

Gmina Tyczyn

Nr 8 (517)
26.08. - 23.09.2012 r.

Cena 1,00 zł

GŁOS TYCZYNA

PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO

Borek Stary

Hermanowa

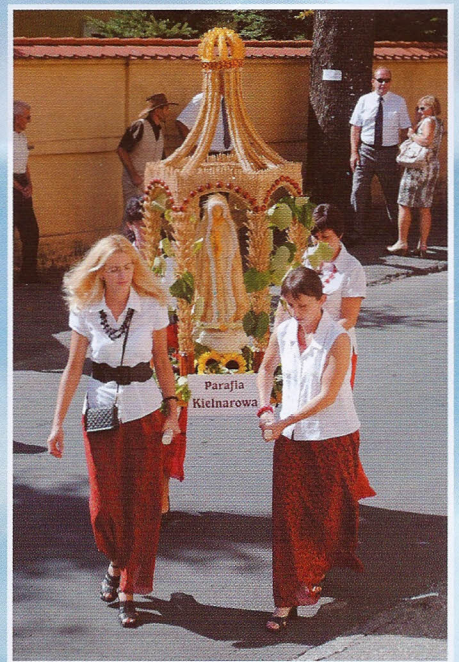
Kielnarowa

Matysówka

Tyczyn

Dożynki Gminy Tyczyn 19.08.2012 r.





BURMISTRZ TYCZYNA INFORMUJE



1. Miesiąc sierpień to czas rocznic wielu ważnych historycznych wydarzeń i okres obchodów Święta Plonów. Z tej okazji składam wyrazy najwyższego uznania dla wszystkich Rolników i ich codziennej pracy, wykonywanej w trudzie i zmaganiach z przeciwnościami losu i pogody. Gratuluję osiągniętych plonów i życzę obfitych zbiorów w kolejnych latach. Niech wartości, które symbolizuje chleb, stanowią drogowskaz działań tworzących jedność naszej samorządowej wspólnoty.

W uroczystość Matki Bożej Zielnej odbyły się dożynki wsi Hermanowa, w bardzo pięknej oprawie i radosnej atmosferze.

Dziękuję korowodom dożynkowym, organizatorom i uczestnikom za tę wspaniałą uroczystość. W niedzielę 19 sierpnia br. spotkaliśmy się w tyczyńskim parku na dożynkach Gminy Tyczyn.

2. Myślę, że nieco uwagi warto poświęcić naszej współpracy z sąsiednimi gminami. Wspólnie z gminami mikroregionu „Dolina Strugu” (Błażowa, Chmielnik, Hyżne, Tyczyn) chcemy rozwiązywać problemy związane z wprowadzeniem nowego systemu odbioru i zagospodarowania odpadów, który powinien zacząć funkcjonować od 1 lipca 2013 roku (bliższe informacje o systemie – s. 9). O zasadach i rozwiązaniach związanych z tym systemem będziemy informować naszych mieszkańców w *Głosie Tyczyna* i na spotkaniach organizowanych w IV kwartale br.

Obecnie prowadzimy prace analityczne, których celem jest zapewnienie skutecznego i oszczędnego funkcjonowania omawianego systemu. Powołałem odpowiedni zespół roboczy, który zajmuje się przygotowaniem niezbędnych rozwiązań.

Złożony został wniosek konkursowy do Ministerstwa Rozwoju Regionalnego w partnerstwie z gminą Boguchwała na opracowanie „Modelowego systemu komunikacji i informacji społecznej”, w wyniku którego chcielibyśmy przygotować platformę informatyczną, umożliwiającą prowadzenie konsultacji społecznych, analiz i prognoz społeczno-gospodarczych oraz szkoleń.

Bierzemy udział w pracach nad aktualizacją Strategii Rozwoju Województwa Podkarpackiego na lata 2007 – 2020, w szczególności w części dotyczącej relacji z Rzeszowem w ramach metropolitalnego obszaru funkcjonalnego.

3. Zbliża się nowy rok szkolny. Z tej okazji życzę naszym uczniom i pedagogom, dużo zdrowia, radości i satysfakcji ze swojej pracy oraz spełnienia marzeń i realizacji planów.

Zachęcam naszych młodych i starszych mieszkańców do udziału w ciekawych imprezach organizowanych przez Centrum Dziedzictwa i Informacji Turystycznej, znajdujące się obok tyczyńskiego gimnazjum. Przy okazji informuję, że zawarliśmy porozumienie z Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli o współpracy przy realizacji projektu „Edukacja skuteczna, przyjazna i nowoczesna...”, na mocy którego kadra zarządzająca i pedagogiczna naszych szkół uzyskała możliwość korzystania z bezpłatnych kursów kwalifikacyjnych i doskonalących, organizowanych przez Edukom w Czudcu, w okresie od września br. – do października 2014 r.

4. Dziękuję wszystkim tym osobom, które troszczą się o estetykę swoich posesji. Gratuluję uczestnikom konkursu „Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni”. Cieszę się, że elewacje niektórych tyczyńskich kamienic i obiektów śródmiejskich korzystnie zmieniają swój wygląd.

Gmina dała dobry przykład dokonując rozbiórki budynku mieszkalnego na tzw. szlabancie (wylot ul. Orkana), będącego w złym stanie technicznym. Mam nadzieję, że wkrótce właściciele mini „skansenu” przy wjeździe do Tyczyna od strony Rzeszowa, pójdą w nasze ślady.

5. Zapraszam serdecznie na rodzinny piknik „Pożegnanie wakacji” na tyczyńskim rynku, w niedzielę 26 sierpnia br. Piknik jest organizowany przez Radę Osiedla Tyczyn. Początek o godz. 15-ej. Dziękuję organizatorom lipcowego pikniku rodzinnego w naszym ogródku jordanowskim – Stowarzyszeniu „Wyzwolenie” i OSP Tyczyn za udaną rodzinną imprezę.

Jan Hermaniuk

CO NOWEGO?

ADAM WILKOS

Dom Ludowy w Kielnarowej

Ci z Państwa, którzy przejeżdżają drogą wojewódzką Rzeszów - Dynów na bieżąco mogą obserwować, jak przebiegają prace przy modernizacji Domu Ludowego w Kielnarowej i jego otoczenia. Już wkrótce placówka ta będzie funkcjonowała jako **Centrum Kultury i Rekreacji**. Termin zakończenia prac upływa **30 września br.**, a wartość zadania to **kwota 554,6 tys. zł**. Wykonawcą robót jest Firma Usługowo Handlowa **AKAR** Grzegorza Pielei z Rzeszowa.

Oto zakres prac jakie wykonywane są w ramach tej inwestycji: docieplenie stropodachu i ścian zewnętrznych, wymiana stolarki i orynnowania, obróbki blacharskie, remont komínów oraz schodów wejścia głównego, remont korytarza wewnątrz budynku. Zagospodarowany zostanie również teren wokół budynku z utwardzeniem powierzchni włącznie. Wykonany zostanie podjazd dla osób niepełnosprawnych, boisko, na którym zamontowane zostanie niezbędne wyposażenie, wyremontowane zostanie ogrodzenie.

Oto kilka fotografii, na których możemy zobaczyć jak zmienia się budynek Domu Ludowego w Kielnarowej.



(Ciąg dalszy na str. 4)

Dom Ludowy w Kielnarowej

(Ciąg dalszy ze str. 4)



DOROTA MICHALAK

Rada uchwaliła...

27 lipca br. Rada Miejska w Tyczynie obradowała w składzie 14 radnych.

Radni podjęli uchwały w sprawach:

- uchylene uchwały w sprawie udzielenia pomocy finansowej Województwu Podkarpackiemu na realizację zadania publicznego;
- zmiany uchwały budżetowej gminy Tyczyn na 2012 r.;
- wyrażenia zgody na nabycie nieruchomości;
- wyrażenia zgody na zbycie części nieruchomości;
- wyrażenia zgody na zbycie nieruchomości;
- wyrażenia zgody na udzielenie bonifikaty.
- zasad i trybu korzystania oraz opłat za korzystanie z gminnych obiektów użyteczności publicznej w celu zorganizowania przyjęć weselnych, uroczystości okazjonalnych, zabaw oraz zebrań i konferencji.

Numer 9. Głosu Tyczyna

- ukaze się z datą **23 września 2012 r.**
 - termin składania tekstów upływa **11 września br.**
- Teksty można przesyłać e-mailem na adres redakcji **glostyczyna@tyczyn.pl**
lub składać osobiście w siedzibie redakcji:
Urząd Miejski w Tyczynie, pok. 24.

X pielgrzymka Stowarzyszenia Rodzin Katolickich w Tyczynie

Wspólne pielgrzymowanie i poznawanie miejsc świętych stało się już tradycją tyczyńskiego Stowarzyszenia Rodzin Katolickich. W każdy drugi czwartek lipca wyruszamy na trasę, aby modlić się i podziwiać piękne świątynie, ciekawe zabytki i urodę polskiego krajobrazu. Z każdym rokiem nasze wyprawy są coraz dłuższe. W tegorocznej pielgrzymce uczestniczyło 50 osób; przewodnikiem pielgrzymki był – jak co roku – jej inicjator **dr Jan Hermaniuk**, a duchową opiekę sprawował kolejny raz **ks. Bogdan Tęcza**. Pielgrzymowaliśmy przede wszystkim, we własnych intencjach oraz intencjach osób, które prosiły nas o modlitwę, ale pamiętaliśmy także o naszej małej i wielkiej Ojczyźnie oraz o Kościele, który jest naszym domem.



Pielgrzymka rozpoczęła się mszą św. w Piotrkowicach k. Buska Zdroju, gdzie posługują ojcowie karmelici. W kaplicy tej świątyni czczona jest od XVII wieku łaskami słynąca figura Matki Bożej Loretਾਂskiej.

(Ciąg dalszy na str. 15)

Dyżur Przewodniczącego Zarządu Osiedla

w każdy trzeci wtorek miesiąca w godz. od 17.00 do 18.00 w pomieszczeniach byłego muzeum, wejście od biblioteki, tel. (17) 22-19-410.

Najbliższy dyżur: 18 września br.

Panu Zbigniewowi Sztabie

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



SIOSTRY

składają:

Dyrekcja i Pracownicy Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Tyczynie

WYPRAWKA w roku szkolnym 2012/2013

Projekt rozporządzenia dotyczącego tegorocznej edycji rządowego programu pomocy uczniom *Wyprawka szkolna* został przekazany do uzgodnień międzyresortowych i konsultacji społecznych. Według niego w roku szkolnym 2012/2013 programem będą objęci uczniowie rozpoczynający naukę w:

- klasach I - IV szkoły podstawowej,
- klasach I - IV ogólnokształcącej szkoły muzycznej I stopnia,
- klasie I szkoły ponadgimnazjalnej (zasadniczej szkoły zawodowej, liceum ogólnokształcącego i technikum),
- klasie IV ogólnokształcącej szkoły muzycznej II stopnia,
- klasie IV ogólnokształcącej szkoły sztuk pięknych,
- klasie I liceum plastycznego lub klasie I albo VII ogólnokształcącej szkoły baletowej.

Programem będą także objęci uczniowie: słabo widzący, niesłyszący, z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona wyżej, posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, uczęszczający w roku szkolnym 2012/2013 do szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.

Wyprawkę otrzymają uczniowie pochodzący z rodzin, w których dochód na członka rodziny nie przekracza: **w przypadku klasy I szkoły podstawowej 504,00 zł netto miesięcznie, w pozostałych przypadkach 351,00 zł netto miesięcznie.**

Dofinansowanie do zakupu podręczników wg projektu nie może przekroczyć kwoty:

- 180,00 zł dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej,
- 210,00 zł dla uczniów szkoły podstawowej oraz niepełnosprawnych uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej,
- 325,00 zł dla niepełnosprawnych uczniów gimnazjum,
- 352,00 zł dla uczniów klasy I szkół ponadgimnazjalnych i niepełnosprawnych uczniów szkół ponadgimnazjalnych.

Pomoc udzielana jest na wniosek rodziców ucznia (prawnych opiekunów, rodziców zastępczych).

Wniosek składa się do dyrektora szkoły, do której uczeń będzie uczęszczał w roku szkolnym 2012/2013 w terminie do 10 września 2012 r. Formularze wniosku można pobrać w szkole, do której uczeń będzie uczęszczał oraz w Gminnym Zespole Obsługi Szkół w Tyczynie – pok. nr 35 w godz. od 7:30 do 15:30.

Zwrot kosztów zakupu podręczników będzie wypłacany po przedłożeniu dowodu zakupu (faktura, rachunek).

Więcej informacji na stronie MEN, w szkołach na terenie gminy oraz w Gminnym Zespole Obsługi Szkół w Tyczynie.

Firmy posiadające zezwolenie Burmistrza Tyczyna na odbiór odpadów komunalnych oraz wywóz nieczystości ciekłych i opróżnianie zbiorników bezodpływowych z terenu gminy Tyczyn.

Wywóz odpadów komunalnych prowadzą:

Gospodarka Komunalna w Błażowej Sp. z o.o., ul. 3-go Maja 35,
36-030 Błażowa,
tel. (17) 230-14-44



Transformers®Karpattia Sp. z o.o.
ul. Krakowska 46, 33-100 Tarnów,

Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.
Al. gen. Wł. Sikorskiego 428,
35-304 Rzeszów
tel. (17) 861-30-00



ZAKŁAD RZESZÓW Zaczernie 188,
36-062 Zaczernie Rzeszów
tel. (17) 863-45-18

Opróżnianie zbiorników bezodpływowych:

Bronisław Bieniek
Zaczernie 912,
36-062 Zaczernie
tel. (17) 859-52-79, 602-386-980

Gospodarka Komunalna w Błażowej Sp. z o.o.
ul. 3-go Maja 35,
36-030 Błażowa
tel. (17) 230-14-44

Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.
Al. gen. Wł. Sikorskiego 428,
35-304 Rzeszów

Zagraniczny wyjazd z Europejską Kartą Ubezpieczenia Społecznego (EKUZ)



Miesiące letnie sprzyjają wyjazdom zagranicznym zarówno do pracy, jak i w celach turystycznych. Warto pamiętać, że na podstawie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) osobie przebywającej tymczasowo w innym państwie członkowskim Unii Europejskiej/EFTA przysługują wszystkie rzeczowe świadczenia zdrowotne, które:

- są niezbędne z medycznego punktu widzenia z uwzględnieniem charakteru tych świadczeń i czasu trwania pobytu,
- zostały udzielone w celu uniknięcia sytuacji, w której pacjent byłby zmuszony do powrotu na terytorium państwa ubezpieczenia, aby uzyskać potrzebne leczenie.

EKUZ stanowi poświadczenie uprawnienia ubezpieczonego i emeryta lub rencisty, jak również członków ich rodzin, przebywających w państwie członkowskim do świadczeń rzeczowych, które stają się niezbędne z powodów medycznych, z uwzględnieniem charakteru tych świadczeń oraz przewidywanego czasu pobytu. Należy pamiętać, że EKUZ nie można używać w przypadku, gdy celem pobytu czasowego jest poddanie się leczeniu. Jest ona osobistą kartą wystawioną na nazwisko jej posiadacza, a okres jej ważności ustala NFZ, najczęściej jest to 6 miesięcy.

Lekarz udzielający świadczeń ustala, czy dane świadczenie jest niezbędne w konkretnym przypadku, biorąc pod uwagę jego charakter oraz przewidywany okres pobytu ubezpieczonego w danym państwie członkowskim. Posiadanie EKUZ nie jest obowiązkowe, jednak warto uzyskać ten dokument zawsze przed wyjazdem do innego państwa członkowskiego UE/EFTA. Karta EKUZ zapewnia poczucie bezpieczeństwa, a w przypadku konieczności skorzystania z opieki medycznej podczas pobytu zagranicą, okazując EKUZ lekarzowi, posiadacz EKUZ powinien zostać potraktowany tak, jak osoba ubezpieczona w tym kraju. Za udzielone świadczenie pacjent nie powinien zostać obciążony kosztami innymi niż koszty, które zgodnie z ustawodawstwem tego państwa ponoszą osoby w nim ubezpieczone. Należy pamiętać, że EKUZ stanowi gwarancję tego, że jej posiadacz skorzysta w państwie pobytu z takiego samego leczenia, w tym z procedur i stawek, jakie przewidziane są w odniesieniu osób ubezpieczonych w powszechnym/publicznym systemie ubezpieczeń zdrowotnych tego państwa.

Osoby ubezpieczone lub uprawnione do świadczeń zdrowotnych, które poniosły we własnym zakresie koszty udzielonych im świadczeń opieki zdrowotnej, mogą - po uprzednim opłaceniu wystawionych im rachunków - wystąpić do właściwego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia (OW NFZ) z wnioskiem o zwrot kosztów udzielonego im leczenia. Procedura zwrotu poniesionych kosztów wymaga ustalenia kwoty zwrotu z państwem, w którym dana osoba skorzystała ze świadczeń. Dlatego OW NFZ kieruje do instytucji miejsca pobytu zapytanie, jakiej części kosztów zainteresowany nie musiałby pokryć, gdyby przedstawił odpowiedni dokument - EKUZ. Na podstawie uzyskanej informacji, właściwy OW NFZ zwraca ubezpieczonemu poniesione koszty, w

wysokości wskazanej przez instytucję miejsca pobytu. Z tego też względu przed wyjazdem należy zadbać o uzyskanie karty, gdyż zminimalizuje to prawdopodobieństwo ewentualnego obciążenia kosztami leczenia.

EKUZ można otrzymać we właściwym Oddziale Wojewódzkim NFZ na podstawie złożonego wniosku. Wzory wniosków dostępne są na miejscu. Do wniosku o wydanie EKUZ należy dołączyć jeden z niżej wymienionych dokumentów:

- 1) dla osób ubezpieczonych, odpowiednio do sytuacji, np.
 - aktualne zaświadczenie wypełnione przez płatnika składki,
 - aktualne zaświadczenie z KRUS o podleganiu i opłaceniu składek na powszechne ubezpieczenie zdrowotne,
 - aktualne zaświadczenia z ZUS o niezaleganiu w opłacaniu składek (tylko dla osób prowadzących działalność gospodarczą),
 - aktualnie podstemplowana legitymacja ubezpieczeniowa z ważną pieczęcią zakładu pracy lub zawierająca potwierdzenie właściwej jednostki ZUS o aktualnych uprawnieniach zainteresowanego do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego,
 - legitymacja emeryta/rencisty,
 - aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego,
 - aktualne zaświadczenie wystawione przez urząd pracy w przypadku bezrobotnych niepodlegających ubezpieczeniu z innego tytułu,
 - aktualne zaświadczenie z uczelni o zgłoszeniu do ubezpieczenia studenta niepodlegającego ubezpieczeniu z innego tytułu;
- 2) dla członków rodziny, odpowiednio do sytuacji, np.:
 - dokument potwierdzający uprawnienia do świadczeń osoby ubezpieczonej,
 - zgłoszenia do ubezpieczenia członka rodziny (druk ZUS ZCNA, jeżeli zgłoszenie nastąpiło po 1 lipca 2008 r. lub ZUS ZCZA, jeżeli zgłoszenie nastąpiło przed dniem lipca 2008 r.),
 - w przypadku osób, które ukończyły 18 rok życia, dokument potwierdzający kontynuację nauki lub niepełnosprawność,
 - w przypadku członków rodziny zgłoszonych do ubezpieczenia w KRUS, aktualne zaświadczenie o okresach podlegania ubezpieczeniu zdrowotnemu;
- 3) dla nieubezpieczonego – uprawnionego do świadczeń:
 - decyzja wójta (burmistrza, prezydenta) gminy właściwej ze względu na miejsce zamieszkania świadczeniobiorcy, potwierdzająca to prawo,
 - dokument potwierdzający tożsamość,
 - zaświadczenie od lekarza (z datą nie wcześniejszą niż 30 dni przed złożeniem wniosku), ewentualnie karta przebiegu ciąży,
 - skrócony odpis aktu urodzenia,
 - dokument potwierdzający zamieszkiwanie na terytorium RP;
- 4) dokument potwierdzający opłacenie składek na ubezpieczenie zdrowotne, np.:
 - aktualne dokumenty zawierające zestawienie należnych składek zdrowotnych: ZUS RMUA, ZUS RZA, ZUS RCA – w odniesieniu do pracowników i członków ich rodzin,

- dokument potwierdzający zgłoszenie do ubezpieczenia – ZUS ZUA,
- dowód wpłaty składki na ubezpieczenie zdrowotne – tylko dla osób prowadzących działalność na własny rachunek,
- odcinek renty/emerytury,
- dowód wpłaty składki na ubezpieczenie zdrowotne.

Podstawa prawna:

1. ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz.U. L 200 z 7.06.2004, str. 1)

2. ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (WE) NR 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz.U. L 284 z 30.10.2009)

3. ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1231/2010 z dnia 24 listopada 2010 r. rozszerzające rozporządzenie (WE) nr 883/2004 i rozporządzenie (WE) nr 987/2009 na obywateli państw trzecich, którzy nie są jeszcze objęci tymi rozporządzeniami jedynie ze względu na swoje obywatelstwo (Dz.U. L 344 z 29.12.2010, str. 1)

4. DECYZJE NR S1 i S2 Komisji Administracyjnej ds. Koordynacji Systemów Zabezpieczenia Społecznego z dnia 12 czerwca 2009 r. dotycząca Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego i jej specyfikacji.

5. DECYZJA NR S3 Komisji Administracyjnej ds. Zabezpieczenia Społecznego określającej świadczenia objęte zakresem art. 19 ust. 1 i art. 27 ust. 1 rozporządzenia nr 883/2004 oraz art. 25 lit. A) pkt 3 rozporządzenia nr 987/2009.

TADEUSZ KEINA

Piknik rodzinny

Pod hasłem „Podaruj dziecku trzeźwą niedzielę” - 22 lipca w ogródku jordanowskim przy SP w Tyczynie odbył się piknik rodzinno-profilaktyczny. Jego organizatorami było Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Wyzwolenie” i Ochotnicza Straż Pożarna w Tyczynie, przy wsparciu księdza proboszcza Mariana Czenczka oraz Urzędu Miejskiego w Tyczynie. Wielką pomoc w organizacji imprezy okazał również ksiądz Bogdan Tęcza - duchowy opiekun Stowarzyszenia. Oto krótkie relacja z pikniku.

O godzinie 15:00 przewodniczący Stowarzyszenia „Wyzwolenie” Tadeusz Keina powitał przybyłych gości oraz mieszkańców Tyczyna i okolic, którzy na piknik przybyli wraz z całymi rodzinami. Następnie przedstawił idee organizacji pikniku i trzeźwego stylu życia.



Po części oficjalnej rozpoczęły się konkursy i zabawa, na którą czekali szczególnie najmłodsi uczestnicy. Wśród wielu atrakcji największą popularnością cieszyły się: trampoliny, zjeżdżalnie, bryczki i jazda na koniach. Konkursy, które prowadziła Karolina, reprezentująca OSP z Tyczyna sprawiała

ogromną radość, nie tylko dzieciom, ale i dorosłym. Podczas pikniku nie mogło zabraknąć popularnej konkurencji – przeciągania liny. Podczas zmagania nieważny był wynik, ale radość i wspólna zabawa z rodziną, co najważniejsze na trzeźwo, bez kropli alkoholu.

Dużym zainteresowaniem uczestników niedzielnej imprezy cieszyły się pokazy strażaków z OSP Tyczyn np. przecinanie najnowocześniejszym sprzętem drzwi samochodowych. Najwięcej radości przyniosło dzieciom jednak lanie wody z siławek strażackich, które odbywało się pod czujnym okiem strażaków. W trakcie całego pikniku przygrywała **Orkiestra z Błędowej Tyczyńskiej „Jan i Jan”**. Piknik zakończył przewodniczący ST „Wyzwolenie” dziękując wszystkim za udział i wspólną zabawę.

Organizatorzy dziękują wszystkim sponsorom za każdy gest życzliwości, który pomógł w organizacji pikniku. W szczególności: Urzędowi Miejskiemu w Tyczynie, burmistrzowi Tyczyna **Janowi Hermaniukowi**, pani kierownik M-GOPS **Barbarze Lew**, pani przewodniczącej Miejsko-Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych **Ewie Chlebek**, pani dyrektor Szkoły Podstawowej w Tyczynie **Bogumile Bombie**, księdzu proboszczowi Marianowi Czenczkowi, księdzu Bogdanowi Tęczy, KWC z Rzeszowa



i stowarzyszeniu „Wolność i Miłość” oraz wszystkim, którzy w jakiś sposób przyczynili się do organizacji imprezy.

HUMOR NA WAKACJE

Żona żali się mężowi:

- Wcale o mnie nie myślisz. Ciągłe tylko sport i sport. Pewnie nawet nie pamiętasz już daty naszego ślubu.

- Ależ pamiętam doskonale! To było tego dnia, kiedy Górnik wygrał z Legią 2:1!

* * *

Ojciec piątki dzieci wygrał zabawkę na loterii. Zawołał swoje dzieciaki i spytał, które z nich powinno otrzymać prezent:

- Kto jest najbardziej posłuszny? - spytał - Kto nigdy nie pyskuje mamie? Kto robi wszystko, co każe?

Pięć głosików odpowiedziało jednocześnie:

- Dobra, tato, możesz zatrzymać zabawkę.

* * *

- Tato, co znaczy słowo - urlop?

- Urlop synku, to kilkanaście dni w roku, kiedy przestajesz się robić to, co każe szef, a zaczyna robić to, co każe żona.

Konkurs *Gmina Fair Play*

W marcu br. Gmina Tyczyn zgłosiła deklarację uczestnictwa w konkursie „Gmina Fair Play”. Jego organizatorem (jedenasty już raz) jest Instytut Badań nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym, który ma wieloletnie doświadczenie w dziedzinie wspierania przedsiębiorczości. Decyzją komisji Gmina Tyczyn została **zakwalifikowana do II etapu konkursu**. W ramach tej części 6 sierpnia br. przeprowadzony został przez organizatora audyt. Składał się z on trzech części, do dwóch z nich zaproszono różne grupy uczestników.

W grupie pierwszej znaleźli się pracownicy urzędu, w drugiej zaś przedstawiciele zakładów działających na terenie naszej Gminy.

Podczas spotkań rozmawiano m.in. o: warunkach prowadzenia działalności gospodarczej w gminie, zakresie i jakości inwestycji własnych gminy, osiągnięciach w przyciąganiu inwestycji biznesowych i mieszkaniowych, o silnych i słabych stronach gminy. Podczas ostatniej części spotkania audytor **Janusz Byrtus** w towarzystwie pani **Aldony Wysockiej** – zastępcy Burmistrza i inspektora **Stanisława Frączka** przeprowadził wizytację wyremontowanych w ostatnim czasie lokali socjalnych, odwiedził Centrum Turystyki i Rekreacji WSiLiZ w Kielnarowej oraz Centrum Dziedzictwa Kulturowego i Informacji Turystycznej w Tyczynie.

Kilka słów o konkursie „Gmina



Spotkanie z przedstawicielami firm działającymi na terenie naszej gminy

Fair Play”. Tworząc konkurs dla samorządów „Gmina Fair Play” – Certyfikowana Lokalizacja Inwestycji - Instytut Badań nad Demokracją chciał przede wszystkim odnaleźć i wskazać prężne gminy, z ciekawymi pomysłami na własny rozwój. Chciał wskazać polskim i zagranicznym firmom miejsca, gdzie mogą bez obaw inwestować, gdzie inwestorzy obsługiwani będą w przyjaznej atmosferze. Instytut chciał wzmocnić kontakt pomiędzy firmami - Laureatami Programu „Przedsiębiorstwo Fair Play”, które będąc potencjalnymi inwe-

storami, są zainteresowane najlepszymi lokalizacjami terenów pod inwestycje, jak również współpracą z równorzędnym, wiarygodnym i rzetelnym partnerem, jakim powinien być samorząd lokalny. Właściwie ułożona współpraca gminy z lokalnymi przedsiębiorcami oraz nowymi inwestorami przynosi bowiem obu stronom wymierne korzyści, do których z całą pewnością można zaliczyć: tworzenie nowych miejsc pracy, wzrost wpływów podatkowych, powstawanie nowych obiektów, takich jak oczyszczalnie ścieków, sale gimnastyczne, szkoły, zaplecza hotelarsko-turystyczne itp. Przedsiębiorcy natomiast od gmin mogą oczekiwać stworzenia im lepszych warunków inwestowania, stosowania preferencyjnych stawek podatkowych, uwzględniania firm w inicjatywach promocyjnych, tworzenia zespołów konsultacyjnych z udziałem przedsiębiorców działających na terenie gmin i współpracy z nimi np. podczas tworzenia budżetu. Firmy aktywnie współpracujące z gminą mogą także liczyć na prestiż i uznanie społeczne

W 2004 r. Krajowa Izba Gospodarcza, Fundacja Instytut Badań nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym oraz Kapituła Konkursu Profesjonalna Gmina Przyjazna Inwestorom przyznały Gminie Tyczyn tytuł i certyfikat Gmina Fair Play 2004. Doceniono w ten sposób dotychczasowe działania gminy w przyciąganiu inwestycji biznesowych i mieszkaniowych oraz inne osiągnięcia gospodarcze i kulturalne.



Burmistrz Jan Hermaniuk i pracownicy urzędu podczas spotkania z audytorem

SZANOWNI PAŃSTWO

Od 1 stycznia 2012 roku weszła w życie nowelizacja ustawy o utrzymaniu porządku i czystości w gminach zmieniająca od podstaw system zagospodarowania odpadów.

Od 1 lipca 2013 roku mieszkańcy będą korzystali z systemu, który zapewni większy porządek, lepszą segregację odpadów i mniejsze zaśmiecenie środowiska.

- Gmina staje się właścicielem wszystkich odpadów z naszych gospodarstw domowych.
- Rada Gminy uchwali sposób zbiórki i zagospodarowania odpadów oraz stawkę opłaty za zagospodarowanie odpadów.
- System obejmie wszystkich mieszkańców bez wyjątków.
- Mieszkańcy zapłacą do gminy ustaloną opłatę odpadową.

Gmina zawierając umowę z wylonioną w ramach przetargu firmą zapewni zbiórkę odpadów, zorganizowaną selektywną zbiórkę surowców oraz punkty odbioru odpadów problemowych. Wybrane odpady będą przekazywane do regionalnych instalacji, które zapewnią ich odpowiednie zagospodarowanie.



DZIĘKI WPROWADZENIU NOWEGO SYSTEMU WSZYSCY BĘDZIEMY

ŻYĆ W CZYSTYM I BARDZIEJ PRZYJAZNYM ŚRODOWISKU

Informacje szczegółowe o lokalnych rozwiązaniach będą pojawiały się na stronach internetowych Państwa Gminy



Związek Komunalny
„Wiśłok”

**ZMIANA USTAWY
o utrzymaniu
czystości i porządku
w gminie**

CZYSTA GMINA

CZyste ŚRODOWISKO

INFORMATOR

JAK BĘDZIE DZIAŁAŁ SYSTEM ?

1. **System obejmie wszystkich mieszkańców gminy bez wyjątku.**
2. Gmina określi rodzaje odpadów i sposób ich zbierania oraz zorganizuje odbiór odpadów komunalnych z nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy.
3. Stawka opłaty za wywóz odpadów będzie, zależnie od decyzji Rady Gminy, naliczana od liczby mieszkańców zamieszkującej daną nieruchomość lub od ilości zużytej wody lub od powierzchni lokalu lub ryczałtowo od każdego gospodarstwa.
4. Gmina wybierze w drodze przetargu podmioty obsługujące wywóz i zagospodarowanie odpadów.
5. Rada Gminy ustali niższe stawki opłaty przy prowadzeniu przez mieszkańców selektywnej zbiórki surowców.
6. Utworzone zostaną regionalne instalacje do przetwarzania odpadów komunalnych.
7. Utworzone zostaną gminne punkty, nieodpłatnie przyjmujące posegregowane odpady.
8. Opłaty na pokrycie kosztów funkcjonowania systemu gospodarki odpadami (m.in. zbiórki, odbioru, odzysku i zagospodarowania odpadów oraz obsługi administracyjnej i edukacji ekologicznej).

WŁAŚCICIEL NIERUCHOMOŚCI MA OBOWIĄZEK

1. Uczestniczyć w gminnym systemie gospodarowania odpadami od 1 lipca 2013 r.
2. Ponościć ustalone opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi na rzecz Gminy.
3. Złożyć do Wójty / Burmistrza deklarację (wraz z stosownymi załącznikami) w określonym przez Radę Gminy terminie, z wyczeniem swojej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Informacje z deklaracji będą podstawą do naliczania opłat za wywóz odpadów. W przypadku niezłożenia deklaracji gmina, w drodze decyzji, samodzielnie określi opłatę jaką powinien ponosić właściciel nieruchomości.
4. Informować o bieżących zmianach mających wpływ na wysokość opłaty.
5. Zapewnić pojemniki służące do zbierania odpadów oraz ich utrzymanie w odpowiednim stanie sanitarnym, porządkowym i technicznym.
6. Efektywnie uczestniczyć w systemie selektywnej zbiórki odpadów opakowaniowych i niebezpiecznych.
7. **Rozwiązać najpóźniej do 30 czerwca 2013 r. dotychczasową umowę z firmą wywożącą odpady.**

HARMONOGRAM WDROŻENIA SYSTEMU

Do 30 czerwca 2012 r. sejmik województwa uchwalił aktualizację Wojewódzkiego Planu Gospodarki Odpadami oraz podejmuje uchwałę w sprawie wykonania WPGO. WPGO określi do której regionalnej instalacji trafią odpady wytwarzane przez mieszkańców.

Do końca 2012 r. gmina zobowiązana jest podjąć szereg uchwał określających zasady gospodarowania odpadami komunalnymi na swoim terenie, w tym w sprawie stawek opłat, zasad ich ponoszenia, wzoru deklaracji.

Od 1 stycznia 2013 r. zacznie obowiązywać nowy regulamin utrzymania czystości i porządku w gminie.

Do 31 marca 2013 r. gmina zobowiązana jest złożyć do Marszałka Województwa pierwsze sprawozdania o sposobie wywiązywania się z zadań nałożonych na gminę.

Od 1 lipca 2013 r. musi zacząć funkcjonować nowy system. Uchwały Rady Gminy wchodzi w życie, właściciele nieruchomości uiszczają opłaty za usługi w zakresie odbierania i zagospodarowania odpadów komunalnych. Do tego czasu muszą zostać rozstrzygnięte przetargi na odbieranie odpadów od właścicieli nieruchomości oraz muszą zostać podpisane umowy między gminą a przedsiębiorcami.



SORTUJ ODPADY NIEBEZPIECZNE!

SEGREGUJ SUROWCE WTRÓRNE!

NIE ZAŚMIECAJ PRZYRODY!

KOMPOSTUJ!

Częstochowa - Kalwaria - Licheń czyli na Trzeźwym Szlaku

Częstochowa

W dniach 2 - 3 czerwca odbywały się na Jasnej Górze XXIV Ogólnopolskie spotkania grup AA, Al-Anon, Al-Ateen, DDA. W tych spotkaniach uczestniczyli również członkowie Stowarzyszenia „Wyzwolenie” wraz z grupą AA „Barka” z Błędowej Tyczyńskiej. Uroczystości rozpoczęła droga krzyżowa na wałach jasnogórskich, rozważania do niej prowadził **ks. Ryszard z Częstochowy**, proboszcz z parafii pod wezwaniem Św. Barbary. Jego słowa: „Przyjacielu po co przyszłeś” wywarły na wielu z nas duże wrażenie. O godz. 18 rozpoczęły się mitingi grup wsparcia. Przed jasnogórskim obrazem Czarnej Madonny modliliśmy się w intencji trzeźwości naszej lokalnej społeczności, jak również w osobistych intencjach. O godz. 21.00 uczestniczyliśmy w Apelu Jasnogórskim, który poprowadził również ks. Ryszard. Nasze spotkanie zakończyła uroczysta msza święta przed placem jasnogórskim koncelebrowana przez **biskupa Antoniego Długosza** wraz z wieloma duszpasterzami trzeźwości z całej Polski. Po niej wyruszyliśmy do domu.

Kalwaria Paclawska

Niecały miesiąc później, dokładnie 30 czerwca, Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Wyzwolenie” Doliny Strugu w słoneczny poranek w dużej 50-osobowej grupie udało się pod chową opieką **ks. Bogdana Tęczy** do Kalwarii Paclawskiej. Celem naszej pielgrzymki była droga krzyżowa, która rozpoczęła się o godz. 10.00. Modlitwom, w przepięknym krajobrazie, przewodniczył **ks. prałat Stanisław Czenczek** z Przemysła (brat naszego ks. proboszcza). Uczestnicy pielgrzymki, biorąc krzyż na swoje ramiona, nieśli go od stacji do stacji. Każdy pątnik niósł swój krzyż złożony z życiowych trosk, by później ofiarować je u stóp Matki Bożej Kalwaryjskiej. Pielgrzymi rozpoczęli drogę krzyżową u Piłata tzw. Gradusów, są



to schody pokonywane na kolanach do tyłu. Nasza droga krzyżowa trwała tylko trzy i pół godziny, niestety droga uzależnienia i nałogów trawa czasami całe życie. W trakcie pielgrzymki można było wsłuchać się w świadectwa ludzi, którzy dzielili się swoimi doznaniem i doświadczeniami. Padły słowa, że w uwolnieniu z nałogu najważniejszy jest Bóg i jego miłość. W świadectwach każdy z uczestników mógł znaleźć coś dla siebie, aby się umocnić na dalsze trzeźwe życie. O godz. 16.00 rozpoczęła się msza święta po przewodnictwem **ks. Adama Wąsika** (referenta do spraw trzeźwościowych i uzależnień) koncelebrowali ją: **ks. prałat Stanisław Zarycha**

i **ks. prałat Stanisław Czenczek**, **ks. Bogdan Tęcza** i **ks. Roman**. W homilii ks. Adam poruszył temat wielkości grzechu, jego znaczenia i działania w ludzkim życiu. Podkreślił też, jak ważna jest wiara w odzyskiwaniu wolności i wychodzeniu z nałogów. Według niego to wiara i pokora są podstawami wyzwolenia się człowieka. Po mszy był czas na grillowanie, śpiew oraz wspomnienia dawnych lat i poprzednich wyjazdów.



dów. Część pielgrzymów udała się do pustelni Marii Magdaleny, gdzie można było w spokoju i ciszy oddać się modlitwie i wypocząć. Około godz. 19.30 udaliśmy się do Tyczyny.

Licheń

Na XX Spotkania Trzeźwościowe pod hasłem „Odbuduję mój dom” wyruszyliśmy 27 lipca z Chmielnika wraz z grupą AA „Barka” przy wsparciu „Trzeźwej gminy Chmielnik”. W Licheniu byliśmy już o 18.00, jednak każdy zamiast wypocząć, swoje pierwsze kroki skierował do bazyliki i Matki Bożej. Później przy motelu słuchaliśmy pięknych pielgrzymkowych pieśni. W sobotę 28 lipca o godz. 9.00 w lesie grąblińskim odbyła się droga krzyżowa wraz ze świadectwami osób uzależnionych i współuzależnionych, prowadzona przez przewodniczącego ST „Wyzwolenie” Tadeusza. Uroczyste otwarcie spotkań odbyło się o godzinie 11.30 przed kościołem Św. Doroty. W samo południe odbyła się część artystyczna spotkań, o godz. 17.00 rozpoczęły się mitingi wielu grup wsparcia osób uzależnionych z różnych sfer naszego życia. Profesor **Wiktor Osiatyński** autor wielu książek o alkoholizmie, które zrewolucjonizowały myślenie o chorobie alkoholowej w Polsce, podpisywał najnowszą swoją książkę - „Litacja”. O godz. 19.00 rozpoczęła się msza święta koncelebrowana przez **biskupa włocławskiego Wiesława Meringa**. Po niej organizatorzy dzielili się wspomnieniami sprzed dwudziestu lat.

W niedzielę 29 lipca o godz. 7.30 odbyła się msza święta na zakończenie spotkań, koncelebrowana przez **ks. Dariusza Kwiatkowskiego**, marianina - powiernika klasy A grup polskojęzycznych wspólnoty AA w Europie Zachodniej. Słowa pocieszenia jak i nauki nowego trzeźwienia i przekazywania trzeźwości innym w nowym aspekcie odbudowy swego domu w homilii podkreślił ks. Dariusz. W niedzielę o godz. 10.00 wyruszyliśmy w drogę powrotną by *odbudowywać swój dom*, nasze więzi rodzinne i poprawiać relacje w środowisku lokalnym.

Do zobaczenia za rok na Trzeźwym Szlaku.

Zarząd Osiedla informuje...

W ostatnim czasie z funduszy jakimi dysponuje Zarząd Osiedla wykonanych zostało wiele prac, dzięki którym nasze miasteczko wypiękniało. Pomalowane zostały ławki na plan-tach i w parku. Pomalowano częściowo mur od wewnętrznej strony parku. Posadzone zostały kwiaty wzdłuż alejki prowa-dzącej do fontanny, a obok boiska trawiastego zamontowano ławki. Częściowo wymienione zostało ogrodzenie wokół par-ku (od strony Unimetu). Z funduszy Zarządu odnowiona zo-stała elewacja oraz wewnętrzna część Kapliczki Jana Nepo-mucena przy ul. Grunwaldzkiej.

Działania, które podejmowaliśmy mają na celu poprawę estetyki naszego miasta. Mamy nadzieję, że dzięki nim miesz-kańcy będą czuć się dobrze podczas spacerów.

Na koniec prosba do tych, którzy swoje uczucia, sympatie i nastroje wypisywali na ławkach czy innych elementach. Przekazujcie je Państwo bezpośrednio adresatom, a dopingu-jąc swoje drużyny róbcie to na meczu i w sposób godny praw-dziwego kibica.

Wielu mieszkańców zwraca się z interwencjami odnośnie parkowania pojazdów. Zostały wymalowane miejsca parkin-gowe wokół plantów, parkujemy tu zgodnie z przepisami i wy-znaczonymi liniami, nie utrudniamy ruchu pieszym i pojaz-dom. Pamiętajmy, że każdy chce dojść lub dojechać do wła-snej posesji.

Pragnę również serdecznie podziękować członkom Zarzą-du Osiedla, którzy aktywnie włączyli się w prace nie szczę-dząc własnego czasu i sił.

Dziękuję.

*Czas jest najlepszym lekarstwem na smutek,
a wspomnień nikt nam nie odbierze,
zawsze będą z nami*

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy

**Stanisławie i Stefanowi Warchołom
z powodu śmierci
SYNA MIROSŁAWA**

składają:

**Roman i Maria Chruszczowie
oraz Rodzina Kustrów**



*Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci.*

W. SZYMBORSKA

Pani Annie Pondo

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

TEŚCIOWEJ i TEŚCIA

składa:

Redakcja Głosu Tyczyna.



Kolejne zwycięstwa Flimero promują Tyczyn

W dniach od 30.06.2012 do 01.07.2012 w Riccione (Wło-chy) odbywały się **Mistrzostwa Europy w Cheerleadingu**. W rywalizacji brało udział ponad 2 tysiące zawodniczek i za-wodników z 14 państw. **Flimero** wystąpiło w dwóch katego-riach wiekowych: **junior i junior młodszy**. Reprezentantki pierwszej zdobyły **tytuł wicemistrza Europy**, ustępując ze-społowi z Finlandii, natomiast juniorki młodsze mimo, że ex aueo z grupą z Rosji zdobyły **II lokatę**, w obliczeniu końco-wym uplasowały się na **III miejscu**. Wynik Flimero był naj-lepszym ze wszystkich polskich ekip i ogromnym osiągnię-ciem dziewcząt. Flimer-Bis (junior młodszy) oprócz Dywizji Cheer-Dance, jako jedyny reprezentant Polski wystąpił w dy-wizji Cheer, plasując się na 12 miejscu.

Konkurencja na zawodach była duża, a poziom z roku na rok jest coraz wyższy. Nie bez znaczenia są nowe przepisy, które pozwalają na prezentację danego państwa przez 3 zesp-oły. W trakcie Mistrzostw panowała bardzo miła atmosfera, dzięki której dziewczęta nawiązały nowe kontakty. Na Welco-me Party, Flimero promując nasze miasteczko wymieniało się upominkami i gadżetami z zespołami innych państw (m.in. kartkami Tyczyna, książkami, broszurami).

Jednak najlepszą promocją Tyczyna był sam wynik zesp-ołu, to dzięki niemu pani trener **Jolanta Magda** udzieliła wy-wiadu TV włoskiej. Całość zawodów i wywiad można obej-rzeć na stronie internetowej. Przypominamy, że Zespół Flime-ro już po raz drugi z rzędu występując na Mistrzostwach Euro-py pokazał wysoki poziom swoich umiejętności, dzięki czemu stał się znaczącą drużyną w Europie.

Po dwudniowych sportowych zmaganiach Flimero 2.07.2012 r. (w poniedziałek) odpoczywało na miejscowej plaży, a w środę, po zwiedzeniu pięknego San Marino zawod-niczki udały się w drogę powrotną do Polski.

Na koniec chcemy złożyć serdeczne podziękowania spon-sorom za okazane serce i zrozumienie, dzięki któremu mogli-smy uczestniczyć w tak elitarniej i prestiżowej imprezie, roz-sławiając nasze miasteczko i region.

Oto nasi sponsorzy: **Burmistrz Tyczyna, Dyrekcja Szko-ły Podstawowej w Tyczynie, Rada Osiedla w Tyczynie, Bank Spółdzielczy w Tyczynie, Okręgowa Spółdzielnia Te-lefoniczna w Tyczynie.**

*Nie umiera ten,
kto trwa w pamięci żywych.*



Naszej Drogiej Koleżance

Pani Annie Pondo

wyrazy żalu i współczucia
z powodu śmierci

TEŚCIA

składają:

Dyrekcja, Nauczyciele i Pracownicy
Szkoły Podstawowej im. S. Staszica w Tyczynie

Znamy już laureatów konkursu „Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni”

Kolejny już raz wybieraliśmy najpiękniejsze ogrody w naszej gminie. Celem konkursu jest poprawa estetyki Gminy Tyczyn. W swoich założeniach konkurs ma być zachętą do dbania o środowisko, w którym żyjemy oraz skłaniać mieszkańców do prowadzenia prac porządkowych na swoich posesjach, ma być bodźcem do zwiększenia ilości nasadzanych drzew, krzewów i kwiatów, co sprzyja tworzeniu nowego wizerunku miasta i wsi.

W tym roku do konkursu wpłynęło dwanaście zgłoszeń-wniosków, to spośród nich jury po długich i burzliwych naradach wybrało te najpiękniejsze i najbardziej atrakcyjne. Oto skład jury: **Aldona Wysocka** - zastępca Burmistrza, **Teresa Bednarz** - przedstawicielka Rady Osiedla oraz pracownicy Urzędu Miejskiego: **Bogumiła Świst**, **Joanna Kalembkiewicz**, **Barbara Popowicz**.

Komisja konkursowa oceniając zgłaszane ogrody brała pod uwagę następujące elementy: ogólne wrażenie estetyczne, kompozycje zasiewów, rabaty, klomby, skalniaki, miejsce wypoczynku (altany), ciekawostki i kompozycje roślinne, pomysłowość i oryginalność, ład, porządek, kolorystykę, bezpieczeństwo na terenie posesji, dbałość o stan środowiska przyrodniczego.

Biorąc pod uwagę wyżej wymienione kryteria komisja konkursowa przyznała: I miejsce pani **Stanisławie Szyszce** z Matysówki, II miejsce pani **Stanisławie Rutce** z Hermanowej, III miejsce pani **Patrycji Wępieć** z Tyczyna. Specjalnie wyróżnienie otrzymała pani **Anna Kowalczyk** z Tyczyna. Wszyscy uczestnicy kon-



Fragment ogrodu pani Stanisławy Szyszki z Matysówki - I miejsce



Fragment ogrodu pani Anny Kowalczyk z Tyczyna - wyróżnienie



Fragment ogrodu pani Stanisławy Rutki z Hermanowej
- II miejsce



Fragment ogrodu pani Patrycji Wępieć z Tyczyna
- II miejsce

kursu otrzymają pamiątkowe dyplomy, a zwycięzcy nagrody (I miejsce - zakup towarów ogrodnich na kwotę 700 zł, II miejsce - zakup towarów ogrodnich na kwotę 500 zł, III miejsce - zakup towarów ogrodnich na kwotę 300 zł).

Wszystkim uczestnikom dziękujemy za zainteresowanie i udział w Konkursie. Estetyczne zagospodarowanie ogrodów przydomowych, balkonów, zagród wiejskich, powinno stać się wizytówką Gminy Tyczyn

Ogłoszenie

Gmina Tyczyn realizuje budowę wodociągu w Matysówce w zakresie sieci głównych i przyłączy domowych. Ponieważ przystąpiono do budowy przyłączy, apeluje się do zainteresowanych o niezwłoczne uzupełnienie deklarowanych wpłat na przyłącza wody, która wynosi 1.750,00 zł. Dokonanie pełnej wpłaty umożliwi Wykonawcy terminowe wykonanie całego zadania.

Z okazji 50-lecia małżeństwa



Janinie i Janowi Chruszczom

*moc najserdeczniejszych
życzeń, dużo szczęścia,
zdrowia oraz spełnienia
wszystkich marzeń
życzą siostry Janiny
z Rodzinami.*



Dożynki w Hermanowej

Dożynki Parafialne i Wiejskie w Hermanowej w tym roku odbyły się 15 sierpnia, ich organizatorem był Samorząd Wiejski oraz Parafia w Hermanowej. W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele Samorządu Gminy, na czele z **Burmistrzem Janem Hermaniukiem i Przewodniczącym Rady Miejskiej Adamem Skowrońskim**, zaproszeni goście oraz mieszkańcy wsi.

Święto plonów jak co roku rozpoczęła uroczysta msza święta, którą koncelebrowali: **ksiądz proboszcz Wiesław Bednarz i Edward Niemiec**. Do kościoła, w podzięce za plony, dzieci przyniosły kwiaty, zioła, owoce i warzywa, a wieńce rolnicy z rejonu **Czerwonki** oraz przedstawiciele następujących organizacji: **Koła Gospodyń Wiejskich, Parafialnego Zespołu Caritas, Stowarzyszenia Rodzin Katolickich, Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży oraz Zespołu Hermanowiacy**. Piękne wieńce, postawione w pobliżu ołtarza, cieszyły oczy wszystkich obecnych na mszy św. W tym roku zaszczytną funkcję starostów dożynek pełnili: **Marta Leniart** - sołtys wsi i **Leszek Nosek** – członek Grupy Odnowy wsi Hermanowa. Podczas uroczystości w kościele, na ręce księdza proboszcza, bochenki chleba, upieczone z tegorocznych zbiorów, przekazali starostowie poszczególnych wieńców, oni też pod koniec mszy poczęstowali kromkami chleba biorących udział w uroczystości. Stałym elementem hermanowskich dożynek jest rozdawanie przez członków Parafialnego Zespołu Caritas małych chlebków zasłużonym rolnikom oraz zaproszonym gościom.

Dalsza część uroczystości odbyła się w Domu Ludowym. Na czele korowodu dożynkowego, w pięknej bryczce zasiadli Burmistrz Tyczyna, Sołtys Hermanowej oraz ks. Proboszcz, za nimi w przystrojonym wozie wieziono wieńce. W Domu Ludowym Pani Sołtys powitała gości, następnie na ręce Burmistrza Jan Hermaniuka złożyła pachnący bochen chleba, który jak co roku upiekła pani **Zofia Kmiotek**. Spotkanie umiliły piosenki w wykonaniu Zespołu **Hermanowiacy**, któremu jak zwykle przygrywała **Kapela Wójta Tycznera**. Podczas ich występu gościom szczególnie podobały się dożynkowe kuplety (autorstwa **Doroty Ząbek i Janiny Leniart**). Dalszą część biesiady poprowadził **Zespół ze Straszyszka**. Tak oto Dożynki w Hermanowej dobiegły końca.

W tym miejscu pragnę podziękować sponsorom za okazaną pomoc, w tym roku byli to: **Zakłady Mięsne Herman, Zakład Produkcyjny „Rzeszowianka”** oraz sponsor anonimowy.

Bardzo dziękuję gościom za udział i wszelką pomoc m.in.: **ks. Bogdanowi Tęczy, dyrektor Renacie Prokop, dyrektor Zofii Matys, Radnym z Hermanowej** oraz przedstawicielom firm: **Józefowi Parze, Witoldowi Szczepaniakowi, Jerzemu Domininie, Stefanowi Piechowi, Grzegorzowi Malakowi**.

Szczególne podziękowania kieruję do księdza proboszcza, wszystkich uczestników korowodów dożynkowych, pani **Doroty Ząbek**, zespołu **Hermanowiacy**, **Kapeli Wójta Tycznera**, **Strażaków** oraz do państwa **Elżbiety i Krzysztofa Kocurów**.

Wieńce dożynkowe niesione przez Hermanowiaków i młodzież zostały wykonane w ramach projektu „Ludowa Tradycja to nasza ambicja”.



X pielgrzymka Stowarzyszenia Rodzin Katolickich...

(Ciąg dalszy ze str. 4)

Stamtąd udaliśmy się do Chęcina, gdzie obejrzelśmy ruiny zamku z przełomu XIII i XIV wieku, a także modliliśmy się w gotyckim kościele o.o. franciszkanów, wzniesionym z fundacji Kazimierza Wielkiego w 1368 roku, czyli w roku nadania praw miejskich Tyczynowi. Z Chęcina pojechaliśmy do Kielc, gdzie mogliśmy podziwiać, położoną na wzgórzu, rezydencję biskupów krakowskich, w której obecnie znajduje się Muzeum Narodowe. W pałacu biskupim znajduje się też jedyne w swoim rodzaju miejsce pamięci marszałka Józefa Piłsudskiego.

Potem odwiedziliśmy katedrę kielecką pw. Wniebowzięcia NMP, gdzie odbiera cześć Matka Boża Łaskawa. Jej wizerunek został ukoronowany koronami papieskimi przez Jana Pawła II - 3 czerwca 1991 roku.

Następną stacją naszej pielgrzymki był Sulejów. Tutaj mogliśmy zobaczyć powstałe w XII wieku opactwo cysterskie pw. św. Tomasza Becketa, wybitny zabytek architektury romańskiej. Z Sulejowa udaliśmy się do Smardzewic, gdzie podobnie jak w Chęcinach, również posługują ojcowie franciszkanie. Tu mogliśmy modlić się i podziwiać piękno sanktuarium św. Anny Samotrzeciej, zaś w nawie bocznej łaskami słynący wizerunek Matki Bożej Płaczącej. Ze Smardzewic pojechaliśmy do Niepokalanowa, gdzie mieliśmy zapewnione noclegi.

Drugi dzień pielgrzymowania rozpoczęliśmy poranną mszą św. w Niepokalanowie, miejscu związanym z postacią św. Maksymiliana Marii Kolbego, twórcy miasta Niepokalannej, misjonarza i męczennika niemieckiego obozu śmierci w Oświęcimiu. Potem odwiedziliśmy Czerwińsk. Tutejsze opactwo kanoników regularnych to jeden z najcenniejszych zabytków sztuki romańskiej w Polsce. Obecnie jego opiekunami są oo. salezianie. Modliliśmy się w kościele pw. Zwiastowania NMP, przed wizerunkiem Matki Bożej Patronki Mazowsza.

Kolejny przystanek stanowił Płock, tu odwiedziliśmy pięknie położoną na nadwiślańskiej skarpie katedrę, w której pochowano naszych władców (Władysława Hermana i jego syna Bolesława Krzywoustego). Modliliśmy się też w kaplicy przy płockim rynku, w miejscu, w którym św. siostrze Faustynie ukazał po raz pierwszy Pan Jezus, prosząc o namalowanie swojego wizerunku - znanego dziś obrazu Jezusa Miłosiernego. W Płocku zobaczyliśmy również najstarszą - liczącą 850 lat - szkołę średnią w Polsce, która działa do dziś jako liceum im. Stanisława Małachowskiego. Odwiedziliśmy też Muzeum Mazowieckie ze wspaniałymi zbiorami secesyjnej sztuki użytkowej i pięknie urządzoneymi wnętrzami mieszkalnymi z tej epoki.

Ostatnim punktem programu tego dnia był Włocławek, stolica Kujaw. We Włocławku najcenniejszym zabytkiem jest gotycki kościół katedralny z 1340-1365 roku. Modliliśmy się tu u stóp Chrystusa Ukrzyżowanego (Krzyż Tumski). Mogliśmy też zobaczyć nagrobek biskupa Piotra z Bnina, dłuta Wita Stwosza i witraże projektowane przez Józefa Mehoffera. Następnie odwiedziliśmy włocławską farną - kościół pw. św. Jana Chrzyciela, w której czczony jest obraz Matki Bożej Często-



chowskiej - wotum za zwycięstwo wojsk polskich nad bolszewikami w 1920 roku.

W ostatnim dniu pielgrzymki, po porannej mszy św. w Niepokalanowie, udaliśmy się do Szymanowa. Czczonej tu Pani Jazłowieckiej powierzyliśmy sprawy naszych rodzin, dziękując za doznane łaski i prosząc o dalsze błogosławieństwo dla nich. Modliliśmy się również za naszych zmarłych, prosząc dla nich o wieczne zbawienie.

Z Szymanowa pojechaliśmy do Radziejowic, pięknej rezydencji - zamku i pałacu Radziejowskich i Krasieńskich. W pałacu można obejrzeć pięknie zaaranżowane wnętrza z epoki a także wystawę malarstwa Józefa Chełmońskiego, który w pobliskiej Kuklówce przeżył najbardziej twórcze lata. Spacer po pięknie utrzymanym parku zakończył nasz pobyt w tym miejscu.

Radom to kolejny przystanek na pielgrzymim szlaku - drugie co do wielkości miasto województwa mazowieckiego. W Radomiu jednym z najcenniejszych zabytków jest kościół pw. św. Katarzyny i klasztor o.o. bernardynów. Przewodnikiem po tym kościele był ojciec Gerwazy - zakonnik, który przez kilka lat przebywał w Ziemi Świętej. Odwiedziliśmy również gotycką farną radomską, gdzie modliliśmy się przed wizerunkiem Pana Jezusa Ukrzyżowanego w kaplicy fundacji rodziny Kochanowskich.

Kolejne bardzo malownicze miasteczko to Szydłowiec. W Szydłowcu obejrzelśmy bardzo interesujący, położony na wyspie, zamek Szydłowieckich i Radziwiłłów, a w nim jedyne w Polsce muzeum ludowych instrumentów muzycznych oraz plenerową galerię rzeźb.

Następnie odwiedziliśmy Matkę Bożą Ostrobramską w Skarżysku Kamiennej. Już kolejny raz mogliśmy się modlić w tym pięknym sanktuarium, stanowiącym replikę Ostrej Bramy w Wilnie. Mieliśmy także okazję spotkania ks. abp. metropolity częstochowskiego Wacława Depo. Ksiądz Arcybiskup obdarował nas okolicznościowymi obrazkami - a także udzielił nam arcybiskupskiego błogosławieństwa.

Duchowo umocnieni udaliśmy się do ostatniego sanktuarium podczas naszej pielgrzymki - do sanktuarium Matki Bożej Różańcowej Królowej Rodzin w Ożarowie. Tutaj powierzyliśmy opiece Matki Bożej nasze rodziny, a na zakończenie pobytu ks. kustosz poświęcił nam dewocjonalia.

Utrudzeni, ale bardzo radośni i szczęśliwi, w sobotę 14 lipca br., w późnych godzinach wieczornych, powróciliśmy do domów.



Rozkaz o rozpoczęciu Powstania Warszawskiego wydany został 31 lipca. Do akcji, która rozpoczęła się po południu 1 sierpnia - pod dowództwem płk. Antoniego Chruściela (ps. „Monter”) - przystąpiło około 23 tys. żołnierzy AK, niestety tylko część z nich była uzbrojona. Powstanie Warszawskie zostało przeprowadzone w ramach akcji „Burza”. W ciągu pierwszych dni walki powstańcy zdobyli wiele ważnych strategicznych obiektów. Niestety, nie zdołano całkowicie wyprzeć Niemców z centrum miasta, ani też opanować głównych arterii i mostów.



Już 5 sierpnia Niemcy rozpoczęli kontrataki z użyciem czołgów, ciężkiej artylerii i lotnictwa. Wojska okupanta podzieliły stolicę na „małe wysepki” między którymi utrzymywano łączność przez przejścia w piwnicach i kanałami. Na terenach tych władzę objęła polska administracja, ukazywały się gazety, działało też radio „Błyskawica”, służby miejskie, harcierska poczta. Przewidywano, że walki będą trwały tylko kilka dni, do nadejścia Armii Czerwonej.

Niestety, już 8 sierpnia Stalin wydał rozkaz o wstrzymaniu działań zaczepnych w rejonie walczącej Warszawy. Nie wyraził też zgody na lądowanie alianckich samolotów transportowych na swoich lotniskach. To uniemożliwiło niesienie pomocy powstańcom z powietrza. Walki przedłużały się, rosła liczba ofiar wśród powstańców i ludności cywilnej, brakowało żywności, leków i wody. Nie zmieniło tej sytuacji zajęcie przez Armię Czerwoną Pragi. 2 października powstańcy skapitulowali. Straty były ogromne. Zginęło około 150 tys. ludności cywilnej, większość miasta była zrujnowana. Niemieckie siły zbrojne dostały rozkaz zrównania Warszawy z ziemią. Około 520 tys. mieszkańców zostało wypędzonych z miasta,

17 tys. powstańców dostało się do niewoli.

Powstanie Warszawskie było największą bitwą stoczoną przez wojsko polskie w czasie II wojny światowej. Zginęło w nim 10 tys. powstańców, a 7 tys. zginęło.

Duże straty ponieśli też Niemcy – około 10 tys. zabitych żołnierzy, zginęło 6 tys., wojska niemieckie straciły wiele czołgów, dział i samochodów pancernych. Powstanie nie osiągnęło celów ani wojskowych, ani politycznych, ale dla Polaków stało się symbolem męstwa i determinacji w walce o niepodległość.

Oprac. A.K. na podstawie książki: Roszkowski W. „Historia Polski 1914-1990”, Micuń J. „Historia: Od starożytności do współczesności”.

KALENDARIUM

22.07.1973 – uruchomiono linię produkcyjną Fiata 126p.

23.07.1942 – utworzono obóz zagłady w Treblince.

24.07.1400 – w salach dzisiejszego Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Collegium Maius odbyły się pierwsze wykłady akademickie.

25.07.1510 – drukarz Florian Ungler założył w Krakowie pierwszą w Polsce drukarnię.

31.07.1853 – Ignacy Łukasiewicz zapalił lampy naftowe na sali operacyjnej szpitala miejskiego we Lwowie.

31.07.1944 – dowódca AK Tadeusz Bór-Komorowski wydał rozkaz rozpoczęcia 1 sierpnia Powstania Warszawskiego.

1.08.1944 – 1. dzień Powstania Warszawskiego.

1.08.1981 – po raz pierwszy odznaczono stu byłych powstańców Warszawskimi Krzyżami Powstańczymi.

2.08.1940 – bitwa o Anglię: sformowano Dywizjon 303.

5.08.1942 – Niemcy zlikwidowali warszawski Dom Sierot prowadzony przez Janusza Korczaka.

6.08.1711 – na Jasną Górę wyruszyła pierwsza Pielgrzymka Warszawska.

6.08.1914 – Józef Piłsudski ogłosił powołanie w Warszawie tajnego Rządu Narodowego.

8.08.1747 – otwarto Bibliotekę Żałuskich w Warszawie.

10.08.1896 – otwarto Park Ujazdowski w Warszawie.

10.08.1889 – urodziła się Zofia Kossak-Szczucka, polska powieściopisarka (zm. 1968).

15.08.1920 – podczas bitwy warszawskiej polskim oddziałom udało się powstrzymać ofensywę bolszewicką.

18.08.1655 – potop szwedzki: Janusz Radziwiłł i Bogusław Radziwiłł poddali Wielkie Księstwo Litewskie królowi szwedzkiemu Karolowi X Gustawowi.

26.08.1956 – na Jasnej Górze przy udziale około miliona wiernych złożono Jasnogórskie Śluby Narodu zredagowane przez prymasa Stefana Wyszyńskiego.

30.08.1943 – rzeź wołyńska: masakry ludności polskiej w Gaju, Budach Ossowskich, Jankowcach, Kątach i Ostrówkach.

1.09.1939 – wojska niemieckie i słowackie napadły bez wypowiedzenia wojny na terytorium polskie; prezydent Ignacy Mościcki wprowadził na terytorium całego państwa stan wojenny.

3.09.1881 – otwarto Teatr Nowy w Warszawie.

ANITA DRAŻEK

Anoreksja i bulimia - warto o nich wiedzieć



Istnieją różne rodzaje zaburzeń odżywiania. Obecnie zwraca się uwagę na otyłość, która stanowi duże zagrożenie dla zdrowia. Nie mniej groźne są stany niedożywienia. Mogą one przy-

brać różne formy włącznie z anoreksją.

Anoreksja i bulimia należą do najbardziej rozpowszechnionych zaburzeń odżywiania. Istnieje wiele mitów dotyczących choroby, jak na przykład przekonanie, że cierpiąca na anoreksję osoba musi być przeraźliwie chuda. Tymczasem problem zdrowotny zaczyna się o wiele wcześniej, zanim zmieni swą ofiarę w *skórę i kości*.

Przyczyny anoreksji

Najczęściej przyczyna anoreksji ma podłoże psychiczne. Zwykle chorobę poprzedza obsesyjna dbałość o wygląd i dieta odchudzająca, która staje się coraz bardziej rygorystyczna. Powodem mogą być kompleksy, rywalizacja, brak przystosowania społecznego, chęć osiągnięcia ideału kobiecej sylwetki lub też odwrotnie – upodobnienie się do mężczyzny, zanegowanie kobiecości. Niejednokrotnie chora osoba chce zwrócić na siebie uwagę, czasem odmawianie sobie jedzenia jest sposobem przeżywania różnego rodzaju trudnych czy traumatycznych wydarzeń.

Na zaburzenia odżywiania takie jak anoreksja i bulimia (polegająca na napadach obżarstwa, połączonych z późniejszym wywoływaniem wymiotów, zażywaniem środków przeczyszczających itp.) zapada wiele dziewcząt pochodzących z rodzin o wyższym statusie majątkowym, które w ten sposób próbują podporządkować sobie otoczenie, być w centrum wydarzeń. Lekarze wymieniają też fizjologiczne czynniki mogące być przyczyną skłonności do zaburzeń łaknienia np. nieprawidłowe wydzielanie hormonów czy też niedobór cynku i innych substancji odżywczych odpowiedzialnych za uczucie głodu.

Jak rozpoznać anoreksję?

Osoba chora na jadłowstręt wbrew pozorom bardzo chętnie rozmawia o jedzeniu, zwłaszcza w kontekście zdrowe-

go żywienia, kalorii, obecności składników odżywczych w pokarmach, zdarza się, że gotuje dla całej rodziny. Trudno jest zauważyć anoreksję, ponieważ osoba na nią cierpiąca nie uważa się za chorą i za wszelką cenę próbuje ukryć symptomy: kłamie co do ilości zjadanych posiłków, zakłada luźniejsze ubrania, ćwiczy w tajemnicy. Główne objawy to stałe ograniczanie spożywanych posiłków, aż do minimum np. jeden jogurt light dziennie lub jedna kromka pieczywa, ciągle niezadowolenie z własnej wagi, nawet jeżeli jest ona obiektywnie niska, nieprawidłowa ocena własnego wyglądu, bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne, nieustanna chęć spalania zjedzonych kalorii.

W miarę jak rozwija się choroba dochodzi do wyniszczenia ciała, objawia się to bladą cerą, podkrążonymi oczami, suchą, łuszczącą się skórą. Osoby z anoreksją skarżą się na bóle i zawroty głowy, omdlenia i dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Również ich stan psychiczny ulega pogorszeniu – pojawia się niepokój, bezsenność, drażliwość, a nawet stany depresyjne.

Osoba chorująca na anoreksję reaguje nerwowo zagadnięta na temat problemów z odżywianiem. Twierdzi, że chce „tylko” schudnąć. Nie rozstaje się z wagą. Kilka razy dziennie sprawdza ile waży. Na spadek wagi reaguje euforią, każdy minimalny nawet wzrost masy ciała powoduje złość i rozczarowanie. Powoduje to w konsekwencji wejście w tak zwaną *spiralę głodu*, czyli proces ciągłego zmniejszania ilości przyjmowanego pokarmu. Prowadzi to do takiego wyniszczenia organizmu, że osoba chora może umrzeć, o ile w porę nie otrzyma pomocy.

Jak walczyć z anoreksją?

Z pewnością ważne jest działanie prewencyjne – dbanie o zdrowy stosunek do własnego ciała, regularne posiłki, odpowiednią aktywność fizyczną. Anoreksja i bulimia najczęściej spowodowane są brakiem samoakceptacji. Ważne jest więc wsparcie rodziny czy grupy przyjaciół, tworzących poczucie akceptacji i bezpieczeństwa, zwłaszcza dla osoby w wieku dorastania, kiedy to wygląd staje się bardzo ważny.

Jeżeli zauważymy u osoby bliskiej

objawy anoreksji to należy działać bardzo rozważnie. Warto wiedzieć, co jej pomoże, a co może dodatkowo zaszkodzić. Na pewno nie pomoże karmienie na siłę. Anorektyk ma wewnętrzną blokadę przed jedzeniem, zawsze znajdzie sposób, żeby zwrócić lub ukryć jedzenie. Nie pomaga również racjonalne tłumaczenie. Anorektyk widzi siebie zupełnie inaczej niż osoby z jego otoczenia. On widzi na sobie tłuszcz. Czuje się psychicznie dobrze, gdy nie je, anoreksja jest jego przyjaciółką. Nie da się przekonać, że powinien więcej jeść.

Anorektykowi dobrze jest z jego chorobą, każdy kto atakuje chorobę traci zaufanie chorego.

Co więc możemy zrobić? Przede wszystkim postarać się zdobyć zaufanie osoby chorej. Otoczyć ją miłością, ciepłem, dać poczucie bezpieczeństwa. Nie pouczać, nie zmuszać do jedzenia, nie tłumaczyć, nie robić wymówek. Dostęp do osoby chorej ma tylko ten, komu ona zaufa. Leczenie anoreksji wymaga psychoterapii, która zwykle trwa bardzo długo.

Najlepszym momentem do rozpoczęcia terapii jest ten czas, gdy anorektyk zaczyna odczuwać dolegliwości spowodowane niedożywieniem. Wtedy bardzo ważne jest wsparcie.

Psychoterapia powinna objąć całą rodzinę. Nawet jeśli przyczyny choroby leżą poza rodziną, to terapia rodzinna jest bardzo istotna. Rodzina poznaje istotę choroby, mechanizmy, które mogą wywierać silny i niekorzystny wpływ na osobę chorą. Członkowie rodziny uczą się właściwych zachowań. Terapię rodzinną warto rozpocząć, kiedy osoba chora nie jest jeszcze gotowa na leczenie. Wtedy szanse leczenia są największe.



CENTRUM DZIEDZICTWA PROPONUJE

KONCERT ZESPOŁU MUZYKI FOLK

„Przed laty indywidualne pasje prowadziły nas różnymi ścieżkami muzycznych poszukiwań, które jednak często krzyżowały się właśnie gdzieś w Bieszczadach. Stąd wszyscy pochodzimy (od Cisnej przez Ustrzyki Dolne do Sanoka), tu postanowiliśmy wrócić, tu chcemy żyć i tworzyć. Od 2002 roku podjęliśmy radość i trud wspólnej wędrówki, połączyliśmy siły, aby powołać do życia zespół, dla którego tradycyjna muzyka tych gór stała się skarbcem motywów i inspiracji” – tak piszą o sobie członkowie zespołu **Kapela Na Dobry Dzień**.



Dbając o tradycyjny repertuar czerpią inspirację z folkloru lemńskiego, bojkowskiego oraz polskiego, zachowując oryginalne słowa, język, melodię. Jednak łączą to wszystko z energią bardziej współczesnych brzmień.

Ich muzyczne aranżacje są wypadkową różnych stylów, można w nich odnaleźć elementy folku, bluesa, jazzu i rocka. Dzięki temu, mimo różnych fascynacji muzycznych, idą wspólną drogą, na której tradycja staje się współczesna, a wspólna wędrówka staje się pasją odkrywania rodzimego folkloru. Podczas koncertów proponują spotkanie z tradycyjną muzyką Bieszczadów w nowych pełnych pasji aranżacjach.

Zapraszamy serdecznie do posłuchania muzyki folk w wykonaniu **Kapeli Na Dobry Dzień**.

Miejsce: **Centrum Dziedzictwa Kulturowego i Informacji Turystycznej** w Tyczynie ul. Grunwaldzka 31.

Kontakt: tel. (17) 23-02-327, email: cdkiit@wp.pl

Data: **2.09.2012 r. (niedziela) godz. 18:00.**

Wstęp: WOLNY !



Europejskie Dni Dziedzictwa 2012



Tajemnice codziennosci

www.edd2012.pl



Europejskie Dni Dziedzictwa

8.09.2012 r. (sobota)

11.00 - 11.30 uroczyste otwarcie obchodów EDD - **Aldona Wysocka**, zastępca Burmistrza Tyczyn

11.30 - 13.00 „Oblicze życia codziennego mieszkańców dawnego Tyczyna” – wykład **Zofii Domino**, prezesa Towarzystwa Miłośników Ziemi Tyczyńskiej.

13.00 - 14.00 „Tradycje społeczności żydowskiej w dawnym Tyczynie” – wykład **Macieja Terczyńskiego** (historyk)

14.00 - 14.30 poczęstunek, a po nim zwiedzanie wystawy stałej oraz ekspozycji czasowej „Z życia szkoły”

15.00 - 16.30 „Kilka słów o szkolnictwie na ziemiach Tyczyńskich” - **Elżbieta Baran**, wiceprezes Towarzystwa Miłośników Ziemi Tyczyńskiej

9.09.2012 r. (niedziela)

11.00 - 13.00 warsztaty bibułkarstwa – prowadzenie **Ewelina Matusiak-Wyderka**, Stowarzyszenie Twórców Bieszczadzkich

13.15 - 15.15 warsztaty wyrabiania tradycyjnych szyszek weselnych - prowadzenie **Danuta Szyszka**, sołtys Matysówki

17.00 „Muzyczny folklor z Doliny Strugu” – wykład **Jerzego Dyni** (etnomuzykolog, znany dziennikarz)

• Koncert zespołów śpiewających Tyczyniacy, Matysowianie.

Podczas Europejskich Dni Dziedzictwa w dniach 8.09 - 9.09 organizujemy zbiórkę eksponatów. Zachęcamy wszystkich mieszkańców Tyczyna i okolic do zaangażowania się w tworzenie ekspozycji Lokalnego Muzeum w Centrum Dziedzictwa Kulturowego i Informacji Turystycznej w Tyczynie. Zapraszamy do przekazywania zabytkowych przedmiotów używanych niegdyś w domostwach chłopskich i mieszczańskich, narzędzi rzemieślniczych i gospodarczych, starych fotografii przedstawiających Ziemię Tyczyńską. Ponadto zapraszamy do wzbogacania naszej biblioteki o archiwalne dokumenty oraz książki o tematyce regionalnej. I Ty możesz przetrząsnąć swój strych!

Wystawa pt. „Z życia szkoły”

Ekspozycja „Z życia szkoły” to spojrzenie na szkolnictwo na dawnych ziemiach tyczyńskich w sposób kontekstowy, całościowy. Zarówno aranżacja wystawy, jak i fotografie archiwalne nie tylko pochodzące ze zbiorów Muzeum, ale także z prywatnych zbiorów Burmistrz Gminy Tyczyn Pani **Aldony Wysockiej** wprowadzą zwiedzających w klimat szkoły sprzed ponad 50 lat.

Podczas wystawy zaprezentowana zostanie pochodząca ze zbiorów Muzeum niezwykła kolekcja dziecięcych rysunków których powstanie datujemy na 1928 rok, prezentująca ilustracje do lektur szkolnych oraz obrazki przedstawiające życie codzienne na wsi.

Ekspozycja wzbogacona będzie również o reprinty archiwalnych wypracowań szkolnych spisanych odręcznie przez **Franciszkę Kotulę** wybitnego nauczyciela, etnografa pochodzących z cyklu „Wzorowe zadania domowe” klas VI-VII Szkoły Powszechnej w Tyczynie z lat 1929-31.

Istotnym elementem wystawy będzie prezentacja filmu „Młoda wieś” (rok prod. 1949) w reżyserii Stanisława Urbanowicza pseud. Stanisław Januszewski do scenariusza Franciszka Gila. Akcja filmu rozgrywa się w dużej mierze na ziemiach tyczyńskich, w Pałacu Wodzickich, w szkole w Hermanowej, a jej głównymi bohaterami są maturzyści wiejskiego liceum, w których role wcielił się mieszkańcy Tyczyny i okolic. Film utrzymany jest w stylistyce produkcji propagandowych czasów PRL.



Dla dzieci i młodzieży wystawa „Z życia szkoły” będzie szansą na to, by zobaczyć w jakich ławkach niegdyś siadali do lekcji ich dziadkowie i rodzice, z jakich podręczników się uczyli, jak wyglądał kałamarz, pióro ze stalówką, jakie niegdyś otrzymywało się świadectwa, jak należało ubierać się do szkoły. Przeglądając archiwalne zapiski F. Kotuli będą mogli przeczytać wypracowania swoich rówieśników sprzed prawie 70 lat. Z kolei dla już dojrzałych zwiedzających będzie to podróż nieco sentymentalna do dobrze im znanych czasów szkolnych, do klasy z drewnianymi ławkami, mundurków, piór i atramentu. Może na jednej z archiwalnych fotografii ktoś odnajdzie siebie z dawnych lat?

Zapraszamy serdecznie.

ZAKIA CIEŚLICKA-MAJKA

Sztuka ludowa na wesoło

Na przełomie lipca i sierpnia w Centrum Dziedzictwa Kulturowego i Informacji Turystycznej odbywały się wakacyjne warsztaty plastyczne z cyklu **ETNODIZAJN – czyli sztuka ludowa na wesoło**. Uczestniczyły w nich dzieci z przedszkola **Sióstr Dominikanek, Chatki Puchatka**, ze szkoły **Speakers**, a także dzieci i młodzież ze **Stowarzyszenia Pomocy Osób Niepełnosprawnych**.

Warsztaty z zaangażowaniem prowadził **Wojciech Klęsk** absolwent Wy-

działu Wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

Organizując warsztaty za cel obraliśmy sobie nauczyć młodych artystów tego, czym jest projektowanie, czym jest



tradycyjna sztuka ludowa i etnodizajn, który pozwala we współczesny sposób przetwarzać dobrze znane dawne wzory i motywy ludowe. Uczestnicy z uśmiechem na ustach słuchali krótkich wykładów prowadzącego, który w ciekawy sposób opowiadał o wzornictwie, tworzeniu oprawy wizualnej przedmiotów, po czym z zapalem przystępowali do pracy twórczej. Grupa warsztatowa ze Stowarzyszenia Pomocy Osób Niepeł-



nosprawnych podczas zajęć zaprojektowała, wykonała oraz ozdobiła piękny wieniec dożynkowy.

Jak mówi prowadzący warsztaty: „Nie chodzi o to, by od razu uczyć się rysować motywy charakterystyczne dla np. Pogórzan. Chcę, by dzieci poznały najpierw mechanizm. Z czasem będę im pokazywał i uczył odróżniać wzory łemkowskie od np. łowickich. Idealnie będzie, jeśli za rok przy okazji malowania pisanek będą stosować poszczególne motywy i będą wiedzieć, skąd pochodzą”

Dziękujemy wszystkim uczestnikom z udział w zajęciach.



Półka z książkami



W cieniu pałacu zimowego to książka, którą chciała-bym Państwu polecić, chociaż jej tytuł niezbyt pasuje do upalnych dni, jakie niesie ze sobą tegoroczne lato.

Nieco o fabule... Bohaterem jest starszy mężczyzna, Georgij Jachmieniew. Jest on wdowcem, emigrantem, na stałe mieszka w Anglii. Tu czeka na kres swoich dni. Ten sędziwy już człowiek, ma za sobą niezwykle barwną

i dość burzliwą przeszłość. Poznajemy ją powoli, dzięki wspomnieniom i rozmyśleniom głównego bohatera nad minionymi latami. Na kartach książki, której autorem jest John Boyne, przeniesiemy się do lat młodości Georgija, poznamy jego rodzinę, będziemy towarzyszyć mu, kiedy z maleńkiej wsi, za sprawą pewnego zdarzenia, przeniesie się do carskiego pałacu w Petersburgu. To tu wszystko się zaczęło, tu poznał rodzinę cara Mikołaja II, zakochał się w księżniczce Anastazji. Niestety piękny pałac, zamiast azylem, oazą i spełnieniem marzeń, stał się początkiem tragicznych losów bohatera. **W cieniu Pałacu Zimowego** to piękna, pełna refleksji i nostalgiczna opowieść o człowieku, który stał się świadkiem i uczestnikiem przełomowych wydarzeń w historii Rosji. Niezwykły portret carskiej rodziny, panorama minionego stulecia z wszystkimi blaskami i cieniami oraz studium jednostki doświadczanej przez los. To pięknie i ciekawie opowiedziana historia związku dwojga ludzi, uciekinierów z ogarniętej szaleństwem bolszewizmu Rosji. Bardzo interesujące są liczne retrospekcje, ukazujące dzieciństwo i młodość głównego bohatera. Są one kluczem do rozwiązania pewnej rodzinnej zagadki.

To także powieść o bezgranicznej miłości, przyjaźni, poświęceniu, ale i zdradzie, cierpieniu oraz strachu przed tym, co wydarzyło się w przeszłości. Książka niewątpliwie dająca do myślenia. Polecam gorąco!!!

ALICJA KUSTRA

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Tyczynie bardzo dziękuje Małym Czytelnikom **Dominice i Kamilowi Drażkom** za przekazanie w darze zabawek do naszego **Kącika Malucha**.



Impresje poetyckie

Odejście

lato mi odchodzi
przyspiesza kroku
już za nim
nie nadążę
niebo jeszcze wieczorem
jasne
choć w duszy
grają
świerszcze niepokoju
i chłód
łasi się do nóg

dnie krótsze
nieubłaganie
do nocy im śpieszno
jak kiedyś
nam do siebie

Ogród bez Ciebie

Pamięci poetki Anny Mirosławy Nowak

Świat bezkresny, świat szeroki,
wszystko bez nas wpisane w życie,
jak w niebo obłoki...

Czerwiec jak wtedy pachnący,
ale zrezygnowane piwonie
przymierają różem
Złote rybki nie spełniają
życzeń nikomu
Nenufary otwierają się
automatycznie, na szyfr słońca,
nie czekając na zachwyt
Jaśmin owija zapachem
nielicznych gości,
gubiąc kremowe łyż płatków
po zielonej przestrzeni
Na środku alejki
rozpaczliwa tablica pamięci
niezerwanej róży

Uśmiech zamarł na drzwiach domu,
przemyka bezdźwięcznie
po niebieskich komnatach
za firanką wspomnień,
za zasłoną przeznaczenia,
czy przypadku



ZDZISŁAWA GÓRSKA

– poetka, prozautorka, krytyk literatury, malarka, animatorka kultury. Laureatka wielu konkursów i nagród w dziedzinie poezji: *Konfrontacje* (1999 i 2000), *O lampę Łukasiewicza* (2000), *Konkursu Polonii Amerykańskiej Passaic NJ* (2003), *Dać świadectwo* (2012) oraz Nagrody Oddziału ZLP w Rzeszowie *Złote Pióro* (2007).

Opublikowała następujące tomiki poetyckie: *Wieczne źródło*, *Przesiewanie czasu*, *Po rajskim jabłku Ziemi idę*, *Atlantycka huśtawka*, *Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi w darze*, *Warto być* oraz książkę wspomnieniową z podróży do USA – *Przylądki mojej nadziei*.

Prezentuje: ADAM JANIEC

Rok ks. Piotra Skargi



Piotr Skarga (1536-1612) – polski kapłan, jezuita, wybitny kaznodzieja, wielki patriota, niekwestionowany mistrz języka polskiego. W 2012 r. obchodzimy jego 400 rocznicę śmierci.

Piotr Skarga, właściwie Piotr Powęski urodził się w Grójcu, niedaleko Warszawy. Ukończył Akademię Krakowską, gdzie uzyskał stopień bakałarza na Wydziale Filozoficznym. W roku 1564 we Lwowie przyjął święcenia kapłańskie i jako kanonik zaczął działalność kaznodziejską.

W roku 1569 wstąpił do zakonu jezuitów. Piotr Skarga był pierwszym rektorem Akademii Wileńskiej (1579-84), pod koniec stycznia 1588 r. Zygmunt III Waza powołał go na pierwszego stałego kaznodzieję królewskiego.

Z chwilą przyjęcia obowiązków kaznodziei królewskiego Skarga towarzyszył królowi we wszystkich ważnych wydarzeniach, w jakie obfitowała historia Polski na przełomie wieków XVI i XVII. W 1598 r. przeniósł się do Warszawy. Piotr Skarga pełnił urząd kaznodziei królewskiego prawie do końca swego życia, król zwolnił go z obowiązków na dworze dopiero 5 kwietnia 1612 r. Piotr Skarga swoją działalność pisarską zaczął od polemik, występował przeciw innowiercom, przeciw uchwalonej 28 stycznia 1573 r. konfederacji warszawskiej gwarantującej wieczny pokój między różniącymi się w wierze, a całej szlachcie - niezależnie od wyznania - równouprawnienie i opiekę państwa.

Wyjątkowe miejsce w dorobku pisarskim Skargi zajęły „Kazania sejmowe”, opublikowane po raz pierwszy przy „Kazaniach na niedziele i święta

całego roku” (1597). Autor wyliczył i scharakteryzował w nich sześć najgroźniejszych chorób toczących organizm Rzeczypospolitej: brak miłości ojczyzny, niezgody wewnętrzne, tolerowanie różnowierstwa, osłabienie i ograniczenie władzy królewskiej, niedobre, niesprawiedliwe prawa, bezkarność występków wymierzonych przeciw Kościołowi i duchowieństwu.

CYTATY z Kazań ks. Piotra Skargi

Dobry człowiek woli sam cierpieć, niż na cierpienia drugih patrzeć.

Czytaniem odganiacie matkę wszystkich grzechów - próżnowanie.

Sprawiedliwość jest fundamentem Rzeczypospolitej.

Wiara bez dobrych uczynków jest jak drzewo bez owocu.

Jeżeli przyjaźń nie jest związana miłością i cnotą, łatwo może być rozwiązana przez głupotę.

Upór - to wielka jest przeszkoda dla mądrości.

Wielkie to rzemiosło ludźmi rządzić: a jakoż je umieć ma ten, który się go nie uczył?

Rok 2012 został ustanowiony Uchwałą Sejmu RP z dnia 16 września 2011 roku. „Rokiem ks. Piotra Skargi”. W uzasadnieniu Uchwały czytamy m.in.: „Ks. Piotr Skarga miał odwagę nazywać po imieniu największe polskie przywary. Nawoływał do zmian postaw rządzących, do reform, by nie doprowadzić Rzeczypospolitej do upadku. Sejm RP, przekonany o szczególnym znaczeniu dorobku Skargi jako jednego z najwybitniejszych polskich twórców renesansu, ogłasza rok 2012 Rokiem ks. Piotra Skargi”.

Już niedługo mieszkańcy z parafii Tyczyn, a od niedawna i Hermanowej udadzą się jak co roku na pielgrzymkę do Starej Wsi. Tutaj znajduje się niezwykle interesujące Muzeum Towarzystwa



Jezusowego, a w nim kolekcja sztuki sakralnej jezuitów m.in. także obrazy, rzeźby i pamiątki związane z postacią ks. Piotra Skargi. W drewnianej, ale przeszlifowanej urnie przechowywana jest kość przedramienia zmarłego w Krakowie w 1612 r. ks. Piotra, trzy obrazy przedstawiające jego wizerunek oraz gipsowe popiersie.



Myśli z książką w tle

Wystrzegaj się ludzi jednej książki.

Św. Tomasz

Łatwiej niektórym książkę napisać, niż drugim ją przeczytać.

Alojzy Żółkiewski

Telewizja to tylko zastępcza rozrywka dla mózgu, kto nie czyta, ten właściwie nie potrzebuje już głowy, nie mówiąc oczywiście o wyobraźni i fantazji.

Billie Joe

Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów.

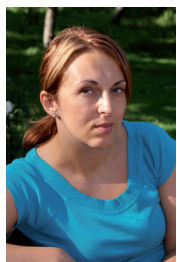
Kartezjusz

Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera.

Monteskiusz

ANNA PONDO

Olej, masło, a może coś innego



Jednym z najważniejszych czynników, które warunkują nasze zdrowie jest sposób odżywiania. Wpływa on bezpośrednio na naszą sylwetkę, kondycję fizyczną, ale także na stan skóry, włosów oraz wydajność umysłową i samopoczucie. Warto pamiętać, że prawidłowo skomponowana i urozmaicona dieta jest bardzo ważnym i skutecznym elementem profilaktyki chorób, których przyczyną jest wadliwy sposób żywienia.

Aby nasz organizm dobrze funkcjonował, musimy mu dostarczać głównych składników odżywczych: białek, węglowodanów i tłuszczów. Każdy z tych składników odgrywa inną, bardzo ważną rolę. Białka są wykorzystywane głównie do budowy tkanek, węglowodany i tłuszcze to źródło energii. Tłuszcze pełnią w organizmie również wiele innych pożytecznych funkcji. Chronią przed zimą i umożliwiają transport witamin A, D, E i K. Są potrzebne do produkcji różnych enzymów i hormonów, stanowią klucz do wielu przemian metabolicznych. Wspierają też układ odpornościowy i umożliwiają właściwą pracę mózgu. Problem tylko w tym, by umieć wybierać odpowiednie tłuszcze. Dlatego warto raz jeszcze przypomnieć sobie kilka informacji na ten temat.

Produkty zwierzęce, zwłaszcza masło, tłuste mięso i nabiał, zawierają głównie tłuszcze nasycone, które mają negatywny wpływ na nasz organizm. Spożywane w nadmiarze, podnoszą poziom cholesterolu, prowadzą do miażdżycy, wzrostu ciśnienia tętniczego i zaburzeń rytmu serca. Pamiętajmy! Najwięcej tych kwasów dostarcza masło, śmietana kremowa, sery żółte i topione, smalec, boczek, słonina, tłuste mięso i wędliny. Alternatywą dla tych „złych” tłuszczów są tłuszcze nienasycone – to one chronią nas przed chorobami. Dostarczają ich przede wszystkim tłuste ryby morskie. Znajdziemy je także w oliwie, olejach i orzechach. Są głównym składnikiem diety śródziemnomorskiej, którą lekarze i dietetycy uznali za najzdrowszą. Warto, więc zastąpić olejami roślinnymi tłuszcze zwierzęce. Możemy je dodawać do sałatek, surówek oraz dań mięsnych. Wybierając oleje z pierwszego tłoczenia na zimno – mamy pewność, że mają prawie taką samą wartość odżywczą jak ziarno. Pamiętajmy, by oleje stosować zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem. Oleje, w których przeważają jednonienasycone kwasy tłuszczowe: oliwa i olej rzepakowy, są uniwersalne, nadają się do smażenia, jedzenia na zimno i gotowania. Te, w których dominują kwasy wielonienasycone: słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, lniany, powinno się spożywać tylko na zimno. Poza tradycyjnym olejem rzepakowym, słonecznikowym i oliwą można dziś kupić olej kukurydziany, z pestek winogron, dyni, sezamowy, palmowy, ryżowy, a także oleje z rozmaitych orzechów. Wyróżniają się doskonałym smakiem i wartościami odżywczymi.

Na szczególną uwagę zasługuje oliwa z oliwek i olej lniany. Są to produkty, których nie powinno zabraknąć w codziennej diecie każdego człowieka.

Oliwa z oliwek

Najwartościowszą oliwę uzyskuje się w wyniku pierwsze-

go tłoczenia dojrzałych owoców na zimno tzw. Extra Virgin. Po odwirowaniu jest ona całkowicie czysta i prawie bezbarwna. Wobec jej zdrowotnych właściwości dietetycy nie mają zastrzeżeń. W oliwie zawarte są jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które powodują obniżenie złego cholesterolu we krwi i jednocześnie podwyższenie dobrego cholesterolu, a także mają olbrzymie znaczenie w profilaktyce miażdżycy i chorób serca. Oliwa z oliwek zawiera duże ilości kwasu oleinowego, który powoduje spadek zachorowań na astmę i alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa. Jest bogata w witaminy A, E, D oraz K. Pomaga przy miażdżycy, kamicy żółciowej, nieżycie i owrzodzeniu żołądka oraz w zaparciach a także zapobiega tworzeniu się wolnych rodników. Wspaniale reguluje procesy trawienia. Spowalnia procesy starzenia oraz doskonale wpływa na wzrost kości u dzieci. Powinna być stosowana przez osoby chore na cukrzycę, gdyż doskonale wyrównuje poziom cukru we krwi. Kolejnym atrybutem oliwy jest jej doskonały smak. Stosuje się ją do krótkiego smażenia w umiarkowanej temperaturze, jest świetnym dodatkiem do sałatek i sosów. Nie jest to oliwa poddana filtracji, dzięki czemu zachowała wszystkie cenne dla organizmu składniki odżywcze zawarte w oliwkach. Taka oliwa ma zielonkawo-żółty kolor i jest naturalnie mętna. To właśnie w tej zawieszynie z pozostałych resztek oliwek zawartych w oliwie i osadzie znajdują się skoncentrowane, najbardziej cenne naturalne przeciwutleniacze, które „wymiatają” z naszego organizmu wolne rodniki i zmniejszają ryzyko chorób serca, a także opóźniają procesy starzenia komórek.

Olej lniany

Nie na darmo o oleju lnianym, mówi się, że jest to najzdrowszy olej na świecie. Dlaczego? Ponieważ stanowi, obok ryb, najcenniejsze źródło kwasów omega-3, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zawarte w nim kwasy omega-3 działają antagonistycznie na wzrost komórek rakowych. A oto kilka innych powodów, dla których warto włączyć olej lniany do naszego menu:

- u dzieci wpływa korzystnie na proces uczenia się; nienasycone kwasy tłuszczowe regenerują układ nerwowy, poprawiają pamięć i koncentrację,
- zapobiega i wspomaga leczenie nadpobudliwości dziecięcej,
- bardzo dobrze wpływa na nasz wzrok, gdyż zapobiega procesom zwyrodnienia siatkówki żółtej, obniża ciśnienie śródgałkowe i pomaga przy leczeniu jaskry,
- działa osłonowo na układ pokarmowy, stosuje się go przy leczeniu chorób wrzodowej żołądka, jelita grubego, w profilaktyce zaparcí; lignany (fitohormony) zawarte w tym oleju pomagają w leczeniu stanów zapalnych jelit i hamują rozwój kamieni żółciowych,
- wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i odłuszczenie wątroby, przyspiesza przemianę materii osobom z niedoczynnością tarczycy i podnosi poziom energii,
- korzystnie wpływa na cykl miesięczkowy, reguluje długość trwania cykli,
- lignany - hormony roślinne zawarte w oleju, mają działanie podobne do estrogenów, pomagają regulować gospodarkę hormonalną, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy (łagodzą m.in. uderzenia krwi do mózgu i zmniejszają ryzyko raka piersi; powodują wzrost gęstości kości i zwiększają syntezę kola-

geny, przez co przeciwdziałają zwiększonej łamliwości kości w przebiegu osteoporozy),

- spożywanie oleju lnianego łagodzi objawy chorób skórnych np.: egzem, łuszczycy, trądziku różowatego i oparzeń słonecznych; zapobiega przesuszeniu skóry i pękaniu pięt.
- wzmacnia włosy i paznokcie,
- dodany do jadłospisu dzieci i młodzieży pomoże zachować równowagę hormonalną młodego organizmu, przez co zmniejszy podatność skóry na powstawanie trądziku,
- przeciwdziała agregacji, czyli zlepianiu płytek krwi, dzięki czemu zapobiega powstawaniu skrzepin naczyniowych i ułatwia krążenie,
- pomaga zapobiegać przerostom i zapaleniu prostaty,
- obecne w oleju lnianym kwasy DHA z grupy omega-3 są związkami chemicznymi służącymi do produkcji hormonów szczęścia: dopaminy i serotoniny, dlatego jego spożywanie zapobiega powstawaniu i rozwojowi depresji.

Pamiętajmy! Olej lniany powinien być spożywany wyłącznie na zimno, jako dodatek do sałatek, dressingów, past kanapkowych, bo wysoka temperatura niszczy jego cenne właściwości. Jest bardzo dobrze wchłaniany w połączeniu z majonezem lub sosem na bazie jogurtu naturalnego. Możemy go użyć do sosu lub zupy po zakończeniu gotowania, gdy obniży się temperatura potrawy, gdyż w gorących daniach olej lniany traci swe właściwości. Ze względu na gorzkawy posmak oleju lnianego można przygotować pastę serową z dodatkiem jogurtu naturalnego, ziół, świeżych warzyw lub owoców. Połączenie oleju lnianego z chudym serem białym sprawia, że zawarte w nim kwasy tłuszczowe są lepiej przyswajalne przez nasz organizm. Profilaktycznie powinniśmy zjadać do 4 łyżek dziennie tego oleju. Olej lniany szybko się utlenia, dlatego powinno się go krótko przechowywać najlepiej w lodówce, koniecznie w butelkach z ciemnego szkła.

Margaryna - wytwarza się ją z olejów roślinnych, z rzepaku, słonecznika, kukurydzy, orzeszków arachidowych. Jest ona źródłem kwasów tłuszczowych, jedno i wielonienasyconych i nie zawiera cholesterolu. Chociaż margaryna zawiera więcej witamin niż masło, to jednak są one otrzymywane sztucznie, co oznaczać może, iż będą gorzej przyswajane od naturalnych. Poza tym, margaryna nie jest lekkostrawna, więc osoby mające problemy z przewodem pokarmowym powinny przemyśleć włączenie margaryny do swojej diety. W margarynie jest sporo jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed chorobami serca, miażdżycą i nowotworami, natomiast znacznie mniej niż w maśle niekorzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych nasyconych. Margaryny nie zawierają cholesterolu albo tylko śladowe jego ilości i są wzbogacane w witaminę A, D i niekiedy E. Niektóre zawierają kwasy omega-3, kwas foliowy i witaminy z grupy B albo stanole i sterole roślinne (substancje te blokują wchłanianie cholesterolu przez organizm, obniżając znacząco jego poziom we krwi). W zależności od sposobu produkcji zawierają mniej lub więcej kwasów tłuszczowych trans, które nam szkodzą. Margaryny miękkie w kubkach plastikowych mają jedynie śladowe ilości tych kwasów. Zaś margaryny twarde w kostkach mają tych tłuszczów więcej. Za najlepsze uważa się te margaryny, w których znajduje się mniej niż 1 g kwasów tłuszczowych trans na 100 g produktu. Pamiętajmy! Do smarowania przeznaczone są wyłącznie margaryny miękkie, twarde margaryny stosujemy tylko do pieczenia.

Masło - jest produktem zwierzęcym otrzymywanym ze śmietany z mleka krowiego. Musi zawierać minimum 80% tłuszczu i nie może zawierać dodatków tłuszczów roślinnych. Mówiąc o zaletach ze spożywania masła przede wszystkim należy wspomnieć o tym, że zawiera spore ilości witaminy A, karotenoidów, witaminy D pochodzenia naturalnego i niestety cholesterolu – ok. 250 mg w 100 g produktu. Masło jest tłuszczem łatwo przyswajalnym przez organizm i dlatego poleca się je osobom mającym problem z przewodem pokarmowym i rekonwalescentom. Zawiera jednak nasycone kwasy tłuszczowe, które mają niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka. Są one odpowiedzialne za wzrost poziomu cholesterolu we krwi, co z kolei może stać się przyczyną miażdżycy oraz chorób układu krążenia. Pamiętajmy! Masło trzymane poza lodówką szybko jęlczeje i staje się szkodliwe dla zdrowia. Nie wolno również smażyć na maśle. Pod wpływem wysokiej temperatury powstają rakotwórcze związki.

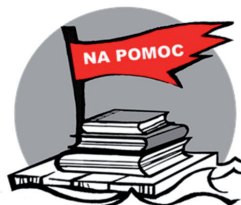
Z punktu widzenia diety, zarówno masło jak i margaryna nie pozostają bez wad i dlatego trudno jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, które z nich powinniśmy stosować w swojej diecie. Myślę, że zamiast zastanawiać się, czy mniej złym jest posmarowanie chleba masłem czy margaryną, najlepszym wyborem będzie zrezygnowanie z nich. W kuchni, którą dietetycy uważają za modelową pod względem zdrowotnym, czyli w kuchni śródziemnomorskiej, masło ani margaryna praktycznie nie istnieją, zaś powszechnie używanym i cennym tłuszczem jest oliwa. Może warto, zatem posłużyć się śródziemnomorskim przykładem i chleb spryskiwać oliwą, układając na nim wszystkie ulubione dodatki.

Źródło: „Schudnij skutecznie i bezpiecznie. Schudnij zdrowo!” A. Ragiel, „Oliwa z oliwek - śródziemnomorski eliksir długowieczności i dobrego zdrowia” P. Rokicki, <http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia>, <http://www.swiat-zdrowia.pl>, <http://www.olejlniany.net.pl/>.

MIEJSKA I GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TYCZYNIE

ZAPRASZA NA

KIERMASZ STAREJ KSIĄŻKI



NA KTÓRYM
MOŻESZ KUPIĆ KSIĄŻKI
Z RÓŻNYCH DZIEDZIN
WIEDZY DLA
DZIECI, MŁODZIEŻY
I DOROSŁYCH W CENIE:
1, 2 LUB 3 ZŁ
ZA EGZEMPLARZ

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
W GODZINACH
OD 8.00 DO 16.00

Tel.: 17 2219410
www.tyczyn-biblioteka.pl

Często pytają Państwo o wydawnictwa dotyczące naszej gminy, dlatego poniżej prezentujemy niektóre z nich. Książki te można zakupić w Urzędzie Miejskim w Tyczynie (I piętro, pokój nr 25), a także wypożyczyć w Miejskiej i Gminnej Bibliotece Publicznej w Tyczynie i jej Filiach.

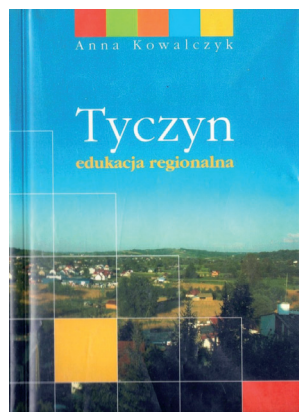


Ziemia tyczyńska z bliska i z daleka - album wydany z okazji 640-lecia Tyczyny. Album przedstawia obiekty zabytkowe i sakralne, kościelne uroczystości, zakłady pracy, szkoły, zespoły artystyczne, ukazuje też malowniczą przyrodę Pogórza. Wstęp do niego napisał Stanisław Kłos, a zdjęcia wykonali m.in. Bartosz Frydrych, Krzysztof Motyka, Tadeusz Poźniak i Janusz Witkiewicz. Cena 35 zł.

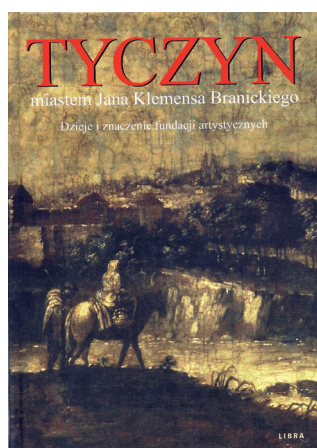


Ziemia tyczyńska w starej fotografii - album wydany z okazji 640-lecia Tyczyny, pod redakcją Alicji Kustry i Kazimierza Szczepańskiego. Album zawiera 250 zdjęć. Fotografie przedstawiają osoby, obiekty architektoniczne, ulice, place i domy, także te, które z czasem uległy przebudowie czy rozbiórce. Zgromadzone fotografie stanowią dokumentację życia mieszkańców naszej Gminy na przełomie XIX i XX wieku.

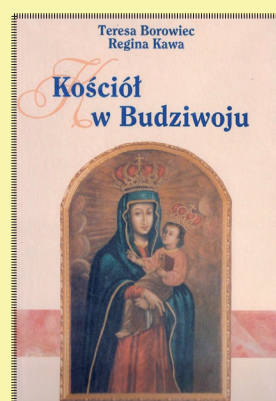
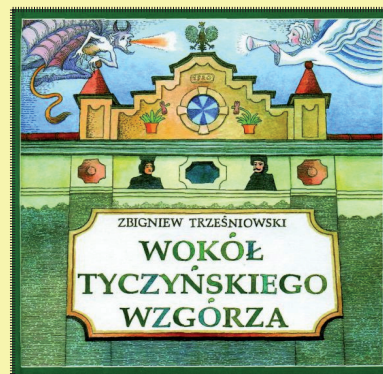
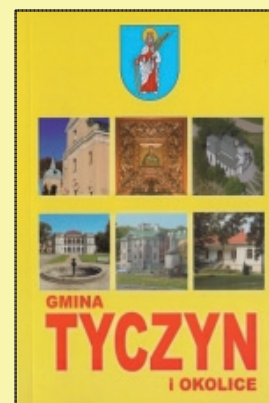
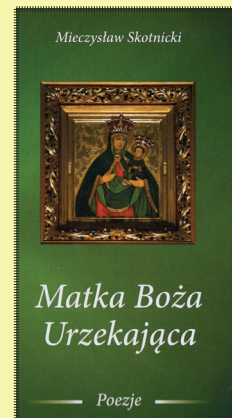
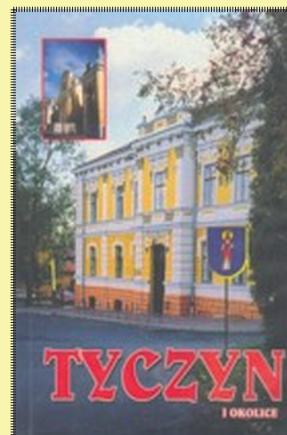
Cena 25 zł. (książkę można kupić również w MiGBP w Tyczynie).



Tyczyn edukacja regionalna - książka autorstwa Anny Kowalczyk, wydana w roku 2006 przez Gminę Tyczyn, zawiera szczegółowy program wycieczek po Tyczynie i okolicy opracowany z myślą o uczniach kl. IV-VI. Jej odbiorcami mogą być także osoby, które chcą pogłębić wiedzę o historii naszego miasteczka i okolicy. Cena 15 zł.



Tyczyn miastem Jana Klemensa Branickiego. Dzieje i znaczenie fundacji artystycznych - książka o działalności fundacyjnej i mecenacie artystycznym Jana Klemensa Branickiego. Cena 30 zł.



PODRĘCZNIKI NOWE

- szkoła podstawowa,
- gimnazjum.

Oferuje od 1 lipca 2012 r.

SKLEP PAPIERNICZY FH „GRAFIT”

Tyczyn, ul. Rynek 4,
tel. 608-460-357,
(17) 22-93-300.

Pozostałe podręczniki
na zamówienie.



ZAPRASZAMY

USŁUGI Kserograficzne

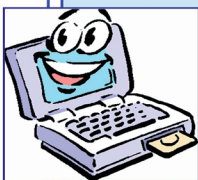
w MIEJSKIEJ I GMINNEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ W TYCZYNIE

- ♦ **DRUKOWANIE** (również w kolorze)
- ♦ **SKANOWANIE**
- ♦ **KSEROWANIE** (tylko dokumentów!!!)

MiG BP w Tyczynie, ul. Mickiewicza 1,
tel. 17 2219 410

ZAPRASZAMY

od pon do pt w godz. 8.00—18.00
w soboty w godz. 9.00—13.00



DANIMED

prywatna praktyka
pielęgniarska

tel. 500-247-513



Rehabilitacja w domu pacjenta

Oferujemy:

- Masaż:
 - klasyczny
 - segmentarny
 - limfatyczny (drenaż limfatyczny)
 - izometryczny
 - centryfugalny
 - relaksacyjny
- Terapia manualna
- Kinezyterapia
- Terapia metodą PNF
- Kinesiology Taping
- Elektropunktura (Galwanopunktura)
- Kompleksowa terapia pourazowa, neurologiczna, ortopedyczna, korekcja wad postawy.

Każdego pacjenta traktujemy indywidualnie i chętnie doradzimy w wyborze odpowiedniej terapii. Nigdy nie pracujemy według schematów, bo przecież każdy człowiek jest inny.

Dzięki dużej wiedzy, odpowiedniemu wykształceniu i wieloletniemu doświadczeniu zawodowemu możemy zagwarantować profesjonalne wykonanie zabiegów.

**Niesienie pomocy innym, to nie tylko nasza praca
– to nasza pasja.**

FizjoFlex
Rehabilitacja w domu pacjenta
mgr fizjoterapii Paweł Klimasz
tel: 692-133-353, (17) 22-19-789
e-mail: kontakt@fizjoflex.pl
gg: 38586683
www.fizjoflex.pl

Wyprzedaż

- kosiarek
- skuterów
- quadów

Sklep „MEWA 2”

Tyczyn, ul. Grunwaldzka 39a (obok stacji paliw),
tel. (17) 22-91-444



Zaopiekuję się mieszkaniem lub domem w zamian za zakwaterowanie

Małżeństwo z dwójką małych dzieci poszukuje na terenie Tyczyna bądź w jego okolicach mieszkania lub domu do wynajęcia w zamian za opłaty czynszowe, rachunki oraz gospodarskie utrzymanie mieszkania czy też domu.

Zapraszamy do kontaktu pod numerem telefonu
791-703-404.

OGŁOSZENIA

Sprzedam działkę w Kielnarowej (Zagrody) o pow. 28 arów,
tel. (17) 22-99-727

Sprzedam działkę budowlaną w Budziwoju o pow. 33 ary,
tel. (17) 22-93-345, 664-867-862

Sprzedam działkę w Hermanowej Czerwonkach o pow. 22 ary, atrakcyjnie położoną, media,
tel. (17) 22-19-140

Kupię pole orne o pow. 55 arów na terenie Gminy Tyczyn,
tel. 503-674-371

Sprzedam ziemię z dowozem na terenie gminy Tyczyn,
tel. 502-385-387

Szukam niani do 2,5 letniej dziewczynki od września na około pół etatu, Tyczyn-Potoki,
tel. 504-011-732

Zaopiekuję się dzieckiem na terenie Tyczyna,
tel. 798-781-260

Wynajmę lokal o pow. 15 m² do działalności gospodarczej w Tyczynie,
tel. 692-498-702

LICENCJONOWANE BIURO RACHUNKOWE

poleca usługi:

- pełnej księgowości,
- księgi przychodów i rozchodów,
- rozliczenia roczne osób fizycznych.

Borek Stary 16

tel. (17) 229-80-25, 660-402-176



WYSTROJE:

- * sal weselnych, kościołów,
- * samochodów,
- * bukiety ślubne i inne.



tel. 728-375-777

Stanbest
PROFESJONALNE SPRZĄTANIE
MYCIE I CZYSZCZENIE

AUTO MYJNIA

Tyczyn, ul. Grunwaldzka 70H

tel. 533 234 000
myjnia@stanbest.pl
www.stanbest.pl



OGŁOSZENIA



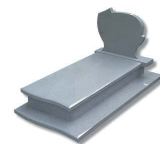
**Telefoniczna Informacja
Gospodarcza 194-34
Medyczna 194-39**

**szukasz informacji...
zadzwoń do "r-BIT-u"**

NAGROBKI GRANITOWE

FIRMA JANIK

tel. (17) 22-98-097, 889-840-283



AUTO-GAZ PROMOCJA!!!

CAR-GAZ

SEKWENCJA OD
1900ZŁ



MONTAŻ INSTALACJI GAZOWYCH, NAPRAWA, REGULACJA,
serwis. Auto-Alarmy, GPS, CB-Radia, Centralne Zamki. Sekwencja od 1900 zł. Rabaty przy większych zamówieniach.
Tyczyn, ul. Partyzantów 14, t. 796-310-941

(Kr-0621)



**NZO
Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne**

REH-MEDIO

w Tyczynie, ul. Orkana 5,
Tel. 17 866 15 10

ŚWIADCZENIA KONTRAKTOWANE PRZEZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

- **PORADNIA REHABILITACYJNA**
skierowanie od lekarza rodzinnego lub specjalisty
- **ODDZIAŁ REHABILITACJI - DZIENNIE**
(15 dni zabiegów po 5 dziennie) - skierowanie od lekarzy: rodzinnego, ortopedy, reumatologa, neurologa i rehabilitacji medycznej
- **PRACOWNIA FIZJOTERAPII**
(kinezyterapia, fizykoterapia, masaże)

CZYNNE: PN- PT 10.00-18.00

www.rehmediq.pl

GŁOS TYCZYNA

- miesięcznik. Redaguje Kolegium w składzie: **Alicja Kustra** - redaktor naczelny, **Zofia Matys**, **Agnieszka Gulak**, **Ewa Kocur**, **Elżbieta Domino**, **Agnieszka Rożek-Janda**, **Tomasz Chlebek**, **Bogusław Sowa**, **Adam Janiec**.

Wydawca: Urząd Miejski w Tyczynie przy współudziale Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej oraz Towarzystwa Miłośników Ziemi Tyczyńskiej.

Adres Wydawcy: Urząd Miejski, 36-020 Tyczyn, ul. Rynek 18, tel. (17) 22-19-310, e-mail: glostyczyna@tyczyn.pl; www.tyczyn.pl

Skład i łamanie: Pracownia Komputerowa Urzędu Miejskiego w Tyczynie. **Druk:** Drukarnia „Kolor”, Tyczyn, ul. Kościuszki 4a, tel. (17) 22-99-345. Wydawca zastrzega sobie prawo skracania i adiestacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrzenia 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

Rozstrzygnięcie konkursu „Tyczyn gminą pełną kwiatów i zieleni”



I nagroda – Pani Stanisława Szyszka



II nagroda – Pani Stanisława Rutka



Wyróżnienie – Pani Anna Kowalczyk



III nagroda – Pani Patrycja Wępiec

