



Gmina Tyczyn

Nr 6 (624)

27.06 – 24.07.2021 r.

Cena 1,50 zł

GŁOS TYCZYNA

PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO

Borek Stary

Hermanowa

Kielnarowa

Tyczyn

Eksplzja Kolorów podczas
tegorocznych Dni Tyczyna



W numerze:

- Informacje z Urzędu Miejskiego
- Regulamin konkursu *Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni*
- Z życia parafii w Tyczynie
- Jak skorzystać z bonu turystycznego
- Relacja z Dni Tyczyna
- Informacje ze szkół i instytucji

Fotorelacja z Dni Tyczyna

fot. M-GOK w Tyczynie



RADA MIEJSKA UCHWALIŁA



28 maja br. odbyła się XXXV sesja VIII kadencji Rady Miejskiej w Tyczynie. Radni wysłuchali informacji o stanie realizacji zadań w zakresie ochrony środowiska naturalnego gminy (fotowoltaika, wymiana pieców) oraz podjęli uchwały w sprawach:

- **Zwolnienia z opłaty za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia w miejscu sprzedaży za 2021 r.** W związku z ustawą „covidową” samorządy mają możliwość wprowadzenia zwolnienia właścicieli punktów gastronomicznych z opłat II i III raty w 2021 r. za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych z przeznaczeniem do spożycia w miejscu sprzedaży.
- **Uchwalenia XII zmiany Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy i Miasta Tyczyn.** Podjęcie uchwały wynika z aktualnych potrzeb społeczno-gospodarczych i konieczności dostosowania zapisów studium do obecnych potrzeb i możliwości rozwoju gminy Tyczyn. Powierzchnia obszaru objętego zmianą studium w Hermanowej wynosi około 2,37 ha.
- **Przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego nr 1/2021 terenu położonego w Hermanowej.** Sporządzenie ww. planu przyczyni się do uporządkowania i odpowiedniego ukierunkowania zagospodarowania tych terenów. Zasady zagospodarowania określone w planie miejscowym pomogą kształtować ład przestrzenny w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju. Obecnie przedmiotowy obszar nie jest objęty żadnym

obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego.

- **Zaciągnięcia zobowiązania na usługi pocztowe.** W związku z planowanym przetargiem na usługi pocztowe na 12 miesięcy od daty udzielenia zamówienia należy zabezpieczyć środki finansowe w budżecie gminy.
- **Emisji obligacji.** W budżecie gminy Tyczyn na 2021 r. jest zaplanowana emisja obligacji z przeznaczeniem na spłatę zaciągniętych zobowiązań. W związku z powyższym konieczne jest podjęcie uchwały o emisji obligacji, wartości poszczególnych sesji i terminów wykupu.
- **Zmiany uchwały budżetowej gminy Tyczyn na 2021 r.**
- **Zmieniająca uchwałę w sprawie uchwalenia Wieloletniej Prognozy Finansowej.** Zmiany uchwały wynikają ze zmiany planu budżetu na 2021 r. oraz zmiany limitów wydatków na przedsięwzięcie, w szczególności zmiany w projektach finansowanych z udziałem środków z budżetu UE.
- **Rozpatrzenia petycji.** Rada uznała za bezzasadną petycję wniesioną przez Stowarzyszenie Polska Wolna od GMO dotyczącą poparcia listu z informacjami stowarzyszenia zwracającego uwagę władz na zagrożenia ze strony potencjalnie groźnej dla zdrowia szczepionki.

Rubrykę redaguje:

Dorota Michalak

- pracownik Urzędu Miejskiego w Tyczynie,
inspektor ds. obsługi Biura Rady Miejskiej



Ogłoszenie Urzędu Miejskiego

Urząd Miejski w Tyczynie informuje **zarządców nieruchomości** na terenie Gminy Tyczyn, wynajmujących lokale mieszkalne nienależące do publicznego zasobu gminy o **przekazywanie do urzędu informacji o wysokości czynszu za 1 m² powierzchni użytkowej lokalu** w powiązaniu z lokalizacją, wiekiem budynku i jego stanem technicznym oraz powierzchnią użytkową lokalu, a także jego standardem.

Powyższe działania wynikają z art. 4a ustawy z dnia 21.06. 2001 r. o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy, ze zmiany Kodeksu cywilnego (Dz.U. z dnia 26.03.2020 poz.611) oraz z rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 27.12.2007 r. w sprawie określenia danych dotyczących czynszów najmu lokali mieszkalnych nienależących do publicznego zasobu mieszkaniowego położonych na obszarze gminy lub jej części.

Zgodnie z wymienionym rozporządzeniem zarządcy nieruchomości określają dane dotyczące czynszów według wzoru stanowiącego załącznik do rozporządzenia. Dane formułowane są za okresy półroczne danego roku kalendarzowego i przekazywane urzędowi gminy właściwemu ze względu na położenie nieruchomości w terminie: za I półrocze do końca lipca danego roku, za II półrocze do końca stycznia roku następnego.

Tekst: **Ewa Chlebek**

Pani Jadwidze Czarnik
Radnej Rady Miejskiej w Tyczynie

wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci



TEŚCIOWEJ

składają: **burmistrza Tyczyna i pracownicy**
Urzędu Miejskiego

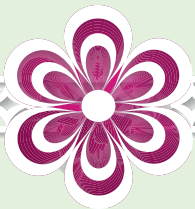
Pani Jadwidze Czarnik
Radnej Rady Miejskiej w Tyczynie

wyrazy szczerzego żalu
z powodu śmierci



TEŚCIOWEJ

składają: **przewodniczący Rady Miejskiej**
w Tyczynie oraz radni



Burmistrz Tyczyna ogłasza konkurs

pt. *Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni*

REGULAMIN KONKURSU

I. Cel konkursu

Celem konkursu jest upiększenie oraz poprawa estetyki Gminy Tyczyn. W swoich założeniach konkurs ma być zachętą do dbania o otaczające nas miejsca, środowisko, w którym żyjemy oraz skłaniać mieszkańców do prowadzenia prac porządkowych wokół siebie, swoich posesji, jak również ma być bodźcem do zwiększenia ilości nasadzanych drzew, krzewów i kwiatów, co sprzyja tworzeniu nowego wizerunku miasta i wsi.

II. Organizator konkursu

Organizatorem konkursu jest Burmistrz Tyczyna.

III. Uczestnictwo i zasady konkursu

1. W konkursie mogą wziąć udział wszyscy mieszkańcy Gminy Tyczyn będący właścicielami ogródków przydomowych i balkonów.
2. W konkursie nie mogą brać udziału radni Rady Miejskiej w Tyczynie i pracownicy Urzędu Miejskiego w Tyczynie oraz ich rodziny, jak również laureaci konkursu w roku ubiegłym.
3. W przypadku braku zgłoszeń lub ich małej liczby Komisja Konkursowa będzie z własnej inicjatywy wyszukiwać ogrody przydomowe i balkony oraz zgłaszać je do konkursu za zgodą właściciela.
4. Konkurs organizowany jest w kategorii na najbardziej ukwieconą posesję w Gminie Tyczyn.
5. W ocenie konkursowej brane będzie pod uwagę: ogólne wrażenie estetyczne, kompozycje zasiewów, rabaty, klomby, skalniaki, miejsce wypoczynku (altany), ciekawostki i kompozycje roślinne, pomysłowość i oryginalność, ład, porządek, kolorystyka, bezpieczeństwo na terenie posesji, dbałość o stan środowiska przyrodniczego.
6. Warunkiem uczestnictwa w konkursie, z zastrzeżeniem ust. 3, jest wypełnienie karty zgłoszenia zawierającej: imię i nazwisko, adres, numer telefonu, zgodę właściciela ogrodu lub balkonu na udostępnienie go Komisji Konkursowej do oceny oraz zgodę na publikację materiałów/zdjęć wraz z danymi osobowymi właściciela oraz zgodę na przetwarzanie danych osobowych.
7. Wzór karty zgłoszenia stanowi załącznik do Regulaminu Konkursu i jest dostępny na stronie **www.tyczyn.pl**, w Urzędzie Miejskim w Tyczynie, ul. Rynek 18, 36-020 Tyczyn, pokój nr 20A (I piętro), u sołtysów oraz przewodniczącego Rady Mieszkańców Miasta Tyczyna.
8. Zgłoszenia można składać w Urzędzie Miejskim w Tyczynie w terminie **do 11.07.2021 r.**
9. Przeglądu ogrodów i balkonów dokona powołana przez Burmistrza Tyczyna Komisja Konkursowa w terminie **od 12 do 23.07 br.**

10. Członkom Komisji Konkursowej nie przysługuje wynagrodzenie za udział w jej pracach.

11. Spośród zgłoszonych do konkursu ogrodów przydomowych i balkonów Komisja Konkursowa wyłoni 3 najbardziej ukwiecone ogrody, które zostaną nagrodzone, oraz przyznane zostaną 2 wyróżnienia.

12. Zwycięzcy konkursu *Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni* otrzymają nagrody rzeczowe o następującej wartości:

✿ **I nagroda** - zakup towarów ogrodnich na kwotę **600 zł**,

✿ **II nagroda** - zakup towarów ogrodnich na kwotę **400 zł**,

✿ **III nagroda** - zakup towarów ogrodnich na kwotę **300 zł**,

✿ **2 wyróżnienia** - zakup towarów ogrodnich na kwotę **150 zł**.

13. Środki przeznaczone na finansowanie konkursu pochodzą z budżetu gminy.

14. Ogłoszenie listy zwycięzców i wręczenie nagród nastąpi podczas Dożynek Gminnych.

15. Organizator zastrzega sobie prawo sfotografowania ogrodów i balkonów oraz podania wyników konkursu do publicznej wiadomości.

IV. Postanowienia końcowe

Komisja kończy swoją pracę po ogłoszeniu wyników konkursu.



Srebrny jubileusz kaplicy w Studziance

6 czerwca br. parafia Hermanowa uroczyście obchodziła jubileusz 25-lecia wybudowania i poświęcenia w lesie w Przylasku kaplicy zwanej Studzianką. 25 czerwca 1995 r. **ks. bp Kazimierz Górny**, przy udziale rzeszy wiernych, poświęcił nowo wybudowaną kaplicę. W ubiegłym roku od tego wydarzenia minęło ćwierć wieku, jednak z powodu ograniczeń pandemicznych wydarzenie to świętowano z rocznym poślizgiem.

Centralnym punktem uroczystości jubileuszowych była msza św. pod przewodnictwem **ks. bp. Kazimierza Górnego**. Eucharystię koncelebrowali także **ks. Stanisław Tarnawski** – były proboszcz i budowniczy kaplicy w Studziance – oraz obecny **ks. proboszcz Wiesław Bednarz**. W uroczystościach wziął również udział posługujący w parafii Matki Bożej Śnieżnej w Rzeszowie-Budziwoju **ks. Stanisław Curzytek**.



Uroczysta Msza św.



Delegacja witająca ks. bp. Kazimierza Górnego

Przybyłych do Studzianki gości przywitały dzieci, które w pięknych słowach wiersza przedstawiły historię tego cudownego miejsca oraz to, jakie ono ma znaczenie dla mieszkańców Hermanowej i okolic. Następnie w imieniu parafian ks. biskupa oraz **ks. Stanisława Tarnawskiego** powitali **Janina Leniart** oraz **Eugeniusz Malak**. Na końcu słowa powitania i podziękowania za przyjęcie zaproszenia wyraził **ks. proboszcz Wiesław Bednarz**.

Okolicznościowe kazanie wygłosił budowniczy kaplicy w Studziance **ks. Stanisław Tarnawski**, który zwrócił uwagę na wielkie zaangażowanie wszystkich parafian w powstanie tejże kaplicy. Był pod wielkim wrażeniem zjednoczenia się ludzi podczas organizowania prac na rzecz nowo powstałej parafii, jak budowa kościoła, kaplicy w Studziance, plebanii czy cmentarza. Na zakończenie mszy św. słowo do zebranych przekazał także ks. biskup, który ze wzruszeniem wspominał ten uroczysty dzień sprzed ćwierć wieku. Podziękował także wszystkim wiernym, przybywającym w to miejsce z modlitwą, oraz zaangażowanym w opiekę nad kaplicą i dbającym o jej piękno zewnętrzne.

Obecna kaplica to już czwarta z kolei, którą wybudowano w tym miejscu. Z przekazów wiemy, że pierwsza drewniana kaplica istniała tu już około 1860 r. Po II wojnie światowej, w miejscu zniszczonej drewnianej kaplicy, postawiono nową, tym razem murowaną. Kolejną, trzecią, kaplicę poświęcono w 1966 r. Wybudowano ją na solidnym betonowym fundamencie. Służyła wiernym przez prawie 30 lat. Gdy zbliżał się jubileusz utworzenia 10-lecia parafii Hermanowa, postanowiono o budowie nowej kaplicy w Studziance. Kult tego miejsca coraz bardziej się rozwijał, dlatego tym razem miało to być miejsce przystosowane do godnego sprawowania Eucharystii, w każdych warunkach pogodowych oraz przy udziale dużej ilości wiernych. Tym razem postawiono na budowlę drewnianą. Przygotowania do budowy rozpoczęto w 1993 r., a całość zakończono w 1995 r. Był to wielki dar parafian za utworzenie parafii Hermanowa.

Z kaplicą w Studziance, od niepamiętnych czasów, związane jest źródło, wybijające w tym miejscu. Każdego dnia można tutaj spotkać dziesiątki osób czerpiących wodę. Dla wielu woda z tego uświęconego miejsca posiada cudowne właściwości uzdrawiające. Niektórzy dali temu wyraz w świadectwach, w których przypisują uzdrowienia z różnych schorzeń dzięki wodzie ze Studzianki.

Przy kaplicy prowadzonych jest wiele form duszpasterskich: niedzielne msze św. od maja do października, nabożeństwa fatimskie z mszą św. w każdy 13. dzień miesiąca od maja do października, Droga Krzyżowa w Niedzielę Palmową, poświęcenie pokarmów w Wielką Sobotę, nabożeństwa majowe, poświęcenie rowerów w lipcu z okazji wspomnienia św. Krzysztofa.

Przylasek i Studzianka gwarantują spokój, czyste powietrze, piękne widoki na pobliskie miasto Rzeszów i okolice, a także spotkanie sam na sam z przyrodą, dlatego są celem częstych wycieczek całych rodzin.

Tekst: **Sławomir Wojtowicz**



Bierzmowanie

Sakrament Bierzmowania jest ważnym etapem w życiu chrześcijanina – potwierdza wiarę i uświadamia potrzebę odważnego świadectwa o niej wobec innych. 12 maja br. ks. biskup **Edward Białogłowski** udzielił Sakramentu Bierzmowania ponad 70-ciu młodym ludziom z parafii: Hermanowa, Kielnarowa i Tyczyn. Ze względu na obostrzenia sanitarne uroczystość odbyła się na dwóch mszach św. o godz. 16.00 i 18.00.

Sakramentu Bierzmowania udzielił młodzieży ks. bp Edward Białogłowski



Odpust ku czci Trójcy Przenajświętszej

W niedzielę 30 maja br. nasza wspólnota parafialna przeżywała dzień odpustu ku czci Trójcy Świętej. Uroczystościom przewodniczył i kazania wygłosił w tym dniu **ks. Tomasz Ryczek** – Diecezjalny Duszpasterz Młodzieży, asystent Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży i dyrektor Domu Rekolekcyjnego bł. Karoliny w Rzeszowie-Przybyszówce. Główną Mszę św. o godz. 12.00 koncelebrowali: ks. proboszcz **Marian**

Czenczek oraz ks. **Zbigniew Solarz** – emeryt zamieszkały od niedawna na terenie naszej parafii.



Mszy św. odpustowej przewodniczył ks. Tomasz Ryczek

Uroczystość Bożego Ciała

W Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa wyrażamy naszą wiarę w prawdziwą obecność Boga pod postaciami chleba i wina. Uroczysta Msza św., której przewodniczył **ks. Marian Czenczek**, i procesja wokół kościoła z Najświętszym Sakramentem była wielką manifestacją wiary podkreśloną przez śpiew, dźwięk dzwonek i piękno sypanych kwiatów.



W tym roku ze względu na obostrzenia sanitarne procesja w uroczystość Bożego Ciała odbyła się wokół naszej świątyni

Tekst: **ks. Łukasz Ślęczka**



Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury im. K. Sobczyk w Tyczynie

Dni Tyczyna za nami

W dniach 5–13.06 br. odbyły się Dni Tyczyna. Pierwszym wydarzeniem było Grand Prix Polski Cheerleaders o Puchar Burmistrza Tyczyna, które ze względu na dużą ilość uczestników zostało rozłożone na dwa dni (więcej informacji na str. 23).

9 czerwca br. w Centrum Dziedzictwa Kulturowego i Informacji Turystycznej odbył się wernisaż, podczas którego rozstrzygnięto konkurs pt. **Piękno Naszej Ziemi Tyczyńskiej**. To już IX edycja tego konkursu, którego inicjatorem jest Towarzystwo Miłośników Ziemi Tyczyńskiej przy współpracy z Gminą Tyczyn oraz Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury im. Katarzyny Sobczyk w Tyczynie. Jury obradowało w składzie: **Elżbieta Baran** (prezes TMZT), **Barbara Stempniowska** (wiceprezes TMZT i wicedyrektor SP w Tyczynie), **Zofia Domino** (członek TMZT), **Zakia Cieślicka-Majka** (dyrektor M-GOK) oraz **Natalia Krawiec** (specjalista ds. dziedzictwa kulturowego w M-GOK).

Do konkursu wpłynęło 81 prac, spośród których jury przyznało następujące miejsca.

KATEGORIA I (klasy 0-III)

GRAND PRIX – **Tymoteusz Korcz**, kl. I, SP Tyczyn (opiekun: Katarzyna Konkol), 1 miejsce – **Natalia Błońska**, kl. III, SP Borek Stary (opiekun: Magdalena Kawa-Szpala), 2 miejsce – **Antonina Krasnopolska**, kl. 0, SP Borek Stary (opiekun: Elżbieta Kociubińska), 3 miejsce – **Aleksandra Dolot**, kl. I, SP Tyczyn (opiekun: Agnieszka Fudali).

Wyróżnienia: **Nikola Czenczek**, kl. I, SP Kielnarowa (opiekun: Izabela Liskowicz), **Michał Tadla**, kl. 0, SP Borek Stary (opiekun: E. Kociubińska), **Lena Szeliga**, kl. III, SP Kielnarowa (opiekun: Alicja Maciołek), **Jan Wójcik**, kl. I, SP w Tyczynie (opiekun: Mariola Koziółkiewicz), **Mateusz Szura**, kl. I, SP Borek Sta-

ry (opiekun: Monika Kopeć). Wyróżnienie za album: **Piotr Szymkowicz**, kl. I, SP Tyczyn (opiekun: Agata Jeziorska).

KATEGORIA II (klasy IV-VI)

1 miejsce - **Dominika Skiba**, kl. VI, SP Kielnarowa, 2 miejsce - **Zuzanna Mazur**, kl. VI, SP Tyczyn (opiekun: Renata Rzepka). Wyróżnienie: **Aleksandra Pieniowska**, kl. VI, SP Borek Stary (opiekun: M. Kawa-Szpala), **Borys Patrzyk**, kl. VI, SP Borek Stary (opiekun M. Kawa-Szpala). Wyróżnienie za album: **Magdalena Melech**, kl. IV, SP Tyczyn (opiekun: Anna Melech).

KATEGORIA III (klasy VII-VIII)

1 miejsce za prezentację multimedialną - **Aleksandra Trzyna**, kl. VII, SP Tyczyn (opiekun: R. Rzepka), 2 miejsce za prezentację multimedialną - **Maciej Szymkowicz**, kl. VIII, SP Tyczyn (opiekun: Adam Janiec). Wyróżnienie: **Wiktoria Jarosz**, kl. VII, SP Tyczyn (opiekun: R. Rzepka), **Paulina Janik**, kl. VIII, SP Borek Stary (opiekun: M. Kawa-Szpala), **Piotr Brzęk**, kl. VII, SP Tyczyn (opiekun: A. Janiec).



Uczestnicy konkursu z organizatorami

Wszystkie nagrodzone osoby otrzymały dyplomy i nagrody rzeczowe. Jury podkreślało wysoki poziom artystyczny przygotowanych przez uczniów prac. Duży udział dzieci i młodzieży w poszczególnych kategoriach rokuje na ich dalszy rozwój artystyczny. Szczególne słowa podziękowania składamy organizatorom konkursu oraz opiekunom dzieci i młodzieży za ich zaangażowanie. Uczestnikom życzymy satysfakcji, wytrwałości oraz wielu sukcesów, zachęcamy również do brania udziału w kolejnych edycjach konkursu.

Od piątku 11.06 do niedzieli 13.06 na wszystkich mieszkańców czekał **FoodPark**. Po raz pierwszy w Tyczynie odbył się zlot foodtracków, który już od pierwszego dnia cieszył się dużym zainteresowaniem. Różnorodność foodtracków sprawiła, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

12 czerwca odbył się **Piknik Rodzinny**. Na dzieci czekał szereg atrakcji, które sprawiły, że był to najbardziej kolorowy dzień ze wszystkich dni obchodów. Najmłodsi wzięli udział w animacjach, które poprowadziła firma *Przebieranka*. Oprócz świetnej zabawy z konkursami i nagrodami odbyły się pokazy baniek mydlanych i zabawa z żywymi maskotkami. Kolejną atrakcją dla najmłodszych mieszkańców naszej Gminy były darmowe dmuchańce ufundowane przez Zarząd Mieszkańców Miasta Tyczyna.



Ciekawym wydarzeniem podczas sobotniego pikniku był pokaz strażacki w wykonaniu MDP i OSP z Hermanowej

Druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Hermanowej i członkowie Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej zaprezentowali pokaz pierwszej pomocy. Uczestnicy mogli również zobaczyć, jak ubrany jest strażak, kiedy jedzie na akcję ratunkową. Dodatkowo trzy samochody strażackie, które pojawiły się na placu imprezy, zostały udostępnione do oglądania i były oblegane przez najmłodszych. Najbardziej wyczekiwanym przez dzieci momentem na pikniku rodzinnym były wyrzuty kolorowych proszków podczas Eksplozji Kolorów. Ich kolorowo uśmiechnięte buzie były najlepszym dowodem na to, że zabawa była udana.



Recital Magdaleny Bukały

Niedziela upłynęła pod znakiem muzyki. Na początek zaprezentowała się Orkiestra Dęta Gminy Boguchwała z Mogielnicy, która zaprezentowała popularne polskie przeboje, m.in.: *Orkiestra dęta, Niebo z moich stron, Najtrudniejszy pierwszy krok*. Podczas ich koncertu zaprezentowało się dwóch solistów: **Edward Radziszewski** i **Jakub Tobiasz**, którzy wykonali utwór *Moja droga, ja Cię kocham*. Ponadto oprócz koncertu orkiestry odbył się recital

Magdaleny Bukały (akompaniament: **Adrian Łazarczyk**), która wykonała najpiękniejsze polskie utwory: *Zacznij od Bacha, Moje jedyne marzenie, Parostatek* i wiele innych. Zostały one przyjęte przez zgromadzoną publiczność z ogromnym entuzjazmem.

Po zakończonej części muzycznej przyszedł czas na konfrontacje taneczne, w których wzięli udział: grupa WATAHA Breakers działająca przy Domu Ludowym w Hermanowej w składzie: bboy Yellow, bboy Noras, BBoy Falcon, bboy Server, bboy Gumer, bboy Dario oraz przyjaciele: bboy Kareu i bboy Oski; grupy taneczne Szkoły Tańca Street Life Rzeszów: Street Heat, Street Leomons, Street Clinique, Street Cream, Sweet Dragons, Popping w Rzeszowie, Slayers Crew, Riders Dance Crew, My Cola Girls, Bananas Crew oraz zespół i duety Flimero Cheerleaders. Konfrontacje poprowadził **Michał Samborski** – właściciel Szkoły Street Life Rzeszów. Wszyscy uczestnicy zaprezentowali swoje umiejętności taneczne w różnych stylach, m.in. hip-

ciąg dalszy na str. 8

-hop, breakdance i cheerleading. Następnie odbyła się bitwa na style między rodzinnymi zespołami – Flimero i Wataha Breakers, w której zwyciężył zespół Wataha.

W czasie trwania imprezy na placu powstało graffiti w wykonaniu mieszkańca naszej gminy **Macieja Gulaka** – właściciela tyczyńskiego studia tatuażu Breakin' Ink, tatuatora z 13-letnim doświadczeniem, malarza, tancerza break dance, trenującego sztuki walki i kochającego motocykle. W tworzeniu graffiti włączyli się również członkowie grupy Wataha oraz Domin i Break - Writerzy z Tarnobrzega.



Graffiti można obejrzeć na ogrodzeniu kortów tenisowych przy boiskach sportowych obok CDKiIT w Tyczynie

dziale wiekowym, która z entuzjazmem reagowała na wszystko, co dzieje się na scenie.

Serdecznie dziękujemy wszystkim mieszkańcom za udział w organizowanych wydarzeniach i do zobaczenia na kolejnych.

Dziękujemy Ochotniczej Straży Pożarnej w Hermanowej oraz Młodzieżowej Drużynie Pożarniczej z Hermanowej za pokaz pierwszej pomocy oraz za zabezpieczenie imprezy podczas pikniku rodzinnego 12.06 oraz ochotniczym strażom pożarnym z Tyczyny i Kielnarowej za zabezpieczenie imprezy 13.06.



Miejsko-Gminy Ośrodek Kultury im. Katarzyny Sobczyk w Tyczynie i Gmina Tyczyn składają serdeczne podziękowania wszystkim osobom i firmom, które przyczyniły się do organizacji Dni Tyczyna oraz ufundowały nagrody dla dzieci.

Dziękujemy wszystkim sponsorom Dni Tyczyna, którymi byli: Burmistrz Tyczyna, Starosta Rzeszowski, Zarząd Mieszkańców Miasta Tyczyna, Park Hotel Rzeszów, Producent Mebli Bamera z Tyczyna, Multifarb Rzeszów, Pepco Rzeszów ul. Rejtana, Hurtownia Ania Rzeszów, Pryzmat Rzeszów, PGK Eko-Strug w Tyczynie, Spółdzielnia Telekomunikacyjna OST w Tyczynie, Sobina Ubezpieczenia Tyczyn, Kiosk u Skowronka.

Partnerzy wydarzenia: Uczniowski Klub Sportowy Flimero, Towarzystwo Miłośników Ziemi Tyczyńskiej, Eksplozja Kolorów, Przebieżanka, Agencja Kreatywna Konkretnie, Echo Fon System, Szkoła Tańca Street Life, WATAHA Break Dance, Inventor Catering – Chłopaki z Foodtracków.

Patroni medialni: TVP3 Rzeszów, Gazeta Codzienna Nowiny, Portal nowiny24, Kurier Rzeszowski.

Tekst: **Natalia Krawiec, Dorota Błońska**

Informacje z Domu Ludowego w Hermanowej



Karina Stybak, Karolina Nieckarz i Oliwia Maziarz

► 6 czerwca br. dziewczyny z grupy wokalne Śpiewające Trio: **Karina Stybak** oraz **Oliwia Maziarz**, uczęszczające na zajęcia wokalne do DL w Hermanowej, wzięły udział w konkursie piosenki *Przebój wakacyjny*, organizowanym przez Miejski Ośrodek Kultury w Dynowie w ramach Dnia Dziecka.

Oliwia Maziarz zaśpiewała piosenki pt. *Przyjdzie taki dzień* oraz *Szampan*, natomiast Karina Stybak utwory: *Ale Jazz* i *Na jednej z dzikich*

plaż przy własnym akompaniamencie gitarowym. Karina zachwyciła swoim śpiewem publiczność oraz jury i wyśpiewała wyróżnienie w starszej kategorii wiekowej. Serdecznie gratulujemy!

► 15 czerwca br. dziewczynki ze starszej grupy wokalne Śpiewające Trio oraz z młodziej *Gwiazdeczki*

występowały podczas Dnia Rodziny organizowanego przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Mogielnicy. Wydarzenie przygotowywane jest co roku dla uczestników z niepełnosprawnością na stadionie w Mogielnicy. Dziękujemy serdecznie kierownik Ośrodka **Monice Stybak** za zaproszenie na to piękne wydarzenie.



Śpiewające Trio z uczestnikami ŚDS w Mogielnicy

Tekst: **Karolina Nieckarz**,
zdj. **K. Nieckarz, Daniel Gąsecki**

Wspomnienie o Annie Mirosławie Nowak w rocznicę urodzin

14 czerwca br. **Anna Mirosława Nowak** obchodziłaby 85. rocznicę urodzin. Choć od jej śmierci upłynęło już kilkanaście lat (zmarła 30.01.2009 r.), to o niej i jej wierszach wciąż pamiętają czytelnicy, wspominają bliscy, przyjaciele i znajomi. Niedawno wspominaliśmy poetkę także w tyczyńskiej bibliotece. Tu wciąż pamiętamy jej uśmiech, dobre słowo, życzliwość. Ania, bo tak zawsze o niej mówiłyśmy, była nie tylko wdzięcznym rozmówcą, ale też potrafiła z uwagą słuchać. Była wrażliwa, delikatna, bardzo lubiła gości. Osoby, które po raz pierwszy ją odwiedzały, już od progu czuły, że gospodyni szczerze cieszy się z ich wizyty. W jej domu na gości zawsze czekało ciasto domowej roboty (ja szczególnie lubiłam ciasto z rabarbarem, do dziś żałuję, że nie wzięłam przepisu), wiersze i opowieści. Ani zawsze towarzyszył mąż Józef, zwykle pojawiał się w chwili, gdy go potrzebowała. Oboje kochali swój dom w Hermanowej, cieszyli się z pięknego ogrodu, w którym były nie tylko kwiaty, ale też warzywa, owoce, oczko wodne i ... wiele, wiele pracy.

Ania lubiła żartować i śmiać się. Nawet wtedy, gdy po złamaniu nie mogła chodzić, dobry humor jej nie opuszczał. Cieszyła się, że z każdym dniem jest lepiej, że mniej boli, że chociaż o kuli, ale może chodzić. Taka była Ania: wesoła, uśmiechnięta, szukająca plusów tam, gdzie inni ich nie widzą. Poetka zostawiła nam swoje wiersze, a w nich zawarła wszystko to, co było dla niej najważniejsze. Swoje myśli ubierała w piękne słowa poezji. Poniżej i obok kilka wierszy poetki z Hermanowej.



Jedna z ilustracji Teresy Paryny zamieszczona w tomiku A.M. Nowak pt. *Pora miłości*

*Na wielkich ołtarzach
łąk zielonych
gasną lampiony
szara godzina
spogląda w niebo
tak pełne
że za chwilę
może spaść na ziemię
położyłam usta
na twoim cieniu*

*a wtedy
dmuchawiec
został
moim
przyjacielem*

A.M. Nowak – *Dmuchawiec*

*W bławatach i w makach
Wbiegło lato w łany zbóż
Niczym w morskie fale
Spojrzenia motyli
Zachęcają do gonitwy
Z tamtych lat
Tylko nogi już nie te
I oddech wstrzymywany na jutro
Zdziczałym ślazem
Zakwitły malwy z moich włosów
A serce zatopilo się
W nieujarzmioną eksplozję barw
Lato przyszło*

A.M. Nowak – *Lato przyszło późno*

*Wiatr w pośpiechu przerzuca kartki
napotkanej książki
targa warkoczami iwy
i gałązką jabłoni na której
przysiadł wczorajszy dzień
po chwili zaczyna
brzemienne pszczoły
motyle w piruce
okręca się wokół wyniosłych malw
oraz nadętych odętek
a ja
pośród tych zdarzeń
próbuję zamknąć lato
w konfiturach
w wierszach*

A.M. Nowak – *Lato w konfiturach*



Uśmiechnięta poetka w swoim ogrodzie

Anna Mirosława Nowak urodziła się 14.06.1936 r. w Skarżysku-Kamiennej. Jako poetka debiutowała w 1988 r. Jej pierwszy tomik pt. *Umykający świat* na księgarskim rynku pojawił się w 1992 r., potem były kolejne: *Zatańczyć zieloną wiosną* (1994), *Mozaika* (1996), *Studnia czasu* (1999), *Lato w konfiturach* (2003), *Pora miłości* (2005). Za swoją twórczość była wielokrotnie nagradzana w konkursach literackich. Została także uhonorowana odznaczeniami, m.in.: Zasłużony dla Województwa Rzeszowskiego, Zasłużony Działacz Kultury, Złoty Krzyż Zasługi.

Prezentowane w obecnym numerze GT wiersze A.M. Nowak pochodzą z tomiku pt. *Lato w konfiturach*, który został wydany w Rzeszowie w 2003 r.

Tekst: **Alicja Kustra**



Informacje z Biblioteki Publicznej

W poszukiwaniu literackich drogowskazów

Od marca br. MiGBP w Tyczynie realizuje projekt, który uzyskał dofinansowanie ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. W ramach zadania zaplanowaliśmy m.in. spotkania dla dzieci z autorami i warsztaty biblioterapeutyczne, które odbyły się w maju i czerwcu.

24 maja br. w Saloniku Literackim MiGBP w Tyczynie odbyło się spotkanie z **Izabellą Klebańską** - autorką książek, scenariuszy radiowych i telewizyjnych dla dzieci i młodzieży. Wizyta pisarki była okazją do przybliżenia uczniom ze Szkoły Podstawowej w Tyczynie popularnych pojęć i utworów muzycznych oraz tańców. Pani Izabella od samego początku zjednała sobie sympatię dzieci i miała z nimi doskonały kontakt. Uczniowie z pewnością na długo zapamiętają tę niezwykłą lekcję, którą widzieli i słyszeli. Lekcję, która pozwoliła im głębiej wejrzeć w zaczarowany świat muzyki. Równie ważne jak samo spotkanie stały się zakupione książki i autograf autorki.



Pełne radości i ekspresji spotkanie z Izabellą Klebańską (fot. z lewej) na długo pozostanie w pamięci uczniów

Autorka wzięła także udział w naszych nagraniach z cyklu *Seniorzy online dzieciom*, czytając swoje opowiadanie pt. *Kosmiczna przyjaźń* (link do nagrania znajduje się na naszej stronie internetowej: www.tyczyn-biblioteka.pl).



Na zakończenie ilustratorka wpisywała dzieciom dedykacje do książek, których ilustracje są jej dziełem

W ramach projektu dzieci ze Szkoły Podstawowej w Hermanowej wzięły udział w bardzo ciekawym spotkaniu z krakowską ilustratorką **Małgorzatą Flis** (więcej o spotkaniu w tekście A. Kopiec na str. 16). Efektem tych plastycznych warsztatów była wystawa prac dzieci, którą najmłod-

si przygotowali dzięki pomocy pań: **Małgorzaty Błędniak** oraz **Aleksandry Kopiec**.

W Saloniku Literackim gościliśmy także **Wandę Matras-Mastalerz** (prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, doktor nauk humanistycznych), która poprowadziła warsztaty biblioterapeutyczne. Duże doświadczenie, wiedza i umiejętność jej przekazania sprawiły, że podczas prelekcji uczestnicy z wielkim zainteresowaniem słuchali dr Mastalerz i obejrzeliby bardzo ciekawą prezentację multimedialną. Prelegentka przekazała uczestniczkom wiele cennych informacji z zakresu biblioterapii, podzieliła się swoimi pomysłami na inspirujące spotkania z książką oraz opowiedziała o akcji pt. *Książki na receptę z receptą na życie*, której jest propagatorką.



Mali uczestnicy spotkania podczas pracy nad ilustracjami ulubionych zwierzątek



Spotkania i warsztaty odbyły się w ramach projektu pt. *W poszukiwaniu literackich drogowskazów*. Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Tekst: **Alicja Kustra, Agnieszka Janda**



Nie umiera ten, kto pozostaje w sercu i pamięci bliskich.

Rodzinie i Bliskim

śp. ADAMA PRĘDKIEGO

wyrazy szczerzego współczucia

składają: **właściciele i pracownicy
ZPHU JAR s.c. w Kielnarowej**



Informacje z Biblioteki Publicznej

Spotkanie z twórczością Wiesława Drabika

W czerwcu odwiedził naszą bibliotekę **Wiesław Drabik**. Pan Wiesław jest autorem ponad 200 bajek dla dzieci. Większość jego twórczości to wesołe, rymowane bajki o zwierzętach dla najmłodszych czytelników. Opowieści te są też pięknie ilustrowane, dlatego tak bardzo podobają się najmłodszym czytelnikom. Pan Wiesław gościł w naszej bibliotece już kilkakrotnie. Tym razem udaliśmy się z pisarzem do Przedszkola Zgromadzenia Sióstr Św. Dominika w Tyczynie, gdzie autor poprowadził spotkanie dla przedszkolaków. Od samego początku pisarz miał bardzo dobry kontakt z dziećmi, a one z zainteresowaniem słuchały jego wierszy, których bohaterami są zwierzęta przeżywają-

ce rozmaite przygody. Autor zadawał przedszkolakom pytania, zachęcał do wspólnego czytania i rozwiązywania quizów. Spotkanie przebiegło w gwarnej, lecz bardzo sympatycznej atmosferze.

Wszystkie dzieci, którym spodobały się bajeczki prezentowane przez naszego gościa, zapraszamy do wypożyczania jego książek z MiGBP w Tyczynie. Szczególnie zachęcamy do przeczytania bajeczki pt. **Dawno temu w Tyczynie**, która opowiada o naszym mieście i została napisana przez pana Wiesława.

Tekst: **Monika Dziadura**



Dzieci wykazywały się znajomością bajkowych bohaterów i za każdą poprawną odpowiedź dostawały naklejki. Ci, którzy zebrali ich najwięcej, otrzymali książkę z dedykacją pisarza

Poznajemy bajkowych bohaterów

9 czerwca br. bibliotekarze od rana często zerkali w okna na Oddziale dla dzieci. Powodem były nie jaskółki, które co rok szukają miejsca na gniazda na budynku domu kultury, ale pierwsze w tym roku zajęcia biblioteczno-czytelnicze, w których miały wziąć udział dwie grupy zerówek z SP w Tyczynie. Zerkaliśmy w niebo, z którego tego dnia od rana padał deszcz. Jednak tak się złożyło, że tuż przed planowaną godziną rozpoczęcia zajęć wyszło słońce, razem z którym do biblioteki po raz pierwszy od ponad roku mogli wejść zerówkowicze wraz ze swoimi wychowawczyniami.

Podczas naszych spotkań z dziećmi wspólnie przypomnieliśmy sobie podstawowe zasady korzystania z biblioteki. Wyjaśniliśmy także, po co na książ-

kach z biblioteki są specjalne naklejki z kodem i jak należy się obchodzić z książką, by służyła jak najdłużej czytelnikom. W drugiej części spotkania dzieci odgadywały ulubionych bajkowych bohaterów, za co otrzymały przygotowane przez bibliotekarzy naklejki *Super znawców bajek*. Na koniec zajęć zerówczaki – pamiętając o zasadzie, by odkładać każdą książkę w to samo miejsce – mogły „pobuszować” wśród regałów z bajeczkami. Radość dzieci ze spotkania się ze znajomymi bohaterami książkowymi była niezapomniana. A nam, bibliotekarzom, jest zawsze niezwykle miło, gdy po zajęciach dzieci przychodzą z rodzicami do biblioteki, by zostać naszymi czytelnikami.

Tekst: **Agnieszka Janda**



Zerówczaki z zainteresowaniem słuchają próśb książeczek



Bezpieczne wakacje

Początkiem czerwca br. na kanale biblioteki na YouTube pojawiły się dwa nowe filmiki o tematyce wakacyjnej. Przed nami czas urlopów, wakacyjnych wyjazdów, dlatego nasze czerwcowe multimedialne propozycje skupiają się na szeroko pojętym bezpieczeństwie podczas wyjazdów. W filmiku dla dzieci przypominamy najmłodszym o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, jakie trzeba przestrzegać w domu, nad morzem, w górach i na wyjazdach kolonijnych. Użytkownicy dorośli – miłośnicy górskich wędrówek – będą mogli z kolei przypomnieć sobie najważniejsze

zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z górskich szlaków. Linki do naszych filmików znajdują się na stronie internetowej biblioteki: **www.tyczyn-biblioteka.pl** oraz na profilu biblioteki na Facebooku.

Tekst: **Agnieszka Janda**

Ogłoszenia biblioteczne

W okresie wakacyjnym MiGBP w Tyczynie będzie czynna pod poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.

* * *

Informujemy Czytelników, że **do 31 sierpnia br. nie będą naliczane kary pieniężne za przetrzymane książki**. W czasie wakacji można więc oddać dawno wypożyczone książki bez konsekwencji finansowych. Jednocześnie informujemy, że **od 1 września br. przywracamy kary pieniężne za przetrzymane egzemplarze** (20 gr za książkę za każdy dzień).



Zapraszamy dzieci w wieku **3-6 lat**
do **bibliotek publicznych w gminie Tyczyn**
po odbiór

WYPRAWEK CZYTELNICZYCH

Co znajduje się
w Wyprawce?

- ❶ Książeczka dla dzieci pt. **Pierwsze czytanki dla...**
- ❷ Broszurka dla rodziców pt. **Przedszkolak idzie do biblioteki**
- ❸ Karta Małego Czytelnika z miejscem na **10 naklejek**

Wyprawki są częścią projektu czytelniczego realizowanego wspólnie z Instytutem Książki



Szczegóły:

www.wielki-czlowiek.pl
www.tyczyn-biblioteka.pl
tel. (17) 22-19-410



+ - Liczymy się
x ÷ DLA POLSKI!



Spisz się przez Internet i weź udział w Loterii!

W tej grze nie ma przegranych!
Ty spisujesz się online i możesz wygrać jedną z setek nagród, a my tworzymy obraz polskiego społeczeństwa.

loteria.spis.gov.pl



GUS | NSP 2021

PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI

Balsam dla duszy miłośnika psów. Opowieści o psiej przyjaźni, odwadze i poczuciu humoru

w przekładzie Eweliny Jagły to książka, która doda otuchy największemu pesymiście. Jest to zbiór dziewięćdziesięciu krótkich opowiadań, w których główną rolę odgrywają psy – małe, duże, szczeniaki i psy w sile wieku; zwierzęta, które mają właściciela i takie, które – wychudłe i wyniszczone – zostały porzucone. Autorami tych opowieści są m.in. pisarze, nauczyciele, emeryci – jednym słowem zwykli ludzie, których połączyła miłość do psów. Wszystkie te opowieści łączy jedno: niezwykle oddanie zwierzęcia człowiekowi, chęć pomocy, przytulenia. Nieśamowicie wzruszające są te teksty, w których psiaki – zadziwiając swoją inteligencją – przybywają ludziom na pomoc, niejednokrotnie szybciej od człowieka odgadując to, co w danym momencie trzeba robić. Te krótkie historyjki są rzeczywiście „balsamem dla duszy”, ale z pewnością nie tylko miłośników psów. Myślę, że każdy czytelnik, który ceni krótkie formy literackie, pozytywny nastrój opowieści i nutkę mądrości w nich zawartą, będzie mile zaskoczony po przeczytaniu tej książki. A być może w niejednym schronisku zmniejszy się liczba czworonożnych mieszkańców? Kto wie... Siła dobrej książki potrafi zaskoczyć niejednego czytelnika.



Debiutancka powieść nowozelandki **Heather Morris** – wydana w 2018 r. – w Polsce została sprzedana w ilości 200 tysięcy egzemplarzy. *Tatuażyści z Auschwitz* – bo o tej książce mowa – opublikowano w 49 krajach. Powieść tak zachwyciła czytelników na całym świecie, że autorka dopisała drugą (*Podróż Cilki*) oraz trzecią część, którą wydano w ubiegłym roku, już w czasach pandemii. **Opowieści o nadziei** to książka, w której autorka snuje opowieść o poznaniu **Lalego Sokołowa** – tatuażyisty, który w obozie Auschwitz-Birkenau tatuował więźniom numery na lewym przedramieniu.

Morris skupia się nie tylko na zrelacjonowaniu przebiegu znajomości z Sokołowem. Píše także o sobie, o swoim dzieciństwie, bliskiej relacji z dziadkiem, dzięki której nauczyła się m.in. słuchać innych ludzi. Być może ta rozwijana od dziecka umiejętność sprawiła, że Lale zaufała autorce i jako pierwszej wyjawiał swoją mroczną historię sięgającą pobytu w Auschwitz. Morris opowiada także o odbiorze *Tatuażyisty*, a także o wielu listach czytelników, którzy prosili ją, by spisała historię Cilki – jednej z bohaterów pierwszej części jej powieści. *Opowieści o nadziei* to nie tylko historia przyjaźni autorki z wojennym więźniem. Morris przekazuje także wiele cennych informacji o tym, jak słuchać – zarówno dorosłych, jak i dzieci – by zdobyć zaufanie rozmówcy, jego życzliwość i zainteresowanie.

Regina Brett to autorka inspirujących książek z pogranicza duchowości i psychologii pozytywnego myślenia. Jej książki pt. *Bóg nigdy nie mruga czy Jesteś cudem* zawierają wiele cennych treści, które podniosły na duchu niejednego pesymistę. Ktoś może pomyśleć, że osoba, która tak inspiruje innych, musi mieć wspaniałe, szczęśliwe życie, wypływające z ciepłego i pełnego miłości dzieciństwa. Nic bardziej mylnego. **Trudna miłość. Mama i ja** to przejmująca opowieść o bardzo trudnych relacjach autorki z rodzicami, szczególnie z matką, która wychowując jedenaścioro dzieci, cierpiała na depresję, nie interesując się zbytnio dziećmi, nad którymi nierzadko znęcał się ojciec. Ile trzeba znaleźć w sobie siły, by mimo bardzo trudnej przeszłości, naznaczonej poczuciem lęku, wyobcowania, bycia nikim ważnym, umieć przebaczyć komu trzeba i iść dalej przez życie z podniesioną głową, uśmiechem, życzliwością i świadomością, że jest się wartościowym nie tylko dla innych, ale przede wszystkim dla siebie... Książka dla wszystkich, którym trudno uwierzyć w to, że po każdej burzy wychodzi zawsze słońce.



Poleca: **Agnieszka Janda**

Numer 7. „Głosu Tyczyna”

ukaze się z datą **25.07.2021 r.**

Termin składania tekstów upływa:

12.07.2021 r.

Texty można przysyłać e-mailem na adres redakcji: **glostyczyna@tyczyn.pl** lub składać osobiście w siedzibie redakcji: **Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**, ul. Mickiewicza 1, 36-020 Tyczyn, tel. (17) 22-19-410 w godz. pracy biblioteki oraz w **Urzędzie Miejskim w Tyczynie**, ul. Rynek 18, 36-020 Tyczyn, pok. 24, tel. (17) 23-04-924.

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Tyczynie

zaprasza uczniów klas 0-3*

do wzięcia udziału w konkursie plastycznym na wykonanie ilustracji do ulubionej książki.

Techніка pracy dowolna.
Praca powinna być wykonana na płaskiej powierzchni.

Format bez ograniczeń.

Prace można dostarczyć do bibliotek publicznych w: Tyczynie, Borku Starym, Kielnarowej i Hermanowej w terminie od 1 lipca do 30 września 2021 r.

Szczegółowy regulamin konkursu znajduje się na stronie internetowej: www.tyczyn-biblioteka.pl

* Jeśli na konkurs wpłyną prace starszych uczniów (z kl. 4-8), jury również dokona ich oceny.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Mistrzyni z 4a – Hania Dolot

W pandemicznym roku wydawałoby się, że dzieci tak długo siedzą przed komputerami, że ich kondycja jest marna, że zapomniały, czym jest ruch na świeżym powietrzu, w halach, salach sportowych; jak walczyć o miejsca w zawodach, rywalizować z rówieśnikami. Więc rozmawiamy na lekcji wychowawczej i dowiadujemy się, że wielu uczniów przez większość tego czasu aktywnie budowała swą sprawność: piłka nożna, jazda konna, pływanie (gdy jest możliwe), rower, a nawet – całkiem poważnie – hodowla kaczek.

A dlaczego teraz o tym rozmawiamy? Bo mamy w klasie 4a **Szkoły Podstawowej w Tyczynie** mistrzynię fitnessu gimnastycznego. Drobna dziewczyna – **Hania Dolot** – ma dopiero 11 lat, a już od 2019 r. jest zawodniczką klubu sportowego - Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Rzeszowie, gdzie trenuje pod okiem **Grzegorza Bielca** oraz **Serioży Koczariana**, a choreografię przygotowuje **Oliwia Traciak**. Trzy razy w tygodniu trzeba znaleźć czas, by pojechać na trening, by nie zaniedbać po powrocie szkolnych (Hania) i zawodowych czy domowych (rodzice) obowiązków.



Hania (w jasnym kostiumie) w duecie z Oliwią Pomianek...



...i z choreograf Oliwią Traciak

W swoich pierwszych zawodach – podczas Międzynarodowego Grand Prix o Puchar Burmistrza Sandomierza w Fitness Gimnastycznym, Fit Kids, Acrobatics&Aerobic Fitness XIV Dzień „Sokoła” 14.12.2019 r. - Hania w tercecie zdobyła III miejsce w konkursie debiutów.

Rok 2021 r. był okazją do dwukrotnego stanięcia w szranki zawodów. 15 maja w I Memoriale im. Adama Poznańskiego w Przemyślu Hania zajęła I miejsce w występie solo w kategorii wiekowej 11 lat, a także I miejsce w duecie z **Oliwią Pomianek** w kategorii wiekowej do lat 12. Z kolei w Mistrzostwach Polski Fitness WBBF-WFF (World Bodybuilding Federation - World Fitness Federation) w Zblewie 28.05 Hania wystartowała w dwóch konkursach - w debiutach, zdobywając złoty medal w występie solo w kategorii wiekowej 11 lat oraz złoty medal w duecie z O. Pomianek w kategorii wiekowej do lat 13. W następnym dniu, w konkursie głównym Mistrzostw Polski, Hania zdobyła srebrny medal i tytuł Wicemistrzyni Polski Fitness WBBF-WFF w konkurencji solowej w kategorii wiekowej 11 lat oraz zajęła IV miejsce w duecie z O. Pomianek w kategorii wiekowej do lat 13.

Konsekwencją tego wspaniałego sukcesu jest **powołanie Hanny Dolot do kadry narodowej na Mistrzostwa Europy i Puchar Świata** w fitnessie gimnastycznym, które odbędą się we wrześniu 2021 r. na Litwie.

Zachęcam wszystkich do kibicowania maleńkiej siłaczce. Ja już dziś trzymam kciuki za kolejne jej sukcesy, tytuły i medale. Gratuluję Rodzicom i dziękuję za podzielenie się z nami tymi wspaniałymi wiadomościami. Brawo, Haniu!

Tekst: **Bogumiła Dziepak**
- wychowawczyni kl. 4a SP w Tyczynie

Informacje ze SP w Borku Starym

Sukcesy naszych uczniów

► Z przyjemnością informujemy, że w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym pt. *Przypadły Jasia i Małgosi*, organizowanym przez Przedszkole Publiczne nr 2 im. Jasia i Małgosi w Radlinie, zostały nagrodzone dwie prace naszych zerówczaków: **Leny Ślusarskiej**, która zajęła I miejsce, i **Magdaleny Chrzan**, która zdobyła III miejsce.



Lena i Madzia

► Przedszkolaki wzięły udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym pt. *Ja i mój niepełnosprawny kolega*, zorganizowanym przez Przedszkole Samorządowe nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Szydłowcu. Zadaniem konkursu było promowanie i popularyzowanie aktywnej formy wypoczynku, rekreacji, turystyki i sportu dzieci z udziałem ich niepełnosprawnych rówieśników. Komisja konkursowa przyznała I miejsce **Amelii Kołacz**.



Amelia z nagrodami

Małym artystkom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Tekst i zdj.: **Elżbieta Kociubińska, Elżbieta Koniewicz**

Sprintem do maratonu

20 maja br. przedszkolaki z naszej szkoły z grupy *Krasnoludki* wzięły udział w VII **Ogólnopolskim Maratonie Przedszkolaków** pod hasłem *Sprintem do maratonu*, którego organizatorem jest miesięcznik *Blżej Przedszkola*. Jest to wspaniała zabawa, ogólnopolskie wydarzenie sportowe, które zachęca dzieci do regularnej aktywności fizycznej już od najmłodszych lat. Regulamin projektu zachęca nauczycieli do przeprowadzenia imprezy biegowej w przedszkolu. Celem jest popularyzowanie biegów wśród dzieci oraz upowszechnianie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu.

Każdy z uczestników imprezy otrzymał numer startowy, tak jak na prawdziwych zawodach sportowych. Po rozpoczęciu zawodów odbyło się uroczyste

odsłuchanie hymnu pt. *Sprintem do maratonu*. Przed biegiem odbyła się oczywiście rozgrzewka i wyjaśnienie zasad współzawodnictwa. Dzieci starały się przebiec dystans określony dla każdej grupy wiekowej, w swoim tempie, na końcu przekraczając linię mety.

W naszym maratonie wszyscy byli zwycięzcami. Nie liczyła się kolejność przybiegania na metę, a pokonanie wyznaczonego dystansu w miłej atmosferze. Nasze dzielne przedszkolaki przebiegły aż 9450 metrów. Wysiłek i determinacja biegaczy została doceniona i nagrodzona wręczeniem specjalnych kolorowych medali z logo biegu. Gratulujemy dwudziestu wspaniałym biegaczom!

Tekst i zdj.: **Monika Kopeć**

Z Kazikiem przez Afrykę

W ramach międzynarodowego programu *Czytam z klasą* uczniowie kl. 3 przeczytali i omówili książkę **Łukasza Wierzbickiego** pt. *Afryka Kazika*. Opowiadania zawarte w lekturze powstały na podstawie przedwojennych reportaży **Kazimierza Nowaka** z wyprawy do Afryki. Dzięki tej książce dzieci mogły poznać prawdziwą historię podróżnika, który w latach trzydziestych XX w. przemierzył Afrykę rowerem.

Uwieńczeniem naszej zdobytej wiedzy było stworzenie w klasie namiastki Afryki. Wspólnymi siłami stworzyliśmy dżunglę i wcieliliśmy się w ciemnoskórych mieszkańców. Bawiliśmy się wysmienicie, tańcząc i bijąc w bębny w pięknych przebraniach.

Zdecydowaliśmy się również napisać listy do autora książki, w których podziękowaliśmy mu za tak wspaniałą lekturę i wyraziliśmy chęć przeczytania kolejnych historii jego autorstwa.

Tekst i zdj.: **Magdalena Kawa-Szpala**



Trzecioklasiści zachwycili się podróżami Kazika i jego przygodami. Poznali mieszkańców Afryki i dziką przyrodę

Nasze spotkanie z Afryką i książką (po przeczytaniu) trwało pięć dni. W tym czasie założyliśmy własne czasopisma podróżnicze i napisaliśmy nasze pierwsze artykuły, opowiadaliśmy i opisywaliśmy najciekawsze przygody głównego bohatera. Zwiedziliśmy wirtualnie Egipt, Kenię i Tanzanię. Poznaliśmy zwyczaję Masajów i wiele gatunków dzikich zwierząt. Na wzór przygód Kazika wymyślaliśmy zabawy ruchowe, bawiąc się np. w polowania, przedzieranie się przez bagna czy ucieczkę przed hipopotamami.

OGŁOSZENIA/REKLAMY

Osoby zainteresowane zamieszczeniem ogłoszenia lub reklamy w „**Głosie Tyczyna**” mogą to zrobić telefonicznie pod nr. tel. **(17) 22-19-318, wew. 24** oraz **(17) 22-19-410**, a także e-mailowo: **glosty-czyna@tyczyn.pl**.

CENNIK OGŁOSZEŃ:

- Za ogłoszenia drobne – **1 zł od słowa**,
- Za ogłoszenia ramkowe o pow. 6,5 x 9 cm – **25 zł**,
- Za ogłoszenia ramkowe o pow. 13 x 9 cm – **50 zł**.
- W treści ogłoszenia adres oraz nr telefonu traktowane są jako jedno słowo.
- Ogłoszenia dotyczące nieruchomości położonych na terenie Gminy Tyczyn typu: „sprzedam/kupię działkę, wynajmę dom”, „zamienię mieszkanie” oraz „życzenia” od osób prywatnych są **płatne**.
- Ogłoszenia dotyczące w treści: „szukam/dam pracę”, „nekrologi” są **bezpłatne**.

Łączą nas drzewa

24 maja br. Minister Ministerstwa Klimatu i Środowiska **Edward Siarka** wraz z przedstawicielami władz państwowych, samorządowych, leśnikami i uczniami SP w Hermanowej posadził kilkaset jodeł i cisów w Leśnictwie Hermanowa, które jest częścią Nadleśnictwa Strzyżów. Wspólne sadzenie dla przyszłych pokoleń odbyło się w ramach akcji *Łączą nas drzewa*, którą zainaugurował 21.03 br. Prezydent RP **Andrzej Duda**. Gościem specjalnym akcji był minister **Marcin War-**

choł, który kandydował na stanowisko prezydenta Rzeszowa. Jednak najliczniejszą i najaktywniejszą grupą była delegacja z Hermanowej. W akcji wzięli udział: burmistrz Tyczyna **Janusz Skotnicki**, ks. proboszcz **Wiesław Bednarz**, radny **Eugeniusz Malak**, sołtys Hermanowej **Genowefa Szawara** oraz dyrektor SP w Hermanowej **Elżbieta Rożek** wraz z grupą młodzieży z klasy VII: **Katarzyną Hałoń**, **Dorotą Parą**, **Mariolą Prędką**, **Dominikiem Kotowiczem**, **Hubertem Jaworskim** i **Wiktorem Skoczylasem**.



Wspólne sadzenie drzew

O historii ochrony lasów barwnie opowiadał rzecznik Lasów Państwowych **Edward Marszałek**. Wspomnił, że ochronę cisa wprowadził już w XV w. król **Władysław Jagiełło**, który wydał jeden z pierwszych w Europie dokumentów dotyczących ochrony gatunkowej. Po akcji wysłuchaliśmy koncertu sygnałów myśliwskich i zasiedliśmy w pięknych „okolicznościach przyrody” do skromnej myśliwskiej strawy.

Na zakończenie minister serdecznie podziękował młodzieży za udział w akcji, a leśniczy **Stanisław Bednarz** wręczył drobne upominki.

Tekst: **Piotr Ledwoń**
- nauczyciel z SP w Hermanowej

W podróży w krainę wyobraźni...

8 czerwca br. w naszym przedszkolu mieliśmy okazję poznać wspaniałego gościa - **Małgorzatę Flis** - ilustratorkę pochodzącą z Krakowa, która już na początku spotkania skradła serca naszych dzieci. Z niezwykłą lekkością opowiadała o swojej pracy oraz prezentowała umiejętności plastyczne.

Przedszkolaki dowiedziały się, że studiowała na Wydziale Grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, uprawia malarstwo, pastele, grafikę projektową i tworzy ilustracje książkowe. Jako grafik-projektant pani Małgorzata pracuje dla wielu wydawnictw i agencji reklamowych. Projektuje serie wydawnicze, okładki płytowe, kalendarze, plakaty i wizualizację firm.

W trakcie tego jakże miłego spotkania ilustratorka wykonała cztery rysunki, które przedstawiały różne zwierzęta. Każda z tych prac była oryginalna i zachwyciła naszych najmłodszych słuchaczy. Dzieci aktywnie brały udział w zajęciach, mogły na chwilę zamienić się w ilustratorów własnych bajek. Przedszkolaki poradziły sobie jednak z tym trudnym zadaniem. Wyobrażenia oraz ich zaangażowanie były na bardzo wysokim poziomie. Małgorzata Flis stała się dla wielu dzieci

inspiracją. Serdecznie dziękujemy pani **Alicji Kustrze** za zorganizowanie tego spotkania.

Tekst: **Aleksandra Kopiec**
- nauczyciel z SP w Hermanowej



Małgorzata Flis podczas spotkania z dziećmi

Okiem ucznia: Egzamin ósmoklasisty w czasach pandemii

W tym roku egzaminy ósmoklasisty odbyły się w dniach 25-27.05 br. w ścisłym reżimie sanitarnym. Aby przystąpić do egzaminu, zdający przed godziną 9.00 musieli stawić się w swoich szkołach. Tam w pierwszej kolejności odbyło się losowanie ławek, po czym, gdy wszyscy zajęli miejsca, członkowie komisji egzaminacyjnej przypomnieli zasady obowiązujące w czasie pisania testu. Następnie rozdane zostały arkusze egzaminacyjne i od tego momentu na sali zapanowała cisza.

Wiedza ósmoklasistów weryfikowana była z trzech przedmiotów: języka polskiego, matematyki oraz języka obcego. W pierwszym dniu uczniowie zmagali się z zadaniami z języka polskiego. Na rozwiązanie testu i napisanie wypracowania był wyznaczony czas 120 minut. Pierwsza część egzaminu dotyczyła utworu Adama Mickiewicza pt. *Pan Tadeusz*, którego problematyka pojawiła się wcześniej na egzaminie próbnym. Dlatego niektórzy mogli się go nie spodziewać ponownie na właściwym egzaminie. Tematy rozprawki i opowiadania, czyli drugiej części egzaminu, wymagały od uczniów rzetelnej znajomości lektur. W rozprawce należało rozważyć, czy człowiek w trudnych sytuacjach poznaje samego siebie. W tym roku z powodu nauczania zdalnego wymagania egzaminacyjne zostały zmienione, nie wszystkie lektury i zagadnienia obowiązkowe zostały w nich ujęte.

Następnego dnia uczniowie zmierzali się z obliczeniami matematycznymi. Na rozwiązanie arkusza egzaminacyjnego mieli 100 minut. Większość zdających uważa, że zadania otwarte były najtrudniejszą częścią egzaminu, ponieważ aby je prawidłowo rozwiązać, wymagały dużego wysiłku umysłowego. Natomiast, porównując do egzaminu próbnego z matematyki, zadania zamknięte okazały się łatwiejsze i uczniowie mogli z nich uzyskać większą liczbę punktów, a tym samym podnieść wyniki procentowe z egzaminu. Na arkuszu z matematyki nie pojawiły się takie kwestie, jak liczby rzymskie, własności figur geometrycznych na płaszczyźnie, geometrii przestrzennej i elementów statystyki opisowej.

Trzeciego dnia uczniowie zmagali się z wiedzą na temat języka obcego nowożytnego. Większość uczniów zdawała język angielski, a czas, jaki był przeznaczony na rozwiązanie zadań z arkusza, to 90 minut. Znaczna część uczniów uważa, że egzamin z języka obcego okazał się tym najłatwiejszym. Wymagania postawione przed zdającymi były mniejsze niż w poprzednich latach. Z zakresu egzaminu usunięto m.in. czas Past Perfect oraz mowę zależną.

Podsumowując, egzaminy ósmoklasistów w obliczu nauki w roku szkolnym 2020/2021, która niemalże w całości miała charakter zdalny, zostały przeprowadzone bardzo sprawnie. Przygotowania do testu pomimo panujących warunków przebiegły zgodnie z planem, materiał został w całości omówiony i powtórzony. Jak podczas każdego egzaminu uczniowie spotkali się z tematami, które dla niektórych były spodziewane, a dla innych zaskakujące. Można było również spotkać się z zadaniami łatwiejszymi i trudniejszymi. Natomiast bez względu na wyniki końcowe egzaminów uczniowie, przystępując do nich, odebrali jedną najważniejszą lekcję, mianowicie wszyscy przekonali się, iż do tego rodzaju obowiązków należy podejść poważnie, zaczynając naukę odpowiednio wcześniej i bez względu na warunki, a przygotowania oprócz na sumiennej i rzetelnej pracy.

Tegoroczne wyniki egzaminu ósmoklasisty zostaną ogłoszone 2.07 br., natomiast zaświadczenia uczniowie otrzymają 9.07.

Tekst: **Aleksandra Tereszkiwicz i Jakub Para**
– uczniowie kl. VIII SP W Kielnarowej

Okiem ucznia: Jak pogodzić pasję z nauką?

Nie od dziś wiadomo, że godzenie nauki z naszymi zainteresowaniami, zwłaszcza tymi, które pochłaniają większość naszego wolnego czasu, nie należy do łatwych. Tak jest i w moim przypadku.

Cheerleading to sport, który kocham, mimo że wymaga on ode mnie wielu poświęceń i wyrzeczeń. Należę do zespołu taneczno-akrobatycznego Flimero i chodzę na treningi 3 razy w tygodniu od 2018 r. Nie zawsze mogę sobie pozwolić na wyjście z koleżankami po szkole, na rower, lody czy inne przyjemności, ponieważ wiem, że czekają mnie obowiązki domowe, szkolne i treningowe. Mogę śmiało powiedzieć, że to właśnie cheerleading nauczył mnie organizacji czasu, tak aby wykorzystywać każdą wolną minutę. Na przykład często uczę się w drodze na trening lub z treningu. Dzięki temu po powrocie mam chwilę dla siebie na odpoczynek. Jeśli w szkole zostaje zapowiedziany sprawdzian, staram się zacząć przyswajając wiedzę jak najwcześniej, tak aby nie zostawić całego materiału do nauki na ostatnią chwilę. Bardzo ważna jest sumienność tak samo na zajęciach treningowych, jak i w szkole. Wiem, że nie mogę pozwolić sobie na zaległości i wszystko staram się robić na bieżąco. Uważam, że codziennie choć na chwilę powinienam zaglądać do książek.



Maja podczas treningu i nauki

U mnie bardzo dobrze sprawdza się tygodniowy kalendarz wywieszony na łódówce. Tam wpisuję sobie godziny treningów, nauki, wpisuje sprawdziany i kartkówki, wtedy jestem spokojna, że o niczym nie zapomnę. Moje hobby pokazało mi, że jeśli czegoś bardzo chcemy, wszystko jest możliwe. Powtarzam układy z treningów w domu, uczę się ich, wykonuję ćwiczenia zadane przez naszą trenerkę tak, aby być w jak najlepszej

formie. Nie robię tego tylko dla siebie, ale dla całej mojej drużyny, ponieważ wiem, że musimy na sobie polegać. Dzięki temu odnosimy sukcesy, wygrywamy zawody, dostajemy nagrody (medale, puchary i dyplomy). Jeździmy na obozy i wycieczki, a przy tym świetnie się bawimy. Gdyby działa się to kosztem moich wyników w szkole, to musiałabym odpuścić treningi, a na to nie mogę sobie pozwolić. Moją wyrobioną obowiązkowość przekładam na naukę. Jeśli mam coś zrobić, czegoś się nauczyć, staram się robić to od razu lub w najbliższej wolnej chwili. Choć nieraz jestem zmęczona, zadania wydają mi się nudne, myślę o późniejszej satysfakcji z dostania dobrej oceny. To jak myśl o wygranym pucharze na męczących treningach. Uważam, że takie nastawienie do klucza do sukcesu.

Tekst: **Maja Czajkowska**
– uczennica kl. V SP w Kielnarowej

Bon turystyczny chętnie wykorzystywany

Od sierpnia ub.r. rodzice za wypoczynek z dzieckiem mogą płacić bonem turystycznym. W całym kraju z bonów może skorzystać ponad 4 mln osób. Do tej pory aktywowano ponad 1,7 mln bonów. Na Podkarpaciu uprawnionych jest 217 tys. osób, z czego aktywowano dotychczas 77 tys. bonów, a całkowicie wykorzystano 12 tys. Bon jest ważny do końca marca 2022 r. Można z niego skorzystać nie tylko w wakacje, ale również przez cały rok.

Prawie co trzeci uprawniony z naszego województwa aktywował bon. Kwota zrealizowanych płatności bonami na Podkarpaciu przekroczyła 17 mln zł, aktywowano ich 77 tys., a ponad 12 tys. bonów zostało wykorzystanych całkowicie. W naszym województwie nieaktywowanych pozostało 140 tys. bonów na łączną kwotę przekraczającą 113 mln zł. Bon na Podkarpaciu można wykorzystać w ponad tysiącu miejscach, a w całym kraju podmiotów turystycznych realizujących płatności bonem jest ponad 24 tys. Dotychczas najwięcej bonów aktywowano w województwie mazowieckim (ponad 269 tys.) i w śląskim (235 tys.).

Polski Bon Turystyczny jest formą wsparcia dla rodzin, a także dla branży turystycznej, która ucierpiała w wyniku COVID-19. Bon przyznawany jest na każde dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500 plus. Na każde dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł. Dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością dostaną dwa bony po 500 zł (aby otrzymać drugi bon, należy złożyć odpowiednie oświadczenie przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS).

Bon przyznawany jest w formie dokumentu elektronicznego. Trzeba go aktywować. Można to zrobić w dowolnym momencie, np. na kilka dni przed planowanym wyjazdem. Ma unikalny 16-cyfrowy numer i jest dostępny na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Po zalogowaniu na PUE ZUS wybieramy zakładkę: *Ogólny*, a następnie: *Polski Bon Turystyczny*. Nie podlega on wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Bonem można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie Polski. Płatności można dokonywać w podmiotach, które zarejestrowały się na liście Polskiej Organizacji Turystycznej. Ich lista jest dostępna na stronach: **www.bonturystyczny.gov.pl**, **www.pot.gov.pl** oraz **www.polska.travel**. Więcej informacji na temat bonu oraz instrukcję, jak go aktywować i używać, znaleźć można na stronie internetowej ZUS.

Tekst: Wojciech Dyląg
- regionalny rzecznik prasowy
w województwie podkarpackim



ABC zdrowego opalania

Przed nami lato, spacer, wypoczynek w promieniach słońca. Cieszymy się zatem każdą piękną chwilą na łonie natury. Nie zapominajmy jednak, że promienie słoneczne wpływają korzystnie na nasz organizm, ale w kontrolowanych dawkach. Mają wówczas korzystne działanie na nasz nastrój, mogą być doskonałym lekarstwem na niektóre formy depresji sezonowej oraz syntezę witaminy D, która jest niezbędna do odkładania się wapnia w naszych kościach. Aby wykorzystać to dobroczynne działanie, wystarczy 15 minut pobytu na słońcu dziennie.



Warto pamiętać, że w dużej dawce słońce może być dla nas bardzo niebezpieczne i spowodować w krótkim czasie poparzenia, fotodermatozy, zaburzenia barwnikowe i fotouczulenia. Niestety, nierozsądne korzystanie ze słońca prowadzi również do nadprodukcji wolnych rodników, które niszczą odpowiedzialne za jędrność włókna kolagenowe. Skóra traci wówczas napięcie, a twarz swój owal. Pojawiają się liczne zmarszczki i bruzdy. Pamiętajmy także, że jesteśmy narażeni na szkodliwe działanie słońca każdego dnia, nie tylko w trakcie opalania na plaży czy podczas długich spacerów. Dlatego warto stosować odpowiednie kosmetyki chroniące naszą skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.

Kiedy przebywamy na słońcu, to promienie UV opalają lub parzą naszą skórę. Skóra nabiera ciemniejszej barwy, aby się chronić, zapobiegając przenikaniu promieni głębiej. UVA jest formą promieniowania UV odpowiedzialną za uczulenia powodowane słońcem. Dotyczy także uszkodzeń skóry, takich jak przedwczesne starzenie. W porównaniu do UVB, światło UVA ma niższą energię, ale dociera do głębszych warstw skórnych. Promienie UVB mogą powodować bolesne oparzenia słoneczne i uszkadzać DNA w komórkach skóry.

Stając przed wyborem kremu z odpowiednim filtrem, zastanówmy się nie tylko nad typem naszej skóry, ale także warunkami, w których przyjdzie nam go stosować. Dlatego wyjeżdżając na wypoczynek, koniecznie pamiętajmy o właściwej ochronie naszej skóry. Na rynku mamy dużą gamę kosmetyków z filtrami słonecznymi. Niektóre zawierają w składzie tylko i wyłącznie filtry mineralne, inne tylko chemiczne. Istnieją również preparaty, które zawierają filtry mieszane – zarówno mineralne, jak i chemiczne.

Czym należy się sugerować wybierając kosmetyki ochronne na słońce?

Filtry mineralne zawierają w składzie substancje ekranizujące takie jak: tlenek cynku, ditlenek tytanu, a także tlenki żelaza. Ich działanie polega na utworzeniu na powierzchni skóry warstwy, która odbija promieniowanie UV. Filtry te bardzo często polecane są w przypadku nadwrażliwości skóry czy tendencji do alergii skórnych. Są to preparaty dobrze tolerowane przez alergików. Ich minusem jest to, że warstwa, jaką pozostawiają na skórze, powoduje tzw. biele-

nie (po nałożeniu nierównomiernej, grubej warstwy produktu możemy uzyskać efekt białej maski). Filtry mineralne doskonale chronią skórę przed promieniowaniem UVB, ale ich wadą jest zdecydowanie słabsza ochrona przed promieniowaniem UVA.

Inną propozycją filtrów ochronnych przed słońcem są **filtry chemiczne**, które mają zdolność do absorbowania promieniowania z zakresu UV. Niewątpliwą ich zaletą jest lekka konsystencja i fakt, że dobrze się wchłaniają, nie pozostawiając tłustej warstwy na powierzchni skóry. Niestety, ze względu na swoją chemiczną budowę są czasami źle tolerowane przez naszą skórę. W przypadku cery wrażliwej często dochodzi do pieczenia i swędzenia skóry. Preparat zawierający w składzie jedynie filtry chemiczne, powinien być aplikowany na skórę średnio co ok. 2 godziny. Coraz częściej firmy kosmetyczne do większości preparatów zawierających filtry chemiczne dodają również filtry mineralne.

Filtry mieszane, w których stosuje się połączenie filtrów mineralnych i chemicznych, są kolejną propozycją dla konsumentów dbających o swoją skórę. Niekiedy zdarza się, że wiązka promieniowania słonecznego nie zostaje odbita przez warstwę ochronną, utworzoną z filtrów mineralnych. W efekcie promienie przedostają się przez nią, ale zostają zaabsorbowane poprzez filtry chemiczne. Dlatego preparaty zawierające w składzie filtry mieszane charakteryzują się wysoką skutecznością działania.

Na każdym opakowaniu kosmetyków do opalania powinna być zaznaczona zarówno nazwa stosowanej ochrony, jak i wartość ochrony **SPF** (z ang. Sun Protection Factor), czyli **faktor** – określa on, ile razy można wydłużyć czas przebywania na słońcu bez wystąpienia poparzeń słonecznych w porównaniu do przebywania na słońcu bez żadnej ochrony przeciwsłonecznej. I tak np. SPF 10 mówi nam, że możemy przebywać na słońcu 10 razy dłużej w porównaniu do czasu, który możemy spędzić, opalając się bez żadnej ochrony. Jeżeli bez żadnej ochrony przeciwsłonecznej możemy przebywać w pełnym słońcu przez ok. 15 minut (przyjęto, że po 15 minutach opalania skóra zaczyna się czerwienić), to z zastosowaną ochroną SPF 10 możemy na słońcu przebywać 10 razy dłużej, czyli 150 minut. Im wyższa wartość SPF, tym większa ochrona przeciwsłoneczna.

Według standardów Unii Europejskiej kosmetyki do opalania dzielą się na 4 poziomy ochrony:

- niska ochrona (faktory: 6 i 10),
- średnia ochrona (faktory: 15, 20, 25),
- wysoka ochrona (faktory: 30 i 50),
- bardzo wysoka ochrona (faktor 50+).

Niestety, nawet po użyciu najlepszych kosmetyków do opalania, z wysokimi faktorem, nie można w 100 procentach bezpiecznie opalać się przez wiele godzin. Następuje bowiem niekontrolowane zużycie się filtra, o czym najczęściej zapominamy. Ponadto zagrożeniem dla ochronnych właściwości każdego filtra jest np. kąpiel, która częściowo zmywa ze skóry kosmetyk do opalania, nawet wodoodporny. Dlatego należy pamiętać o powtarzaniu smarowania kremem minimum co ok. 2 godziny.

Ogólne wskazówki dotyczące opalania

- Krem z filtrem ochronnym nakładamy na ciało przed wyjściem na słońce, by kosmetyk mógł się wchłonać w skórę.
- Kąpiąc się, należy stosować filtry wodoodporne, czyli takie, które chronią przed słońcem także w wodzie. Pamiętajmy, że po ok. 20 minutach spędzonych w wodzie kosmetyki zwykle tracą połowę swej skuteczności. Aby zapewnić sobie stałą ochronę przed promieniowaniem, nakładajmy krem po każdym wyjściu z wody.
- W miejscach wypoczynku o dużym nasłonecznieniu musimy szczególnie zabezpieczyć miejsca wrażliwe, takie jak: uszy, nos, ramiona, miejsca pod kolanami; usta zawsze chrońmy pomadką z filtrem.



- Już miesiąc przed wyjazdem na urlop należy rozszerzyć dietę o produkty bogate w beta-karoten. Substancja ta ułatwia opalanie, pobudza produkcję melaniny (naturalnego pigmentu skóry) i pochłania część niekorzystnego promieniowania. Doskonale sprawdzają się w tej diecie: marchewka, papryka, morele, melon, dynia, pomidory, pomarańcze.

- Pamiętajmy, że **kremy do opalania nie powinny leżeć na słońcu**. Pod jego wpływem rozkładają się substancje czynne zawarte w kosmetykach, przez co filtry tracą swoje ochronne właściwości. Nawet niepre-

terminowany krem do opalania lepiej wyrzucić, jeżeli leżał na słońcu, podróżował w upale albo był trzymany w cieple.

- Niektóre zioła, np. dziurawiec, są fototoksyczne, co oznacza, że pod wpływem słońca mogą wywoływać uczulenie. Podobnie rzecz się ma z niektórymi lekami. Powinniśmy zdecydowanie unikać słońca, jeśli zażywamy antybiotyki, leki obniżające ciśnienie, przeciwukrzycowe, tabletki antykoncepcyjne, by nie dopuścić m.in. do powstania przebarwień na skórze.

- Pamiętajmy, że najłatwiej poparzyć się między godziną 11.00 a 15.00. W tym czasie lepiej unikać słońca i odpoczywać w cieniu.

- **Dzieci do 3. roku życia w ogóle nie powinny się opalać**. Musimy je chronić nakryciem głowy, ubrankiem i kremem z faktorem minimum SPF 20. Nie zapominajmy, że promienie słońca odbijają się od piasku, wody, a nawet budynków, więc maluchy są narażone na ich działanie również w cieniu.

- Według najnowszych doniesień **osoby wyleczone z Covid-19 lub zaszczepione przeciwko tej chorobie powinny latem tego roku bardzo ostrożnie korzystać ze słońca**, bo ich skóra może być słabsza i bardziej narażona na jego działanie – mówią włoscy eksperci, cytowani przez dziennik „Il Messaggero”. Osoby po infekcji i po szczepionce powinny odczekać kilka tygodni, zanim zaczną się opalać i muszą robić to stopniowo.

- **Pamiętajmy, że intensywna ekspozycja na słońce znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka**, dlatego korzystając ze słońca, musimy być bardzo rozsądni. Należy unikać nadmiernego opalania, nie dopuszczać do poparzeń słonecznych, codziennie w okresie słonecznym wiosna-lato – bez względu na pogodę – używać kremów z filtrami.

Tekst: **Anna Pondo**

Tekst źródłowy: www.domzdrowia.pl, www.nivea.pl, uroda.wieszjak.polki.pl/opalanie, www.laroche-posay.pl/artykul/ochrona-przeciwsłoneczna, <https://www.gazetaprawna.pl>



Będę zły, jeśli zechcesz mnie opuścić... Osobowość borderline

Osobowość borderline, zwana inaczej osobowością z pogranicza, to zaburzenie charakteryzujące się niestabilnością w obszarze emocji, relacji z innymi i oceny samego siebie. Życie osoby z osobowością borderline jest pełne bardzo intensywnych emocji. Utrudnia to prawidłowe funkcjonowanie społeczne. Ciągła huśtawka emocjonalna i jednocześnie poczucie niedostosowania społecznego może prowadzić do samookaleczeń lub nawet samobójstwa.

Zachowania charakterystyczne dla osobowości borderline

- **Silna obrona przed opuszczeniem** – trudności w tworzeniu i utrzymaniu relacji, szczególnie tych bliskich. Potrzeba bliskości występuje razem z strachem przed zranieniem. Osoba z tego typu osobowością potrafi być chorobliwie zazdrosna, robić awantury, czym wręcz odpycha od siebie innych. Jednak kiedy przychodzi refleksja, przeprosza i stara się zatrzymać bliskiego przy sobie za wszelką cenę, odwołując się nawet do szantażu, np. grożąc samobójstwem. Czasem osoby z borderline same zrywają kontakt z obawy przed porzuceniem.
- **Skrajne idealizowanie i dewaluowanie drugiej osoby** – nagłe zmiany opinii o innych osobach, raz postrzeganie ich jako „świętych”, za chwilę oskarżanie o zdradę czy działanie na szkodę.
- **Niestabilność emocjonalna** – szybka zmiana nastrojów lub pogorszenie humoru przez błahostki. Jest to często odbierane z zewnątrz jako wymysł.
- **Intensywność emocji** – duża intensywność odczuwanych emocji utrudnia prawidłowe reagowanie na sytuację. Często występuje nieadekwatna, silna złość, nad którą trudno zapanować. Z tego powodu taka osoba bywa postrzegana jako agresywna.
- **Niezdrowy i niebezpieczny styl życia** – szukanie intensywnych doznań, np. poprzez kradzieże, przypadkowy seks, brawurową jazdę samochodem oraz popadanie w nałogi (alkoholizm, hazard, zakupoholizm). Rozrywki te mają na celu chwilowe zapomnienie i odebranie od nieprzyjemnych emocji.
- **Nieumiejętność przezwyciężania stresu** – w sytuacjach kryzysowych lęk, panika czy zniechęcenie blokuje działania umożliwiające poprawę sytuacji.
- **Powtarzające się zachowania, groźby samobójcze czy samookaleczenia.**
- **Występujące zaburzenia tożsamości oraz poczucie pustki.**

Odmiany osobowości borderline

Cechy występujące w osobowości z pogranicza pokrywają się z cechami charakterystycznymi dla innych zaburzeń osobowości. Każdy też wzorzec osobowości, który stawia drugą osobę jako centrum życia, dla danej jednostki niesie ze sobą ryzyko rozwinienia się tego typu zaburzenia.

Można wyodrębnić następujące podtypy osobowości pogranicza:

Osobowość zniechęcona - w tym podtypie występują często cechy osobowości unikającej, depresyjnej lub zależnej. Taka osoba unika rywalizacji, jest lojalna oraz całkowicie podporządkowana osobom dla siebie znaczącym. Jednocześnie boi się utracić taką relację, odczuwa ciągłą niepewność i brak bezpieczeństwa; widzi, że nie jest samowystarczalna. Prowadzi to do poczucia przygnębienia, bezsilności i braku sensu, co może skutkować głęboką depresją.

Osobowość autodestrukcyjna - wynika z cech masochistycznych i złości kierowanej przeciwko so-

bie. Osoby takie na zewnątrz początkowo wydają się towarzyskie i dostosowane, ale jednocześnie pragną niezależności. Ciągłe podporządkowywanie się wbrew potrzeby autonomii prowadzi w końcu do wybuchów żalu i gniewu, poczucia niesprawiedliwego traktowania, niedocenienia. Mogą pojawić się także objawy somatyczne. Kiedy sposoby na rozładowanie emocji zawodzą, narastające napięcie i depresja mogą prowadzić do oskarżania innych o złe intencje, wymuszania nadmiernej uwagi, a nawet samobójstwa.

Osobowość impulsywna - osobowość impulsywna dodatkowo może ujawniać cechy osobowości histrionicznej i antyspołecznej. Pragnie być ciągle w centrum uwagi. Kiedy traci zainteresowanie, staje się uwodzicielska, impulsywna i nieodpowiedzialna. Z powodu strachu przed utratą kogoś początkowo jest niespokojna, później drażliwa. Może mieć skłonności samobójcze. Oprócz utraty kontroli nad emocjami u takiej osoby można dodatkowo zauważyć nadpobudliwość ruchową i rozkojarzenie. Nie zważając na konsekwencje, może przestać zupełnie planować swoje działania.

Osobowość drażliwa wykazuje cechy osobowości negatywistycznej. Taka osoba nie lubi być zależna. Świat postrzega pesymistycznie. Nie czuje się pewna w relacjach. W kontaktach z innymi jest zgorzkniała i roszczeniowa. Często wprost wyraża swoje niezadowolenie, łatwo się obraża i rozczarowuje. Stawia wygórowane oczekiwania, może wręcz atakować innych, jeżeli uzna, że ktoś robi jej na złość. Po wybuchu następuje refleksja – wyrzuty sumienia i obietnica poprawy. Mogą pojawić się także objawy somatyczne, by ściągnąć uwagę otoczenia.

Agresja i przemoc u osób

U osób z tym zaburzeniem osobowości zachowania autoagresywne, np. samookaleczenia, próby samobójcze, są częstsze niż agresja skierowana wobec innych. Agresja i autoagresja mogą być „wołaniem o pomoc”, próbą zwrócenia na siebie uwagi lub służyć rozładowaniu napięcia. Niekiedy z tych powodów osoba „z pogranicza” może dopuszczać się przemocy psychicznej lub fizycznej. Niezależnie jednak od motywacji jej czyny mogą doprowadzić do krzywdy drugiej osoby. Osobami doświadczającymi przemocy są zazwyczaj osoby najbliższe, które nie spełniają oczekiwań o wymarzonej i idealnej relacji czy te, które chcą się wycofać z związku. Zarówno autoagresja jako szantaż emocjonalny oraz przemoc wobec partnera nigdy nie wpływają na poprawę relacji, a wręcz w ostateczności bywają czynnikiem jej rozpadu.

Pomoc osobie z osobowością borderline

Osoby z osobowością z pogranicza są często hospitalizowane z powodu impulsywności i prób samobójczych, jednak nie przynosi to długotrwałej poprawy. Skuteczność pomocy wymaga odpowiednio dobranej terapii. Niekiedy konieczne jest też włączenie leczenia farmakologicznego. Osoby z osobowością borderline mogą szukać pomocy m.in. w poradniach zdrowia

psychicznego. Jednostką specjalistyczną zajmującą się leczeniem specyficznych zaburzeń osobowości, w tym osobowości borderline, jest Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic w Szpitalu Klinicznym im. Babińskiego SP ZOZ w Krakowie.

Również ci, którzy mają w rodzinie osobę z zaburzeniami z pogranicza, powinni szukać pomocy specjalistów, by dowiedzieć się jak najwięcej o istocie tego zaburzenia oraz jak poprawić ich funkcjonowanie osobiste, jak i całej rodziny.

Tekst: **Joanna Kiszka** – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnym

Źródła: • T. Millon, R. Davis i in., *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2005; • B. Gulla, *Gniew, agresja i przemoc w wybranych zaburzeniach psychopatologicznych*, Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska, 2020; • A. Popiel, *Zaburzenie osobowości z pogranicza – wyzwania terapeutyczne*, „Psychiatria” 2011, tom 8, nr 2, str. 64–78; • A. Czernikiewicz, *Zaburzenia osobowości i zachowania u dorosłych*, w: *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, pod red. M. Jarema, J. Rebe-Jabłońska, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, str. 269 – 287; • <https://www.elle.pl/artukul/jak-zyc-z-osoba-z-borderline-wyjasniamy-krok-po-kroku-czym-jest-bordeline>.

Bankowcy dla Edukacji

Aplikacje mobile – sprzymierzeńcy czy przeciwnicy?

Pierwszy użyteczny telefon został wynaleziony prawie 150 lat temu. Urządzenie ewoluowało do tego stopnia, że dziś nie dość, iż jest mobilne, to łączy funkcje innych sprzętów, m.in. telefonu komórkowego, komputera, aparatu i odtwarzacza MP3. Podłączenie do sieci internetowej umożliwia dodatkowo pobranie aplikacji, czyli oprogramowania o różnym zastosowaniu. Trzeba jednak wiedzieć, jak zrobić to bezpiecznie i jak świadomie z niego korzystać.

Gama oferowanych aplikacji jest coraz szersza. Większość z nich kierowana jest do dzieci i młodzieży, które najchętniej wybierają aplikacje z dostępem do gier, portali społecznościowych, filmów oraz muzyki. Istnieją aplikacje płatne i bezpłatne, przy czym należy pamiętać, że twórcy bezpłatnych aplikacji czerpią zyski z wyświetlanych reklam, które mogą być nie tylko irytującymi banerami reklamowymi. Mogą też być tzw. mechanizmem naciągania finansowego, czyli pobierania opłat za dodatkowe funkcjonalności. Na szczęście można tego uniknąć, wyłączając możliwość zakupu w aplikacjach. Innym zagrożeniem związanym z aplikacjami są nieodpowiednie dla młodzieży, a tym bardziej dzieci, treści zawierające np. wulgaryzmy, przemoc czy erotykę.

Zanim zainstalujesz aplikację, przeczytaj jej opis, sprawdź wystawione oceny, zamieszczone recenzje oraz ile osób ją pobrało. Oprócz tego dowiedz się, jakich zgód od Ciebie wymaga, do jakiego rodzaju danych uzyskuje dostęp. Jeżeli aplikacja, np. do obróbki zdjęć, żąda dostępu do kontaktów, lepiej zrezygnuj z instalowania jej na swoim urządzeniu. Gdy oprogramowanie prosi o dane zupełnie niezwiązane ze specyfikacją danej aplikacji – takie jak dane osobowe – nie pobieraj go.

Pobieranie aplikacji powinno odbywać się z **edykowanych do tego źródeł**. W przypadku aplikacji mobilnych będzie to odpowiedni dla Twojego telefonu sklep z aplikacjami. W przeciwnym razie możesz trafić na niebezpieczny plik, który wyrządzi ogromne szkody. Instaluj tylko aplikacje z oficjalnych sklepów Google Play, App Store lub Microsoft. Nigdy nie pobieraj aplikacji, do których link otrzymałeś w e-mailu.

Pamiętaj o aktualizowaniu aplikacji. Dużym ułatwieniem będzie ustawienie automatycznej aktualizacji aplikacji mobilnych. Usuwać programy, z których już nie korzystasz. Brak działań tego typu niesie za sobą zagrożenia – szpiegowanie, przechwycenie smartfona czy kradzież danych osobowych. Nie daj się też oszustom, którzy wyślą do Ciebie SMS-a z linkiem do zaktualizowania aplikacji – zawsze wyszukuj aktualizacje samodzielnie z oficjalnych źródeł.

Zainstaluj oprogramowanie antywirusowe. Chroni ono przed różnego rodzaju zagrożeniami, przypomina o ważnych aktualizacjach, sugeruje, z jakich aplikacji nie należy korzystać oraz pozwala uporządkować

zapełnioną część dysku. Pamiętaj, że wszystkie programy powinieneś pobierać jedynie z zaufanych źródeł.

Bezpiecznymi i wyjątkowo chronionymi aplikacjami są mobilne aplikacje bankowe – mają ustawioną automatyczną aktualizację, nie przechowują poufnych danych w pamięci podręcznej, posiadają dwustopniowe poziomy zabezpieczeń oraz zabezpieczenia biometryczne, a po kilku minutach bezczynności następuje automatyczne wylogowanie.

Warto zapamiętać

- Pobieraj aplikacje tylko ze sprawdzonych źródeł, czyli oficjalnych sklepów z aplikacjami.
- Przed pobraniem aplikacji sprawdź dokładnie opis, opinie o niej oraz przeczytaj, na co wyrażasz zgodę i jakie informacje udostępniasz.
- Aktualizuj używane aplikacje mobilne i usuwaj nieużywane.
- Zainstaluj program antywirusowy na smartfona.
- Rozważ wyłączenie możliwości zakupu w aplikacjach.

Zachęcamy do obejrzenia filmu kampanii edukacyjnej *Bankowcy dla Edukacji* realizowanej przez Warszawski Instytut Bankowości pt. *Bezpieczeństwo płatności: Odc. 2 – Aplikacje mobilne* – link: <https://youtu.be/2Zq9iO1T534> oraz *Bezpieczeństwo działań w sieci: Odc. 2 – Aktualizuj system i aplikacje* – link: <https://youtu.be/NEIQGLHNdDk>.



Program sektorowy *Bankowcy dla Edukacji* to jeden z największych programów edukacji finansowej w Europie. Jest on realizowany od 2016 r. z inicjatywy Związku Banków Polskich przez Warszawski Instytut Bankowości. Jego celem jest edukowanie uczniów, studentów i seniorów w zakresie podstaw praktycznej wiedzy dotyczącej ekonomii, finansów, bankowości, przedsiębiorczości, cyberbezpieczeństwa i obrotu bezgotówkowego. Zapraszamy na stronę www.bde.wib.org.pl.



Kiedy ustaje obowiązek płacenia alimentów na dziecko?

Istnieje błędne przekonanie, iż obowiązek alimentacyjny, a więc obowiązek zapewniania środków utrzymania dziecka przez rodziców, kończy się wraz z osiągnięciem przez dziecko 18. roku życia lub gdy nadal podejmuje ono naukę, kończy się z uzyskaniem przez dziecko 26. roku życia. Nie jest to prawda.

Obowiązek alimentacyjny rodziców powstaje praktycznie od momentu urodzenia dziecka (w ściśle określonych przypadkach jest możliwość dochodzenia alimentów przed urodzeniem się dziecka) i nie jest ograniczony wiekowo. Obowiązek ten dotyczy rodziców, a więc obejmuje również dzieci pozamałżeńskie. Inaczej mówiąc, rodzice są zobowiązani do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka, które nie jest w stanie utrzymać się samodzielnie. Natomiast nie istnieje górna granica wieku, po osiągnięciu którego ustaje automatycznie obowiązek alimentacyjny. Ustawodawca wskazuje, iż rodzice obowiązani są do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie, chyba że dochody z majątku dziecka wystarczają na pokrycie kosztów jego utrzymania i wychowania.

Zakres świadczeń alimentacyjnych należnych dziecku od rodziców z tytułu obowiązku alimentacyjnego obejmuje ponadto wydatki m.in. o charakterze oświatowym czy wychowawczym. Stopień zaspokojenia potrzeb dziecka zależy od jego wieku, potrzeb, zainteresowań, konieczności zapewnienia właściwej edukacji. Wskazać również należy, iż rodzice powinni zapewnić dziecku warunki materialne i bytowe odpowiadające tym, w jakich żyją oni sami. Nie dotyczy to jednak potrzeb będących przejawem zbytku.

Rodzice zobowiązani do alimentów na dziecko mogą zostać zwolnieni z tego obowiązku w przypadku, gdy dziecko posiada swój własny majątek, który wystarcza na pokrycie kosztów jego utrzymania, wy-

chowania i nauki. Rodzice mogą również uchylić się od świadczeń alimentacyjnych względem dziecka pełnoletniego, jeżeli są one połączone z nadmiernym dla nich uszczerbkiem lub w sytuacji, kiedy dziecko nie dokłada starań w celu uzyskania możliwości samodzielnego utrzymania się. W większości przypadków kiedy pełnoletnie dziecko samodzielnie się utrzymuje, jest zaradnie życiowo czy zawarło związek małżeński, daje to podstawę do uchylenia obowiązku alimentacyjnego. Przy czym wyraźnie należy podkreślić, iż nawet zawarcie związku małżeńskiego przez dziecko nie musi oznaczać, że obowiązek alimentacyjny rodzica zostanie uchylony, ponieważ istnieją sytuacje, kiedy dziecko po zawarciu związku małżeńskiego nie jest w stanie nadal się samodzielnie utrzymać, np. w związku z niepełnosprawnością.

Ponadto pamiętać należy, iż zasądzony wyrokiem lub ugodą zawartą przed sądem obowiązek alimentacyjny nie wygasa automatycznie. Rodzic pełnoletniego dziecka, aby uchylić się od tego obowiązku, powinien wystąpić do sądu z pozwem o uchylenie obowiązku alimentacyjnego, stosownie go uzasadniając.

Materiał źródłowy: ustawa z dnia 25.02.1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy, (Dz.U. z 2020 r. poz. 1359.)



Rubrykę redaguje:
Artur Maziarz - radca prawny

Osiągnięcia zawodników Podkarpackiej Szkoły Ju-Jitsu Karate

W dniach 22-23.05 br. nasi zawodnicy wzięli udział w IV Turnieju Ju-Jitsu Silesian Open w Katowicach. Startowali w kategoriach: U10, U12, U14 i U16, w konkurencjach: newaza, fighting oraz fighting bez I fazy. Zdobyliśmy 6 złotych, 8 srebrnych i 5 brązowych medali i 2 puchary najlepszych techników.

Ze złotem z turnieju wrócili: **Arkadiusz Kędra, Nikodem Ślemp, Daniel Wójcik, Milena Sitek, Gabriela Wójtowicz i Tobiasz Wójtowicz**. Srebrni medaliści to: **D. Wójcik, Patryk Ziaja, Patryk Ostrowski, Emilia Wilk, Kacper Płodzień, Kacper Ostrowski, Izabela Szlęk**. Brązowe medale zdobyli: **A. Kędra, N. Ślemp, Jakub Nicpoń** (dwa brązowe) i **T. Wójtowicz**. **Judyta Szafran i Izabela Szlęk** zdobyły srebro w konkurencji Duo System. Puchary dla najlepszych techników wywalczyli **A. Kędra i M. Sitek**. Gratulacje dla wszystkich zawodników!

Również w sobotę 22 maja br. kilku naszych zawodników wzięło udział w XVII Mistrzostwach Polski Combat Aikido organizowanych w Jarosławiu. Wszyscy wystąpili w kategorii walk ju-jitsu, pokazując na macie ducha walki i wytrwałości. Zawodnicy musieli zmierzyć się nieraz ze starszymi i mocniejszymi przeciwnikami,

mimo to dawali z siebie wszystko. Złoty medal wywalczyła **Natalia Gałkowska**. Srebrne medale przywieźli: **Krzysztof Puzio, Dominik Wiśniewski, Karol Jarosz, Krystian Dziadura, Katarzyna Sudoł, Justyna Gałkowska**. Brązowe medale zdobyli: **Jakub Hettel, Kornelia Walkowicz, Antonina Gągała, Emilia Dąbał**. Brawa dla zawodników!



Uczestnicy turnieju w Jarosławiu

Tekst: **Kinga Salwa**

Grand Prix Polski Cheerleaders o Puchar Burmistrza Tyczyna

Po raz dziewiąty w dniach 5-6.06 br. Tyczyn był metropolią polskiego cheerleadingu. Do naszego miasta przyjechało ponad 860 zawodników z województw: małopolskiego, podkarpackiego, śląskiego, mazowieckiego, świętokrzyskiego i wielkopolskiego. Ze względu na bardzo dużą ilość zgłoszonych zespołów jednodniowy turniej w trybie pilnym został przeorganizowany na zawody dwudniowe.

Sobota była dniem współzawodnictwa dla 60 duetów, w niedzielę rywalizowały zespoły w dywizji Cheer i Dance w kategoriach wiekowych: dzieci, junior młodszy, junior, senior, senior II. Występy, które rozpoczęły się o godz. 7.30, a zakończyły po 12 godzinach, były



Tradycją zawodów jest nagradzanie maskotką najsympatyczniejszego zawodnika. Jedną z nich jednogłośnie przypadła Adamowi Krupie tańczącemu w zespole Flimero-ero senior II

niezwykle atrakcyjnym pojedynkiem ciekawych choreografii, akrobacji i tańca na bardzo wysokim poziomie artystycznym. Całe widowisko, transmitowane na live stream, oglądało ponad 7 tys. fanów! Podczas zawodów zespół Flimero wywalczył 7 złotych krążków i 2 srebra.



Organizatorami zawodów byli: Uczniowski Klub Sportowy Flimero przy Szkole Podstawowej w Tyczynie, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury im. Katarzyny Sobczyk w Tyczynie oraz Polskie Stowarzyszenie Cheerleaders. Patronat nad zawodami objęli Starosta Rzeszowski i Burmistrz Tyczyna, patronat medialny: TVP3 Rzeszów, gazeta codzienna Nowiny i Nowiny 24. Sponsorami wydarzenia byli: Starosta Rzeszowski, Burmistrz Tyczyna, Szkoła Podstawowa w Tyczynie, Eko-Strug Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, ALMENO – okna, drzwi, bramy, rolety, SZiK – części samochodowe, Zarząd Mieszkańców Miasta Tyczyna, HOL-SER – Holenderskie Sery.

Wszystkim bardzo dziękujemy za pomoc i wsparcie finansowe. Podziękowania kierujemy również do Dyrekcji SP w Tyczynie – pań: **Zofii Międlar-Mruk**, **Zofii Kwater** i **Barbary Stempniowskiej**, do wszystkich pracowników szkoły i M-GOK za dobrą wolę, życzliwość i wyrozumiałość.

Szczególne podziękowania składamy rodzicom i zawodnikom zespołu Flimero za poświęcony czas, energię, zaangażowanie, wielkie serce i za super moc.

Tekst: organizatorzy
- **UKS Flimero, M-GOK Tyczyn**

Otwarty sezon sportowy łuczników LKS Jar Kielnarowa

1 maja br. otworzyliśmy sezon startowy na torach otwartych. W pierwszych zawodach, które odbyły się w Prudniku (woj. opolskie), **Olaf Szymczak** w kat. junior młodszy zajął bardzo dobre 3. miejsce. **Jakub Czekański** w tej samej kat. wiekowej uplasował się poza pierwszą dziesiątką. W kategorii open startował **Paweł Szymczak** (olimpijczyk z Atlanty), który wraca do rywalizacji. W pierwszym starcie z wynikiem 611 pkt. zajął 11. miejsce.

Kolejne zawody to I Runda Pucharu Polski, również w Prudniku. Wzięli w nich udział **Olaf Szymczak**, który zajął 9. miejsce i **Jakub Czekański** (11. lokata). W kolejnej rundzie Pucharu Polski juniorów młodszych w Kielcach Olaf zajął 12., a Kuba 13. miejsce. W zawodach tych uczestniczyła po raz pierwszy w tym sezonie

Martyna Pasternak, która na 101 startujących zawodniczek zajęła 34. miejsce.

12 czerwca br. zawodnicy startowali w II rundzie Pucharu Okręgu w Brzozowie. W pierwszej rundzie w Łopuszce Wielkiej najlepsza nasza młodziczka **Karolina Sochacka** zajęła 2. miejsce, zdobywając tylko 2 punkty mniej od najlepszej zawodniczki w tej kategorii wiekowej.

Podczas kolejnych weekendów nasi zawodnicy wezmą udział w międzynarodowych zawodach w Żywcu i w Warszawie. W lipcu czeka ich zgrupowanie szkoleniowe przygotowujące do startu w Mistrzostwach Polski juniorów i juniorów młodszych.

Tekst: **Jan Szeliga** - trener

Zarząd Regionalnego Towarzystwa Wędkarskiego i Koła nr 31 „Strug” w Tyczynie serdecznie zapraszają dzieci na



Wakacyjny Piknik Wędkarski

Zapraszamy na tyczyńskie stawy **4.07.2021 r. od godz. 10.00**
(zawody odbędą się metodą spławikową na jedną wędkę)

Serdecznie zapraszamy



BANK SPÓŁDZIELCZY W TYCZYNIE

Kredyt Mieszkaniowy



- szeroki zakres kredytowania m.in. zakup mieszkania, domu, działki budowlanej, budowa domu czy wykup mieszkania
- wkład własny – wymagane min. 20%
- im wyższy wkład własny, tym niższa marża banku – już od 2,00 p.p.*
- prowizja 1%-2%*
- długi okres kredytowania – nawet do 25 lat
- karencja w spłacie kredytu do 24 miesięcy

*Promocja trwa do 30.09.2021r.

Marzysz o własnym mieszkaniu?

Nie zwlekaj!

Skorzystaj z naszej promocji!

Bank bliski Tobie!

ZAPRASZAMY

www.bstyczyn.pl

GŁOS TYCZYNA

- miesięcznik redaguje Kolegium w składzie: **Alicja Kustra** - redaktor naczelna, **Zofia Matys**, **Ewa Kocur**, **Elżbieta Domino**, **Agnieszka Rożek-Janda**. Stali współpracownicy: **Dorota Michalak**, **Monika Dziadura**, **Anna Pondo**, **Anita Drazek**, **Beata Byczyńska-Gruca**.

Wydawca: Urząd Miejski w Tyczynie przy współudziale Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej.
Adres Wydawcy: Urząd Miejski, 36-020 Tyczyn, ul. Rynek 18, tel. (17) 22-19-310, e-mail: glostyczyna@tyczyn.pl; www.tyczyn.pl;
Adres redakcji, korekta tekstów: MiGBP w Tyczynie, ul. Mickiewicza 1, 36-20 Tyczyn, tel. (17) 22-19-410. **Skład i łamanie, druk:** Kan Media Agencja Reklamy Kucharski Adriano, ul. Jaśminowa 1/4, 35-604 Rzeszów, tel. 506-744-345. **Redakcja** zastrzega sobie prawo skracania i adiustacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrywania ich własnymi tytułami. Wydawca nie zwraca niezamówionych materiałów i nie odpowiada za treść ogłoszeń. Poglądy wyrażane w artykułach są poglądami ich Autorów, a nie Wydawcy.

ISSN 1231-4609

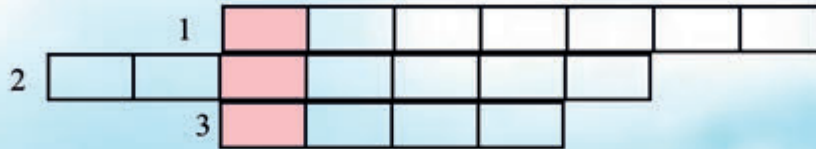
GŁOS DLA DZIECI

Oprac. MiGBP w Tyczynie (www.tyczyn-biblioteka.pl), Dodatek do 6. numeru „Głosu Tyczyna” (6/2021)

Rozwiąż krzyżówkę



3



4



6



2



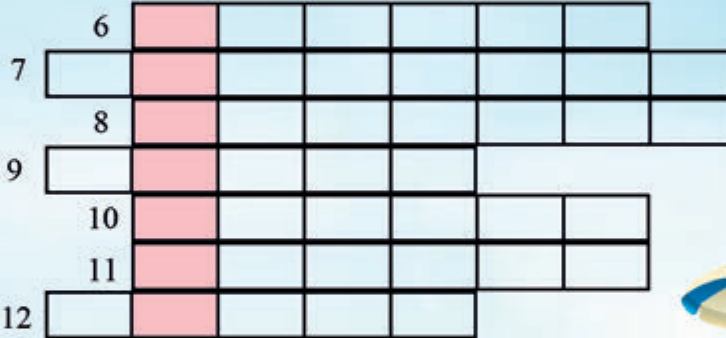
7



9



8



5



12



10



11



1



Z ciągu liter wykreśl nazwy zwierząt, a z pozostałych odczytaj hasło



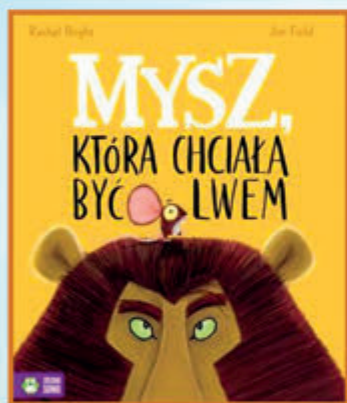
MSAŁOMŃŻYAWBAAŚKWAICNJIEA

HASŁO:

Znajdź 5 różnic na obrazkach



Wszystkim naszym **Małym Czytelnikom** i **Sympatykom** życzymy słonecznych, bezpiecznych i radosnych wakacji! W wolnych chwilach zapraszamy do biblioteki. Tu czekają na Was nowe bajeczki do wypożyczenia.



Kącik Czytelnika



Grand Prix Polski Cheerleaders o Puchar Burmistrza Tyczyna fot. M-GOK w Tyczynie



Na sportowo



Przedшкоlaki z Borku Starego wzięły udział w Ogólnopolskim Maratonie Przedшкоłaków



Zawodnicy Podkarpackiej Szkoły Ju-Jitsu Karate z kolejnych zawodów wrócili z medalami

Łucznicy Jaru Kielnarowa podczas II Rundy Pucharu Polski Juniorów Młodszych

