



Nr 69, maj 2018

GŁOS MROZOWA

„Krystus z martwy wstał je” w Wojnowicach

Dnia 22 kwietnia 2018 roku w zamku w Wojnowicach odbył się Wieczór Pieśni Wielkanocnych „Krystus z martwy wstał je” w wykonaniu Scholi Gregoriana Silesiensis pod kierownictwem artystycznym Roberta Pożarskiego. Współorganizatorem koncertu było Kolegium Europy Wschodniej.

Współpraca obu instytucji sięga czasów powstania zespołu. Schola Gregoriana Silesiensis powstała w styczniu 2000 roku z inicjatywy Jana Andrzeja Dąbrowskiego, prezesa KEW.

Do 2002 r. działała przy Ośrodku Kultury i Sztuki we Wrocławiu. W kwietniu 2002 r. członkowie i sympatycy Scholi powołali do życia Stowarzyszenie "Schola Gregoriana Silesiensis", które zrzesza jego członków, ich współpracowników, a także pasjonatów śpiewu tradycyjnego. Z czasem, powstała także Schola Mulierum Silesiensis, przeznaczona dla kobiet pragnących zgłębiać chorał gregoriański oraz śpiew tradycyjny. Partnerem instytucjonalnym Stowarzyszenia jest Kolegium Europy Wschodniej im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego. Stowarzyszenie korzysta także ze wsparcia Zakładu Narodowego im. Ossolińskich. W założeniach programowych zespołu znajduje się - działalność liturgiczno-koncertowa związana z odkrywaniem najstarszych źródeł muzyki kościelnej i tradycyjnej, szczególnie z terenu Dolnego Śląska.

Kantorem Scholi jest pan Robert Pożarski, który nieustannie wyszukuje wśród zabytków kultury muzycznej Kościoła śpiewów liturgicznych, które ubogacają repertuar zespołu.

Fot. Dorota Kozyra



Choć podstawowym materiałem źródłowym dla zespołu są rękopisy XIII/XIV-wieczne zapisane w tzw. systemie dominikańskim często korzystają także ze starszych źródeł benedyktyńskich i im podobnych.

W czasie Wieczoru Pieśni Wielkanocnych uczestnicy mieli okazję wysłuchać jak również wyśpiewać pieśni wielkanocne korzystając z udostępnionych śpiewników. Były to wielozwrotkowe utwory opowiadające ze

szczegółami okoliczności Zmartwychwstania lub odnoszące Chrystusa do osób bądź wydarzeń starotestamentalnych. Przepiękny śpiew gregoriański, pełen powagi i dostojności rozbrzmiewał w wojnowickim zamku, przykuwając uwagę przybyłych tam gości. W samym koncercie uczestniczyła niestety niewielka grupa miłośników tego typu śpiewu.



Nie był to pierwszy koncert Scholi w siedzibie KEW. Kilka miesięcy temu była okazja do wysłuchania kolęd i pieśni na Boże Narodzenie czy średniowiecznych pieśni pasyjnych.

Wykorzystano teksty ze strony: <http://www.sgs.pl>
Dorota Kozyra

Dzień Dziecka w Mrozowie

na skwerze

2 czerwca

godz. 12.00 zamki dmuchane

od 14.00 zabawy dla dzieci

słodki poczęstunek

z lodami i napojami

ścianka wspinaczkowa

słońce i radość



Dzień Dziecka

Kolejny już spływ kajakowy Jeziorką

Na początek trochę informacji na temat Jeziorki. To jedna z rzek przecinających gminy Miękinia i Środa Śląska, prawostronny dopływ Średzkiej Wody. Wypływa w pobliżu północno-zachodniej granicy Wrocławia, na terenie wrocławskiego Janówek



Współczesny bieg rzeki jest w znacznym stopniu wytworem rąk ludzkich. Powstał podczas budowy wałów przeciwpowodziowych w 1903 roku i po wybudowaniu w 1959 roku tamy z elektrownią wodną w Wałach na terenie gminy Brzeg Dolny. Po spiętrzeniu wody na Odrze powstał Zbiornik Dolnobrzeski, a dotąd odrębne ciek wodne: Uchodza, Świdrzyzna i Jeziorka zostały połączone kanałami tworząc dzisiejszą Jeziorkę. Meandrująca rzeka spina ze sobą wiele jezior, stawów, oczek wodnych oraz starorzecza, stąd też jej nazwa.

Płynie równolegle do Odry, czasem zbliżając się do niej, a czasem oddalając. Jej bieg jest bardzo urozmaicony: płynie przez łąki i pola, jak również przez lasy. Na niektórych odcinkach posiada charakter zwałkowy (o dużej liczbie naturalnych przeszkód w korycie), miejscami jest wyprostowana i uregulowana, w innych miejscach bardziej dzika. Na wielu odcinkach jest pogłębiona, jednak na niemalże wszystkich wpływach i wypływach z jezior gęsto zarośnięta trzcinami. Posiada nieznaczny spadek, przez co nie ma progów. W środkowej części spotykamy naturalne tamy bobrowe, a w dolnym odcinku sztuczny próg (zastawkę). Uchodzi do Średzkiej Wody, a wraz z jej wodami po kilku kilometrach do Odry w Malczycach. Stan wody w Jeziorku można śledzić za pomocą czterech wodowskazów (Prężyce - 28,2 km, Głoska - 15,9 km, Brodno - 3,8 km i Czarna Struga - 2,8 km) niestety nie są one objęte odczytem automatycznym, przez co nie ma ich w internetowym serwisie pogodowym IMGW-PIB. Obserwacje wodowskazów możliwe są wyłącznie w terenie.



Dla kajaków rzeka dostępna jest w zasadzie tylko wiosną podczas podwyższonych stanów wody i nie rozwiniętej jeszcze roślinności wodnej, głównie trzcin.



Po raz pierwszy grupa kajakarzy z gminy Miękinia podjęła się zbadania rzeki w roku 2015. Wówczas 6 osób wynajęło kajaki i spenetrowało odcinek Jeziorki o długości 5 km od Lenartowic przez Księginice do Gąsiorowa. Był on bardzo malowniczy, a spływ należał do ekstremalnych. Do pokonania były nieprzetarte trzcinowiska, zwały drzew oraz bobrze tamy. Trudności rekompensowały piękne krajobrazy i zapach mięty wodnej porastającej starorzecza.

Kolejny pionierski spływ w 2016 roku podzielony został na 2 odcinki: kwietniowy i majowy. W obu brałam udział. Wielkie zdumienie i zainteresowanie wzbudziły kajaki na Jeziorku wśród spacerujących mieszkańców Głoski, jedynej wsi na trasie rzeki, która przecina ulice i przepływa pomiędzy zabudowaniami.

Tak więc spływ Jeziorką powoli staje się stałym punktem corocznych imprez organizowanych przez Rysia Wołowca i Zbyszka Pilcha.

W tym roku odbył się 12 maja. Wzięły w nim udział 24 osoby: najmłodszym uczestnikiem była dwunastoletnia Agatka, najstarszym - sześćdziesięcioletni Roman z Kaszub. Spływ był bardzo trudny, więc satysfakcja z jego ukończenia jest ogromna. Brałam już udział w wielu spływach, ale ten obfitował chyba we wszystkie możliwe utrudnienia i przeszkody: mielizny, powalone drzewa, bobrze tamy, liczne przenioski kajaków (nawet 200 m przez pole rzepaku). Niektóre odcinki były całkowicie zarośnięte trzcinami lub pięknie wyglądającą osoką aloesowatą. Często trzeba było przeciskać się pod zwalonymi drzewami. Sporadycznie zdarzały się również wywrotki. Pomimo licznych utrudnień uczestnicy byli spływem zachwyceni. Budująca zwłaszcza była postawa młodzieży. Dorota i Wojtek mimo, iż płynęli ostatni to „z pieśnią na ustach”.



Jeziorka jest przepiękna: świergot ptaków nad głową, intensywny zapach mięty wodnej, kwitnące żółte kosańce i błękitne niezapominajki. Oprócz dobrych humorów, pogoda również nam dopisała i pomimo tego, że kilka osób zaliczyło niezamierzoną kąpiel, to już teraz większość zadeklarowała swój udział w przyszłorocznej imprezie. Najmłodsza kajakarka Agatka,



mimo zaliczonej kąpieli, na koniec powiedziała do swojej mamy: „jak dobrze, że mnie wzięłaś, było tak fajnie”... A Roman z Jastarni podsumował po kaszubsku: „Było nama tu pēsznó. Wspaniali lędze, psiunknej grunta”.

Tekst. Dana Ostrycharz
Fot. Aga Suszycka



Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika!

Co kilka lat (ostatnio w 2009 i 2016) specjaliści publikują nowe zasady zdrowego odżywiania, ujęte w znanej wszystkim tzw. piramidzie żywienia.

Najnowsza, z tego roku, nazywa się Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Jest to najprostszy sposób przedstawienia idei żywienia, której realizowanie daje szansę na długie i zdrowe życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnej starości. Skierowana jest do osób zdrowych, natomiast osoby chore i seniorzy powinni szukać zmodyfikowanej wersji.

Jak należy ją czytać ?



Zasada jest prosta - produkt, który znajduje się na dole, to podstawa, a im wyżej jest umieszczony, tym rzadziej go spożywamy.

W aktualnej piramidzie na samym dole znajduje się aktywność fizyczna, która jest naczelną zasadą zdrowego trybu życia. To nie tylko typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking. Codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

W poprzedniej piramidzie żywności podstawą były produkty zbożowe. Teraz są warzywa i owoce - w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce. Dostarczają one wielu bezcennych składników (minalnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka.

Zwracamy też uwagę na picie wody - ok 2 litry/dobę - bo w każdym wieku jest to ważny element diety.

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe - rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych. Dalej pojawia się nabiał. Kolejny szczebel to produkty, których często nadużywamy - mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie - pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso.

Najwyżej znajdziemy tłuszcze, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Sól należy zastępować ziołami, które zostały umieszczone z boku piramidy. Z cukru najlepiej zrezygnować zupełnie, również z alkoholu.

Przeczytajmy, zastosujmy - NA ZDROWIE!

Dorota Ropek

Uwaga – kleszcze!

Zawsze na wiosnę wraca temat kleszczy i chorób przenoszonych przez te stawonogi. Rusza też reklama szczepionek.

Warto poznać kilka ważnych szczegółów.

1. Nie ma szczepionki przeciwko boreliozie, bardzo częstej chorobie bakteryjnej, przenoszonej przez kleszcze. Krążą opinie, że również inne owady przenoszą tę chorobę, ale nie ma badań potwierdzających tę hipotezę.

Wszyscy znamy zasady ochrony przed kleszczami. W przypadku odkrycia na swoim ciele kleszcza należy go usunąć w całości, najlepiej poprosić o to lekarza lub pielęgniarkę. Będzie to też okazja do uzyskania istotnych informacji. Miejsce po kleszczu obserwujemy przez pewien czas, a w przypadku pojawienia się rumienia natychmiast zgłaszamy się do lekarza! Nie trzeba wydawać sporych sum na badania, często wystarczy porada lekarska lub podany szybko antybiotyk. Natomiast zlekceważenie rumienia może spowodować długotrwałą chorobę i uciążliwe leczenie.



2. Kolejna choroba przenoszona przez kleszcze - kleszczowe zapalenie mózgu, wywołana jest przez wirusa. Skuteczna profilaktyka to szczepienie, podane wg schematu. Aby przejść cały cykl szczepienia, warunkujący odporność, należy pomyśleć o tym już na koniec jesieni. Potrzebujemy aż trzech dawek szczepionki, podanych w różnych odstępach czasu, aby organizm wytworzył przeciwciała.

Nawet po realizacji całego schematu, co 3 lata szczepienie należy powtarzać.

To co najmniej kosztuje i zawsze przynosi korzyści, to zdrowy rozsądek. Stosujemy odpowiednią ochronę - obuwie, odzież, preparaty chemiczne; oglądamy się po spacerach i wędrownkach oraz w porę zgłaszamy do lekarza.

Dorota Ropek

Więści z Gminy

Co można oddać na "wystawkę krawężnikową"?

Wiosenna „wystawka” już za nami, ale na przyszłe akcje, zgodnie z informacjami Urzędu Gminy, przypominamy, że w ramach organizowanej „wystawki krawężnikowej” można oddać:

- zużyty sprzęt AGD i RTV m.in.: komputery, monitory, drukarki, sprzęt radiowy i telewizyjny, lodówki, Kuchenki, pralki, urządzenia kuchenne itp;
- zużyte opony pochodzące z pojazdów użytkowanych w gospodarstwie domowym tj. z samochodów osobowych, motocykli, rowerów;
- odpady wielkogabarytowe m.in. stoły, szafy, krzesła, sofy i inne meble (np. ogrodowe), deski, dywany, materace, wózki dziecięce, wózki na zakupy (nieprzemysłowe), rowery, duże zabawki.

UWAGA w ramach zbiórki nie będą zbierane :

- odpady zmieszane i selektywne zebrane (plastik, papier i szkło);
- odpady budowlane i rozbiórkowe (m.in.: gruz, cement, kruszony beton, płyty ceramiczne, kafle itp.);
- odpady niebezpieczne (m.in.: farby, leki, oleje, rozpuszczalniki, paliwa, zbiorniki i pojemniki po paliwach i chemikaliach, chemikalia, zużyte świetlówki rtęciowe, inne odpady zawierające rtęć, akumulatory, baterie itp.);
- odpady przemysłowe (m.in.: odpady poprodukcyjne, zużyte zbiorniki po cieczach przemysłowych, uszkodzone maszyny produkcyjne i ich części, zbędne wyposażenie techniczne zakładów produkcyjnych, ferm hodowlanych itp.);
- odpady, które powinny podlegać złomowaniu i odpowiedniej utylizacji (m.in.: pojazdy spalinowe i ich karoserie, części samochodowe, motory, motorowery, kosiarki spalinowe oraz części do w/w);
- odpady biodegradowalne – odpady ogrodowe (m.in.: ścięte drzewa, gałęzie, trawa itp.).

Dostęp online do danych podatkowych

Wgląd do podatków, należności i opłat przez portal platnosc.miekinia.pl.

Informujemy, że została uruchomiona strona <https://platnosc.miekinia.pl>, na której każdy zarejestrowany na portalu Podatnik (osoby fizyczne, prawne jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej) może sprawdzić stan swoich rozrachunków oraz terminy płatności kolejnych podatków lub rat podatków oraz dokonać zapłaty za wskazaną należność. Do opłat doliczana jest prowizja operatora płatności PayByNet w wysokości 0,59 zł.

Dodatkowo po wyrażeniu zgody Gmina może informować Podatnika o stanie rozliczeń, wysyłając stosowne przypomnienie na podany przez Podatnika adres e-mail lub numer telefonu komórkowego.

Konto można założyć osobiście w Urzędzie Gminy lub poprzez konto na stronie ePUAP z ważnym Profilem Zaufanym.

Ze strony miekinia.pl

II Charytatywny Bieg z Fundacją Na Maksa

26 maja - start i meta na Orliku, a trasy po lesie na jednej z trzech długości:

1. Trasa długodystansowa o długości 10 km. Pomiar czasu, chip. Koszt 40 zł.
2. Trasa rodzinna to trasa o długości 3 km. Trasa dla zespołów min 3 osobowych (rodzic + min 2 dzieci lub 2 rodziców i min 1 dziecko). Pomiar czasu – chip. Koszt 50 zł. od zespołu.
3. Rajd przełajowy z przeszkodami i „Byle Jakimi Kijkami” – długość 7 km. Trasa dla osób trenujących Nordic Walking jak również dla wszystkich, którym ta dyscyplina jest zupełnie obca. Ilość uczestników 1-5 osób. Koszt 50 zł. od numeru startowego.



Zapisy i szczegóły na fundacjanamaksa.pl/bieg

lub na miejscu do 11.00

Dochód przeznaczony na wyjazdy wakacyjne dla dzieci z niepełnosprawnością

Program zawodów:

11.00 - 11.30 przyjmowanie zgłoszeń oraz weryfikacja uczestników,

11:30 - zapoznanie uczestników z trasą, rozgrzewka,

11.50 - zbiórka na linii startu dla 10 km

12.00 - start biegu dla trasy 10 km

13.15 - rozgrzewka dla trasy rodzinnej

13.30 - start dla trasy rodzinnej

15.00 - start rajdu przełajowego

ok. 16:00 - dekoracja zwycięzców.

W świetlicy w Mrozowie

Termomodernizacja trwa. Kolejny etap obejmujący wymianę okien i drzwi zakończony. Trzeba przyznać, że nowe, drewniane okna i drzwi ładnie się prezentują. Gmina zapewnia, że świetlice objęte pracami termomodernizacyjnymi w nowej odsłonie zobaczymy już pod koniec wakacji. Pozostaje nam uzbroić się jeszcze w odrobinę cierpliwości.

Park&Ride

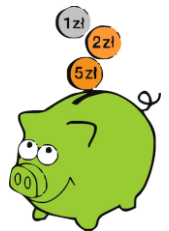
Duży postęp widać przy stacjach kolejowych w Miękinii, Mrozowie, Brzezince Średzkiej, a także w Księginicach, gdzie do końca maja powstaną nowe parkingi zachęcające do przesiadania się z aut do pociągów, którymi znacznie szybciej dotrzemy do stolicy regionu i wielu innych ośrodków.

Drodzy Czytelnicy,

W miesiącu kwietniu zebrano 138 zł. (w Groszu 101 zł. i 1 eurocent a w Promyku 36 zł.) i nakład bieżącego numeru został zmniejszony. DZIĘKUJEMY!!! Nadal potrzebujemy Waszego wsparcia. Jeśli czytasz Głos Mrozowa, wrzuc 50 gr do świnki - to koszt druku Twojego egzemplarza.

Równocześnie składamy serdeczne podziękowania Właścicielom oraz Pracownikom sklepu „Grosz” i „Promyk” w Mrozowie, którzy przeprowadzają zbiórki na wydawanie kolejnych numerów gazety oraz Mieszkańcom, którzy wspierają tę inicjatywę.

Redakcja



Do Szanownych Sponsorów

Zachęcamy do sponsorowania - także częściowego - naszej gazetki. Oferujemy możliwość umieszczenia ogłoszenia/reklamy już od 50 zł. Koszt wydania całego numeru to 150 zł. Kontakt: mail glosmrozowa@mrozow.pl