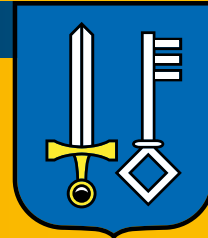


# Wiadomości Brzosteckie

Pismo Towarzystwa Miłośników Ziemi Brzosteckiej,  
Rady Miejskiej oraz Centrum Kultury i Czytelnictwa w Brzostku  
[www.wiadomoscibrzosteckie.pl](http://www.wiadomoscibrzosteckie.pl)

*Szanuj przeszłość,  
przyszłość oddaj Bogu  
Uczciwie pracuj  
na rodzinnym progu*



Nr 5 (330)  
ROK XXXVI  
maj 2025  
cena 2,00 PLN

## 8 BIEG ULICZNY

### W NUMERZE MIĘDZY INNYMI:

Obchody Narodowego Święta Trzeciego Maja ■■■ Gmina Brzostek pozyskuje fundusze unijne ■■■ Utwardzenie terenu przy Szkole Podstawowej w Brzostku ■■■ Sześciolatki o strażakach ■■■ Dzień Samorządowca ■■■ Trzeciomajowe popołudnie ruszenie ■■■ Sukcesy uczniów w konkursach ■■■ Dzień otwarty w ZSCKR im. Jana Pawła II w Brzostku ■■■ Zmiany w polskiej ortografii ■■■ VIII Bieg Uliczny w Brzostku – ruszyły zapisy ■■■



● fot. Paweł Batycki



# Trzeci Maja w gminie Brzostek

CKiCz Brzostek, Marzena Wójcik ● fot. Paweł Batycki

*Była wiosna, wiosna wkolo, nadszedł cudny maj,  
Pełne pieśni każde siolo, świat się zmienił w raj!...  
Hej, pamiętny ów dzień chwaty – cudny: „Trzeci Maj”!  
Naród zgodny, silny, cały, chciał podźwignąć kraj!*

R. Suchodolski „Trzeci maj”

**3** maja świętowaliśmy 234. rocznicę uchwalenia konstytucji, czyli Narodowe Święto Trzeciego Maja”.

Organizatorami tegorocznych obchodów byli: Burmistrz Brzostku Zbigniew Kowalski, Rada Miejska na czele z Przewodniczącym Pawłem Hipszerem oraz Kierownik Centrum Kultury i Czytelnictwa Bartłomiej Ćwikła. Uroczystości gminne rozpoczęły się od zbiórki na placu parkingowym pod domem kultury. Po oficjalnym przywitaniu nadszedł czas na uroczyste złożenie kwiatów pod pomnikiem „Bóg-Honor-Ojczyzna” jako symboliczny hołd dla wszystkich tych, którzy walczyli o wolność Polski.

Tu kwiaty złożyli:

- Delegacja Gminy Brzostek w składzie Burmistrz Brzostku Zbigniew Kowalski, Zastępca Burmistrza Bartłomiej Skórski oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Paweł Hipszer;
- Delegacja władz samorządowych powiatowych reprezentowana przez Pawła Ciszczonia oraz Mateusza Domaradzkiego - Radnych Powiatu Dębickiego;
- Delegacja Centrum Kultury i Czytelnictwa w Brzostku reprezentowana przez Justynę Zegarowską.

Następnie zebrani udali się do Kościoła Parafialnego pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Brzostku. Przemarsz poprowadził Dowódca Uroczystości Ireneusz Pruchnik, za którym podążali kolejno: Amatorska Orkiestra Muzyki Rozrywkowej z Jodłowej z dyrygentem Bartłomiejem Ćwikłą, następnie Poczty Sztandarowe Ochotniczych Straży Pożarnych, Szkolne Poczty Sztandarowe, Władze Gminy, Dyrektorzy Szkół, Kierownicy Jednostek Gminnych, Nauczyciele, pozostali zebrani Goście.

Po dotarciu na miejsce delegacje Gminy Brzostek oraz Centrum Kultury i Czytelnictwa w Brzostku ponownie złożyły kwiaty, tym razem pod „Pomnikiem Maryjnym” w wyrazie uznania Matki Bożej jako Królowej Narodu Polskiego.



Punktualnie o godz. 10:00 rozpoczęła się Msza Św. w intencji Ojczyzny, koncelebrowana przez Proboszcza Parafii Brzostek Ks. Marka Mnicha oraz Wikariusza Ks. Łukasza Siwca; oprawę muzyczną mszy zapewniła Amatorska Orkiestra Muzyki Rozrywkowej z Jodłowej. Po Eucharystii nadszedł czas na część artystyczną uroczystości, którą rozpoczęło wspólne odśpiewanie hymnu narodowego, po czym młodzieży patriotycznej - uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. Komisji Edukacji Narodowej w Brzostku - zaprezentowali piękne w swojej wymowie przedstawienie „Zróbmy coś dobrego dla Polski”. Inscenizacja z pewnością trafiła do serc zgromadzonej w kościele publiczności, o czym świadczyły gromkie brawa. Na zakończenie uroczystości głos zabrał Burmistrz Brzostku, podkreślając rangę tego dnia jako święta patriotycznego i zarazem religijnego.

W imieniu Organizatorów składamy serdeczne podziękowania obecnym na obchodach trzeciomajowych za przybycie i aktywną postawę obywatelską wyrażoną szacunkiem wobec tradycji i symboli narodowych, zaangażowanym śpiewem i poświęceniem uwagi występującym.

W sposób szczególny dziękujemy:

- Władzom Gminy Brzostek za pomoc w organizacji;
- Ks. Proboszczowi za możliwość zorganizowania części artystycznej w tak szczególnym miejscu jak brzostocka świątynia będąca w tym roku kościołem stacijnym;
- Dowódcy Uroczystości za zapewnienie właściwego przebiegu ceremoniału;
- Szkolnym Pocztom Sztandarowym oraz Pocztom Sztandarowym Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Brzostek za obecność i godną reprezentację;
- Amatorskiej Orkiestrze Muzyki Rozrywkowej z Jodłowej wraz z dyrygentem za podniesienie oprawy muzycznej uroczystości;
- Uczniom Szkoły Podstawowej im. KEN w Brzostku za wzruszającą inscenizację historyczną oraz ich oddaniem Nauczycielom, którzy czuwali nad nimi merytorycznie przed i w trakcie występu;
- wszystkim innym osobom, niewymienionym, a zaangażowanym w przygotowanie gminnych obchodów uroczystości trzeciomajowych.

Mamy nadzieję, że miniony dzień 3 maja był nie tylko historyczną kartką z kalendarza, ale pewnego rodzaju przypomnieniem o wdzięczności za życie w kraju wolnym, bez terroru wojny i o poczuciu odpowiedzialności za jego losy w przyszłości. ■





## Gmina Brzostek pozyskuje fundusze unijne

Wiceburmistrz Bartłomiej Skórski

**W** lipcu 2024 r. Gmina Brzostek złożyła wniosek o dofinansowanie na termomodernizację dwóch budynków użyteczności publicznej w naszej gminie, tj. Domu Ludowego w Woli Brzosteckiej oraz budynku OSP w Siedliskach-Bogusz. 9 kwietnia br. Urząd Marszałkowski przedstawił listę wniosków wybranych do dofinansowania. Na tej liście znalazł się wniosek złożony przez Gminę Brzostek. Wartość wniosku to ponad 1,2 mln złotych, w tym dofinansowanie ze środków unijnych to ponad 0,9 mln złotych. Pozostałe 0,3 mln złotych

wkład własny Gminy Brzostek. Podpisanie umowy powinno nastąpić do 3 miesięcy od decyzji o wyborze projektu. Inwestycja będzie współfinansowana z Funduszy Europejskich dla Podkarpacia.

Zgodnie z wnioskiem prace będą polegać na wykonaniu w obydwu budynkach m.in. na ociepleniu ścian i wykonaniu nowej elewacji, ociepleniu stropów, wymianie stolarki okiennej i drzwiowej, wykonaniu klimatyzacji, montażu instalacji fotowoltaicznej wraz z magazynami energii, montażu pomp ciepła, przebudowie łazienek. Zakończenie prac jest planowane na drugą połowę 2026 roku.

Wiele wskazuje na to, iż w najbliższym czasie możemy się spodziewać



kolejnych dobrych informacji o pozyskanych środkach zewnętrznych, gdyż następne wnioski czekają na decyzję o przyznaniu dofinansowania. ■

## Zakończenie prac przy Szkole Podstawowej w Brzostku

Wiceburmistrz Bartłomiej Skórski

**W** kwietniu zakończono realizację ważnej inwestycji związanej z utwardzeniem części działki przy Szkole Podstawowej im. Komisji Edukacji Narodowej w Brzostku, co znacząco poprawiło funkcjonalność i estetykę przestrzeni wokół szkoły.

### Wieloletni problem z parkowaniem i bezpieczeństwem

Brak odpowiedniej infrastruktury w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły był od dawna odczuwalnym problemem dla całej społeczności szkolnej. Nieutwardzony plac skutkował chaotycznym parkowaniem pojazdów, szczególnie w godzinach porannych i popołudniowych, kiedy dzieci były przywożone i odbierane ze szkoły. Dodatkowo sąsiedztwo ruchliwych ulic stwarzało realne zagrożenie dla najmłodszych uczestników ruchu

drogowego. W okresach niepogody teren zamieniał się w błotniste podłoże, co potęgowało trudności związane z poruszaniem się zarówno pieszych, jak i pojazdów. Głosów apelujących o poprawę sytuacji nie brakowało – zarówno ze strony rodziców, nauczycieli, jak i samorządowców.

### Decyzja i realizacja inwestycji

W odpowiedzi na te potrzeby zdecydowano o zabezpieczeniu środków na utwardzenie części działki przylegającej do budynku oświaty. Po uzyskaniu zgody Referat Inwestycji i Zagospodarowania Przestrzennego w Urzędzie Miejskim przystąpił do przygotowania niezbędnej dokumentacji.

Wykonawcą robót został Łukasz Rakowski prowadzący działalność gospodarczą pod nazwą NOR-BRUK za kwotę 59 400,00 zł brutto. Prace rozpoczęły się 31 marca bieżącego roku i trwały nieco ponad tydzień. W ramach robót wykonano podbudowę z kruszyw naturalnych i łamanych, ułożono nawierzchnię z płyt ażurowych na powierzchni 460 m<sup>2</sup>, zasypaną następnie kruszywem łamanym, ułożono obrzeża betonowe oraz przeprowadzono końcowe

uprzątnięcie terenu.

To ważna inwestycja, mająca na celu nie tylko poprawę komfortu użytkownika terenu przez nauczycieli i rodziców, ale przede wszystkim zwiększenie bezpieczeństwa uczniów. Wykonany plac przy szkole poprawi nie tylko bezpieczeństwo dzieci i całego grona pedagogicznego, ale również usprawni ruch wokół szkoły, który dotychczas powodował liczne zakłócenia, szczególnie w godzinach przywozu i odbioru uczniów. Inwestycja ta to krok w kierunku poprawy infrastruktury oświatowej w gminie i dowód na to, że lokalne działania mogą mieć znaczący wpływ na codzienny komfort życia mieszkańców. ■



# Widziałam na prawdziwo...

Rozmowę z przedszkolakami przeprowadziła Urszula Kobak

**N**iedawno strażacy obchodzili swoje święto. Jest to jeden z nielicznych zawodów, które cieszą się zaufaniem społecznym. Strażacy budzą też zachwyt wśród najmłodszych. Tak strażaków widzą sześciolatki:

## Co robi strażak?

- Gasi pożary.
- Z drogi usuwa drzewa.
- Gasi domy.
- Ratuje małe kotki z drzew.
- Strażak, jeśli auto się zderzy, to pomaga ludziom wyjść.
- Usuwa drzewa, jak jest wicher.
- Ratuje ludzi, jak jest pożar.
- Jak prąd się zapali, pan strażak ratuje z domu dzieci.
- Jak się zasłona zapali.
- Jak jest ulewa, to strażak pomaga.
- Pompuje wodę.
- Jak ktoś ogląda bajki, a jest wicher i ktoś nie wyłącza bajki, to się pali komputer.

## Jeśli zauważycie pożar, to co trzeba zrobić?

- Zadzwoić na 998.
- Zadzwoić na 112, to przyjadą trzy osoby: strażak, policjant i karetka.

## Czy widzieliście wewnątrz wozu strażackiego?

- Tak.
- Widziałam na prawdziwo.
- Ja byłam w wozie strażackim.

## Co jest w wozie strażackim?

- Gaśnica.
- Różne sprzęty.
- Nożyce.
- Toporek.
- Wąż.
- Pompa.
- Piła maszynowa.
- Dłambina\*.
- Syrena.
- Aparat oddechowy.
- Kask.

• fot. P. Składanowski i inni



## Po co strażacy noszą hełmy?

- Żeby mogli przetrwać pożar.

## Co jeszcze chroni ich przed pożarem?

- Mundur.
- Długie buty mają, żeby nie wlała się woda.

## Kiedy wóz strażacki jedzie na sygnale?

- Jak jest poważna misja.
- Jak pali się dom.
- Trzeba wtedy zjeżdżać na bok, żeby straż dała pomoc.

## Czy wy chcielibyście zostać strażakiem?

- Tak.
- Nie.
- Nie chcę, bo praca strażaka jest trudna i niebezpieczna.
- Nie, bo nie.
- Tak, bo chcę pomagać.
- Ja bym chciała pomagać i gasić domy.
- Ja bym chciała być żołnierzem.
- A ja policją.
- Ja bym chciała być lekarzem.
- Ja opiekunką zwierząt.
- A ja bym chciała być karetką.
- Nie karetką, tylko ratownikiem. ■

\*Drabina





# Dzień Samorządowca

Marzenia Sottys

• fot. Grzegorz Kudłacz

**27** maja obchodzimy w Polsce Dzień Samorządowca – wyjątkowe święto tych, którzy każdego dnia podejmują decyzje kształtujące życie lokalnych społeczności. To szczególna okazja, by skierować słowa uznania do radnych – osób, które reprezentują głos mieszkańców i czuwają nad tym, by samorząd działał w sposób sprawiedliwy, przejrzysty i odpowiedzialny.

Funkcję Radnego w Gminie Brzostek sprawuje 15 Radnych:

1. Chajec Ryszard
2. Hipszer Paweł
3. Kędzior Mariusz
4. Kmiecik Jerzy
5. Maduzia Agnieszka
6. Mroczek Piotr
7. Musiał Karolina
8. Nykiel Małgorzata
9. Pilch Łukasz
10. Radelczuk Teresa

11. Raś Józef
12. Roś Zofia
13. Sas Marcin
14. Stanek Bogdan
15. Woźniak Andrzej

Radni to fundament lokalnej demokracji. To właśnie oni przyjmują uchwały, tworzą budżety, kontrolują działania władz wykonawczych i reprezentują interesy swoich wyborców. Choć ich praca nie zawsze jest widoczna na pierwszym planie, to ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie szkół, inwestycje drogowe, działania kulturalne, pomoc społeczną czy ochronę środowiska. Bycie radnym to ogromna odpowiedzialność, ale też zaszczyt. To służba ludziom, podejmowanie trudnych decyzji, szukanie kompromisów i praca dla dobra wspólnego. Często wymaga to poświęcenia prywatnego czasu, odporności na krytykę i gotowości do działania nawet wtedy, gdy nie widać natychmiastowych efektów. Z okazji Dnia Samorządowca pragniemy podziękować wszystkim radnym – zarówno obecnym, jak i byłym – za ich wkład w rozwój naszych wspólnot lokalnych. Za wytrwałość, otwartość na dialog, wrażliwość społeczną i codzienne zaangażowanie. To dzięki Wam – Radnym – samorząd jest blisko ludzi. ■



# Trzeciomajowe pospolite ruszenie

Urszula Kobak

• fot. Paweł Batycki

**J**akiś czas temu wychowawcy klas szóstych w brzosteckiej podstawówce otrzymali od dyrektora polecenie - zróbcie szkolną akademię na 3 maja wyłącznie z uczniami tych klas. Służba nie drużba, trzeba się brać do roboty.

Wkrótce powstał scenariusz (sprawdzony pod kątem historycznym przez Wiesława Tyburowskiego) – 6a obstawiała śpiew, 6b całą resztę. Ruszyły próby, młodzież opanowała swoje kwestie, piosenki (z akompaniamentem Wiesława Płaziaka) i taniec (pod okiem Elżbiety Ryby-Stanek). Nagle przychodzi informacja – to ma być też w kościele 3 maja. I wszystko „się posypało”. Część występujących uczniów wtedy wyjeżdża, w tym śpiewający, a na dodatek nauczyciel muzyki zachorował. Jednak – jak to mówią potocznie – „w kupie (w grupie – jeśli ktoś woli) siła”. Na pomoc ruszyły: Agata Zastawny, Dorota Dziedzic, Krystyna Zdziarska, Agnieszka Nawracaj i Ewa Raś. Trzeba było też „wypożyczyć” uczniów z innych klas (3 z 8a, 2 z 7c i 6 z klas piątych i czwartych). I znów próby, tylko w nieco innym zestawie. Jolanta Sroczyńska – „specjalistka od peruk” – wsparła szóstoklasistów w wykonywaniu tego elementu, który miał być symbolem epoki w stroju młodych aktorów. Powstały dekoracje i tematyczna prezentacja multimedialna.

Wkrótce z chaosu wyłoniła się wersja ostateczna. 30 kwietnia inscenizacja dwukrotnie została

zaprezentowana w szkole, a 3 maja – w kościele parafialnym. Tu niskie ukłony dla Artura Tyburowskiego, właściciela firmy T-ART Audio, który nieodpłatnie, „ku chwale ojczyzny”, zapewnił profesjonalne nagłośnienie podczas występu w kościele, co niesamowicie podniosło jakość słownego i śpiewu. Wielkie brawa należą się też 33 uczniom bardzo zaangażowanym w to przedsięwzięcie.

Całość, mimo że odnosiła się do czasów uchwalenia pierwszej polskiej konstytucji, nawiązywała do współczesności, gdzie wciąż trą się różne siły polityczne; gdzie dla jednych ważniejszy jest interes państwa, dla innych prywatne korzyści; gdzie często to, co dobre dla Polski, zostaje zniszczone przez tych, którzy dla wzmocnienia własnej pozycji są w stanie oddać się nawet innym krajom. Więc – jak głosi tytuł części artystycznej – **zróbmy coś dobrego dla Polski**. Bądźmy prawdziwymi patriotami. Niech Ojczyzna nie będzie dla nas pustym słowem wykorzystywanym jako zasłona dymna dla własnej prywaty. ■





**„Młodość to czas, w którym człowiek odczuwa największą potrzebę akceptacji i wsparcia, kiedy najbardziej pragnie być wysłuchany i kochany.”**

Jan Paweł II, Buenos Aires, 1987 r.

## 20. rocznica śmierci Jana Pawła II w Szkole Podstawowej im. Grzegorza Piramowicza w Kamienicy Górnej

Honorata Nowak

**S**obota 2 kwietnia 2005 r. godz. 21:37 – „Serce Największego z Polaków” przestaje bić w Watykanie. Nasz ukochany Ojciec Święty Jan Paweł II nie żyje. Przekroczył próg nadziei. Powrócił do Domu Ojca. Dawca życia odbiera go nam, by oddać niebu, dlatego teraz patrzy na nas z „góry” i nam błogosławi. Papież odszedł w przeddzień Święta Miłosierdzia Bożego, które sam ustanowił. Widocznie tak Bóg chciał. A co wtedy my czuliśmy? Jakie były nasze myśli i emocje? To były bardzo trudne chwile dla nas wszystkich...

Pogrzeb Jana Pawła II odbył się w Watykanie w piątek 8 kwietnia 2005 roku. Był jednym z największych zgromadzeń chrześcijan w historii świata. W ceremonii uczestniczyli przywódcy wszystkich państw. Do Rzymu przybyło 5 milionów pielgrzymów, a przed telewizorami miliard ludzi oglądało uroczystości pogrzebowe.

Gdy papież odchodził, jego twarz była uśmiechnięta, bo kto kocha Boga – ten się nie boi. A on nigdy się nie bał i nam dodawał otuchy, wołając: „Nie lękajcie się, otwórzcie drzwi Chrystusowi, bo nie znacie dnia ani godziny, a życie szybko upływa”. Tak też upłynęło prawie 85 lat życia Karola Wojtyły.

Z okazji 20. rocznicy śmierci św. Jana Pawła II, Samorząd Uczniowski przygotował w szkole gazetkę, ukazującą w kilku kadrach życie tego wielkiego Polaka. Tak samo jak my był dzieckiem, młodzieńcem, studentem. Później kapłanem, biskupem i papieżem, łączącym wszystkie pokolenia. Pielgrzymem, który nie bał się dialogu. Człowiekiem potrafiącym przebaczać, pokornie przyjąć starość i w milczeniu znosić chorobę. 3 kwietnia społeczność szkolna w Kamienicy Górnej wspólnie obejrzała film o życiu Karola Wojtyły i jego drodze do świętości. Ks. proboszcz Zdzisław Oćwieja przybliżył nam krótką biografię tego świętego, podkreślając, że zawsze kierował się on dobrem drugiego człowieka. Wszyscy ze wzruszeniem wysłuchali utworu „Nie zastąpi Ciebie nikt”- hymnu będącego hołdem polskich artystów dla papieża, a na koniec wspólnie zaśpiewali ulubioną pieśń oazową Jana Pawła II - „Barkę”. To było coś niesamowitego. Coś wyjątkowego, gdy wszyscy jednym głosem śpiewali kolejne jej wersy. Pojawiły się łzy wzruszenia, wróciły wspomnienia i tęsknota za słowami, które ożywiały i dawały nadzieję.

Podczas spotkania nastąpiło rozstrzygnięcie szkolnych konkursów - plastycznego i recytatorskiego. Ich myślą przewodnią było ważne wydarzenie tego roku, czyli 20. rocznica śmierci papieża Jana Pawła II – niepodważalnego autorytetu dla wielu osób. Do konkursu plastycznego pod hasłem „Karol – papież, który pozostał człowiekiem” przystąpiło

16 uczniów z oddziału przedszkolnego i klas I- IV wraz z rodzicami. Prace były bardzo różnorodne, każda z nich przedstawiała inne wspomnienie o naszym wspaniałym papieżu. Pojawiły się motywy pielgrzymek, wyjątkowa wież z młodzieżą i dziećmi, nieznikający z twarzy papieża uśmiech, a nawet zamiłowanie do gry w piłkę nożną, na ulubionej pozycji bramkarza. Drugi konkurs to zmagania recytatorskie. „Konkurs poezji Jana Pawła II” był przeznaczony dla uczniów klas IV- VIII. Zadaniem uczestników konkursu był wybór dowolnego wiersza Karola Wojtyły i próba przekazania swoim słuchaczom jego przesłania. Siedmioro uczniów zmierzyło się z trudną i piękną twórczością tego wielkiego Polaka, jak również ze stresem związanym z publicznym wystąpieniem.

Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody, ponieważ każdy z nich przekazał, jak najlepiej potrafił, swoje odczucia związane z Janem Pawłem II, własną interpretację. Warto w tym miejscu podkreślić zaangażowanie rodziców, którzy dzieląc się swoimi wspomnieniami, przybliżyli dzieciom postać papieża Polaka.



Nasze pokolenie miało okazję żyć, dorastać, formować swoją osobowość i charakter, opierając się na ponadczasowej mądrości tego wspaniałego człowieka. On nauczył nas, że człowieka trzeba mierzyć miarą serca. Przez cały swój pontyfikat Jan Paweł II wzywał do solidarności międzyludzkiej i budowania cywilizacji miłości, niezależnie od wyznania i pochodzenia. To przesłanie, wypływające z jego nauczania, jest szczególnie aktualne w dzisiejszym czasie. Niech na zawsze nam towarzyszy w codziennym życiu. ■





# Dzień otwarty w ZSCKR im. Jana Pawła II w Brzostku

Małgorzata Augustyn

**D**zień Otwarty w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jana Pawła II w Brzostku jest wieloletnią tradycją szkoły i odbył się 25 kwietnia. Jak co roku odwiedziło nas wielu gości - ponad czterystu uczniów klas ósmych: z Brzostku, Gorzejowej, Kamienicy Górnej, Siedlisk-Bogusz, Sieklówki, Lublicy, Sowiny, Jasła, Słotowej, Kamienicy Dolnej, Bieździedzy, Strzegocic, Wiśniowej, Parkosza, Dobrkowa, Glinika Górnego, Gogołowa, Wielopola oraz Januszkowic.

Dzień ten był okazją do tego, aby poznać specyfikę naszego Zespołu Szkół, zobaczyć warsztaty, świetnie wyposażone pracownie, zrozumieć, na czym polega edukacja zawodowa. Oferujemy kształcenie: w zakresie technikum (technik żywienia i usług gastronomicznych, technik architektury krajobrazu, technik mechanizacji i agrotroiki, a także technik weterynarii) oraz branżowej szkoły I stopnia (kucharz oraz mechanik operator pojazdów i maszyn rolniczych).

Przyszli absolwenci szkół podstawowych mogli zobaczyć przygotowane przez naszych uczniów i nauczycieli pracownie: między innymi siłownię wraz z najnowszym sprzętem do treningów, bibliotekę, salę gimnastyczną, pracownie zawodu na warsztatach szkolnych oraz w budynku szkoły. Zaprezentowano także pokazy i warsztaty z zakresu żywienia, mechanizacji, architektury krajobrazu, oraz weterynarii. W pracowni gastronomicznej odbył się pokaz dekoracji deserów z wykorzystaniem świeżych owoców i kwiatów, można było także skosztować wyśmienitych proziaków pieczonych na słodko z dodatkami owoców. Młodzież kierunków gastronomicznych pod nadzorem nauczycieli zawodu przygotowała bardzo ciekawy konkurs - rozpoznawanie smaków i zapachów. W pracowni gastronomicznej odbył się również pokaz komponowania zdrowych przekąsek z warzyw i owoców.

Na warsztatach można było obejrzeć wystawę dotyczącą konkursu „Kochamy zwierzęta jak święty Franciszek”, która prezentowała prace uczniów szkół podstawowych. W pracowni weterynarii młodzież mogła zobaczyć, w jaki sposób przeprowadza się zabiegi kosmetyczne na małych zwierzętach, sprawdzić swoją wiedzę ze znajomości przyrządów i narzędzi weterynaryjnych oraz znajomości ras psów. Kolejnym punktem programu był pokaz kompozycji wertykalnej przeprowadzony przez dział architektury krajobrazu, a także prezentacja pracowni agrotroiki oraz maszyn i ciągników rolniczych. Uczniowie szkół podstawowych mogli również spróbować swoich możliwości jako przyszły kierowcy samochodu oraz ciągnika rolniczego na szkolnym placu manewrowym. Zwieńczeniem prezentacji naszych obiektów szkolnych, pracowni, pięknego nowoczesnego boiska sportowego była degustacja kiełbasek z grilla.

Cieszymy się, że odwiedziło nas tak dużo gości, liczymy na to, że uczniowie klas ósmych dokonają dobrego wyboru i nasza szkoła stanie się placówką, w której rozpoczną kolejny etap edukacji. ■



# Zmiany w polskiej ortografii

U. Kobak

**Na stronie internetowej Rady Języka Polskiego jest zamieszczony komunikat ogłaszający, że od 1 stycznia 2026 r. zacznie obowiązywać szereg zmian w polskiej ortografii.**

Czytamy tam m.in., że Rada uznała, że wprowadzenie tych zmian, dotyczących wyłącznie tzw. konwencjonalnych zasad pisowni, przyniesie korzyść w postaci uproszczenia i ujednolicenia zapisu poszczególnych grup wyrazów i połączeń, eliminacji wyjątków, a także likwidacji przepisów, których zastosowanie jest z różnych powodów problematyczne, np. wymaga od piszącego zbyt drobiazgowej analizy znaczeniowej tekstu. To zaś przyczyni się do zmniejszenia liczby błędów językowych oraz – być może – umożliwi piszącym skupienie się na innych niż ortograficzne aspekty poprawności tekstu. Rada zaznacza, że większość z wprowadzonych zmian była postulowana już wiele lat temu, jednak z najrozmaitszych powodów nie udało się wcześniej nadać im mocy obowiązującej.

Poniżej zamieszczamy załącznik nr 1 do cytowanego komunikatu zawierający wykaz wprowadzanych zmian. Na wspomnianej stronie znajduje się również załącznik nr 2, który obejmuje wszystkie zasady ortografii, które będą obowiązywać od 1 stycznia 2026. Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi ułatwieniami w polskiej pisowni.

## **Załącznik nr 1**

### **Zmiany zasad pisowni polskiej, obowiązujące od 1 stycznia 2026 r.**

**1.** Pisownia wielką literą nazw mieszkańców miast i ich dzielnic, osiedli i wsi, np. *Warszawianin, Zgierzanin, Ochocianka, Mokotowianin, Nowohucianin, Chochołowianin*.

Dopuszczenie alternatywnego zapisu (małą lub wielką literą) nieoficjalnych nazw etnicznych, takich jak *kitajec* lub *Kitajec*, *jugol* lub *Jugol*, *angol* lub *Angol*, *żabojad* lub *Żabojad*, *szkop* lub *Szkop*, *makaroniarz* lub *Makaroniarz*.

**2.** Wprowadzenie pisowni wielką literą nie tylko nazw firm, marek i modeli wyrobów przemysłowych, ale także pojedynczych egzemplarzy tych wyrobów (*samochód marki Ford* i *pod oknem zaparkował czerwony Ford*).

**3.** Wprowadzenie rozdzielnej pisowni cząstek *-bym*, *-byś*, *-by*, *-byśmy*, *-byście* ze spójnikami, np. *Zastanawiam się, czy by nie pojechać w góry*.

**4.** Ustanowienie pisowni łącznej *nie-* z imiesłowami odmiennymi (bez względu na interpretację znaczeniową: czasownikową lub przymiotnikową), tj. zniesienie wyjątku zezwalającego na „świadomą pisownię rozdzielną”.

**5.** Ujednolicenie zapisu (małą literą) przymiotników tworzonych od nazw osobowych, bez względu na to, czy ich interpretacja jest dzierżawcza (odpowiadają na pytanie *czyj?*), czy też jakościowa (odpowiadają na pytanie *jaki?*), np. *dramat szekspirowski*, *epoka zygmuntońska*, *koncert chopinowski*, *koncepcja kartezjańska*, *filozofia sokrateska*, *dialogi platońskie*, *wiersz miłoszowski*.

Przymiotniki tworzone od imion (rzadziej od nazwisk) zakończone na *-owy*, *-in(-yn)*, *-ów* będą mogły być zapisywane małą lub

wielką literą, np. *jackowe dzieci* lub *Jackowe dzieci*, *poezja miłoszowa* lub *poezja Miłoszowa*, *zosina lalka* lub *Zosina lalka*, *jacków dom* lub *Jacków dom*.

**6.** Wprowadzenie łącznej pisowni członu *pół-* w wyrażeniach: *półzabawa*, *półnauka*; *półzartem*, *półserio*; *półspał*, *półczuwał*

oraz pisowni z łącznikiem w połączeniu typu: *pół-Polka*, *pół-Francuzka* (odniesionym do osoby będącej w połowie Polką, w połowie Francuzką).

**7.** Dopuszczenie w parach wyrazów równorzędnych, podobnie lub identycznie brzmiących, występujących zwykle razem, trzech wersji pisowni:

- z łącznikiem, np. *tuż-tuż*; *trzask-prask*; *bij-zabij*;
- z przecinkiem, np. *tuż, tuż*; *trzask, prask*; *bij, zabij*;
- rozdzielnie, np. *tuż tuż*; *trzask prask*; *bij zabij*.

**8.** W zakresie użycia wielkich liter w nazwach własnych:

a) w nazwach komet wprowadzenie zapisu wszystkich członów wielką literą, np. *Kometa Halleya*, *Kometa Enckego*;

b) wprowadzenie pisowni wielką literą pierwszych członów wielowyrzawowych nazw geograficznych i miejscowych, których drugi człon jest rzeczownikiem w mianowniku, typu *Morze Marmara*, *Góra Tabor*, *Zatoka Karpentaria*;

c) w nazwach obiektów przestrzeni publicznej wprowadzenie pisowni wielką literą stojącego na początku wyrazu *aleja*, *brama*, *bulwar*, *osiedle*, *plac*, *park*, *kopiec*, *kościół*, *klasztor*, *pałac*, *willa*, *zamek*, *most*, *moło*, *pomnik*, *cmentarz* (przy utrzymaniu pisowni małą literą wyrazu *ulica*), np.

*ulica Józefa Piłsudskiego*, *Aleja Róż*, *Brama Warszawska*, *Plac Zbawiciela*, *Park Kościuszki*, *Kopiec Wandy*, *Kościół Mariacki*, *Pałac Staszica*, *Zamek Książ*, *Most Poniatowskiego*, *Pomnik Ofiar Getta*, *Cmentarz Rakowicki*;

d) wprowadzenie pisowni wielką literą wszystkich członów (oprócz przyimków i spójników) w wielowyrzawowych nazwach lokali usługowych i gastronomicznych, np.

*Karczma Słupska*, *Kawiarnia Literacka*, *Księgarnia Naukowa*, *Kino Charlie*, *Apteka pod Orłem*, *Bar Flisak*, *Hotel pod Różą*, *Hotel Campanile*, *Restauracja pod Żaglami*, *Winiarnia Bachus*, *Zajazd u Kmicica*, *Pierogarnia Krakowiacy*, *Pizzeria Napoli*, *Trattoria Santa Lucia*, *Restauracja Veganic*, *Teatr Rozmaitości*, *Teatr Wielki*;

e) wprowadzenie pisowni wielką literą wszystkich członów (oprócz przyimków i spójników oraz wyrazów typu *imienia*) w nazwach orderów, medali, odznaczeń, nagród i tytułów honorowych, np.

*Nagroda im. Jana Karłowicza i Poli Nireńskiej*, *Nagroda Nobla*, *Nagroda Pulitzera*, *Nagroda Templetona*, *Nagroda Kioto*, *Literacka Nagroda Europy Środkowej Angelus*, *Nagroda Artystyczna Miasta Lublin*, *Nagroda Literacka Gdynia*, *Śląska Nagroda Jakości*, *Nagroda Rektora za Wybitne Osiągnięcia Naukowe*, *Nagroda Newsweeka im. Teresy Torańskiej*, *Nagroda Wielkiego Kalibru*, *Mistrz Mowy Polskiej*, *Ambasador Polszczyzny*, *Honorowy Obywatel Miasta Krakowa*.

**9.** W zakresie pisowni prefiksów:

a) uzupełnienie reguły ogólnej: W języku polskim przedrostki – rodzime i obce – pisze się łącznie z wyrazami zapisywanymi małą literą. Jeśli wyraz zaczyna się od wielkiej litery, po przedrostku stawia się łącznik, np. *super-Europejczyk*;

b) dopuszczenie rozdzielnej pisowni z wyrazami zapisywanymi małą literą cząstek takich jak *super-*, *ekstra-*, *eko-*, *wege-*, *mini-*,

*maksi, midi-, mega-, makro-*, które mogą występować również jako samodzielne wyrazy, np.

*miniwieża* lub *mini wieża*, bo jest możliwe: *wieża* (w rozmiarze) *mini*;

*superpomysł* lub *super pomysł*, bo jest możliwe: *pomysł super*; *ekstrazarobki* lub *ekstra zarobki*, bo jest możliwe: *zarobki ekstra*;

*ekożywność* lub *eko żywność*, bo jest możliwe: *żywność eko*.

**10.** Wprowadzenie jednolitej łącznej pisowni cząstek *niby-*, *quasi-* z wyrazami zapisywanymi małą literą, np.

*nibyartysta, nibygotyk, nibyludowy, nibyorientalny, nibyromantycznie*;

*nibyblona, nibyjaboda, nibyktos, nibyliść, nibynóżki, nibytorebka*;

*quasiopiekun, quasinauka, quasipostępowy, quasiromantycznie*, przy zachowaniu pisowni z łącznikiem przed wyrazami zapisywanymi wielką literą, np.

*niby-Polak, quasi-Anglia*.

**11.** Wprowadzenie łącznej pisowni *nie-* z przymiotnikami i przysłówkami odprzymiotnikowymi bez względu na kategorię stopnia, a więc także w stopniu wyższym i najwyższym, np.

*nieadekwatny, nieautorski, niebanalny, nieczęsty, nieżyciowy*;

*niemiły, niemilszy, nienajmilszy*;

*nieadekwatnie, niebanalnie, nieczęsto, nieżyciowo*;

*nielepiej, nieprędzej, nienajlepiej, nienajstaranniej*.

Źródło: <https://rjp.pan.pl/> ■

## Świąteczne spotkanie seniorów

Krystyna Szarek-Ryndak

**W**ielkanocne spotkanie seniorów ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Brzostku odbyło się 29 kwietnia 2025 r. (we wtorek) w Domu Ludowym w Gorzejowej. Uczestniczyło około 50 osób, w tym zaproszeni goście. W imieniu Zarządu ZERiI w Brzostku przewodnicząca Jadwiga Węgrzyn powitała ks. rezydenta Ryszarda Radonia, który odczytał fragment Ewangelii związanej ze Zmartwychwstaniem Pańskim, poświęcił jajka. Później goście i członkowie składali sobie życzenia. Również przywitała przybyłą przewodniczącą ZERiI w Dębicy - Grażynę Rymut, przewodniczącą Leokadię Gorczycę z Pilzna wraz z członkami, kierownika CKiCz w Brzostku Bartłomieja Ćwikłę, Annę Bacharę - przewodniczącą Stowarzyszenia „Razem Raźniej” w Brzostku oraz wszystkich członków należących do związku w Brzostku i sąsiednich gmin. Jadwiga Węgrzyn wszystkim obecnym złożyła najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości w sercach i na kolejne dni życia wszelkich łask płynących od Zmartwychwstałego Jezusa. Rozmowom nie było końca, emeryci wspominali minione lata, częstowali się pysznymi potrawami przygotowanymi dzięki sponsorom przez zarząd, za co serdecznie dziękujemy. Dziękujemy wszystkim za przybycie i czekamy do następnego spotkania. ■



# Umów wizytę bez wychodzenia z domu!

**C**zy wiesz, że Ośrodka Zdrowia w Brzostku i w Smarżowej możesz umówić wizytę online dla siebie i swoich bliskich? Bez konieczności dzwonienia czy osobistego przychodzenia do przychodni. W ten sposób zamówisz też receptę i zlecenie na wyroby medyczne.

Aby uzyskać możliwość rezerwowania wizyt online, wystarczy, że uzyskasz dostęp do portalu PSIM. W tym celu wejdź na stronę internetową: [psim2.podkarpackie.pl](http://psim2.podkarpackie.pl) Poniżej znajdziesz instrukcję, jak to zrobić.

## 1. Pierwsze logowanie

Jeżeli nie posiadasz jeszcze konta użytkownika na Portalu PSIM, to po zalogowaniu się za pomocą Węzła Krajowego, metody:

-  **Profil zaufany**  
Użyj loginu i hasła lub bankowości elektronicznej
-  **e-Dowód**  
Użyj aplikacji mobilnej lub komputera z czytnikiem
-  **Aplikacja mObywatel** Polecany  
Skanuj kod QR za pomocą aplikacji mObywatel
-  **Bankowość elektroniczna**  
Zaloguj się za pomocą bankowości elektronicznej

## 2. Zakładanie konta na portalu PSIM:

**Adres e-mail** – adres poczty elektronicznej, na który chcesz założyć konto,

**Imię i nazwisko** – pola uzupełnią się automatycznie,

**PESEL** – pole uzupełni się automatycznie,

**Numer telefonu komórkowego** – numer naszego telefonu komórkowego, który ma być przypisany do konta.

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych oraz potwierdzenie zapoznania się i akceptacji regulaminu.

Po wprowadzeniu wszystkich danych i wybraniu przycisku Zatwierdź, system automatycznie nas zaloguje do Portalu Pacjenta. Na naszą skrzynkę pocztową dostaniemy potwierdzenie, że nasze konto zostało zatwierdzone oraz otrzymamy naszą nazwę użytkownika.

## 3. Rejestracja wizyty

Wyszukaj usługę medyczną e-Rejestracja

Pole **Usługa medyczna** - wpisz tekst: **porada**

Pole **Podmiot oferujący świadczenie / Miejscowość**

# Umów wizytę do lekarza bez wychodzenia z domu!

e-Rejestracja



Dbamy o Twoje zdrowie



– wpisz: **Brzostek** lub **Smarżowa**

Naciśnij **Szukaj**

Wyświetli się lista pierwszych wolnych terminów.

**Wybierz lekarza i możesz umawiać się już na wizytę w najbliższy wolny termin lub dogodny termin.**

Pole **Komentarz do rejestracji** można opisać cel wizyty np. recepta – na kontynuację leczenia wpisz nazwę leku i ilość, zlecenie na wyroby medyczne np. pieluchomajtki.

Warunkiem otrzymania kodu recepty na telefon jest posiadanie internetowego konta pacjenta lub wykonanie telefonu do rejestracji Brzostek 014 6830-472, Smarżowa 014 6835-937

Naciśnij **potwierdzenie wizyty**.

Na skrzynkę pocztową dostaniesz potwierdzenie o rezerwacji wizyty na wybrany termin.

**WARTO WIEDZIEĆ!** Zakładka **Uprawnienia** pozwala na dopisanie Konta Twoich podopiecznych (dziecko lub osoby najbliższe). Dzięki temu zyskasz możliwość rezerwowania wizyt również dla nich. ■

# ELEKTRONICZNE BIURO OBSŁUGI MIESZKAŃCA GMINY BRZOSTEK

Aktualności gminne

Dostępne usługi i serwisy

Terminy spłat zobowiązań

Prowadzone sprawy w urzędzie

Wpłaty za pośrednictwem płatności online

Harmonogram wywozu odpadów komunalnych

Nowe udogodnienia w naszej gminie zadowolą nawet najbardziej wymagających mieszkańców.

Posiadasz nieruchomość w Gminie Brzostek? A może opłacasz należności komunalne? Mieszkasz za granicą i nie zawsze masz możliwość przyjechać do urzędu, aby dokonać opłat? Od teraz nie musisz się martwić! Wystarczy, że zainstalujesz aplikację eGmina lub skorzystasz z aplikacji internetowej eBOM Brzostek, a wszystkie niezbędne informacje i usługi będą dostępne na wyciągnięcie ręki.

Pobierz aplikację na swój telefon skanując kod QR



ZAREJESTRUJ SIĘ JUŻ DZIŚ <https://ebom.brzostek.pl>



# KĄCIK POETYCKI

## Wiersze Wiesławy Gawrych

### Listonosz

Dlaczego ludzie tak chętnie obmawiają, krytykują?

Myślę, że dlatego że własnej wartości nie czują.

Jeśliby siebie docenili,  
to również innym by pozwolili  
na bycie sobą – z błędami  
i talentami...

Wszyscy jesteśmy w drodze.

Bądźmy więc roznosicielami

- Dobra – Listonoszami!

### Mądrała

Wciąż czuję ten ster na plecach, który  
dyryguje mną z Wielkiego Ekranu

Tak – rób

Tego – nie rób

Tak – myśl!

A to – zostaw

Jesteś na to za słaby, za mały, za...

My lepiej wiemy!

My tobą pokierujemy!

Tylko oddaj nam Duszę,

no i oczywiście, fundusze!

Na szczęście, Wielki Ekran możesz

wyłączyć

i wszystkie kropki ze sobą połączyć!

Serce wtedy szepnie Ci:

kocham, jesteś wspaniały!

Dusza przytuli i wygoi wszystkie rany...

### Autostrada

Życie to nie jest autostrada.

To układy dróg i drózek,  
ścieżek i bezdroży.

Ktoś ukrył drogowaskazy,  
ale wszędzie przygoda  
się zdarzy!

im więcej tras wypróbujesz,  
tym szybciej mistrzem się  
poczujesz.

Nie ignoruj trudnych kroków,  
nie unikaj wyzwania.

Stań z przyłbicą otwartą,  
czas pokaże – było warto!

Trzcina giętka, elastyczna,  
wichrów się nie boi.

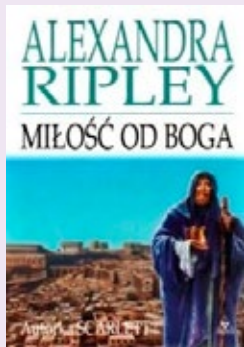
Człowiek wciąż podlega  
zmianom i w miejscu nie stoi.

Zmienność – to jest prawo życia,  
- chcesz czy nie:

góra – dół, w lewo – w prawo,  
kołysz się!

## Czytelnicze fascynacje

E.M.



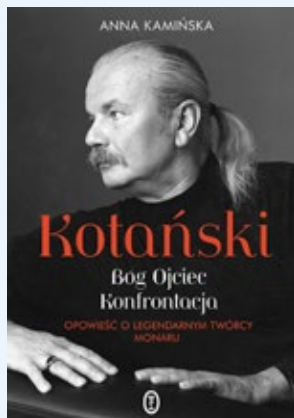
### Alexandra Ripley - Miłość od Boga

**D**o zapoznania się z książką skłoniła mnie czytelnicza ciekawość. O Józefie z Arymatei, bo o nim jest ta opowieść, Ewangelia mówi tylko tyle, że jako wpływowy bogacz zdobył pozwolenie od Piłata na zdjęcie z krzyża ciała Jezusa, któremu udostępnił własny grobowiec. I to wszystko. Właściwie nie ma żadnej historycznej wzmianki o jego życiu i rodzinie. Natomiast powstało wiele dzieł literackich o apostołach towarzyszących Jezusowi w Jego nauczaniu, którzy potem sami nauczali, krzewiąc chrześcijaństwo i cierpiąc z tego powodu liczne prześladowania. Kilka spośród tych powieści dane mi było przeczytać. Jednak zastanawiałam się, jakim człowiekiem mógł być Józef z Arymatei, który zasłynął z tego, że pomógł Maryi pochować Jezusa po Jego śmierci krzyżowej. Autorka stworzyła postać tego bohatera za pomocą swej fantazji, opisując jego życie od urodzenia po tragiczną śmierć. Jednakże w tej opowieści występują też inne postacie, autentycznie żyjące wówczas, gdyż mówią o nich źródła historyczne. Pisarka, która, jak wiemy, zasłynęła z takich dzieł literackich, jak „Scarlett” – kontynuacja „Przeminęło z wiatrem” czy „Ze złotych pól”, stworzyła fascynujące tło historyczne do swej fikcyjnej narracji. Możemy więc

czepać z niej informacje o życiu ludzi w tamtych starożytnych czasach, ich zachowaniu, charakterach i dążeniach. Wiele też możemy się dowiedzieć o przekształcaniu się niektórych starożytnych krajów, które zostały podbijane przez inne narody, przez co zmieniały swe nazwy, np. obecna Wielka Brytania to dawny Albion i Belerion (w książce zamieszczona jest stosowna mapa „świata”, który przemierzał ten zamilowany podróżnik). Według autorki w życiu Józefa były dwie wielkie miłości: miłość do morza i do swej żony Sary, która po jej śmierci przekształciła się w miłość do ich córki Heleny. I uważał, że były to miłości dane mu przez Boga. To im poświęcił większą część życia, aby u jego schyłku głosić wiarę w Zmartwychwstałego Jezusa, czyli podstawy chrześcijaństwa. Właściwie dopiero w ostatniej części powieści Józef spotyka się z Jezusem, doświadczając cudu - uzdrowienia chromej od urodzenia córki Heleny. Zaś potem były kolejne cuda, jak ocalenie ze sztormu na morzu czy niezwykłe „narodziny drzewka”, które wyrosło z laski Józefa i zakwitło w środku zimy. Ponoć na wyspach brytyjskich wciąż rośnie to cudowne drzewo, o którym głosi legenda. I właśnie ono oraz wzmianka w Ewangelii o Józefie z Arymatei, zainspirowały autorkę do napisania tej fantastycznej powieści. Warto ją przeczytać, aby lepiej zgłębić tajemnicę nauczania, śmierci i Zmartwychwstania Pana Jezusa. ■

# Biblioteka poleca

Opracowała  
na podstawie  
materiałów  
z ofert  
książkowych  
A.D. CKiCz  
Brzostek



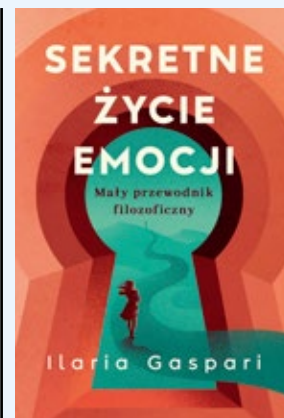
## Anna Kamińska „Kotański”

Kotan Superstar. Poruszający, mocny i pierwszy tak wielowymiarowy portret Marka Kotańskiego – człowieka, który poświęcił wszystko dla tych, których nikt inny nie dostrzegał. Przełom lat 60. i 70. XX wieku. Oficjalnie problem narkotykowy w PRL-u nie istnieje. W rzeczywistości coraz więcej młodych ludzi sięga po morfinę czy pierwszą polską amfetaminę, odurza się, biorąc leki i wachając kleje. Początkujący psycholog, Marek Kotański, problem zauważa i zaczyna działać. Odważnie, z uporem i bez kompromisów. Traktowany przez swoje pacjentki i pacjentów jak ojciec, a potem bóg, dzięki empatii, pasji i niezrównanej intuicji pozwala im powrócić do normalnego życia. Wielu krytykuje jego metody i mówi o nim „kontrowersyjny”, dla innych to „genialny terapeuta”. Z potencjałem do bycia gwiazdą, będzie porywać tłumy w ogólnopolskich akcjach. Pełen sprzeczności, domagający się od innych nieustającej uwagi, uwielbienia i akceptacji. Otrzymujący mnóstwo dowodów miłości i pogrążony w samotności. „Kotański. Bóg. Ojciec. Konfrontacja” to pierwsza biografia pióra Anny Kamińskiej poświęcona mężczyźnie. Barwna, wstrząsająca i dociekliwa. Przedstawiająca nie tylko powstawanie legendy Marka Kotańskiego oczami jego pierwszych pacjentów, współpracowników czy rodziny, ale też historię Monaru, polskiej służby zdrowia i (nie)radzenia sobie przez państwo z osobami dotkniętymi problemem narkotykowym, alkoholizmem czy bezdomnością. Książka ukazująca jak wiele jeszcze mamy do przepracowania, by stać się społeczeństwem wolnym od dyskryminacji, hipokryzji czy nietolerancji. I znieczulicy.



## Asako Yuzuki „Masło”

„Są jednak dwie rzeczy, których nie toleruję: to feminizm i margaryna”. Manako Kajii, wyśmienita kucharka i autorka popularnego bloga o luksusowej kuchni, przebywa w areszcie śledczym w Tokio. Została skarżona o zabójstwo trzech samotnych biznesmenów. Miała ich uwieść swoim kulinarnym wyrafinowaniem. Sprawa żywo interesuje opinię publiczną, ale osadzona uparcie odmawia kontaktu z mediami i nie przyjmuje żadnych wizyt. Jednak gdy młoda dziennikarka Rika Machida zwraca się do niej z prośbą o przepis na gulasz wołowy, postanawia zrobić wyjątek. Rika, jedyna kobieta w redakcji „Tygodnika Shūmei”, każdego wieczoru pracuje do późna, a jej kolacje to najczęściej podgrzewany ramen w kubku. Tymczasem spotkania z Manako, której obiecała rozmowy wyłącznie o jedzeniu i gotowaniu, bardziej niż reporterskie śledztwo zaczynają przypominać profesjonalny kurs kulinarny. Rika się zmienia. Z każdym nowym posiłkiem coś budzi się w jej ciele, a czysto zawodowe zainteresowanie przeradza się w dziwną fascynację. Zainspirowana prawdziwą historią „Zabójczyni Konkatsu” powieść Asako Yuzuki stała się literacką sensacją w Japonii i za granicą. „Masło” to żywa, niepokojąca eksploracja mizoginii, obsesji i transgresyjnych przyjemności jedzenia w kraju, w którym kobiety muszą zawsze zadowalać mężczyzn, a nigdy siebie.



## Ilaria Gaspari „Sekretne życie emocji”

Jak często nie ufasz własnym emocjom? Czy zdarzyło ci się tłumić płacz, by nie okazać słabości? Nie jesteś pierwszy! Każda odczuwana przez nas emocja ma swoją historię – historię ludzi, którzy jej doświadczyli, badali ją, którzy o niej opowiadali i śpiewali. Ilaria Gaspari zaprasza wielkich myślicieli, poetów i pisarzy do rozmowy o naturze emocji – od Seneki do Schopenhauera, od Szekspira do Szyborskiej. Filozoficzne refleksje łączy z własnymi doświadczeniami, by pokazać, że tylko kiedy pozwolimy sobie na wszelkie emocje, jesteśmy w pełni ludźmi i mamy szansę otworzyć się na doświadczenie świata. ■

**Materiały do kolejnego numeru**

**„Wiadomości Brzosteckich” prosimy  
przesyłać do 5 czerwca 2025 r.**

**na adres [wiadomosci@brzostek.pl](mailto:wiadomosci@brzostek.pl)**





# DOWCIP BAWI, DRWINA DŁAWI

Wybrała JR

Matka pyta syna:

- Kuba, myślisz, że jestem złą mamą?

Syn:

- Mam na imię Paweł!

Początek kolędy, mamusia pragnie się pochwalić księdzu swoją córką, jak to dobrze ją wychowuje w wierze.

- Małgosiu pokaż księdzu, jak to ładnie potrafi się żegnać.

Na co Małgosia wstaje, podchodzi do księdza, podaje mu dłoń mówiąc:

- Do widzenia.

No, córeczko, pokażmy, jak się ładnie nauczyłaś nazw miesięcy:

- Sty...?

- Czeń!

- Lu...?

- Ty!

- A dalej sama!

- Rzec, cień, aj, wiec, piec, pień, sień, nik, pad i dzień!

- Tatusiu, czy zdajesz sobie sprawę, że mama jest lepszym kierowcą niż ty?

- Chyba żartujesz?

- Uwierz mi. Sam tłumaczyłeś, że przy zaciągniętym hamulcu ręcznym samochód nie ruszy z miejsca, a mama wczoraj przejechała prawie 15 kilometrów!

Mama woła dziecko na podwórku:

- Jaaaaaaaaaaaaasiu do doooooomu!

- A co?! Spać mi się chce?

- Nie! Głodny jesteś!

Jeden przedszkolak mówi do drugiego:

- U mnie modlimy się przed każdym posiłkiem.

- U mnie nie. Moja mama bardzo dobrze gotuje.

Jasio pyta mamę:

- Mammo, dlaczego na zdjęciu ślubnym jesteś w białym welonie?

- Biały kolor to znak radości, synku.

- Aha. A dlaczego tata jest ubrany na czarno?

Jasio był grzeczny, dlatego dostał od mamy dwa złote. Zapomniał jednak podziękować.

- Nie masz mi nic do powiedzenia? - dopytuje mama.

Jasio milczy. Mama:

- A co ja zawsze mówię tacie, kiedy daje mi pieniądze?

- "Tylko tyle?".

Mały Jasiu mówi do swojej mamy:

- Mamusiu, proszę, kup mi małąkę na urodziny.

- Dziecko, a czym Ty ją będziesz karmił?

- Kupimy taką z zoo, bo Pan w szkole mówił, że ich nie wolno karmić.

- Tatusiu, jak byłeś mały, to dostawałeś od swojego taty lanie? - pyta synek.

- Oj, dostawałem!

- A dziadek od swojego taty?

- Jeszcze jak!

- A pradziadek?

- Jasne! Czemu o to pytasz?

- Bo zastanawiam się, kto to kiedyś zaczął...

W szkole na plastyce:

- Dlaczego narysowałaś swojemu tacie zielone włosy?

- Bo nie mam łysej kredki, proszę pani.



# POCZYTAJ, MĄDRE...

Wybrała JR

## Sentencje o matce

Jest jedna miłość, która nie liczy na wzajemność, nie szczędzi ofiar, płacze, a przebacza, odepchnięta wraca - to miłość macierzyńska.

Józef Ignacy Kraszewski

Kiedy matka odwróci oczy od swojego dziecka, dziecko zaczyna błędzić i ginie w świecie pozbawionym miłości i ciepła.

Tadeusz Różewicz

Bo choćby nawet cały świat rzucał w ciebie kamieniami, to jeżeli mama stoi po twojej stronie, nic ci się nie stanie.

Jojo Moyes

Każdą inną ludzką miłość trzeba zdobywać, trzeba na nią zasługiwać, pokonując stojące na jej drodze przeszkody, tylko miłość matki ma się bez zdobywania i bez zasług.

Herman Auerbach

Matka - to najpiękniejsze słowo w językach świata. Matka - to słowo, które oznacza miłość, miłość prawdziwą, która nie zdradza, to słowo, które oznacza wierność, które oznacza wielką ofiarę, nawet do śmierci, dla dobra dziecka.

abp Stanisław Wielgus

Macierzyństwo zawiera w sobie szczególne obcowanie z tajemnicą życia, które dojrzewa w łonie kobiety.

Jan Paweł II

Ludzie to zawsze dzieci swoich matek. Bez matki nie ma poety, nie ma bohatera.

Maksim Gorki

Ojciec jest głową rodziny, a matka jej sercem.

Józef Bułatowicz

Bóg nie może być wszędzie, dlatego wynalazł matkę.

Matthew Arnold

Bycie matką oznacza, że twoje serce nie jest już twoje. Wędruje tam, gdzie znajdują się twoje dzieci.

George Bernard Shaw

Matka, jak Pan Bóg, może kochać wszystkie swe dzieci, każde z osobna i każde najwięcej.

Zofia Kossak-Szczucka

Matka to jedyna osoba na świecie, która Cię pokochała, zanim jeszcze Cię poznała.

Johann Heinrich Pestalozzi

Za wszystkimi twoimi historiami zawsze kryje się historia matki, ponieważ to w jej historii zaczyna się Twoja.

Mitch Albom

Żadna mądrość, której możemy nauczyć się na ziemi, nie da nam tego, co słowo i spójnienie matki.

Wilhelm Raabe





Katarzyna Podgórska  
mgr biologii, dietetyk

## Dieta dobrych obyczajów

### Czujesz to? To nie wiosna, to karkówka z grilla

**O**ficjalnie sezon grillowy można uznać za otwarty. Weekendowe wieczorne powie-  
trze zaczyna pachnieć grillowanymi  
potrawami. To coś więcej niż kielbasa z rusztu,  
to mile spędzony czas wśród znajomych lub  
rodziny. Można się pokusić o stwierdzenie, że  
grillowanie to nasz sport narodowy, taki, w któ-  
rym każdy czuje się ekspertem. Nieprzerwanie  
na grillowym ruszcie dominują kielbasy i kar-  
kówki. Jednak wbrew pozorom grillowanie nie  
musi być festiwalem spalonej kielbasy, choć  
i tacy smakosze na takie mięsivo się znajdują.  
Dobrze przyrządzony grill może być naprawdę  
zdrowy, pełen smaku i wartości odżywczych.  
Kluczem jest wybór składników, przyrządze-  
nie ich oraz odpowiednia technika smażenia.  
Nie trzeba rezygnować z mięsa, które jest nie-  
odzowną częścią grillowej biesiady. Zamiast  
trzeciej z rzędu kielbasy na promocji lub kar-  
kówki w gotowych marynatach, można szybko  
przyrządzić samodzielnie marynowaną pierś  
z kurczaka lub marynowaną karkówkę. Wystar-  
czy troszkę ziół suszonych jak bazylija, oregano,  
pieprz lub zioła prowansalskie, musztarda  
i oliwa z oliwek. Składniki mieszamy i obta-  
czamy w nich mięso, zostawiamy na godzinę  
w lodówce tak, by przeszedł aromat. Takie mięso  
jest smaczniejsze, nie ma niewyobrażalnych  
ilości soli i składników wątpliwej  
jakości. Mięso w gotowych  
sklepowych marynatach  
nie zawsze jest dobre  
dla naszego zdro-  
wia. Spore ilości  
środków kon-  
serwujących,  
barwników,  
polepszaczy  
smaku zdecy-  
dowanie obni-  
żają wartość  
takiego pro-  
duktu. Przy-  
palona kielbasa  
czy tzw. gotowce  
mięsne nie zabiją  
nas, jeśli bardzo spo-  
radycznie je konsumu-  
jemy, ale po co to robić,  
skoro sami możemy szybko  
i zdrowo przyprawić mięso. Jako  
dietetyk powiem, że lepiej stawiać na chude  
mięso jak pierś z kurczaka, z indyka czy nawet  
skrzydełka niż na wieprzową kielbasę i kar-  
kówkę, ale jako konsument grillowy wiem, że



grill rządzi się swoimi prawami i kielbasa czę-  
sto jest nieodzownym elementem. Grill to nie  
sałata, ale dodatek warzyw do grillowanego  
mięsa jest supersposobem urozmaicenia dania.  
Warzywa wcale nie muszą być nudne. Z powo-  
dzeniem można je grillować. Warzywnymi cele-  
brytami są pieczarki i cukinia. Świetnym pomy-  
słem mogą być ugrillowane plastry bakłażana,  
marchewki lub rzodkiewki. Warzywa wystarczy  
skropić oliwą, przyprawić dowolnymi ziołami  
suszonymi np. zioła prowansalskie, bazylija,  
czosnek w proszku. Im więcej tego, tym lepiej.  
Na ruszcie świetnie sprawdzą się sery typu hal-  
louni albo camembert, które stanowią ciekawy  
i smaczny dodatek. Sposób grillowania również  
jest też ważny. Najlepsze są grille elektryczne lub  
gazowe, z metalowymi tacami i pojemnikami,  
do których spływa tłuszcz z potraw w trakcie  
smażenia. Jeśli mamy tradycyjny grill na węgiel  
czy brykiet, pamiętajmy o kilku zasadach,  
dzięki którym unikniemy toksycznych substan-  
cji, które przedostają się do grillowanej żywno-  
ści. Pamiętajmy, by nie używać płynnej pod-  
pałki w trakcie grillowania, bo właśnie wtedy  
do mięsa mogą wnikać szkodliwe dla naszego  
zdrowia substancje. Należy grillować mięso naj-  
lepiej na stalowych podstawkach przeznaco-  
nych do tego celu. Podstawki aluminiowe  
są dobre, ale jeśli nie grillujemy  
mięsa w słonych lub kwa-  
śnych marynatach, bo  
aluminium w połą-  
czeniu z solami,  
kwasami może  
zwiększać stę-  
żenie glinu  
w żywno-  
ści, a to nie-  
k o n i e c z -  
nie służy  
z d r o w i u .  
Jeśli grillu-  
jemy bezpo-  
średnio nad  
żywym ogniem,  
a tłuszcz z mięsa  
kapie bezpośred-  
nio do ognia, może  
doprowadzić to do  
wytworzenia substancji  
o działaniu rakotwórczym. Najlep-  
szy do grillowania jest żar, gdy ogień prawie  
zgaśnie. Zatem grillujmy kolorowo, smacznie,  
bez spalenizny. Wszystkiego smacznego w ten  
grillowy czas! ■



Faustyna Rogaczewska, studentka psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim

## Psychologia w pigułce

### Czy depresja to tylko smutek?

Pojęcie „depresja” stało się jednym z określeń opisujących smutek, przygnębienie. Niejednokrotnie stosujemy je zamiennie z innymi wyrażeniami takimi jak: kryzys, dół, załamanie albo wręcz opisując doświadczane przez kogoś „zdrowe” cierpienie. O ile inne zaburzenia psychiczne są mniej powszechne i mniej nam znane, od depresji niejednokrotnie zdajemy się być ekspertami. Wszystko to sprawia, że depresja „oswaja się” w naszym otoczeniu, stając się czymś, co jest na porządku dziennym. Słyszając, że ktoś ma depresję, nie reagujemy już tak silnie jak w przypadku innych, „poważniejszych” chorób. Owszem, depresja jest jednym z najczęstszych zaburzeń psychicznych (obok innych zaburzeń afektywnych i zaburzeń lękowych), jednak nie zmienia to faktu, iż jest to poważna, nawracająca choroba psychiczna, a nie zwykłe gorsze samopoczucie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób (według danych z raportu opublikowanego przez NFZ z 2023 r.), co stanowi ogromne wyzwanie zdrowotne i społeczne.

Osobę chorującą na depresję przyjęło się charakteryzować jako smutną, przygnębianą, bez chęci do życia. Owszem najczęściej osoba ma obniżony nastrój, jednak jest to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Depresja, obok smutku i płaczu przejawia się w dużej mierze somatycznie. Osoba chora może tracić na wadze albo wręcz odwrotnie – może przytyć. Dodatkowo może obserwować znaczne wahania w poziomie apetytu. Mogą pojawić się problemy ze snem – chory może doświadczać bezsenności albo spać dużo więcej niż przed rozwojem choroby. U osób z depresją obserwuje się również zmianę w poziomie pobudzenia psychoruchowego – osoba chora staje się albo zbyt pobudzona, albo spowolniona. Na poziomie psychicznym może doświadczać trudności z zebraniem myśli, wolniejszego przetwarzania docierających do niej informacji albo odwrotnie - odczuwać mętlik w głowie, nie być w stanie niejako zatrzymać swoich myśli. Podobnie na poziomie ruchowym – osoba chora może niejednokrotnie stać się nadaktywna, poruszać się chaotycznie albo zwolnić do tego stopnia, że nie będzie praktycznie wychodzić z łóżka. Mimo subiektywnie doświadczanego przez niektóre osoby pobudzenia psychoruchowego, chorzy niemal każdego dnia odczuwają zmęczenie lub doświadczać braku energii. Jak więc widzimy, symptomy depresji wcale nie są oczywiste i jednoznaczne, a do postawienia diagnozy konieczny jest pewien charakterystyczny, kompletny układ objawów, niekoniecznie sprowadzający się wyłącznie do smutku i zmęczenia.

Co więcej, mózg osoby z depresją funkcjonuje inaczej niż u osoby zdrowej. Do tej pory nie wiemy, czy to depresja zmienia mózg, czy określony sposób funkcjonowania tego organu prowadzi do depresji (nie wiemy, co jest przyczyną, a co skutkiem), jednak możemy obserwować pewne współzależności.

Neurobiolodzy zidentyfikowali u osób z depresją nadaktywność w pewnych rejonach mózgu, takich jak na przykład ciało migdałowate, które jest strukturą odpowiedzialną za nasze reakcje emocjonalne. Podwyższona aktywność ciała migdałowatego u osób chorych na depresję może wiązać się z dużo intensywniejszą reakcją na stres czy negatywne bodźce. Z kolei w obszarze płata przedczołowego obserwuje się obniżenie aktywności, co może skutkować: zmniejszoną kontrolą emocjonalną, trudnościami w planowaniu działań czy rozwiązywaniu problemów, niemożnością zahamowania impulsywnych, nawykowych reakcji itd. Oprócz zmian w aktywności różnych obszarów mózgu (wyżej opisano zmiany w dwóch wybranych rejonach), istotne są również zakłócenia w wydzielaniu neuroprzebieżników. U osób chorujących obserwuje się zmniejszenie wydzielania m.in. serotoniny i dopaminy (w farmakologicznym leczeniu depresji wykorzystuje się m.in. leki oddziałujące na te neuroprzebieżniki, powodujące wzrost ich stężenia w synapsach).

Jeśli chodzi o postawienie diagnozy depresji, psychiatrzy, obok wymienionych wyżej objawów somatycznych, biorą oczywiście pod uwagę również to, co dzieje się na poziomie myśli i emocji danej osoby. Podstawą do stwierdzenia choroby jest po pierwsze albo obniżony nastrój przez większą część dnia albo utrata zainteresowań i zdolności odczuwania przyjemności ze wszystkich lub prawie wszystkich aktywności. Tak więc znów, wbrew powszechnemu przekonaniu, osoba chorująca na depresję może nie być „smutna”, ale może przestać odczuwać przyjemność z tych czynności, które do tej pory sprawiały jej radość. (W różnych opracowaniach filozoficznych spotkałam się z określeniem, że depresja to nie jest smutek, a stan, w którym nie czuje się nic. Czuć smutek to już „coś”, najgorsze jest nie czuć „nic”). Osoba chorująca na depresję może doświadczać poczucia braku własnej wartości, może również mieć nadmierne poczucie winy, przy czym wyrzuty sumienia nie dotyczą tylko faktu bycia chorym, ale różnych innych sfer życia. Osoba ta może wręcz czuć się przygniecioną natrętnymi myślami z powodu poczucia winy.

Trudno jest wyobrazić sobie ten ogrom cierpienia, które dotyka osoby chore na depresję. Choroba zabiera im nie tylko radość z życia, ale siłę i energię, żeby o tę radość zawalczyć. Na szczęście doszliśmy do takiego etapu, że osoby te mogą sięgnąć po pomoc zarówno psychoterapeutyczną, jak i farmakologiczną. Mówi się czasem, że depresja ma wiele twarzy i jak widzimy, rzeczywiście u każdego chorego depresja może przejawiać się bardzo różnie. Dlatego, widząc kogoś, kto wcale nie jest smutny i wydaje się dość aktywny, a mówi, że choruje na depresję, nie podważajmy tego. Podobnie widząc osobę smutną, doświadczającą w ostatnim czasie wielu różnych problemów, nie przypisujmy jej depresji, bo depresja to coś więcej niż smutek. ■

# VIII Bieg Uliczny w Brzostku – ruszyły zapisy!

Magdalena Kozłowska

**J**uż po raz ósmy Gmina Brzostek oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brzostku zaprasza miłośników biegania do udziału w corocznym Biegu Ulicznym. Tegoroczna edycja wydarzenia odbędzie się 8 czerwca (niedziela), a uczestnicy ponownie zmierzą się z dobrze znaną, pięciokilometrową trasą ulicami miasta. Start biegu głównego

zaplanowano na godzinę 18:00, a miejscem zarówno startu, jak i mety będzie okolica Hali Sportowej im. Agaty Mróz-Olszewskiej.

Zawodnicy pobiegą ulicami: Legionów, Królowej Jadwigi, Przedmieście, A. Gryglewskiego, M.N. Mysłowskiego, Szkolną, Rynek, a następnie powtórzą pętlę, kończąc bieg na ul. Legionów.

Trwają zapisy online, dostępne pod adresem: <https://competitions.timekeeper.pl/viii-biegu-uliczny-w-brzostku>. Organizatorzy przygotowali dwa warianty pakietów startowych:

- 45 zł – pakiet podstawowy (numer startowy, udział w biegu),
- 55 zł – pakiet rozszerzony (numer startowy, udział w biegu, pamiątkowa koszulka).

Po przekroczeniu linii mety każdy zawodnik otrzyma

medal i ciepły posiłek, a liczba pakietów startowych jest ograniczona do 120 sztuk.

Zawody zostaną rozegrane z podziałem na klasyfikację generalną kobiet i mężczyzn, a także kategorie wiekowe – trzy dla kobiet i cztery dla mężczyzn. Przewidziano również nagrody dla:

- najlepszych zawodników z gminy Brzostek,
- najstarszej i najstarszego uczestnika biegu.

Nie zabraknie też atrakcji dla najmłodszych, którzy rozpoczną rywalizację już od godziny 16:00. Biegi dziecięce podzielone będą na cztery kategorie wiekowe:

- D1 (2–6 lat) – dystans ok. 50 m, godz. 17:00 (z możliwością udziału rodziców),
- D2 (7–9 lat) – dystans ok. 100 m, godz. 17:10,
- D3 (10–12 lat) – dystans ok. 200 m, godz. 17:20,
- D4 (13–15 lat) – dystans ok. 400 m, godz. 17:30.

Jak co roku organizatorzy zapewniają świetną atmosferę, zdrową sportową rywalizację oraz liczne nagrody dla zwycięzców.

Nie zwlekaj – zapisz się już dziś, bo liczba miejsc jest ograniczona! Szczegóły i bieżące informacje dostępne są na fanpage'u Bieg Uliczny w Brzostku. ■

ZAPISZ SIĘ!

**8. BIEG  
ULICZNY  
BRZOSTEK  
08.06.2025**

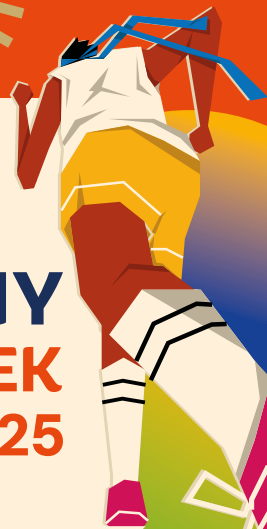


OSiR BRZOSTEK

ZAPISY: [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl)

# 8

## BIEG ULICZNY BRZOSTEK 08.06.2025



OSIR BRZOSTEK

### KLASYFIKACJE:

- 1 Generalna mężczyzn
- 2 Generalna kobiet
- 3 Kategoria wiekowa mężczyzn:
  - M1 od 16–20 lat (ur. 2009–2005)
  - M2 od 21–39 lat (ur. 2004–1986)
  - M3 od 40–55 lat (ur. 1985–1970)
  - M4 od 56 i starsi (ur. 1969 i starsi)
- 4 Kategoria wiekowa kobiet:
  - K1 do 25 lat (ur. 2009–2000)
  - K2 od 26–40 lat (ur. 1999–1985)
  - K3 41 i starsze (ur. 1984 i starsze)
- 5 Najlepszy zawodnik zamieszkały w Gminie Brzostek
- 6 Najlepsza zawodniczka zamieszkała w Gminie Brzostek
- 7 Najstarszy zawodnik
- 8 Najstarsza zawodniczka

ZAPISY: [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl)

### PROGRAM:

- 15:30 otwarcie biura zawodów  
15:30 zakończenie przyjmowania zgłoszeń do biegów dziecięcych  
17:30 zakończenie przyjmowania zgłoszeń do biegu głównego  
**17:00 start biegów dziecięcych:**  
17:00 kategoria D1  
17:10 kategoria D2  
17:20 kategoria D3  
17:30 kategoria D4 dziewcząt  
17:35 kategoria D4 chłopców  
17:45 wręczenie nagród w kat. dziecięcych  
**18:00 start biegu głównego**  
19:15 wręczenie nagród w kat. generalnej, kat. wiekowych  
19:45 zamknięcie zawodów

START 17:00

Facebook / Bieg Uliczny w Brzostku

## TRASA BIEGU



### LEGENDA:

- █ pierwsze okrążenie
- █ drugie okrążenie

# XVI Otwarty Turniej Kyokushin Karate w Brzostku

Robert Kolbusz

**5** kwietnia 2025 r. w Brzostku odbył się XVI Turniej Karate Kyokushin o Puchar Burmistrza Miasta Brzostek. Do turnieju przystąpiło 272 zawodników z 19 klubów, takich jak; Bielski Klub Karate Kyokushin, Dębicki Klub Kyokushin Karate, Gorzycki Klub Karate Kyokushin, Karate Kyokushin Stara Wieś, Katei Dąbrowa Górnicza, Kazoku Jastrzębie, Klub Karate Kyokushin Bushido, Klub Karate Kyokushin Ropczyce, Klub Karate Trójka Sandomierz, Klub Sportowy Prestige Rzeszów, Krakowska Akademia Sportu, Kyokushin Boxing Niepołomice, Leżajski Klub Kyokushin Karate, Połaniecki Klub Karate Kyokushin, Sanocki Klub Karate, UKS Karate Kyokushin Czarna Pantera, UKS Biały Orzeł Jasło, UKS Kyokushin Karate w Brzostku, UKS Master Glinik. Brzosteczki Klub Kyokushin Karate reprezentowało 39 zawodników: 26 z Brzostku oraz 13 z Pilzna. Turniej zorganizował Uczniowski Klub Sportowy Kyokushin Karate w Brzostku wraz z Urzędem Miejskim w Brzostku oraz z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Brzostku. Sędzią głównym turnieju był shihan Krzysztof Ostrowski 5 DAN z Gorzyc. Oficjalnego otwarcia turnieju dokonał Burmistrz Brzostku Zbigniew Kowalski. Zawody uświetnili swoją obecnością również Zastępca Burmistrza Brzostku Bartłomiej Skórski oraz Przewodniczący Rady Miejskiej w Brzostku Paweł Hipszer.

Zawodnicy z Brzostku i Pilzna reprezentujący Brzosteczki

Klub Karate zdobyli łącznie 32 miejsca na podium z tego 9 pierwszych, 7 drugich oraz 16 trzecich miejsc, co dało nam 1. miejsce drużynowo.

## Puchary dla Brzostku w kumite zdobyli:

1. miejsce – Gabriela Syrek, Anna Górka, Jan Szydło, Julia Łącka, Wiktoria Juszkiewicz, Szymon Myśliwiec, Monika Dudek, Klaudia Mroczek, Jakub Dereń.

2. miejsce – Antoni Szela, Franciszek Gibek, Julia Gawlik, Laura Ciećka, Oliwia Rynkar.

3. miejsce – Joanna Syrek, Patrycja Drechny, Hanna Armata, Kamil Rosek, Ilona Kopeć, Laura Kolbusz, Julia Maziarz, Daria Rosek, Kamil Barbarzak, Karol Syrek, Jakub Jałowicz, Karolina Nowicka, Paweł Nowicki, Wiktoria Pietrzycka, Wiktor Owskiak.

## Puchary dla Brzostku w kata zdobyli:

2. miejsce – Paweł Krupka, Anna Górka.

3. miejsce – Wiktoria Pietrzycka.

Puchar dla najlepszego zawodnika turnieju zdobył Stanisław Barycki z Krakowskiej Akademii Sportu. Puchar dla najlepszego zawodnika z Brzostku zdobyła Klaudia Mroczek.

Puchar dla najmłodszego zawodnika turnieju otrzymała Hanna Kozak z Ropczyckiego Klubu Karate.

Wszystkim zawodnikom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

Zarząd UKS Kyokushin Karate w Brzostku składa serdeczne podziękowania za pomoc w organizacji turnieju Urzędowi Miejskiemu w Brzostku, Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Brzostku, Rodzicom, Firmie Złotniczej Rubicello, TV Brzostek oraz członkom klubu. ■



# Sportowe emocje na stadionie OSiR w Brzostku – eliminacje gminne w trójboju i czwórboju lekkoatletycznym

Magdalena Kozłowska

• fot. Mateusz Pyskaty i Magdalena Kozłowska

Początek maja upłynął w Brzostku pod znakiem młodzieżowej rywalizacji sportowej. Na stadionie Ośrodka Sportu i Rekreacji odbyły się eliminacje gminne do zawodów powiatowych w trójboju i czwórboju lekkoatletycznym, które zgromadziły uczniów szkół podstawowych z terenu gminy.

W poniedziałek, 5 maja, uczniowie rywalizowali w trzech konkurencjach: biegu na 60 metrów, skoku w dal oraz rzucie piłeczką palantową. Zawody miały charakter drużynowy – liczyły się wyniki czterech najlepszych zawodników i zawodniczek z każdej szkoły. Emocji nie brakowało, a różnice w punktacji były minimalne. W kategorii dziewcząt bezkonkurencyjna okazała się Szkoła Podstawowa w Siedliskach-Bogusz, zdobywając 312 punktów. Na podium znalazły się również SP Brzostek (293 pkt) oraz SP Januszkowice (251 pkt). Wśród chłopców triumfowali zawodnicy SP Brzostek z dorobkiem 162 punktów, wyprzedzając SP Przeczyca (130 pkt) i SP Januszkowice (112 pkt).

Po zakończeniu zmagania rozdano pamiątkowe medale, dyplomy i puchary, które wręczyli Przewodniczący Rady Miejskiej Paweł Hipszer oraz Kierownik OSiR Andrzej Piękoś. Awans do etapu powiatowego (21 maja w Dębicy) uzyskały drużyny dziewcząt z SP Siedliska-Bogusz oraz

chłopców z SP Brzostek.

Dzień później, we wtorek 6 maja, odbyły się eliminacje gminne w czwórboju lekkoatletycznym. Choć początkowo do rywalizacji miały przystąpić trzy szkoły, ostatecznie wystartowała tylko reprezentacja SP Brzostek – pozostałe placówki wycofały się w ostatniej chwili. Nie przeszkodziło to jednak w przeprowadzeniu zawodów na wysokim poziomie. Uczniowie zmierzyli się w czterech konkurencjach: biegu na 60 metrów, skoku w dal, rzucie piłeczką palantową oraz biegu wytrzymałościowym (600 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców). Zawodnicy SP Brzostek pokazali ogromne zaangażowanie, osiągając wiele rekordów życiowych i dając pokaz sportowego ducha.

Atmosfera na stadionie była pełna pozytywnej energii, a każdy uczestnik otrzymał zasłużone brawa i doping. Po zawodach najlepsi sportowcy otrzymali medale i dyplomy, a zwycięskie drużyny – puchary. Nagrody wręczył Kierownik OSiR – Andrzej Piękoś. Zawody powiatowe odbędą się 12 maja w Dębicy.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom obu dni zawodów – zarówno tym, którzy stanęli na podium, jak i tym, którzy walczyli do końca. Trzymamy kciuki za sukcesy w kolejnym etapie rywalizacji.

## Wyniki poszczególnych konkurencji

w trójboju:

### Bieg na 60 metrów – dziewczęta:

1. Zofia Syrek (SP Januszkowice)
2. Oliwia Kolbusz (SP Brzostek)
3. Lena Nowak (SP Siedliska-Bogusz)

### Bieg na 60 metrów – chłopcy:

1. Antoni Nowicki (SP Przeczyca)
2. Wiktor Papiernik (SP Siedliska-Bogusz)
3. Miłosz Gizara (SP Siedliska-Bogusz)

### Rzut piłeczką palantową – dziewczęta:

1. Maja Jędrzejczyk (SP Siedliska-Bogusz)
2. Maja Falarz (SP Nawsie Brzosteckie)
3. Oliwia Kolbusz (SP Brzostek)

### Rzut piłeczką palantową – chłopcy:

1. Maksymilian Grygiel (SP Brzostek)
2. Hubert Lechwar (SP Brzostek)
3. Nikodem Gołąb (SP Gorzejowa)

### Skok w dal – dziewczęta:

1. Zofia Syrek (SP Januszkowice)
2. Maja Jędrzejczyk (SP Siedliska-Bogusz)
3. Roksana Bilkowska (SP Brzostek)

### Skok w dal – chłopcy:

1. Maksymilian Grygiel (SP Brzostek)
2. Antoni Nowicki (SP Przeczyca)
3. Miłosz Gizara (SP Siedliska-Bogusz)

## Klasyfikacja generalna szkół dziewcząt:

1. SP Siedliska-Bogusz 312 pkt.
2. SP Brzostek 293 pkt.
3. SP Januszkowice 251 pkt.
4. SP Przeczyca 155 pkt.
5. SP Nawsie Brzosteckie 132 pkt.

## Klasyfikacja generalna szkół chłopców:

1. SP Brzostek 162 pkt.
2. SP Przeczyca 130 pkt.
3. SP Januszkowice 112 pkt.
4. SP Nawsie Brzosteckie 99 pkt.
5. SP Siedliska-Bogusz 94 pkt.
6. SP Gorzejowa 77 pkt.

## Wyniki poszczególnych konkurencji

w czwórboju:

### Wyniki biegu na 60 m chłopców:

1. Adrian Kolbusz (SP Brzostek)
2. Rafał Wojnar (SP Brzostek)
3. Oskar Ziaja (SP Brzostek)

### Wyniki rzutu piłeczką palantową chłopców:

1. Filip Jedziniak (SP Brzostek)
2. Oskar Ziaja (SP Brzostek)
3. Rafał Wojnar (SP Brzostek)

## Wyniki skoku w dal chłopców:

1. Adrian Kolbusz (SP Brzostek)
2. Rafał Wojnar (SP Brzostek)
3. Oskar Ziaja (SP Brzostek)

## Wyniki biegu na 1000 m chłopców:

1. Rafał Wojnar (SP Brzostek)
2. Filip Jedziniak (SP Brzostek)
3. Oskar Ziaja (SP Brzostek)

## Wyniki biegu na 60 m dziewcząt:

1. Oliwia Szydłowska (SP Brzostek)
2. Nikola Szczepanik (SP Brzostek)
3. Dominika Kolman (SP Brzostek)

## Wyniki rzutu piłeczką palantową dziewcząt:

1. Aleksandra Kula (SP Brzostek)
2. Oliwia Szydłowska (SP Brzostek)
3. Julia Łepa (SP Brzostek)

## Wyniki skoku w dal dziewcząt:

1. Dominika Kolman (SP Brzostek)
2. Julia Łepa (SP Brzostek)
3. Oliwia Szydłowska (SP Brzostek)

## Wyniki biegu na 600 m dziewcząt:

1. Nikola Szczepanik (SP Brzostek)
2. Dominika Kolman (SP Brzostek)
3. Nikola Andreasik (SP Brzostek) ■





# Groch z kapustą

Janina Słupek

## Choroba, którą widać już w drzwiach

Liczba dorosłych cierpiących na otyłość w naszym kraju przekracza 9 mln. Szacuje się, że każdego roku w Polsce będzie przybywać 400 tys. dzieci z nadmierną masą ciała, w tym 80 tys. będzie chorowało na otyłość. Nadwagę lub otyłość ma 61 proc. Polaków i 42 proc. Polek. Problem ten dotyczy zwłaszcza osób starszych: prawie 3 na 4 osoby po 65. roku życia ważą zbyt dużo. Nadwaga zależna jest przede wszystkim od wieku i płci ankietowanych - badania pokazują, że odsetek osób otyłych rośnie z wiekiem. O ile wśród osób w wieku 18-24 zbyt dużo waży tylko co szósty badany (16 proc.), to w grupie 35-44 nadwagą lub otyłością cechuje się już połowa osób (50 proc.), a u osób po 65. roku życia zbyt dużo ważą już trzy na każde cztery osoby (72 proc.). Mężczyźni problem z nadwagą zaczynają mieć wcześniej niż kobiety. Wśród mężczyzn już w grupie wiekowej 25-34 lata nadwaga zaczyna przeważać nad wagą prawidłową i tendencja ta pogłębia się wraz z wiekiem, natomiast u kobiet nadwaga zaczyna dominować dopiero po 55 roku życia. Prawie połowa Polaków (49 proc.) uważa, że je tyle, ile chce, a kolejne 49 proc. osób deklaruje, że stara się kontrolować ilość spożywanego jedzenia. To, czy ktoś ma nadwagę, wagę w normie czy niedowagę, oblicza się za pomocą współczynnika masy ciała BMI. Aby go poznać należy - w uproszczeniu - podzielić masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). Równie ważny jest obwód w pasie - norma dla kobiet w Europie to mniej niż 80 cm, dla mężczyzn mniej niż 94 cm. BMI mniejszy niż 18,5 oznacza niedożywienie, BMI pomiędzy 18,5 a 24,9 oznacza prawidłową masę ciała, BMI wynoszące 25-29,9 to nadwaga, a BMI większy niż 30 wskazuje na otyłość. Jest to choroba mająca swój numer w klasyfikacji chorób, nazywa się ją matką innych chorób. Choroba otyłościowa jest chorobą śmiertelną, skraca życie pacjentowi od 3 do 10 lat w zależności od powikłań narządowych i układowych. Prowadzi do rozwoju ok. 200 chorób, m.in. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, miażdżycy, zawału, udaru mózgu, niektórych nowotworów (raka piersi, jelita grubego, nerki, trzustki), stłuszczenia, zapalenia i marskości wątroby, niewydolności nerek czy niepłodności oraz depresji. Z tej samej przyczyny wszczepia się 70% wszystkich endoprotez stawu kolanowego u kobiet.

W jakich sytuacjach codziennych zjadamy zbyt duże posiłki? Spożywaniu zbyt obfitych posiłków sprzyjają święta i spotkania rodzinne, podjadamy, oglądając telewizję, spożywając napoje alkoholowe, w sytuacjach stresowych, zajadaniu złego nastroju czy z nudów. A myśleć o kaloriach powinniśmy, dokonując wyborów przy sklepowej półce (tylko około 45 procent konsumentów czyta informacje na opakowaniach w czasie zakupów), przy domowej lodówce oraz w restauracji.

Nie od dzisiaj wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Jeśli rodzice zauważą, że ich dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, powinni szukać pomocy. W społeczeństwie

panuje przekonanie, że dziecko wyrośnie z nadwagi, że podczas dojrzwania zrzuci nadmierne kilogramy, a okrągłutki kilkulatek wygląda uroczo i zdrowo. Niestety, większość nie wyrośnie z otyłości, bo obecnie najmłodsi cierpią z powodu braku ruchu, spędzają wiele godzin przed komputerem lub z telefonem, promowana jest niezdrowa żywność, dzieci nie chodzą, a są wożone i dziecko z otyłością wejdzie z tym problemem w dorosłość i będzie odczuwać jej negatywne skutki. Otyły kilkulatek stanie się otyłym dorosłym z nadciśnieniem, cukrzycą, problemami z sercem, stawami i zaniżoną samooceną. Żeby leczenie choroby otyłościowej było skuteczne i przyniosło efekty, dziecko musi zostać otoczone opieką pediatry, dietetyka, fizjoterapeuty, psychologa, musi również otrzymać wsparcie od rodziców. Przez lata uważano, że otyłość to nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, a dziś wiemy, że istotą choroby otyłościowej są zaburzenia neurohormonalnej regulacji spożycia pokarmów, czyli zaburzenia równowagi energetycznej organizmu. Pacjenci chorzy na otyłość pomimo restrykcyjnej diety i podejmowanej aktywności fizycznej nie osiągają efektu w postaci redukcji wagi, głównie dlatego że pozbywają się glikogenu, ale gdy on się odbuduje, waga wraca do punktu wyjścia.

Aby utrzymać wagę w ryzach, stosuje się różnorodne diety, które można podzielić na kilka głównych rodzajów, takich jak diety podstawowe, alternatywne, lecznicze i doświadczalne. Diety podstawowe to te, które zaspokajają podstawowe potrzeby żywieniowe organizmu. Diety alternatywne mają na celu wyeliminowanie konkretnych pokarmów lub metod ich przygotowywania, np. dieta wegetariańska. Diety lecznicze służą do wspomagania leczenia określonych chorób lub schorzeń, a diety doświadczalne są wykorzystywane w badaniach żywieniowych. Stosowanie diet to dobry sposób na zachowanie odpowiedniej wagi, ale co mają zrobić osoby ze słabą wolą, łakomczuchy, amatorzy słodkości, nocni podjadacze? Dla nich dobrą propozycją według mnie jest post przerywany (okno żywieniowe), który zyskuje coraz większą popularność jako sposób na poprawę zdrowia i redukcję masy ciała. To metoda żywieniowa, która polega na naprzemiennych okresach jedzenia i postu. Pościć można przez kilkanaście godzin, cały dzień lub kilka dni w tygodniu. Post przerywany bywa nazywany również okresową głodówką lub oknem żywieniowym. To strategia żywieniowa opierająca się na przedłużonych przerwach w dostarczaniu energii z pożywienia. Okresy jedzenia są ograniczone do określonych godzin w ciągu dnia lub dni tygodnia.

Rodzaje postu przerywanego: Post przerywany 16/8 – spożywanie posiłków w ciągu 8 godzin i poszczenie przez pozostałe 16 godzin (okno żywieniowe powinno rozpocząć się w godzinach popołudniowych); Post przerywany 14/10 – to modyfikacja powyższego wariantu, posiłki można spożywać w ciągu 10 godzin, a pościć należy przez 14 godzin; Metoda 5:2 – spożywanie normalnych posiłków przez 5 dni w tygodniu i ograniczenie spożywanych kalorii do 500-600 na dobę w ciągu kolejnych 2 dni; Post całodzienny – polega na całkowitym powstrzymaniu się od jedzenia przez 24 godziny raz lub dwa razy w tygodniu. Posiłki w trakcie okna żywieniowego powinny być zgodne z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia, dobrze zbilansowane, bogate

we wszystkie składniki odżywcze. Ponadto należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Osoby, które przyjmują jakiegokolwiek leki, przed rozpoczęciem postu przerywanego powinny skonsultować się z lekarzem. Niektóre preparaty wymagają przyjmowania wraz z posiłkiem lub w określonych godzinach. Może się także zdarzyć, że konieczna będzie modyfikacja dawek. Przeciwwskazania do

tego modelu żywieniowego to m.in.: podeszły wiek, refluks żołądkowo-przełykowy, cukrzyca insulinozależna, stosowanie niektórych leków (m.in. przy chorobach układu sercowo-naczyniowego, na nadciśnienie), niedobory odporności.

Eskalujące koszty leczenia otyłości i chorób współistniejących rujną system opieki zdrowotnej, a zapobiegając ich powstawaniu, nie będziemy musieli ich leczyć. ■

## Czytelnicy piszą

Juliusz Stanek, rzeczoznawca budowlany

**M**oje uwagi dotyczące artykułu „Kaplica cmentarna z Januszkowic – podróżujący zabytek” (WB nr 3 z 2025 r.)

Przesuwanie obiektów budowlanych z punktu technicznego jest możliwe, ale budowli murowanych nieopłacalne i skomplikowane.

Proboszczowie mieli same kłopoty przy budowie kościoła parafialnego. Projekt kościoła został wykonany przez architekta z Krakowa. Miejscowi projektanci takich projektów nie wykonywali ze względu na utratę pracy oraz inne utrudnienia. Plan zabudowy

przewidywał w części lokalizację kościoła na kaplicy dworskiej.

Proboszcz ks. Tadeusz Preis starał się o przesunięcie kościoła o około 5 do 8 m w kierunku dworu, ale władze na to nie wyraziły zgody i cały czas utrudniały uzyskanie zgody na zatwierdzenie budowy kościoła. Zatwierdzenie projektu wymagało rozbiórki kapliczki, na co wyraził zgodę konserwator zabytków pod warunkiem wykonania inwentaryzacji istniejącej kapliczki przez osobę do tego uprawnioną. Jako bardzo bliski i zaufany bez osób trzecich ks. T. Preis znał moje uprawnienia i zwrócił się, bym wykonał tę inwentaryzację. Po wykonaniu inwentaryzacji kapliczki, konserwator zabytków wyraził zgodę na jej rozebranie i wybudowanie identycznej na cmentarzu.

Brawo Konserwatorze za odwagę!

Rozebrano kapliczkę bardzo

starannie i część materiałów z rozbiórki wykorzystano przy budowie nowej. Na krokwi rozebranej kapliczki była wryta data, co tradycyjnie było normalnością. Grobowiec trzech pochowanych osób pozostawiono w grobie, a na powierzchni wykonano ozdobny nagrobek w pobliżu ściany nowego kościoła. Osoby te zmarły w latach: 1885, 1880 i 1939.

Pod koniec 2024 r. na moją prośbę chory ks. T. Preis odprawił mszę za wszystkich budowniczych zmarłych i żyjących oraz wspomagających przy budowie kościoła i powstającej parafii.

Dla chętnych poznania historii parafii polecam do przeczytania:

1. Ks. Tadeusz Preis, 50-lecie Parafii Januszkowice,
2. Diamentowy Jubileusz Ks. Tadeusza Preisa. ■



## Zagadki fotograficzne

Jaki to gatunek?



Jaki to zamek?



foto: M. Gajerska

# OKNA PCV

DOSKONAŁA JAKOŚĆ W SUPER CENIE

**CENY PRODUCENTA**

  
aluplast®



SCHÜCO



## OKNA I DRZWI Z PCV I ALUMINIUM



**KOLiN**-styl

e-mail: [kolin.brzostek@gmail.com](mailto:kolin.brzostek@gmail.com)  
[www.kolinstyl.pl](http://www.kolinstyl.pl)

39-230 Brzostek  
ul.szkotnia 18 (I piętro)  
tel. +48 514 933 091  
tel. +48 533 345 089

**U nas drogi jest tylko klient**

# JUBILER RUBICELLO



Mamo,  
bądź piękna każdego dnia

# Spis treści

Trzeci Maja w gminie Brzostek.....	3
Gmina Brzostek pozyskuje fundusze unijne .....	5
Zakończenie prac przy Szkole Podstawowej w Brzostku.....	5
Widziałam na prawdziwo.....	6
Dzień Samorządowca .....	8
Trzeciomajowe pospolite ruszenie .....	9
20. rocznica śmierci Jana Pawła II w Szkole Podstawowej im. Grzegorza Piramowicza w Kamienicy Górnej.....	10
Olga Kmiecik – finalistka Konkursu Chemicznego.....	12
Sukcesy uczennic Szkoły Podstawowej w Nawsiu Brzosteckim .....	12
Dzień otwarty w ZSCKR im. Jana Pawła II w Brzostku .....	13
Zmiany w polskiej ortografii.....	14
Świąteczne spotkanie seniorów.....	15
Umów wizytę bez wychodzenia z domu! .....	16
Czytelnicze fascynacje .....	18
Kącik poetycki .....	18
Biblioteka poleca .....	19
Poczytaj, mądre.....	20
Dowcip bawi, drwina dławi.....	20
Krzyżówka z nagrodą .....	21
Dieta dobrych obyczajów.....	22
Psychologia w pigułce .....	23
VIII Bieg Uliczny w Brzostku – ruszyły zapisy!.....	24
XVI Otwarty Turniej Kyokushin Karate w Brzostku .....	26
Sportowe emocje na stadionie OSiR w Brzostku – eliminacje gminne w trójboju i czwórboju lekkoatletycznym.....	27
Groch z kapustą .....	30
Czyelnicy piszą .....	31
Zagadki fotograficzne.....	31
Cennik reklam i ogłoszeń.....	34
Rozwiązania zagadek i krzyżówki z poprzedniego numeru.....	34
Fotokącik .....	36

## UWAGA!

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Publikując materiał nadesłany, redakcja nie bierze odpowiedzialności za treść, która może być sprzeczna z naszymi poglądami. Przesłanie materiałów niezamawianych nie jest równoznaczne z ich opublikowaniem, będą one zamieszczane w gazecie w miarę możliwości. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów oraz do korekty w zakresie poprawności językowej. Ze względu na druk w kolorze **materiały graficzne na szerokość strony A4** powinny posiadać **min. 3 mm margines i obowiązkowo 3 mm na spad ze wszystkich boków.**

### „WIADOMOŚCI BRZOSTECKIE”

zrzeszone w POLSKIM STOWARZYSZENIU PRASY LOKALNEJ

Wydawca: Centrum Kultury i Czytelnictwa w Brzostku

Redaguje zespół: Urszula Kobak (red. nacz.), Paweł Batycki, Alina Dobrowolska,

Magdalena Kozłowska, Elżbieta Michalik, Jadwiga Raś, Jacek Samborski (red. techn.),

Marzena Sołtys, Natalia Świętoń, Krzysztof Tyburowski, Katarzyna Wojdyła (layout),

Marzena Wójcik, Justyna Zegarowska

Skład zamknięto: 9 maja 2025 r.

Druk: Drukarnia PRINTGRAPH w Brzesku

Nakład: 550 egz.

Adres redakcji: ul. 20-go Czerwca 4, 39-230 Brzostek; tel: 14 683 03 15

E-mail: wiadomosci@brzostek.pl

Strona internetowa: www.wiadomoscibrzosteckie.pl

Nr konta: BSR w Krakowie O/Brzostek

Nr: 49 8589 0006 0080 0210 2062 0001

## CENNIK REKLAM I OGŁOSZEŃ

Opłata za zamieszczenie reklamy lub ogłoszenia w jednym numerze:

1 strona A4	160 zł
½ strony A4	90 zł
¼ strony A4 lub mniej	60 zł

Reklamy zamieszczane będą wyłącznie w drugiej połowie miesięcznika.

Płatności należy dokonywać na numer konta podany w stopce gazety.

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Brzostku wydaje rachunki

za zamieszczenie reklamy.

Nie pobieramy opłat za podziękowania pogrzebowe.

Nie pobieramy opłat za ogłoszenia z jednostek organizacyjnych gminy.



**CKiCz BRZOSTEK**  
Centrum Kultury i Czytelnictwa

## ROZWIĄZANIA ZAGADEK I KRZYŻÓWKI Z POPRZEDNIEGO NUMERU

Fotograficzna zagadka przyrodnicza: **Kapturnica (*Sarracenia*)**

Fotograficzna zagadka geograficzna: **Stara Wieś**

Hasło krzyżówki: **Faworyt kierownika nie ma przyjaciół.**

**Nagrodę książkową** wylosowali: **Jadwiga Białas** z Nawsia Brzosteckiego (krzyżówka), **Wiktoria Sroczyńska** z Jaworza Górnego (zagadka geograficzna), nie wpłynęło poprawne rozwiązanie zagadki przyrodniczej.

**Osoby, które wylosowały nagrody książkowe za rozwiązanie zagadek i krzyżówki, proszone są o odbiór nagród w ciągu 30 dni od ukazania się informacji o nagrodzonych.**

**Materiały do kolejnego numeru**

**„Wiadomości Brzosteckich”**

**prosimy przesyłać do 5 czerwca 2025 r.**

**na adres wiadomosci@brzostek.pl**



# BSR

nie pakuj marzeń  
do walizki,  
zrealizuj je z nami!



## PROMOCJA

# KREDYT GOTÓWKOWY

KWOTA DO:	SPŁATA DO:	OPROCENTOWANIE STAŁE:	PROWIZJA*:	RRSO:
<b>100</b> tys. zł	<b>96</b> m-cy	DO: <b>11,10%</b>	<b>0</b> lub <b>2%</b>	<b>12,44%</b>

\* W przypadku zawarcia umowy ubezpieczenia na życie na okres kredytowania spełniającej wymogi Banku określone w Regulaminie promocji kredytu konsumenckiego gotówkowego Banku Spółdzielczym Rzemiosła w Krakowie oraz obejmującej 100% kwoty udzielonego kredytu dla Klientów, którzy w zawartej umowie ubezpieczenia na życie wskażą Bank jako uposażonego, prowizja wynosi 0%.

**Warunki promocji:** wyrażenie przez wnioskodawcę zgód na: a) przetwarzanie danych osobowych przez Bank w celu reklamy produktów i usług Banku, b) wykorzystanie danych teleadresowych w celu marketingu bezpośredniego przy użyciu telekomunikacyjnych urządzeń końcowych (telefon, sms), wraz ze wskazaniem numeru telefonu, c) otrzymywanie informacji handlowych za pomocą środków komunikacji elektronicznej wraz ze wskazaniem adresu poczty elektronicznej. Kredyt może być udzielany na dowolny cel konsumpcyjny, spłatę zobowiązań w innych bankach, z wyłączeniem finansowania działalności gospodarczej lub rolniczej.

**Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 12,44% przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu 60 000,00 zł ( bez kredytowanych kosztów), całkowita kwota do zapłaty 79 299,32 zł, oprocentowanie stałe 10,90% w skali roku, całkowity koszt kredytu 19 299,32 zł ( w tym: prowizja za udzielenie kredytu 2,00 % kwoty udzielonego kredytu wynosząca 1 200,00 zł, odsetki 18 099,32 zł), spłata kredytu nastąpi w 60 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 59 rat po 1301,65 zł, ostatnia 60 rata wyrównawcza w wysokości 1301,97 zł.**

Kalkulacja została dokonana na dzień 05.05.2025 r. na reprezentatywnym przykładzie. Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 ustawy Kodeks cywilny. Bank podejmuje decyzję o udzieleniu kredytu po dokonaniu analizy oceny zdolności kredytowej. O szczegóły prosimy pytać w placówkach Banku Spółdzielczego Rzemiosła w Krakowie.

PROMOCJA TRWA DO 31 SIERPNI 2025 R.

**BSR** Bank Spółdzielczy  
Rzemiosła w Krakowie

www.bsr.krakow.pl



# Fotokącik



Robisz zdjęcia? Pochwal się nimi.

Prześlij je wraz z imieniem i nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania na adres: [wiadomosci@brzostek.pl](mailto:wiadomosci@brzostek.pl). Przesłanie tych danych oznacza zgodę na ich publikację w „Wiadomościach Brzosteckich” w podpisie pod zdjęciem.



Stanisław Szukała z Brzostku



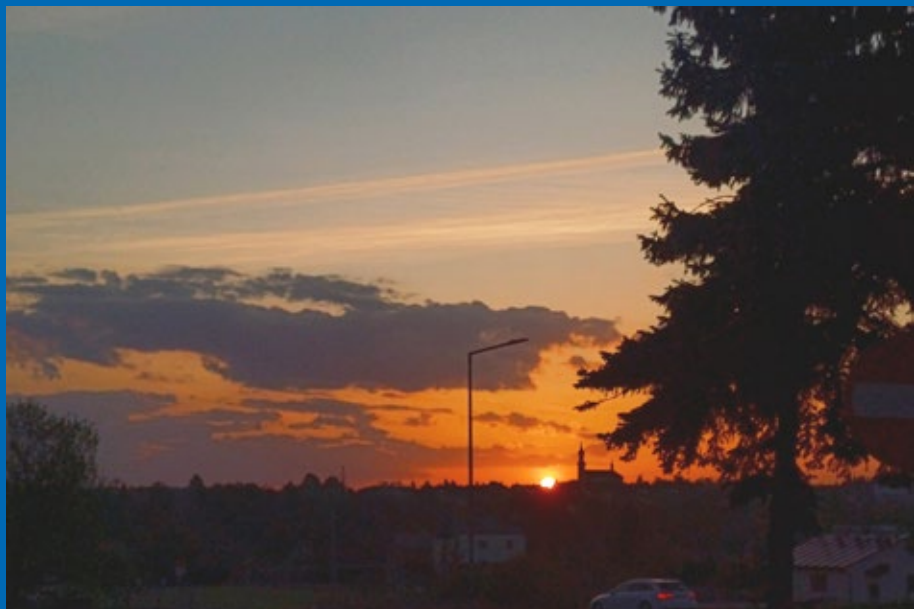
Paulina Baran z Januszkowic



Piotr Trychta z Nawsia Brzosteckiego



Paweł Kuczek z Grudnej Górnej



Aleksandra Kolbusz z Bukowej