia, który w dużym stopniu odpowiada za dobry nastrój i wpływa na zdrowy sen.

Polecam więc bardzo prostą sałatkę z buraków na kolację zamiast chleba z wędliną i serem żółtym.

Surówka z buraków, z jabłkiem i orzechami

Przepis na 4 porcje

500 g buraków

12 orzechów włoskich

1 duże, kwaśne jabłko

2 łyżki octu balsamicznego

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka miodu

1 łyżka chrzanu

Wykonanie:

- buraki ugotować, pokroić w kostkę,
 - orzechy pokroić z grubsza i uprażyć,
 - ocet balsamiczny wymieszać z oliwą, miodem, chrzanem i doprawić solą, pieprzem,
 - jabłko obrać i pokroić w cienkie słupki.
- Wszystko wymieszać i włożyć do lodówki, żeby smaki się nawzajem przegryzły.

Więcej o walce ze stresem w następnym numerze wydania. Do miłego...

Teresa Bar-Kubiak



Majowe Śniadanie na Trawie

23 maja 2015
Przeźdźdza

Zapisy i kontakt
oksit.wlen@gmail.com
757136268







- Przełamując rabarbar

Pomarańcze się przejadły, mandarynki, banany, zeszłoroczne jabłka i gruszki (no chyba, że te ze słoików mamy lub suszone cierpliwie i zamknięte w płóciennych woreczkach). Już czosnek niedźwiedzi kołysze się na wietrze, aż mam wrażenie, że rozhuśtał całe zamkowe wzgórze. Czekamy na truskawki, maliny, jagody, czereśnie sercowki i półkwaśny agrest. Jest sposób na to wiosenne, owocowe czekanie- smukły, różowy rabarbar z wielkim liściem, niczym parasolem na wiosenny, nagły deszcz. Pewnie nie ma nic lepszego niż jeszcze gorąca drożdżówka z rabarborem, z migdałową kruszonką. Albo kompot, mocno schłodzony, słodki,

kwaskowaty. Nie ma co w takim wypadku konkurować z przepisami z domowego zeszytu mamy, babci. Dziś złamię tradycję i zaproponuję rabarbarową przekąskę z kolorowymi dipami.

Szybko i bardzo intrygująco. Ciekawa jestem, czy i Wam będzie smakował, tak, jak moim biesiadnikom na wiosennym przyjęciu.

Składniki:
Karmelizowany rabarbar
4 łydgi rabarbaru
1 łyżka masła
3 łyżki cukru
2 łyżki wody

Dip curry
3 łyżki majonezu
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka kurkumy
szczypta soli, pierzu, cukru do smaku

Pasta z zielonego groszku z serem feta
1 szklanka zielonego groszku

1 opakowanie sera feta
1 rozgnieciony ząbek czosnku
sok z cytryny, oliwa z oliwek, gałka muszkatołowa, sól, pieprz do smaku
Pesto z rukoli i czosnku dziwnego
1 szklanka posiekanej rukoli
1 szklanka posiekanego czosnku dziwnego
1 filiżanka prażonych ziaren słonecznika
1 filiżanka dobrej oliwy z oliwek
sok z cytryny, sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Gałązki rabarbaru kroimy na trzy części. Roztapiamy masło na patelni, dodajemy cukier, a kiedy zaczną brązowieć- dolewamy niewielką ilość wody, doprowadzamy do wrzenia. W karmelu dusimy części rabarbaru, ale krótko, by nie rozpadły się i były w środku jeszcze twarde. Składniki na pasty miksujemy, doprawiamy do smaku. Przechowujemy w lodówce. Rabarbar maczamy w dipach.

annakomsta.wordpress.com

Kuchnia Studenta

Wiosno, trwaj! Zapach lasu, dotyk słońca, błękit nieba, świeże powietrze... apetyt rośnie! Do wiosennego wydania naszego Kuriera przygotowałam przepisy na dania, które można spakować na wiosenne pikniki na łonie przyrody. Okolice Wlenia mają tyle pięknych zakątków, że szkoda się nie wybrać! Zaszalejcie w kuchni, spakujcie koszyki na rower lub do plecaka i.. w drogę, żeby poczuć wiosnę również w duszy!

Tarta z warzywami

- szklanka mąki pszennej
- pół kostki masła w kawałkach,
- jajko,
- cebula,
- sól,
- 2 łyżki wody

Farsz niech stanowią warzywa według uznania i dostępności ogródka, np. pomidory, pieczarki, pasują również sery brie i camembert, podsmażone pieczarki, kukurydza, mrożony groszek. Ważne, aby było kolorowo!

Sos:

- 2 jajka
- 100 g śmietany 18 %
- zioła do smaku (świeże, mrożone lub suszone)

Mąkę siekać nożem razem z kawałkami masła, aż uzyskamy konsystencję mokrego piasku na plaży (sic!). Dodać wodę zmieszaną z jajkiem. Zagnieść ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Włożyć na ok. 25 min. do lodówki.

W międzyczasie przygotować warzywa i nagrzać piekarnik do 180 stopni. Wyjąć ciasto z lodówki. Rozwałkować i wyłożyć ciastem formę. Zagnieść końce tak, aby sos się nie wylewał.

Ciasto można nakłuć widelcem przed włożeniem go do piekarnika. Piec w piekarniku samo ciasto najpierw 25 min. - do zrumienienia. Jak zrobić sos? Wymieszać śmietanę z jajkami i doprawić do smaku.

Podpieczone ciasto wykładamy farszem, zalewamy sosem i pieczemy kolejne 25 min. Podajemy na ciepło lub na zimno.

Salatka z pomarańczą

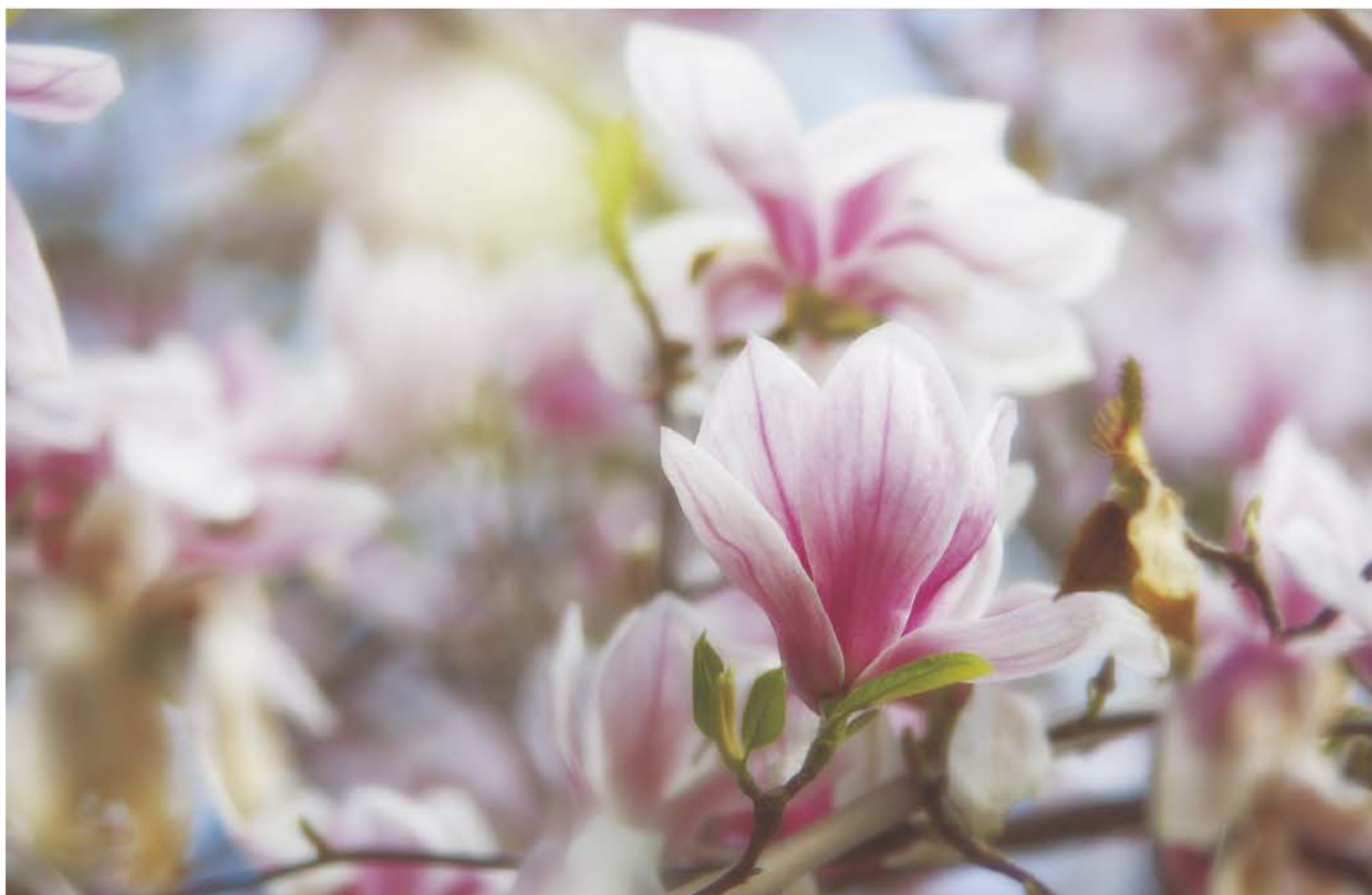
- mieszanka dowolnych sałat
- jedna obrana i poszarpana pomarańcza (może być również grejpfrut)
- garść listków bazylii
- pół pęczka natki pietruszki
- sok z jednego plasterka cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz
- prażone ziarna słonecznika, dyni i/lub sezamu

Wymienione składniki wymieszać dokładnie w misce i... cieszyć się ich smakiem!

Izabela

lubimypisac@autograf.pl

Galeria jednej fotografii



Fotografia - Przemysław Zatylny

Kącik zbłąkanego w półkach Mola książkowego:

Jean – Christophe Grange „Lot bocianów”

Zaczyna się już z tego robić zwyczaj, że książkę, po którą sięgam całkiem przypadkiem, zachwalać jestem zmuszona! Stała na półce w mieszkaniu, którym się opiekuję, do biblioteki nie mogłam iść z uwagi na wiosenne przeziębienie,

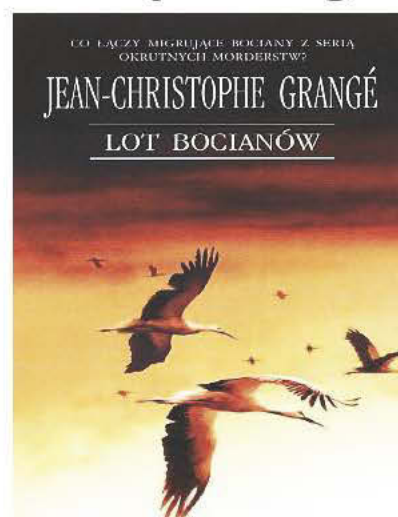
a tytuł i okładka również takie wiosenne... i oto przyczyny mojego zaginięcia na kilka dni pod kocem:

Młody historyk, przez ostatnich dziesięć lat zajmujący się jedynie pisaniem swojej pracy doktorskiej, zostaje wysłany przez znanego i szanowanego szwajcarskiego ornitologa w podróż po Europie i Afryce w ślad za migrującymi na zimę bocianami, z zadaniem wyjaśnienia, dlaczego część ptaków wiosną nie powróciła. Zanim bohater wyrusza, jego zleceniodawca zostaje zamordowany, a wyprawa od samego początku okazuje się niebezpieczna i naznaczona okrutnymi, niewyjaśnionymi morderstwami...

Książka porywająca, pochłaniająca i zaskakująca – idealna na wiosenne deszczowe wieczory lub na piknik na trawie!

Gorąco polecam!

Justyna Bar



**Kurier
Wleński**



Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki
59-610 Wleń, ul. Chopina 2
tel/fax: 75-7136268
e-mail: kurierwleński@gmail.com

NIEREGULARNIK LOKALNY

Redaguje zespół: Justyna Bar (redaktor naczelna), Anna Komsta, Jacek Gładysz, Anna Horwat-Romaniuk, Małgorzata Nauka, Jacek Knapp (rysunki), Przemysław Zatylny (foto), Jarosław Kosiński (skład internetowy), Iwona Owoc (korekta), Andrzej Górecki (projekt graficzny i skład komputerowy),
Druk TOP-BIURO Lwówek Śląski