

Piątek  
27 marca  
2020

# TYGODNIK Brzesko-Bochnia

Gazeta Krakowska

www.brzesko.naszemiasto.pl, www.bochnia.naszemiasto.pl

Napisz do nas: [tarnow@gk.pl](mailto:tarnow@gk.pl) STR. 7

**SPORT**  
**TRENER MARCIN KUSIAK DBA O FORMĘ I BIEGA NAWET W CZASIE STANU ZAGROŻENIA EPIDEMIA**



FOT. ARCHIWUM RODZINNE



**JERZY LYSY ODPUSZCZA SPRAWĘ UCHWAŁY ŚMIECIOWEJ STR. 2**



FOT. MARCIN POŁEBSKI

**ZMARŁ KSIĄDZ  
PROBOSZCZ  
ROMAN  
KOPACZ**

Kapłan był zarażony koronawirusem. Parafianie w Drwini są pogrążeni w żałobie po duszpasterzu  
**STR. 3**

**BOCHNIA**  
Kopalnia soli szykuje nową trasę turystyczną. Ma być gotowa już w przyszłym roku  
**STR. 4**

**KORONAWIRUS**  
Psycholog Beata Liwowska radzi, jak przetrwać epidemię w dobrej kondycji psychicznej  
**STR. 5**

**PORADNIK**  
SzeF kuchni Aleksander Zachuta poleca proste i pyszne przepisy z produktów, które kupiliśmy na czas epidemii  
**STR. 6**

**REGION**  
Nadleśnictwa z Brzeska i Niepołomic odwołały zakaz wchodzenia ludzi do lasu  
**STR. 2**

Bochnia • Brzesko • Czchów • Borzęcin • Dębno • Drwina Gnojnik • Iwkowa • Łapanów • Lipnica • Murowana • Nowy Wiśnicz • Rzeszawa • Szczurowa • Zęgotina

Krystyna Trzupek  
krystyna.trzupek@polskapress.pl



## NIE ATAKUJMY SIĘ W TYM TRUDNYM CZASIE!

### Komentarz

**B**ędzie o dzieleniu, bo nieodmiennie jest tak, że tragedia, kryzys potrafią i łączyć, i dzielić. Mój komentarz sprowokowały coraz częstsze wpisy na portalach społecznościowych o nowych zaleceniach w Kościele, jak m.in. możliwość przyjmowania Komunii Św. „na rękę”. Mam, niestety, bardzo smutne odczucie, że „katolicy” przyjmujący Jezusa w Komunii Św. „do ust”, najchętniej zlincolnaliby tych, którzy przyjmują Ciało Chrystusa „na rękę”. Piszę, oczywiście, nie o wszystkich, ale o tych, którzy tak się zachowują. Przerazająca jest ta wszechobecna nagonka i podział na „prawdziwych i godnych katolików” oraz tych „nieprawdziwych i niegodnych”, a w skrajnych ocenach - śmiertelnie grzeszących.

Jak ma się do tego zdanie o chrześcijanach: „Popatrzcie, jak oni się miłują”, skoro

dzisiaj jedni drugich kásają i szczują? Czy tak bardzo chcemy, żeby o katolikach zaczęto mówić: „Popatrzcie, jak oni się nienawidzą”?

W tym wszystkim chodzi głównie o to, czyja racja jest słuszniejsza, świętsza, nadrzędna. Nie brak opinii, że ręce są niegodne przyjmować Ciało Pańskie, ale czyż bardziej niegodny jest język, który wylewa tyle złości na drugiego, odsadzając go od czci, traktując jako nienawrotnych „innowierców” i bezbożników? Oczywiście w czasach pandemii, z czego się niezmiernie cieszę, jest zdecydowanie więcej przykładów solidarności i pomocy. Taka postawa buduje. Ale dlaczego skupiam się na tym? Bo jako osobę wierzącą, takie zachowanie bardzo mnie boli. W tym trudnym dla wszystkich czasie nie jątrzymy, nie dzielimy na lepszych i gorszych. W każdej sferze naszego życia powinna być przestrzeń na konstruktywny dialog, a przynajmniej z ust chrześcijan nie powinny wychodzić słowa, które sięją rozłam, niezgodę, wewnętrzne rozdarcie i prowadzą do skłócenia. Proszę, aby pod dumnym sztandarem pobożności, nie szerzyć epidemii wzajemnej nienawiści, która niszczy duszę równie mocno, jak koronawirus ciała.



### Region Znow można spacerować po lasach

Nadleśnictwa z Brzeska i Niepołomic odwołały zakaz wchodzenia do lasu. Został on wprowadzony 20 marca i natychmiast wywołał lawinę krytyki pod adresem leśników. Zakaz obowiązywał m.in. w nadleśnictwie Brzesko, które zarządza lasami w powiatach brzeskim, bocheńskim oraz częściowo tarnowskim, a także na terenie Puszczy Niepołomickiej, która częściowo obejmuje zasięgiem powiat bocheński. Za złamanie zakazu wstępu do lasu strażnicy leśni mieli prawo nałożyć nawet 500 zł mandatu. Obustrze-

nia dotyczyły osób prywatnych, które las wybrałyby na miejsce spaceru. - Wiosenna aura sprzyja gromadzeniu się ludzi na szlakach turystycznych i parkingach, dlatego podjęto działania w celu eliminowania zagrożenia związanego z rozprzestrzenianiem się koronawirusa - tłumaczone. 24 marca oba nadleśnictwa poinformowały o zmianie decyzji. „Jednak w trosce o bezpieczeństwo wszystkich prosimy o restrykcyjne przestrzeganie wytycznych i zaleceń władz” - czytamy na stronie Nadleśnictwa Niepołomic. Od 25 marca obowiązują zastrzeżone przepisy dotyczące wychodzenia z domu.

PAWEŁ MICHALCZYK



Marta Malec-Lech z zarządu województwa małopolskiego

**Małopolski Tele-Aniortuje życie. Wystarczy jeden przycisk, by wezwać pomoc. W sytuacji zagrożenia życia osoby starsze i niesamodzielne nie są pozostawione same sobie, a reakcje ratowników medycznych są natychmiastowe. Potwierdzają to podopieczni, którym udało się uratować życie**



Zbigniew Bachmiński, sołtys Cerekwi

**Byłem na mszach w dwie kolejne niedziele: 15 i 22 marca, więc miałem dwie okazje do kontaktu z księdzem, ponieważ przyjmowałem komunię. Nie mam żadnych objawów, ale pozostanę w kwarantannie domowej, żeby nikogo nie zarazić**

# UCHWAŁA ŚMIECIOWA LEGALNA, ALE UGODA DLA PROKURATURY

### Bochnia

Grzegorz Herod  
grzegorz.herod@polskapress.pl

**Regionalna Izba Obrachunkowa w Krakowie zbadała legalność uchwały Rady Miejskiej w Bochni, zmieniającej stawki opłaty za odbiór śmieci. Izba nie dopatrzyła się niezgodności uchwały z prawem. Wątpliwości może za to budzić sprawa ugody sądowej, której uchwała jest pokłosiem.**

Przypomnijmy, uchwała podnosząca stawki za odbiór odpadów została przyjęta w styczniu. Była ona skutkiem wzrostu kosztów, jakie ponosiła gmina. Te z kolei wynikały między innymi z ugody, jaką zawarł urząd miasta z odbierającym śmieci konsorcjum. W jej wyniku miasto musi płacić więcej za odbiór odpadów, mimo że jeszcze przez kilka miesięcy powinna obowiązywać stara, bardziej korzystna dla miasta umowa.

Burmistrz Stefan Kolawiński tłumaczy, że gdyby nie zgodził się na pod-



Jerzy Lysy nie zamierza składać zawiadomienia w sprawie ugody

niesienie cen, ucierpiałyby Bocheńskie Zakłady Usług Komunalnych i miasto musiałoby dotować swoją spółkę. Argumentacji tej nie podziela radni Bocheńskiej Wspólnoty Samorządowej. Jerzy Lysy z BWS podkreśla, że w skład odbierającego śmieci konsorcjum wchodzi zarówno BZUK, jak i firma prywatna, która też korzysta na ugodzie.

### Czy to niegospodarność?

Radni BWS zaskarżyli uchwałę zmieniającą stawki za odbiór śmieci do Regional-

nej Izby Obrachunkowej. Izba nie dopatrzyła się jednak w uchwale wad prawnych. Jej prezes Mirosław Legutko przyznaje natomiast, że sprawa ugody sądowej może budzić wątpliwości.

- Możliwe, że mamy tu do czynienia z niegospodarnością. RIO nie ma jednak kompetencji, aby badać tę sprawę. Być może powinna jej się przyjrzeć Najwyższa Izba Kontroli lub prokuratura - uważa prezes.

Zawiadomienia do prokuratury nie będzie jednak składał radny Lysy. Przyznaje, że po sprawie kolejki „Turisticus” z zeszłego roku uważa to za stratę czasu.

- RIO i prokuratura przepracują się w takich wypadkach zakresem kompetencji, a w rezultacie nic z tego nie wynika. Myślę, że szkoda na to czasu, zwłaszcza w obecnej sytuacji, gdy mamy na głowie dużo poważniejszy problem, jakim jest pandemia. Jeżeli władza samorządowa działa ewidentnie na niekorzyść obywateli, to powinni ocenić to wyborcy - mówi.

# Przeżycie duchowe zamiast wędrówki

### Region

Paweł Chwał  
pawel.chwal@polskapress.pl

**Tegoroczna Ekstremalna Droga Krzyżowa nie odbędzie się w dotychczasowej formule. W związku z pandemią koronawirusa organizatorzy odbywającego się co roku w Wielkim Poście wydarzenia proszą o zastąpienie nocnej wędrówki z krzyżem przeżyciem duchowym EDK.**

Fizyczny trud, zmaganie się z wysiłkiem i słabościami ciała połączone z rozważaniami poszczególnych stacji Męki Pańskiej - tak w skrócie można opisać Ekstremalną Drogę Krzyżową. Wydarzenie z roku na rok rozrastało

się o nowe trasy i gromadziło tysiące wiernych, którzy nie bacząc na niedogodności, nocną porę oraz niesprzyjającą pogodę podejmowali wyzwanie i wyruszyli samotnie lub w małych grupach z krzyżem w drogę. W tym roku będzie inaczej. Wszystko przez koronawirusa.

Inicjator Ekstremalnej Drogi Krzyżowej, ks. Jacek Strzyżek w przesłaniu skierowanym do liderów i uczestników EDK napisał: „Mam nadzieję, że wszyscy rozumieją, że w obecnym czasie, EDK to przede wszystkim droga duchowej pracy nad sobą. Na tym etapie nie mówimy o żadnych propozycjach terminów nocnej wędrówki. Zachęcamy natomiast do tego, aby ludzie EDK wzięli na siebie du-

chową odpowiedzialność za modlitwę o uwolnienie świata od pandemii”.

Od Środy Popielcowej trwają rekolekcje, które są umieszczane na profilach społecznościowych EDK. Zostały przygotowane rozważania dotyczące Drogi Przebaczenia, które można pobrać na stronie [www.edk.org.pl](http://www.edk.org.pl)

- W związku z pandemią wirusa, tegoroczna EDK we wcześniejszym zaplanowanych terminach stanie się drogą w wymiarze duchowym. Módlmy się o ustąpienie pandemii wirusa, o siłę i zdrowie dla tych, co zmagają się z zakażeniem, za ich rodziny, za personel medyczny. Ufam, że wyjdziemy z tego razem, silniejsi - napisał w komunikacie ks. Zbigniew Gełdon, rzecznik EDK.

Mimo że EDK formalnie nie odbędzie się w dotychczasowej formule, nie można nikomu zakazać samotnej wędrówki z krzyżem i rozważania Męki Pańskiej. Chętni mogą obrać sobie celi wyznaczyć trasę lub skorzystać z tych, które przemierzali uczestnicy EDK. ©

TYGODNIK  
**Brzesko-Bochnia**  
Gazeta Komunalna

stały dodatek do „Gazety Krakowskiej”

REDAKCJA  
e-mail: pawel.michalczuk@gk.pl  
[www.bochnia.naszemiasto.pl](http://www.bochnia.naszemiasto.pl)  
tel. 797 607 879

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY:  
Paweł Michalczuk

REDAGUJE ZESPÓŁ:  
Paweł Michalczuk, Roman Kieroriski,  
Wojciech Salamon

BIURO REKLAMY:  
Studio Akces, 32-700 Bochnia, ul. Kazimierza Wielkiego 37, tel. 14 611 51 51  
[www.gazetakrakowska.pl](http://www.gazetakrakowska.pl)

REDAKTOR NACZELNY:  
Jerzy Sulowski,  
tel. 12 688 84 60,  
sekretariat@gk.pl

PROJEKT GRAFICZNY:  
Tomasz Bocheński

PREZES:  
Małgorzata Cetera-Bulka

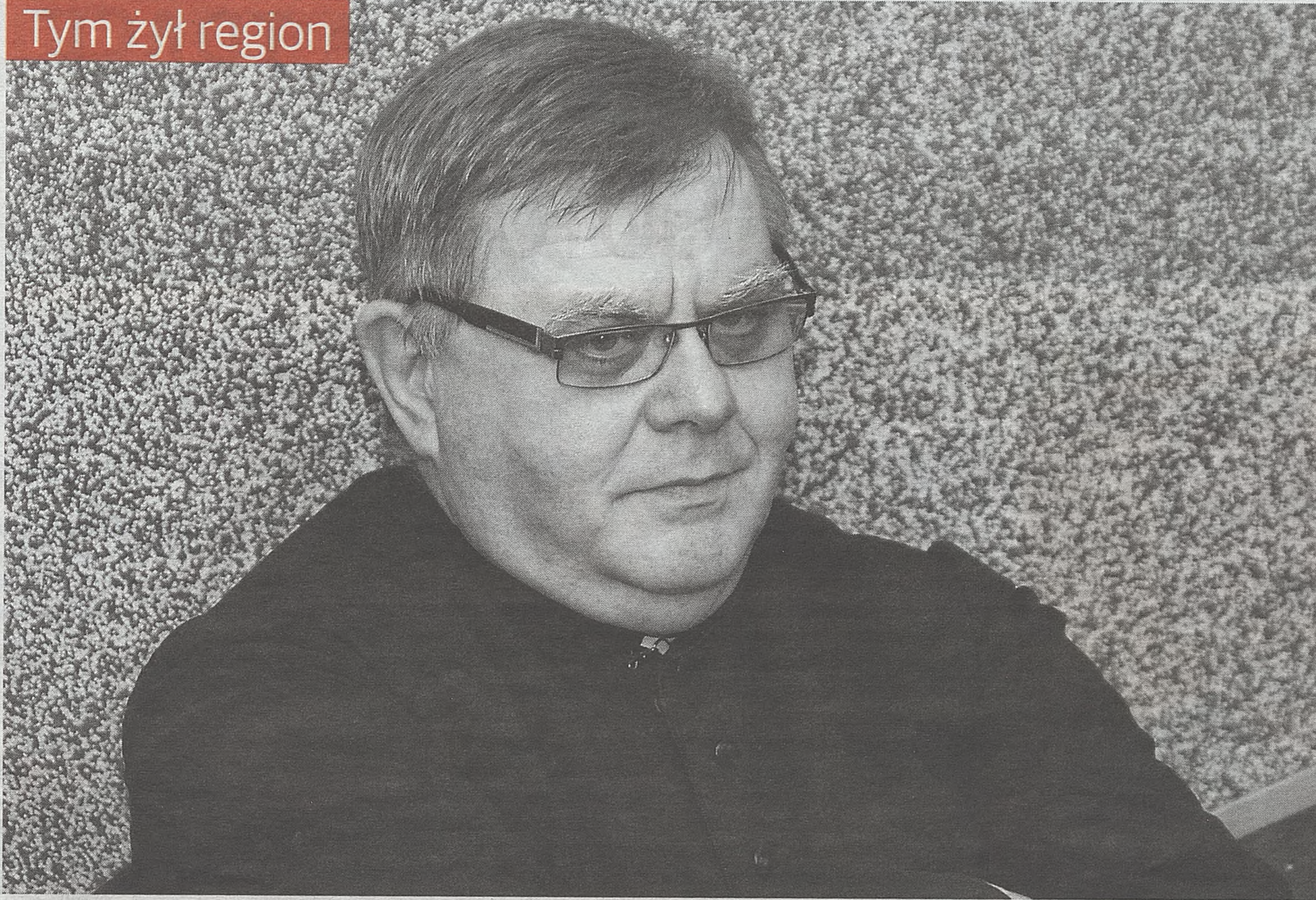
DRUK:  
Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia,  
Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25a,  
41-203 Sosnowiec Miłowice

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie [www.dzienniklodzki.pl/tresci](http://www.dzienniklodzki.pl/tresci) i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

WYDAWCA  
Polska Press Sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Tym żył region



Ksiądz Roman Kopacz na probostwo do Drwini przybył w 2007 roku. Miał tam opinię dobrego człowieka i duszpasterza

## Nie żyje proboszcz zarażony Covid-19. Parafianie w żałobie

### Drwinia

Paweł Michalczyk

pawel.michalczyk@polskapress.pl

**Parafianie z Drwini są poruszeni niespodziewaną śmiercią swojego proboszcza. W poniedziałek pojawiła się informacja, że ks. Roman Kopacz jest zarażony koronawirusem. Niestety, we wtorek po południu duchowny zmarł.**

Ksiądz Roman urodził się 27 lutego 1961 roku w Jasle. W latach 1991-1999 pracował jako misjonarz na Ukrainie. Na probostwo do Drwini przybył w 2007 roku. Miał tam opinię dobrego człowieka i duszpasterza. W czasie powodzi w 2010 roku mocno wspierał swoich parafian, zarówno modlitwą, jak i zwykłymi odwiedzinami.

- Pochylał się nad każdym potrzebującym. Od pięciu lat był inicjatorem koncertów charytatywnych dla potrzebujących dzieci z naszej parafii i nie tylko - wspomina pani Agata.

Ksiądz Roman był znany ze skromnego stylu życia oraz bezinteresowności. - Nigdy nie oczekiwał nic w zamian. Wręcz przeciwnie. Dzielił się z innymi tym, co miał. Nie przywiązywał uwagi do rzeczy materialnych. Nie było u niego drogich butów i innych rzeczy. Stara koszula, znoszone sandały - wylicza nasza rozmówczyni. Ksiądz kochał kwiaty, ryby oraz psy.

### Ksiądz z powołania

„Był kapłanem z powołania, człowiekiem mocnej wiary. Sprawy materialne zawsze były mu obce. Nigdy nie dbał o siebie, nawet swoją paczkę świąteczną oddawał innym, tym bardziej potrzebującym. Chodził w jednych butach, jednym swetrze. Tyle Mu wystarczyło” - napisała w liście do mediów rodzina państwa Potrzebskich. Ludziom nie mieści się w głowie, że teraz o swoim proboszczu muszą mówić już tylko w czasie przeszłym. - Tragedia, że tak szybko, tak niespodziewanie, jest to cios dla nas wszystkich - wzdycha pani Maria.

Wzruszający wpis opublikowali strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Drwinii. „Choć Jego życie było naznaczone fizycznym cierpieniem, nigdy nie narzekał. Szedł przez nie z uśmiechem, trochę nieśmiały, ale jakże ujmujący. Przedmiotem Jego szczególnej troski byli młodzi ludzie. To za nich się modlił, ich upominał. Tak było jeszcze wczoraj. Było...” - napisał na profilu OSP Drwinia druh Marcin Porębski.

Małgorzata Potrzebska jeszcze w poniedziałkowy wieczór rozmawiała z duchownym. Zapewniał ją, że czuje się dobrze, ma jedynie słaby apetyt. W razie pogorszenia stanu zdrowia, miał wzywać służby. - Musiało się to stać w nocy albo nad ranem - przypuszcza.

Dla parafian tym bardziej bolesne jest to, że w obecnej sytuacji nie będą mogli pożegnać duszpasterza. Od środy obowiązują bardziej zaostrzone zasady odprawiania obrzędów religijnych. Decyzją biskupa tarnowskiego obrzędy pogrzebu ograniczone są wyłącznie do stacji przy grobie z udziałem najbliższej rodziny, w liczbie nie większej niż 5 osób. Wszystko wskazuje na to, że msza żałobna z udziałem wiernych zostanie odprawiona dopiero po zakończeniu epidemii.

**To powinno być ostrzeżenie, że wirus stanowi śmiertelne zagrożenie. Nikt by się nie spodziewał, że coś takiego się stanie**

Małgorzata Potrzebska

### Niespodziewane pogorszenie

Z relacji parafian wynika, że jeszcze w poniedziałek ksiądz zapewniał ich telefonicznie, że czuje się dobrze i nic mu nie potrzeba. To samo wynika z relacji policjantów, którzy od poniedziałku sprawdzali, czy duchowny odbywa kwarantannę, do jakiej został zobowiązany przez sanepid. Na ich prośbę, ksiądz podszedł do okna. We wtorek nastąpiło niespodzie-

wane pogorszenie stanu jego zdrowia. Pracownicy sanepidu próbowali skontaktować się z duchownym, ale ten nie odbierał telefonu. O pomoc poprosili policję, która wysłała na miejsce patrol. Funkcjonariusze stwierdzili, że drzwi od plebanii są zamknięte, ale przed kościołem stoi samochód proboszcza.

Wezwano dodatkowego funkcjonariusza, wyposażonego w środki ochrony osobistej. Klucze do plebanii policjanci dostali od miejscowego kleryka. Gdy policjant ubrany w kombinezon i maskę wszedł do budynku, zastał proboszcza leżącego w łóżku. Duchowny miał poważne problemy z oddychaniem i był bardzo osłabiony.

Wezwano pogotowie ratunkowe. Karetka przybyła z nieodległego Dziewina, gdzie na co dzień stacjonuje. Niestety, stan księdza pogarszał się z minuty na minutę, aż doszło do zatrzymania akcji serca. Mimo kilkunastominutowej reanimacji duchownego nie udało się uratować. Na miejscu był obecny prokurator, ale odstąpił od wszczęcia czynności procesowych.

Małgorzata Potrzebska uważa, że z nagłej śmierci ks. Romana należy wyciągnąć wnioski. - Ten wirus jest straszny, to powinno być ostrzeżenie, że stanowi śmiertelne zagrożenie. Nikt by się nie spodziewał, że w tak odizolowanym środowisku coś takiego się stanie. ©©

## Większy zasięg koronawirusa

### Region

Paweł Michalczyk

pawel.michalczyk@polskapress.pl

**Kilkaset osób przebywa już w kwarantannie z powodu koronawirusa w obu naszych powiatach. Do chwili zamknięcia tego wydania groźny drobnoustrój zdiagnozowano u kolejnego mieszkańca powiatu bocheńskiego i u jednej mieszkanki powiatu brzeskiego.**

W poniedziałek nadeszła informacja o koronawirusie u mieszkańca powiatu bocheńskiego (był to proboszcz Drwini - więcej obok). We wtorek groźny drobnoustrój stwierdzono u kolejnego mieszkańca powiatu bocheńskiego. W tym przypadku - jak wiemy nieoficjalnie - chodzi o mieszkańca Bochni, który zaraził się poprzez kontakt z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2. „Jego stan jest dobry” - informowały we wtorek służby wojewody.

Tego samego dnia koronawirusa stwierdzono również u młodej mieszkanki powiatu brzeskiego, jest to studentka z Wojakowej w gminie Iwkowa. Przebywa w izolacji domowej. Do chwili zamknięcia tego wydania w domowej kwarantannie przebywało ponad 220 osób z powiatu bocheńskiego i blisko 500 z powiatu brzeskiego.

Kwarantannę do soboty odbywają m.in. księża z dekanatu Uście Solne, którzy 14 marca mieli kontakt z zakażonym proboszczem z Drwini. Doszło do tego w parafii Niedzieliska, gdzie zorganizowano comiesięczny dekanalny dzień skupienia. Przymusową izolacją trzeba było objąć duchownych z okolicznych parafii. Przymusową izolacją zostali objęci księża z parafii Cerekiew, Grobla, Niedzieliska, Okulice, Strzelce Wielkie, Szczurowa i Uście Solne, w sumie kilkunastu duchownych. Zostały

im przeprowadzone testy na obecność koronawirusa, jednak do chwili zamknięcia tego wydania nie były znane ich wyniki.

### Zaostrzono przepisy

Tymczasem od środy w całej Polsce wprowadzono kolejne ograniczenia wychodzenia z domów. Można to robić poza niezbędnymi sytuacjami, jak wyjście do pracy, apteki, sklepu spożywczego, czy na spacer z psem. Można również odwiedzać bliskich, osoby starsze. Zgromadzenia publiczne ograniczono do dwóch osób (nie dotyczy to rodzin). Za złamanie zakazu, grozi kara do 5 tys. zł.

Rząd ograniczył również liczbę uczestników mszy św. do pięciu osób, nie licząc kapłanów i asysty. Dotyczy to rów-

**Kwarantannę odbywają m.in. księża z dekanatu Uście Solne, którzy mieli kontakt z zakażonym proboszczem z Drwini**

niez pogrzebów. Kościoły w diecezji tarnowskiej mają pozostawać otwarte w ciągu dnia, ale z zachowaniem wymogu, by nie przebywało w nich więcej niż 5 osób jednocześnie.

W wielu parafiach organizowane są transmisje nabożeństw w internecie. W parafii świętego Mikołaja w Bochni proboszcz, ks. Ryszard Podstołowicz, przekazuje za pośrednictwem facebooka kilkunastu rozważania na temat liturgii danego dnia.

Pierwszy filmik opublikowano w niedzielę, obejrzało go ponad 500 osób, kolejny w środę w uroczystość Zwiastowania Pańskiego, który w ciągu kilku godzin miał już ponad 1400 wyświetleń. ©©



Urząd miejski i starostwo w Brzesku w obecnych realiach zagrożenia epidemią koronawirusa

# KOPALNIA SOLI W BOCHNI SZYKUJE NOWĄ TRASĘ TURYSTYCZNĄ, KTÓRA MA BYĆ GOTOWA ZA ROK

Paweł Michalczuk  
pawel.michalczuk  
@polskapress.pl



## Rozmowa

O nowych planach rozwoju i turystyce rozmawiamy z Maciejem Kuszlikiem, prezesem zarządu Kopalni Soli Bochnia

**Pewnie dziś nie da się przewidzieć, jakie straty kopalnia poniesie w związku z koronawirusem i wstrzymaniem ruchu turystycznego?**

Niestety na tę chwilę nie jestem w stanie nic powiedzieć, nie wiemy, jak długo będzie trwała ta sytuacja.

**Ilu turystów odwiedziło kopalnię w 2019 roku?**

W ubiegłym roku zanotowaliśmy blisko 177 tysięcy turystów, w porównaniu z rokiem 2018 nastąpił wzrost frekwencji odwiedzających naszą kopalnię o ok. 4 procent. Gdy w czerwcu 2019 roku objąłem funkcję prezesa, tendencja była spadkowa, a w drugiej połowie 2019 roku sytuacja uległa poprawie. Wynik finansowy z działalności turystycznej rok do roku wzrósł o 68 procent. Patrząc na rok 2020, do lutego z frekwencją było bardzo przyzwoicie. W marcu musieliśmy wstrzymać ruch turystyczny z powodu epidemii koronawirusa.

**Na jakim etapie jest budowa nowej trasy turystycznej?**

Trwa przebudowa poziomu Wernier, która powinna się zakończyć w połowie roku. Gotowe są już schody z szybu Sutoris na Poziom Danielowiec. Stamtąd turyści będą szli zejściem Kalwaria na Poziom Sobieski, a dalej na wspomniany już Poziom Wernier. Obecnie przygotowujemy się do ogłoszenia przetargu na wyłonienie wykonawcy ekspozycji multimedialnej, która będzie się znajdowała na nowej trasie. Chcielibyśmy uruchomić trasę do marca 2021 r.

**Turyści będą dowożeni do szybu Sutoris busami z parkingu przy Szybie Campi?**

Możliwe, że tak będzie, ale nie chcę na sto procent de-



Maciej Kuszlik chce stworzyć dla turystów nową ofertę

klarować pewnych rzeczy, ponieważ trwają rozmowy z panem Urbanem, który reprezentuje spółkę Uzdrowisko Kopalnia Soli Bochnia.

**Przy Szybie Sutoris brakuje parkingu, więc choćby z tego powodu w grę wchodziłby wariant pierwszy?**

To prawda, ale to problem niezależny od kopalni. W planach jest parking na Placu Pułaskiego, więc zobaczymy. Na pewno będzie trudno o większą liczbę miejsc postojowych.

**Co z szybem odkrytym w trakcie prac przy przebudowie płyty Rynku (mówi się, że to Szyb Wielki)?**

Prowadzone są prace badawcze, mają one na celu ustalenie lokalizacji tego szybu, aby można było go uszczelnić. Gdy zostaną zakończone, będziemy realizować uszczelnienie szybu ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

**Czy zostanie on jakoś wyeksponowany?**

To pytanie raczej do miasta, bo my tak naprawdę nie dysponujemy powierzchnią płyty Rynku.

**W pana ocenie warto byłoby pokazać ten szyb?**

Z pewnością ma on walory historyczne, ale możliwości przedstawienia go na Rynku są warunkowane wieloma czynnikami.

**Jakie ma pan pomysły na przyszłość, już po otwarciu nowej trasy? W podziemnych wyrobiskach zapewne drzemie jeszcze potencjał.**

Na pewno drzemie, ale na razie chcemy się skupić na tej trasie. W tym momencie ona jest dla naszej kopalni najistotniejsza. Jest to coś zupełnie nowego, wydarzenia o podobnej randze nie było u nas od czasu otwarcia trasy multimedialnej. Przez kilka ładnych lat nie była otwarta żadna nowa trasa, dlatego chcemy, aby jej uruchomienie miało jak największy wydźwięk. Będzie ona uzupełnieniem obecnej oferty i zobaczymy, jak wpłynie na całość ruchu turystycznego w naszej kopalni.

**Jak zamierza pan poprawić świadomość na temat historii bocheńskiej kopalni, żeby nie dochodziło do sytuacji, w których ktoś znów będzie twierdził, że najstarszą kopalnią w Polsce jest ta w Wieliczce?**

Konieczna jest praca u podstaw. Z racji tego, że mamy mniej więcej jedną dziesiątą turystów w porównaniu do Wieliczki, lokalizacyjnie też nie jesteśmy na uprzywilejowanej pozycji. Musimy budować markę cały czas: istnieć w mediach, podkreślać, że jesteśmy najstarszą kopalnią soli w Polsce. Myślę, że konkurowanie z Wieliczką jest całkowicie nie na miejscu. Wieliczka ma inne walory, inny profil turystów, tam



Początki bocheńskiej kopalni sięgają roku 1248, kiedy to odkryto pokłady soli kamiennej

w większości są to turyści zagraniczni, podczas gdy u nas ich liczba oscyluje wokół pięciu procent. Cały czas rozmawiamy, podpisujemy nowe umowy z tour operatorami. Wydaje mi się, że w zagranicznych turystach przyszłość jest dość duża, tym bardziej, że poza tak wystawnymi wnętrzami, jak w Wieliczce, szukają też natury, dzikości, tego, co nasza kopalnia może zaoferować.

**Jakie są teraz relacje kopalni z Uzdrowiskiem? Budynki przy ul. Solnej stoją puste od dwóch lat. W końcu kopalnia jest mniejszościowym udziałowcem tej spółki.**

To prawda, jesteśmy udziałowcem w 24 proc., dlatego nasze możliwości są ograniczone. Zarząd spółki jest jednoosobowy. W związku z przygotowaniem do otwarcia nowej trasy, chcielibyśmy wynająć pewne pomieszczenia od Uzdrowiska, rozmowy toczą się cały czas.

**Trasa multimedialna ciągle jest własnością Uzdrowiska?**

Tak. Na ten temat również toczą się dość zaawansowane rozmowy, bo nie ukrywam, że chcielibyśmy nabyć tę trasę.

**Kto ponosi koszty serwisowania stacji tej trasy?**

Koszt serwisowania poszczególnych elementów trasy jest po stronie Uzdrowiska. Jeśli coś się zepsuje, jest naprawiane na bieżąco.

**Do Uzdrowiska należy również teren Osady VI Oraczy przy szybie Campi. Poprzedni prezes chciał w przyszłości kupić tę atrakcję.**

Naszym priorytetem na chwilę obecną jest uruchomienie nowej trasy. Jeżeli chodzi o zakup Osady VI Oraczy od Uzdrowiska to, gdy w przyszłości zaistnieje taka możliwość, poważnie weźmiemy ją pod uwagę.

**Kopalnia ciągle dostaje dofinansowanie z budżetu państwa?**

Tak, pieniądze są przeznaczone na prace zabezpieczające i likwidacyjne. Obecnie plan likwidacji jest opracowany do 2027 roku. Ze środków dotacyjnych nie możemy wykonywać żadnych inwestycji dotyczących bezpośrednio turystyki.

**Czy jest szansa na przywrócenie pobytów sanatoryjnych w kopalni? Poprzedni prezes snuł takie plany we współpracy ze szpitalem.**

Aktualnie nie jest to możliwe, nie ma takich planów. Odnowienie działalności sanatoryjnej wymaga dużych nakładów finansowych.

**Chciałbym jeszcze zapytać o relacje kopalni z miastem, zwłaszcza w kontekście rewitalizacji, właśnie wybudowanej tętni. Fakt, że ruch odbywa się za pomocą szybu Campi powodował, że w znacznej mierze omijali oni centrum miasta.**

Dopóki nie zakończy się rewitalizacja rynku, nie mamy turystom czego w centrum pokazywać. Myślę, że w przyszłości wypracujemy wspólnie dobre rozwiązania, zarówno dla kopalni, jak i miasta.

**Jaką rolę kopalni widzi pan w Bocheńskiej Organizacji Turystycznej?**

Stowarzyszenie to ma na celu rozwój turystyki w powiecie bocheńskim. Na takie inicjatywy trzeba patrzeć pozytywnie. Mamy Polską Organizację Turystyczną, Małopolską Organizację Turystyczną, teraz schodzimy szczebel niżej na powiat. Mamy kilka ciekawych atrakcji w różnych gminach, jak zamek w Wiśniczu, kościół św. Leonarda w Lipnicy, Muzeum Motyli, ścieżki rowerowe w gminie Drwinia, Puszczę Niepołomicką. Teraz pozostaje kwestia stworzenia wspólnymi siłami oferty dla turystów, żeby było ich jak najwięcej.

**Ma pan pomysły na jakiś bocheński produkt? Sól już jest, ale może coś jeszcze?**

Myślę, że produkt bocheński będzie łączył kilka aspektów w jedną całość. Wydaje mi się, że kwestia jest nie tyle w jednym produkcie, ile w produkcie dla różnych osób. Mam na myśli wycieczki szkolne, przedszkolaków oraz seniorów. Myślę, że turystyka powinna być bardziej celowana na określonego odbiorcę, dopasowana do jego oczekiwań. ©

# PSYCHOLOG: PANDEMIA OTWIERA TEŻ SZANSĘ NA TO, ŻE ZNAJDĘ COŚ DOBREGO W SOBIE...

Łukasz Winczura  
lukasz.winczura@polskapress.pl



## Rozmowa

**Beata Liwowska, tamowski psycholog i psychoterapeuta, radzi, jak przetrwać w dobrej kondycji psychicznej epidemii koronawirusa.**

### Jak wytrzymać ten czas?

Ważne jest jednocześnie się z bliskimi, zachowanie odrobiny dystansu, jakiś żart. Śmiech pomaga przetrwać trudną sytuację. Są oczywiście osoby, które zamknięte w domu, nie mogące realizować codziennych aktywności, mogą bać się, że zwariują, ale warto wtedy wyznaczyć cele domowe, zaplanować jakieś działania. Skupić się na „tu i teraz”.

### To, że nie mogą pracować ich przeraża?

Tak. Ten lęk może wiązać się z zagrożeniem poczucia bezpieczeństwa, bo praca zabezpiecza podstawowe potrzeby ludzkie. Może to być też tzw. lęk tożsamościowy, że świat się wywróci do góry nogami, że zmieni się nasza pozycja społeczna. Wszystko ulega przewartościowaniu. Brak zorganizowanego czasu też wzmagają niepokój. Jesteśmy tak zaprogramowani, że musimy mieć harmonogram, rytm...

### Nawet osoby leniwe?

Oczywiście. To jest zaprogramowanie na to, że jak najczęściej wypoczywam, ale to też oznacza aktywność i intencjonalne działanie. A obecnie nie możemy do końca sami decydować o swojej aktywności, bo obywatelska postawa wymaga dostosowania się do procedur bezpieczeństwa. Została ograniczona nam wolność. To trudny moment i warto zająć się codziennością domową, by trochę odwrócić uwagę, odpocząć od nadmiaru wiadomości o koronawirusie. Tym bardziej, że część tych wiadomości jest bardziej wiarygodna, inna nie.

### Potrafimy odróżnić wiarygodną wiadomość od prymitywnego fake newsa?

Tak, ale kiedy nasze mechanizmy obronne są już osłabione, to może być trud-



Optymizm, humor, nadzieja, bliskość z innymi, wiara, pomagają przetrwać najgorsze momenty...

no o racjonalne myślenie. Możemy mieć też trudności w weryfikowaniu tego, co jest prawdziwe, a co nie.

### Działa psychologia tłumu?

Tak, mamy taką tendencję do naśladowania. Jeśli jest duży poziom pobudzenia emocjonalnego, wtedy łatwiej skorzystać z wzorców zachowania innych osób. Pokazują nam, co mamy robić, bo w chwili silnego lęku, też właściwie myślenie jest wyłączone. Przedłużając się stan pobudzenia emocjonalnego obniża naszą odporność. A prawdopodobne jest to, że jeszcze jakiś czas spędzimy w domu. Zatem warto troszczyć się o to, by odpocząć od napięcia. Np. zając się codziennymi sprawami, jak posprzątanie mieszkania, obejrzenie filmów, poczytanie książki, czy wspólnie spędzać czas z bliskimi. Nawet jak ktoś nam bliski jest daleko, to mamy telefony, komputery. Bariera odległości nie jest już

problemem. Liczy się relacja. Badania psychologiczne pokazują, że osoby, które mają bliskie relacje, korzystają z tego wsparcia, czują się lepiej i lepiej też walczą ze stresem.

### Cierpliwość się kiedyś kończy.

Tak. Ale z drugiej strony mamy zdolność adaptacji do różnych warunków. Proszę zobaczyć, jeśli ktoś by nam powiedział jeszcze miesiąc temu, że przynajmniej dwa tygodnie będziemy musieli siedzieć w domu, wydawałoby się to surrealistyczne. Natomiast z każdym dniem czy tygodniem jesteśmy w stanie więcej znieść. Taki przykład. Rodzi nam się dziecko. Nosimy je codziennie i nie czujemy, jak mu tych kilogramów przybywa. Ale, gdyby nagle podnieść cudze dziecko, które waży np. dziesięć kilogramów, to już się czuje wysiłek. Czyli możemy się adaptować, tylko nie możemy myśleć w kategoriach

przyszłościowych, bo wtedy ta przyszłość przeraża, ponieważ nie jesteśmy na nią przygotowani. Kiedy jesteśmy „tu i teraz” i myślimy o teraźniejszości, łatwiej przetrwać ten okres i zdobywać kompetencje do poradzenia sobie z jutrem. Mamy dzisiejszy dzień, mamy zaplanowane różne rzeczy. Mamy się trzymać procedur.

**Dwie skrajności z internetu. Mem: „W pierwszym dniu kwarantanny dowiedziałem się, że moja córka wyszła za mąż a żona zrobiła habilitację. Całkiem fajna ta moja rodzinka”. I drugi - w Korei i Chinach po przejściu zarazy lawinowo wzrosła liczba pozwów rozwodowych.**

W jednym i drugim przypadku ludzie zaczęli spędzać z sobą więcej czasu. Mogą odkrywać się na nowo i to będzie fascynujące, lub odkrywać, że są z obcą, niefajną dla siebie osobą. Może być też tak, że dużo większy poziom

lęku powoduje, że nie funkcjonujemy jak na co dzień. Regresujemy się do wcześniejszych etapów życia. Zarówno emocjonalnie, jak i poznawczo. I trochę zachowujemy się w relacjach jak dzieci.

### Czyli?

Oczekujemy, że partner nas będzie wspierał, głaskał, tulił, uspakajał. Ale przecież może być w takim samym stanie ducha i oczekuje od nas tego samego. I tu zaczyna się problem, bo para nie może sobie dać tego, czego od siebie oczekuje. Czyli nie zostaje wystarczająco zaspokojona potrzeba bliskości. Ale może być też tak, że nie została zaspokojona potrzeba autonomii. Każda rodzina, każda para i każdy człowiek ma dwie tendencje. Jedna to bliskość, druga to autonomia. I one dynamicznie są równoważone. Teraz to jest zaburzone, bo przebywając z rodziną nie mamy możliwości realizowania autonomii. Dojrzałe osoby są w stanie zrozumieć, że to okres przejściowy, mimo że potrzebują się odizolować, to jednak muszą być blisko. Mniej dojrzałe nie radzą sobie z tym i wtedy kłócą się. Kłótnia to sposób na odsunięcie się od siebie, milczenie, przechodzenie obok.

### Wszystko dzieje się w czterech ścianach.

Obecna sytuacja wiele mówi o nas samych. Niektóre osoby mogą być sobą zaskoczone. Nie chciałabym, żeby nasi Czytelnicy pomyśleli, że z nimi coś nie tak, że pokazały się niefajne cechy, jak choćby egoizm, bezpardonowe stawianie granic i atakowanie innych. Bo skoro się boimy, to atakujemy. To zupełnie naturalna reakcja, którą mamy wbudowaną. W lęku, albo uciekamy, albo walczymy. Ale też uaktywniają się dobre cechy. Jesteśmy istotami społecznymi. I większość osób, która została w domach zadeklarowała, że na przykład podzieli się tym, co potrafi najlepiej robić z innymi.

### Ktoś powie, że to po części sposób na zabijanie nudy.

Może po części i tak, ale to też dobry sposób na odwrócenie uwagi od lęku. Kiedy zdaję sobie sprawę, że ktoś „się opiekuje”, to muszę stać się osobą bardziej odpowiedzialną, dojrzałą. Ci, którzy mają coś do zaoferowania,

dają. Ci, którzy chcą wziąć biorą. Takie jednocześnie się uspokaja ludzi.

### Jak przetrzymać tę sytuację i wyjść z niej jak najmniej poobijanym?

Trzeba jak najbardziej zadbać o swój komfort psychiczny.

### A co jest gorsze: samotność w pojedynkę czy samotność we dwoje?

Chyba we dwoje. Z samotnością w pojedynkę częściej jest tak, że my podejmujemy decyzje o byciu singlem, więc mamy wpływ na zmianę tej sytuacji (oczywiście nie zawsze tak jest). W samotności we dwoje też podejmujemy decyzje o byciu razem, ale może być trudniej to zmienić. Wiele par mówi, że są razem, bo mają dzieci, kredyt. Czyli są takie czynniki, które powodują, że ta para nie może się rozjechać. I nagle zostają zmuszeni do bycia ze sobą w domu. Wcześniej praca, wyjście z kolegami na mecz dawało wytchnienie i ta para nie musiała spędzać ze sobą aż tyle czasu. Ale w momencie, kiedy są skazani na siebie, uaktywnia to mnóstwo negatywnych emocji.

### Co będzie dalej? Kiedyś ta pandemia się skończy.

Pewnie tak, ale myślę, że nie tak szybko. Teraz mamy okres kryzysu, a kryzys ma to do siebie, że niesie ze sobą zmiany. Mogą to być zmiany na gorsze, bo znajdzie się wiele osób, które będą cierpiały na syndrom stresu pourazowego. Będą straty gospodarcze, co przełoży się na nasze życie. Ale bywa też tak, że kryzys niesie ze sobą potencjalne dobro. To w psychologii nazywa się wzrostem potraumatycznym, czyli nadajemy nową wartość, nowy sens życia, zmieniamy priorytety, zbliżamy się w relacjach z innymi itp. Paradoksalnie pandemia otwiera szansę na to, że znajdzie coś dobrego w sobie, że istotniejsze od kupna spodni czy biżuterii jest wspólne przeżywanie.

### A co, gdy już mam wszystkiego serdecznie dość?

Jest pewien poziom lęku, po którym mózg się wyłącza. Lęk może dojść tylko do jakiejś granicy, a potem się obniża. W życiu jest tak, że wszystko się kiedyś skończy. Ta sytuacja też. Więc bądźmy dobrej myśli. Optymizm, humor, nadzieja, bliskość z innymi, wiara, pomagają przetrwać najgorsze momenty. ©



**Proste i pyszne przepisy z produktów, które zgromadziliśmy na czas epidemii**

# Nasza domowa kuchnia w czasie zarazy

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

## Porady i przepisy

**W czasie epidemii koronawirusa kupujemy na potęgę! Jak podaje raport Nielsen, od 2 do 8 marca sprzedaż ryżu wzrosła o 127 proc., mąki o 112 proc., a makaronu o 92 proc. Dużym wzięciem cieszą się także drożdże - i te świeże i suche.**

Polacy mają również duży zapas kasz, cukru i konserw. Niestety, już teraz w sieci krążą zdjęcia przepelnionych osiedlowych śmietników ze spleśniałym chlebem, warzywami i owocami.

Jeszcze przed epidemią dane na temat marnowania żywności były przerażające. Statystyczny Polak wyrzucał miesięcznie około 19 kilogramów jedzenia!

Co będzie w tym i przyszłym miesiącu, kiedy zapędzeni do sklepów widmem pustych sklepowych półek, kupiliśmy o wiele za dużo?

## Pogotowie kulinarne na czas koronawirusa

- Widziałem ten szal zakupów. Jako profesjonalny szef kuchni łapałem się za głowę! Te ilości jedzenia, które wywoziły z marketów przeciętne rodziny, są po prostu nie do przejedzenia

- mówi Aleksander Zachuta, krakowski szef kuchni.

I dlatego postanowił uruchomić „pogotowie kulinarne”. Każdy, kto nie wie, co zrobić z lekko zeschniętym już chlebem, warzywami, które za dwa dni nie będą się już nadawać do jedzenia, może zadzwonić pod numer 782 340 531 i zapytać, jak nie marnować jedzenia, które zalega nam w kuchni.

## Nie marnuj chleba - przerób!

Produktem, który psuje się najszybciej jest... chleb. Nie oznacza to jednak, że lekko zaschnięty kawałek od razu musi wylądować w koszu!

- Z nadmiaru pieczywa możemy przecież przygotować bułkę tartą - wyjaśnia Aleksander Zachuta.

Pamiętajmy też, że pieczywo można mrozić. To fantastyczny sposób na przechowywanie chleba czy bułek.

- Zczerstwego pieczywa można również zrobić na przykład sucharki czosnkowe. Wystarczy do kilku łyżek oliwy wgnieść ząbek czosnku, posmarować kromeczki i wysuszyć w piekarniku. To znakomita i zdrowa przekąska. Można też przygotować grzanki zielone. Wystarczy chleb, bułki czy węgę pokroić w kostkę, odrobiny masła rozpuścić w rondelku, wsypać



Jak gotować w czasach zarazy? Przede wszystkim z głową i oszczędnie, żeby nic nie zmarnować

ulubione zioła i połączyć z pokrojonym pieczywem. Teraz na chwilę do piekarnika i gotowe - zachęca szef kuchni.

Jeśli mamy pieczywo pszenne, możemy z niego zrobić tosty francuskie.

- Kromeczki zanurzamy w roztrzepanym jajku z mlekiem i smażymy na maśle klarowanym na złoty kolor! Takie cudenka wystarczy posypać cukrem pudrem lub okrasić domowym dżemem. Mistrzowskie połączenie! - podpowiada.

## Po co nam tyle ryżu?

Przed tygodniem ryż zniknął ze sklepowych półek niczym świeże bułeczki. Dlaczego?

- Biały ryż jest najbardziej przetworzony, ale jednocześnie najdłużej zdatny do spożycia. W szczelnym opakowaniu można go przechowywać do 8 lat, a otwarty rok, dwa lata - wyjaśnia Agnieszka Delkowska, szefowa kuchni, autorka popularnego bloga Lady Kitchen. Pamiętajmy, że biały ryż jest lekkostrawny, ale dość kaloryczny.

- W Polsce najpopularniejsza potrawa z ryżu to oczywiście gołąbki i potrawka z kurczaka. Ryż dodajemy też chętnie jako wypełniacz wielu zup. Jeśli nie chcemy żeby ryż nam się znużył, to możemy zrobić z niego doskonałe arancini - włoskie smażone kulki z ryżu. Ugotowany ryż to również świetna podstawa do różnych wersji... smażonego ryżu. Do smażonych warzyw, czy mięsa dorzucamy ryż i już - wyjaśnia krótko Agnieszka Delkowska. - Co ciekawe, ryż można również zmieścić i mamy wtedy bezglutenową mąkę - dodaje.

## Ach ten makaron!

Jeszcze przed epidemią makaron często gościł na polskich stołach. Zastępowaliśmy nim ziemniaki i ryż.

Co jednak zrobić, gdy ugotowaliśmy go o wiele za dużo?

- Nadmiar makaronu zawsze możemy wykorzystać jako na przykład zagęstnik do wielu zup. Do zupy warzywnej wystarczy dodać garść ugotowanego makaronu i zblendować. W ten prosty sposób otrzymamy zupę-krem. Resztki makaronu można też przesmażyć na maśle i pokruszyć na niego ser biały, posypać cukrem pudrem, a gdy jeszcze zrobimy mus owocowy otrzymamy danie, za które dzieci dadzą się

posiekać - podpowiada Aleksander Zachuta.

## Ziemniaki wciąż rządzą!

Niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nigdy nie wyrzucił nadmiaru ugotowanych ziemniaków. Niestety, resztki zbyt często lądują w koszu. Tymczasem z ziemniaków, które pozostały nam po obiedzie, można zrobić pyszne góralskie moskole! Wystarczy je ubić, dodać łyżkę śmietany i jajko, dodać trochę mąki pszennej, tak aby ciasto odchodziło od ręki. Teraz wystarczy tylko dobrze nagrzać patelnię i smażyć uformowane z masy placuszki bez użycia tłuszczu! Można je zjeść z sosem czosnkowym, albo jaryskim gulaszem, który przygotowujemy z wszystkich warzyw zalegających nam w lodówce - podpowiada Zachuta.

Jeżeli jeszcze bardziej zależy nam na niemarnowaniu żywności, to z obierki możemy przygotować pyszne... chipsy!

- Przed obieraniem ziemniaków trzeba je dokładnie wymyć. Powstałe z nich obierki należy ułożyć na blasze i upiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni aż będą chrupiące. Będą miały fantastyczny smak pieczonych w ognisku ziemniaków - wyjaśnia Aleksander Zachuta.

Magdalena Domańska-Smoleń

## ZOBACZ CIEKAWY PRZEPISY NASZYCH CZYTELNIKÓW

### Najlepsze gołąbki

Większość przepisów na gołąbki zawiera mięso mielone surowe. Fakt, robi się je szybciej, ale farsz z dodatkiem surowego mięsa może się sklejać, co nie każdy lubi. Spróbujcie więc zrobić gołąbki z mięsem duszonym: łopatką i boczkiem z dodatkiem cebuli. Palce lizać!

### Składniki:

½ kg ryżu  
1 kg łopatki  
½ kg surowego boczku  
4 cebule  
główka kapusty  
smalec, sól, pieprz  
przecier pomidorowy



### Wykonanie:

Do dużego garnka wlać wodę, posolić i dać kapustę. Powoli ściągać pojedynczo liście. Można też naciąć kapustę przy główce - liście wtedy lepiej schodzą.

Farsz. Ryż ugotować w osolonej wodzie przez około 10 minut - by był półtwardy.

Łopatkę i boczek należy pokroić w kostkę, następnie podsmażyć - na niewielkiej ilości smalcu - na rumiano. Dodać pokrojoną w ćwiartki cebulę, zalać wodą, posolić, popieprzyć i dusić około 1,5 godziny.

Mięso z cebulą przestudzić, zemleć w maszynce oraz dodać do półtwardego ryżu. Wymieszać i doprawić. Farsz musi być ciut za słony i za pieprzny, bo kapusta i ryż „wyciągną” sól.

Gotowy farsz nałożyć na liście kapusty. Następnie zawinąć gołąbki. Układać je ściśle w rondlu, podlać sosem pomidorowym (przecier pomidorowy z wodą doprawiony solą i pieprzem) i dusić 1-1,5 godziny. Pyszny obiad na 3 dni gotowy!

### Szybki makaron świderki z czosnkiem, chili i oliwą

#### Składniki:

500 g makaronu świderki  
6 ząbków czosnku  
1-2 papryczki chili  
100 ml oliwy



4 łyżki startego parmezanu  
1/2 pęczka natki pietruszki  
kilkanaście cienkich plasterów grillowanej cukinii (opcjonalnie), sól do smaku

#### Wykonanie:

Ugotować makaron al dente, odcedzić na sitku. Czosnek przecisnąć przez praskę. Papryczkę chili przekroić wzdłuż, oczyścić

ją i pokroić w poprzek na cienkie paski. Na patelni rozgrzać oliwę. Krótką chwilę podsmażyć czosnek i papryczkę uważając, aby czosnek lekko się zarumienił. Dodać ugotowany makaron i natkę pietruszki. Teraz doprawić do smaku solą i dokładnie wymieszać. Makaron z czosnkiem, chili i oliwą gotowy! Danie jest pyszne, ale może być urozmaicone o inne dodatki, np. grillowaną cukinię, pokrojoną w cienkie plastry za pomocą nożyka do odbierania warzyw.

przepis Violetty Grzelki, autorki bloga „Mamucie przysmaki”

### Salatka z kurczakiem, ananasek i ryżem

#### Składniki:

1 pojedynczapierś z kurczaka  
1 woreczek ryżu  
1 większa papryka  
3-4 plastry ananasa z puszką  
1 puszka kukurydzy  
1 łyżka majonezu  
2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego  
1 ząbek czosnku, sól, pieprz



### Wykonanie

Pierś kurczaka przyprawić solą i pieprzem, pokroić w drobną kostkę i usmażyć. Ryż ugotować oraz ostudzić. Paprykę i ananasa pokroić, kukurydzę osączyć na sitku. Wszystkie składniki połączyć, dodać jogurt i majonez. Schłodzić w lodówce.

przepis Katarzyny Skuty

### Proziaki, czyli bułeczki na sodzie

#### Składniki:

5 szklanek mąki pszennej  
600 g zsiadłego mleka  
1 płaska łyżka sody oczyszczonej  
1 jajko, 1 płaska łyżeczka soli

### Wykonanie:

Mąkę przesiać, dodać jajko, sól i zsiadłe mleko wymieszane z sodą oczyszczoną - posiekać. Jeśli ciasto jest zbyt twarde dodać zsiadłe mleko, jeśli się klei - podsypać mąką. Ciasto odrywać po kawałku (powinny być niewiele większe niż piłeczka pingpongowa). Każdy kawałek rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Następnie, na rozgrzanym oleju, smażyć na rumiany kolor. Podawać na ciepło z masłem i szklanką mleka.

przepis Joanny Tokarz, autorki bloga „Kuchnia w czekoladzie”



**Sport i rekreacja**

**Obiekty zamknięte aż do odwołania**

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Bochni Sabina Bajda poinformowała, iż na mocy zarządzenia Burmistrza Miasta Bochni wszystkie obiekty sportowo-rekreacyjne będące w gestii MOSiR-u zostają zamknięte aż do odwołania.

- W związku z zawieszeniem zajęć sekcji sportowych informujemy, że wszelkie opłaty wniesione przez uczestników za miesiąc marzec, a także coraz bardziej prawdopodobne - także za kwiecień zostaną rozliczone w kolejnych miesiącach - dodała Sabina Bajda. Także w związku zamknięciem bocheńskiej siłowni dyrekcja MOSiR-u podjęła decyzję, że ważność wykupionych miesięcznych karnetów zostanie przedłużona o okres zamknięcia obiektu. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem: (14) 612 25 40).

(KIER)

**Rekreacja**

**Zdążyli przed epidemią koronawirusa**

Tuż przed ogłoszeniem zamknięcia wszystkich obiektów sportowo-rekreacyjnych na Krytej Płwalni im. Jana Kota w Bochni zanotowane zostało 2 500 000 wejście w 20-letniej historii popularnego bocheńskiego obiektu. Jubileuszowe wejście zanotowano we wtorek 10 marca, kilka minut po godzinie 17. Wykupił je pan Grzegorz. - Naszemu - jak się okazało - stałemu klientowi składamy z tej okazji serdeczne gratulacje. Zgodnie z wcześniejszymi obietnicami przygotowaliśmy dla niego zestaw atrakcyjnych urodzinowych upominków - poinformował dyrektor bocheńskiego obiektu Robert Hołda. Żałował tylko, że z powodu ogłoszonego stanu epidemii na kolejnych uczestników trzeba będzie długo poczekać.

(KIER)

**Z kroniki żałobnej**

**Pożegnaliśmy Juliusza Gardziela**

Z ogromnym smutkiem informujemy, że po krótkiej chorobie w wieku 88 lat zmarł długoletni, zasłużony działacz sportowy Juliusz Gardziel. Zmarły przez całe życie związany był ze swoim ukochanym KS Okocimskim Brzesko. Zwłaszcza kibice piłki nożnej pamiętają go głównie jako spikera i komentatora spotkań swej drużyny. Po przejściu na zasłużoną emeryturę nadal utrzymywał kontakt z klubem, tym razem jednak już w roli kibica. Nabożeństwo żałobne w intencji śp. Juliusza Gardziela odprawione zostało w Kościele pw. Miłosierdzia Bożego w Brzesku, po czym nastąpiło odprowadzenie Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku. Zarząd Klubu, trenerzy i zawodnicy KS Okocimskiego Can Packu Brzesko składają rodzinie Zmarłego najszersze kondolencje.

(KIER)



Epidemia sprawia, że boiska świecą pustkami. Nie wiadomo, kiedy zespoły wznowią rozgrywki

# Puste boiska. Czy będą problemy z wypłatami?

**Pilka nożna**

Piotr Pietras  
piotr.pietras1@polskapress.pl

**Epidemia koronawirusa zdeorganizowała rozgrywki piłkarskie. W związku z wprowadzonym stanem epidemii i brakiem możliwości kontynuacji rozgrywek wszystkie mecze piłki nożnej i futsalu, kobiet i mężczyzn, we wszystkich kategoriach wiekowych zostały odwołane do 26 kwietnia.**

Trzy zespoły czwartoligowe z naszego regionu: CANPACK Okocimski Brzesko, BKS Bochnia i GKS Drwinia zawiesiły wspólne zajęcia, a każdy z zawodników otrzymał od swojego sztabu szkoleniowego rozpiszkę indywidualnych zadań do wykonania.

- Nasi zawodnicy są w ciągłym treningu, na który składają się indywidualne biegi w bezpiecznym terenie oraz ćwiczenia stacjonarne w warunkach domowych. Trener ma kontakt z zawodnikami przez skypa i monitoruje na bieżąco wykonywane przez nich zadania - informuje prezes CANPACK Okocimskiego Marcin Jurkiewicz.

W zespole „Piwoszy” pojawił się 19-letni Ukrainiec Vladislav Vlado, który miał być wzmocnieniem słabo spisującej się w rundzie jesiennej ofensywy brzeszczan.

- Vlado trafił do naszego klubu dzięki swojemu ojcu, który pracuje w Brzesku - wyjaśnia Jurkiewicz. - Podczas treningów prezentował się całkiem dobrze i obecnie jest naszym zawodnikiem. Ostatnio przeprowadził się do Krakowa

i przed ogłoszeniem przerwy w rozgrywkach, był nawet testowany w zespole Hutnika Kraków. Jeżeli znajdzie sobie klub w stolicy Małopolski i będzie chciał odejść nie będziemy mu robili żadnych trudności - dodał Jurkiewicz.

Klub z Brzeska na razie funkcjonuje normalnie, trenerzy pracujący w klubie wynagrodzenie za luty otrzymali w całości. Jak będą wyglądały wypłaty za marzec?

- W tej chwili trudno mi jeszcze odpowiedzieć na to pytanie - mówi Jurkiewicz. - Postaramy się, by wypłacić trenerom wynagrodzenie w całości, sytuacja jest jednak trudna jeżeli zajdzie taka potrzeba, będziemy negocjowali

**Trener ma kontakt z zawodnikami przez skypa i monitoruje na bieżąco wykonywane przez nich zadania**

Marcin Jurkiewicz

z trenerami obniżenie kwot. Mniejszy problem mamy z piłkarzami z zespołu seniorów, którzy pobierają z klubu jedynie pieniądze za dojazdy na treningi oraz za udział w zawodach. W tej chwili nie ma ani treningów, ani meczów, nie ma więc problemu z wypłatami. Wszyscy zawodnicy mają inne źródła dochodu, a ci, którzy studiują, bądź uczą się, są jeszcze na utrzymaniu rodziców, żaden z piłkarzy nie zostanie bez środków do życia - podkreśla Jurkiewicz.

**Brak ustaleń dot. finansów**

W zespole BKS-u Bochnia piłkarze także trenują indywidualnie. W przerwie zimowej do drużyny dołączyli m.in. bramkarz GKS-u Drwinia Mateusz Cieśla oraz gracz Targowianki Targowisko Michał Baranowski. Przygotowania z drużyną do rundy wiosennej rozpoczęli także dwaj młodzi obcokrajowcy pochodzący z Angolii i Brazylii, posiadający europejskie paszporty.

- Trudno powiedzieć, jak potoczą się dalsze losy tych graczy. Na razie obaj mieszkają w jednym domu w Bochni, ale nie są jeszcze zarejestrowani w naszym klubie, gdyż czekamy na ich certyfikaty - poinformował trener BKS-u Janusz Piątek. - Zawodnicy trenują indywidualnie. W najbliższych dniach czekają nas rozmowy z kierownictwem klubu dotyczące spraw finansowych trenerów i piłkarzy, którzy mają wypłacane stypendia.

Z wypłatą stypendiów może być też problem w zespole GKS-u Drwinia, w którym od dwóch tygodni piłkarze także trenują indywidualnie.

- W sprawach finansowych nie zapadły jeszcze żadne ustalenia - poinformował trener GKS-u Michał Guja.

Dodajmy, że do zespołu z Drwini w przerwie zimowej dołączyło pięciu graczy: Andrei Chillari (powrót z Mołdawii), Jurij Druziuk (ostatnio grający w Jordanie Sum Zakliczyn), Dmitro Krawczuk (ostatnio piłkarz niższych lig w Hiszpanii), Damian Pilipczuk (w przeszłości gracz III-ligowego Hetmana Zamość) i Adrian Kaczmarek (Grębałowianka Kraków). ©©

# Biegacze mogą trzymać formę

**Biegi**

Piotr Pietras  
piotr.pietras1@polskapress.pl

**Biegacze zespołu Creative Bochnia Biega mieli bogate plany startowe na wiosenne weekendy. Niestety z powodu epidemii koronawirusa zostali unieruchomieni.**

Bardzo aktywni zawodnicy bocheńskiej grupy Creative Bochnia Biega na marzec i kwiecień mieli zaplanowane starty w czterech biegach. Pierwszy miał odbyć się 22 marca w Krakowie (półmaraton Marzanny), jednak rywalizacja została odwołana. Zawodnicy z Bochni 29 marca mieli także wystartować w półmaratonie w Gdyni, 19 kwietnia w maratonie w Wiedniu, a 26 kwietnia w maratonie Cracovia, lecz epidemia koronawirusa sprawiła, że biegi się nie odbędą.

- Mammy na topie najnowszą odmianę wirusa SARS-CoV2, który uprzykrzył nam życie mówi trener grupy Creative Bochnia Biega Marcin Kusiak. - Jest to tym bardziej przykre, że biegacze z naszej drużyny ciężko tyrali przez całą zimę, robili podbiegi, skipy, długie rytmy wybiegania, a wszystko po to, żeby jak najlepiej przygotować się do sezonu i zawodów, które zaplanowane były na marzec i kwiecień. Niestety zostaliśmy postawieni przed faktem dokonanym i zamiast jechać na zawody, zostajemy w domu. Z biegaczami nie ma żartów, gdyż kichają, smarkają, a odważniejsi nawet plują, a wtedy zarazić się jest bardzo łatwo, dlatego dla naszego wspólnego dobra lepiej, że zawody odwołano - dodaje Kusiak.

**Jak utrzymać formę?**

Początkowo wydawało się, że nic nam nie powinno grozić, że w Europie jesteśmy bezpieczni. A jednak... W zaistniałej sytuacji wielu biegaczy zastanawia

się, jak postępować, jak utrzymać formę, biegać czy nie biegać, a jak już biegać, to w grupie czy indywidualnie? Zapytaliśmy o to trenera grupy Creative Bochnia Biega.

- Przez całą jesień i zimę walczyłem, by jak najlepiej przygotować się do wiosennych maratonów, by pobiec je kilka sekund szybciej od własnej „życiówki” - mówi Kusiak. - Zachowuję spokój, stosuję się do zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego. Nie chodzę na treningi grupowe, staram się unikać dużych skupisk ludzi i z większą uwagą dbam o higienę. Oczywiście nadal trenuję, bo nie wiem, kiedy maratony powrócą do kalendarza imprez. Gdy obowiązuje kwarantanna

**Mimo całego szaleństwa i rozwalenia systemu, który zafundował nam koronawirus, formę można i należy trzymać**


Marcin Kusiak

uskuteczniłam treningi na macie, gdzie można popracować nad mięśniami brzucha, pleców i porządnie się porozciągać, włączyć sobie program z paniami Chodakowską lub Lewandowską. Do tego dokładam minimum trzy razy bieganie w terenie, z dala od zatłoczonych miejsc. Zakładam wygodne buty i biegnę w las. Pierwszy trening to kilka kilometrów luźnego biegu i podbiegi. Drugi - to luźne bieganie i na przykład 8-10 razy 200 metrów na maksa, natomiast w przerwach 200 metrów marszobiegów. Trzeci - wstaję rano i biegnę na 120-150 minut. Mimo całego szaleństwa i rozwalenia systemu, który zafundował nam koronawirus, formę można i należy trzymać - kończy Kusiak. ©©



Trener Marcin Kusiak stara się utrzymać formę, by być gotowym do biegania maratonów, gdy wróćą do kalendarza imprez

Krzyżówka panoramiczna

partner w interesach	np. Jontek	waż dusiciel	jak Wisła szeroka	korepetycje	zastąpiła sierp															
małec, brzdąc	osłona od deszczu	holownicza		proszek z reklamy	koniec wyścigu															
	19	4		partnerka w tańcu	17															
imię Konopnickiej	18		z kodem egipski bóg Teb		5															
			w tece z Zielonego Wzgórza																	
gatunek kaczki					przed siewem															
papier, z którego odbija się obrazki	16	inserirat	12	udział w zawodach	barwa głosu															
		mąż Baladyny																		
	15	rzeka z porohami	rodzaj tamponu		7															
człowiek nieobyty				dzieciocy kuroit na Krymie																
tłuszcz roślinny	20				8															
			Szalom, pisarz żydowski	kapłanka z „Faraona”																
z niej powstaje pożar			majątek państwa																	
po-czucie umiaru		na wystawie	rodzic	uniwersalny rozpuszczalnik	2															
biblia Mahometanina																				
teren pokryty bagnami	tworzy granicę z Nysą	miejsce kłeski Hannibala	dawne państwo Ormian	<p><b>Uśmiechnij się!</b></p> <p>Nauczycielka pyta Basię: – Jak podzielić jedno jabłko pomiędzy pięcioro dzieci? Basia: – ...</p> 																
była księżna Walii																				
rodzaj gry w karty																				
szefer juhasa																				
			odblaskowy w bagażniku		9															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) wojskowy sojusz (6).
- B) wady w uzębieniu (5).
- C) chwast w zbożu (6).
- D) sprzedaje towar po hurtowniku (9).
- E) czynny wulkan na Sycylii (4).
- F) damskie majteczki (4).
- G) silny członek załogi czołgu „Rudy” (7).
- H) opera Moniuszki (5).
- I) wynik dzielenia (6).
- J) serwowane w gospodzie (5).
- K) budka na bazarze (4).
- L) zabawka na sznurku (8).
- Ł) wazowa do zupy (5).
- M) obraz Francisco Goi (4, 4).
- N) boginka leśna (5).
- O) drewniany instrument dęty (4).


- P) kielbaski do hot dogów (7).
- R) Alicja ...-Modlińska, dziennikarka tv (6).
- S) ssak futerkowy (5).
- T) wypielniona pastą do zębów (5).
- U) zaloty Sarmaty (6).
- W) główna przyczyna doboru naturalnego (5, 1, 3).
- Z) chwila refleksji (6).
- Ż) zupa z kielbasą na zakwasie (5).

Krzyżówka z hasłem

	1		2		3		4		5		6
7									11		
									2		9
9									8		
									18		
									10		11
12									13		
									16		5
									14		
16									15		
									6		13
									19		
20									8		
									19		
									21		
22									20		12
											3

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

- Poziomo:**
- 3) portowa knajpa,
  - 7) mięso drobiowe,
  - 8) taniec karnawału w Rio,
  - 9) zespół dziennikarzy,
  - 10) samosąd w westernie,
  - 12) enklawa w Rymie,
  - 14) część ołtarza nad stołem,
  - 16) ptak od czereśni,
  - 19) biała niewolnica w haremie,
  - 20) łatwo dzieląca się skała,
  - 21) krokodyl amerykański,
  - 22) siodło wojskowe kryte skórą.
- Pionowo:**
- 1) szczypce chirurgiczne,
  - 2) boks dla chuliganów,
  - 3) mebel do spania,
  - 4) ma duży zarost pod nosem,
  - 5) sąsiad Bułgara,
  - 6) chustka na szyi,
  - 11) szósty zmysł,
  - 12) daleko mu do ponuraka,
  - 13) asysta myśliwych,
  - 15) słowa profesora w auli,
  - 17) ulubiony pieśczocho,
  - 18) pomarańczowe jabłko.


Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą imię i nazwisko artysty.

Logogryf

1																						
2																						
3																						
4																						
5																						

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) w rękach kajakarza,
- 2) kozia ..., typowa dla Hiszpanów,
- 3) murzyńska dzielnica Nowego Jorku,
- 4) święty od rzeczy zagubionych,
- 5) broń Zorro.

Szyfrogram

- Rozwiązaniem jest przysłowie ludowe.
- 1) pęk słomy, siana: 13 – 14 – 15 – 29 – 30 – 6 – 23,
  - 2) najdłuższa rzeka Europy: 9 – 3 – 11 – 10 – 8,
  - 3) na końcu modlitwy: 28 – 7 – 22 – 4,
  - 4) drgający błysk światła: 20 – 21 – 27 – 26 – 2,
  - 5) wytrawne w lampce: 24 – 5 – 25 – 12,
  - 6) termin z gry w tysiąca: 16 – 17 – 18 – 19 – 1.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Najlepiej zrobić kompot; wirówka panaramiczna: Jacek Fedorowicz; krzyżówka z hasłem: Mądry; logogryf: Słodka lemoniada; krzyżówka A-Z: misterium; szyfrogram: Kto nie ma w głowie, musi mieć w nogach.

Jolka


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „D”.  
W przypadkowej kolejności:  
– sprawdza bilety pasażerów  
– skłonny do zadumy i smutku  
– bardzo drobne pismo  
– stolica z Big Benem  
– określenie pozycji statku  
– noc świętojańska  
– w środku opony  
– detaliczny lub hurtowy  
– przyprawa w laskach  
– czyta listę dialogową filmu

Szyfr


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł baśni.

- Poziomo:**
- 5) Giewont lub Rysy,
  - 3) gad z wyspy Komodo.
- Pionowo:**
- 12) Teksas w USA,
  - 15) „... krwi”, powieść Jacka Londona,
  - 6) początek skały.