

BŁAŻOWA



Nr 148
styczeń/luty 2016r.
ISSN 1234-2300

KURIER Błazowski

Cena 5,00 zł Czasopismo Samorządu Gminy Błazowa



... otwórz swoje serce - str. 68.



Wydarzyło się w gminie - str. 65.



GMINNE WYDARZENIA

W Obiektywie



Opłatek w Klubie Seniora „Pogodna Jesień” - str. 18.



Spotkanie wigilijne - Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Futomie - str. 38.



Literacki opłatek - str. 57.



Piękne czytanie - szkolny konkurs czytelniczy - str. 39.



Burza w listopadzie? To możliwe. Jesienna burza przetoczyła się nad Białową 18 listopada o godzinie 11.00. Taka pogoda może zaskakiwać. Burze najczęściej występują w cieplej porze roku, jednak potrafią też pojawić się jesienią, a nawet zimą. Ale o tej porze są słabsze, bo masy powietrza, jakie do nas napływają, są chłodniejsze, a atmosfera bardziej stabilna. Wystąpiły opady gradu, co jest ewenementem. Odnotowałam ten fakt jako anomalię pogodową. Jest ich wiele ostatnimi laty, np. susza.

Zgodnie z prognozami, listopad zakończył się pogodą w kratkę – z chmurami, przelotnymi opadami, burzami, gradem, słońcem oraz zdecydowanym wzrostem temperatury.

Boże Narodzenie przywitało nas wiosenną aurą.

Ciekawe co nas jeszcze zaskoczy, jeśli chodzi o pogodę?

NOWY ROK PRZED NAMI

Może dlatego, patrząc z dystansu na naszą ludzką krótkotrwałą egzystencję i na jej kondycję, nasuwa mi się pytanie. Czy Polak przyszłości ma być człowiekiem słabym i samotnym? Niemającym oparcia w rodzinie, historii, niemającym korzeni? Ma być bezwolny jak liść na wietrze, który leci tam, gdzie wiatr powieje, albo jak kostka domina, w konstrukcji układanej globalnie przez sfery przebiegłych, pozbawionych skrupułów polityków i finansistów? Czy ma być kimś bez charakteru? Kimś, kto nie jest w stanie samodzielnie myśleć, podejmować decyzji i radzić sobie z konfliktami?

Nasze pokolenie jeszcze jakoś się trzyma, w większości nie ulega naciśkom, żyje wyznając zakorzenione od wieków wartości, ale co z naszymi dziećmi, wnukami? Już dzisiaj wielu z nich pracuje i mieszka poza granicami ojczyzny i, chcąc nie chcąc, przyswaja zastaną tam kulturę, styl życia, obyczaje. Powiększający się niż demograficzny to rzecz nieuchronna. I nie pomoże tu, tak mi się wydaje, żadna kwota na drugie dziecko. Motywacja finansowa to rzecz drugoplanowa, ważne jest

DRODZY CZYTELNICY!

to, czy się czegoś naprawdę pragnie się. W latach 50. była w Polsce bieda, a przecież dzieci się rodziły. Sama miałam pięcioro rodzeństwa. Nie przelewało się, ale głodny i bosy nikt z nas nie chodził. Rodzice ciężko pracowali, by nas wyżywić i wykształcić.

Nie ludźmy się, młodzi nie będą wracać do Polski ani z Anglii, ani z Norwegii, ani z Irlandii, bo tam jest spokojnie i dostatnio, a w Polsce robi się coraz pazerniej i coraz mniej serdecznie. Wielu z nas staje się ludźmi dwulicowymi, o podwójnej moralności, powierzchownymi i bezwzględными wobec innych, zwłaszcza słabszych. Jest coraz paskudniej, cokolwiek miałoby to jeszcze znaczyć.

A przecież ponad 2 tysiące lat temu stał się cud – Narodziny Zbawiciela, który niósł światu miłość i nadzieję. Czy ludzie dzisiejszej Europy, mieszkańcy miast, wsi i osiedli, czy my, białowianie, możemy stanąć przed Nim i powiedzieć: – Tak, wierzymy w miłość i pełni nadziei żyjemy tak, jak nam nakazałeś? A może tylko dużo o Tobie mówimy, ale nie chcemy Cię słuchać?

Należy jednak mieć nadzieję, że zmienimy się na dobre. Bo cóż jest warcie życie bez nadziei?

CO W NINIEJSZYM NUMERZE?

Jak zwykle, informacja burmistrza o jego pracy i białowskiego samorządu, który świętował swe 25-lecie. Nasz korespondent Arkadiusz Niestrój w wywiadzie opowie o istocie zawodu dietetyka. Udzieli też porady w kwestii wyboru zdrowej diety. Lekarz medycyny Józef M. Franus doradzi, jak oczyścić organizm. Zajrzemy do Klubu Seniora, bibliotek publicznych i szkół, gdzie wiele się dzieło.

Okres świąteczny obfituje w spotkania opłatkowe, relację z nich odnajdą Państwo w niniejszym numerze. Humor, dobra poezja to treści zawsze obecne w „KB”, które mają swych wiernych czytelników.

W Nowym Roku życzę Państwu zdrowia, nadziei i wielu powodów do radości.

Danuta Heller, redaktor naczelna „Kuriera Białowskiego”

MYŚLĄC OJCZYZNA, POWRACAM W STRONĘ DRZEWA...

1.

Drzewo wiadomości dobrego i złego
wyrastało nad brzegami rzek naszej ziemi,
wyrastało wraz z nami przez wieki,
wraść w Kościół korzeniami sumień.
Nieśliśmy owoce, które ciężą i które wzbogacają.
Czuliśmy, jak głęboko rozszczepia się pień,
choć korzenie wrastają w jeden grunt...
Historia warstwą wydarzeń powleka zmagania sumień.
W warstwie tej drgają zwycięstwa i upadki.
Historia ich nie pokrywa, lecz uwydatnia...
Czyż może historia popłynąć przeciw prądowi sumień?

3.

Obyśmy nie stracili sprzed oczu tej przejrzystości,
z jaką przychodzą ku nam wydarzenia zablakane w niewymiernej wieży,
w której człowiek jednakże wie, dokąd idzie.
Miłość sama równoważy los.
Obyśmy nie rozszerzali wymiarów cienia.
Promień światła niechaj pada w serca i przeświecła mroki pokoleń.
Strumień mocy niech przenika słabości.
Nie możemy godzić się na słabość.

Kraków 1974, Karol Wojtyła (Jan Paweł II)



16 listopada 2015 r. – podpisanie w Podkarpackim Urzędzie Marszałkowskim aneksu do umowy dotyczącej „Budowy i modernizacji dróg dojazdowych do gruntów rolnych” na dodatkowe środki dla naszej gminy w kwocie 55 000,00 zł. na odbudowę dróg tzw. poscaleniowych w Futomie i Piątkowej.

20 listopada 2015 r. – IV Międzynarodowe Forum pn. „Alpejsko-Karpackie Forum Współpracy”, które odbyło się w tym roku pod hasłem: „Szwajcarska jakość – karpacka przestroż – globalny klient”.

21 listopada 2015 r. – w błażowskim Zespole Szkół odbył się piknik „Żyjmy Zdrowo Na Sportowo” jako zakończenie projektu „Mama, tata i ja”.

22 listopada 2015 r. – uroczysty koncert błażowskiej Orkiestry Dętej z okazji dnia św. Cecylii, patronki muzyki sakralnej.

23 listopada 2015 r. – sesja Rady Miejskiej.

26 listopada 2015 r. – w Zespole Szkół w Błażowej odbył się międzygminny konkurs „Mistrz pięknego czytania”, podczas którego uczniowie prezentowali wypracowane przez siebie techniki czytania, interpretację tekstu oraz dykcję.

1 grudnia 2015 r. – wizyta w Futomie i odbiór zrekultywowanego placu po byłym kamieniołomie w Matulniku.

3 grudnia 2015 r. – udział w Nadzwyczajnym Walnym Zebraniu Lokalnej Grupy Działania Dolina Strugu.

4 grudnia 2015 r. – odbiór drogi w Piątkowej „Na Wolę”, zmodernizowanej z puli tzw. dróg poscaleniowych.

5 grudnia 2015 r. – udział w VII Podkarpackiej Gali Wolontariatu, która odbyła się w Młodzieżowym Domu Kultury w Rzeszowie.

6 grudnia 2015 r. – posiedzenie Zarządu Miejsko-Gminnego OSP w Błażowej, które odbyło się w remizie OSP w Lecce.

6 grudnia 2015 r. – po raz pierwszy odbył się „Mikołaj na sportowo” na hali sportowej Zespołu Szkół w Błażowej, zorganizowany dla przedszkolaków i dzieci ze szkół podstawowych z całej gminy.

7 grudnia 2015 r. – posiedzenie Komisji Stałych Rady Miejskiej w Błażowej.

8 grudnia 2015 r. – udział w konferencji dotyczącej rozwoju energetyki z odnawialnych źródeł energii pn. „Więcej niż energia. Energetyka obywatelska dla Podkarpacia”, która odbyła się na Uniwersytecie Rzeszowskim.

10 grudnia 2015 r. – odbiór drogi „Pod Bukiem” w Futomie, na którą położono nową nawierzchnię asfaltową o długości ponad 500 m.

10 grudnia 2015 r. – wizyta przedstawicieli samorządu uczniowskiego ze Szkoły Podstawowej w Lecce w Urzędzie Miejskim w Błażowej.

11 grudnia 2015 r. – odbiór przyłączy kolejnej studni głębinowej zasilającej błażowski wodociąg S-I. Inwestycja

została zrealizowana za ponad 600 tys. zł, z tego 480 tys. zł. to extra środki pozyskane za pośrednictwem wojewody podkarpackiego z Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.

15 grudnia 2015 r. – złożenie wniosku na dofinansowanie zakupu książek do gminnych bibliotek w wysokości 50 tys. zł.

15 grudnia 2015 r. – udział w akcji „Cała Polska czyta dzieciom” zorganizowanej w świetlicy w Szkole Podstawowej w Błażowej w ramach innowacji pedagogicznej „Apetyt na czytanie”.

15 grudnia 2015 r. – udział w XV edycji gminnego konkursu na najpiękniejszą „Świąteczną Kartkę Bożonarodzeniową” zorganizowanego w Szkole Podstawowej w Nowym Borku.

16 grudnia 2015 r. – wizyta z przewodniczącym Rady Miejskiej Jurkiem Farasiem w Nadleśnictwie Strzyżów w celu omówienia dalszej wspólnej współpracy na przyszły rok.

16 grudnia 2015 r. – uroczysta Wigilia w błażowskim Klubie Seniora „Pogodna Jesień”.

17 grudnia 2015 r. – spotkanie wigilijne zorganizowane przez Centrum Medyczne PROMEDICA.

18 grudnia 2015 r. – udział w oficjalnym otwarciu rzeszowskiej grupy rekomendacji biznesu BNI Pride, mającej na celu m.in. współpracę z przedsiębiorcami ze wszystkich regionów w kraju oraz budowanie kultury biznesu.

18 grudnia 2015 r. – udział w Gali Liderów Ekologii 2015 w Podkarpac-

kim Urzędzie Marszałkowskim, podczas której wyróżnienia za uczestnictwo w projekcie „Alarm dla bioróżnorodności Podkarpacia” otrzymały dzieci ze Szkoły Podstawowej w Futomie, Błażowej Dolnej i Białce.

20 grudnia 2015 r. – Kiermasz Bożonarodzeniowy w auli Zespołu Szkół w Błażowej.

20 grudnia 2015 r. – Turniej w Hallowej Piłce Nożnej o Puchar Burmistrza Błażowej.

20 grudnia 2015 r. – w sali widowiskowej GOK w Błażowej grupa teatralna „Od juniora do seniora” działająca przy Przedszkolu Publicznym wystawiła spektakl pt. „Tak On jest moim Królem”.



matem rozmów były plany inwestycyjne na 2016 rok.

22 grudnia 2015 r. – spotkanie wigilijno – jasełkowe w Szkole Podstawowej w Futomie.

22 grudnia 2015 r. – w ramach współpracy, którą nawiązałem z Josephem Ohimorem, dyrektorem oddziału Akcji Humanitarnej „Życie”, przekazano paczki żywnościowe 20 rodzinom z naszej gminy, a dzieci ze Szkoły Podstawowej w Nowym Borku i Błażowej Dolnej otrzymały bożonarodzeniowe prezenty.

28 grudnia 2015 r. – Nadzwyczajne Walne Zebranie Lokalnej Grupy Działania Dolina Strugu.

wódzkim Funduszu Ochrony Środowiska w Rzeszowie.

10 stycznia 2016 r. – charytatywny Koncert Kolęd i Pastorałek w błażowskiej sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury.

11 stycznia 2016 r. – wspólne posiedzenie Komisji Stałych Rady Miejskiej. Tematem posiedzenia było podsumowanie zebrań dotyczących uaktualnień Planów Odnowy Miejscowości i analiza budżetu.

16 stycznia 2016 r. – uroczyste spotkanie opłatkowe Związku Literatów Polskich Oddział Rzeszów.

16 stycznia 2016 r. – zebranie sprawozdawczo-wyborcze w OSP Futoma.



Spektakl pt. „Tak On jest moim Królem” przyciągnął liczną widownię.

21 grudnia 2015 r. – udział w spotkaniu wigilijno – jasełkowym w Szkole Podstawowej w Błażowej.

21 grudnia 2015 r. – udział w sesji popularnonaukowej z cyklu „Kamienie Pamięci” poświęconej płk. Władysławowi Kobie, zorganizowanej w Wyższej Szkole Prawa i Administracji w Rzeszowie. Wśród organizatorów sesji byli błażowskie studentki Angelika Więcek i Natalia Wilk.

22 grudnia 2015 r. – wizyta wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Jurkiem Farasiem u starosty rzeszowskiego Józefa Jodłowskiego. Te-

29 grudnia 2015 r. – sesja Rady Miejskiej w Błażowej.

29 grudnia 2015 r. – nadzwyczajna sesja Rady Miejskiej w Błażowej podsumowująca 25 lat działalności samorządu terytorialnego.

30 grudnia 2015 r. – uroczysta sesja Rady Powiatu Rzeszowskiego.

6 stycznia 2016 r. – zebranie mieszkańców Błażowej. Tematem spotkania była aktualizacja Planu Odnowy Błażowej.

7 stycznia 2016 r. – wizyta w Woje-

16 stycznia 2016 r. – studniówka błażowskich licealistów.

17 stycznia 2016 r. – początek rozgrywek Amatorskiej Ligi w siatkówce „O Puchar Burmistrza Błażowej”.

18 stycznia 2016 r. – sesja Rady Miejskiej.

19 stycznia 2016 r. – spotkanie opłatkowe dla podopiecznych Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Błażowej.

**Burmistrz Błażowej
Jerzy Kocój**

INFORMACJA Z SESJI RADY MIEJSKIEJ W BŁĄŻOWEJ

23 listopada 2015 roku odbyła się XIV zwyczajna sesja Rady Miejskiej. Rada obradowała w składzie 15. radnych.

W pierwszym punkcie porządku obrad radni, sołtysi i zaproszeni goście wzięli udział w szkoleniu na temat „Wybrane aspekty zarządzania kryzysowego w organach administracji samorządowej”. Szkolenie poprowadził ppłk dr Paweł Łuczkowski.

W drugim punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji burmistrza Błażowej Jerzego Kocoja na temat pracy między sesjami.

Rada na sesji listopadowej podjęła uchwały:

Uchwała Nr XIV/53/2015 – w sprawie zmiany uchwały budżetowej gminy Błażowa na 2015 r.

Uchwała Nr XIV/54/2015 – w sprawie określenia wysokości stawek podatku od nieruchomości.

Uchwała Nr XIV/55/2015 – w sprawie określenia wysokości stawek podatku od środków transportowych.

Uchwała Nr XIV/56/2015 – w sprawie określenia wzorów formularzy deklaracji podatkowych.

Uchwała Nr XIV/57/2015 – w sprawie określenia wzorów formularzy informacji podatkowych.

Uchwała Nr XIV/58/2015 – w sprawie określenia wzorów deklaracji na podatek rolny, podatek od nieruchomości i podatek leśny dla Agencji Nieruchomości Rolnych.

Uchwała Nr XIV/59/2015 – w sprawie upoważnienia burmistrza Błażowej do zaciągania zobowiązań finansowych wykraczających poza rok budżetowy 2015.

Uchwała Nr XIV/60/2015 – w sprawie opłaty targowej.

Uchwała Nr XIV/61/2015 – w sprawie poboru podatku od nieruchomości, rolnego i leśnego w drodze inkasa oraz określenia inkasentów i wynagrodzenia za inkaso.

Uchwała Nr XIV/62/2015 – w sprawie zmiany uchwały nr/X/39/2015 r. Rady Miejskiej w Błażowej z dnia 31 sierpnia 2015 roku w sprawie zmiany uchwały budżetowej gminy Błażowa na 2015 r.

Uchwała Nr XIV/63/2015 – w sprawie zasad i trybu przeprowadzania konsultacji z mieszkańcami.

* * *

29 grudnia 2015 roku o godz. 14⁰⁰ odbyła się w auli Gimnazjum Publicznego w Błażowej XV zwyczajna sesja Rady Miejskiej. Rada obradowała w składzie 15. radnych.

W pierwszym punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji na temat rozwoju gospodarczego Doliny Strugu. Informację przedstawili Kazimierz Jawoski, senator RP i Jerzy Zięba, wykładowca, dyplomowany, hipnoterapeuta kliniczny w Australii i USA i tłumacz książki „Cholesterol – naukowe kłamstwo”, której autorem jest *dr Uffe Ravnskov*. W drugim punkcie porządku obrad Rada wysłuchała informacji burmistrza Błażowej Jerzego Kocoja na temat pracy między sesjami.

Rada na sesji grudniowej podjęła uchwały:

Uchwała Nr XV/64/2015 – w sprawie zmiany uchwały budżetowej gminy Błażowa na 2015 r.

Uchwała Nr XV/65/2015 – w sprawie wykazu wydatków, które nie wygasają z upływem 2015 r.

Uchwała Nr XV/66/2015 – w sprawie zmiany Uchwały nr XIV/59/2015 Rady Miejskiej w Błażowej z dnia 23 listopada 2015 r. w sprawie upoważnienia burmistrza Błażowej do zaciągania zobowiązań finansowych wykraczających poza rok budżetowy 2015.

Uchwała Nr XV/67/2015 – w sprawie uchwalenia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2016 r.

Uchwała Nr XV/68/2015 – w sprawie Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie na lata 2016-2020.

Uchwała Nr XV/69/2015 – w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Wspierania Rodziny w gminie Błażowa na lata 2016-2019.

Uchwała Nr XV/70/2015 – w sprawie planu pracy Rady Miejskiej w Błażowej na rok 2016.

Ewelina Olszowy

INFORMACJA Z UROCZYSTEJ SESJI RADY MIEJSKIEJ W BŁĄŻOWEJ

29 grudnia 2015 roku w auli Gimnazjum Publicznego w Błażowej odbyła się uroczysta sesja zorganizowana z okazji przypadającego w tym roku 25-lecia samorządności. Zgromadziła ona grono samorządowców, którzy pełnili funkcje publiczne w ciągu minionego 25-lecia. Na obrady zaproszono m.in.: byłych burmistrzów, radnych, radnych Rady Powiatu Rzeszowskiego, sołtysów, dyrektorów i kierowników jednostek. Uroczyste obrady rozpoczęły się o godz. 17⁰⁰. Głos zabrał przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś, który poprowadził sesję.

Przewodniczący Rady Miejskiej przypomniał, że 25 lat temu, w 1990 roku, odbyły się pierwsze wolne wybory do rad gmin. Od początku zmian, w latach dziewięćdziesiątych, gmina rozpoczęła nadrabianie licznych zaległości, m.in.: wybudowano kilometry sieci wodociągowych, gazociągów, modernizowano drogi.

W ciągu tych 25. lat nasze miasto oraz gmina wypiękniały. Przed nami jeszcze wiele wyzwań. Wierzymy jednak, że wspólny wysiłek i zaangażowanie ze strony całej społeczności mogą

przynieść oczekiwane przez nas wszystkich zmiany i pożądane rezultaty.

Przewodniczący podziękował swoim poprzednikom, wszystkim byłym burmistrzom, radnym i sołtysom, a także obecnej Radzie za poczucie wspólnoty i silnej tożsamości z naszą gminą.



Od lewej: Jerzy Kocój, Jurek Faraś, Anna Lorenz-Filip.

Burmistrz Błażowej Jerzy Kocój w swoim wystąpieniu podkreślił, jak ogromnym przywilejem jest samorządność. Przywilejem, z którym związana jest jednak równie duża odpowiedzialność. Zaznaczył, że 25 lat temu było wiele wątpliwości, dylematów i pytań o to, czy samorząd sprosta nowym wyzwaniom. Patrząc na ten okres z perspektywy minionego czasu możemy powiedzieć, że zdaliśmy egzamin z samorządności. *Jestem przekonany, że działania samorządowców z gminy Błażowa są przykładem dobrego wykorzystania szansy danej w 1990 roku.*

W programie uroczystości znalazły się wystąpienia zaproszonych gości, którzy wypowiadali się w podobnym tonie. Głos zabrali Stanisław Kruczek – członek Zarządu Województwa Podkarpackiego w kadencji 2014-2018, radny Rady Powiatu w kadencjach 2006-2010, 2010-2014, przewodniczący Rady Miejskiej w Błażowej w kadencji 1990-1994, radny Rady Miejskiej w Błażowej w kadencji 1994-1998, Stanisław Najda – burmistrz Błażowej w kadencjach 2002-2006, 2006-2010, radny Rady Powiatu Rzeszowskiego w kadencji 2014-2018, Zbigniew Frok – radny Rady Miejskiej w Błażowej w kadencji 1990-1994, Ryszard Pępek – radny Rady Miejskiej w Błażowej w kadencjach 1998-2002, 2002-2006.



Młodzież z błażowskiego Liceum Ogólnokształcącego wraz ze swoim opiekunem Janem Kozubkiem przygotowała prezentację multimedialną pt. „25 lat samorządu terytorialnego w Błażowej”, w której zostały ujęte wszystkie ważne inwestycje i zmiany, dokonane w gminie Błażowa w tym okresie. Obejrzano też film „Błażowa – sentymentalna podróż w czasie” przygotowany przez Jakuba Hellera, pozwalający śledzić zmiany dokonujące się w naszym mieście.

Święto okazało się najlepszą okazją do złożenia podziękowań oraz wyróżnień wszystkim osobom, które uczestniczyły w tworzeniu naszego lokalnego samorządu w ciągu minionego ćwierć wieku. Dlatego też przewodniczący Rady Miejskiej wraz z burmistrzem Błażowej wręczyli pamiątkowe statuetki. Modlitwą uczczono pamięć tych, którzy odeszli od nas na zawsze.



Przy mikrofonie Stanisław Kruczek.

Podczas imprezy podsumowano konkurs fotograficzny „Jestem Stąd”. Przewodniczący jury artysta malarz Andrzej Korzec i burmistrz Błażowej Jerzy Kocój wręczyli zwycięzcom i wyróżnionym uczestnikom konkursu nagrody.

W związku z faktem, że 25-lecie samorządności w gminie Błażowa obchodzono w okresie świąt Bożego Narodzenia, zebrani na uroczystości mogli podzielić się opłatkiem i życzyć sobie nawzajem życzenia. Był czas na wspomnienia, refleksje i pamiątkowe zdjęcia.

Praca i starania ludzi odpowiedzialnych za rozwój gminy wraz z burmistrzem Błażowej na czele, w minionych 25. latach nie mogła pozostać niezauważona. Najbliższe lata zapowiadają się bardzo intensywnie dla rozwoju gminy, a wszystko po to, aby mieszkańcom żyło się jeszcze lepiej, a Błażowa stała się miejscem przyjaznym dla wszystkich.

Ewelina Olszowy



Życzenia i gratulacje dla samorządowców.

25 LAT SAMORZĄDU W BŁAŻOWEJ



STARE ZDJĘCIA NADAL ŻYJĄ – CD.



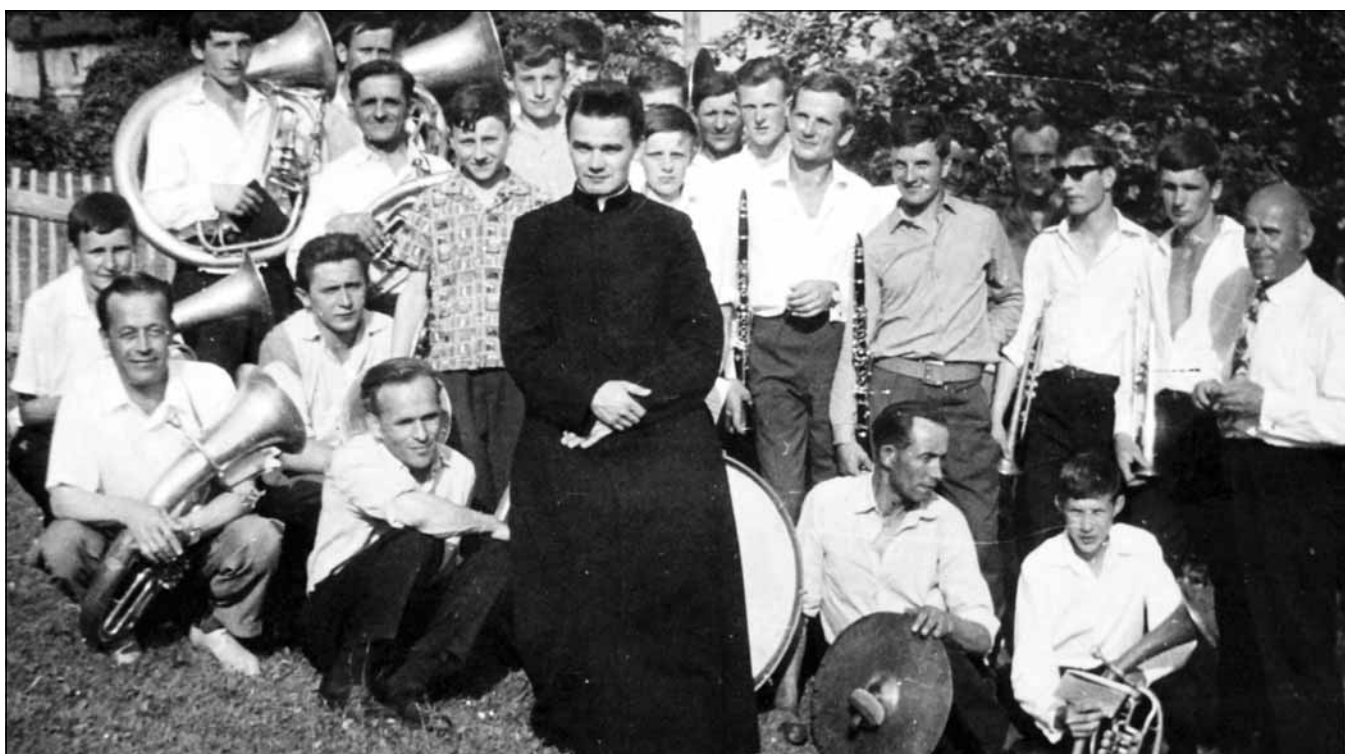
Tym razem chciałbym zaprezentować fotografie z albumu naszego rodaka z Białki, ks. prof. Jana Twardego. Ks. prof. dr hab. Jan Twardy, kapłan archidiecezji przemyskiej, (święcenia: 20 czerwca 1965 r.), wykładowca homiletyki na Wydziale Teologicznym UŚ w Katowicach i w WSD w Przemyśle, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Homiletów Polskich. Jest autorem książek: „Koncepcja pracy twórczej nad kazaniem” (Rze-

szów 1998), „Głoszenie cudów Jezusa dzisiaj” (Kielce 2001), „Aby słowo wydało plon. O modlitwie głosiciela i słuchacza słowa Bożego” (Katowice-Ząbki 2005), „Aktualizacja słowa Bożego w kaznodziejstwie” (Przemyśl 2009) i wielu publikacji z teorii i praktyki kaznodziejstwa. Redaguje serię pt. „Biblioteka Pomocy Kaznodziejskich” (t. I-XX, Przemyśl 1991-2010).

J.H.



Chór w Białowej – 27 czerwca 1965 r.



Białka, 27 czerwca 1965 r. – orkiestra z Białowej.



Lata 60. XX w.



Błazowa, 27 czerwca 1965 r.



Prymicje – Błazowa 27 czerwca 1965 r.



Połowa lat 60. XX w.



Prymieje – Błazowa 27 czerwca 1965 r.



Od lewej: ks. Adolf Kowal, ks. Kawalec, ks. Julian Pleśniak, ks. Stanisław Bator, ks. Jan Twardy, ks. Lityński, ks. Józef Kruczek, ks. Mendoń – 27 czerwca 1965 r.



Ks. Jan Twardy wychodzący z błazowskiego kościoła.

Z archiwum ks. Jana Twardego.

CHWAŁA TRÓJCY ŚWIĘTEJ ZA DAR KAPŁAŃSTWA

1. Złoty i srebrny jubileusz kapłaństwa

20 czerwca 1965 roku otrzymałem święcenia kapłańskie w przemyskiej Katedrze, a 27 czerwca odprawiłem prymicyjną Mszę św. w kościele parafialnym w Błażowej, natomiast przyjęcie gości miało miejsce w domu rodzinnym w Białce. Następnie jako wikariusz w latach 1965-1983, pracowałem kolejno w siedmiu parafiach diecezji przemyskiej. Od 1982 r. wykładam teorię głoszenia kazań (homilię) oraz prowadzę ćwiczenia i seminarium naukowe z tej dziedziny teologiczno-pastoralnej w Wyższym Seminarium Duchownym w Przemyślu. W latach 1983-1995 byłem wychowawcą w tymże seminarium, a w latach 2002-2011 prowadziłem wykłady i seminarium naukowe z homiletyki na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

W wielkim skrócie przedstawiłem moją działalność z okresu pięćdziesięciu lat. Nie napisałem tego dla szukania próżnej i ulotnej chwały, ale po to, aby ukazać drogi, którymi prowadziła mnie Opatrzność Boża. Dlatego z wiarą i miłością wyznaję: *Chwała Trójcy Przenajświętszej za wszelkie łaski i dobrodziejstwa.*

50 lat temu 29 nowych kapłanów, razem ze mną, wyruszyło do pracy w diecezji przemyskiej. Do chwili obecnej z naszego grona zmarło już 7 kolegów, nie doczekali złotego jubileuszu. Trzydniowe rekolekcje przed uroczystościami jubileuszowymi odprawiliśmy w Leżajsku w dniach 10 – 12 czerwca 2015 r. Uroczyste ich zakończenie odbyło się w tamtejszej Bazylice oo. Bernardynów. Pod koniec koncelebrowanej Mszy św. ks. abp Józef Michalik wręczył nam duże krzyże jubileuszowe, które m. in. oznaczają to, że w miarę upływu lat coraz częściej pojawia się cierpienie.

25-lecie kapłaństwa obchodził ks. kanonik mgr Henryk Rzeźnik, proboszcz z Klęczan k. Gorlic w diecezji rzeszowskiej. Święcenia kapłańskie otrzymał w Katedrze przemyskiej 14 czerwca 1989 roku razem z 57 diakonami. Po święceniach jako wikariusz pracował w pięciu następujących parafiach: Kamień, Trzciana, św. Józefa w Rzeszowie-Staromieście, M. B. Częstochowskiej w Jaśle, Fara w Ropczycach. Po 15 latach pracy wikariuszowskiej został proboszczem nowej

parafii w Klęczanach koło Gorlic, gdzie pracuje do dzisiaj i cieszy się wielkim uznaniem ze strony wiernych. Wspólnie z parafianami wybudował plebanie, założył cmentarz i dokonał wielu inwestycji i ulepszeń we wnętrzu i otoczeniu nowego kościoła (m. in. nowa chrzcielnica i ambona, szaty liturgiczne, organy elektroniczne, ogrodzenie, parking wyłożony kostką brukową). Tam również 14 czerwca 2014 r. wdzięczni parafianie przygotowali mu piękną uroczystość jubileuszową na 25-lecie kapłaństwa. W związku z tym zrodziła się myśl, aby jego 25-lecie kapłaństwa odbyło się w rodzinnej Białce i było połączone z moim jubileuszem, co spotkało się z zadowoleniem i wdzięcznością ze strony rodziny księdza Henryka i mieszkańców tej miejscowości. Jedno jest bowiem kapłaństwo Chrystusa, a Jego ślady znajdują się na różnych etapach życia i pełnią rozmaite zadania.

Obchody złotego i srebrnego Jubileuszu Kapłaństwa miały miejsce 21 czerwca 2015 roku w kościele filialnym pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny Nieustającej Pomocy w rodzinnej Białce. W jubileuszowej Mszy świętej wzięli udział liczni kapłani: księża przełożeni i profesorowie WSD w Przemyślu, księża rodacy i z dekanatu błażowskiego oraz inni, a także wiele osób z rodzin księży Jubilatów, ich przyjaciele i znajomi. Piękną homilię wygłosił ks. prof. dr. hab. Dariusz Dziadosz, rektor Wyższego Seminarium Duchownego w Przemyślu. Po Mszy świętej nastąpiło przyjęcie gości remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Białce.

2. Podziękowanie i życzenia

Piszę o tych wydarzeniach, aby podkreślić wkład wielu ludzi włożony w przygotowanie uroczystości jubileuszowych, ich stronę liturgiczną i zorganizowanie przyjęcia. Szczególnie dziękujemy księdzu rektorowi prof. dr. hab. Dariuszowi Dziadoszowi za wygłoszenie głębokiej i życiowej homilii oraz księdzu dziekanowi mgr. Jackowi Rawskiemu za jego niezwykłą troskę o przebieg uroczystości, ciepłe przemówienia pasterskie, pamiątki i różne formy pomocy. Bóg zapłać ks. mgr. Rafałowi Grzebykowi i księżom Katechetom. Serdecznie dziękuję

my za kwiaty, pamiątki i pełne treści słowa: wicemarszałkowi woj. podkarpackiego mgr. Stanisławowi Kruczkowi, burmistrzowi Błażowej dr. Jerzemu Kocowski, dr Małgorzacie Kutrzebie z Rady Parafialnej, Stanisławowi Batorowi z Rady Duszpasterskiej oraz dzieciom i młodzieży. Bóg zapłać mgr. Andrzejowi Szulowi, chórowi, scholi i młodzieży, która wystąpiła z programem religijnym w Domu Strażaka w Białce. Serdecznie dziękujemy Paniom, które z dużym nakładem pracy i ogromną starannością przygotowały smaczny obiad i obsługiwały gości.

Pragnę dodać, że na zaproszenie miejscowego ks. dziekana mgr. Jacka Rawskiego, 11 listopada 2015 r. odprawiłem sumę odpustową, dziękując za 50 lat kapłaństwa, i wygłosiłem kazanie w kościele parafialnym w Błażowej.

Po upływie pół lub ćwierć wieku od święceń dziękujemy Bogu i ludziom, a szczególnie tym wszystkim, których spotkaliśmy na naszej drodze kapłańskiej. Serdecznie dziękujemy Rodzinie i Przyjaciółom oraz wszystkim Uczestnikom naszych uroczystości jubileuszowych w Białce (i w Błażowej), a także tym, którzy nie mogli przybyć, ale duchowo łączyli się z nami. Stokrotne Bóg zapłać wszystkim za modlitwy, życzenia, dary i pamiątki. Ogarniamy wszystkich wdzięczną pamięcią i polecamy Bogu w modlitwach.

Prosimy przyjąć od nas serdeczne życzenia obfitych łask Bożych, zdrowia, szczęścia, radości oraz pomyślności w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym. Niech Matka Najświętsza wstawi się za Wami u Syna i prowadzi Was przez życie.

Zakończmy te refleksje słowami z naszych jubileuszowych obrazków:

„Bóg jest miłością» (1J 4, 8). *Chwała Trójcy Świętej za 50 lat kapłaństwa 1965 – 20 VI – 2015 Białka – Błażowa – Przemyśl. Ks. Jan Twardy. Błogosławie, dziękuję za wszelkie dobro, proszę o modlitwę. Matko Nieustającej Pomocy, módl się za nami”.*

„Wielbi dusza moja Pana» (Magnificat). *W 25. rocznicę Święceń kapłańskich z serca błogosławi ks. Henryk Rzeźnik 1989 – czerwiec – 2014. Błażowa – Białka – Klęczany k. Gorlic. Wszystkich, których spotykam na swojej drodze kapłańskiej polecam miłosiernemu Bogu, prosząc za wstawiennictwem Matki Bożej o obfite łaski”.*

Ks. Jan Twardy

Przemyśl, 15 stycznia 2016 roku

STRAŻACY OBRADOWALI W LECCE

6 grudnia 2015 r. odbyło się posiedzenie Zarządu Miejsko-Gminnego Związku OSP RP. Tym razem strażacy gościli w estetycznej remizie w Lecce.

Wszystkich przybyłych powitał dh prezes **Lesław Pępek**. Wśród zaproszonych gości byli burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, pracownik Urzędu Miejskiego Jan Rabczak i redaktor naczelna „Kuriera Błażowskiego” Danuta Heller.

Dh Lesław Pępek przedstawił porządek obrad, który był następujący: podjęcie uchwały w sprawie kampanii sprawozdawczo-wyborczej w jednostkach OSP, sprawy organizacyjne, prewencyjno-bojowe, sprawy różne.

Dyskusja skupiła się wokół kampanii sprawozdawczo-wyborczej, jaka czeka ochotnicze straże w 2016 r.

Walne zebrania sprawozdawcze członków OSP (podsumowujące i oceniające działalność OSP w roku 2015), jakie od początku 2016 roku odbywać się będą w ochotniczych strażach pożarnych, powinny być oparte na niezbędnych podstawach prawnych, co podkreślali zarówno dh prezes **Lesław Pępek**, jaki i dh komendant miejsko-gminny OSP **Maciej Pałac**. Walne zebranie jest najwyższą władzą w stowarzyszeniach.

Podstawowym celem walnego zebrania powinna być rzetelna ocena działalności stowarzyszenia w zakończonym roku i zaplanowanie – w oparciu o dokonaną ocenę – działań, które będą tworzyć perspektywę dalszego rozwoju OSP,

większych możliwości i większej efektywności, zwłaszcza na płaszczyźnie operacyjno-bojowej.

Statuty OSP nadają walnym zebraniom sprawozdawczym członków OSP następujące kompetencje:

- wysłuchanie i zatwierdzenie sprawozdań z działalności zarządu OSP i komisji rewizyjnej OSP za rok 2015,
- podejmowanie uchwały w sprawie udzielenia absolutorium Zarządowi na wniosek Komisji Rewizyjnej,

niesieniu do pięcioletniego planu ustalonego podczas walnego zebrania sprawozdawczo-wyborczego i wcielonego w życie uchwałą tegoż zebrania. Dh Maciej Pałac zachęcał kolegów, by w sprawozdaniach chwalili się sukcesami.

Celem każdej OSP powinno być porównanie planu z faktycznym jego wykonaniem i wyciągnięcie stosownych wniosków do dokonania (wynikającej także ze statutu) oceny pracy Zarządu. Ocena wykonania planu powinna posłużyć też do wytyczenia zadań dla OSP na rozpoczynający się rok.

Zadaniem ściśle związanym z oceną realizacji planu pracy jest analiza dochodów i wydatków OSP, oparta o przyjęty plan finansowy i sprawozdanie finansowe. W analizie warto zastanowić się, czy uzyskane dochody odzwierciedlają faktyczne możliwości OSP, czy wydatki odpowiadały faktycznym potrzebom stowarzyszenia. Warto też zastanowić się jaki wpływ miały dochody i wydatki na realizację planu zadań statutowych. Oceniając powyższe, walne zebranie powinno w sposób rzeczowy i realny określić plan pracy oraz plan dochodów i wydatków na 2016 rok. Plan powinien się także odnosić do planu na pięcioletnią kadencję, a także, uwzględniać zadania, których nie udało się zrealizować w roku 2015.

Wszelkim postanowieniom walne zebranie nadaje charakter uchwał, które stanowią wykładnię do pracy dla Zarządu, Komisji Rewizyjnej i druhów realizujących określone zadania.



Od lewej burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, druhowie Maciej Pałac i Lesław Pępek.

- uchwalenie programu działania i budżetu stowarzyszenia na rok 2016,
- ustalenie wysokości składki członkowskiej,
- rozpatrzenie odwołań od decyzji zarządu OSP oraz innych spraw i wniosków zgłoszonych przez członków OSP.

Walne zebranie członków OSP jest zatem z jednej strony obowiązkiem, z drugiej zaś – okazją do podsumowania rocznej pracy stowarzyszenia, w od-



Druhów z całej gminy gościli strażacy z OSP Lecka.



Od lewej dh Stanisław Cag z kolegami z Futomy.

Walne zebranie jest zazwyczaj najważniejszym w roku organizacyjnym wydarzeniem w OSP. Zbiera się bowiem najwyższa władza stowarzyszenia, która w tym czasie może decydować o wszystkim, co dotyczy straży. Wskazane jest zatem, aby zebraniu nadać charakter uroczysty, by przede wszystkim strażacy wystąpili w strojach galowych (mundury wyjściowe, sznury, odznaczenia). O to właśnie apelował dh **Lesław Pępek**.

Niezwłocznie po odbyciu walnego zebrania sekretarz OSP sporządza odpowiednią dokumentację i przekazuje właściwym adresatom. Druhowie Lesław Pępek i Maciej Pałac prosili kolegów o poprawne sporządzenie protokołów i sprawozdań i terminowe dostarczenie ich adresatom.

W 2016 r. strażacy wybiorą nowe władze, gdyż ruszy kampania wyborcza.

Apelowano o rozważę w tej kwestii, aby nie wybierać przypadkowych osób, które nie podążają pracy w obecnej rzeczywistości. Tę kwestię poruszył dh Grzegorz Woźniak.

Na zebraniu podjęto uchwałę w sprawie zwołania Zjazdu Związku OSP RP na 24 marca 2016 r. Wezmą w nim udział przedstawiciele wszystkich jednostek w liczbie 34, w Zarządzie będzie pracować 13 osób.

Burmistrz Błazowej **Jerzy Kocój** jest przekonany, że kampania sprawozdawczo-wyborcza w OSP przebiegnie sprawnie. Osobiście dobrze się czuje wśród strażaków. W gminie działa 8 jednostek, to dużo. OSP uważa za organizację elitarną wśród stowarzyszeń. Docenia pracę druhowa dla środowiska. Są obecni we wszystkich uroczystościach w gminie. Obiecał, że budżet dla straży będzie porównywalny z ubiegłorocznym. Po-

dziękował Zarządowi Związku OSP RP za 5 lat wyteżonej pracy. W związku ze zbliżającymi się świętami złożył obecnym na sali serdeczne życzenia wszelkiego dobra.

Komendant Maciej Pałac przypomniał o przygotowaniu jednostek do zimy, o terminie badań lekarskich. Zwrócił uwagę na konieczność akceptacji zakupów sprzętu w poszczególnych jednostkach przez niego lub prezesa. Poruszył ważną kwestię szkoleń.

Życzeniami bożonarodzeniowymi od druhowa Lesława Pępka, Macieja Pałaca i gospodarza Stanisława Caga zakończono oficjalną część zebrania. Następnie dh Stanisław Cag zaprosił na „małe co nieco”, podane przez druhowa z OSP Lecka. Trwały ożywione rozmowy, bo zebranie jest dobrą okazją do spotkania kolegów z całej gminy.

Danuta Heller

ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZE W FUTOMSKIEJ OSP

W mroźny i śnieżny sobotni wieczór **16 stycznia 2016 r.** futomscy strażacy spotkali się na zebraniu sprawozdawczo-wyborczym. Dotychczasowy Zarząd złożył stosowne sprawozdania i podsumował pięcioletnią kadencję, która upłynęła na przełomie starego i nowego roku.

Ks. Jan Czaja bezpośrednio po przybyciu na zebranie zaintonował kolędę i dokonał poświęcenia odnowionej sali wraz z obiektami towarzyszącymi.

Prezes jednostki druh Roman Łach powitał zaproszonych gości: wicemarszałka i członka Zarządu Sejmiku Województwa Podkarpackiego Stanisława

Kruczka, burmistrza Błazowej Jerzego Kocoja, przewodniczącego Rady Miejskiej w Błazowej Jurka Farasia, radnych Rady Powiatu Rzeszowskiego Stanisława Najdę i Marka Ząbka, ks. proboszcza Jana Czaję, starszego brygadiera Państwowej Straży Pożarnej w Rzeszowie Stanisława Kuźniara, prezesa Zarządu Gminnego Związku OSP RP Lesława Pępka, jego zastępcę Stanisława Caga, komendanta Komisariatu Policji w Dynowie Jerzego Urbana, sołtys wsi i radną Małgorzatę Drewniak, dyrektora szkoły Zdzisława Chlebka, prezes Stowarzyszenia Kulturywania Kultury

i Tradycji Ziemi Futomskiej Wiesławę Rybkę, radnych Rady Sołectkiej w Futomie Annę Karnas i Jerzego Panka, sponsorów jednostki Kazimierza, Romana i Pawła Mazurów, Bogumiłę i Andrzeja Wronów, Joannę Pępek wraz z Młodzieżową Drużyną Pożarniczą, Damiana Wielgosa i Kamila Łacha, uczestników turnieju wiedzy pożarniczej, Andżelikę Kruczek i Izabelę Twardy, uczestniczki zawodów pożarniczych. W trakcie zebrania dotarła przewodnicząca Rady Rodziców i radna Elżbieta Kustra. Nie przybył na zebranie dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Zbigniew Nowak, który przekazał na ręce Prezesa Łacha list z życzeniami, podziękowaniami i gratulacjami.

Sekretarz jednostki druh Marek Pępek poprosił zebranych o powstanie i uczenie minutą ciszy pamięci dwóch zmarłych druhowa honorowych – Mieczysława Bogumiła Rząsy i Konstantego Rząsy.

Przewodniczącym zebrania wybrano jednogłośnie druha Wacława Karnasa, który zaprosił gości do stołu prezydenckiego, zaproponował porządek zebrania, zaakceptowany przez ogół członków. Wybrano przedstawicieli komisji skrutacyjnej, mandatowej oraz uchwał i



Dh naczelnik Roman Łach składa sprawozdanie.



Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza jest nadzieją futurskiej OSP.

wniosków, których członkowie niezwłocznie podjęli pracę. Następnie przewodniczący zebrania – zgodnie z porządkiem obrad – przekazał głos prezesowi Romanowi Łachowi, zastępcy naczelnika Stanisławowi Kustrze, przewodniczącemu komisji rewizyjnej Maciejowi Skawińskiemu i sekretarzowi Markowi Pępkowi w zastępstwie skarbnika Pawła Doparta, którzy złożyli sprawozdania z działalności jednostki za miniony rok.

Prezes jednostki druh Roman Łach odniósł się szerzej do podjętych działań w minionym roku i pięcioletniej kadencji. Składając sprawozdanie z działalności operacyjno-ratowniczej i szkoleniowej za 2015 rok przypomniał, że do Ochotniczej Straży Pożarnej w Futomie należy obecnie 78 osób, w tym 57 czynnych druhów, 9 kobiet i 12 druhów honorowych. Ośmiu uczniów z VI klasy Szkoły Podstawowej w Futomie należy do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Podstawowym celem działalności Ochotniczej Straży Pożarnej jest udział w akcjach ratowniczo – gaśniczych w czasie pożarów, miejscowych zagrożeń oraz innych klęsk i zdarzeń. W 2015 roku strażacy wyjeżdżali do 13 zdarzeń, w tym do 10 pożarów: Białka – 1 raz, Błażowa – 3 razy, Harta – 1 raz, Futoma – 1 raz, Błażowa Dolna – 2 razy, Lecka – 1 raz i Ulanica – 1 raz. Do miejscowych zagrożeń wyjeżdżano 3 razy: Łubno – 1 raz, Futoma – 1 raz i Piątkowa – 1 raz. Ogółem brało w nich udział 75 druhów ochotników, czyli w akcjach ratowniczo-gaśniczych uczestniczyli oni przez 158 godz. i 50 min. W akcjach ratowniczo-gaśniczych brali udział następujący druhowie: Roman Łach – 9 razy, Grzegorz Panek – 7 razy, Grzegorz Kustra – 7 razy, Kamil Kustra – 7 razy, Tomasz Dziepak s. Marka – 7 razy,

Stanisław Kustra s. Alojzego – 1 raz, Bogumił Makara – 1 raz, Marek Raszowski – 1 raz, Tomasz Rząsa s. Grzegorza – 1 raz, Jerzy Karnas – 1 raz i Paweł Panek – 1 raz. Prezes złożył podziękowania druhom za ich udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych oraz za to, że pieniądze otrzymywane z gminy jako ekwiwalent przekazują dobrowolnie na potrzeby jednostki. W ubiegłym roku szkolenie podstawowe strażaków ratowników ukończyło 5 osób: Tomasz Dziepak s. Marka, Wojciech Pocałuń, Karolina Skawińska, Konrad Skawiński i Wojciech Sowa. Aktualnie 31 osób posiada odpowiednie wykształcenie oraz ważne badania lekarskie i mogą oni brać bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych.

28 maja uczestniczono w Szklarach w ćwiczeniach zgrywających służb ratowniczych i porządkowych powiatu rzeszowskiego. W ćwiczeniach przeprowadzonych w tunelu kolejki wąskotorowej brały udział zastępy Państwowej Straży Pożarnej, Ochotniczych Straży Pożarnych z KSRG, zespoły ratownictwa medycznego oraz policja i Straż

Ochrony Kolei. W gminnych zawodach sportowo-pożarniczych, które odbyły się 13 września w Białce obie drużyny – męska w grupie „A” i żeńska w grupie „C” zajęły pierwsze miejsca, tym samym kwalifikując się do zawodów powiatowych. 27 września w Pogwizdowie Starym odbyły się IX powiatowe zawody sportowo-pożarnicze. Drużyna męska zajęła bardzo dobre IV miejsce, natomiast żeńska miejsce VII.

W ubiegłym roku za środki finansowe pochodzące z Komendy Głównej PSP i Urzędu Miejskiego w Błażowej dokonano zakupów, dzięki którym poprawiono stan techniczny samochodu Star oraz uzupełniono pozostałe braki wynikające ze standardu wyposażenia w środki ochrony indywidualnej druhów ochotników.

W kwietniu trzy osoby wzięły udział w powiatowych eliminacjach Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej w Rzeszowie. Kamil Łach zajął II miejsce w grupie pierwszej, natomiast w grupie trzeciej Damian Wielgos – I miejsce, a Małgorzata Łach – IV miejsce. Damian Wielgos brał później udział w eliminacjach wojewódzkich Turnieju w Łańcucie. W lipcu Izabela Twardy i Kacper Chlebek wyjechali do Firleja – woj. lubelskie na obóz szkoleniowo-wypoczynkowy dla członków Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych. Prezes złożył podziękowania Joannie Pępek za prowadzenie drużyny młodzieżowej i coroczne przygotowywanie młodzieży do udziału w tym turnieju.

W minionej kadencji najważniejszym zadaniem był remont kapitalny remizy, sanitariatów, szatni, klatki schodowej, kuchni, magazynów, wymiana drzwi wejściowych, stolików, krzeseł



Remizę zapelnili druhowie i zaproszeni goście.



16 stycznia 2016 r. futomscy strażacy spotkali się na zebraniu sprawozdawczo-wyborczym.

oraz doposażenie kuchni i zaplecza kuchennego w niezbędny sprzęt. Prezes podziękował wszystkim druhom za pracę społeczną, jaką włożyli w remont. Słowa podziękowania skierował do braci Romana, Pawła, Mariusza i Kazimierza Mazurów oraz Radosława Rząsy, Bogumiły i Andrzeja Wronów za bezinteresowne wsparcie jednostki w trakcie tych prac i organizowanych imprez karnawałowych i sylwestrowych. Wyraził wdzięczność sponsorom corocznego kalendarza Pawłowi i Kazimierzowi Mazurom, firmie Bisbud oraz Michałowi Winiarskiemu. Słowa podziękowania skierował do sekretarza Marka Pępka za prowadzenie dokumentacji jednostki i przygotowanie druhowi do zawodów pożarniczych. Ochotnicza Straż Pożarna współpracuje z Radą Sołecką, Stowarzyszeniem Kultury i Tradycji, ze szkołą, parafią. Bierze czynny udział w życiu miejscowej społeczności, co jest szczególnie widoczne w czasie Dni Futomy, Świąt Wielkanocnych, uroczystości szkolnych. Prezes dziękował przedstawicielom wszystkich instytucji i stowarzyszeń, z którymi straż współpracuje dla dobra lokalnej społeczności.

Po przyjęciu sprawozdań i udzieleniu absolutorium ustępującemu Zarządowi zabrali głos zaproszeni goście: wicemarszałek Stanisław Kruczek, starszy brygadier Stanisław Kuźniar, burmistrz Jerzy Kocój, przewodniczący Jurek Faraś, ks. Jan Czaja, radni powiatu Stanisław Najda i Marek Ząbek, prezes i zastępca Zarządu Związku OSP RP Lesław Pępek i Stanisław Cag, sołtys Małgorzata Drewniak, prezes Stowarzyszenia Wiesława Rybka, dyrektor szkoły Zdzisław Chlebek. Mówcy skła-

dali gratulacje, słowa uznania i podziękowania dla strażaków za ich osiągnięcia i dokonania na przestrzeni minionej kadencji w zawodach strażackich, turnieju wiedzy pożarniczej, pracę na rzecz lokalnej społeczności, inwestycje, jakie przeprowadzono i bezinteresowną, społeczną służbę na rzecz drugiego człowieka, jaką jest ratowanie cudzego mienia, zdrowia, a nawet życia.

Starszy brygadier Kuźniar poinformował zebranych, że w minionym roku wzrosła liczba pożarów o ponad 20%, ale nie odnotowano gwałtownych wicher i powodzi. W wyniku zaistniałych zdarzeń śmierć poniosło 23 osoby, ale nie było wśród nich dzieci. Zauważył, że w futomskiej jednostce zachodzi powoli zmiana pokoleniowa i życzył utrzymania tego poziomu organizacji i kontynuacji osiągnięć i dokonań minionego okresu.

Ks. Jan Czaja podkreślając dobrą współpracę strażaków ze szkołą i kościołem, wspominał o udziale straży we wprowadzeniu relikwii krwi św. Jana Pawła II do futomskiej świątyni.

Radny powiatu Stanisław Najda gratulując druhom osiągnięć, stwierdził że ich służbę i poświęcenie najlepiej oddają słowa cytat: „Bogu na chwałę, Ojczyźnie w potrzebie, bliźniemu z pomocą.”

Radny Marek Ząbek jako dyrektor WORD-u w Rzeszowie zadeklarował szkolenia drogowe druhowi po obniżonych cenach.

Sołtys wsi Małgorzata Drewniak podkreśliła rolę jednostki w trakcie organizowania Dni Futomy i wyraziła nadzieję na dalszą współpracę, jako że w tym roku czeka nas mały jubileusz – X edycja tej imprezy. Podkreśliła rów-

nież zaangażowanie druhowi w otwarciu siłowni dla młodzieży z Programu Odnowy Wsi.

Marszałek Stanisław Kruczek, burmistrz Jerzy Kocój, przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś deklarowali wsparcie i pomoc dla strażaków-ochotników w uznaniu ich zasług i bezinteresownej służby na rzecz lokalnych społeczności, w których żyją i pracują.

Następnie wybrano nowy Zarząd, komisję rewizyjną i delegatów do Zarządu Gminnego Związku OSP.

W skład nowego Zarządu na 5-letnią kadencję weszli druhowie: Roman Łach – prezes, Mateusz Pocałuń – wiceprezes, Stanisław Kustra – zastępca naczelnika, Marek Pępek – sekretarz, Waław Karnas – skarbnik, Bogdan Kruczek – gospodarz, Paweł Panek – członek.

Komisja rewizyjna będzie działać w składzie: Maciej Skawiński – przewodniczący, Józef Bilski i Kamil Kustra – członkowie.

Delegatami do Zarządu Gminnego Związku OSP zostali druhowie Roman Łach, Marek Pępek, Mateusz Pocałuń, Waław Karnas, Mariola Raszowska, Kamil Kustra i Tadeusz Rząsa.

W ramach wolnych wniosków prezes Roman Łach zaproponował uhonorowanie zasłużonych dla jednostki strażaków Aktem nadania Honorowego Strażaka w formie dyplomu. Sekretarz Marek Pępek przekazał prezesowi okazały puchar po 20 latach czynnego biegania i przygotowywania drużyn do zawodów pożarniczych, których ukoronowaniem było I miejsce w gminie i IV miejsce na zawodach powiatowych. Sekretarz M. Pępek wyraził nadzieję, że te sukcesy będą kontynuowane. Po tym miłym akcencie zaproszono wszystkich gości i uczestników zebrania na tradycyjny poczęstunek.

Zdzisław Chlebek

PODZIĘKOWANIE

Ochotnicza Straż Pożarna w Futomie pragnie serdecznie podziękować mieszkańcom wsi Futoma za wsparcie w postaci wolnych datków za kalendarze.

**Prezes Roman Łach
wraz z Zarządem.**

VIII OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA PAMIĘCI O OFIARACH HOLOKAUSTU NA PODKARPACIU

Organizatorem obchodów w dniach 25-29 stycznia 2016 r. jest Zakład Historii i Kultury Żydów Instytutu Historii Uniwersytetu Rzeszowskiego, który przez swoją działalność stara się pokazać w jaki sposób społeczność żydowska na przestrzeni wieków wrosła w dzieje i kulturę polską. Obchodzony od ośmiu lat Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holocaustu wrósł już w wielokulturową symbolikę miasta Rzeszowa, a także całego Podkarpacia. Uroczystości te stały się wizytówką tolerancji i otwartości na różnorodność kulturową i wyznaniową.

Przedsięwzięcie zostanie zorganizowane pod patronatem marszałka województwa podkarpackiego Władysława Ortyła, wspólnie z prezydentem Miasta Rzeszowa, prezydentem Miasta Krosna, prezydentem Miasta Przemyśla, Kurią Diecezjalną w Rzeszowie, Instytutem Pamięci Narodowej Oddział w Rzeszowie, Fundacją Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego, Podkarpackim Kuratorium Oświaty oraz Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli, jak również z instytucjami, które podjęły się jego organizacji na terenie poszczególnych miast i miejscowości województwa, takich jak: Krosno, Dukla, Rymanów, Jarosław, Przeworsk, Markowa, Przemyśl, Bircza, Rzeszów, Lubaczów, Kolbuszowa, Sędziszów Małopolski, Dubiecko, Łańcut, Dynów.

Eksterminacja narodu żydowskiego objęła wszystkie kraje Europy okupowanej przez hitlerowców. Przed II wojną światową mieszkało w Polsce ponad 3 mln Żydów, wojnę przeżyło ok. 0,5 mln w tym na terenach okupowanych przez Niemców ok. 0,1 mln. Wielu Polaków w czasie II wojny światowej ratowało Żydów ukrywając ich, dzieląc się swoim chlebem, za co w Polsce groziła kara śmierci. Jedną z najbardziej znanych rodzin, która ukrywała Żydów i poniosła za to najwyższą karę – karę śmierci była rodzina Wiktorii i Józefa Ulmów z Markowej.

Józef Ulma był rolnikiem, który propagował ogrodnictwo (założył szkółkę ogrodniczą), uprawiał warzywa, hodował jedwabniki, pasjonował się fotografią. Był człowiekiem wszechstronnie uzdolnionym. Przed wybuchem wojny Ulmowie kupili gospodarstwo na Wschodzie, ale nie zdążyli się do niego

przeprowadzić, gdy wybuchła wojna. Podczas wojny w 1942 r. przyjęli oni do swojego domu dwie rodziny żydowskie Szallów i Goldmanów: pięciu mężczyzn i 2 kobiety z dzieckiem, czyli łącznie osiem osób, które Józef znalazł jeszcze sprzed wojny. Ponadto Józef pomógł zbudować w lesie ziemiankę i zaopatrywał w żywność trzy kobiety z dzieckiem narodowości żydowskiej. Niestety, ziemianka została odkryta przez Niemców, a ukrywający się tam – zamordowani. Na szczęście nie zdekonspirowany został wówczas Józef Ulma, który pomagał owym kobietom. Ulmowie mieli



Rodzina Ulmów.

sześcioro dzieci, a w chwili śmierci Wiktoria była w 9. miesiącu ciąży z siódmym potomkiem. Wszyscy wspólnie zamieszkiwali niewielki domek, gdzie udało im się przetrwać prawie do końca okupacji niemieckiej, bo do 24 marca 1944 r., gdy niemieccy żandarmi wspólnie z granatową policją otoczyli nad ranem skromny dom Ulmów i wymordowali zarówno całą rodzinę Ulmów (najstarsze z dzieci miało 8 lat, najmłodsze 1,5) oraz ukrywających się Żydów. Wykrycie nie było przypadkowe, bo był to efekt donosu Włodzimierza Lesia, granatowego policjanta. Zajął on wcześniej majątek rodziny Szallów i chciał mieć pewność, że właściciele nie przeżyją wojny i nie upomną się o jego zwrot.

W 1995 r. Józef i Wiktoria Ulmowie zostali pośmiertnie odznaczeni medalami „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata”, w 2004 r. w Markowej odsłonięto ich pomnik. W 2003 r. rozpoczął się proces beatyfikacyjny tej rodziny, który zakończono w 2008 r., w 2011 r. dokumenty beatyfikacyjne trafiły do Watykanu. W tym roku otwarte zostanie w Markowej Muzeum Polaków

Ratujących Żydów. W Markowej przed wojną mieszkało około 30 rodzin żydowskich, udokumentowano 29 przypadków ich ratowania przez Polaków. 21 Żydów przeżyło wojnę w Markowej.

Za udokumentowaną pomoc na rzecz ratowania Żydów od 1953 r. jerozolimski instytut Yad Vashem nadaje medal „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata”. Na medalu wyryty jest napis pochodzący z Talmudu „Kto ratuje jedno życie – ratuje cały świat”. Do tej pory zostało nim uhonorowanych około 21 tys. osób, w tym najwięcej Polaków – blisko 6 tys. Co roku kilkunastu Polakom przyznawane są te medale.

Instytut Pamięci Narodowej poszukuje osób, które mają wiedzę na temat ratowania Żydów przez Polaków, pomaga zgromadzić potrzebne dokumenty. Dwa lata temu, dzięki pomocy IPN taki medal odebrali potomkowie Wojciecha Patrońskiego ze Szklar. Wojciech był właścicielem dużego gospodarstwa rolnego. Dodatkowo prowadził trafikę w Rzeszowie, gdzie dojeżdżał ze Szklar. W trakcie wojny włączył się w pracę konspiracyjną, organizował przerzuty rodzin żydowskich. Gdy we wrześniu 1942 r. w jego domu zjawili się Niemcy, odkryli tam ukrywającą się rodzinę żydowską z dzieckiem. Wojciech Patroński został zmuszony do wykopania dla nich grobu, następnie rozstrzelali rodzinę żydowską, a na końcu samego Wojciecha. Żona i szóstka dzieci Wojciecha szczęśliwie ocalały, ponieważ nie było ich wtedy w domu.

W kontekście tych opisanych wydarzeń chciałabym zwrócić uwagę czytelników „Kuriera” na fakt, że w naszym mieście pod koniec 1939 r. mieszkało ponad 1000 osób narodowości żydowskiej. Wydaje się prawie pewnym, że część z nich znalazła pomoc tu, na miejscu. Warto byłoby porozmawiać z najstarszymi krewnymi, czy czegoś na ten temat nie wiedzą z opowiadań osób trzecich lub sami w tym nie uczestniczyli. To już ostatni moment na uchwycenie tak ulotnych informacji, które następnie można by potwierdzić w archiwum IPN przy pomocy pracowników tej instytucji, czy chociażby zachować pamięć, honorując na łamach naszego czasopisma bohaterską postawę.

Małgorzata Kutrzeba

OPŁATEK W KLUBIE SENIORA „POGODNA JESIEŃ”

16 grudnia 2015 r. w kawiarni „Arkadia” odbyło się spotkanie opłatkowe członków Klubu Seniora „Pogodna Jesień”. Gośćmi seniorów byli: ks. dzie-

żurek z ziemniakami, a wszystko smakowało wybornie. Delektowano się tradycyjnymi ciastami. Oprawę muzyczną zapewnili Olek Cygan i Józef Chuchla.

Przy dźwiękach polskich kolęd zapanował rzewny nastrój. Wszyscy wspominali zapewne Wigilie swojego dzieciństwa, kiedy cieszył zapach cytrusów, a makowiec smakował jak nigdy potem.

Wychowankowie Publicznego Przedszkola w Błazowej zaprezentowali widowisko jasełkowe. Na zaimprowizowanej scenie pojawili się Józef



Uroczystość zaszczycił Stanisław Kruczek.

jącego rozwój obszarów wiejskich w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW) na lata 2007-2013, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego na Rzecz Obszarów Wiejskich (EFRROW) w ramach pomocy finansowej Unii Europejskiej.

Głównym celem sieci, zarówno na szczeblu lokalnym, regionalnym, krajowym oraz wspólnotowym, jest zapewnienie efektywnego i dynamicznego rozwoju obszarów wiejskich poprzez wymianę informacji i rozpowszechnienie dobrych praktyk w zakresie realizowanych programów/projektów dotyczących obszarów wiejskich, poprawę wdrażania instrumentów rozwoju obszarów wiejskich oraz zapewnienie efektywnej oceny wdrażania tych instrumentów.

To było bardzo udane spotkanie, jak to zwykle u emerytów bywa.

Danuta Heller



Od lewej Józef Chuchla, Genowefa Puzio, Olek Cygan.

kan senior Michał Drabicki, burmistrz Błazowej Jerzy Kocój, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Błazowej Mariusz Król, przewodnik turystyczny z Dynowa Józefa Ślemp, dyrektor GOK Zbigniew Nowak.

Ks. Michał Drabicki pobłogosławił opłatki i życzył zebrany na Sali zdrowia i opieki Bożej. Ciepłe słowa życzeń wypowiedzieli burmistrz Jerzy Kocój, Józefa Ślemp i prezująca Klubowi Seniora Genowefa Puzio. Zebrani na Sali połamali się opłatkiem. Popłynęły życzenia.

Niech się spełnią!

Serwowano tradycyjne dania wigilijne, a więc pierogi, gołąbki, kapustę,



Seniorzy błazowscy lubią się spotykać.

z Maryją, aniołki i inne tradycyjne postaci. Mali aktorzy wzruszali do łez.

Imprezę wsparła finansowo Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich (KSOW). Jest ona jednym z podmiotów wspiera-

Pani Danusi Heller

Dzień Twych imienin z kalendarza okazję miłą do życzeń stwarza:
ciesz się z życia dobrego,
niech nie przyniesie Ci nic złego,
niech Ci zdrowie i szczęście
sprzyja, a dobroć ludzka niech
Cię nie omija.

Radosnych dni, pełnych kolejnych
natchnień, wielu lat bez trosk
i niech sprzyja Ci los.

Stowarzyszenie z Futomy.



Od lewej ks. Michał Drabicki, Jerzy Kocój, Józefa Ślemp, Zofia Wielgos.

**„Upływa szybko życie,
Jak potok płynie czas,
Za rok, za dzień, za chwilę,
Razem nie będzie nas...”**

(Słowa i muzyka F. Leśniak)

Seniorzy z Klubu Seniora „Pogodna Jesień” w Błażowej są świadomi znaczenia słów tej pięknej i chętnie śpiewanej piosenki. Cieszą się każdym danym im przez los dniem i dobrze go wykorzystują. 19 listopada 2015 r. byliśmy na wycieczce w Rymanowie i Iwoniczu opowiada pani prezes Genowefa Pu-



Jak przystało na wesele, były zwyczajowe przyspiewki w wykonaniu pań Zofii Wielgos i Teresy Mijalnej.

zio. Pogoda była piękna, w dobrych nastrojach podziwialiśmy wyjątkowo malownicze uroki jesieni i przepiękne uzdrowiska. Iwonicz jak i Rymanów to jedyny autentyczny zespół uzdrowski w Polsce o tak wyjątkowych walorach i przepięknym, artystycznym obliczu.

Powietrze nasycone jest jodem i bromem i jest najczystsze wśród krajowych uzdrowisk. Jakie jest powietrze w Błażowej



Od lewej: Aniela Wielgos, Helena i Jerzy Batorowie, Genowefa Puzio.

w sezonie grzewczym – nie wspomnę, by nie psuć sobie wspomnień z cudownie przeżytych chwil. Tańce od 14.00 do 18.00 w Restauracji Zdrojowej, spacer po centrum uzdrowiska, podziwianie zabytków Iwonicza i Rymanowa spowodowało, że znów **25 listopada** urządziliśmy zabawę andrzejkową w kawiarni „Arkadia” w Gminnym Ośrodku Kultury w Błażowej. Zabawę Andrzejkową połączyliśmy z uroczystością obchodów 50-lecia pożycia małżeńskiego Heleny i Jerzego Batorów oraz z imieninami Adeli Heggenberger, Zdzisława Wielgosa i Andrzeja Mijalnego. Były też życzenia i toasty. Takie połączenie uroczystości jest fajne, bo prawie wszyscy członkowie mogą się spotkać, na pewno jest weselej niż w każdą środę miesiąca na naszych klubowych spotkaniach. Jak się bawić, tego mogą uczyć się od nas młodzi. Było miło i wesoło, bo przygrywała orkiestra Olka Cygana.

*„Hej, użyjmy żywota!
Wszak żyjem tylko raz;
Niechaj ta czara złota
Nie próżno wabi nas”.*



Panie z Klubu Seniora wyróżniają się elegancją.

Słowa Mickiewicza wypowiedziane w „Pieśni filaretów” w 1828 r. nie zestarzały się. Członkowie Klubu Seniora chcą „użyć żywota”, cieszyć się dobrym towarzystwem, delektować się smacznym jedzeniem i muzyką, która porywa do tańca.

Wszak żyjem tylko raz!

Genowefa Puzio



Orkiestra Olka Cygana porywa do tańca.

SPOTKANIE NOWOROCZNE PSL

Odbyło się **9 stycznia 2016 r.** w remizie błażowskiej OSP. Członków organizacji, sympatyków i zaproszonych gości powitał burmistrz Błażowej Jerzy Kocój.

skiej Małgorzata Kutrzeba, LKS Błażowianka Jan Kustra, Stowarzyszenia Kulturowania Tradycji Ziemi Futomskiej Wiesława Rybka, dyrektorzy: Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Błażo-

Rok 2015 uważa za dobry dla gminy. „Kurier Błażowski” na bieżąco informuje o wielu udanych inwestycjach. Mogą tego doświadczyć użytkownicy np. nowych dróg, mostu, chodników, ścieżek rowerowych czy wyremontowanych obiektów.

Burmistrz liczy na równie pomyślny dla gminy rok 2016. Złożył wszystkim serdeczne noworoczne życzenia.

Ks. dziekan Jacek Rawski pobłogosławił oplatki, którymi zebrani na sali podzielili się. Przy dźwiękach kolęd zapanał rodzinny, serdeczny nastrój. Życzono sobie wzajemnie wszelkiego dobra i przede wszystkim zdrowia, bez którego wszystko inne traci sens.

Głos zabierali Andrzej Wróbel, Arkadiusz Bęben, Stanisław Najda, Zbigniew Micał, Zbigniew Nowak. Mówcy wyrażali radość z obecności wśród błażowskich ludowców. Przekazali też życzenia wszelkiej pomyślności.



Świąteczny czas obfituje w spotkania oplatkowe.

Uroczyste spotkanie zaszczyli: ks. dziekan Jacek Rawski, przewodniczący Rady Miejskiej Jurek Faraś z małżonką, radni Rady Miejskiej Grażyna Sowa, Sławomir Kowal, Stanisław Cag, Arkadiusz Bęben – dyrektor Biura Podkarpackiej Izby Rolniczej, Andrzej Wróbel – prezes Agro Hurt Rzeszów, radni Rady Powiatu Rzeszowskiego Stanisław Najda, Zbigniew Micał i Aleksander Stochmal, prezesi: Banku Spółdzielczego – Mariusz Król, Gospodarki Komunalnej – Franciszek Płaza, Gminnej Spółdzielni Handlowo-Produkcyjnej – Wiesław Wolski, Towarzystwa Miłośników Ziemi Błażow-

wej Danuta Heller, Gminnego Ośrodka Kultury Zbigniew Nowak, przewodniczące KGW, sołtysi, znajomi, przyjaciele i sympatycy błażowskich ludowców.

W swym wystąpieniu gospodarz gminy **Jerzy Kocój** zaznaczył, że doroczne spotkanie to okazja do podsumowania roku, który minął.



Młodzi członkowie PSL.



Ks. Jacek Rawski złożył wszystkim najserdeczniejsze życzenia.

Podano smaczny posiłek. Do tańca porwała zebranych muzyka zespołu COVERS.

Świąteczny czas obfituje w spotkania oplatkowe. Chwile, kiedy można na moment zwolnić, problemy służbowe i prywatne odłożyć na bok i skupić się na tym, co nas łączy, a nie dzieli, co cieszy, a nie smuci. Tak też było w przypadku spotkania noworocznego PSL. Jest ono co roku wyczekiwane, bo to okazja do spotkania przyjaciół, sąsiadów, dobrych znajomych, słowem – ludzi, którzy lubią ze sobą być. Każdy taki oplatek to naprawdę wyjątkowy dzień. Dzień, w którym w świątecznej atmosferze można się spotkać, powspominać, porozmawiać.

Danuta Heller

OCZYSZCZAMY ORGANIZM – SZEŚĆ KURACJI

Non in pane solo vivet homo sed in omni verbo quod procedit de ore Dei. (łac.)

Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych. – Mt 4,4

W dzisiejszym świecie – pełnym toksyn, chemii, stresu i pośpiechu – organizm nie zawsze radzi sobie z detoksykacją. Pomóżmy mu się zregenerować.

Oczyszczenie organizmu poprawi nasze samopoczucie, wygląd skóry, włosów, paznokci, korzystnie wpłynie na nasze zdrowie. Przy okazji pomoże zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

JAK TO DZIAŁA?

Gdy ograniczamy przez jakiś czas jeżdzenie, organizm sięga po zapasy – w pierwszej kolejności po szkodliwe substancje obciążające (tłuszcz, toksyny, białka, złogi). W ten sposób się oczyszcza i regeneruje. Najlepiej zacząć kurację oczyszczającą późną wiosną lub latem, gdy mamy do dyspozycji mnóstwo świeżych owoców i warzyw. Trzeba jednak pamiętać, by dobrać odpowiednią dla siebie kurację oczyszczającą tak, by nie nadwyrężyć zmęczonego zimą organizmu. Przedstawiam sześć pomysłów na kuracje oczyszczające. Jeśli jednak chorujesz na cukrzycę, choroby układu pokarmowego lub moczowego, a także inne przewlekłe choroby – przed planowaną kuracją koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

MONODIETA

Nie powinno się jej stosować dłużej niż 1-3 dni. Możesz jeść przez ten czas wybrany produkt – np. tylko warzywa albo tylko kaszę. Najczęściej stosowane monodiety to: jabłkowa, grejpfrutowa, jogurtowa (jogurt naturalny), mleczna (serki twarogowe, kefir) zbożowa (kaleiki z ryżu, orkisz, kaszy gryczanej, jaglanej itd.).

Kuracja jabłkowa powinna trwać 1-2 dni, nigdy nie dłużej. Możesz jeść dowolną ilość jabłek, pić świeżo wyciskany sok jabłkowy, zieloną herbatę lub zioła. Jabłka możesz jeść pieczone, gotowane, surowe. Pektyny zawarte w owocach oczyszczają przewód pokarmowy ze zbędnych produktów przemiany materii.

Kuracja ryżowa trwa 1 dzień – ugotuj trzy rodzaje ryżu, wymieszaj je, podziel na pięć sześć porcji i zjadaj co kilka godzin. Pij dużo wody, zieloną herbatę i zioła.

KURACJA SOKAMI (SOKOTERAPIA)

Twórca i propagator sokoterapii dr Norman W. Walker twierdzi, że picie surowych soków z warzyw i owoców to najbardziej pewna i skuteczna metoda odżywiania organizmu, a także oczysz-



czania go z toksycznych złogów, czyli gromadzonych w organizmie niestrawionych produktów przemiany materii. Niestety, kumuluje się ich coraz więcej wraz z substancjami chemicznymi zawartymi w pożywieniu. Toksyny gromadzone w organizmie przyczyniają się do wielu cywilizacyjnych chorób. By oczyścić organizm i uruchomić proces samoregulacji, potrzebujemy aktywnych enzymów, a najwięcej ich znajdziemy w roślinach. Soki są płynną postacią owoców i warzyw. Dobrze przygotowane zachowują wszystkie zawarte w nich składniki – witaminy, sole mineralne, enzymy. By zawierały jeszcze cenny błonnik, powinny być z naturalnym miąższem. Mówimy oczywiście o sokach świeżo wyciskanych, bo o tych z kartonów podczas kuracji oczyszczających należy zapomnieć. Kuracja oczyszczająca sokami powinna trwać nie dłużej niż 30 dni. Warto wypijać codziennie 1/2 litra soku z warzyw lub owoców. Najlepiej przygotowywać je wyciskając owoce bądź warzywa za pomocą wolnoobrotowej



wyciskarki i pić jedną szklanek mały- mi łyżkami 15-30 minut przed posiłkami. Jeżeli mamy ochotę stosować terapię dłużej niż miesiąc, powinniśmy skonsultować się z lekarzem. Taką 30-dniową kurację możemy przeprowadzić 2-3 razy w roku.

Jabłka, dostępne w Polsce przez cały rok, są znakomitym owocem oczyszczającym organizm i dostarczającym mu niezbędnych, cennych składników. Działają przeciwwirusowo, dobrze wpływają na przemianę materii, regulują poziom cholesterolu, cukru i ciśnienie tętnicze krwi. Sok jabłkowy najlepiej pić mętny, z zawartością miąższu, bo ma większą moc wyciskania z organizmu wolnych rodników. Sok pomarańczowy chroni przed stanami zapalnymi, działa przeciwnowotworowo, obniża zły cholesterol i zwiększa jego dobrą odmianę. Sok z czarnej porzeczki wzmacnia odporność i poprawia ostrość widzenia. Sok z czerwonego buraka działa bardzo korzystnie na wiele schorzeń, m. in. anemię, alergię, stany zapalne, przeziębienia, bóle reumatyczne, problemy z ciśnieniem tętniczym, wrzody i żylaki.

Sok z łądyg selera naciowego jest źródłem sodu i potasu. Sok z natki pietruszki dostarcza witaminę C.

Uwaga. W początkowej fazie picie soków może powodować niesmak w ustach, bóle lub zawroty głowy, ale jest to reakcja właściwa, oznaczająca, że organizm się oczyszcza.

KURACJA CYTRYNOWA

Sok cytrynowy jest bogaty w wit. C i mikroelementy, oczyszcza organizm ze złogów, śluzu i nierozpuszczalnych soli zatrzymujących wodę. Sok z jednej cytryny warto pić profilaktycznie, by uchronić się przed infekcyjnymi chorobami sezonowymi. By wzmocnić organizm, można zastosować 10-dniową kurację cytrynową.

Kuracja cytrynowa

1 i 10 dzień – 1 cytryna
2 i 9 dzień – 2 cytryny

3 i 8 dzień – 3 cytryny

4 i 7 dzień – 4 cytryny

5 i 6 dzień – 5 cytryn

Pierwszego dnia pijemy sok z jednej cytryny, każdego następnego aż, do dnia piątego, dodajemy po jednej cytrynie, a siódmego dnia odejmujemy po jednej cytrynie.

W sumie przez 10 dni trzeba wypić sok z 30 cytryn, pół godziny przed lub godzinę po posiłku. Terapia cytrynowa dostarcza organizmowi fosforu i wapnia, które normalizują przemianę materii, regenerują tkankę kostną i wpływają korzystnie na młody wygląd. Osoby, które mają wrażliwe szkliwo zębów, powinny pić świeżo wyciśnięty sok przez słomkę. Natomiast osoby chorujące na niezły żołądek lub mające wrażliwe jelita, powinny skonsultować kurację cytrynową z lekarzem.

KURACJA WARZYWNO- OWOCOWA

Ta trzydniowa dieta jest bardzo łatwa do zrealizowania – można jeść w dowolnych ilościach, ale tylko owoce i warzywa z odrobiną przypraw. Jedz to, co lubisz-warzywa surowe, gotowane na parze lub w małej ilości wody – doprawiaj je oliwą, ziołami odrobiną czosnku i soki z cytryny. Możesz jeść też zupy jarzynowe, kiszoną kapustę lub ogórki. Pij świeże soki i herbaty ziołowe.

KURACJA ZIOŁOWA

Odpowiednio dobrane preparaty na bazie ziół znakomicie oczyszczają organizm z toksyn – poprawiają metabolizm, usuwają zaparcia, regenerują wątrobę, wpływają na poprawę samopoczucia.

Korzystnie działają m.in. liść brzozy, kora brzozy, aloes, mniszek lekarski, łopian, skrzyp polny, fiołek trójbarwny, jeżówka oraz ziele i korzeń pokrzywy.

Najlepiej spożywać świeży sok z ziół, ale można też wspomagać się ziołowymi herbatami. Biała brzoza działa moczopędnie i napotnie, odkwasza organizm. Czarny bez pobudza pracę nerek. Jeżyna jest świetna na pleśniawki, kaszel i przeziębienia. Pokrzywa oczyszcza krew, wspomaga przemianę materii. Fiołek trójbarwny, działa napotnie, ma także właściwości moczopędne.

KURACJA ZRÓWNOWAŻONA

Najzdrowsza dla naszego organizmu będzie jednak 14-dniowa dieta urozmaicona, podczas której będziemy wprowadzać – stopniowo – zdrowe produkty.

Usunie ona z organizmu toksyny, skóra nabierze blasku, a my poczujemy się lżejsi i zdrowsi.

Kuracja ta zakłada rezygnację z ciężkich dań, używek, takich jak papierosy, alkohol, dań typu Fast food, przygotowanych z półproduktów i podgrzewanych w mikrofalówkach. Kawę i herbatę najlepiej zastąpić wodą, świeżo przygotowanymi sokami oraz herbatami ziołowymi.

Przez 2-3 dni jedz tylko owoce i warzywa (warzywa możesz jeść surowe lub gotowane), pij świeżo wyciśnięte soki.

Czwartego i piątego dnia wprowadź dodatkowo kefir naturalny, jogurt lub maślanek – wypij ich przynajmniej 1/2 l.

Szóstego dnia do warzyw, owoców, soków i jogurtów możesz dołączyć kasze, dziki ryż, płatki i otręby.

Od ósmego dnia dodaj odrobinę białego sera, a od dziesiątego rybę pieczoną lub gotowaną na parze.

Po dwóch dniach włącz zamiast ryby pierś kurczaka lub indyka, także przygotowaną w sposób dietetyczny.

Przez cały czas trwania diety (12-14 dni) nie jedz pieczywa, masła, jaj, makaronów i ziemniaków. Pij dużo wody, soków i ziołowych herbat.

POWODZENIA!

Józef M. Franus
specjalista pediatrii

DIETETYCZNE PUŁAPKI

Utarło się przekonanie, że zdrowe odżywianie to między innymi wybieranie produktów niskokalorycznych i planowanie wielu małych posiłków celem

poprawy zdrowia i sylwetki. Nie jest to jednak takie proste jak mogłoby się wydawać. Zwłaszcza teraz, kiedy mamy dostęp do Internetu, a tym samym do ogromnej bazy przeróżnych rad i wskazówek jak dobrze się odżywiać, niekoniecznie jednak mających potwierdzenie w badaniach. Co powinniśmy wiedzieć, by dieta przebiegała bez szkody na nasze zdrowie i przyniosła oczekiwane przez nas efekty?

UMIAR PODSTAWĄ DIETY

Kiedy już zagłębimy się w tajniki zdrowej die-

ty i poznamy produkty, które powinny się w niej znajdować i te, których należy unikać, wpadamy często w najgroźniejszą z pułapek. Gdy mamy do czynienia z produktami postrzeganymi na ogół jako zdrowe, mamy skłonność do jedzenia znacznie większych porcji niż byłoby to zalecane. Postrzeganie takich produktów w kontekście całkowicie bezpiecznych jest mylne. Często bowiem produkty niskoprzetworzone, używane w dietach, są tak samo kaloryczne jak ich odpowiedniki wysokoprzetworzone. Na przykład 3-gramowa kromka chleba graham ma około 65 kcal, a kromka chleba o tej samej masie, wyprodukowana z białej mąki, ma zaledwie o 10 kcal więcej, czyli 75 kcal. Oczywiście energia z chleba z mąki razowej czy graham będzie uwalniana znacznie wolniej i dostarczą nam one dodatkowo wielu niezbędnych witamin i składni-



ków mineralnych, lecz nadal musimy brać pod uwagę ilość zawartych w nich kalorii. Będąc przekonanym, że chleb biały jest zły, zjemy tylko jedną kromkę lub całkowicie wykluczmy go z diety, podczas gdy chleb pełnoziarnisty, zdrowy, będzie spożywany w znacznie większych ilościach. To samo dotyczy wielu innych produktów, jak np. oliwa z pierwszego tłoczenia. Po pewnym czasie na takiej diecie zaczniemy się zastanawiać dlaczego, mimo iż jemy zdrowe produkty, nie chudniemy. Odpowiedź będzie prosta: bo jemy ich zbyt dużo. Pamiętajmy, że ze wszystkim można przesadzić.

ZBYT MAŁA KALORYCZNOŚĆ DIETY

W poprzednim akapicie zwróciłem uwagę na spożywanie zbyt dużych ilości pokarmów zdrowych i uważanych za bezpieczne. Często jednak spotykam się z kumulacją polegającą na myśleniu, że musimy jeść tylko niskoprzetworzone produkty i to w małych ilościach. Popularne są diety 1000 kcal, a nawet i mniej, podczas gdy taka ilość kalorii jest zbyt mała nawet dla kilkuletniego dziecka, o dorosłym człowieku nie wspominając. Jakie będą konsekwencje stosowania takiej diety? Bardzo szybkie chudnięcie, któremu towarzyszyć będzie zmęczenie, apatia, bóle głowy, trudności z koncentracją, pogorszone efekty w nauce czy pracy, rozdrażnienie i efekt jo-jo. Dodatkowo po skończonej diecie zostanie pamiętka w postaci fałdów skóry, która to przy tak szybkiej diecie nie była w stanie skurczyć się i mniejszej masie mięśniowej – przy deficytach rzędu 1000 kcal organizm korzysta z każdego możliwego źródła energii, dlatego można powiedzieć, że zaczyna trawić sam siebie w celu uzupełnienia niedoborów energii. Skąd przy tym wszystkim efekt jo-jo? Organizm, który otrzymuje znacznie mniejszą ilość kalorii niż powinien, nastawia się na tryb oszczędzania, przez co potrzebuje mniej kalorii do funkcjonowania. Wracając do żywienia sprzed diety dostarczymy mu znacznie większych ilości kalorii, niż potrzebuje. Efektem będzie oczywiście przyrost tkanki tłuszczowej. Do tego organizm, który przeszedł tryb oszczędzania, odłoży tkankę tłuszczową z każdego większego posiłku, dlatego odchudzanie w ten sposób przynosi efekty tylko na chwilę. Jeśli będziemy stosować



tak rygorystyczną dietę przez dłuższy czas, będziemy musieli liczyć się z jej konsekwencjami w postaci rozstrojenia układu hormonalnego, czego efektem w najlepszym wypadku będzie szybszy przyrost tkanki tłuszczowej po skończonej diecie.

MONOTONNA DIETA

Stosując dietę opartą na zdrowych produktach, najczęściej ograniczamy się do kilku potraw, które mogą być niedoprawione, a na dłuższą metę po prostu nudne. Jedzenie to w końcu nie tylko obowiązek, ale i jedna z przyjemności naszego życia. Jak zatem wytrzymać na diecie dłużej niż kilka tygodni, jedząc kilka z góry ustalonych posiłków, do tego nie całkiem smacznych? Nie ograniczać się do nich. Akurat w tym wypadku Internet może być bardzo pomocny, gdyż możemy w nim znaleźć pomysły na wiele różnych potraw, nawet bio-

rać pod uwagę stosowanie tych samych produktów. Często wystarczy zamienić przyprawę na inną, dodać sos na bazie świeżych pomidorów, zagęszczony jogurtem naturalnym, czy pozwolić sobie na małe przyjemności w postaci słodkich ciastek owsianych lub zapiekanek z kurczakiem, ziemniakami i warzywami. Dieta powinna być bardzo urozmaicona, gdyż tylko wtedy będziemy w stanie wytrzymać na niej tak długo, jak będzie to potrzebne. Tutaj należy zwrócić uwagę na to, że dieta powinna trwać nie kilka tygodni, ale nawet kilka miesięcy. Dzięki temu unikniemy efektu jo-jo poprzez powolny spadek masy ciała i wykształcenie w sobie pewnych nawyków żywieniowych, które pozwolą nam wrócić do codzienności bez niechcianego powrotu do masy ciała sprzed diety.

Arkadiusz Niestrój
Licencjonowany dietetyk
Centrum Medyczne PROMEDICA
w Białowej

Imieninowe serdeczności kierujemy do Pani Prezes Klubu Seniora „Pogodna Jesień” Genowefy Puzio:

Dzień Twych imienin z kalendarza okazję miłą do życzeń stwarza:
cieszyć się z życia dobrego,
niech nie przyniesie Ci nic złego,
niech Ci zdrowie
i szczęście sprzyja,
a dobroć ludzka
niech Cię nie omija.

**Członkowie Klubu Seniora
i redakcja
„Kuriera Białowskiego”.**

Adresatem życzeń jest nasz długoletni współpracownik Pan Mieczysław A. Łyp.

W tym uroczystym dniu Pańskich imienin szczerze i serdecznie życzenia długich lat życia, przepełnionych zdrowiem i szczęściem, pogody ducha, pomyślności i ludzkiej życzliwości, dni pełnych słońca i radości oraz wszystkiego, co najpiękniejsze i najmiłsze w życiu.

Życzymy ponadto nieustającej weny twórczej.

**Zespół redakcyjny
„Kuriera Białowskiego”.**

OPLATEK W PROMEDICE

17 grudnia 2015 r. w błażowskim gimnazjum odbyło się spotkanie opłatkowe. Wszystkich przybyłych powitał dyrektor Centrum Medycznego dr Piotr Compała. Podziękował pracownikom Centrum za zgodną współpracę

szej owocnej pracy, a zaproszonym gościom i ich rodzinom wesołych świąt i pomyślności w Nowym Roku.

Wszyscy podzielili się opłatkiem, życząc sobie wzajemnie wszelkiego dobra.

stomatologii. Swoje placówki posiada w Rzeszowie, Kolbuszowej i w Błażowej.

Misją Centrum Medycznego PROMEDICA brzmi:

„Świadczenie wszystkim pacjentom wysokiej jakości usług medycznych z za-



Na pierwszym planie lekarze Wiesława i Józef M. Franusowie.



Wzruszająca scena składania życzeń. Pierwszy z prawej dr Piotr Compała.

w 2015 r. Podziękował też pacjentom korzystającym z usług Centrum Medycznego w Błażowej. Zaprosił do stołu, gdzie oprócz opłatków przygotowano dla gości wiele smakowitych dań.

Burmistrz Jerzy Kocój wyraził zadowolenie z pracy Centrum dla naszego środowiska. Pacjenci mogą korzystać z szerokiego wachlarza usług medycznych w mieście, co jest z korzyścią dla mieszkańców. Życzył Promedice dal-

Centrum Medyczne PROMEDICA zostało utworzone przez lekarzy specjalistów, którzy chcieli zaoferować swoim pacjentom dobrą opiekę lekarską na wysokim, europejskim poziomie. Promedica w Błażowej działa od 5 września 2009 r.

W Centrum Medycznym PROMEDICA świadczone kompleksowe usługi z zakresu medycyny rodzinnej, poradni specjalistycznych, rehabilitacji oraz

kresu podstawowej opieki zdrowotnej, opieki specjalistycznej, stomatologii oraz promocji zdrowia”.

Przyszłość Centrum Medycznego wiązana jest z wysoką jakością, efektywnością oraz konkurencyjnością udzielanych świadczeń na najwyższym, światowym poziomie przy jednoczesnym wzroście satysfakcji pacjentów i personelu.

D.H.

ABY SIĘ STAŁO

Gwiazdy by ciemniej było
smutek by stale dreptał
oczy po prostu by kochać
choć z zamkniętymi oczami

wiara by czasem nie wierzyć
rozpacz by więcej wiedzieć
i jeszcze ból by nie myśleć
tylko z innymi przetrwać

koniec by nigdy nie kończyć
czas by utracić bliskich
lzy by chodziły parami
śmierć aby wszystko się stało
pomiędzy światem a nami

Ks Jan Twardowski



Z zaproszenia skorzystali radni Rady Miejskiej.

MOIM HOBBY JEST MOJA PRACA

Gościem „Kuriera” jest pan Arkadiusz Niestrój, dietetyk, absolwent Małopolskiej Wyższej Szkoły im. Józefa Dietla w Krakowie.

Mieszka w Dynowie, prowadzi specjalistyczne gabinety w miastach:

– Dynów, ul. Szkolna 1,
– Białowa, ul. Armii Krajowej 30, Centrum Medyczne PROMEDICA,
– Strzyżów, ul. Parkowa 4, Przychodnia Powiatowa (pokój 42).

Jest stałym współpracownikiem naszego czasopisma.

– Skąd pomysł na zajęcie się dietetyką?

– Kończąc liceum nie byłem do końca zdecydowany, jakie studia podjąć. Jednak wiedziałem już wtedy, że chciałem mieć do czynienia z szeroko pojętą promocją zdrowia. Brakowało jednak kierunku na krakowskich uczelniach, który by mi całkowicie odpowiadał. Po dość długim okresie poszukiwań upragnionego kierunku, trafiłem właśnie na dietetykę. Jako że żywność ma ogromny wpływ na stan zdrowia naszego organizmu, zarówno w profilaktyce wielu chorób, jak i przy wsparciu konwencjonalnego leczenia, kierunek ten zainteresował mnie od razu. Dodając do tego moje zainteresowanie żywnością samą w sobie i możliwość bezpośredniej pracy z pacjentem, mogłem uznać, że znalazłem kierunek idealny. Już pierwsze miesiące studiów uświadoczyły mi w przekonaniu, że to jest to, co chcę robić w życiu.

– W świadomości ludzkiej dietetyk to często taka osoba od odchudzania. Czy coś się zmienia w tym zakresie?

– Niestety, to prawda. Dietetyk głównie kojarzony jest z odchudzaniem, z pewnym wymysłem i luksusem. Niewątliwe jest tak dlatego, że świadomość społeczeństwa, jak duży wpływ na nasze zdrowie ma żywność, jest niewielka. Brak przecież profilaktyki w postaci programów informacyjnych. Często też możemy spotkać się z naprawdę fatalnym sposobem żywienia w szpitalach i nietraktowaniem tego aspektu za istotny w procesie leczenia. Jak mamy zatem wymagać od ludzi, by traktowali

jedzenie jako coś więcej niż tylko źródło kalorii? Dochodzi do tego fakt, że tak naprawdę nadwaga i otyłość to problem czasów współczesnych, na co złożyło się wiele czynników. Dlatego też zawód dietetyka nie jest jeszcze do końca przez społeczeństwo rozumiany. Niemniej jednak coraz częściej pojawiają się u mnie pacjenci, którzy proszą o dietę dopasowaną do konkretnych jednostek chorobowych. Podsumowując, świadomość ludzi w tym zakresie jest co raz większa, jednak ciągle zawód dietetyka kojarzony jest głównie z odchudzaniem.

– Czy sposób odżywiania ma istotny wpływ na przebieg leczenia pacjenta? Które grupy chorych szczególnie powinny nawiązać stały kontakt z dietetykiem?

– Odpowiedni sposób żywienia może przyspieszyć leczenie, a w wielu chorobach jest wręcz niezbędny głównie po to, by po zakończeniu terapii nie nastąpił nawrót choroby. Oczywiście samo żywienie nie może zastąpić konwencjonalnego leczenia, lecz jest nieocenionym wsparciem dla organizmu w trakcie terapii. Istnieje grupa chorób, w których żywienie jest bardzo ważne, ale są i takie jednostki chorobowe, w których wprowadzenie diety jest wręcz niezbędne. Mowa tutaj o wszelkich zaburzeniach trawienia i tolerancji pokarmów, a także o chorobach autoimmunologicznych takich jak cukrzyca typu I. Do tej grupy możemy zaliczyć np. celiakię, nietolerancję laktozy, wszelkie alergię pokarmowe (alergie na orzechy, jaja, soję itd.). Dieta jest także niezbędna po wszelkich ingerencjach chirurgicznych, gdyż znacznie przyspiesza gojenie ran i powrót do zdrowia. Po operacjach częściowego lub całkowitego wycięcia niektórych narządów wewnętrznych konieczne jest często przejście na ścisłą dietę na całe życie. Jest to konieczne, jeśli po powrocie do zdrowia chcemy cieszyć się nim jak najdłużej. Niestety, mało kto wie, że u podłoża większości chorób cywilizacyjnych leży nieprawidłowe żywienie. Takim sztandarowym przykładem jest według mnie cukrzyca typu II i wszelkie choroby układu krą-



żenia. Organizm przez lata obciążony nieprawidłowym żywieniem w końcu odmawia posłuszeństwa, czego efektem są wspomniane choroby. Stosowanie odpowiedniej diety w cukrzycy skutecznie zahamuje jej rozwój, a dieta przy chorobach serca i układu krwionośnego znacznie zmniejszy ryzyko zawału.

– Jak pan zdefiniowałby przyczyny obecnej epidemii (myślę, że można tak to wyrazić) chorób nowotworowych w Polsce? Jaka jest rola dietetyka, nim taka groźna choroba się pojawi?

– Zwiększona zachorowalność na nowotwory jest ściśle związana ze zmianami naszego trybu życia i otoczenia. Stres, papierosy, alkohol, brak ruchu i wysoko przetworzona żywność to, niestety, znak naszych czasów. O ile na stres w dzisiejszych czasach nie mamy zbyt dużego wpływu, o tyle reszta czynników zależna jest jedynie od nas. Rezygnując całkowicie z papierosów i ograniczając alkohol uczynimy spory krok w kierunku zmniejszenia ryzyka wystąpienia raka. Jeśli do tego dojdzie zwiększenie codziennej aktywności fizycznej i zmiana nawyków żywieniowych, to możemy mówić, że zrobiliśmy prawie wszystko co w naszej mocy, by zapobiec rozwojowi raka. Żeby wytłumaczyć, jaki wpływ ma żywienie na rozwój nowotworów, muszę wyjaśnić, czym są wolne rodniki. Są to związki powstające w procesach metabolicznych w naszym organizmie, które mogą być także dostarczone z zewnątrz (np. dym papierosowy, zanieczyszczenia powietrza). Ich nadmiar w organizmie powoduje uszkodzenie komórek, a w konsekwencji może prowadzić do rozwoju nowotworu.

I o ile dostarczymy organizmowi niezbędnych narzędzi do ich kontroli, to będzie on w stanie nad ich ilością zapanować. Narzędzia te to tzw. antyoksydanty, czyli substancje wykazujące działanie neutralizujące utleniające właściwości wolnych rodników, dzięki czemu stają się one niegroźne dla naszego organizmu. Należą do nich witaminy A, C i E, a także minerały: cynk, mangan, miedź i selen. Działanie antyoksydacyjne wykazują także likopen, luteina, koenzym q10 i bioflawonoidy. Wszystkie te substancje występują naturalnie w warzywach, owocach, rybach, jajach, produktach zbożowych i wielu innych nisko przetworzonych produktach.

– Jakie cechy uważa pan za kluczowe zawodzie dietetyka?

– Profesjonalizm, praktycznie podejście do układania diet i kontaktość. Często można spotkać ludzi, którzy mają sporą wiedzę lecz nie potrafią jej zastosować w praktyce. Do tego, jeśli układając dietę widzimy tyl-

ko liczby, a nie zastanawiamy się nad tym, czy pacjent będzie w stanie zjeść dany posiłek ze względu na dziwne proporcje, czy użyte składniki, to taka dieta nie ma większego sensu. Pacjent nie wytrzyma na niej zbyt długo. I oczywiście kwestia kontaktu. Musimy w pewien sposób dotrzeć do pacjenta i przekonać go, że żywienie jest istotnym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie.

– Co jest największym wyzwaniem w pracy dietetyka?

– Największym wyzwaniem jest przekonanie pacjenta do stosowania diety. Z takim wyzwaniem jako dietetyk mam styczność praktycznie codziennie. Jest wiele osób, które przychodzą z polecenia lekarza, czyli bez większego przekonania, że dieta jest im rzeczywiście potrzebna. Nie chodzi przecież o to, bym rozpiął dietę i odprawił pacjenta. Sęk w tym, by dana osoba przyjęła nowy model żywienia jako sposób na życie, gdyż tylko wtedy stosowanie diety ma sens.

– Czy gdyby pan wybierał raz jeszcze drogę kariery zawodowej – czy coś by pan zmienił?

– Jediną zmianą byłoby wcześniejsze rozpoczęcie pracy w zawodzie. Jak w wielu przypadkach teoria jest daleka od praktyki i same studia nie przygotowują odpowiednio do pracy. Dopiero bezpośredni kontakt z pacjentem pozwolił mi zrozumieć, na czym ta praca polega. A polega głównie na rozmowie, na odpowiednim podejściu do pacjenta i dopasowaniu diety do jego potrzeb i możliwości.

– Ma pan jakieś marzenia? Hobby?

– Moim hobby jest moja praca. Nowinki z dziedziny żywności i żywienia, eksperymentowanie w kuchni, a w wolnych chwilach górskie wycieczki i modelarstwo. Możliwość kontynuowania mojej pracy i realizacji małych celów w życiu to wszystko, czego aktualnie pragnę.

– Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Danuta Heller

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

MEDIA LOKALNE: HOBBY CZY MISJA?

Pewnie jedno i drugie, tak powiedziałby Zdzisław Sroka (1933-2015), człowiek niezwyklej mądrości, dobroci i życzliwości, pasjonat szczerze oddany idei prasy lokalnej.

Był Prezesem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej od początku, przez 25 lat, a zmarł 16 listopada 2015 roku.

Był także twórcą i redaktorem naczelnym „Naszej Gazety” – pierwszej w Polsce niezależnej gazety wiejskiej. Od powołania tego tytułu w 1989 roku zaczęła się jakby historia prasy lokalnej w Polsce, a tym samym historia Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej, założonego w r. 1990 dzięki szerokiej społecznej inicjatywie, podjętej przez dziesiątki wydawców w małych miejscowościach. Oni to, tworząc gazety środowiskowe, dostrzegli szansę pomocy raczkującej w Polsce demokracji lokalnej.

I oto po 25 latach mamy kilkaset tytułów prasowych we wszystkich niemal gminach w Polsce, ale także gazety wychodzące na całym świecie, wydawane przez naszych rodaków.

Od początku istnienia PSPL było organizatorem trzydniowych sesji warsz-

tatowych w atrakcyjnych miejscach w kraju i za granicą. Głównie dzięki szerokim kontaktom Prezesa i jego staraniom, takich sesji dziennikarskich organizowano około 6 rocznie, by podnosić kwalifikacje zawodowe i integrować środowisko prasy lokalnej.

Już nie pojedziemy ze Zdzisławem na kolejną sesję. Dołączył do członków PSPL, kolegów, wybitnych dziennikarzy, którzy odeszli na zawsze. On i Wojciech Jarzębowski, Andrzej Urbańczyk, Maciej Szumowski, Jerzy Rzeszuto, Henryk Cyganik, Włodzimierz Gawroński, Marek Zaliński, Artur Bober, Ryszard Kubowicz pozostaną na zawsze w naszej pamięci.

Zdychu! Jesteś teraz, jak i Oni, naszym posłańcem do Boga, którego poprzez śmierć odnalazłeś. Zanieś Mu naszą nieporadną, niedoskonałą przemijalność, naszą nadzieję i naszą ufność w nieustanną Bożą opiekę. Bo czy żyjemy, czy umieramy, należymy do Pana.

Barbara Paluchowa
„Znad Popradu”
Piwniczna Zdrój



11 października 2008 r., w sesji uczestniczył nasz kolega Augustyn Rybka.

* * *

Opatrzność zastukała do PSPL-owskich drzwi i zaczyna się nam baczniej przyglądać. Jednak za szybko odchodzimy i pewnych pustych, pustoszących miejsc nie da się już niczym wypełnić. Niech pozostanie w nas mocna i trwała pamięć tego, co się między nam zdarzało, i pozostało na zawsze w pamięci: ludzie, przyjaciele, miejsca ważne i mniej ważne, zdarzenia szczególne i te mniej istotne, ale przecież budujące naszą tożsamość.

Będzie mi Zdzicha brakowało, byliśmy przecież dwaj, jako pierwsi, ale nie tylko my, założycielami PSPL-u, tak silnego, tak wszechogarniającego, tak potrzebnego i tak – nie boję się tego określenia – kulturotwórczego ruchu dziennikarskiego.

Jestem z Wami wszystkimi myślą i pokrzepiającą świadomością trwania nadal na tych krętych ścieżkach.

Bogdan Balcerowicz
Rypin

* * *

Do wspomnień kolegów z prasy lokalnej pragnę dorzucić garść własnych. Dzięki Zdzisławowi poznałam nie tylko wiele uroczych miejsc w Polsce i poza jej granicami (niektórzy członkowie naszej redakcji też), ale i wspomniałych kolegów jak choćby autorzy wspomnień Barbara Paluchowa czy Bogdan Balcerowicz. Nasza przyjaźń przetrwała ćwierć wieku. Barbara, znana poetka i malarka, gościła w Błazo-

* * *

gdyby ktoś z nas
przeszło pierwsze na drugą stronę
cienia
ma obowiązek poczekać
na stacji Syriusz
aż to drugie
załapie się na następny
kondukt

bo podróż przez tę miłość
nie może być inna
jak tylko
nieśmiertelna
i nieskończona

Henryk Cyganik



2010 r., w słynnej „Siekierzadzcie” w Cisnej.

wej wielokrotnie. Podobnie ja świętowałam jej jubileusze w Piwnicznej.

Dzięki Zdzisławowi poznawaliśmy arkana sztuki dziennikarskiej, bo przecież nikt z nas dziennikarstwa nie uczył się. Zdzisław zapraszał na sesję prawników, by zapoznali nas z prawem prasowym. Nieżyjący już nasz kolega, znany literat Henryk Cyganik uczył nas, by pisać w swych gazetach poprawnie. Bo czytelnik nawet z najmniejszej wioski ma prawo do gazety na najwyższym poziomie. A redaktor prasy lokalnej ma mu taką gazetę dać. Bo czytelnika trzeba szanować.

Styl Zdzichowych wypowiedzi był nie do podrobienia. Niektórzy się obrażali, inni serdecznie uśmiechali, bo miał Zdzicho język niewyparzony. Usłyszałam kiedyś pytanie, dlaczego trzymam się dwóch szpalt jak pijany płotu, skoro może być cztery, a nawet pięć... Dzięki takim uwagom poprawiał się wygląd graficzny naszych gazet. Nawet jeśli sobie z nas żartował, to w sposób

życzliwy, bo Zdzicho traktował nas, członków PSPL, jak rodzinę. A rodzinie wiele się wybacza.

Zawsze podziwiałam charyzmę Zdzicha. Bo udawało mu się zdobyć sponsorów, którzy zapewniali 40. redaktorom prasy lokalnej przeważnie luksusowy hotel, wyżywienie, zwiedzanie włości gospodarzy. W zamian za gościnę pisaliśmy artykuły sponsorowane. Tym sposobem szybko nauczyliśmy się promowania swych małych ojczyzn we własnych pismach.

Z redaktorem Zdzisławem Sroką wiąże się wiele ciepłych wspomnień. Czuję wiele wdzięczności, bo nasz „Kurier” to między innymi ćwierć wieku Zdzichowych starań, by prasa lokalna miała poziom i styl. Niech spoczywa w pokoju.

Danuta Heller
„Kurier Błazowski”

WNIEBOWSTĄPIENIE

karmię się kromka ciszy
odkrajana z bochna Radziejowej

piję mleko mgieł
z wielkiej konwi Popradu

gawędzimy sobie z Panem Bogiem
o względności czasu
który z nudów odmierza
dyndające pod moimi stopami
wahadełko globu

Henryk Cyganik

NIE MAM PEWNOŚCI

nie mam pewności
czy ta srebrzysta chmura nad lasem
to nocna mgła
czy już
ja
jeszcze to sprawdzę

Henryk Cyganik

Z DZIAŁALNOŚCI TOWARZYSTWA MIŁOŚNIKÓW ZIEMI BŁAŻOWSKIEJ

OSOBLIWOŚCI MAŁYCH MIAST – ECHA KONFERENCJI NAUKOWEJ W SĘDZISZOWIE MAŁOPOLSKIM

Konferencja odbyła się **5 grudnia 2015 r.**, a jej organizatorami byli: Stowarzyszenie Kulturalne Collegium Suprasliense, Towarzystwo Miłośników Ziemi Sędziszowskiej i Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Sędziszowie Młp. Patronat nad imprezą objął burmistrz Sędziszowa Młp.

tom za przyjęcie zaproszenia i uświetnienie wydarzenia kulturalnego.

Konferencję poprowadzili dr hab. prof. KUL Mariusz Zemło reprezentujący Stowarzyszenie Kulturalne Collegium Suprasliense oraz dr Jacek Magdoń, radny Sejmiku Województwa Podkarpackiego, reprezentujący Towarzy-



Poruszano wątki historii ukraińskiej obecnie Żmerynki – rodzinnego miasta Jana Brzechwy; Sędziszowa Młp., Nowego Korczyna, Jodłowej i innych.

Moje wystąpienie dotyczyło roli, jaką odegrał ród Krygowskich w rozwoju działalności kulturalnej, sportowej, artystycznej w I połowie XX w. w Błażowej. Senior rodu Kazimierz był rzeźbiarzem, który w swoim dorobku pozostawił wyposażenie w meble sakralne kilkunastu świątyń, łącznie z kościołem św. Marcina. Był również współorganizatorem teatru amatorskiego działającego w starym drewnianym budynku szkoły powszechnej, działał w OSP. Jego synowie Zbigniew, Bogumił, Marian i Zdzisław wraz ze swoimi kuzynami Grażyńskimi, Jaśkiewiczami i innymi kolegami założyli w 1923 r. Klub Sportowy Błażowianka. Kontynuowali też działalność amatorskiego teatru. W czasie okupacji działali w ZWZ-AK. Uzdolnieni artyści – plastycy opracowali szatę graficzną konspiracyjnego biuletynu informacyjnego „Na Posterunku”. Zdzisław jest autorem projektu architektonicznego domu kultury w Błażowej (obecnie GOK) oraz sztandaru AK. Prof. Bogumił Krygowski poświęcił się pracy naukowej na UAM. Swój krótki referat wsparłam prezentacją dorobku artystycznego Krygowskich. W konferencji udział brali także Ewelina Szumska oraz Zdzisława Chlebek członek TMZB, który mówił o osobliwościach wsi Futoma.



M. Kutrzeba podczas prezentacji referatu. Od lewej prowadzący konferencję dr Jacek Magdoń i dr hab. prof. KUL Mariusz Zemło.

Konferencję otworzył burmistrz Bogusław Kmieć. Witając wszystkich zgromadzonych podziękował organizatorom za pracę organizacyjną oraz wszystkim przybyłym, a szczególnie prelegen-

stwo Miłośników Ziemi Sędziszowskiej.

Podczas konferencji głos zabrano 18. prelegentów, którzy prezentowali osobliwości swoich miast lub miejscowości, które utraciły kiedyś prawa miejskie.



Błażowa, fragment ołtarza głównego.



Ambona w Woli Rafałowskiej.

Małgorzata Kutrzeba

DRESSCODE, CZYLI MODOWA ETYKIETA

Stare porzekadło mówi: „Nie szata zdoła człowieka”, mimo to od zarania dziejów ubiór stanowił swoistą wizytówkę ludzi, ich statusu społecznego, zajmowanego stanowiska, powagi reprezentowanej instytucji, a nawet był wyrazem szacunku do innych. Nie ulega wątpliwości, że i dziś wizerunek zewnętrzny zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym ma kluczowe znaczenie. Czy tego chcemy, czy nie, moda jest ważnym elementem *savoir-vivre*’u.

TWÓJ STRÓJ ŚWIADCZY O TOBIE

Mimo iż niejednokrotnie słyszymy, a i sami powtarzamy, że nie należy oceniać innych po wyglądzie, to powiedzenie „jak Cię widzą, tak Cię piszą” jest wciąż aktualne – większość ludzi ocenia innych właśnie po wyglądzie. Szczególnie dzieje się tak przy pierwszym spotkaniu, gdzie mowa ciała i ubiór tworzą tzw. „pierwsze wrażenie”. Sposób ubierania się mówi bardzo dużo o człowieku, wyrażamy nim bowiem szacunek przynależny miejscu, okazji czy osobie, dlatego też podstawową i bezwzględnie zasadą jest to, aby nasz strój był zawsze odprasowany, czysty i dostosowany do sytuacji. *Savoir vivre* wyklucza noszenie ubrań zbyt ekstrawaganckich i szokujących otoczenie, dlatego bardzo ważne jest tzw. „wycucie stroju” – inaczej ubieramy się jadąc na wycieczkę w góry, czy idąc do kina, a inaczej w pracy, czy na oficjalnym przyjęciu. Jeśli przy świątecznym obiedzie występujemy w codziennych dżinsach i rozciągniętym swetrze, na pewno nie podkreślimy rangi uroczystości, a wręcz wzbudzimy niesmak w oczach innych. Zdarza się też widzieć zbyt roznieglizowane kobiety w kościele, zbyt nieoficjalne stroje na poważnych przyjęciach lub na odwrót – czasem ktoś ubiera się zbyt elegancko na daną okazję, chociażby zakładając „małą czarną” i szpilki na grilla w ogrodzie znajomych. Wszystko to jest przykładem braku znajomości modowego *savoir-vivre*’u, którego wyznacznikiem jest po prostu dobry gust. Niektórzy „gustowność”, szyk i elegancję mają we krwi, inni, niestety, muszą nad nimi pracować,

chcąc udoskonalić swój wizerunek i uchodzić za osobę elegancką. Nietaktem, jaki popełnia głównie wiele kobiet jest ubieranie się nieadekwatnie do wieku i figury. Gdy ma się pulchną sylwetkę i parędziesiąt lat nie, wypada zakładać zwiewnych sukienek przed kolano czy legginsów i koszulki sięgającej pasa. Należy również zrezygnować z ubrań w poprzeczne prążki czy duże kwiaty, gdyż przez to zyskamy dodatkowe kilogramy. Modowy faux pas to również zakładanie np. koszulek z Hello Kitty, czy dresowych spodni z napisem na pośladkach przez dojrzałe panie, chcące się swym strojem odmłodzić, co niekoniecznie odbija się pozytywnie na ich wizerunku, gdyż takie odmładzanie się na siłę może tylko ośmieszyć noszącą podobne rzeczy osobę.



Kupując ubrania należy zwrócić uwagę na ich właściwy rozmiar – zbyt ciasne lub zbyt duże zniekształcają sylwetkę, dodają kilogramów i sprawiają wrażenie niechlujstwa. Podstawą dobrego wyglądu jest noszenie właściwego rozmiaru, dlatego wybieramy ubrania, w których będziemy wyglądali ze smakiem. Staranność i wycucie to nie tylko dbałość o ubrania, ale również wypracowanie odpowiednich gestów, m.in. wyprostowana sylwetka i sposób chodzenia, które pozwolą nam czuć się w stroju naturalnie – jak w swojej drugiej skórze.

Istotnym elementem stroju są również dodatki. Te harmonizujące ze strojem z pewnością dodają nam uroku, jednak nieodpowiednio dobrane są w stanie zepsuć cały nasz wizerunek, chociażby zbyt mocne perfumy i makijaż noszone w ciągu dnia, zbyt duża ilość biżuterii i świecidełek, złote lub srebrne łańcuchy noszone przez mężczyzn, sportowy zegarek do stroju wieczorowego,



czy wreszcie brudne, zdefasonowane lub niewypastowane buty. Czasem zdarza się również widzieć elegancko ubraną panią, która w swych pięknych szpilkach idzie jak na szrudłach, drepce z ugiętymi kolanami, zwyczajnie mecząc się tak prostą czynnością, jaką jest chodzenie. Wpadka ta zazwyczaj spowodowana jest za małym lub za dużym obuwiem lub obuwiem na obcasach tak wysokich, że trudno jest w nim stać bez chwieiania się, nie mówiąc już o chodzeniu.

Trendy w modzie zmieniają się z sezonu na sezon, jednak jeśli chodzi o faux pas i wpadki, to niektóre z nich są popełniane niezmiennie od wielu lat i to pod każdą szerokością geograficzną. Oto niektóre z nich:

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY PRZY UBIORZE U KOBIET

- noszenie prześwitującej bluzki, odkrytych pleców lub brzucha w pracy i w sytuacjach oficjalnych,
- wyeksponowany stanik przy zbyt dużym dekolcie,
- noszenie zbyt krótkiej spódnicy w odniesieniu do figury, wieku czy sytuacji,
- noszenie spódnicy lub sukienek z rozcięciem ukazującym bieliznę,
- mieszanie zbyt wielu kolorów, wzorów i gatunków materiałów,
- noszenie nieodprasowanych ubrań,
- noszenie przesadnie modnego ubioru,
- buty z odkrytymi palcami i piętą w sytuacjach oficjalnych,
- brak rajstop w sytuacjach oficjalnych,
- przesadna ilość biżuterii,

- mieszanie stylu eleganckiego ze sportowym, np. sportowe buty do spodni zaprasowanych w kant.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY PRZY UBIORZE U MEŹCZYŹN:

- noszenie koszuli z krótkim rękawem pod marynarką,
- noszenie krawata do koszuli z krótkim rękawem,
- nieodpowiednia długość krawata – krawat powinien sięgać górnej krawędzi paska u spodni,



- kołnierzyk koszuli na guziki przy garniturze wizytowym czy wieczorowym,
- rozpięty kołnierzyk koszuli, gdy na szyi jest krawat,
- rozpięta marynarka w pozycji stojącej,
- zapięta marynarka w pozycji siedzącej,
- umieszczenie w kieszeni zewnętrznej marynarki na piersi długopisu, komórki czy okularów,
- niedoprasowane spodnie na kancie,
- noszenie szortów w sytuacjach oficjalnych,
- noszenie zbyt krótkich skarpet,
- noszenie skarpet nieodpowiedniego koloru – skarpetki powinny być

- w podobnej barwie jak buty. Jeśli wkładamy czarne lakierki, skarpetki również powinny być czarne,
- noszenie skarpetek do sandałów – po nich podobno rozpoznaje się latem Polaków za granicą,
- noszenie sandałów do garnituru,
- noszenie lakierki do dżinsów,
- noszenie obuwia sportowego do garnituru,
- brudne i niewypastowane obuwie,
- buty nieodpowiedniego koloru, np. brązowe buty do czarnego garnituru.

W obliczu rozluźnienia kulturowego i obyczajowego, które mamy okazję oglądać m.in. za pośrednictwem mediów, nie wszyscy znają i respektują zasady modowego savoir vivre'u. Najważniejsze jednak jest to, aby nieodpowiednim strojem nie zwracać uwagi otoczenia, a tym bardziej nie wzbudzać nieśmaku. I pamiętajmy, że nie każdy drogi, pochodzący z najnowszej kolekcji ciuch, będzie wyglądał dobrze, jeśli nie jest właściwie dobrany do okoliczności lub osoby, która go założy.

Anna Lorenz-Filip

DO PRZEMYŚLENIA

„Pierwszym symptomem, który ujawnia, że zabijamy marzenia, jest brak czasu. (...) Najbardziej zajęci ludzi, jakich zdarzyło mi się spotkać, zawsze mieli czas na wszystko. Ci, którzy nic nie robili, byli wciąż zmęczeni, nie zdawali sobie sprawy, jak mało pracują i stale narzekali, że dzień jest za krótki. (...) Drugim objawem śmierci naszych marzeń jest pewność przekonania. Ponieważ nie chcemy spoglądać na życie jak na wielką przygodę do przeżycia, zaczynamy się uważać za rozważnych, sprawiedliwych i przykładowych, ale naprawdę wymagamy od siebie równie mało jak od życia. Zerkamy poza mury dnia powszedniego odkrywamy szcęk kruszonych kopii, odór potu i kurzu, wielkie klęski i spojrzenia żądnych zdobyczy wojowników. Nigdy jednak nie odczuwamy radości, niewypowiedzianej radości, która przepełnia serce walczącego, dla niego, bowiem nie ma znaczenia ani zwycięstwo, ani klęska, ważna jest tylko Dobra Walka. I wreszcie trzecim symptomem śmierci naszych marzeń jest spokój: życie staje się niedzielnym popołudniem, nie żąda od nas niczego szcze-

gólnego, szczególnego my nie mamy ochoty wiele z siebie dawać. Wtedy sądzimy, że dojrzelśmy, że odsuwamy od siebie dziecięce fantazje i że osiągnęliśmy spełnienie w życiu osobistym oraz zawodowym. Jesteśmy zaskoczeni, gdy osoba w naszym wieku mówi, że wciąż lubi to czy tamto. Ale naprawdę, w głębi ducha, wiemy, co się stało: wyrzekliśmy się naszych marzeń i walki o nie, Dobrej Walki”.

P. Cohelo „Pielgrzym”



HUMOR

Mężczyzna z chłopcem wchodzą razem do fryzjera. Po tym, gdy facet został już ogolony, ostrzyżony i jeszcze kazał zrobić sobie manicure, posadził na fotelu chłopca i mówi do niego:

– Poczekaj tutaj, ja pójde tylko kupić sobie krawat i za 10 minut po ciebie przyjdę.

Gdy fryzjer ostrzygł już małego, a facet wciąż się nie pokazywał, fryzjer mówi do chłopca:

– No i co... wygląda na to, że tatuś o tobie zapomniał.

– Ale to nie był mój tatuś – mówi chłopiec. – On tylko zaczepił mnie przed chwilą na ulicy i spytał, czy mam ochotę na darmowe strzyżenie...

* * *

Mosze, co z tobą? Podobno już czwarty raz się rozwiodłeś. Naprawdę wszystkie kobiety są takie kapryśne?

– Nie... tylko mama.

HEJ KOŁĘDA, KOŁĘDA

Kołodnicy – przebierańcy, którzy w okresie bożonarodzeniowym chodzili po wsiach od domu do domu z życzeniami pomyślności w Nowym Roku. W drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia mieszkańców Białowej odwiedziła sympatyczna grupka kołodnicza, niosąc im świąteczny nastrój. Kolędy są śpiewanymi modlitwami wdzięczności za Boży dar i cud Wcielenia Syna Bożego.

Przypomnijmy nieco cytatów związanych z kołodnikami i kołędowaniem.

Dobrze być kołodnikiem, ale tylko Królem,
Ma koronę z pozłotki, ojcowską koszulę.

Jan Twardowski, Pastorałka

Ej, tam, Herody,
wdziewajcie brody,
stróście się, stróście
i kolędujcie,
niech dzisiaj hula
Jasiek za króla,
ko ko ko kolęda.

Agnieszka Osiecka, Gwiazda na kiju

Mamy tyle czeladzi, każdy chce kolędy,
Trzeba wszystkim coś wetknąć, taki zwyczaj wszędy,
Rok też na to czekali, raz w Gody ta laska.

Franciszek Zabłocki

(Kolędą w dawnej Polsce nazywano drobne upominki, jakie służba dostawała w Wigilię Bożego Narodzenia).

Z kozą, piszczaką i turoniem
Gdy wieje wicher świętokrzyski
I ponad strugą i nad błoniem
Latają w mrozie białe listki,
Z kozą, piszczaką i turoniem.

Czesław Miłosz, Kolędnicy, 1949

Zapraszamy kołodników do domu. Nie zamykajmy im drzwi przed nosem. Niech przetrwa piękna tradycja kołędowania.

D.H.



Kołodnicy bardzo poważnie traktowali swoją misję...

HUMOR Z ZESZYTÓW SZKOLNYCH

Wieś była samowystarczalna: kobiety dostarczały mleka, mięsa i skór.

Boryna śpiewał w chórze, ale tylko partie solowe.

W komedii bohaterowie dążą do celu powodując śmierć, często zakończoną szczęśliwie.

Judym spuścił manto Dyziowi w karecie, bo mu się spocił.

Alkoholików dzielimy na pijących i niepijących.

U Żeromskiego ludzie dzielili zapałkę na czworo i też im się zapalała.

Konopnicka żyła od urodzenia aż po śmierć.

Antek ciężko pracował rękami, a Boryna językiem.

Zenon kochał Elżbietę, mimo że był w ciąży z Justyną.

Justyna jest mądrzejsza od Marty – nie gardzi chłopenem.

Ziębowicz wyrzucał sobie to, że popełnił samobójstwo.

Harem to człowiek posiadający zbiór kobiet.

Wokulski zakupił klacz od Krzeszowskiego, aby później prosić o jej rękę.

Zygier miał oспowata sylwetkę kulturysty, a jego wylupiające oczy ładnie przylegały do twarzy.

Zachowanie dzieci dalece odbiega od rzeczywistości.

Jego trzyletni przyjaciel po ukończeniu studiów popełnił małżeństwo.

Tatuś kupił stary samochód do spółki ze stryjem, tórym dojeżdża do pracy.

Lato spędzę w górach u kuzynek, z których zejść dopiero po wakacjach.

W sklepie koła fortuny podoba mi się Magda Masny.

Będąc na drugim roku uniwersytetu, wybuchła wojna.

Pijacy pod wpływem alkoholu często popełniają samobójstwo i nazajutrz nic nie pamiętają.

Kasia to moja siostra cioteczna, Jurek też.

Gdy wiosną umarła babcia, automatycznie powiększył się metraż w mieszkaniu.

W książce „Ten obcy” najbardziej podobał mi się Zenek, bo był głównym bohaterem i bez niego nie byłoby książki.

Pięta Achillesa to miejsce, które jest wrażliwe na śmierć.

Dedał potrafił różne rzeczy, więc żona Minosa urodziła dziecko.

Dawniej wszystkie prace na roli wykonywano ręcznie za pomocą wołów.

Koń trojański to była zdradziecka sztuka.

ŚWIATOWY DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA W PIĄTKOWEJ



W 2002 roku ustanowiono Światowy Dzień Pluszowego Misia. Obchody tego dnia przypadają 25 listopada.



Gwóźdź programu, czyli pluszowy miś.

SKĄD SIĘ WZIĘŁO TAKIE ŚWIĘTO?

Historia powstania Światowego Dnia Pluszowego Misia sięga roku 1902 i wiąże się z pewną ciekawą opowieścią. Pewnego razu ówczesny prezydent Stanów Zjednoczonych Teodor Roosevelt

wybrał się na polowanie. Podczas łowów jeden z towarzyszy prezydenta postrzelił niedźwiadka. Gdy prezydent ujrzał małego, przerażonego misia, kazał go natychmiast uwolnić. Później jeden ze świadków tego zdarzenia opisał polowanie. Narysował także małego nie-



Słodki poczęstunek wszystkim smakował.

dźwiadka. Swój artykuł i rysunek wysłał do jednej z waszyngtońskich gazet. Tak się złożyło, że gazetę z rysunkiem misia przeglądał producent zabawek... Wpadł on na pomysł, by w swojej fabryce stwo-

rzyć takie zwierzątko. I tak właśnie ruszyła produkcja pluszowego misia. Od tego momentu zaczęto wykorzystywać zdrobniałe imię prezydenta i sprzedawać maskotki pod nazwą Teddy Bear.

Dziś trudno sobie wyobrazić dzieciństwo bez pluszowego misia. Chyba każde polskie dziecko zna przynajmniej kilka misiów, które zyskały sławę na całym świecie. Mamy przecież Misia Paddingtona, Kubusia Puchatka. A wielu z nas bawiło się zapewne jeszcze Miśkiem Uszatkiem.

SZKOLNE OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA PLUSZOWEGO MISIA

Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II w Piątkowej aktywnie włączyła się w obchody Światowego Dnia Pluszowego Misia. I trzeba przyznać, że było to bardzo ciekawe wydarzenie nie tylko dla dzieci, ale także dla dorosłych. Inicjatorką tego wydarzenia była Anna Potoczna – nauczycielka z piątkowskiej szkoły. 25 listopada do szkoły przyszedł niezwykle gość – pluszowy miś. Podczas spotkania z pluszakiem uczestnicy poznali jego historię, oglądali także prezentację multimedialną ukazującą postaci misiów – bohaterów literackich i filmowych. Brali udział w różnych konkursach. Mieli także okazję zaprezen-



Pluszowy miś – najlepszy przyjaciel każdego dziecka.



Rozwijamy zainteresowania czytelnicze.

tować swoje recytatorskie talenty. Każdy mógł zadeklamować wiersz, który swoją tematyką nawiązywał do obchodów Światowego Dnia Pluszowego Misia. Spotkanie zakończyło się słodkim poczęstunkiem i wspólną zabawą.

SZKOLNY KONKURS PLASTYCZNO-LITERACKI

Światowy Dzień Pluszowego Misia był doskonałą okazją do tego, by rozwijać w uczniach ich zdolności i talenty. Uczniowie mieli możliwość wzięcia udziału w konkursie plastycznym oraz literackim. Miał on na celu:

- kształtowanie i rozwijanie zainteresowań literackich,
- rozwijanie umiejętności manualnych,
- rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- możliwość skonfrontowania swoich umiejętności na tle grupy rówieśniczej,
- kształtowanie inwencji i wyobraźni twórczej.

Uczniowie biorący udział w konkursie mieli dwa zadania: wykonać rysunek misia – bohatera literackiego/filmowego lub napisać o nim wiersz.

ROZWIJANIE KOMPETENCJI CZYTELNICZYCH

Wydawać by się mogło, że Światowy Dzień Pluszowego Misia to święto



Zabawa z misiem.

trochę dziecinne i przeznaczone tylko dla najmłodszych uczniów szkoły podstawowej. Ale nie do końca tak jest. Obchody tego dnia pokazały nam, że właśnie poprzez zabawę, w której uczestniczą także starsi uczniowie, można wiele osiągnąć. Spotkanie z pluszowym misiem miało na celu inicjowanie zainteresowań czytelniczych. Młodszy uczniowie mogli wysłuchać fragmentów książek Cz. Janczarskiego *Miś Uszatek* oraz A. A. Milne'a *Kubuś Puchatek*. W roli lektorów wystąpili uczniowie z klasy VI. W ten sposób propagowali

ideę głośnego czytania, mogli poćwiczyć dykcję, nabrać większej pewności siebie itp. Poprzez obchody Światowego Dnia Pluszowego Misia Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Piątkowej włączyła się w Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa. Zrealizowała w ten sposób jeden z podstawowych kierunków polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2015/2016 – rozwijanie kompetencji czytelniczych oraz upowszechnienie czytelnictwa wśród dzieci i młodzieży.

Ewelina Szumska

ZAKOŃCZYLIŚMY REALIZACJĘ PROJEKTU „Z KOMPUTEREM I ROBOTEM W XXI WIEK”

Realizacja projektu w Szkole Podstawowej w Futomie dobiegła końca. Jesteśmy bardzo wdzięczni Kamilowi Wrzosowi – byłemu regionalnemu koordynatorowi Programu PROJEKTOR – Wolontariat Studencki, członkowi Fundacji Generator Inspiracji, realizującemu program „Młody Nobel” na terenie całej Polski, za informację o programie, udzielone wsparcie i rekomendację.

Gratulujemy Panu Kamilowi wygrania konkursu na nowe, bardzo prestiżowe i odpowiedzialne stanowisko prezesa Fundacji Rozwoju Wolontariatu w Lublinie. Od nowego roku Kamil Wrzos będzie kierował Fundacją na terenie całej Polski.

Słowa podziękowania kieruję na ręce prezesa Fundacji Generator Inspi-

racji za wsparcie i doradztwo odnośnie wyposażenia nowej pracowni i wybór nowych komputerów do odnowionej pracowni.

Szczególne słowa podziękowania kieruję na ręce członków Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza za zrozumienie naszych pilnych potrzeb odnośnie odnowy przestarzałego sprzętu i pomoc finansową, dzięki której częściowo unowocześniliśmy szkolną pracownię. Jest ona w tej chwili oblegana przez wszystkich

uczniów i garną się oni głównie do nowego sprzętu. Możemy w zdecydowanie lepszych i bardziej komfortowych



Konstrukcje z klocków Lego Technic.

warunkach realizować zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne, brać udział w różnorodnych konkursach, organizować kursy dla dorosłych i inne ciekawe szkolenia.

Wykorzystując posiadane obecnie zasoby, oprócz zaplanowanych w projekcie zajęć i konkursów, zorganizowaliśmy zajęcia z wolontariuszami dzięki Fundacji Generator Inspiracji „Zmysły, DNA i anatomia człowieka”, prowadzone w ramach zajęć z przyrody przez studentki medycyny z gminy Błażowa. Rzeszowscy studenci przeprowadzili pozalekcyjne zajęcia informatyczno-techniczne pod nazwą „Pokaz możliwości robotów Lego Mindstroms” i przed feriami przyjadą z kolejną edycją tego programu do szkoły. W drugiej połowie stycznia planujemy tygodniowe zajęcia z języka angielskiego prowadzone dla

wszystkich naszych uczniów przez studentki z Brazylii i Indii, które z wykorzystaniem pracowni komputerowej będą przybliżać w języku angielskim historię, kulturę i bogate tradycje własnych krajów. Fundacja Generator Inspiracji wykorzystując możliwości odnowionej pracowni przeprowadziła szkolenie dla nauczycieli, pracowników bibliotek i animatorów kultury z Doliny Strugu w ramach projektu Posko-Amerykańskiej Fundacji Wolności w IX edycji Programu Działaj Lokalnie. Szkoła planuje realizację kolejnych projektów 50+ plus dla pokolenia naszych seniorów zainteresowanych wykorzystaniem komputera w życiu codziennym. Uczniowie przygotowują się do udziału w konkursie Triathlon matematyczny. Wzięli udział w konkursie Kangur Ma-

tematyczny, Baltie oraz Szopki Bożonarodzeniowe i czkają na ich wyniki.

Słowa podziękowania kieruję do konserwatora Romana Łacha, prywatnej firmy Romix i Skafach za przeprowadzenie fachowych remontów, do firmy Marka Wielgosa za doposażenie obiektu w niezbędne meble oraz do Rady Rodziców i organu prowadzącego za dofinansowanie zakupów materiałów do prowadzonych prac remontowych. Wyremontowana pracownia będzie służyć naszym uczniom przez kolejną dekadę. Najważniejszym zadaniem na najbliższy okres będzie zdobycie środków finansowych na zakup kolejnej partii nowych komputerów i pomocy do zajęć technicznych.

Zdzisław Chlebek



Szkolenie dla dorosłych.



Zajęcia uczniów na nowych komputerach.

„AKTYWNI – MAMA, TATA I JA”

Błażowa to miasteczko w województwie podkarpackim liczące 2 152 mieszkańców. Część społeczności lokalnej chętnie podejmuje inicjatywy w zakresie działań kulturalnych i działań związanych z kultywowaniem tradycji. Nasze miasteczko posiada dobre zaplecze sportowe i rekreacyjne, tj. halę sportową, salę gimnastyczną, jedno pełnowymiarowe i dwa mniejsze boiska sportowe, ścieżki rowerowe usytuowane na obszarze gminy oraz powstałe ostatnio trasy do uprawiania nordic-walking. Jednak na podstawie diagnozy dotyczącej zdrowego trybu życia stwierdzono, iż dużo wolnego czasu rodziny spędzają w domu przed telewizorem i komputerem, a zbyt mało na aktywności i wspólnej zabawie z dziećmi.

Wychodząc naprzeciw potrzebom naszej społeczności lokalnej, poszerzyliśmy istniejącą już ofertę zajęć sportowych, do których zaprosiliśmy dzieci, rodziców oraz dziadków.

W Szkole Podstawowej im. Króla Władysława Jagiełły w Błażowej w okresie od sierpnia do grudnia 2015 r. realizowany był projekt „Aktywni – Mama, tata i ja” w ramach Pro-

gramu „Działaj Lokalnie IX” 2015 Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce, przy współpracy z Ośrodkiem Działaj Lokalnie – Fundacja Generator Inspiracji i wsparciu otrzymanemu od lokalnych samorządów: gminy Błażowa, gminy Chmielnik, gminy Dynów, gminy Tyczyn.

Projekt skierowany był do uczniów szkoły podstawowej, rodziców, dziadków, rodzeństwa oraz chętnych mieszkańców Błażowej. Autorkami i jednocześnie jego realizatorkami były panie: Marta Pięta, Małgorzata Wróbel i Danuta Bator.

Głównym celem projektu było przygotowanie oferty i realizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci, ich rodziców i rodzeństwa, które miały za zadanie stworzyć interesującą propozycję na wspólne spędzanie czasu wolnego, odciążenie dorosłych od telewizora, a dzieci i młodzież od komputerów.

Zrealizowałyśmy w sumie ponad 60 godzin zajęć gier zespołowych, rajdów rowerowych i zajęć nordic-walking oraz



Dzieci biorą chętnie udział w zajęciach rekreacyjnych.

kilka godzin zajęć w mini miasteczku ruchu drogowego. Zajęcia miały charakter weekendowy, odbiorcami projektu byli uczniowie naszej szkoły, ich rodzice, rodzeństwo, a nawet dziadkowie.

Większość zajęć sportowych prowadzona była na boiskach sportowych szkół z gminy Błażowa, w hali sportowej i na sali gimnastycznej. Zajęcia rekreacyjne realizowane były na ścieżkach rowerowych, które powstały w ubiegłych latach oraz nowo powstałych trasach do uprawiania nordic walking.

Uczniowie biorący udział w zajęciach otrzymywali punkty w celu zdobycia mistrzowskich sprawności sportowych. Punktację mogli powiększyć przyprowadzając na zajęcia dodatkowe osoby.

Dzięki zrealizowanemu projektowi:

- około stu uczniów wzięło udział w projekcie i kilkudziesięciu rodziców lub innych członków rodziny,
- zakupiono sprzęt sportowy, elementy wyposażenia miasteczka ruchu drogowego oraz sprzęt nagłaśniający, które będą wykorzystywane podczas imprez rekreacyjno-sportowych,
- udało się stworzyć mini miasteczko ruchu drogowego, gdzie uczniowie będą przygotowywać się do zdobycia karty rowerowej,
- zorganizowano piknik „Żyjmy zdrowo na sportowo”, który służył promowaniu zdrowego stylu życia,
- powstał krótki film promujący nasz projekt i realizowane zajęcia pod hasłem Opowiedz..., który zajął w organizowanym konkursie II miejsce,
- zorganizowano wystawę zdjęć, wszystkie informacje z organizowanych zajęć zamieszczono na Facebooku projektu oraz na stronie szkoły,

- podjęto współpracę z osobami wspierającymi organizację projektu: wolontariuszami, Radą Rodziców, policją, przedstawicielami Klubu Sportowego „Błażowianka”, Towarzystwem Miłośników Ziemi Błażowskiej, Stowarzyszeniem Turystyczno-Sportowym „Błażowa”, sponsorami, nauczycielami i pracownikami szkoły.

Mamy nadzieję, że osiągnęliśmy cel najważniejszy: przyczyniliśmy się do rozwinięcia sprawności fizycznej dzieci i członków ich rodzin, zapoznaliśmy uczniów z trasami rowerowymi oraz ścieżkami rekreacyjnymi, jednocześnie pokazując im ciekawe miejsca w okolicy, co przyczyni się do nawiązania przez dzieci więzi z miejscem zamieszkania. Liczymy na to, że projekt wpłynął na integrację społeczną środowiska szkolnego ze środowiskiem rodzinnym uczniów, natomiast wspólne działania wokół projektu różnych grup osób, będą początkiem aktywizacji społeczności lokalnej i zachęcą do podejmowania podobnych inicjatyw innych liderów społecznych.

Składamy serdeczne podziękowanie za pomoc i wsparcie naszych działań projektowych Panu Burmistrzowi Błażowej Jerzemu Kocojowi, radnemu Rady Miejskiej Panu Józefowi Niemcowi, Przewodniczącej Rady Rodziców Pani Ewie Trzynie, Panu Janowi Kocojowi, Panu Andrzejowi Mazurowi, wszystkim rodzicom i dziadkom biorącym udział w projekcie, Pani Zofii Wielgos z grupą seniorów, nauczycielom, Spółdzielczej Grupie Producentów Owoców „Szeliga” z Żurawicy, Przemyskiemu Centrum Dystrybucji Mięsa i Wędlin M.W. Szczepanik Sp.j. z siedzibą w Przemyśle.

Dyrektorom szkół podstawowych z gminy dziękujemy za gościnność i udostępnienie boisk oraz placów zabaw, na których realizowane były zajęcia wyjazdowe.

Danuta Bator



**Działaj
lokalnie**

„Działaj Lokalnie IX” 2015 to Program Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce przy współpracy z Ośrodkiem Działaj Lokalnie - Fundacją Generator Inspiracji i wsparciu otrzymanemu od lokalnych samorządów: Gminy Błażowa, Gminy Chmielnik, Gminy Dynów oraz Gminy Tyczyn.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE



„ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO”

Pod takim hasłem w hali sportowej w Błazowej odbył się 21 listopada 2015 r. piknik, który był częścią projektu „Aktywni – Mama, tata i ja” realizowanego w ramach Programu Działaj Lokalnie IX Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce przy współpracy z Ośrodkiem Działaj Lokalnie – Fundacja Generator Inspiracji i wsparciu otrzymanemu od lokalnych samorządów: gminy Błazowa, gminy Chmielnik, gminy Dynów, gminy Tyczyn.

Wśród zaproszonych gości byli burmistrz Błazowej Jerzy Kocój, wiceprezes Zarządu Fundacji Generator Inspiracji Monika Kozdraś – Grzesik, redaktor naczelna „Kuriera Błazowskiego” Danuta Heller, prezes LKS Błazowianka Jan Kustra, Arkadiusz Niestroj – dietetyk z Centrum Medycznego Promedica, radny Rady Miejskiej Józef Niemiec, przewodnicząca Rady Rodziców Ewa Trzyna, kierownik hali sportowej Ryszard Pępek, zaprzyjaźniona ze szkołą Zofia Wielgos wraz z paniami seniorkami, Karolina Litwin – rodzic z pasją (biorąca udział w biegach maratońskich), wolontariusze Fundacji Generator Inspiracji – Barbara Sowa, Angelika Więcek, Magdalena Słaby, Natalia Wilk, sędziowie Bartosz Kuśnierz i Maciej Kruła.



Powitanie uczestników zabawy. Od lewej panie Marta Pięta, Danuta Bator i Małgorzata Wróbel.

Spotkanie otworzył pokaz tańców w wykonaniu pary tańecznej – Magdaleny Liwak i Przemka Materny, reprezentujących obecnie „Signum Dens” Hyżne, zdobywców III miejsc w konkursach międzynarodowych. Na wstępie wicedyrektor Zespołu Szkół Danuta Bator przywitała gości i przekazała najważniejsze informacje dotyczące realizowanego projektu, który spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem uczniów i rodziców. Został napisany przez zespół trzech nauczycieli z naszej szkoły – panie Martę Pięta, Małgorzatę Wróbel i Danutę Bator, skierowany do uczniów, rodziców, dziadków, rodzeństwa oraz chętnych mieszkańców Błazowej. Celem wspólnych działań była chęć odciążenia dzieci od komputera, telewizji, komórki i zaoferowania czegoś w zamian, czyli różnych form aktywności ruchowej. Wszyscy wiemy, że najlepiej spędzać czas z rodziną, zatem oferta zajęć wspólnie z rodzeństwem i rodzicami okazała się pomysłem trafionym i cieszyła się dużym powodzeniem. Świadczą o tym liczna grupa uczest-



Najbardziej „aktywni” uczniowie odebrali statuetki.

ników, a także wystawa zdjęć prezentowanych w szkole, relacje na Facebooku oraz na stronie internetowej szkoły. Program pikniku był bardzo bogaty, obfity w atrakcje, jak np.:

- prezentacja prac z konkursu na logo i hasło „Szkoły promującej zdrowie”,
- prezentacja sukcesów i osiągnięć Karoliny Litwin – mamy z pasją biegacza,
- porady dietetyka Arkadiusza Niestroja dotyczące zdrowego żywienia,
- degustacja zdrowych potraw przygotowanych przez rodziców, nauczycieli i uczniów,
- rozgrzewka przeprowadzona przez Karolinę Litwin,
- mecz unihokeja klas młodszych,
- pokaz BallWizards (pokaz zonglerki piłkarskiej w wykonaniu Tomasza Nowaka i Artura Twardego),
- mecz piłki nożnej klas IV-VI,
- konkurencje rodzinne na placu zabaw,
- mecz unihokeja dzieci z rodzicami,
- mecz piłki nożnej dzieci i rodziców,
- wręczenie statuetek i medali,
- wykonanie wspólnie piosenki finałowej.



Dwaj przyjaciele z boiska... Jan Kustra i Stefan Wielgos z zainteresowaniem oglądali mecz.

Każdy mógł znaleźć coś dla siebie, pokazy lub prezentacje, wspólne rozgrywki bądź zabawy na zorganizowanym placu zabaw dla najmłodszych uczestników. Można było skorzystać z różnych form aktywnego spędzania czasu, posmakować zdrowych potraw i uzyskać porady dietetyka związane ze zdrowym odżywianiem. Uczestnicy projektu podczas poszczególnych zajęć zbierali znaczki, za które w dniu pikniku otrzymali brązowe, srebrne i złote medale. Najbardziej „aktywni” uczniowie odebrali statuetki, które wręczył burmistrz



Celem wspólnych działań była chęć odciążenia dzieci od komputera.

Białozowej Jerzy Kocój. Tytuł „Super Chodziarza” otrzymali Lucjan Bator i Laura Banat, „Super Rowerzysty i Super Zawodnika” – Michał i Szymon Kuśnierz, „Super Zawodnika” – Filip Szura, natomiast „Super Rowerzysty” – Jakub Sajdyk i Szymon Bober. W imieniu organizatorów dziękujemy wszystkim uczestnikom pikniku – uczniom, rodzicom, nauczycielom oraz zaproszonym gościom. Podziękowania kierujemy na ręce sponsorów imprezy panie i panów: burmistrza Białozowej Jerzego Kocoja, radnego Rady Miejskiej Józefa Niemca, przewodniczącej Rady Rodziców Ewy Trzyny, Jana Kocoja, Andrzeja Mazura, Spółdzielczej Grupy Producentów Owoców „Szeliga” z Żurawicy, Przemyskiego Centrum Dystrybucji Mięsa i Wędlin M.W. Szczepanik Sp. J z siedzibą w Przemyśle. Szczególnie dziękujemy grupie rodziców za przygotowanie zdrowych sałatek, owocowych szaszłyków, zup, deserów, wypieków, koktajli, soków, kanapek. Kolorowe i smaczne potrawy nie tylko cieszyły oko na pięknie zastawionym szwedz-



Radość ze wspólnie śpiewanej piosenki.

kim stole, ale przede wszystkim wszystkim wyśmienicie smakowały uczestnikom i gościom.

W trakcie realizowanego projektu spontanicznie powstała piosenka zachęcająca do wspólnego, rodzinnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Zapraszamy zatem na trasy rowerowe, nordic walking, a wiosną na boiska sportowe i place zabaw. Zachęcamy również do nucenia naszej wspólnej piosenki.

Aktywni – Mama, tata i ja

1. Kiedy nuda mi doskwiera,
co ze sobą robić mam?
Cięgnie mnie do komputera,
pod poduszką tablet mam.
Nic mnie nie interesuje,
ciągle na komórce gram.
Mama jest zdenerwowana
i powtarza setny raz.
Co ty robisz? Zmądrzej wreszcie
i chodź wspólnie spędzać czas.

Ref. Aktywni – Mama, tata i ja
to jest zabawa i wspólna gra.
Rower, piłka i dwa kije,
jeżdżę, biegam – zdrowo żyję.
Aktywni – Mama, tata i ja
to jest zabawa i wspólna gra.
Rower, piłka i dwa kije
ja naprawdę zdrowo żyję.

2. Chcesz być zdrowy, uśmiechnięty.
Pełnią zdrowia cieszyć się.
Zapamiętaj ruch to zdrowie
receptą na życie jest.
Problem w szkole i zmartwienia
hen odejdą, kiedy ty.
Wspólnie z mamą, tatą, babcią
do „Aktywnych” włączysz się.
Zatem ruszaj, dziś sobota,
wspólny dla rodzinki czas.

Ref. Aktywni...

Zespół nauczycieli realizujących projekt



Można było skorzystać z różnych form aktywnego spędzania czasu.

W SEKRETARIACIE ŚWIĘTEGO PIOTRA...

Spotkanie wigilijne – Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Futomie

SPOTKANIE WIGILIJNE

Tuż przed świętami Bożego Narodzenia 2015 roku w Szkole Podstawowej im. św. Jana Kantego w Futomie odbyło się wigilijne spotkanie, w którym uczestniczyli uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkoły oraz zaproszeni goście. Swoją obecnością zaszczyliły nas



Zdzisław Chlebek powitał zaproszonych gości.

panie ze Stowarzyszenia Kultury i Tradycji Ziemi Futomskiej: Maria Sowa, Weronika Wyskiel, Danuta Ignarska, Helena Gliwa, Maria Panek, Agnieszka Łach, Agnieszka Kustra oraz artysta-rzeźbiarz Marek Twardy. Redakcję Kuriera Błażowskiego reprezentowały Danuta Heller i Anna Heller. Gościliśmy prezesa Banku Spółdzielczego w Błażowej Mariusza Króla, dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury Zbigniewa Nowaka. Naszym gościem był także Antoni Cag, który od wielu lat udostępnia szkole (do organizacji kuli-gów, rajdów rowerowych i ognisk) swoją bazę w Mójce. Miło nam było gościć pana burmistrza Jerzego Kocoja, przewodniczącego Rady Miejskiej pana Jurka Farasia oraz grupę radnych gminy

Błażowa: Elżbietę Kustrę – przewodniczącą Rady Rodziców, Małgorzatę Drewniak – sołtys wsi Futoma, Kingę Fabińską i Józefa Niemca. Radę Rodziców reprezentowały panie z Zarządu: Katarzyna Świst, Anna Mazur i Małgorzata Mazur. Naszymi gośćmi byli także radni Rady Powiatu: były wiceburmistrz i dyrektor WORD-u w Rzeszowie pan Marek Ząbek oraz burmistrz dwóch kadencji (w latach 2002-2010) i nauczyciel naszej szkoły pan Stanisław Najda. Przybył dyrektor Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Kąkolówce Andrzej Jemioła – wychowawca, trener i opiekun naszej uczennicy – utalentowanej tenisistki Zuzi Wielgos. W trakcie spotkania grupa radnych naszej gminy przekazała Agacie Wielgos pewną kwotę pieniędzy na wsparcie dla dalszych sportowych przedsięwzięć córki. Zaproszeni goście zrobili sobie pamiątkowe zdjęcia z Zuzią, która z ostatnich zawodów przywozła okazały puchar. Po części oficjalnej panowie: Jerzy Kocój, Jurek Faraś i opiekun Andrzej Jemioła rozegrali krótki mecz pokazowy z naszą tenisistką.

KONCERT KOŁĘD I PASTORAŁEK

Spotkanie rozpoczęło się pięknym koncertem kolęd i pastorałek w wykonaniu Zespołu Filharmonii Podkarpackiej im. Artura Maławskiego w Rzeszowie z udziałem Wiesławy i Michała Stefaników oraz ich kolegów koncertujących w podkarpackich szkołach. Uczestnicy spotkania wigilijnego mogli posłuchać tradycyjnych polskich kolęd oraz

współczesnych pieśni i pastorałek, które swoją tematyką nawiązują do Bożego Narodzenia. Każdy utwór wzbogacony był krótkim komentarzem. Występ muzyków wszystkim się podobał, o czym świadczyły głośne i długie brawa. Pani Wiesia i Michał Stefanikowie to sąsiedzi szkoły i rodzice naszych uczniów: Basi i Jasia, którzy już stawiają pierwsze kroki na estradzie u boku rodziców. W tej rodzinie tradycje muzyczne przechodzą z pokolenia na pokolenie począwszy od dziadka Stanisława Pecki (basisty futomskiej kapeli) na córkę Wiesię i jej braci oraz ukochane wnuki pana Stanisława – Basię i Jasia.

W SEKRETARIACIE ŚWIĘTEGO PIOTRA

W drugiej części spotkania wystąpili uczniowie z klas IV-VI, którzy zaprezentowali bardzo ciekawe jasełka bożonarodzeniowe zatytułowane Brama do nieba jest ciasna. Przedstawienie składało się z pięciu aktów. Pierwsze cztery nawiązywały do wydarzeń opisywanych w Biblii. Uczniowie z wielkim przejęciem odegrali scenę m.in.: zwiastowania, nawiedzenia św. Elżbiety, adoracji Jezusa w betlejemskiej szopie. W jasełkach nie mogło zabraknąć także pasterzy, czy mędrców ze Wschodu. Piąty akt rozegrał się w sekretariacie świętego Piotra, do którego przybywały różne osoby chcące dostać się do nieba. Ta scena miała żartobliwy charakter. Święty Piotr uważnie słuchał i przepytывał wszystkich, którzy zgłosili się na rozmowę kwalifikacyjną. Co chwila też spoglądał w swoją księgę, gdzie zapisane



Uczestnicy spotkania wigilijnego mogli posłuchać tradycyjnych polskich kolęd oraz pastoraek.



Spotkanie rozpoczęło się pięknym koncertem kolęd i pastorałek.



Jasełka w wykonaniu uczniów futomskiej szkoły.

były dobre i złe uczynki każdego człowieka. Okazało się, że ci, którzy przybyli do sekretariatu świętego Piotra: nauczycielka, uczennica, ksiądz, siostra zakonna, pielęgniarka, człowiek ubogi, bizneswoman mają coś na sumieniu. I niestety, mimo szczyrych chęci, nie wejdą do nieba. Nauczycielka za bardzo angażowała się w swoją pracę, przez co zaniedbywała obowiązki rodzinne. Uczennica, choć miała same piątki i szóstki, psociła i dokuczała kolegom w szkole. Ksiądz unikał głoszenia kazań. Siostra zakonna nie zawsze widzia-

ła Chrystusa w drugim człowieku. Pielęgniarka nie miała cierpliwości do pacjentów. Człowiek ubogi nie starał się o poprawę swojego losu. Natomiast bizneswoman – choć miała wiele pochwał za swoją hojność i dobroczynność – zaniedbywała obowiązki chrześcijanina. Zatrudniała także pracowników w niedzielę i święta. Nie pomogła jej nawet gruba koperta, którą ukradkiem chciała wręczyć świętemu Piotrowi, by ją przepuścił do nieba. Każdy, kto wstawił się do niebiańskiego sekretariatu otrzymał od niebios kolejną szansę. Święty

Piotr poprosił wszystkich, by jeszcze raz zeszli na ziemię do swoich codziennych spraw i obowiązków, by je wykonywali sumiennie i uczciwie, by spróbowali wieść dobre życie. Jasełka w wykonaniu uczniów futomskiej szkoły ukazały prostą prawdę; na niebo pracujemy każdego dnia. Po części artystycznej odbyło się okolicznościowe spotkanie, podczas którego spożywano wigilijne potrawy i składano świąteczno-noworoczne życzenia.

**Zdzisław Chlebek
Ewelina Szumska**

PIĘKNE CZYTANIE – SZKOLNY KONKURS CZYTELNICZY

Październik to międzynarodowy miesiąc czytania i miesiąc bibliotek. Z tej okazji biblioteka Szkoły Podstawowej im. Króla Władysława Jagiełły w Błazowej ogłosiła konkurs „Piękne Czy-



Uczestników konkursu, jury i dzieci powitała Danuta Uryga.

tanie”. Celem akcji było budzenie zainteresowania literaturą dziecięcą i młodzieżową, kształtowanie umiejętności pięknego czytania, rozbudzanie wrażliwości na piękno słowa, prezentacja własnych umiejętności oraz promocja czytelnictwa.

Wstępne eliminacje do konkursu bibliotecznego przeprowadzone zostały w klasach przez wychowawców i nauczycieli polonistów. Każdą klasę reprezentowali najlepiej czytający uczniowie (1 – 3 osób).

Teksty, które czytali uczniowie przygotowane przez bibliotekarza i nauczycieli polonistów dobrane były pod względem trudności i tematyki do poszczególnych kategorii wiekowych. Godzinę przed konkursem uczestnicy wylosowali sobie tekst, który mieli czytać. Przez około 10 minut mogli zapoznać się z nim.

Komisja, oceniając czytanie, brała pod uwagę przede wszystkim: techni-

kę czytania, stosowanie środków ekspresji artystycznej oraz ogólny wyraz artystyczny.

Poziom wystąpien był bardzo wyrównany. Jednak jurorzy byli zgodni w wytypowaniu zwycięzców konkursu.



Danuta Bator

Konkurs przebiegał w dwóch grupach wiekowych: klasy II-III oraz klasy IV-VI.

16 listopada 2015 r. odbył się konkurs dla klas IV – VI, w którym wzięło 12 uczniów.

Konkursowe prezentacje czytelnicze uczniów oceniała komisja w składzie: wicedyrektor szkoły Danuta Bator, przewodnicząca Rady Rodziców Ewa Trzyzna oraz nauczycielka języka polskiego Beata Więclawska.

Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:

Klasy IV

I miejsce: Gabriela Bartyńska kl. IV a,
II miejsce: Karolina Bialic kl. IV a,
III miejsce: Monika Ungeheuer kl. IV b.

Klasy V

I miejsce: Aleksandra Osinko kl. V b,
II miejsce: Gabriela Bęben kl. V a, Martyna Bacior kl. V b,
III miejsce: Aleksandra Sieńko kl. V a.

Klasy VI

I miejsce: Filip Trzyzna kl. VI a,
II miejsce: Kinga Jarosz kl. VI a, Barbara Rząsa kl. VI b.

20 listopada odbył się konkurs w kategorii klas II-III, w którym wzięło udział 13 uczniów.

W tym dniu jury w składzie: dyrektor Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Błazowej Danuta Heller, wicedyrektor szkoły Danuta Bator oraz nauczycielka nauczania zintegrowanego pani Marta Pięta wyłoniło następujących zwycięzców.

Klasy II

I miejsce: Szymon Hamerla kl. II c,
Maciej Izydorek kl. II c,
II miejsce: Sarah Juszczyk kl. II c,
III miejsce: Klaudia Dziopak kl. III a.

Klasy III

I miejsce: Samuel Juszczyk kl. III b,
II miejsce : Wiktoria Kulasa kl. III a,
III miejsce: Hanna Izydorek kl. III a.

Wszyscy uczestnicy byli bardzo dobrze przygotowani. Świetnie poradzili sobie z wyzwaniem. Wykazali się doskonałą techniką i odwagą w czytaniu przed zgromadzonymi w auli koleżankami, kolegami i nauczycielami. Emocje udzieliły się nie tylko uczestnikom. Pozostali uczniowie uważnie słuchali i kibicowali kolegom i koleżankom z klasy. Dzięki odpowiedniej intonacji i interpretacji utworów wybranych i czytanych przez uczniów dostarczono słuchaczom wielu wrażeń oraz pozytywnej energii. Po przeczytaniu tekstu, każdy uczestnik został nagrodzony gromkimi brawami przez widownię. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowe dyplomy, a zwycięzcy nagrody książkowe ufundowane przez radę rodziców.



Po przeczytaniu tekstu, każdy uczestnik został nagrodzony przez widownię gromkimi brawami.

Laureaci z każdej klasy uhonorowani zostali tytułem „Mistrza Pięknego Czytania”. Otrzymali je: Szymon Hamerla kl. II c, Maciej Izydorek kl. II c, Samuel Juszczyk kl. III b, Gabriela Bartyńska z kl. IV a, Aleksandra Osinko z kl. V b oraz Filip Trzyzna z kl. VI a.

„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła” – ten piękny cytat Wisławy Szymborskiej był mottem konkursu. Podczas imprezy uczniowie obejrzeli także teledysk piosenki „Cała Polska czyta dzieciom”, który promuje kampanię Fundacji „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom”.

Pani wicedyrektor Danuta Bator podsumowując konkurs, podkreśliła walory czytania, zachęciła wszystkich do odwiedzania bibliotek zarówno szkolnej jak i publicznej i wypożyczania książek. Pogratulowała laureatom oraz podziękowała wszystkim za udział w imprezie: zaproszonym gościom, uczestnikom i organizatorom.

Z grona zwycięzców jury wytypowało Filipa Trzynę oraz Basię Rząsę jako reprezentantów szkoły w I Międzyszkolnym Konkursie Pięknego Czytania zorganizowanym przez Zespół Szkół im. Świętej Jadwigi Królowej w Błazowej. W finale nasi uczniowie zaprezentowali się wspaniale. W kategorii szkół podstawowych Basia Rząsa zajęła I miejsce, a Filip Trzyzna III miejsce.

Konkurs Pięknego Czytania to promocja ciekawych książek oraz zachęta do ich wypożyczania, to dobry sposób na rozwijanie kultury czytelniczej uczniów.

**Barbara Rząsa, Klaudia Dziedzina
z kl. VI b
pod opieką Danuty Urygi**



Uczestnicy, jury i organizatorzy konkursu Pięknego Czytania kl. IV-VI.



Gabriela Bartyńska



Aleksandra Osinko



Filip Trzyna



Barbara Rząsa



Anastazja Ustrzycka



Anna Izydorek



Daria Słaby



Dawid Martowicz



Maciej Izydorek



Maja Mijałna



Samuel Juszczyk



Sara Juszczyk



Wiktoria Kulasa



Uczniowie dzielnie kibicowali uczestnikom konkursu.

MIKOŁAJKI' 2015 W BŁAŻOWEJ



Mikołajki na sportowo – pod takim hasłem bawiły się dzieci wraz ze swoimi rodzicami i opiekunami na specjalnie dla nich zorganizowanej imprezie, która miała miejsce 6 grudnia w Hali Sportowej w Błażowej.

Po oficjalnym otwarciu, przybyłe na spotkanie z Mikołajem dzieci mogły wziąć udział w różnorodnych konkurencjach sprawnościowych, grach i zabawach.

W programie przewidziano pokazy łucznictwa, freestyle'u, zonglerki piłkami do koszykówki oraz występ dzieci ćwiczących akrobatykę.

Chętni mogli spróbować swoich sił w strzelaniu z łuku do tarczy, a także pobawić się na przyjaznym placu zabaw. W tym samym czasie trwały malowanie twarzy, a każde dziecko mogło dostać śmieszny balonik. Były mydlane bańki,

aniółki częstowały cukierkami i pierniczkami, zadbano też o zdrowe przekąski w postaci jabłek.

Tęgo dnia nie mogło zabraknąć Świętego Mikołaja, a na tej imprezie było ich nawet trzech, którzy wszystkim dzieciom wręczyli prezenty, a zabawa trwała do wieczora.

W historii funkcjonowania hali Zespołu Szkół w Błażowej była to największa impreza, w której uczestniczyło około tysiąca osób. Integracja środowiska całej gminy i czas spędzony wspólnie z dziećmi to jedna z najciekawszych form spędzania czasu wolnego.

Zorganizowanie tak dużego wydarzenia możliwe było dzięki zaangażowaniu wielu ludzi dobrej woli oraz sponsorów. Wspólna zabawa w rytm świątecznych przebojów była możliwa m.in.

dzięki: burmistrzowi Błażowej, Fundacji Generator Inspiracji z prezes Moniką Grzesik i wolontariuszami, prezesowi Ryszardowi Pępkowi i członkom Stowarzyszenia Turystyczno-Sportowego w Błażowej, Małgorzacie Wróbel i śnieżynkom ze Szkoły Podstawowej w Błażowej, piłkarzom i prezesowi „LKS Błażowianka”, zawodnikom Klimy Błażowa, nauczycielom ze Szkoły Podstawowej w Błażowej, Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Błażowej, błażowskiej młodzieży i jeszcze wielu innym osobom, które pomagały w organizacji.

[red.]



Mikołajki na sportowo – pod takim hasłem bawiły się dzieci wraz ze swoimi rodzicami.

LITERATURA I DZIECI – „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

19 listopada 2015 roku w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Błażowej spotkali się uczestnicy eliminacji gminnych konkursu Literatura i Dzieci. Tegorocznym hasłem, którym należało się kierować przy doborze konkursowego repertuaru były tytułowe „Podróże małe i duże”. Przedmiotem konkursu jest twórczość znaczących i wybitnych autorów, którzy w swoich utworach poruszają tematykę związaną z podróżowaniem po świecie, wiedzą

o krajach bliskich i dalekich oraz życiu ich mieszkańców. Słowami wierszy, piosenek i inscenizacji oraz bogatymi środkami wypowiedzi plastycznej, uczestnicy konkursu zabrali widzów w świat podróży realnych i tych w wyobraźni. Konkurs odbywa się od wielu lat i jest wieloetapowy. Aby dotrzeć do jego finału, laureaci etapu gminnego muszą najpierw zmierzyć się z przedstawicielami innych gmin powiatu rzeszowskiego na eliminacjach rejonowych. Podstawo-

wym celem konkursu jest popularyzacja literatury dziecięcej oraz upowszechnianie i zachęcanie do czytania książek.

Jury w osobach Jolanty Nord, aktorki i przewodniczącej oraz instruktorów GOK Jolanty Kocyły i Alicji Budyki, nie miało łatwego zadania – musiało wskazać najlepszych ich zdaniem recytatorów, solistów i aktorów, którzy będą reprezentować naszą gminę na eliminacjach rejonowych w Lubeni. Poza tym należało dostosować się do konkur-

sowych limitów. Łącznie na scenie zaprezentowało się ze wszystkich szkół podstawowych z gminy 33 recytatorów, 13 wykonawców piosenek i jeden teatrzyk lalkowy.

W kategorii recytacji nominacje do eliminacji rejonowych w młodszej grupie wiekowej (kl. I – III) otrzymali:

1. Adam Marculeac, kl. II SP Błażowa Dolna,
2. Stanisław Początek, kl. II SP Kąkolówka,
3. Samuel Juszczyk, kl. III SP Błażowa.

W grupie wiekowej starszej (kl. IV-VI) zostali nominowani:

1. Kacper Stanik, kl. V SP Błażowa Dolna,
2. Aleksandra Osinko, kl. V SP Błażowa,
3. Mateusz Jamróz, kl. IV SP Nowy Borek.

W kategorii piosenki w młodszej grupie wiekowej nominację otrzymał zespół z kl. II SP w Błażowej Dolnej, natomiast w starszej grupie wiekowej nominowano następujących wykonawców:

1. Zespół z kl. IV-VI SP Błażowa,
2. Lucjan Bator, kl. VI SP Błażowa,
3. Anna Wacek, kl. V SP Błażowa Dolna.

Ponadto przyznano 1 wyróżnienie za inscenizację dla uczniów kl. II SP Nowy Borek.

W etapie rejonowym, który miał miejsce w Lubeni 23 listopada, do finału konkursu zakwalifikowali się: Adam Marculeac z kl. II SP w Błażowej Dolnej, Zespół z kl. II Szkoły Podstawowej w Błażowej Dolnej, Aleksandra Osinko z kl. V SP w Błażowej, Anna Wacek z kl. V SP w Błażowej Dolnej. Ponadto drugie miejsce w kategorii recytacji otrzymał Kacper Stanik z Błażowej Dolnej, a wyróżnienia otrzymali Stanisław Początek

z Kąkolówki i Samuel Juszczyk z Błażowej.

W ostatnim etapie konkursu przedstawiciele naszej gminy rywalizowali ze zwycięzcami w eliminacji rejonowych z całego województwa podkarpackiego.

W grupie laureatów młodszej kategorii wiekowej znaleźli się Adam Marculeac SP w Błażowej Dolnej, który otrzymał III nagrodę za recytację wiersza „Pan Maluśkiewicz i wieloryb” Juliana Tuwima.

Zespół z kl. II SP w Błażowej Dolnej, który wykonał piosenkę z repertuaru zespołu *Gawęda* pt. „A ja mam ciocię w samolocie”, otrzymał II nagrodę. W kategorii piosenek III nagrodę otrzymał zespół z klas IV-VI z Błażowej, który wykonał piosenkę „Wala Twist” z repertuaru zespołu *Filipinki*.

W kategorii recytacji wyróżnienie otrzymała Aleksandra Osinko z Błażowej, która zaprezentowała fragment prozy Antoine’a de Saint-Exupéry’ego „Mały Książę”. Równoległe, obok piosenki, inscenizacji i recytacji, odbył się konkurs plastyczny, na który co rok zgłasza się wielu chętnych. Na konkurs wpłynęło 893 prace z zakresu rysunku, grafiki, kolażu i batiku ze szkół podstawowych i instytucji kultury. Komisja dokonała przeglądu wszystkich nadesłanych prac i zakwalifikowała na wystawę 100 (83 – I kategoria wiekowa, 17 – II kategoria wiekowa). Następnie wyłoniła te prace, które postanowiła uhonorować nagrodami i wyróżnieniami ufundowanymi przez Wojewódzki Dom



Laureaci eliminacji gminnych z panią Jolantą Nord, przewodniczącą komisji oceniającej prezentacje konkursowe.

Kultury w Rzeszowie. Wśród nagrodzonych finalistów znaleźli się Kinga Maćkiewicz ze Szkoły Podstawowej w Nowym Borku, która otrzymała nagrodę za pracę pt. „Podróż na bocianie” do utworu Marii Konopnickiej oraz zdobywcy wyróżnień Monika Rozmus ze Szkoły Podstawowej w Lecce za pracę pt. „Podróż na bocianie” według utworu Marii Konopnickiej i Dawid Wójcik, również z Lecki, za pracę pt. „Siedmiomilowe buty”, aut. Jan Brzechwa.

Eliminacje finałowe konkursu „Literatura i dzieci” odbyły się w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie 3 i 4 grudnia 2015 r., a uroczysta Gala Laureatów połączona z wernisażem wystawy prac plastycznych – 10 grudnia 2015 r.

Gratulujemy wszystkim finalistom i laureatom, którzy zdobyli nagrody oraz wyróżnienia na kolejnych etapach konkursu. Życzymy im dalszych sukcesów artystycznych.

Alicja Budyka



Lucjan Bator oraz solistki zespołu wokalnego SP w Błażowej.



Ola Osinko z Błażowej z panią Beatą Węclawską podczas eliminacji rejonowych w Lubeni.

ZBRODNIĄ SPRZED LAT UJRZAŁA ŚWIATŁO DZIENNE

Pracownicy Instytutu Pamięi Narodowej, na wniosek leśników, badają miejsce po dawnej gajówce Jalina k. Nasicznego w Bieszczadach. Przy pomocy georadaru Akademii Górniczo-Hutniczej szukają szczątków członków rodziny miejscowego gajowego Kazimierza Hankusa, zamordowanych w 1944 r. przez bojówki ukraińskich nacjonalistów.



Maria Faron ze zdjęciem swego dziadka Kazimierza Hankusa.



Identyfikacja miejsca mordu.

Na ślady wojennej tragedii, która rozegrała się w gajówce, można było trafić w książce Władysława Krygowskiego „Góry mojego życia” w rozdziale „Powrót do Jaliny”, wydanej w 1987 roku. Więcej światła dały dopiero relacje opublikowane w „Płaju” w roku 2012. Okazuje się, że w 1944 roku w obrębie gajówki bojówka UPA zamordowała żonę gajowego Hankusa, Kazimierę i jego brata Wojciecha. Prawdopodobnie ciała zamordowanych pochowano nieopodal zabudowań.

Inicjatywę w sprawie poszukiwań śladów tej zbrodni podjęli leśnicy. W miejscu wskazanym przez leśniczego Antoniego Flaka z Nadleśnictwa Lutowiska przeprowadzono wstępny rekonesans, po czym do działań przystąpili pracownicy rzeszowskiego oddziału IPN.

Ostatnio, poprzez dziennikarza Wojciecha Zatwarnickiego, udało się dotrzeć do Marii Faron, wnuczki gajowego Kazimierza Hankusa, która potwierdziła fakty znane z przekazów rodzinnych. Hankusowie, to przed laty rozbudowana leśna rodzina, której założycielem był leśniczy Franciszek Hankus, od 1903 roku zawiadujący dobrami Serwatowskich w Berehach Górnych i w Nasicznem. W służbie leśnej pracowali też jego synowie. Kilku członków tej licznej rodziny poniosło śmierć z rąk ukraińskich nacjonalistów, w tym dwoje właśnie w gajówce w Jalinie.

Przez całe dziesięciolecie zbrodnia ta pozostawała nieznana – nie wspominają o niej nawet przewodniki turystyczne. Początkiem grudnia pracownicy rzeszowskiego oddziału IPN w ramach szerszego projektu ujawniania miejsc pochówków ofiar terroru UPA, przeprowadzili systematyczne badania gruntu przy pomocy georadaru – ich wyniki mogą pomóc ustalić miejsce pochówku ofiar zbrodni, zaś kwerenda dokumentów powinna przyczynić się do ujawnienia związanych z tym szczegółów.

Obecnie teren dawnej gajówki znajduje się w zasięgu Bieszczadzkiego Parku Narodowego, którego pracownicy aktywnie wspierają poszukiwania.

Ten urok starych fotografii przyniszczonych,
Twarze muzyków sędziwością krzątliwą pomarszczone...
Napływają echa koncertów marszowych i tych „ku czci”
Allegrem złocisty metal perłście wciąż brzmi...

Uderzane konikiem płytki lirki z biało-czerwonym włosiem
Rozrzutnie sypią szesnastki niczym dzwonki o porannej rosie,
Klarnety z przodu spojone drewnem lirycznym
Drażnią się z zadnim mosiądzem kubicznym.

Pobrużdżone harówką ręce przewracają nuty
Wirtuozynie powraca patriotyczny motyw snuty.
Kapelmistrz zamasyżuje batutą kreuje harmonię
I znów jest upojnie, podniośle – jakże dostojnie.

A tu: Jakby kadry z filmu nieco zamazanego:
Starsi muzycy kojarzą sylwetki swoich kolegów,
Którzy koncertują już u Stwórcy najwyższego
A przecież razem stworzyli taki szmat dobrego...

Niechaj się wiekiusta pamięć o nich zachowa
Im musi być zawsze wdzięczna cała Białowa,
Bo kto podeptać wspaniałą tradycję się ośmieli
Bodajże go najprędzej precz diabli wzięli.

Czesław Drąg

23 listopada 2013 r. na 120-lecie Białowskiej Orkiestry Dętej

Edward Marszałek
rzecznik prasowy RDLP w Krośnie

NA ŚWIĘTEGO ANDRZEJA BŁYSKA PANNOM NADZIEJA

Wigilia świętego Andrzeja przypada na 29 listopada – to tradycyjny wieczór, gdzie spotykamy się na zabawach i prywatkach.

Ten dzień jest ostatnią okazją do zabawy przed rozpoczynającym się okresem Adwentu. W ten wieczór robimy różnego rodzaju wróżby. Dawniej w wieczór andrzejkowy wróżyły sobie tylko młode panny, które marzyły o tym, aby jak najwcześniej wyjść za mąż, jakie kandydat będzie miał na imię, czy będzie bogaty i kiedy nastąpi ślub. Odpowiednikiem andrzejek były katarzynki, czyli w wigilię św. Katarzyny, która przypada na 24 listopada kawalerowie mogli wywróżyć sobie przyszłe żony. Jednak katarzynki były mniej atrakcyjne od dziewczęcych andrzejek i z czasem uległy zapomnieniu.

Obecnie oba te obrzędy zostały połączone i są obchodzone jako andrzejki. Jest wtedy okazja, by z spotkać się z przyjaciółmi pobawić się w andrzejkowe wróżby, przesady i zaklęcia.

Lanie wosku to najpopularniejszy sposób wrózenia podczas dzisiejszych wieczorów andrzejkowych. Z odbitych cieni na ścianie kiedyś szukano przede wszystkim postaci narzeczonego, obecnie z kształtów wróży się przyszłość, podróże, przyszły zawód, sukcesy.

Podobnie jak dawniej, dzisiaj wróży się z butów. Aby dowiedzieć się która panna najwcześniej wyjdzie za mąż, ustawia się buty jeden za drugim. Właścicielka buta, który pierwszy dotrze do drzwi, pierwsza stanie przed ołtarzem.



Cyganka za pomocą kart mogła wywróżyć, co czeka nas w najbliższej przyszłości.

Dlatego też 27 listopada, jak co roku, w błazowskiej bibliotece również odbył się wieczór magii i czarów. Nasze spotkanie miało charakter typowo zabawowy, ponieważ uczestnicy zabawy nie myślą jeszcze o szybkim zamążpójściu. Ten wieczór był magiczny, i oto kilka przykładów wróżb, w które bawiliśmy się. Na dużym czerwonym sercu z papieru wypisaliśmy imiona chłopców, następnie przekłuwaliśmy serce szpilką



Ten wieczór był magiczny.

od niezapisanej strony. Imię, które zostało przekłute, będzie nosił przyszły mąż. Następną wróżba to wróżba kwiatowa – spośród obrazków przedstawiających kwiaty trzeba było wybrać jeden z nich, każdy kwiat przepowiadał, jakie sukcesy czekają nas w przyszłości. Podobne jest wrózenie z kostek do gry. Cy-

ganka za pomocą kart mogła wywróżyć, co czeka nas w najbliższej przyszłości, i jakie sukcesy czekają nas w szkole. Trzy kubeczki, pod którymi znajdowały się obrączka, listek i krzyżyk, gdzie obrączka, to szybkie zamążpójście, listek to staro panieństwo, a krzyżyk to klasztor. Śmiechu było co nie miara, to tylko kilka przykładów wróżb, które pojawiły się w ten



wieczór. Można było również poprzebierać się w różne stroje, np. w strój wilkołaka, który do łagodnych nie należy. Były również pączki, rogaliki i inne słodkości. Myślę, że wieczór należał do bardzo udanych, a przyszłość, która nas czeka zależy tylko od nas samych, od tego, jak pokierujemy swoim życiem. Wróżby andrzejkowe to tylko zabawa i miło spędzony czas, nie bierzmy ich na serio. Już dziś zapraszamy wszystkich za rok.

Oto „andrzejkowe” przysłowia.

Na noc św. Andrzeja
dziewkom z wróżb nadzieja.
Noc Andrzeja świętego
przyniesie nam narzeczonego.
Dziś cień wosku ci ukaże,
co ci życie niesie w darze.
Na świętego Andrzeja
trza kożucha dobrodzieja.
Święty Andrzej wróży szczęście
i szybkie zamęście.
Święty Jędrzej adwent przytwierdzi.
Której but na proggu stanie
– pierwsza panna na wydanie.
Gdy Andrzeja się zjawi,
to i zimę postawi.
Miękkko na Andrzeja,
to niedobra nadzieja.
Gdy w Andrzeja deszcz lub śłota,
w grudniu drogi bez błota.
Gdy święty Andrzeja ze śniegiem przybieży,
sto dni śnieg na polu leży.
Śnieg na Andrzeja,
dla zboża zła nadzieja.
Święty Andrzeja ci ukaże,
co ci los przyniesie w darze.

Anna Heller



O TRADYCJI KARTEK ŚWIĄTECZNYCH

Pierwszą kartkę z życzeniami z okazji Świąt Bożego Narodzenia wysłał w 1842 r. 16-letni londyński artysta, William Maw Egley, ale jego pomysł nie został doceniony przez adresata. W następnym roku pojawiły się w Wielkiej Brytanii kartki zrobione na prywatne zamówienie sir Henry'ego Cole'a, pierwszego dyrektora Muzeum Wiktorii i Alberta w Londynie.

W 1875 r. kartki świąteczne pojawiły się w Ameryce, za sprawą urodzonego we Wrocławiu Louisa Pranga. W jego drukarni już wcześniej powstawały kartki z motywami kwiatowymi. Zaslugą Pranga było nie tylko wprowadzenie wzorów typowo bożonarodzeniowych, ale także organizowanie konkursów (z wysokimi nagrodami pieniężnymi) na najpiękniejsze kartki świąteczne. Zapewne dzięki nim po kilku latach wybór był już spory: od najstarszych, typowo religijnych scen Narodzenia Dzieciątka, po drzewka świąteczne, kompozycje z ozdób choinkowych oraz wizjerunki św. Mikołaja.

W Polsce kartki świąteczne pojawiły się pod koniec wieku XIX, a najwcześniej na terenie Galicji. Zwyczaj wysyłania życzeń świątecznych w całym świecie stał się popularny dopiero w latach 20. ubiegłego wieku. W ten sposób w naszym kraju Świątom Bożego Narodzenia towarzyszy już przeszło stuletnia tradycja wysyłania kart pocztowych z życzeniami. Niegdyś „Kurier Warszawski” donosił w roku 1879, iż w Europie rozesłano 350 milionów kart pocztowych. Dużą część z nich stanowiły właśnie pocztówki świąteczne.

Pierwsze, obiegowe kartki nie posiadały żadnej ilustracji. Na stronie, gdzie widnieje ona obecnie, wpisywano wówczas stosowne treści. Nie od razu w naszym kraju nazywano kartę „pocztówką”. W 1900 roku w Warszawie ogłoszono konkurs na nazwę karty pocztowej w języku polskim. Jury, składające się z członków redakcji „Słownika Języka Polskiego”, rozpatrywało pięć propozycji: „liścik”, „listówka”, „otwartka”, „pisanka” i „pocztówka”. Ta ostatnia została zgłoszona przez samego Henryka Sienkiewicza. Wybrano właśnie „pocztówkę”.

Zarówno w Polsce i Niemczech tradycja pisemnego składania sobie nawzajem życzeń świątecznych i noworocznych przyjęła się dopiero na początku ubiegłego stulecia. Z początku wysyłano ręcznie wykonane kartki, czasem kiczowate i mało atrakcyjne, na których obowiązkowo musiał być motyw aniołka ze złotymi włosami i workiem prezentów. Dopiero nieco później zastąpiło je Mikołajem z białą brodą, ubranym bardzo różnie. Dzisiaj owe kiczowate motywy stanowią klasę samą dla siebie pomiędzy kolekcjonującymi pocztówki, nabierając zupełnie innych walorów opowiadają i dokumentują historię naszych gustów i kultury popularnej. Przez ponad sto lat, które upłynęły od tej chwili, uległy one metamorfozie zarówno co do szaty graficznej, jak i sposobu prezentowania symboli świątecznych, czy przekazywania życzeń.

W dzisiejszych czasach wiele osób korzysta z możliwości wysłania kartek drogą elektroniczną, jednak to nie to

samo co kartka wysłana pocztą, na której życzenia są oryginalne i skierowane są do danej osoby, a jeszcze lepiej, gdy zadamy sobie trochę trudu i wykonamy je własnoręcznie.

Dlatego też 1 grudnia 2015 r. członkowie Koła Przyjaciół Biblioteki spotkali się, aby wykonać kartki bożonarodzeniowe.

Przy zapachu słodkich gofrów z dżemem malinowym uczestniczki wykonywały z różnych ścinków i karcetek piękne kartki świąteczne. Będą one rozdane przed świętami wraz z życzeniami zaprzyjaźnionym instytucjom z naszej gminy.

Trudno wyobrazić sobie świąt bez kartek świątecznych, których wysyłanie stanowi bardzo ważny element bożonarodzeniowych polskich tradycji. Dlatego podtrzymujemy je.

Myślę, że nawet najlepszy mail, mms, czy e-kartka nie zastąpią tradycyjnej, papierowej świątecznej kartki, bo chyba miło jest otworzyć kopertę i stwierdzić, że ktoś o nas pamięta.

Anna Heller

GRATULACJE

Pani Annie Lorenz-Filip, radnej Rady Miejskiej i jej mężowi Markowi gratulujemy narodzin córki Sary. Niech rośnie na pociechę rodziców, spotykając w życiu wszystko, co dobre i piękne.

Redakcja „Kuriera Białowskiego”.



Trudno wyobrazić sobie święta bez kartek świątecznych.

SPOTKANIE W DYSKUSYJNYM KLUBIE KSIĄŻKI

„NIE MA BRZYDKICH KOBIET, SĄ TYLKO LENIWE” – Helena Rubinstein

Członkowie Dyskusyjnego Klubu Książki spotkali się **10 grudnia 2015 roku**, by podyskutować na temat przeczytanej książki Michele Fitoussi „Helena Rubinstein. Kobieta, która wymyśliła piękno”.

Animatorami spotkania były Danna Hamerla i Anna Kowal.

„Helena Rubinstein. Kobieta, która wymyśliła piękno” autorstwa Michele Fitoussi, to wspaniała saga pełna miłosnych tragedii, małżeńskich dramatów, giełdowych krachów i utraczonych klejnotów, w której pojawiają się wielkie talenty tamtych czasów takie, jak: Poiret, Chanel czy Louise de Vilmoirin.

„Cesarzowa piękna” zmieniła wizerunek milionów kobiet na całym świecie podając im lustro wiecznej młodości w postaci kosmetyków. Jednak zanim Helena Rubinstein zasłynęła marką kosmetyczną, wiodła pełne przygód życie. Wszyscy znają ją z portretów Salvadora Dali czy Pabla Picassa, na których była przedstawiana jako obwieszona klejnotami miliardera, ale czy ktoś wie, że ta niesłychanie pracowita kobieta była kiedyś skromną Polką?

Historie takie jak ta Heleny Rubinstein mogło napisać tylko samo życie. Kto mógł się spodziewać, że dziewczyna z ubogiej, żydowskiej rodziny na Ka-

zimierzu podbije świat swoim podejściem do urody? Pragnąc przełamać pasmo biedy i braku perspektyw jako 24-latką wyrusza w długą, samotną podróż do Australii. Helena wylądowała na dalekiej, surowej prowincji. Tylko swojej determinacji i ciężkiej pracy zawdzięcza fakt, że tam nie została.

mowała sobie lat, a dodawała szlachetne pochodzenie. Jak słusznie pisze autorka: „rzeczywistość jest tysiąc razy bardziej interesująca niż to, co z takim zapamiętaniem upiększa”.

Za Heleną Rubinstein trudno nadążyć, ale Fitoussi z łatwością dotrzymuje jej kroku. Z takim samym zaangażowaniem opisuje główną bohaterkę,

jak i czasy oraz miejsca, w których przyszło jej żyć. Jesteśmy świadkami rodzenia się samoświadomości kobiet, które dało początek boomu w przemyśle kosmetycznym. W tym czasie przebiegną dwie wojny światowe oraz kryzys gospodarczy w Stanach. Poznajemy środowisko naturalne Heleny, czyli Melbourne, Londyn, Paryż i Nowy Jork. Dla polskich czytelników równie ważne będzie też jej rodzinne miasto, krakowski Kazimierz. Poza tym, Helena nieustannie otacza się

znanyimi osobistościami ze świata sztuki, showbiznesu i przemysłu kosmetycznego. Anegdoty na ich temat stanowią nieodłączną część książki. Jedne co mogą zarzucić autorce to fakt, że poświęciła zbyt wiele uwagi opisom wystroju wnętrz w rezydencjach czy instytucjach urody HR. Na dłuższą metę takie zabiegi bywają niestety nużące.

A jaka jest sama Helena? Zdecydowanie przypomina mieszankę wybuchową – fascynuje, irytuje, bawi, budzi podziw i szacunek. „Jej osobowość, jak



Przeczytana książka to temat do ożywionej dyskusji.

Zostawmy na razie Helenę w Australii; ma bowiem przed sobą jeszcze długą drogę na sam szczyt. Skupmy się na tej, która opisała jej losy. Michele Fitoussi, autorka książki „Helena Rubinstein. Kobieta, która wymyśliła piękno” nie kryje swojego zafascynowania bohaterką. Szybki rzut oka na długą listę źródeł wystarczy, by przekonać się, że mamy do czynienia z publikacją opartą na solidnych fundamentach. Co ciekawe, Helena sama lubiła budować swoją legendę. W tym celu nagminnie odej-



Członkowie Dyskusyjnego Klubu Książki spotkali się 10 grudnia 2015 r.

u wszystkich ludzi wybitnie utalentowanych, ma wiele twarzy. Bywa kapryśna, impulsywna, władcza, ale także przebiegła, pełna humoru i wspaniałomyślna”. A wraz z wiekiem nie przestaje zadziwiać – nawet jako staruszka nie pozwala sobie na chwile wytchnienia czy wakacji. O emeryturze nie mogło być mowy.

Ta biografia to ukłon w stronę Heleny Rubinstein. Autorka, podobnie jak jej bohaterka, wykazała się perfekcjonizmem w tworzeniu swojego dzieła. Samo to stylowe, eleganckie wydanie książki

idealnie pasuje do kobiety, która umiowała piękno. Liczne zdjęcia to również bardzo udany pomysł – wszyscy znamy nazwisko czy logo marki HR, ale już niekoniecznie twarz osoby, która za nimi stoi. Nasuwa mi się określenie, że jest to biografia kompletna, a do tego szalenie wciągająca. Na polskim rynku próżno szukać drugiej tak wyczerpującej oraz rzetelnej publikacji o Helenie Rubinstein.

(Na podstawie recenzji
Anny Aniszczenko)

Cytaty za: „Helena Rubinstein. Kobieta, która wymyśliła piękno”, wyd. Muza, 2012 r.

Raz na jakiś czas czytelnia Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Błażowej zamienia się w kawiarnię literacką. To bardzo przyjemne spotkania, gdzie przy kawie i ciastkach można dyskutować o literaturze, posłuchać muzyki, spotkać się.

Zapraszamy chętnych do przyłączenia się do DKK. Uważam, że warto.

D.H.

NAGRODY ROZDANE

29 grudnia 2015 r. w czasie uroczystej sesji oplatkowej Rady Miejskiej w Błażowej miało miejsce wręczenie nagród i wyróżnień uczestnikom konkursu fotograficznego pod hasłem „Jestem stąd”, organizowanego przez Burmistrza Błażowej i błażowską bibliotekę. Przybył przewodniczący jury, rzeszowski artysta malarz Andrzej Korzec, który odczytał protokół komisji konkursowej.

„PROTOKÓŁ z posiedzenia jury konkursu fotograficznego „Jestem stąd”.

Jury w składzie:

- Mieczysław A. Łyp – sekretarz, poeta, artysta fotografik RP,
- Andrzej Korzec – przewodniczący jury, artysta malarz,
- Waław Patro – zastępca przewodniczącego jury, fotografik, właściciel Studia Foto 64, obradowało 26 listopada 2015 r. w Rzeszowie.

Po obejrzeniu prac od 12 uczestników postanowiło przyznać nagrody i wyróżnienia.

I nagroda – Grzegorz Kruczek za prace „Pejzaż z rzepakiem” i „Wzgórze we mgle”,

II nagroda – Zbigniew Lubecki za fotografię „Nocna burza”,

II nagroda – Andrzej Mazur za pracę „Zimowa panorama Błażowej”,

III nagroda – Mariola Sowa za pracę „Colage. Dawne oblicze Błażowej”,

III nagroda – Mateusz Sieńko za zdjęcie „Kamieniec jesienią”.

Wyróżnienia:

1. Magdalena Szura – „Mój ogród”,
2. Sebastian Mazur – „Z motywem ceglarni”,
3. Rafał Tłuczek – „Wiosenne piękno”,
4. Janusz Tłuczek – „Pączki nadziei”,
5. Sylwia Mazur – „Z lotu ptaka”,
6. Magdalena Synoś – „Centrum Błażowej”,
7. Łukasz Synoś – „Nadciągający zmierzch”.



Grzegorz Kruczek – zdobywca I nagrody.

Jury gratuluje wszystkim uczestnikom konkursu pomysłowości w fotografowaniu pięknej Błażowszczyzny. Jednocześnie życzy miłośnikom fotografowania rozwoju tej pasji i satysfakcji z utrwalania na zdjęciach małej ojczyzny”.

W holu gimnazjum można było podziwiać wystawę prac nadesłanych na konkurs przez 12. uczestników.

Bardzo dziękujemy uczestnikom konkursu za to, że poprzez swoje prace dostarczyli widzom wielu przyjemnych doznań estetycznych.

Dziękujemy sponsorom: Burmistrzowi Błażowej Jerzemu Kocójowi, Prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego Mariuszowi Królowi, Prezesowi Gminnej Spółdzielni Handlowo-Produkcyjnej Wiesławowi Wolskiemu, Prezesowi Związku Literatów Polskich Mieczysławowi A. Łypowi za ufundowanie nagród dla uczestników konkursu.

Gospodarz naszej gminy Jerzy Kocój skierował do artysty malarza słowa podziękowania.

„Pan Andrzej Korzec Artysta malarz

Bardzo dziękujemy za przewodniczenie pracy jury, oceniającego fotografie nadesłane na konkurs ogłoszony przez burmistrza Błażowej, Miejsko-Gminną Bibliotekę Publiczną i redakcję „Kuriera Błażowskiego” pod hasłem „Jestem stąd”. Pańska wiedza i kompetencja pozwoliła na rzetelną ocenę prac promujących piękno Błażowszczyzny.

Liczmy na dalszą, sympatyczną współpracę.

**Burmistrz Błażowej
Jerzy Kocój**

**Przewodniczący Rady Miejskiej
Jurek Faraś**

Błażowa, grudzień 2015 r.”.

Mamy nadzieję, że piękne fotografie posłużą jako materiał promujący naszą gminę w formie widokówek czy kalendarza.

Anna Heller

KONKURS FOTOGRAFICZNY – NAGRODZENI



Grzegorz Kruczek



Zbigniew Lubecki



Mateusz Sieko



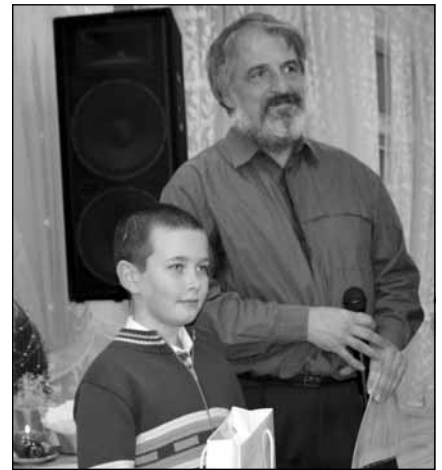
Sebastian Mazur



Mariola Sowa



Halina Bator odbiera nagrodę córki Magdaleny Szury.



Rafał Tłuczek



Janusz Tuczek



Juror Andrzej Korzec otrzymał nagrodę od burmistrza Błazowej Jerzego Kocoja.

WIEWIÓRKI Z KOŁĘDĄ W BIBLIOTECE

Święta Bożego Narodzenia to jedno z najpiękniejszych świąt w roku. Na te święta czekają nie tylko dzieci, ale i my, dorośli. Dla najmłodszych jest to czas prezentów, strojenia choinki, wyczekiwania pierwszej gwiazdki, przerwy świątecznej i dużo, dużo śniegu. W tym roku, niestety, zima poskąpiła nam tej ostatniej „przyjemności”. Dla nas, dorosłych, to czas, przedświątecznych porządków, zakupów i czas wspomnień, kiedy byliśmy małymi dziećmi. Przywołujemy stół wigilijny, przy którym siedziały osoby, których już przy nas nie ma.

Choinka to jeden z najważniejszych akcentów, jaki powinien znaleźć się w każdym chrześcijańskim domu. Najlepiej gdyby była ona żywa, bo jest ona



Na choince zawisły piękne łańcuchy i inne ozdoby z papieru.



Choinka to jeden z najważniejszych akcentów świąt.

symbolem życia i odradzania się, a także narodzin Jezusa.

W Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Białowej też jest choinka, wprawdzie sztuczna, ale tradycyjnie od paru lat przedszkolaki przystrajają ją we własnoręcznie wykonane ozdoby.

W tym roku odwiedziła nas grupa Wiewiórek z tutejszego przedszkola pod opieką nauczycielek Gabrieli Słaby i Julii Wańcio. Maluchy wysłuchały bajki pt. „Najpiękniejsze

święta”. W trakcie czytania opowiadały o tym, jak u nich w domach wyglądają święta. Kiedy ubiera się choinkę, jakie potrawy znajdują się na stole wigilijny. Następnie przy wspólnym kołędowaniu ustroiliśmy naszą choinkę, od razu poczuliśmy magię świąt. Na choince zawisły piękne łańcuchy i inne ozdoby z papieru.

Na zakończenie spotkania wszyscy zostali obdarowani słodkościami, a pracownicy biblioteki na pamiątkę otrzymali od dzieci piękną, ręcznie wykonaną bombkę.

Pielęgnowmy nasze tradycje i przekazujmy dzieciom zwyczaje, aby one kiedyś, za parę lat mogły wspominać i przekazać zwyczaje i tradycję następnym pokoleniom.

A.H.

ZA PIĘĆ DWUNASTA

(wiersz klasyka)

jest już późno
jest już za późno
już za pięć dwunasta

a więc tylko pięć minut strachu
a potem

co to znaczy
późno?

możesz jeszcze ocalić swój honor
możesz jeszcze zobaczyć najpiękniejszy wschód słońca
możesz jeszcze ogrom

jest dopiero za pięć dwunasta

Henryk Cyganik



Wspólne zdjęcie przy świątecznym drzewku.

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA' 2015

25 listopada 2015 r. wszystkie pluszowe misie na całym świecie obchodzą swoje święto.

„Jadą, jadą misie” – tą piosenką dzieci z przedszkola i pierwszej klasy powitały swoje ulubione maskotki misie w bibliotece publicznej w Piątkowej.

Z tej okazji zrobiona została wystawka misiowych plakatów i bajek. Na dzieci oczekiwał także duży, pluszowy, biały miś. Na pytanie – jaki jest pluszowy miś? – dzieci odpowiadały, że puszysty, miękki, kolorowy. Podkreśliły, że jest najlepszym przyjacielem dzieci i ich najmiłszą przytulanką przy zasypianiu.

Pani Renata Kowalska przeczytała dzieciom historyjkę pt. „Dlaczego niedźwiedzie zapadają w zimowy sen?”. Tego dnia tańce z misiami i zabawa w starego niedźwiedzia wywołały u dzieci dużo śmiechu i radości. Mimo coraz nowocześniejszych zabawek, moda na misie nie przemija.

Danuta Hamerla



25 listopada 2015 r. wszystkie pluszowe misie na całym świecie obchodzą swoje święto.

O KSIĄŻCE, PIŚMIE I CZYTANIU – SPOTKANIE Z KLASĄ IV W BIBLIOTECIE

16 listopada 2015 r. klasa czwarta z panią polonistką Ewelina Szumską gościła w filii biblioteki publicznej w Futomie. Tematem naszego spotkania była historia książki i pisma na przestrzeni dziejów świata. Książka zrodziła się w odległej starożytności, a jej rozwój wiązał się z rozwojem pisma, które przechodziło długą ewolucję od pisma obrazkowego do pisma alfabetycznego.

Ciekawa i bogata jest historia powstania książki – od tabliczki glinianej, przez zwoje papirusu do współczesnej formy książki drukowanej w postaci kodeksu. Za pośrednictwem książki człowiek poznawał otaczający go świat, kształtował swój światopogląd i poczucie piękna. Książka w czasach wojen i zaborów dawała poczucie zachowania mowy i języka ojczystego. Podtrzymywała ducha narodu i dawała nadzieję na lepszy czas.

Uczniowie mieli okazję wypowiedzenia się na temat kształtu i wy-

glądu dawnej książki, jak również wykonania ćwiczenia językowego polegającego na odgadnięciu wszystkich przy-

miotników i czasowników związanych z hasłem – książka.

Danuta Drewniak



16 listopada 2015 r. klasa czwarta z panią polonistką Ewelina Szumską gościła w filii biblioteki publicznej.

11 LISTOPADA – PAMIĘTAJ O TEJ DACIE

11 Listopada – Święto Odzyskania Niepodległości to najważniejsze polskie święto narodowe, które związane jest z odzyskaniem przez Polskę niepodległości w 1918 roku po 123 latach zaborów. Z tej okazji w filii biblioteki publicznej w Piątkowej najmłodszy czytelnicy wysłuchali wiersza pt. „11 listopada” oraz pieśni patriotycznej pt. „Ojczyzna ma”, a także obejrzeni film o symbolach narodowych.

Oby każde dziecko znało historię tego ważnego dnia i na zawsze zapamiętało tekst:

- Kto ty jesteś?
- Polak mały...

(W. Bełza, „Katechizm polskiego dziecka”)

Danuta Hamerla



Święto Odzyskania Niepodległości to najważniejsze polskie święto narodowe.

CHOINKA W BIAŁCE

9 grudnia 2015 r. w filii biblioteki publicznej w Białce przedszkolaki z miejscowej szkoły chętnie pozowały do zdjęcia przy choince. Były bardzo zainteresowane bombkami zrobionymi przez bibliotekarkę.

Na koniec spotkania w bibliotece złożyliśmy sobie życzenia wesołych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku.

Aleksandra Kopczyk



Przedzkolaki z miejscowej szkoły chętnie pozowały do zdjęcia.

MIKOŁAJKI W BIBLIOTECE

7 grudnia 2015 r. filia biblioteki publicznej w Futomie zapełniła się najmłodszymi dziećmi, które zostały zaproszone przez bibliotekarkę na Mikołajki. Na powitanie dzieci wysłuchały wesołej piosenki o św. Mikołaju, a później krótkiego opowiadania pt. „Noc wigilijna”. Były również zagadki dotyczące świętego Mikołaja. O świętym można opowiadać różne historie, niemniej święty należy do najbardziej kochanych przez dzieci. Któż jak nie święty Mikołaj przynosi dzieciom wyczekiwane prezenty! Świętego nikt się nie boi, każdy do niego przychodzi, bo mówi o dobroci, miłości i każdego chce czymś obdarzyć. Nie zapomniął także o dzieciach w bibliotece i zostawił im koszyczek cukierków. Dziękujemy Ci, kochany Mikołaju, za wszystkie otrzymane podarki i zapewniamy o naszej miłości do Ciebie!

Danuta Drewniak



Filia biblioteki publicznej w Futomie zapełniła się najmłodszymi dziećmi.

KARTKA BOŻONARODZENIOWA W BIAŁCE

16 grudnia 2015 r. do filii biblioteki publicznej w Białce przyszli uczniowie kl. II Szkoły Podstawowej w Białce wraz z panią wychowawczynią Teresą Groszek. Celem spotkania było narysowanie najładniejszej kartki bożonarodzeniowej. Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i do niedawna tradycją było otrzymywanie od krewnych czy znajomych kartki wysłanej pocztą. W kartce był opłatek. Miło było wziąć taką kartkę do ręki i przeczytać.

Świat idzie z postępem. Kartki wysyłamy przez pocztę elektroniczną, Facebooka czy Skype'a. To już nie daje nam takiej radości jak tradycyjna kartka. Uczniowie namalowali bardzo ładne karteczki świąteczne, co widoczne jest na zdjęciach.

Aleksandra Kopczyk



Uczniowie namalowali bardzo ładne karteczki świąteczne.

WSPÓLNE UBIERANIE CHOINKI

W filii biblioteki publicznej w Piątkowej, 16 grudnia 2015 roku, odbyło się wspólne ubieranie choinki. Ozdoby choinkowe własnoręcznie wykonane przez dziewczynki z drugiej klasy ozdobiły nową choinkę biblioteczną.

Rozmowy o tradycjach i zwyczajach związanych ze świętami Bożego Narodzenia, które w Polsce obchodzone są

tak uroczyste, upewniły dzieci, że Wigilia jest to noc magiczna. Dzięki niezmiennym zwyczajom święta te mają niezwykle i niepowtarzalny urok. Frajdą dla dzieci było dekorowanie i degustacja tradycyjnych pierniczek przygotowanych przez bibliotekarkę.

Danuta Hamerla



Wspólne ubieranie choinki.

HUMOR

Przychodzi gość do prawnika:

- Mój sąsiad jest mi winien 5.000 złotych i nie oddaje. Mogę jakoś wysądzić od niego te pieniądze?
- Tak, ale będzie potrzebny jakiś pisemny dowód. Ma pan takowy?
- Nie, na gębę pożyczyl.
- To niech pan napisze do niego wezwanie do zapłaty 10.000 złotych.
- Ale on mi jest winien tylko 5.000.
- I pewnie tak właśnie odpowie. I to będzie dowód.

* * *

Królowie nie zdejmują kapeluszy przed nikim - mówi nauczycielka.

- Nieprawda! - krzyczy Jasiu.
- To powiedz nam, Jasiu, przed kim niby zdejmują?
- Przed fryzjerem!

* * *

Mama pyta syna:

- Jasiu, jakiś czas temu były w szafce dwa ciasteczka, a teraz widzę tylko jedno. Możesz mi powiedzieć, czemu?
- No bo było ciemno i nie zauważyłem tego drugiego!

PRZEDSZKOLAKI UBRAŁY CHOINKĘ W BIBLIOTECE W KĄKOLÓWCE

W poniedziałkowy poranek 21 grudnia bibliotekę w Kąkolówce odwiedziły przedszkolaki. Jak co roku, tak i tym razem dzieci przyniosły własnoręcznie

zrobiony (z małą pomocą pań) przepiękny, kolorowy, długi łańcuch, który oplótł całą choinkę. Jeszcze nigdy choinka w bibliotece nie była tak pięknie

przystrojona, podziwiali ją nie tylko uczniowie szkoły, ale także i czytelnicy odwiedzający bibliotekę. W nagrodę za świetną pracę i piękne kolędowanie dzieci zostały obdarowane cukierkami od św. Mikołaja.

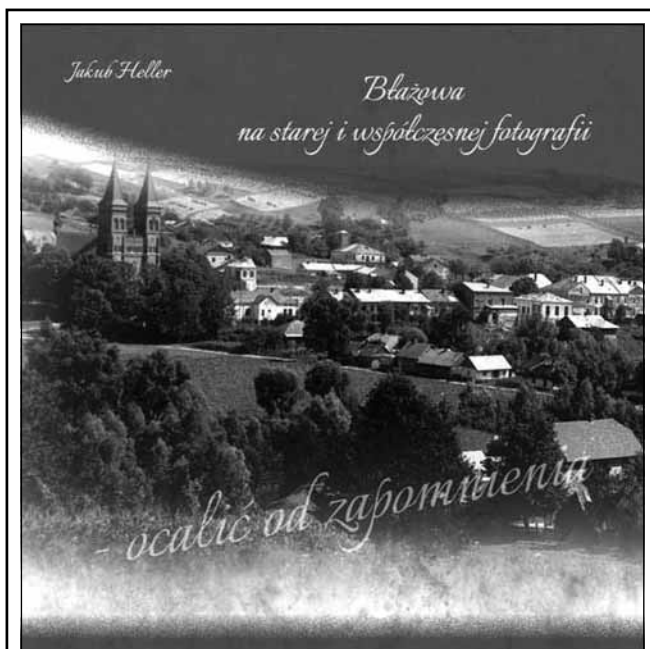
Bardzo serdecznie dziękuję zarówno dzieciom, jak i Paniom Przedszkolankom za taki piękny świąteczny akcent w naszej bibliotece. Wszystkim czytelnikom biblioteki w Kąkolówce życzę zdrowych i pełnych radości świąt.

„Już niedługo święta...
rodzinny i pełen
ciepła to czas,
Niech urzeknie Was choinki
cudny blask,
Kolędujcie, ile tchu w piersi,
Niech sąsiedzi wiedzą,
że jesteście najgłośniejsi!
Dzisiaj w Betlejem
wesołą nowinę ogłoszono:
Dzieciątko Jezus
na świecie się pojawiło
i wiele ludzkich serc tym odmieniło!”



Bibliotekę w Kąkolówce odwiedziły przedszkolaki.

Kinga Rybka



**Informujemy, że album
„Błazowa na starej i współczesnej fotografii
– ocalić od zapomnienia”
można kupić w Domu Handlowym w Błazowej.
Zapraszamy.**

Pani Dorota Wadiak,

grafik komputerowy, współpracownik „Kuriera”

Proszę przyjąć najlepsze imieninowe życzenia:

*Niech życie Twe płynie
Bez goryczy, smutku,
Najskrytsze marzenia
Niech dojdą do skutku.
Całe długie życie
Radość niech przeplata
I szczęścia nić złota
Wije się przez lata.*

Zespół redakcyjny „Kuriera Błazowskiego”.



Wiązanka najpiękniejszych życzeń imieninowych dla naszego redakcyjnego kolegi Macieja Pałaca: długich lat życia, szczęścia, dobrego zdrowia i sił, powodzenia w pracy i całym życiu.

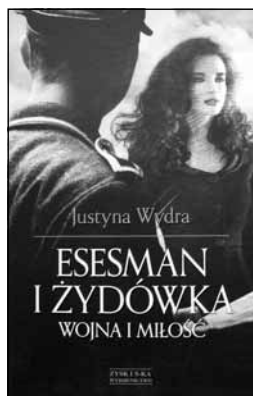
Spełnienia najskrytszych marzeń, realizacji dobrych zamiarów i planów. Pogody ducha, nadziei w lepszą przyszłość oraz wszystkiego najlepszego.

**Koleżanki i koledzy z redakcji
„Kuriera Błazowskiego”.**



KSIĄŻKI W BIBLIOTECE

JUSTYNA WYDRA
**„ESESMAN I ŻYDÓWKA.
MIŁOŚĆ I WOJNA”**
WYDAWNICTWO ZYSKI S-KA



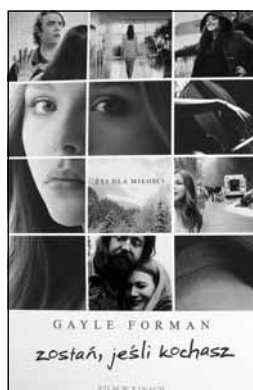
Kwiecień 1943 roku. Debora Singer wyskakuje z wagonu transportującego krakowskich Żydów. Podczas próby ucieczki boleśnie skręca w kostce nogę i nie jest w stanie uciekać. Przekonana, że nie ocali życia, siada w sosnowym zagajniku, czekając na śmierć. Słyszy odgłosy obławy. Nagle nadjeżdża wojskowy motocykl. Do przestraszonej dziewczyny zbliża się esesman. Debora jest Żydówką, czyli – jest winna. Przed nią staje hauptsturmführer Bruno Kramer. W tym miejscu ta historia mogłaby się właściwie skończyć. To jednak dopiero jej początek...

Pełna niespodziewanych zwrotów akcji, barwnych postaci, osadzona w realiach II wojny światowej, powieść, w której nic nie jest proste, ale wszystko staje się możliwe, gdy w grę wchodzi uczucia.

Esesman i Żydówka to coś więcej niż romans. To świadectwo człowieczeństwa w obliczu okrucieństw wojny. Momentami szokująca, bardzo wzruszająca i niebanalna opowieść o wojennych rozbitkach. O nieprawdopodobnej, zakazanej miłości. Kat i ofiara. Czy takie uczucie mogło wydarzyć się naprawdę?

„Żyjący w czasach II wojny światowej przekonali się, że miłość była nierzadko jedyną wartością. Kiedy żołnierze Wehrmachtu z polecenia Hitlera podbijali Europę, żadne związki nie były łatwe. A już wysoko postawionego oficera SS i zbiegłej z transportu do Auschwitz Żydówki, nie był w tej materii wyjątkiem. Poznajcie losy Debory i Bruna.”

GEYLE FORMAN
„ZOSTAŃ, JEŚLI KOCHASZ”
WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA



Światowy bestseller przetłumaczony na ponad trzydzieści języków, na którego podstawie powstał wzruszający film z Chloë Grace Moretz i Jamiem Blackleyem w rolach głównych.

Mia straciła wszystko. Czy miłość pokona śmierć?

Po tragicznym wypadku, w którym zginęli jej najbliżsi, Mia trwa w stanie dziwnego zawieszania. Musi podjąć decyzję, czy walczyć o odzy-

skanie przytomności, czy też poddać się i umrzeć. Próbując rozstrzygnąć ten dylemat, wspomina dotychczasowe życie.

Poruszająca książka o dającej wsparcie rodzinie, przyjaźni, samotności i znajdowaniu swego miejsca na ziemi, o umiejętności żegnania się z przeszłością i przyjmowania tego, co nadchodzi. „Zostań, jeśli kochasz” opowiada o potędze miłości i wyborach, których każdy z nas musi dokonać.

GEYLE FORMAN
„WRÓC, JEŚLI PAMIĘTASZ”
WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA



Ciąg dalszy losów Mii i Adama, bohaterów „Zostań, jeśli kochasz”, światowego bestsellera, przetłumaczonego na ponad trzydzieści języków, na którego podstawie powstał wzruszający film z Chloë Grace Moretz i Jamiem Blackleyem w rolach głównych.

Minęły trzy lata od tragicznego wypadku, który na zawsze zmienił życie Mii. Chociaż dziewczyna straciła rodziców i młodszego brata, postanowiła żyć dalej. Obudziła się ze śpiączki... ale zniknęła z życia Adama. Teraz żyją osobno po dwóch stronach Ameryki – Mia jako wschodząca gwiazda wśród wiolonczelistek, Adam jako rockman, idol nastolatek i obiekt zainteresowania tabloidów. Pewnego dnia los daje im drugą szansę...

Przemierzając ulice Nowego Jorku, miasta, które stało się nowym domem Mii, wyruszają w podróż w przeszłość. Czy uda im się odnaleźć miłość? Czy Mię i Adama czeka wspólna przyszłość?



KSIĄŻKI W ODDZIALE DLA DZIECI

ADAM WAJRAK
„WILKI”
WYDAWNICTWO AGORA 2015



Adam Wajrak, ulubiony dziennikarz przyrodnik Polaków, mieszkawiec Puszczy Białowieskiej, w swojej najnowszej książce opowiada o latach tropienia wilków i przyjaźni z tymi najbardziej fascynującymi drapieżnikami Europy. To była największa przygoda mojego życia! Chciałbym, żeby się powtórzyła.

Nagle coś wielkiego i szarego wystrzeliło, zawróciło, rozpedziło

się i ani się obejrzałem, jak wilczysko skoczyło i ogromnymi łapami trzepnęło mnie w klatkę piersiową. Cios był potężny. Zachwiałem się na nogach i tylko cudem nie runąłem na ziemię. Nie był to koniec wystawiania mnie na próbę. Nie zdążyłem jeszcze wyjść z szoku po uderzeniu, gdy wilk stanął przy moim boku i poczułem na dłoni jego wielkie ostre zębiska. Trzymał ją spokojnie, ale bardzo stanowczo. Trzymał i patrzył mi w oczy swoimi brązowymi ślepiami, jakby chciał zapytać: I co teraz, koleżko?

Fragment książki: *Wiem, że wśród moich czytelników jest wielu ludzi młodych, przez co niezwykle wrażliwych. Muszę was ostrzec. Gdyby ta książka była tylko o wilkach, nie zawracałbym wam głowy, bo przecież wiecie, że przyroda potrafi być brutalna. Ta książka jest jednak również o tym, jak okropne rzeczy ludzie robili i robią wilkom, jednym z najbardziej prześladowanych dużych ssaków. Dlatego poproście rodziców, żeby tę książkę przejrzyli, zanim weźmiecie ją do ręki, albo przeczytali ją razem z wami.*

DRABIK WIESŁAW
„ZWIERZACZKOWO. POLICJANT LEON”
 WYDAWNICTWO MARTEL 2015



Zapraszamy was do uroczego miasteczka, zwanego Zwierzaczkowem. W nowej serii bajeczek poznacie sympatycznych i zabawnych mieszkańców oraz ich przygody. Listonosz Felek, Policjant Leon, Nauczycielka Hipolita, Lekarka Zuzanna oraz Strażak Franciszek opowiedzą wam o sobie i swojej pracy. Razem z naszymi bohaterami spędzicie niezapomniane chwile.

Książki poleca Anna Heller

Rodzina śp. Antoniego Sowy
 – długoletniego kapelmistrza Centralnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego, byłego kierownika artystycznego kapeli ludowej z Futomy wyrazi głębokiego współczucia składa burmistrz Błazowej oraz dyrektor i pracownicy GOK w Błazowej.

Rodzinie zmarłego
śp. Antoniego Sowy
 szczerze wyrazy współczucia
 składają członkowie kapeli ludowej z Futomy
 oraz zespołu obrzędowego „Futomianie”.

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

PODZIĘKOWANIE

Wszystkim, którzy dzieli z nami smutek i żal, okazali wiele serca i życzliwości, uczestniczyli we Mszy św. pogrzebowej i odprowadzili na miejsce wiecznego spoczynku
Śp. Antoniego Sowę – muzyka,
 a szczególnie: Ks. Proboszczowi Janowi, Ks. Profesorowi Aleksandrowi, Diakonowi Bartłomiejowi, Panu Krzysztofowi, Rodzinie, Znajomym i Sąsiadom: PP Nowakom i Rząsom, Krysi, Gosi, Kapeli Ludowej z Futomy, Kapeli „Bachórzanie”, Kapeli „Młoda Harta”, Nauczycielom i Uczniom z futomskiej szkoły najserdeczniej dziękują żona Irena i syn Artur z rodziną.



ADAM DECOWSKI

FRASZKI

POLSKA

Teraz nasza Polska z tego głównie słynie, że chociaż jest piękna to jednak w ruinie.

NA SKRÓTY

Niektórzy drogę pokuty też pokonują na skróty.

DIETA

Jeśli odchudzić się bardzo szybko chcecie jest to niemożliwe na poselskiej diecie.

NAGROBEK WŁAMYWACZA

O los jego martwić się nie trzeba, bo dorobił klucz do nieba.

WZMAGA DYSCYPLINĘ

Strefa szefa.

SŁABE STRONY

Nie tylko święty, ale i błogosławiony miał kiedyś swoje słabe strony.

OBŁUDNIK

Ponad swoje siły stara się być miły.

O PRZEDSIĘBIORCACH

Najbardziej ich boli nadmiar kontroli.

NIE O TO CHODZI

Czym ciemniej, tym przyjemniej – mówią często młodzieńcy, lecz wszyscy dobrze wiemy, że tu nie o światło chodzi.

O POETACH

Każdy z nich uważa, że ujeździł Pegaza.

LITERACKI OPLĄTEK

16 stycznia 2016 r. w Osiedlowym Domu Kultury KARTON w Rzeszowie odbyło się spotkanie oplątkowe członków Związku Literatów Polskich Oddział Rzeszów i grup literackich z Podkarpacia. Wszystkich przybyłych powitali prezes ZLP Mieczysław A. Łyp i dyrektor Domu Kultury Józef Tadla.



Mieczysław A. Łyp

W świąteczny nastrój wprowadził zgromadzonych na sali zespół „Nosowanie” z Nosówki pod kierownictwem Stefanii Budy, laureatki Nagrody Senatu RP Ambasador Polszczyzny Regionalnej, prezentujący kolędy i pastorałki. Wiesław Malec (skrzypce) i Kazimierz Wiśniowski (harmonijka ustna) sprawili radość słuchaczom, bo grali rzewne polskie kolędy. A to wzrusza, przywołuje „kraj lat dziecinnych”.

Na sali były obecne osoby rozpoznawalne w dziedzinie poezji na Podkarpaciu, część z nich jest doskonale znana czytelnikom „KB”, a m. in.: Zdzisława Górńska, Teresa Paryna, Adam Decowski, Celina Depa, Dorota Kwoka, Zbigniew Michalski, Andrzej Talarek, Stefan Żarów, Edyta Pietrasz, Ryszard Mścisz, Marek Petrykowski, Aleksandra Piguła, redaktor Jerzy Maślanka. Ze Strzyżowa przybył burmistrz Mariusz

Kawa z dyrektorką DK SOKÓŁ Jagodą Skowron. Gminę Błażowa reprezentowała delegacja w składzie: Maria Kruczek, Małgorzata Kutrzeba, Małgorzata Drewniak, Maria Sowa, Danuta Heller, z burmistrzem Jerzym Kocójem na czele. Gospodarz naszej gminy podziękował Mieczysławowi A. Łypowi za 10-letnią współpracę z błażowskim samorządem.

„Pan Mieczysław A. Łyp
Prezes Związku Literatów Polskich
Oddział Rzeszów

PODZIĘKOWANIE

W 2015 r. mija 10 lat współpracy Pana Mieczysława A. Łypa z samorządem gminy Błażowa i czasopismem lokalnym „Kurier Błażowski”. Dzięki tej współpracy mieszkańcy naszej gminy mieli możliwość poznać kulturę i sztukę Podkarpacia autorów i twórców zrzeszonych w ZLP. We wdzięcznej pamięci zachowamy ich obecność na licznych benefisach i innych gminnych uroczystościach oraz na łamach „Kuriera Błażowskiego”. Można rzec, że za przyczyną Pana Mieczysława Łypa związały się serdeczne więzi z literatami Podkarpacia.

W większości wydanych przez siebie tomów poezji Pan Mieczysław Łyp zamieścił fotografie dokumentujące życie kulturalne naszej gminy. Jest też autorem tomiku poezji opiewającego uroki Futomy, Kąkolówki, rzeźb Marka Twardego.

Bardzo dziękujemy za całokształt Pańskiej pracy na rzecz naszej gminy.

Burmistrz Błażowej

Jerzy Kocój

Przewodniczący Rady Miejskiej

Jurek Faras”

Słowo Boże do zebranych skierował ks. Marcin Graboś.

„W prologu Ewangelii według św. Jana czytamy: „Słowo stało się Ciałem i zamieszkało między nami”. Te słowa oddają najważniejszą prawdę Świąt Bożego Narodzenia. Syn Boży stał się człowiekiem. Stał się jednym z nas. Przeszedł drogę, jaką przechodzi każdy z nas. Od dziecka do dorosłego człowieka. Przeżywał na ziemi chwile pełne radości, ale przeszedł również drogę krzyżową zakończoną śmiercią na krzyżu. Jezus – Syn Boży jest Emmanuelem, czyli Bogiem z nami. Jest z nami w każdej chwili naszego życia. W chwilach pełnych radości, ale jest z nami przede wszystkim chwilach próby i cierpienia. Dzięki tajemnicy Bożego Narodzenia Jezus jest blisko nas. Bo kto wierzy, nigdy nie jest sam. To zdanie z prologu Ewangelii św. Jana „Słowo stało się Ciałem i zamieszkało między nami” odnosi się także do literatów. Słowo najpierw kształtuje się w sercu i umyśle poety czy pisarza, wrażliwego na piękno świata. Potem to słowo staje się Ciałem, rodzi się pod piórem poety. To słowo pisane nabiera mocy. Niesie słowa prawdy, nadziei, wiary i miłości. Mieszka pośród ludzkich spraw. Sprawom ziemskim nadaje wymiar duchowy. Żyjemy w świecie, w którym panuje kultura obrazkowa. Jednak w sercu każdego człowieka jest głód dobrego słowa. I to jest powołanie każdego literata. Dać ludziom dobre słowo, które niesie prawdę, miłość, wiarę i nadzieję. Być odpowiedzialnym na słowa, bo one kształtują rzeczywistość. Niech w tym roku 2016, tych dobrych słów zamieszka pośród nas jak najwięcej”.

Ks. Marcin pobłogosławił oplątki, którymi zebrani podzielili się, życząc sobie nawzajem wszelkiego dobra. Niechaj się spełnią te ciepłe życzenia.

W trakcie spotkania można było nabyć czasopismo „Echo Rzeszowa”, w którym zostały opublikowane wiersze o Rzeszowie poetów z Podkarpacia, pod redakcją Romana Małka.

Spotkanie u literatów jest już miłym wspomnieniem. Panu Mieczysławowi A. Łypowi i jego żonie Hannie Krupińskiej-Łyp, a także wszystkim osobom zaangażowanym, należą się słowa podziękowania i uznania za sprawną organizację. Stoły pełne były dobregojadła i słodkości, czym uczestnicy biesiady delektowali się, prowadząc przy tym interesujące rozmowy...

Danuta Heller



Od lewej: Maria Kruczek, Małgorzata Kutrzeba, Jerzy Kocój, ks. Marcin Graboś, Małgorzata Drewniak.



MAKARON

Przez wiele lat uważano, że makaron jest wysokokaloryczny, a przez to tuczący. Chcąc schudnąć lub utrzymać wagę na tym samym poziomie, konsekwentnie eliminowaliśmy go ze swojej diety. Czy słusznie?



Skąd więc ten mit, że makaron tuczy i jeśli chce się schudnąć należy się go wystrzegać? Specjaliści wyjaśniają, że to nie sam makaron jest tuczący. Winne temu są przede wszystkim sosy, które do niego dodajemy. Bo przecież zazwyczaj sięgamy po śmietanę, mąkę, aby sos zagęścić. Dodajemy żółty ser, aby makaron się „skleił”. Tak przygotowana porcja makaronu jest wysokokaloryczna i nieodpowiednia dla kogoś, kto chce utrzymać wagę na stałym poziomie, albo schudnąć.

Jednak wystarczy trzymać się kilku zasad przygotowując posiłek zawierający makaron i na pewno nie będzie on tuczący.

ZASADY MAKARONOWE

Poznaj podstawowe zasady, których powinniśmy się trzymać przygotowując

posiłek z makaronem w roli głównej, jeśli nie chcemy, aby był tuczący.

Sos – gęsty na pewno jest wysokokaloryczny i w połączeniu z makaronem nieodpowiedni dla kogoś, kto nie chce przytyć. Ale jest mnóstwo przepisów na lekkie sosy, które są naprawdę smaczne.

Makaron razowy – najlepiej wybierać właśnie taki, jest on najmniej przetworzony, więc organizm potrzebuje więcej energii na jego przetworzenie. Zawiera dużo błonnika, który daje poczucie sytości na kilka godzin, a także reguluje perystaltykę jelit oraz usuwa toksyny – a to z kolei działa antycellulitowo.

Jedna porcja makaronu – waż makaron przed ugotowaniem. Wystarczająca jedna porcja makaronu dla jednej osoby to 60 g makaronu ważonego na sucho. Choć w ten sposób ważąc wydaje się, że porcja jest mała, to jednak po ugotowaniu, gdy makaron spęcznieje, zobaczysz, że jest wystarczająca.

Al dente – gotuj makaron na półtwardo. Jak twierdzą Włosi, wtedy smakuje najlepiej. Poza tym w ten sposób organizm spożytkuje jeszcze więcej energii, aby go spalić.

Oto bardzo proste i szybkie przepisy na makaron z lekkim sosem:

SOS CEBULOWO-POMIDOROWY

(porcja dla 2 osób)

Na 2 łyżeczkach oliwy podsmażyć pokrojone 2 cebule, suszone pomidory, kilka ząbków czosnku. 3 pomidory obrać ze skórki, pokroić w kostkę i wrzucić na patelnię. Dodać sól, świeżo zmielony pieprz. Do wrzącej wody wrzucić 120 g (ważonego na sucho) makaronu. Po ugotowaniu odcedzić, wrzucić na patelnię, wymieszać, posypać świeżą bazylią.

SOS CZOSNKOWY

(porcja dla 2 osób)

Na łyżce masła podsmaż na kolor złoty 2 pokrojone w kostkę ząbki czosnku i dodaj do ugotowanego makaronu. Posyp potrawę siekaną pietruszką, dodaj sól, świeżo zmielony pieprz i 4 łyżki startego parmezanu. Podawaj gorące.

PENNE Z ZIOŁOWYM PESTO

Składniki:

80 g penne,
skórka z cytryny,
1 łyżka tartego parmezanu,
1 łyżeczka oliwy z oliwek,
2 ząbki czosnku,
50 g rukoli,
1 pęczek pietruszki,
1 gałązka melisy.

Przygotowanie:

Penne ugotować w osolonej wodzie. Pietruszkę, rukolę i melisę oraz czosnek drobno posiekać. Dodać oliwę i tarty parmezan. Wymieszać albo zmiksować w blenderze. Makaron odcedzić i natychmiast wymieszać z pesto. Posypać startą skórką z cytryny.

Penne – makaron typowy dla kuchni włoskiej, pochodzący z południa Włoch. Ma kształt rurek, które mogą być rowkowane lub gładkie. Podaje się go np. z owocami morza lub z pesto.

Porcja: 350 kcal.

MAKARONOWA TORTILLA Z KURCZAKIEM

Składniki:

125 g pieczarek,
1 czerwona papryka,
1 cebula,
1 łyżeczka oliwy z oliwek,
100 g piersi z kurczaka,
30 g makaronu,
sól, pieprz i curry,
1 jajko,
1 łyżeczka keczupu,
4 łyżki mleka o niskiej zawartości tłuszczu,
1 pomidor.

Przygotowanie:

Grzyby oczyścić, odłożyć połowę. Pokroić paprykę w kostkę. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni z oliwą z oliwek. Piersz kurczaka pokroić w cienkie paski i usmażyć z cebulą. Dodać pieczarki i paprykę, smażyć około 1 minuty. Ugotować makaron, doprawić solą, pieprzem i odrobiną curry. Jajko, sól, pieprz, ketchup i mleko roztrzepać trzepaczką. Zalać usmażone na patelni składniki. Na wierzch wyłożyć makaron. Zapiekać aż jajko się zetnie. Można na koniec podpiec w piekarniku.

Porcja: 350 kcal.

[red.]



MAKARON BOLOGNESE

Składniki:

1 ząbek czosnku,
1 łyżeczka oliwy z oliwek,
200 g mielonej wołowiny,
1/2 łyżeczki ziół prowansalskich,
sól i pieprz,
300 g pomidorów z puszki,
150 ml bulionu,
60 g makaronu pełnoziarnistego.



Sposób przygotowania:

Obrać ząbek czosnku, drobno posiekać, podsmażyć na oliwie z oliwek. Dodać mięso, podsmażyć. Dodać zioła prowansalskie, sól i pieprz. Dodać pomidory, bulion, gotować około 10 minut.

Pełnoziarnisty makaron ugotować według wskazówek na opakowaniu, aż będzie al dente. Podawać z sosem posypany bazylią.

Porcja: 350 kcal.

Aleksandra M.

MAKARON Z CUKINIĄ

Składniki:

mieszanka świeżych ziół,
50 g makaronu,
5 łyżek bulionu warzywnego,
3 szt. pomidorów suszonych,
1 średnia cebula,
1 ząbek czosnku,
1 łyżeczka oleju,
400 g cukinii,
10 g parmezanu.

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Zioła posiekać i dodać do makaronu, odstawić na chwilę. Suszone pomidory przelać wrzątkiem, odstawić.



Podsmażyć pokrojoną cebulę i czosnek. Cukinię pokroić w słupki, podsmażyć. Dodać pomidory oraz bulion. Gotować na wolnym ogniu około 4 minut, dołożyć makaron. Doprawić do smaku, podawać z parmezanem.

Porcja: 350 kcal.

Dorota R.

SZYBKI MAKARON ZE SZPINAKIEM

Składniki:

80 g grubego makaronu,
150 g szpinaku mrożonego,
2 łyżeczki oliwy z oliwek,
1 szczypta pokruszonych płatków chili,
1 garść ziół świeżych (ulubione),
1 łyżka startego parmezanu.

Przygotowanie:

Ugotować makaron według wskazówek na opakowaniu. Szpinak rozmrozić. Odcedzić makaron. Na oliwę wrzucić płatki chili, dodać szpinak i zioła. Podsmażyć. Podawać z makaronem, posypać tartym parmezanem.

Porcja: 400 kcal.

Anetta B.

LISTY DO REDAKCJI MOJE CHOINKI

Tam za Bugiem mówiło się „drzewko” –
Było ono duże i pachnące
I na środku pokoju stojące.

Na nim ozdoby, łańcuchy z bibuły i słomki
I kolorowe bombki.

W wieczór Trzech Króli – tato nasze „drzewko”
Do zaprzyjaźnionych prawosławnych
Na ich Wigilię niósł – padał śnieg,
Nas szczypał w nosy i policzki siarczysty mróz.

Po „czerwonej” nocy – zamordowano 49 osób,
A na Wołyniu w Janowej Dolinie w inną noc zamordowano 600 osób.

Po tej nocy znalazłam się na rzeszowskiej
ziemi w Błażowej –
Bez rodziców, z babcią i bratem i choinką, tu z ozdobami bardzo skromnymi.

Te dwie choinki najbardziej pamiętam –
Tę za Bugiem w bogate i radosne,
Tę w Błażowej – w ubogie i smutne święta.

W domu dziecka sobie obiecałam,
Że na swoim bogate choinki będę miała –
I miałam.

Ja, zgodnie z tradycją, osoby samotne
I starsze na opłatek zapraszałam
I tę tradycję córce i wnuczce przekazałam
Wtedy nazywałam się Irena Michalewska.
W latach 1944-1949 chodziłam do szkoły w Błażowej, później w Przemyśle do liceum pedagogicznego.
Moim koleżankom i kolegom z tamtych lat – przesyłam pozdrowienia.

ANEGDOTY SŁAWNYCH LUDZI I O SŁAWNYCH LUDZIACH

Zapytano Davida Hilberta o jednego z jego byłych uczniów.

– Ach, ten – przypomniał sobie Hilbert. – Został poetą. Do matematyki nie miał wyobraźni.

Zapytano raz angielskiego filozofa, Bertranda Russela, czy gotów byłby umrzeć za swoje przekonania. Pomyślawszy chwilę, uczony odpowiedział:

– Oczywiście, że nie! Mogę się w końcu mylić.

Gdy zapytano Russela, czy mógłby napisać historię ludzkiej głupoty, ten odpowiedział:

– Oczywiście, że mógłbym. Ale ta historia zanadto pokrywałaby się z historią powszechną.

Zapytano pewnego razu Einsteina, w jaki sposób pojawiają się odkrycia, które przeobrażają świat. Wielki fizyk odpowiedział:

– Bardzo prosto. Wszyscy wiedzą, że czegoś zrobić nie można. Ale przypadkowo znajduje się jakiś nieuk, który tego nie wie. I on właśnie robi odkrycie.

W początkach naukowej kariery Alberta Einsteina pewien dziennikarz spytał panią Einstein, co myśli o swoim mężu.

– Mój mąż to geniusz! On umie robić absolutnie wszystko, z wyjątkiem pieniędzy.

Otto Hahna zapytano kiedyś, co myśli o metafizyce.

– Metafizyka – odpowiedział śmiejąc się uczony – to poszukiwanie czarnego kota w ciemnym pokoju, w którym w ogóle nie ma kotów.

Nad drzwiami swojego wiejskiego domu Niels Bohr powiesił podkowę, która jakoby przynosi szczęście. Jeden z gości zapytał zdziwiony:

– Czyżby pan, taki wielki uczony, wierzył, że podkowa przynosi szczęście?

– Nie – odpowiedział Bohr – ale powiedziano mi, że podkowa przynosi szczęście także tym, którzy w to nie wierzą.

Pewnego razu w szkole nauczyciel był bardzo niezadowolony z przyszłego uczonego, Wiktora Weisskopfa, i powiedział mu:

– Ty nie znasz żadnych dat.

– Ja znam wszystkie daty, tylko nie wiem, co się wtedy wydarzyło.

Gdy słynnemu twórcy operetek Franciszkowi Suppé dyrygent zwrócił uwagę, że motyw jego nowego utworu można zleźć już u Beethovena, kompozytor odrzekł:

– No to co z tego? Czy Beethoven nie jest dla pana dostatecznie dobry?

Podczas spaceru po Hyde Parku Beechamowi zrobiło się gorąco. Zatrzymał więc taksówkę, podał kierowcy swój płaszcz i kapelusz i powiedział:

– Proszę jechać za mną.

Beethoven wstąpił kiedyś do restauracji i usiadł przy stoliku zamyślony, nie zwracając uwagi na kelnera, który podchodził kilka razy, żeby przyjąć zamówienie. Po godzinie kompozytor woła kelnera i pyta:

– Ile płacę?

– Pan dotychczas jeszcze niczego nie zamówił, właśnie chciałbym się spytać, czym mogę służyć?

– A przynieś pan, co chcesz, i daj mi święty spokój.

Brahms bywał bardzo złośliwy. Będąc kiedyś na przyjęciu, cały wieczór docinał wszystkim obecnym. Żegnając się z panią domu, powiedział:

– Do widzenia, droga pani! Jeżeli zapomniałem kogoś z obecnych tu obrazić, to proszę o wybaczenie.

Pewnego razu zaproszono w Paryżu Chopina i Liszta na obiad do arystokratycznego domu. Po uczcie pani domu zwraca się do Chopina z prośbą, aby coś zagrał.

– Ależ madame, ja tak mało jadłem – odpowiada Chopin. – Proszę zwrócić się z tą prośbą raczej do Liszta.

LISTY DO REDAKCJI

Barcin, listopad 2015 r.

Pani Danuta Heller
Redaktor naczelna
„Kuriera Błażowskiego”

Szanowna Pani Redaktor!

Jestem szczęśliwą posiadaczką 146. numeru „Kuriera Błażowskiego”. Wcześniej też docierały do mnie niektóre egzemplarze tego czasopisma, a wszystko dzięki uprzejmości wspaniałego poety i wspaniałego człowieka – Pana Mieczysława A. Łypa, z którym mam zaszczyt znać się osobiście. To lokalne pismo jest niezwykle interesujące nie tylko dla mieszkańców gminy Błażowa. Dzięki wspaniałej redakcji każdy może znaleźć dla siebie coś ważnego, zacerpnąć jakiś inspirujący przykład bądź to z działalności samorządu, bądź z bogatego życia kulturalnego, czy szacunku dla tych, co odeszli itd., itp.

Gratuluje! Dziękuję za artykuł „W poszukiwaniu Edenu”. Poezja zbliża ludzi i podobno tylko ona po nas zostanie.

Z wyrazami szacunku dla Pani Redaktor oraz Zespołu Redakcyjnego

Janina Drażek

HUMOR

– Baco, a co trzeba zrobić, jak się w górach spotka głodnego niedźwiedzia?

– Nic nie musita robić, on już syćko za wos zrobi...

* * *

– Przepraszam, wysoki sędzie, ale ze stresu pocę się jak Murzyn na polu bawelny.

– Nic nie szkodzi, mam powtórzyć pytanie?

– Tak

– Czy przyznaje się pan do rasistowskiego zachowania w pracy?

– Ależ wysoki sędzie! Ze mnie taki rasista, jaki z czarnego pożytek!

[red.]

NASZ ZIELNIK POKRZYWA

Herbata z pokrzyw nazywana jest naturalnym antybiotykiem. Ma zbawienny wpływ na nasz organizm. Z powodzeniem może zastępować takie napoje jak kawa lub czarna herbata. Nie ma właściwości pobudzających, więc można ją pić bez ograniczeń, niezależnie od pory dnia. Jest źródłem wielu cennych witamin i minerałów.

1. Niedoceniona pokrzywa

Dawniej z pokrzywy gotowano zupę. Obecnie na wsi dodaje się ją do pokarmu dla zwierząt. Wiosną nasz organizm jest osłabiony i zmęczony. By wzmocnić organizm zaleca się pić herbatkę ze świeżych liści pokrzywy. Zimą z kolei, by wzmocnić ochronę, skuteczną jest herbata z suszonej pokrzywy.

Pokrzywa powinna być przygotowywana jako napar. Ziółka należy zalać wrzątkiem i potrzymać pod przykryciem kilka minut.

2. Działanie herbaty z pokrzywy

Moczopędne – pokrzywa, podobnie jak inne zioła moczopędne, zwiększa pozbywanie się mocznika z organizmu, zaleca się pić herbaty ziołowe z pokrzywy osobom cierpiącym na kamice nerkową. Herbata z pokrzywy poprzez działanie moczopędne pomaga po porodzie wrócić do zgrabnej sylwetki.

Wzmacnia włosy i paznokcie – herbata z pokrzywy zawiera dużo witamin (K, E, C i B1), fosfor, mangan, krzem i wapń.

Herbaty ziołowe zwiększają odporność organizmu, szczególnie w okresie zimowym i wiosennym. Zalecane są osobom cierpiącym na zaburzenia krążenia i mającym problemy ze skórą.

Herbata jest zalecana w czasie ciąży – herbata z pokrzywy zawiera spore ilości minerałów i witamin. Dobrze jest pić ją również po porodzie, gdyż zwiększa produkcję mleka. Zioła pokrzywy ułatwiają przemianę materii i wzmagają apetyt.

Herbata oczyszcza układ trawienny, wpływa pozytywnie na trzustkę, wątrobę i żołądek – pomocna jest przy biegunkach, niezżytach żołądka i jelit. Przeciwdziała osłabieniom i anemii – wpływa na rozwój czerwonych krwinek. Obniża poziom cukru we krwi. Leczy choroby skóry głowy. Ma właściwości odkażające – np. jamę ustną. Herbata z pokrzywy pomaga zlikwidować stres.

3. Gdzie można kupić herbatę z pokrzywy?

Herbata z pokrzywy ma charakterystyczny smak. Osobom, którym on przeszkadza proponuje się mieszanki z dodatkiem mięty. Herbata jest dostępna w sklepach zielarskich i niektórych aptekach. W sklepach spożywczych można się natknąć na mieszanki o śladowej zawartości pokrzywy lub z dodatkiem środków poprawiających jej smak. Owe środki często obniżają zdrowotne właściwości pokrzywy.

[red.]



PRÓBA OBCIĄŻENIOWA NOWEGO BŁAŻOWSKIEGO MOSTU

10 grudnia 2015 r. nowo wybudowany most przeszedł swój chrzest bojowy. Jest to pierwszy w Polsce drogowy most kompozytowy. Kilka obciążonych ciężarówek wjechało na most (ich łączna waga 130 ton). To trzy razy więcej niż wynosi nośność mostu. Następnie ciężarówki przejeżdżały przez płytę mostu w różnych odstępach czasu i z różnymi prędkościami, symulując ruch samochodów – wówczas mierzono drgania mostu i przyspieszenia. Trwałość tego materiału wynosi 100 lat. Oznacza, że jest on znacznie bardziej wytrzymały i odporny na korozję więc również tańszy w eksploatacji.

Próba zakończyła się pomyślnie. Czekaamy na uroczyste otwarcie.

J.H.



Błażowski most niegdyś i dziś.

JA, ON I ALKOHOL

Według literatury współuzależnienie jest wtedy, gdy jedna z osób w związku nadużywa substancji chemicznych, np. alkoholu.

Jeżeli problem nadużywania alkoholu ma miejsce w rodzinie, mówimy wtedy o rodzinie z problemem alkoholowym, a co za tym idzie, o rodzinie dysfunkcyjnej.

Dlaczego tak ostro? Ponieważ całe życie alkoholika toczy się wokół butelki, wokół alkoholika jest jego rodzina, która chce mu pomóc i nie skupia się na podstawowych funkcjach wynikających z bycia rodziną. Zostaje zburzona relacja między rodzicami i dziećmi oraz między samymi małżonkami.

Dlatego w artykule pt. „JA, ON I ALKOHOL” ukazujemy skutki współuzależnienia, jak wygląda życie żon w rodzinach alkoholowych. Oddając ten tekst w Państwa ręce mamy nadzieję, że doda to odwagi wielu kobietom, matkom żonom, które żyją w takich rodzinach, odwagi, aby przerwać tę sytuację i zechcą pomóc sobie oraz swojej rodzinie.

Rzadko kiedy osoby postronne mają wyobrażenie, w jakim stresie i dyskomforcie psychicznym żyje żona alkoholika. Czasami przez kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat zmagają się ona samotnie z symptomami współuzależnienia, które mają kilka źródeł.

Najpierw te płynące z wnętrza psychiki. Życie w ciągłym lęku, nie mogąc przewidzieć, co przyniesie nowy dzień: czy będzie spokój, czy awantura z rękoczynami włącznie. Jest stale obwiniana przez męża, a nierzadko również przez jego rodzinę „bo gdyby była inna, to może on by nie pił?”. Zawsze znajdzie się coś, żeby dopatrzeć się w żonie powodu picia przez męża.

Z upływem czasu żona alkoholika zaczyna w to wierzyć. Bardzo często współuzależnionej towarzyszy poczucie niskiej wartości. Najczęściej nie wie, że ciągle obwinianie jej, upokarzanie, przypisywanie zdrady wynika z jego choroby.

Przez uszkodzone płyty czołowe kory mózgowej niemożliwe jest kontrolowanie napadów agresji. Słowna agresja w postaci wulgaryzmów to prawie codzienna gorycz, którą żona alkoholika musi przełknąć.

Dla upustu swojej agresji powód zawsze się znajdzie, nawet taki, że zupa jest za gorąca, a dzieci za długo palą światło.

Żona alkoholika często tego „bombardowania” słowem nie wytrzymuje i na agresję odpowiada tym samym. Wtedy jest już bardzo źle. Dzieci w takich domach przeżywają istne piekło. Na psychoterapii często powtarzam „Nie bierz sobie tego do serca. On nie wie, co mówi”.

Nerwowa atmosfera sięga zenitu. Psychiczny ból, depresja i lęk nie przemijają. Żonie alkoholika jest trudno być szczęśliwą żoną i dobrą, czułą matką. Żyjąc w ciągłym napięciu staje się nerwowa, wybuchowa, opryskliwa, niecierpliwa w stosunku do dzieci, smutna. Coraz mniej dla o siebie i stale towarzyszy jej poczucie wyczerpania. Dołączają się objawy bezsenności oraz utrata apetytu. Kobieta taka ma poczucie zrujnowanego zdrowia i życia.



Nierzadko bezradność wobec problemu małżeńskiego podpowiadają najgorsze. Są to myśli samobójcze. Rozwód też nie jest dobrym rozwiązaniem. Niejednokrotnie żona kocha swojego męża i nie chce odchodzić. Oczekuje tylko, by ona się zmienił.

Niektórzy podpowiadają – to Twój krzyż i musisz go nieść. Ona jednak zamiast go nieść niejednokrotnie go wlece, bo nie ma już sił.

Ani rozwód, ani bierno patrzenie na sytuację pograżania się w nałogu przez współmałżonka nie są dobrym rozwiązaniem.

Uzależnienie jest chorobą

Jeśli jest w takiej fazie, że osoba pijąca sama nie poradzi sobie z objawami

głodu alkoholowego trzeba ją leczyć tak, jak każda inną chorobę. Dla wielu żona zgłaszanie męża na leczenie jest niezwykle desperackim krokiem. Taka kobieta musi pamiętać, że nie może zostać z tym problemem sama i powinna znaleźć dla siebie wsparcie.

Przez pierwsze dwa lata bardzo często zdarzają się nawroty choroby, tzw. wpadki, czyli przerwanie abstynencji lub leczenia i to bardzo zniechęca żonę alkoholika do konsekwentnej stanowczej postawy. Żeby wygrać z tą chorobą powinna się ona wiele na jej temat dowiedzieć, nauczyć postępować w różnych sytuacjach, a szczególnie w tych, które zagrażają nawrotowi choroby.

Psychoterapia indywidualna czy grupowa, uczestnictwo w grupach Al-Anon daje takie niezbędne wsparcie dla współuzależnionych. Dzięki temu kobieta nie czuje się już tak bardzo bezradna. Wiele takich żon uratowało w ten sposób swoje małżeństwo.

Uczestnicząc nieraz w meetingach AA słyszałam jak ten i ów pan mówił: „Gdyby nie moja Zosia, to już bym trawę gryzł...”. A ja chciałabym dodać, że gdyby tak Zosia zrobiła to 7 lat wcześniej, to straty byłyby dużo mniejsze, a szczęśliwego życia małżeńskiego o 7 lat więcej.

Bardzo poważnym zagrożeniem jest dla zdrowa psychicznego żony alkoholika dwa rodzaje zachowań, które stosują, aby poradzić sobie ze stresem, jaki im towarzyszy w codziennym życiu w walce z chorobą alkoholową swojego męża. Po pierwsze, zażywanie przez dłuższy czas leków uspokajających, które łagodzą stany złego samopoczucia, ale nierzadko prowadzą do uzależnienia lekowego, które jest bardzo trudne to wyleczenia. Drugi rodzaj zachowań to wspólne picie. Kobiety robią to w przekonaniu że ON wypije mniej, łudzą się że poprawi to ich wspólną relację. Znane są mi liczne przypadki kobiet, które właśnie w ten sposób się uzależniły od alkoholu. Niestety, choroba alkoholowa w przypadku kobiet jest znacznie bardziej niszcząca życie i zdrowie kobiety, a tym samym jest też trudniejsza do wyleczenia.

Kornelia Lipiec
psycholog kliniczny, specjalista
z wieloletnią praktyką w Przychodni
Leczenia Uzależnień w Rzeszowie,
ul. Siemieńskiego 17

OGŁOSZENIE

Członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Błazowej, informują, że od stycznia 2016 roku w Urzędzie Miejskim w Błazowej oraz w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej będą umieszczone „Skrzynki Pytań”.

Mogą Państwo anonimowo zadać pytanie dotyczące problemu uzależnienia, czy też problemu przemocy w rodzinie i wrzucić je do skrzynek umieszczonych w w/w instytucjach. Na zadane przez Państwa pytania odpowiedzą członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego oraz członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Zarówno pytania jak i odpowiedzi będą publikowane na łamach „Kuriera Błazowskiego” oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Błazowej pod adresem <http://www.blazowa.itl.pl/> w zakładce Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Celem skrzynek pytań jest udzielenie odpowiedzi na nurtujące Państwa pytania, dotyczące uzależnienia oraz przemocy, rozwiązanie wątpliwości dotyczących tych problemów.

**Katarzyna Szeremeta
przewodnicząca GKRPA w Błazowej**

ROK 2016 ROKIEM HENRYKA SIENKIEWCZA



Henryk Adam Aleksander Pius Sienkiewicz herbu Oszyk (pseudonim Litwos) urodził się **5 maja 1846 roku** w Woli Okrzejskiej. Pochodził z zubożałej rodziny szlacheckiej. Jego rodzicami byli Józef Sienkiewicz i Stefania Sienkiewicz z rodziny Cieciszowskich.

W 1858 roku rozpoczął naukę w gimnazjum w Warszawie. W 1866 roku uzyskał świadectwo dojrzałości. Zdał na wydział lekarski Szkoły Głównej Warszawskiej, szybko jednak zrezygnował i rozpoczął studia na wydziale prawniczym. Pierwszą próbę literacką podjął jeszcze w 1867 roku.

W 1869 roku debiutował jako dziennikarz. W 1872 roku wydał powieść „Na marne” i „Humoreski z teki Worszyły”, następnie „Stary sługa”, „Hania”, „Selim Mirza”. Trzy ostatnie utwory nazywane są małą trylogią. W kolejnych latach wiele podróżował.

Po wizycie w Stanach Zjednoczonych napisał „Komedie pomyłek”, „Przez stopy”, „W krainie złota”, „Za chlebem”, „Latarnik”, „Wspomnienia z Maripozy”, „Sachem”. W 1878 roku wrócił do Europy.

18 sierpnia 1881 roku w kościele Zgromadzenia Panien Kanoniczek przy placu Teatralnym odbył się ślub Sienkiewicza z Marią Szetkiewiczówną, którą po raz pierwszy spotkał w Szczawnicy. Z małżeństwa tego pochodzą dzieci: Henryk Józef i Jadwiga Maria. 18 sierpnia 1885 roku Maria zmarła na gruźlicę.

W 1880 roku Sienkiewicz rozpoczął współpracę z dziennikiem „Słowo”, którego był nawet redaktorem naczelnym. W 1880 roku napisał utwór historyczny pod tytułem „Niewola tatarska”. Od 2 maja 1883 roku do 1 marca 1884 roku na łamach „Słowa” publikował „Ogniem i mieczem”.

W drugiej połowie lat osiemdziesiątych rozpoczął pracę nad kolejną częścią trylogii – „Potopem”. Po śmierci żony udał się do Konstantynopola, a po powrocie do Warszawy pracował nad „Panem Wołodyjowskim”. W 1885 roku powstały pierwsze rozdziały „Quo vadis”.

W 1900 roku Uniwersytet Jagielloński przyznał mu tytuł doktora honoris causa. Rok później napisał odezwę dla dzieci we Wrześni, w 1906 roku wzywał rodaków z USA do pomocy głodującym w Królestwie Polskim.

W roku 1904 poślubił ciotecznią siostrzenicę, Marię Babską. Rok później otrzymał nagrodę Nobla za całokształt twórczości. Napisał też powieść „Na polu chwały”, która miała rozpoczynać kolejną trylogię.

Po wybuchu wojny wyjechał do Szwajcarii. Wspólnie z Ignacym Janem Paderewskim założył Szwajcarski Komitet Generalnego Pomocy Ofiarom Wojny w Polsce.

Zmarł w Vevey 15 listopada 1916 roku. Tu również został pochowany. W 1924 roku prochy pisarza uroczyście złożono w Warszawie w katedrze św. Jana. Był również kawalerem francuskiej Legii Honorowej i członkiem Serbskiej Akademii Nauk i Umiejętności.

Na podstawie Internetu.

Anna Heller

TEATR OTCHŁANI [...] WCIĄŻ PŁYNIE KU MNIE

Powyższe słowa z wiersza „Żywioły” kazały mi zatytułować niniejszy opis tomu „Rozmowy z Julianem Przybosiem”¹⁾ Mieczysława Arkadiusza Łypa. Bo żywioły są tam obecne wciąż, jak strażniczek wiekuistości. Żywioły, które tak skwapliwie opisywał Julian Przyboś. Jego fascynacja solarnością we wszelkich odmianach, we wszelkich wykresach, ujmowana wertykalnie, to horyzontalnie, uczyniła niemal swoistą religię.

Reminiscencje, a jednocześnie inspiracje czerpane z fascynacji regionem, zauroczenie ludźmi i pejzażem, dały dobre owoce. Wiersz „Przestwór” dedykowany Danucie Heller zawiera i stosunek emocjonalny do szefowej białowskiej biblioteki, a jednocześnie obudziły tamten pejzaż, i ludzi. Są tu „skrzypce Wiktora Bochenka”, przestrzenie pomiędzy Białową a Przybosiową Gwoźnicą i Niebylcem. Wiele osobowości zostało utrwalonych na kartach poetyckich książek Łypa (nie tylko tu omawianych). Rzeźbiarz z Futomy Marek Twardy, znana poetka ze Strzyżowa Zdzisława Górską i jej krajan, wielce ceniony malarz Józef Franczak; i wyjątkowo życzliwie przez autora traktowany malarz Zygmunt Zabłyszcz z Wilczego. Czytamy wśród strof własną mapę autora, m. in. to pod Niebylcem Stary poeta z Mielca odnalazł / dziewannę Granata i mazurki Chopina (szaleńczo szybki czas „zapomina” o Emilu Granacie, bardzo ciekawym poecie...).

Pojawia się ukłon w stronę Uty Przyboś, bez wątpienia bardzo ważnej poetki i malarki – córki Juliana Przybosia, który przecież pięknie pisał dla niej „Wiersze dla Uty”. I postać brata poety Władysława Przybosia. No i wzgórze Patra w Gwoźnicy. Na jej łagodnym skłonie spoczywa cicha nekropolia. To tam, w testamencie wskazanym przez poetę miejscu, pochowane są jego doczesne szczątki, i spoglądają z góry – na wieczność.

Dużo w tych wierszach malarstwa, odniesień tak do Antyku, jak i bliskich nam czasów, bo wspomnienie Chagalla już do naszej współczesności trzeba zaliczyć. Wiele dzieje się tu jakby we wspomnieniach, jakby w Przybosiowym „Powidoku” (to i tytuł wiersza), co pilnie zaznaczył poeta i edytor Stanisław Ny-

czaj. Rzetelną krytykę tego (i wcześniejszych zbiorów Łypa) dała zawsze uważna Anna Niewolak, analizując wiersze z uwzględnieniem szerokiego tła historycznoliterackiego, wskazując na „Rozmowy z Julianem Przybosiem” jako szczególny hołd złożony klasykowi. A to ważne! Nie tylko dla naszego regionu.

Mieczysław A. Łyp wydaje „barokowo” edytowane zbiory, ale de facto są to często sylwy, bo zawierają prócz wierszy także urocze malarstwo jego żony Anny Krupińskiej – Łyp, fotografie detali natury i pejzaży, zdjęcia z kulturalnych imprez, poetyckich spotkań; i wrywkowo tłumaczenia swych wierszy, trochę na chybił trafił (odnośnie do translatorów – co się dobrego przydarza, jest drukowane). I fotografie własnego autorstwa – poeta wystawiał je wielokrotnie w galeriach w kraju i w regionie.

Może szczególnie do gustu przypadł mi wiersz „Primavera”. Już tytuł obrazu (często w spolszczeniu znany jako „Wiosna”) „zapachniał” mi ową kwietniową wiosną Sandro Botticellego (faktycznie: Alessandra di Mariano Filipepi), jakże radosnego malarza, mimo niekiedy drastycznych motywów pasyjnych na jego płótnach; malarza, z którego źródła czerpali prerafałeci, a i secesji „przydał” się nie raz. We wspomnianym „wiosennym” wierszu Łypa pojawiły się takie obrazy:

*Wczoraj późnym popołudniem
Płonęły w Słocine magnolie*

Dalej zaistniały reminiscencje z pobytu w Italii, a wiersz ten kończy strofa:
*Po drugiej stronie nieba
płynął mijający wiek
Zapisywał cienie
nadchodzących pokoleń*

Często właśnie pejzaże w tej liryce spaja myśli, refleksje autora z obrazem, bliskim przecież czytelnikowi. W wierszu „Matrix” czytamy: Wiosenne obłoki / z wierszy dawno umarłych poetów, kołyszą się jak różowe płatki. Utwór ten kończy fraza-memento: Pal fałszywe litery i świadectwa / a ptaki wolności / zawsze będą z nami. Zaiste, niemal biblijna to fraza, niechaj Łypowe mementa będzie pamiętane.

* * *

Chyba zawsze poeta ten podkreśla wagę „swojego” miejsca. Rodzinne Radosko ma dziś oblicze Arkadii, może utraconego Edenu, to znów jawi się jako mityczne Macondo. To amalgamat nasycony sentymentami, szczerymi wyznaczeniami. Wolno przypuszczać, że wrażenia z tamtego dzieciństwa zaowocowały dziś cyklem „Wiersze na Wigilię”²⁾. Nawiązują one do znanych kołęd, są rozmowami z cieniami najbliższych, którzy odeszli w wieczne śniegi jasności – ufajmy – oraz „dzisiejsze” refleksje, inspirowane Bożym Narodzeniem, szczególnie Wigilią. Ciekawym na tle zabioru okazuje się tekst „Zaduma wigilijna”, pastisz (co zostało odnotowane...) – stworzony jakby na kanwie wiersza Juliana Tuwima „Przy okrągłym stole”, znanego z frazy „A może byśmy tak, jedyna, / wpadli na dzień do Tomaszowa?”. Istotnie to pastisz, napisany z zachowaniem pełnej formalnej wykładni mistrza. W sukurs rozmarzeniu przybywa wspomnienie pięknie śpiewanej części tego wiersza przez czarną madonnę Ewę Demarczyk, z jej dramatyczną frazą „Du holde Kunst, in wieviel grauen Stunden” („O szlachetna sztuko, w wiele godzin szarych” – to inwokacja do sztuki z pieśni Szuberta, według tekstu jego przyjaciela Franza von Schobera).

Obok tego utworu widnieje eteryczny tytuł „Koncert na kotły wiatr i harmonię”. Zaś cały tomik, jakby miał motta, wprowadza w nastrój cytat z frazy kołędniczej (w niektórych regionach „klepanej” przez Szczodraków na Nowy Rok):
*Na szczęście na zdrowie,
na ten Nowy Rok.*

*Żeby was nie bolała głowa ani bok.
Żebyście mieli
w każdym kątku po dzieciątku,
a w każdej sparze po dolarze.*

A tak, po dolarze, a nie jakimś tam dolarze z Pewexu, a dziś z giełdy. Pozostała część – a to jedna trzecia książki (str. 70) – wypełniają nastrojowe fotografie zimowo – świąteczne oraz prace plastyczne o bożonarodzeniowej tematyce. Na samym zaś końcu, przed skrzydełkiem okładki, z pełnym godności świątecznej wizerunkiem autora, zamieszczony został kalendarz na bieżący, 2016 rok – a jakże! (wszak to drugie wydanie, należy się aktualizacja).

Jednak nim nastąpią śnieżne święta po adwencie, poprzedza je złota jesień, i stąd wiele odniesień do późnego lata, złocistości września i października, jak

w wierszu „W krainie złotej muzyki”. Wiersz w kołędowym zaśpiewie ewokuje nawet złote ścierniska sierpnia; a potem Kruczek chordofonem gasi lato / i odchodzi w nadchodzącą jesień. Osobliwe to skojarzenie, w którym pies posługuje się (zapewne ujadając) strunowymi instrumentami. Nota bene grupę instrumentów strunowych usystematyzował wraz ze swym przyjacielem Curt Sachs, ten sam, który wymyślił saksofon, a to instrument zaliczany... do dę-

tych drewnianych. Lubię skojarzenia odległe, acz czytelne – poszerzają zakres semantyczny wypowiedzi, „dziwią się dziwnościom” – tak myślę. Na dobitkę wiersz ten kończy rozbrajające przez swą rustykalność przysłowie:

*Kto ma owce i pszczoły
ten gospodarz wesoly*

Ot, tak Mieczysław A. Łyp stał się poetą, a na początku literackiej drogi był znanym krytykiem. Wówczas to młodzi poeci mieli się „na baczności”, jego opi-

nie, czasem oceniane jako nazbyt arbitralne, budziły jednak respekt. I w końcu sam zaczął pisać wiersze. I czeka na krytykę... A sporo w tych tomach ładnych błysków. Nie tylko świątecznych.

Jan Tulik

*) Mieczysław A. Łyp, „Rozmowy z Julianem Przybosiem”, Rzeszów 2015; Autorski Zeszyt Poetycki 2015 Nr 6

*) Mieczysław A. Łyp „Wiersze na Wigilię”, Rzeszów 2015; Autorski Zeszyt Poetycki 2015 Nr 7

WYDARZYŁO SIĘ W GMINIE

22 XI – galowy koncert błażowskiej orkiestry dętej ph. „Muzyka filmowa” w sali widowiskowej GOK przygotowany z okazji św. Cecylii, patronki chórów i orkiestr,

23 XI – udział uczniów ze szkół podstawowych w Błażowej, Błażowej Dolnej, Kąkolówce i Nowym Borku w rejonowym etapie konkursu „Literatura i dzieci – Podróże małe i duże” w Lubeni,

26XI – andrzejkowe spotkanie Klubu Seniora w sali klubowej GOK,

4 XII – Gala Wolontariatu Studenckiego w Rzeszowie połączona z 10-leciem Fundacji Generator Inspiracji w Futomie – wręczenie nagród dla wolontariuszy Magdaleny Kuźmik i Macieja Wróbla z Błażowej oraz dla członka Zarządu Województwa Podkarpackiego Stanisława Kruczka,

5,6 XII – XXXIV Ogólnopolskie Spotkania Cymbalistów w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie – I nagroda dla Andrzeja Barana z Piątkowej i II nagroda dla Marka Kruczka z Błażowej w kategorii solistów, I nagroda dla kapeli Młoda Harta i II nagroda dla kapeli ludowej z Futomy oraz młodzieżowej kapeli „Pogórzanie” z Dynowa w kategorii kapel,

6 XII – „Mikołajki na sportowo” – gminna impreza dla dzieci w Hali Sportowej w Błażowej,

8 XII – warsztaty rękodzieła dla dzieci ze Szkoły Podstawowej w Błażowej w sali klubowej GOK,

10,11 XII – udział uczniów ze Szkoły Podstawowej w Błażowej i Błażowej Dolnej w podkarpackim finale konkursu „Literatura i dzieci” w WDK w Rzeszowie – więcej informacji w oddzielnym artykule,

16 XII – wigilijne spotkanie Klubu Seniora w sali klubowej GOK,

17 XII – opłatkowe spotkanie Centrum Medycznego „Pro-medica” w gimnazjum w Błażowej,

20 XII – bożonarodzeniowy spektakl teatralno-muzyczny pt. „Tak, On jest moim królem” w wykonaniu nieformalnej grupy teatralnej „Od juniora do seniora” z Przedszkola Publicznego w Błażowej oraz zespołu „Margoški” z Gminnego Ośrodka Kultury, w sali widowiskowej GOK,

– udział pań ze Stowarzyszenia Kultywowania Kultury i Tradycji Ziemi Futomskiej i zespołu obrzędowego „Futomanie”, a także futomskiej kapeli ludowej w audycji „Podkarpackie krajobrazy” wyemitowanej na antenie Radia Rzeszów, 22 XII – opłatkowe spotkanie z udziałem stowarzyszenia z Futomy, zespołu „Futomanie”, kapeli ludowej oraz zaproszonych gości w Szkole podstawowej w Futomie,

24 XII – udział orkiestry dętej i chóru z Błażowej w uroczystej pasterce w miejscowym kościele,

– udział chóru z Futomy w uroczystej pasterce w futomskim kościele,

26 XII – występ chóru z Futomy w swoim kościele,

29 XII – uroczyste obchody 25-lecia samorządności, sesja opłatkowa Rady Miejskiej i ogłoszenie wyników konkursu fotograficznego „Jestem stąd” w auli Gimnazjum Publicznego w Błażowej,

3 I 2016 – udział chóru z Błażowej w sumie w miejscowym kościele,

– opłatkowe spotkanie Grupy Pielgrzymkowej Św. Wojciecha w gimnazjum w Błażowej,

6 I – parafialne spotkanie opłatkowe w szkole w Futomie,

– występ chóru z Błażowej w kaplicy w Błażowej Dolnej,

10 I – charytatywny Koncert Kolęd i Pastorałek w sali widowiskowej GOK w Błażowej,

16 I – walne zebrane sprawozdawczo-wyborcze OSP w Futomie,

17 I – charytatywny program jasełkowy pt. „Tak, On jest moim królem” w sali widowiskowej GOK,

19 I – noworoczne spotkanie podopiecznych Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Błażowej w sali klubowej GOK,

24 I – koncert kolęd i pastorałek pt. „W drodze do Betlejem” w wykonaniu orkiestry dętej oraz uczniów i nauczycieli miejscowej szkoły muzycznej w kościele w Błażowej.

Zbigniew Nowak



Mikołajki na sportowo.

WYDARZYŁO SIĘ W GMINIE



KONCERT CECYLIAŃSKI STOWARZYSZENIA ORKIESTRY DĘTEJ W BŁAŻOWEJ

22 listopada 2015 roku w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury odbył się galowy koncert Stowarzyszenia Orkiestry Dętej w Błażowej. Motywem przewodnim tego koncertu była muzyka filmowa. Cała sala zapełniła się słuchaczami, a wśród nich byli także zaproszeni goście, m.in.: burmistrz Błażowej Jerzy Kocój, komendant miejsko-gminny OSP dh Maciej Pałac, Prezes Zarządu Gospodarki Komunalnej w Błażowej Franciszek Płaza i właściciel sklepu Groszek Henryk Nawłoka. Nie zabrakło również społeczności błażowskiej oraz rodziców uczniów Szkoły Muzycznej I stopnia, grających od września w orkiestrze.

Koncert prowadził Krystian Tęczar – nauczyciel gitary w tutejszej szkole muzycznej. Został on rozpoczęty utworem „Tako rzecze Zaratustra”. Jest to poemat symfoniczny Richarda Straussa, był jednak wykorzystywany w muzyce filmowej, m.in. został użyty w filmie

„2001. Odyseja kosmiczna” Stanleya Kubricka z 1968 roku. Kolejnymi utworami były melodie z bajek czy filmów animowanych. Mogliśmy usłyszeć: Muppet Show, The Flintstones, Lion King, The Pink Panther. Na ekranie zostały wyświetlone sceny z bajek oraz fotografie postaci, co mogło zainteresować najmłodszych słuchaczy.

Drugą część występu obrazującego muzykę największych dzieł kinowych orkiestra rozpoczęła utworem „El Cumbanchero”. Został on wykorzystany po raz pierwszy w filmie „Cuban Pete” czarno-białej muzycznej komedii w Stanach Zjednoczonych. Zaśpiewany przez kubańskiego aktora i piosenkarza Desi Arnazego. Następnie muzyka ta została reaktywowana po ponad 40 latach w filmie „Maska”. Podczas koncertu mogliśmy posłuchać utworów z filmu: „James Bond – Agent 007”, „Gwiezdne wojny”, „Deszczowa piosenka” czy też musicalu „Mamma Mia”.

Fotografie, które ukazywały sceny z filmów czy główne postacie, mogły przynieść odbiorców w chwilę zapomnienia. Orkiestra dała piękny koncert, który radość ucho publiczności. Repertuar



został tak dobrany, że przybyli w każdym wieku mogli znaleźć coś dla siebie, wykonawców nagrodzono gromkimi brawami. Na zakończenie orkiestra



pod kierownictwem swojego kapelmistrza Michała Wesołowskiego zagrała dla swojej licznie zgromadzonej publiczności dwa bisy.

Skład orkiestry to wspólnota wielu pokoleń zdolnych i ambitnych ludzi. Od niedawna orkiestra zmieniła nieco formę prawną działalności. Pojawił się pomysł utworzenia stowarzyszenia, ostatecznie sprawa została sformalizowana w kwietniu 2015 roku. Zgodnie ze statutem, współdziała z władzami, instytucjami oraz zakładami pracy zainteresowanymi działalnością Stowarzyszenia, zwłaszcza z samorządem gminy Błażowa, Gminnym Ośrodkiem Kultury

w Błażowej, Ochotniczą Strażą Pożarną w Błażowej, Szkołą Muzyczną I stopnia w Błażowej oraz Polskim Związkiem Chórów i Orkiestr. Dla orkiestry jest to większa szansa na pozyskanie środków

i dofinansowań nawet z Unii Europejskiej na działalność organizacji. Warto powiedzieć, iż właśnie dzięki współpracy ze szkołą muzyczną szeregi orkiestry zasila młodzież uczęszczająca do szkoły. Orkiestra Dęta bierze udział w życiu kulturalnym Błażowej i okolic, nie sposób

sobie wyobrazić uroczystości bez jej udziału. Jest ciągle rozwijającą się grupą, dlatego zaprasza wszystkich posiadających zdolności muzyczne do wspólnego koncertowania, a pozostałych do słuchania i uczęszczania na swoje koncerty.

Ewa Drewniak

PODZIĘKOWANIA

Stowarzyszenie Orkiestry Dętej w Błażowej składają serdeczne podziękowanie za wsparcie prowadzonej przez nas działalności Panom: burmistrzowi Jerzemu Kocojowi, dyrektorowi GOK Zbigniewowi Nowakowi, Franciszkowi Płazie oraz Grzegorzowi Synosiowi. Cukierni Kalinka w Błażowej oraz Panu Henrykowi Nawłoka, właścicielowi sklepu „Groszek”, dziękujemy za ufundowanie poczęstunku podczas okolicznościowego spotkania orkiestry i zaproszonych gości.

**Najbliższym
śp. Stanisława Cwynara
wyrazy szczerego
współczucia składają
dyrektor i pracownicy GOK
w Błażowej oraz
kapelmistrz i członkowie
błażowskiej orkiestry dętej.**

... OTWÓRZ SWOJE SERCE

Od wielu lat Gminny Ośrodek Kultury w Błażowej organizuje w okresie świątecznym dobroczynne imprezy artystyczne, podczas których zbierane są



Kapela Ludowa z Futomy w repertuarze kolędowym w dniu 10 stycznia br. w sali widowiskowej GOK.

datki na pomoc dla ludzi najbardziej potrzebujących. Tak jak wielu Polaków, przez wiele lat wspieraliśmy szlachetną akcję WOŚP. Przez kilka lat zbierano datki dla dzieci z poważnymi schorzeniami z naszej gminy. Od dwóch lat zebrane podczas koncertów pieniądze zasilają konto Fundacji Podkarpackiej Hospicjum dla Dzieci, które sprawuje opiekę nad dziećmi i młodzieżą z rzadkimi chorobami, wadami

wrodzonymi, a także chorymi na nowotwory w ostatniej fazie.

„Tak, to On jest moim Królem” to tytuł widowiska charytatywnego, które Gminny Ośrodek Kultury przygotował wspólnie z Przedszkolem Publicznym w Błażowej i wystawił w niedzielę 17 stycznia 2016 r., aby pomóc Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie. Tydzień wcześniej odbył się Koncert Kolęd i Pastorałek, którego organizatorem był GOK w Błażowej, podczas którego również kwestowaliśmy.

Informacja o tym, że pieniądze zasilą konto hospicjum, wiele osób chwyciła za serca, a mieszkańców naszej gminy, jak zawsze, cechowała hojność i wrażliwość na ludzkie nieszczęście. Zbiórka odbyła się w formie datków do zaplombowanych puszek, które zostaną komisyjnie otwarte w siedzibie fundacji.

Na program koncertu, który odbył się w sali widowiskowej GOK, złożyły się głównie kompozycje religijne, oraz



W widowisku jasełkowym wzięli udział wykonawcy reprezentujący wiele pokoleń – dzieci, młodzież i dorośli.

kolędy i pastorałki należące do klasyki – której wartość nie przemija. Wystąpili: Chór z Błażowej pod dyrekcją Wojciecha Kruczka, grupa przedszkolaków „Wiewiórki”, Klaudia Dziepak z kl. II a SP w Błażowej, grupa wokalna Maja Mijałna, Dominika i Domin Dawid Martowicz z towarzyszeniem chóru z SP w Błażowej. Chór Gimnazjum Publicznego w Błażowej, duet muzyczny Marta Kulasa i Magdalena Bober oraz kapela ludowa z Futomy.

Składamy serdeczne podziękowania osobom, które przez dobrowolne datki wsparły nasz wspólny, szlachetny cel.

Alicja Budyka

DZIEŃ BABCI I DZIEŃ DZIADKA

Dzień Babci – święto obchodzone dla uhonorowania babć; w dzień ten wnuki składają życzenia swoim babciom. W Polsce obchodzone 21 stycznia, w tym samym dniu w Bułgarii i Brazylii, a w Hiszpanii – 26 lipca. We Francji jest to święto ruchome i obchodzone jest w pierwszą niedzielę marca.

OBCHODY

W Polsce. Pomysł powstania święta w Polsce pojawił się w tygodniku „Kobieta i Życie” w 1964 roku. Już rok później święto to zaczął popularyzować „Express Poznański”. W roku 1966 również „Express Wieczorny” ogłosił dzień 21 stycznia „Dniem Babci”. Później powstała również tradycja obchodzenia Dnia Dziadka.

W Rosji, jesienią 2009 roku, pojawiło się nowe, rodzinne święto – „Dzień Babci i Dziadka”. Brak oficjalnej daty obchodów.

W Ameryce. Amerykańskim (w USA i Kanadzie) odpowiednikiem dni dziadka i babci jest **Narodowy Dzień Dziadków**, ang. *National Grandparents Day*. Nie jest więc świętem rozdzielonym na dwa dni.

W USA jest to święto oficjalnie zatwierdzone przez Kongres i prezydenta, ustanowione w 1978 roku przez Jimmy'ego Cartera na pierwszą niedzielę po *Święcie Pracy* Labour Day, które obchodzone jest w pierwszy poniedziałek września zarówno w USA, jak i Kanadzie. Tak więc *Dzień Dziadków* w obu krajach również obchodzony jest we wrześniu.

Dzień ten ma swój oficjalny hymn („Piosenka dla Babci i Dziadka”), a symbolem tego dnia jest niezapominajka.

W szkołach, kościołach i domach spokojnej starości organizowane są uroczystości. Święto celebrowane jest także w gronie rodzinnym przy ogniskach czy grillach. Dzień ten ma za zadanie uświadomić dzieciom, jak wiele zawdzięczają swoim dziadkom. Wnuki są zachęcane do pomocy najstarszym członkom rodziny.

W Wielkiej Brytanii *National Grandparents Day* obchodzony jest w pierwszą niedzielę października.

Dzień Dziadka – rodzinne, świeckie święto, obchodzone w Polsce 22 stycznia w celu uhonorowania dziadków. Przyjęło się, że w ten dzień wnuki składają życzenia swoim dziadkom, a w przedszkolach, świetlicach i innych instytucjach opiekuńczo-wychowawczych organizowane są spotkania, pokazy artystyczne dzieci i poczęstunek. Zwykle towarzyszy temu wręczenie laurek.

Święto do Polski zostało przeniesione prawdopodobnie z Ameryki w latach osiemdziesiątych XX wieku i stopniowo stawało się coraz popularniejsze.

Wszystkim Babciom i Dziadkom z naszej gminy składamy w imieniu wnuków nasze najserdeczniejsze życzenia.

Redakcja „Kuriera Błażowskiego”

BIEGIEM PRZEZ BŁĄŻOWĘ

Bieganie stało się w ostatnich czasach sportem niezwykle popularnym. Biegają politycy, celebryci, dziennikarze, artyści, ale także zwykli ludzie. Coraz częściej amatorów tego sportu można spotkać także na uliczkach Błażowej i w jej okolicach. Co jest takiego magicznego w tej dyscyplinie?

Przede wszystkim jest to sport niemal dla każdego człowieka, któremu nie doskwierają poważne dolegliwości zdrowotne. Trzeba się tylko wyposażyć w sportowe buty i odzież. I w zasadzie jesteśmy gotowi, by wyruszyć w trasę. Nie jest to zatem dyscyplina wymagająca dużych nakładów finansowych, choć warto zainwestować w porządne obuwie, by po kilku miesiącach treningów nie okazało się, że nasze stawy, kolana odmawiają posłuszeństwa. Dla amatora nie będą to jednak koszty zbyt wygórowane, a jeśli jeszcze uda się nabyć buty po przecenie, to już zupełnie nie powinien ten wydatek obciążać domowego budżetu.

Bieganie pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę. Godzinny bieg (w trakcie którego pokona się 10-12 km) pozwala spalić ok. 700 kcal. To całkiem spory obiad, może nawet z niewielkim deserem. Regularny trening wpływa również na naszą odporność. Wiadomo, że najprzyjemniej biega się na wiosnę, wtedy temperatura nie jest ani za wysoka ani za niska, ale wysiłek fizyczny na mrozie rewelacyjnie hartuje organizm. Trzeba tylko pamiętać o odpowiednim ubiorze. Lepiej ubrać się lżej, nawet tak, by po wyjściu z domu było nam chłodno. Po kilku kilometrach organizm się rozgrzeje. Zdecydowanie lepiej, by było nam przyjemnie chłodno niż gdybyśmy się mieli spocić. Wtedy istnieje niebezpieczeństwo zawiania, a to tylko krok od przeziębienia. Bieganie wpływa także pozytywnie na naszą psychikę. W trakcie wysiłku uwalniają się endorfiny – hormony szczęścia, które pozwalają nam spojrzeć na świat w pozytywny sposób. Wiele osób biega, słuchając muzyki – to też pozwala się zrelaksować. Po przebiegnięciu 10-15 czy 30 kilometrów nasze troski stają się dużo mniejsze, bo bardziej koncentrujemy się na zmęczonych mięśniach.

I w końcu najważniejszy argument za tym, by spróbować biegania – przepiękne tereny Błażowszczyzny. Choć do Błażowej przyjeżdżałam od dziecka, a mieszkam tu od 8 lat, dopiero gdy zaczęłam

biegać, przekonałam się, jak tu jest pięknie i to o każdej porze roku. Gdy zaczęłam truchtać, najczęściej kierowałam się ul. Łańcucką w stronę Dylągówki. I proszę mi wierzyć, że nie od razu udawało mi się pokonać całą trasę do kapliczki św. Antoniego czy leśniczówki. Na początku zadyszka łapała mnie po 1 kilometrze. Warto na początku połączyć bieganie z dynamicznym marszem. I ja tak właśnie robiłam. Pamiętam, jak udało mi się pierwszy raz dobiec od domu do le-



Na mecie maratonu wspierała mnie córka Ania.

śniczówki i z powrotem bez odpoczynku (około 8 km). Byłam z siebie dumna. W poprawianiu swoich wyników bardzo pomagają aplikacje, które można ściągnąć na telefon komórkowy. Wówczas program policzy nam pokonany dystans, odmierzy czas całego treningu oraz poszczególne kilometry, policzy spalone kalorie. To zdecydowanie ułatwia monitorowanie poprawy swojej kondycji. Bo jest coś w tym, że jak się zacznie trenować regularnie, wyznacza się sobie wyższe cele. Po rocznym bieganiu, kiedy mój organizm przyzwyczał się do dystansu 10 km, zaczęłam zapuszczać się coraz dalej od Błażowej. Lubię biegać do Dylągówki, ciekawa jest trasa Błażowa – Nieborów – Hyżne – Dylągówka – Błażowa. Odkąd wyznaczono trasy do nording walkingu, zaczęłam zapuszczać się na drugą stronę Błażowej. 10 – kilometrowa trasa w stronę Kąkolówki, a potem na Mójki jest naprawdę piękna. Ale ostatnio najbardziej lubię biegać na Wilczak. Gdy chcę zrobić dłuższą, trasę podążam w stronę Lecki, potem skręcam na Wilczak, a później lasem drogą na



Hermanową, odbijam na Czerwonki i wracam w stronę Błażowej. Taka trasa zajmuje mi ponad 2 godziny i pokonuję wówczas ponad 20 km. Trening po pagórkach świetnie wpływa na kondycję. Przekonałam się o tym w zeszłym roku, gdy kilkakrotnie zdecydowałam się na starty w oficjalnych zawodach: na wiosnę pierwszy raz przebiegłam półmaraton w Rzeszowie (dystans ponad 21 km), potem podobny dystans pokonałam w Biegu Montera w okolicach Przeworska, ale za największy sukces uważam przebiegnięcie maratonu rzeszowskiego (ponad 42 km). Po 4,5 godz. biegu człowiek jest wykończony fizycznie i niezmiernie szczęśliwy. I może dumnie nazywać się maratończykiem.

Nie o wynik tu jednak chodzi. Najważniejsze jest, by znaleźć w sobie motywację do dbania o siebie. Warto wyjść z domu, założyć buty i poświęcić czas tylko sobie. A przy okazji podziwiać piękne tereny Błażowej i okolic. Najbardziej mnie cieszy, że coraz częściej na malowniczych trasach spotykam mieszkańców Błażowej. Może uda nam się kiedyś założyć klub biegaczy, wzorem okolicznych miejscowości (np. Dynowa). I kto wie, może w Błażowej powróci tradycja organizacji publicznych biegów, jakie kiedyś odbywały się 3 maja? Byłaby to na pewno świetna promocja naszej pięknej miejscowości.

Karolina Litwin



Półmaraton w Rzeszowie – razem z bratem Jakubem.

art. metalowe
narzędzia
farby
art. rolne
i gosp. domowego

KOMET

www.komet.com.pl

z tym kuponem

10% RABATU

NA WSZYSTKO

* piece * sanki * ruszty żeliwne * siekiery * garnki * znicze * pasze * gumofilce *

BŁAŻOWA ul. 3 Maja 14
tel. 17 229-70-70

Kupon można wykorzystać do 30 kwietnia 2016 r.

Gabinet Dietetyczny
Arkadiusz Niestrój

Zakres porad obejmuje:

- wspomaganie odchudzenia
- żywienie w cukrzycy i w wielu innych chorobach
- analizę i poprawę nawyków żywieniowych
- żywienie w ciąży
- dietetykę w sporcie

Jeżeli swoje zdrowie cenisz na równi z atrakcyjnym wyglądem, skontaktuj się ze mną. Jako dyplomowany dietetyk oferuję profesjonalne porady dietetyczne i kompleksowe prowadzenie przez kolejne etapy odzyskiwania właściwej figury, lepszego samopoczucia psychicznego i przede wszystkim zdrowia.

Centrum Medyczne PROMEDICA
Ul. Armii Krajowej 30 Błażowa
Rejestracja Tel. 17 230 56 00

Informacja Tel. 792 013 271
@ : niestroj.dietetyka@gmail.com
/ArkadiuszNiestrojDietetyka

PHU AUTONAPRAWA
GRZEGORZ MRÓZEK

konultacje oraz doradztwo powypadkowe
kompleksowe usługi blacharskie

- nowoczesny sprzęt - profesjonalna rama naprawcza Autorobot Mikro B
- odnowa lakieru nowoczesnymi technologiami
- wymiana opon każdego rodzaju
- wulkanizacja opon i wyważanie kół
- sprzedaż opon nowych i używanych

695227558

mrozek-grzegorz@o2.pl

36-030 Błażowa Górna 329 woj. podkarpackie

AUTO SERWIS
BOGDAN ZIMNY

www.bogdanzimny.pl

Tel. 608473242

FHU **MIX** tel. 17 22 97 989
603752925

art. **AGD**
METALOWE OKNA
ELEKTRYCZNE · FARBY

Plac Rynkowy 6
36-030 Błażowa

e-mail: mix.blazowa@interia.eu

W ofercie:

- okna PCV,
- parapety,
- art. AGD,
- karnisze,
- listwy przypodłogowe,

- lampy,
- art. elektryczne,
- farby.

Promocje świąteczne!
Zapraszamy na zakupy!

BŁAŻOWA

KURIER
Błażowski

Czasopismo Samorządu Gminy Błażowa

Numer 148. Zespół redakcyjny: Alicja Budyka, Zdzisław Chlebek, Anna Heller, Józef M. Franus, Jerzy Kocój, Małgorzata Kutrzeba, Zbigniew Nowak, Augustyn Rybka, Maciej Pałac, Ewelina Szumska. Stali współpracownicy: Zdzisława Górńska, Mieczysław A. Łyp, Edward Marszałek, Jan Tulik.

Danuta Heller – redaktor naczelna. Korekta Danuta Heller.

Skład i redakcja techniczna Jakub Heller. Sprzęt komputerowy DPT: Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Błażowej. Autorzy zdjęć: D. Heller, J. Heller, Z. Nowak i inni.

Materiałów niezamawianych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo adiustowania i skracania tekstów oraz zmiany tytułów. Artykuły podpisane odzwierciedlają poglądy jedynie ich autorów. Przedruk dozwolony z podaniem źródła. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Przedpłat na prenumeratę nie przyjmujemy. „Kurier Błażowski” zrzeszony jest w Polskim Stowarzyszeniu Prasy Lokalnej z siedzibą w Krakowie, finansowany przez Radę Miejską w Błażowej. Na teksty do numeru 149. czekamy do 5 marca 2016 r.

Adres redakcji: Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna,
36-030 Błażowa, ul. 3 Maja 24, tel. 17 22 97 170.
e-mail: kurier_blazowski@vp.pl
Zobaczcie nas na www.biblioteka.blazowa.net

Nr zezwolenia sądowego 41/93

ISSN 1234-2300

Skład ukończono 18 stycznia 2016 r.

steiner
DRUKARNIA

Druk: STEINER
Zaczerwie 980
k/Rzeszowa
www.steiner.com.pl



www.pspl.info

GMINNE WYDARZENIA

W obiektywie



Wiewiórki z kolędą w bibliotece - str. 50.



„Aktywni - Mama, tata i ja” - str. 34.



Zakończyliśmy realizację projektu - str. 33.



„Żyjmy zdrowo na sportowo” - str. 36.



GMINNE WYDARZENIA

W Obiektywie



Informacja z uroczystej sesji Rady Miejskiej w Błazowej - str. 6.



„Aktywni - Mama, tata i ja”- str. 34.



Literatura i Dzieci - str. 42.



Spotkanie noworoczne PSL - str. 20.