



CZAS CZCHOWA

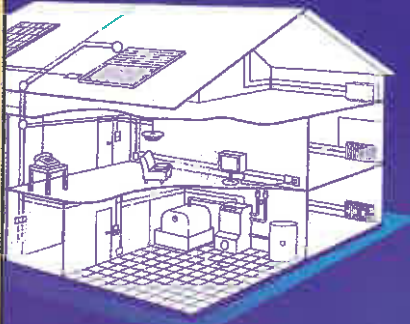
NR 282
Listopad
ROK XXVI
CENA 3.00 ZŁ
ISSN 1232-6755

MAGAZYN INFORMACYJNY GMINY CZCHÓW



**MODA
CZY
KONIECZNOŚĆ?**

WOD.-KAN., C.O., GAZ SYSTEMY SANITARNE INSTAL-MONT TECHNIKA GRZEWcza *Hydraulika od A do Z*



MONTUJEMY

- instalacje solarne
- kotły węglowe, gazowe
- podgrzewacze
- biały montaż
- kominki z płaszczem wodnym
- ogrzewanie podłogowe
- powietrzne pompy ciepła
- modernizacja
- istniejących instalacji

SPRZEDAJEMY

materiały i urządzenia instalacyjne w ofercie:

- kotły węglowe
- kotły gazowe
- grzejniki
- pompy
- rury
- kształtki
- itp.

Józef Piwowar
32-864 Lewniowa 73

tel: 14 686 02 27
tel kom: 782 646 122
biuro@instal-mont.pl



Vaillant, De Dietrich
Pierwsze uruchomienia
Przeglądy gwarancyjne i okresowe
Serwis

www.instal-mont.pl

usługa wraz z materiałem z 8% VAT'em

PROMOCJA NA KOTŁY GAZOWE VAILLANT !!!



okna



drzwi



rolety

parapety



moskitiery



roletki



PRODUCENT STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ

32-863 Tymowa 367

Tel. 14 68 60 520

Tel. 14 68 60 440

www.seko.eu

biuro@seko.eu

„Czas Czchowa” – Magazyn Informacyjny Gminy Czchów, miesięcznik samorządowy, nakład 750 egzemplarzy.
Adres redakcji: Rynek 12, 32-860 Czchów, tel. 0-14/6636088, e-mail: redakcja@czchov.pl, www.czasczchowa.pl.
Wydawca: Miejska Biblioteka Publiczna w Czchowie, red. nacz. Ewa Godlewska-Jeneralska. Pismo zrzeszone w PSPL.
Za treść ogłoszeń i reklam nie bierzemy odpowiedzialności, nie zwracamy niezamówionych materiałów. Zastrzegamy sobie prawo do skrótów i opracowań tekstów. Skład i druk: Brzeska Oficyna Wydawnicza, Brzesko, ul. Czarnowiejska 1, tel. 0-14/ 6861470.

**CZAS
CZCHOWA**
MAGAZYN INFORMACYJNY GMINY CZCHÓW



Do tego, że ruch, aktywność fizyczna są człowiekowi potrzebne nie trzeba chyba nikogo przekonywać. To wie każdy. Świat oszalał na punkcie biegania. Każde szanujące się miasto za punkt honoru poczytuje sobie organizowanie własnego maratonu. Włączają się w to ogromne firmy, sponsorzy nie żałują grosza, wyznaczane są przeróżne szlachetne cele i zbiórki na rzecz... Przemysł odzieży sportowej przeżywa swój złoty wiek. Idą za tym moda na sportowe ciuchy, gadzety ale jedno w tym wszystkim jest najważniejsze: idzie za tym MODA NA ZDROWY STYL ŻYCIA. Sama coraz częściej łapię się na tym, że w tej dziedzinie nie idę z duchem czasu i nieustannie obiecuję sobie, że wezmę się za siebie. To się nazywa presja. Chcemy wyglądać lepiej, żeby nie odstawać od tych, którzy o siebie i swoje zdrowie (czytaj: życie) już zadbali. I tak być powinno!

Gmina Czchów w dziedzinie „usportowienie” nie odstaje od reszty świata. I o tym chcę Państwu opowiedzieć w tym numerze Czasu Czchowa. Wielu naszych mieszkańców ruszyło się już z fotela i regularnie biega (co łatwo zaobserwować wieczorami np. na chodniku w stronę Jurkowa i z powrotem). Niektórzy odnoszą sukcesy ogólnokrajowe. Mamy trasy spacerowe i rowerowe, nowoczesne siłownie na świeżym powietrzu niemal w każdej miejscowości. Trudno już o wymówkę. I biorę to także do siebie.

Życzę Państwu miłej lektury

A handwritten signature in black ink, appearing to read "I. G. Duda".

MIESZKAŃCY GMINY CZCHÓW NAJAKTYWNIJSI W POWIECIE

Sezon na spacer, bieganie, jazdę na rowerze i wszelkie tego typu - nazwijmy je aktywności letnie powoli dobiega końca. Tak to już jest, że kiedy wcześniej za oknami robi się ciemno, to spada również poziom naszej aktywności, przynajmniej tak to wygląda w statystykach. Dlaczego zacząłem akurat od tego, że coś się kończy? Odpowiedź jest bardzo prosta, bo jeżeli coś się skończyło, to można to podsumować, podać ocenę, przeanalizować.

W przypadku aktywności mieszkańców gminy Czchów jest co podsumowy-

wać, okazuje się bowiem, że „Jesteśmy” NAJAKTYWNIJSZYMI MIESZKAŃCAMI POWIATU BRZESKIEGO 2019 ROKU, tak, tak, to nie przesada. Niedawno zakończyła się III edycja akcji AKTYWNY I BEZPIECZNY POWIAT BRZESKI. Mieszkańcy naszego powiatu rywalizują w trzech rodzajach aktywności: chodźniarze, biegacze i rowerzyści, każda z tych rywalizacji prowadzona była osobno dla mężczyzn, osobno dla kobiet. W akcji uczestniczyło około 500 mieszkańców, którzy pokonali 218 405 km !!!

Wśród uczestników III edycji znalazło się wielu mieszkańców gminy Czchów, a w szczególności mieszkańców Jurkowa (być może to zasługa laureatów poprzedniej edycji akcji, którzy zajęli w niej czołowe miejsca ? Mamy taką nadzieję, że zeszłoroczny artykuł przyczynił się do promocji aktywnego spędzania czasu wolnego - Przypominamy, że laureatami byli zdobywcy II miejsc: Bożena Wiewióra – chodźniarze, Janusz Potera – chodźniarze, Tadeusz Płachta – biegacze). Jednak tegoroczna akcja, to wielki sukces naszych mieszkańców. Aż 7 osób stanęło na stopniach podium, a byli to:

W kategorii chodźniarzy:

Maria Wiśniewska-Płachta (Jurków) – I miejsce w kategorii kobiet z wynikiem 2600 km !!!

Magdalena Kraczkiewicz (Jurków) – II miejsce w kategorii kobiet z wynikiem 1552,37 km

Małgorzata Barwiołek-Wójcik (Jurków) – III miejsce kategorii kobiet z wynikiem 1302,40 km

W kategorii chodźniarzy:

Jarosław Wiewióra (Jurków) – II miejsce w kategorii mężczyzn z wynikiem 1157,50 km

W kategorii biegaczy:

Barbara Fielek (Jurków) – III miejsce kategorii kobiet z wynikiem 1042,64 km



W kategorii biegaczy:

Mirosław Basta (Tworkowa) – I miejsce w kategorii mężczyzn z wynikiem 1359,13 km

Tadeusz Płachta (Jurków) – II miejsce w kategorii mężczyzn z wynikiem 1356,17 km

W tegorocznej akcji brali również udział: Magdalena Rabiasz (Czchów) – bieganie – 667,01 km, Izabela Ancukiewicz (Czchów) – bieganie – 658,98 km, Paulina Szot (Jurków) – bieganie – 115,78 km, Bożena Wiewióra (Jurków) – chodzenie – 712,12 km, Władysława Zelek (Jurków) – chodzenie – 553,74 km, Ewa Filipek (Jurków) – chodzenie – 366,33 km, Magdalena Kupiec (Jurków) – chodzenie – 240,85 km, Alicja Mordarska (Jurków) – chodzenie – 169,49 km, Julia Potera (Biskupice Melsztyńskie) – chodzenie – 130,51 km, i pewnie jeszcze kilku innych mieszkańców, których nie udało nam się „wyłowić” spośród tak dużej liczby startujących, jak również tacy, którzy w rywalizacji uczestniczyli z użyciem tzw. „nicku”.

Mój skromny wkład w wyniki gminnych i powiatowych biegaczy to udział w Cracovia Maraton, Poznań Maraton, Maraton Warszawski. A moim największym marzeniem jest zdobycie Korony

Maratonów Polskich. W dwa lata trzeba wystartować w pięciu maratonach w wyznaczonych miastach. Brakuje mi jeszcze startu w Dębnie koło Szczecina i we Wrocławiu. To cel na przyszły sezon.

WSZYSTKIM BARDZO SERDECZNIE GRATULUJEMY!!!

Jak widać mieszkańcy naszej gminy, to ludzie aktywni, dbający o swoje zdrowie, taka postawa potwierdza słuszność inwestycji w infrastrukturę sportowo-rekreacyjną, jakie zostały wykonane w wielu miejscowościach naszej gminy. Bardzo cieszy fakt, że popołudniami, wieczorami można spotkać całe rodziny, które korzystają z bazy sportowej, którą mają do swojej dyspozycji w zasadzie 24 godziny na dobę. Z rozmów z wieloma osobami wiem, że postawa aktywnych koleżanek i kolegów, jest motywacją i wzorem do naśladowania dla innych, mnie cieszy, to szczególnie, jako nauczyciela wychowania fizycznego. Bardzo serdecznie zachęcam wszystkich do aktywności w jakimkolwiek wymiarze i rodzaju. Do zobaczenia na trasie i powodzenia w startach, dla tych z „żyłką sportową”. Mam nadzieję, że uda nam się wspólnie stworzyć modę na aktywność, a może nawet społeczność, która będzie się regularnie spotykać na wspólnych



zajęciach raz w tygodniu na świeżym powietrzu.

Tadeusz Płachta
zastępca burmistrza gminy Czchów

CZY GMINA CZCHÓW MOŻE BYĆ FIT? ROZMOWA Z BURMISTRZEM MARKIEM CHUDOBA

Ewa Godlewska-Jeneralska: Ma Pan ulubioną dyscyplinę sportową?... Co pan uprawiał w młodości? Jakies sukcesy?

Marek Chudoba: Fascynują mnie sporty zimowe: narciarstwo klasyczne, biegi, skoki narciarskie. Młodość spędziłem w Krynicy a zimy w tamtym czasie trwały po pół roku więc większość wolnego czasu spędzałem na nartach. Dużą atrakcją były wówczas biegi narciarskie nocne. Przypominam sobie, że z dzisiejszej perspektywy patrząc, był to sport powszechnie uprawiany. Narty, łyżwy czy też saneczkarstwo torowe i hokej – do dzisiaj wspominam ten okres z dużym sentymentem.

EG-J: Jak uplasowałby Pan gminę Czchów na sportowej mapie Małopolski?

MCh: Pewnie nikt takiego rankingu nie prowadzi ale wiem na pewno, że nie zaniechaliśmy w tej dziedzinie, czy-

sto przecież społecznej, pracy na rzecz infrastruktury sportowej, rekreacyjnej czy nawet wypoczynkowej. W tej dziedzinie uplasowalibyśmy się z pewnością na wysokiej pozycji. Mamy czym się pochwalić: stadiony i hala sportowa, nowoczesne, funkcjonalne sale gimnastyczne, inwestycje rekreacyjno-wypoczynkowe w niemal każdej miejscowości – to miejsca, w których każdy – od najmłodszego po seniora jest w stanie znaleźć coś dla siebie. Byle tylko chciał.

EG-J: moda na bycie fit, wysportowana sylwetka, zdrowy styl życia... na ile Pańskim zdaniem mieszkańcy gminy Czchów mają gdzie spełniać się sportowo?

MCh: Piękne hasła, obecnie na czasie. Ja jednak zauważam, że to nie tylko moda ale przede wszystkim potrzeba czasu. Wszystko się zmienia w ogromnym tempie, nasz sposób na godne i zdrowe życie też. Z naszych typowo



rolniczych wsi zostało tylko wspomnienie – mało kto dzisiaj ciężko pracuje na roli. Pracę fizyczną wyparł nowoczesny sprzęt i innowacyjne technologie upraw i hodowli. Dlatego mieszkańcy poszukują nowych form aktywności fizycznej by zachować odpowiednią tężyznę i dbać o sprawność.

Jako gmina dużą uwagę od lat przywiązujemy do współpracy z wszelkimi organizacjami, takimi jak stowarzyszenia czy kluby sportowe. I nie mówię tu tylko o stronie finansowej. I tu jest czas i miejsce, żeby podziękować wszystkim tym, z którymi od lat urząd współpra-

cuje. Zaczę od MOKSiR-u i jego szefowej Elżbiety Ogieli. Nie można zapomnieć o prezesach klubów sportowych, o opiekunach, trenerach i osobach, które w swoich środowiskach przejęły rolę liderów i to dzięki nim powstają nowe inicjatywy, mające ogromny wpływ w rezultacie na zdrowy tryb życia naszych

mieszkańców.

EG-J: Gmina Czchów Pańskich marzeń... mówimy o rekreacji, możliwości spełniania się przez mieszkańców..

MCh: Gmina moich marzeń w aspekcie sportu, rekreacji i wypoczynku będzie wtedy, gdy wszystkie sale gimnastyczne, stadiony i place rekreacyjne

będą pełne ludzi. Zapraszamy wszystkich bo te bazę stworzyliśmy przecież dla mieszkańców gminy Czchów. Niech „zdrowy styl życia” nie będzie tylko hasłem!

EG-J: Chciałoby się powiedzieć: "Co daj Boże, Amen". Bardzo dziękuję za rozmowę.

CZCHÓW - CIEKAWYM MIEJSCEM TURYSTYCZNYM

Nie da się ukryć ogromnego zainteresowania Czchowem, jako jednego z ciekawszych miejsc turystycznych w naszym regionie. W tym roku do zwiększenia popularności Czchowa na pewno przyczyniło się udostępnienie do zwiedzania częściowo odbudowanego zamku, jak również oddanie do

użytku nowej, małej infrastruktury rekreacyjno-turystycznej przy ulicy Sądeckiej.

Trzeba przyznać, że kompleks rekreacyjny stał się miejscem częstych wizyt, zarówno turystów jak i mieszkańców obszaru LGD na Śliwkowym Szlaku. Nowe elementy placu zabaw - statek, spręży-

nowce żabka i rybka; ścieżka rekreacyjna o nawierzchni asfaltowej i inne dodatkowe elementy (ławki, kosze, znaki, utwardzenie terenu) oraz siłownia plenerowa, bieżnia, boiska, wykorzystywane są do zabawy, jak również do dbania o kondycję fizyczną. Nowe oblicze kompleksu zostało niezwykle miło przyjęte przez lokalne społeczeństwo, o czym świadczy liczny udział dzieci, młodzieży i dorosłych w piknikach rekreacyjnych, organizowanych w ostatnim czasie.

Operacja pn. „Rozbudowa infrastruktury turystycznej i rekreacyjnej w ramach obiektów małej architektury w obrębie kompleksu rekreacyjnego w Czchowie” realizowana przez Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Czchowskiej mająca na celu wzrost atrakcyjności obszaru LGD Na Śliwkowym Szlaku w oparciu o lokalne zasoby środowiskowe poprzez rozbudowę infrastruktury turystycznej i rekreacyjnej





„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

w ramach obiektów małej architektury w obrębie kompleksu rekreacyjnego w Czchowie.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego PROW na lata 2014-2020. Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



ZAWÓD: NAUCZYCIELKA BIOLOGII, PASJA: BYĆ FIT!

Rozmowa z Marią Wiśniewską Płachtą, zwyciężczynią III edycja akcji Aktywny i Bezpieczny Powiat Brzeski w kategorii chodziarek.

Ewa Godlewska-Jeneralska: Kiedy zaczęłaś sportowo chodzić... jak to było, że któregoś dnia powiedziałaś sobie CHCĘ ZACZAĆ UPRAWIAĆ SPORT?

Maria Wiśniewska-Płachta: Uprawiać sport... to za dużo powiedziane, raczej postanowiłam być aktywna ruchowo. Jak sięgam pamięcią spacerowałam okazjonalnie, uczestniczyłam w zajęciach aerobiku i próbowałam swoich sił w nordic walking. Zdarłam nawet sporo nasadek w kijkach. Dopiero ten rok przyniósł radykalne zmiany w moim podejściu do ruchu. Zawsze podziwiałam osoby, które potrafiły aktywnie spędzać czas w różnej formie i bez względu na pogodę. Myślę, że pozytywną energią sportową „zaraził” mnie mój mąż.

EG-J: Masz w powiecie spore osiągnięcia w chodzeniu – to wynik rywalizacji z innymi czy sama z siebie chcesz dużo chodzić?

MW-P: Zgadza się, w tegorocznej edycji „Aktywny Mieszkaniec Powiatu Brzeskiego” zajęłam I miejsce w kategorii chodziarek. W rywalizacji trwającej od 21marca do 31sierpnia przeszłam 2600 km, rejestrując swoje treningi w aplikacji Endomondo. Myślę, że jest to mój osobisty sukces. Mąż często żartuje, mówiąc, że miałam tani transport na

Chorwację i z powrotem. Przyznaje mu rację, przypominając jednocześnie, że kosztowało mnie to 2 pary butów i galerię w telefonie pełną zdjęć, którą podziwiam wieczorami (śmiech). A tak na poważnie - to moje chodzenie początkowo było po to, aby rozruszać zastałe kości i mięśnie, zrobić coś z czasem wolnym i w ruchu spotkać się z kimś znajomym. Przystępując do rywalizacji nie chciałam być ostatnia, zakładałam realnie, że czołowe miejsca są nieosiągalne. Jednak systematyczność i codzienna wędrowka, zaczęła przesuwać mnie w rywalizacji coraz wyżej. Dodatkowo grupa osób też rywalizujących wspierała się nawzajem. Polubienia treningów i słowa wsparcia typu: gratulacje, super, brawo, tak trzymaj, jesteś wielka ... jeszcze bardziej motywowały. W pewnym momencie utrzymanie wysokiego wyniku stało się sportową rywalizacją.

EG-J: Chodzenie dla Ciebie to...?

MW-P: Relaks, możliwość miłego spędzenia czasu, odpoczynek psychiczny, spotkanie z ludźmi i przyrodą, którą kocham. Lubię zieleń, błękit nieba, wschody i zachody słońca, nawet chodzę w deszczu omijając ślimaki, których tego roku było dużo. Spacer z dala od dróg - to prawdziwy rarytas w dzisiejszych czasach.

-EG-J: Dlaczego chodzenie, a nie np. bieganie?

MW-P: Odpowiem trochę z przekorą. W domu jest podział obowiązków

i bieganie przypisałam mężowi, a jazdę na rowerze córce. A tak poważnie, każdą aktywność trzeba stopniowo wprowadzać. Dziś chodzenie, jutro marszobieg, a potem kto to wie?

Ktoś powie – bieganiem pokonasz trasę szybciej. Zgadza się, ale przy moim zamiłowaniu do przyrody, wolę chodzić. W każdej chwili mogę zatrzymać się i zrobić zdjęcie, coś zauważyć ciekawego,



a w biegu jest to trudne. Swoje trasy dokumentuję mnóstwem zdjęć. Wielokrotnie obserwowałam biegnące sarny, zające, lisy, a nawet dziki. Wpatrywałam się w wodę, by dostrzec szczeżuję i zrobić jej super fotkę. Pamiętam, jak w gęstwinach szuwar podziwiałam łabędzie, rejestrując ich wznoszenie się do lotu. Wierz mi, to niezapomniany widok. Nie wspomnę już o komarach, chrząszczach, jaszczurkach czy ślimakach. Mnóstwo uwagi poświęcałam też roślinom polnym i uprawnym. Kwitnące drzewa, wielobarwne łąki, granatowe jeżyny czy winogrona, odbijające się w lustrze wody niebo czy spowite mgłą pagórki, to widok godny podziwu i zachwytu. Warto na chwilę przystanąć.

EG-J: Co poradziłabyś tym, którzy – tak jak ja – już wiedzą, że muszą się ruszyć a ciągle coś im przeszkadza, ciągle znajdują wymówki?

MW-P: Rada – zrób coś dla siebie, coś co da Ci dobre samopoczucie. Podziel obowiązki na te, które musisz ko-

niecznie zrobić i te, które mogą trochę poczekać. Nie wmawiaj sobie, że nie masz czasu, że jutro weźmiesz się za siebie, że nie ma pogody, że buty mało wygodne. Ostatnie 8 miesięcy pozwoliło mi tak przeorganizować swój model życia, że jest w nim czas na relaks i odpoczynek po pracy. Ja np. rzadko oglądam telewizję i często spaceruję wieczorem. Jeśli planuję wyjazd to wstaję wcześniej rano i idę w teren. Jak pokonasz pierwsze zmęczenie, zakupy na piechotę, obiad jednodaniowy, pluchę i lenistwo jesteś uratowana. Złapałaś bakcyla, z którego ciężko będzie Ci się wyleczyć. Wiem to po sobie. Moje chodzenie nie ograniczyło się tylko do rywalizacji. Po jej zakończeniu nadal chodzę. Do dziś mam zarejestrowane łącznie 3155 km. Nie chodzę już dla rywalizacji tylko dla przyjemności, a to zupełnie inne uczucie. Nikt nie mówi, że musisz uprawiać sport codziennie i bić rekordy. Wystarczy 30 minutowa dowolna aktywność: na bieżni czy rowerze, pieszo czy bie-

giem, na aerobiku czy siłowni. Ważne, żebyś Ty się lepiej poczuła. Ruch trzeba polubić, bo jest on w naturze przypisany wszystkim organizmom. Nawet rośliny zakotwiczone w glebie zwracają swoje liście w kierunku światła. Dodam jeszcze – ruch to zdrowie, zwiększa wytrzymałość i sprawność mięśni, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, dostarcza tlenia komórki ciała, usprawnia reakcje obronne organizmu, zapobiega otyłości, zmniejsza ryzyko osteoporozy, poprawia samopoczucie i efektywność myślenia. Same zalety. Gdybyś zapytała na początku 2019 r. jakie mam marzenie, pewnie bez zastanowienia odpowiedziałabym Ci - chcę schudnąć. Dziś może zaskoczę Cię, ja już mam marzenie na 2020 r. chcę być nadal aktywna fizycznie. Tego sobie i wszystkim czytelnikom Czasu Człowa życzę. Do zobaczenia na trasie.

EG-J: Świetnie powiedziane. Bardzo dziękuję i za rady i za rozmowę. A więc do zobaczenia na trasie, tylko boję się, że nieprędko Cię dogonię ☺

JAK ZACZAĆ PRZYGODĘ ZE SPORTEM RADZI FIZJOTERAPEUTKA IZABELA ANGUKIEWICZ

Potrzeba ruchu jest jedną z wielu naturalnych potrzeb człowieka. Najwyraźniej widać ją u małych dzieci, które spontanicznie bawiąc się, biegając, skacząc czy grając w piłkę, śmieją się radośnie i szczerze. Młode mamy często słyszą słowa, że dziecko ruchliwe to dziecko zdrowe, to znaczy, że prawidłowo przebiega jego rozwój. Dokładnie tak jest. Podsyćcie tej aktywności z biegiem lat, wskazywanie nowych form ruchu i doświadczeń wpływa nie tylko na wypracowanie dobrych nawyków ale również sprzyja rozwojowi talentów i predyspozycji. A to prosta droga do osiągnięcia mistrzostwa.

Najważniejsza jest motywacja. Stawiając sobie cele, postanowienia musimy zacząć pragnąć wygrywać, niekoniecznie z innymi, ale ze samym sobą. Uwierzenie, że dam radę i nie mogę siebie zawieść to coś, co najlepiej nas motywuje. Zapewniam, że systematyczna aktywność sprawi, że czynniki motywujące będą się mnożyć. Wśród nich znajdzie się np. pochwała rodziny, przyjaciół, zauważalne korzystne zmiany w naszym organizmie (mniej się męczymy, jesteśmy w stanie pokonać dłuższy

dystans, czujemy się silniejsi), jesteśmy bardziej aktywni w codziennych czynnościach, zmienia się nasza sylwetka, bardziej optymistycznie patrzymy na świat. A w przyszłości udział w zawodach sportowych, pokonanie dystansu, czy zrobienie rekordu to sukces, który motywuje bezgranicznie.

Mamy wizję, motywację i postanowienia. Chcemy zmienić złe nawyki i zacząć się ruszać. Na początek warto robić to co przynosi nam przyjemność. Zamiast katować się robieniem trzydziestu brzusków dzień w dzień aż do znudzenia, lepiej wybrać się do klubu fitness z przyjaciółką i z radością poćwiczyć w rytmie muzyki. Jeżeli kochamy przyrodę to wybierzmy spacer, jogging brzegiem rzeki, grzybobranie czy jazdę na rowerze. Po prostu, róbmy to co sprawia nam radość. Podczas aktywności fizycznej, nieprzymuszonej, wydzielają się w mózgu neuroprzekazniki – hormony szczęścia zwane endorfinami, które przyczyniają się do polepszenia naszego nastroju. Teraz już wiemy, dlaczego ludzie, którzy np. kończą maratony, pomimo ogromnego zmęczenia, pałają radością.



Nie zaszkodzi, szczególnie w przypadku osób starszych, zasięgnąć porady lekarza, który sprawdzi ciśnienie krwi, nauczy mierzyć tętno i uczuli na niepokojące objawy. Zawsze możemy poradzić się również specjalistów – trenerów personalnych, fizjoterapeutów, czy nauczycieli wychowania fizycznego, którzy z chęcią rozwieją wątpliwości i dadzą indywidualne zalecenia.

Zaczynając przygodę ze sportem amatorskim, najbezpieczniej rozpocząć od lekkich lub umiarkowanych wysiłków (spacer, marszobiegi, jogging) i nie dopuszczać do dużego zmęczenia. Niezależnie od tego jaką formę ruchu

wyberzemy, przy każdym nowym treningu postaramy się zrobić jeden mały kroczek do przodu np. wydłużyć dystans marszu lub jego tempo. Niebagatelną kwestią jest odpowiedni ubiór, szczególnie w porze jesiennej, kiedy planujemy aktywności na dworze. Odzież termoaaktywna umożliwia prawidłową termoregulację ciała, odprowadza wilgoć z powierzchni naszej skóry, izoluje przed zimnem. Wygodne, antypoślizgowe obuwie zapewni bezpieczeństwo i zmniejszy ryzyko kontuzji. Zawsze i wszędzie ważna jest rozgrzewka, która przygotowuje nasze mięśnie do wysiłku. Pamiętajmy, że

jeżeli jest zmęczenie to będą produkty przemiany materii. Odpowiednia regeneracja po wysiłku szybciej je usunie (delikatne rozciąganie i rozluźnianie mięśni). Nie zrażajmy się „zakwasami”, które na początku tylko są uciążliwe. W miarę systematyczności w ogóle nie będą zauważalne. Bardzo ważne jest, aby w czasie ruchu, nie zapomnieć o picciu wody, a do dwóch godzin po wysiłku o zbilansowanym posiłku bogatym w węglowodany, białko i zdrowe tłuszcze. Może to być koktajl lub jogurt z musli i suszonymi owocami. Zasada ta pozwoli uniknąć powstania zjawiska ka-

tabolizmu mięśni tzn. wychwytywania z nich przez organizm i uzupełniania niedoborów energii (spalania własnych mięśni).

Kończąc przytoczę słowa amerykańskiego lekkoatlety, wicemistrza olimpijskiego z 1968 roku, wielokrotnego rekordzisty świata Jima Ryun, którego motto brzmi: „**Motywacja jest tym, co pomaga zacząć. Nawyk jest tym, co pomaga Ci wytrwać**”. Życzę zatem silnej i nieustającej motywacji, wypracowania dobrych nawyków i czerpania radości z aktywności fizycznej.

IA

LEKARZ RADZI... FELIETON EWY CIERNIAK-LAMBERT

WPEŁYW RUCHU

NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem życia człowieka. Wynika to z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch wpływa na cały nasz organizm min. na układ krążenia, oddechowy, na narząd ruchu, naszą odporność, na naszą psychikę i zapobiega rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych.

W dobie motoryzacji, siedzącego trybu życia, modzie na oglądanie różnych seriali telewizyjnych czy gry komputerowe ten temat jest bardzo istotny. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w każdym okresie naszego życia. U dzieci i młodzieży niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów i często powstają wady postawy. U dorosłych i starszych osób brak ruchu skutkuje rozwojem różnych schorzeń min. nadciśnienia tętniczego, zawałów serca, schorzeń układu oddechowego, osteoporozy, schorzeń narządu ruchu (zmiany zwyrodnieniowe) obniżenia odporności na schorzenia infekcyjne, na stres, na rozwój depresji czy schorzenia demencyjne (np. choroba Alzheimera).

Dzięki systematycznej aktywności ruchowej **układ krążenia** staje się sprawniejszy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na poprawę czynności serca.

Zwiększa się jego pojemność, wzrasta jego ukrwienie, obniża się ciśnienie krwi, usprawnia się transport gazów oraz wzrasta maksymalne nasycenie tkanek tlenem. Obserwuje się istotny wpływ aktywności fizycznej na gospodarkę cholesterolową poprzez **zwiększenie frakcji „dobrego” cholesterolu**.

Ruch zwiększa zapotrzebowanie organizmu na tlen i usprawnia funkcjonowanie **układu oddechowego**. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzrasta wentylacja płuc, zwiększa się pojemność życiowa, wzrasta siła mięśni oddechowych klatki piersiowej i przepony,

Regularny trening, nawet o niewielkiej intensywności, stanowi jeden z ważniejszych czynników **zapobiegających rozwojowi osteoporozy**. Istotny jest tutaj aktywny tryb życia już w okresie dojrzewania, gdy kości są jeszcze w fazie wzrostu, gdyż im większa jest gęstość kości po osiągnięciu dojrzałości, tym mniej nasilona osteoporoza i mniejsze ryzyko złamań w wieku podeszłym. Ćwiczenia fizyczne mają też wpływ na tkankę łączną w wieku podeszłym – tkanka łączna, z której zbudowane są kości, potrzebuje ruchu, by zachować twardość i wytrzymałość. W trakcie **ruchu mięśnie** regenerują się. Ich siła i wytrzymałość są warunkiem sprawności fizycznej i samodzielności. By wzmocnić mięśnie szkieletowe, potrzebny jest jednak regularny i długotrwały wysiłek, najlepiej połączony z odpowiednią dietą. Ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na działanie tzw. pompy mięśniowo-naczyniowej, dzięki czemu usprawnia



się krążenie krwi na obwodzie i odpływ limfy naczyniami chłonnymi co zapobiega rozwojowi obrzęków, żyłaków czy owrzodzeń podudzi.

Nawet sporadyczny wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na **układ nerwowy** min. poprzez zwiększenie koordynacji ruchowo-mięśniowej, poprawia koncentrację oraz zwiększa szybkość uczenia się czynności ruchowych. Wysiłek fizyczny zwiększa możliwości poznawcze i **opóźnia rozwój chorób** takich jak choroba Alzheimera Parkinsona, czy padaczka.

Umiarkowany, systematyczny wysiłek wpływa korzystnie na **układ immunologiczny**, zwiększając odporność organizmu na zachorowania. Polepsza parametry krwi, zwiększając liczbę białych krwinek, a tym samym obronę przed zakażeniami.

Aktywność fizyczna pośrednio zwiększa sprawność mięśni gładkich, wpływając pozytywnie na **funkcjonowanie jelit, żołądka, nerek i wątroby** min. zapobiega zaparciom i zaburzeniom oddawania moczu

Wreszcie aktywność fizyczna to uniwersalny „lek na poprawę samopoczucia”. Działa na wszystkich bez wyjątku, niezależnie od wieku, płci. Każdy

wysiłek trwający co najmniej 30 minut powoduje wzrost produkcji endorfin – hormonów, które odpowiadają za dobre samopoczucie, euforię, zadowolenie z siebie i pozytywne nastawienie do świata, łagodzi stres, dając organizmowi poczucie spełnienia, właściwie wykorzystanego czasu i zrobienia czegoś dobrego dla samego siebie

Wiemy też, że wysiłek fizyczny po-

maga w odchudzaniu – codzienna dawka ruchu skutecznie wspomaga zwalczanie nadwagi i otyłości,

Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Najlepiej abyśmy codziennie mogli około 30-60 min poświęcić na jakąkolwiek aktywność (ćwiczenia, jazdę na rowerze, marsze, spacer i Nordic Voking). Na początku należy dozować

wysiłek fizyczny poprzez rozgrzewki, łatwiejsze ćwiczenia, krótszy czas trwania ćwiczeń ...Bardzo ważne jest, aby nauczyć się systematyczności już od dzieciństwa. Istotne jest udział dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego i kontynuowanie tych nawyków w dorosłym życiu.

Ewa Cierniak-Lambert
lekarz rodzinny

TRASY ROWEROWE W GMINIE CZCHÓW....





**Trasa
BĘDZIESZYNA -
- WYTRZYSZCZKA -
- CZCHÓW
18,4 km**

Legenda

- | | |
|--|-----------------------------|
| | Bankomat |
| | Zabytek |
| | Punkt gastronomiczny |
| | Pole namiotowe, biwakowe |
| | Stacja benzynowa |
| | Punkt noclegowy, schronisko |
| | Zamek, ruiny zamku |
| | Informacja turystyczna |
| | Kino |
| | Hala Sportowa |
| | Kapielsko |
| | Trasa przystankowa |
| | Trasa rowerowa |
| | Trasa historyczno-dydakt |

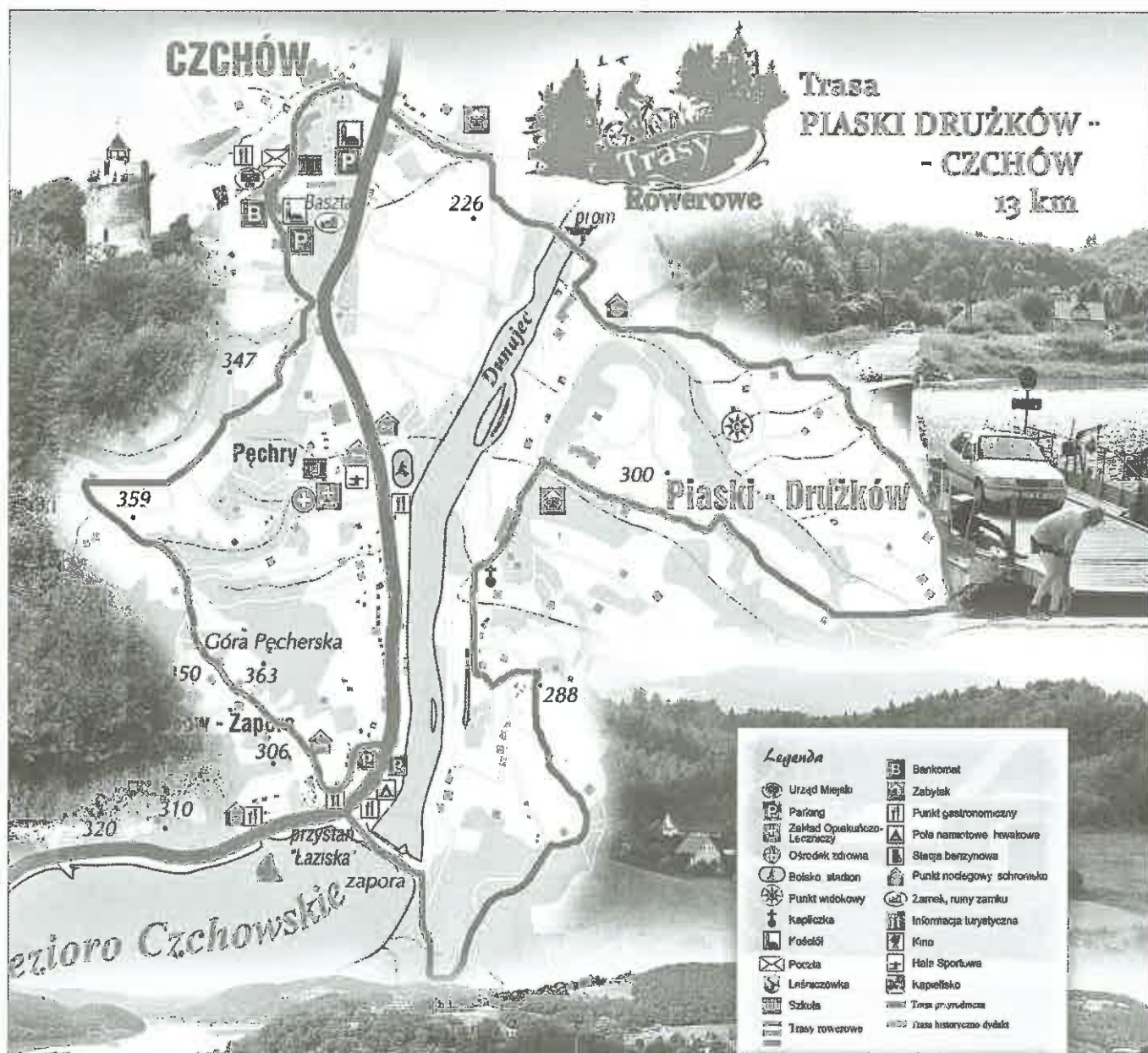


Ziemia Czchowska niejedno ma Imię



WĘDRÓWKI PIESZE I ROWEROWE

Więcej szczegółów na temat tras rowerowych i pieszych w gminie Czchów znajdą Państwo w publikacji wydanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Czchowie z serii Ziemia Czchowska niejedno ma Imię.



100 KM NA 100-LECIE PCK...

Z okazji setnej rocznicy powstania Polskiego Czerwonego Krzyża Zespół Szkół w Czchowie we współpracy ze Stowarzyszeniem Dobroczynnym Iskierka Nadziei, działającym przy szkole, zorganizował rywalizację sportową skierowaną do mieszkańców gminy Czchów i uczniów szkoły pod nazwą „100 km na 100-lecie PCK”. Wydarzenie odbyło się w ramach projektu dofinansowanego przez Gminę Czchów z zakresu promowania zajęć dla dzieci i młodzieży, zapewniających pomoc w nauce, organizację czasu wolnego i rozwój zainteresowań.



Rywalizacja biegowa, której celem była promocja prozdrowotnego stylu życia i zachęcanie do spontanicznej aktywności fizycznej rozgrywana była w kategorii indywidualnej i zespołowej w okresie od 21 marca do 30 września 2019 roku. System rejestracji i treningów zawodników odbywał się za pomocą aplikacji na telefon Endomondo. Łącznie w rywalizacji wzięło udział 33 zawodników.

Podczas akcji charytatywnej pod nazwą „Fitness Party na rzecz Ani, Zuzi i Mateuszka” miało miejsce podsumowanie konkursu biegowego i wręczenie dyplomów i nagród dla najbardziej aktywnych mieszkańców gminy. Do nagrodzenia laureatów przyłączył się osobiście Przewodniczący Rady Powiatu Brzeskiego pan Grzegorz Mrozowski wręczając nagrody ufundowane przez Zarząd Firmy Zasada Trans Spedition.

W kategorii mężczyzn najbardziej aktywnym mieszkańcem gminy



Czchów został Tadeusz Płachta (1544 km), drugie i trzecie miejsca zajęli kolejno uczniowie szkoły Rafał Gajda (117 km) i Mateusz Woźniak (69 km). W kategorii kobiet nagrodę za pierwsze miejsce odebrała Magdalena Rabiasz (747 km), drugie Izabela Ancukiewicz (696 km), natomiast medal brązowy zawisł na szyi absolwentki szkoły Sabiny Górak (266 km). W kategorii zespołowej, która polegała na wspólnym pokonywaniu kilometrów przez uczniów szkoły podczas lekcji wychowania fizycznego we wrześniu 2019r pierwsze miejsce zajęła klasa I Technikum Żywienia.

Izabela Ancukiewicz



KOCHANE ZDRÓWKO I... CAŁUJMY SIĘ!!!

Zwykle je doceniamy, gdy zaczyna szwankować. Także wówczas, gdy zauważamy, że przybyło nam lat. Chociaż to nie jest już regułą - obecnie coraz młodszy zaczyna ją tracić. A wystarczy odpowiednio wcześniej o zdrowie zadbać by długo cieszyć się dobrą fizyczną sprawnością oraz jeszcze lepszym samopoczuciem. Ktoś może powiedzieć, że to banały i... będzie miał całkowitą rację. O tym co napisałem na początku wszyscy przecież wiedzą i co z tego wynika? Prawie nic albo naprawdę mało. Znam to z autopsji. Gdy mój znajomy zaczął regularnie uprawiać - tak amatorsko - marszobieg, pomyślałem, że ja wybiorę spacer. Takie nie są bardzo długie i wyczerpujące, ale wystarczająco częste aby poprawić kondycję. Niestety, znajomy przesadził z intensywnością (w jego wieku) ćwiczeń i jest już teraz po operacji drugiego kolana. Nie muszę chyba dodawać jak skutecznie ten fakt wykasował moje postanowienia o spacerowaniu. Była też u mnie szczerza chęć - w czasie gdy moje współpracownicy chodziły na fitness -uczestniczenia także w czymś takim. Zniechęciłem się do tego pomysłu gdy zaczęły mi tłumaczyć, że uczestniczą w tym same kobiety, że to zaawansowana już grupa i trudne ćwiczenia. Pomyślałem, że faktycznie mogę narobić sobie obciachu gdy, po którymś z fitnessowych wygibasów, zajdzie konieczność zniesienia mnie z parkietu. I to przez kobiety! Pomysł zawiesiłem na kołku. W końcu, w pewnym momencie mego życia, dopadła mnie rwa kulszowa. Ci co ją mieli wiedzą co to znaczy. Ci co jej nie zakosztowali, niech się raczej modlą aby ich ta „przyjemność” ominęła. Po

czym takim konieczne są (najlepiej pod nadzorem fizjoterapeuty) odpowiednie ćwiczenia. Owszem, ćwiczyłem - do czasu gdy ból ustał. Takie to było, jak do tej pory, moje dbanie o fizyczną kondycję. Zaryzykuję stwierdzenie, iż żadnym wyjątkowym przypadkiem wcale nie jestem i że większość tak właśnie ma. Gdy dodamy do tego wszystkiego nie zawsze właściwe żywieniowe nawyki, siedzący tryb życia i pracy, podjeżdżanie samochodem nawet do sklepu czy kościoła oraz kilka innych grzeszków przeciwko zdrowemu życiu, to nic dziwnego, iż w pewnym momencie stwierdzamy, że ubrania jakoś dziwnie nam się poskurzały, a i w przysłowiowych krzyżach coraz częściej lupie. Pojawiło się jednak światełko w tunelu do zdrowia. Coraz częściej można spotkać wysiłkowo maszerujących osobników obojga płci (kobiet chyba częściej), jeżdżących na rowerze, biegających. Na ile jest zdrowe podejście do zdrowia, a na ile zwykła moda - nie jest ważne. Grunt, że dobrze mu służy. Tak na koniec chciałbym zasignalizować, że istnieje jeszcze jeden, ciekawy, bardzo skuteczny i przyjemny sposób pozbywania się nadmiaru kalorii. A jest nim całowanie się. Tak, tak. Naukowcy filematolodzy (tak nazywa się gałąź nauki zajmująca się pocałunkami) obliczyli, iż podczas pocałunku, w ciągu minuty, tracimy 26 kalorii. Średnio w czasie

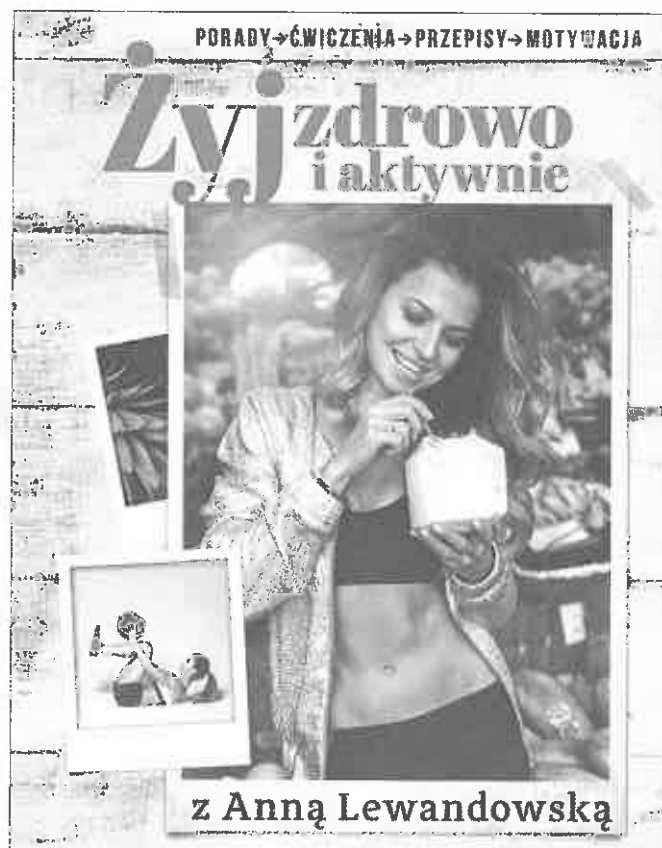


70 lat życia całujemy się podobno przez 18020 godzin, czyli przez 11 tygodni - wydłużając sobie przy tym życie o całe 5 lat! Już nawet nie szukałem ile kalorii stracilibyśmy przy bardziej zaawansowanych działaniach w podobnym kierunku. Ale już samo całowanie się dowodzi, że można łączyć przyjemne z pożytecznym. I jak miło po czymś takim wejść na wagę? Byle pojedynczo rzecz jasna. Zaznaczam, tak dla klarowności sytuacji, iż absolutnie nie namawiam do całowania przypadkowo napotkanych na ulicy ludzi. To akurat na zdrowie nikomu raczej by nie wyszło. Ale tak ogólnie to kochajmy się, a najbardziej własne zdrowie. Ono na pewno z nawiązką nam się odwzajemni.

TZKW

BIBLIOTEKA POLECA...

Moda na zdrowy styl życia rozkwita, ale Anna Lewandowska w swojej książce buntuje się przeciwko użyciu słowa „moda”, pisząc: „Moda to zjawisko, które przemija. A ja marzę, żeby ludzie żyjący zdrowo stali się większością w społeczeństwie. Na stałe”. Takie życie stało się jej pasją, do takiego inspiruje i motywuje czytelników, pomagając im w dobrych codziennych wyborach żywieniowych i zachęcając do aktywności fizycznej. A wszystko to wzbogaca autorskimi przepisami i zestawami ćwiczeń, opiniami ekspertów i pięknymi zdjęciami. Jeśli chcesz zmienić złe nawyki na dobre, być zdrowym, mieć dobre samopoczucie i cieszyć się życiem - przeczytaj tę książkę.



AKCJA ZIMA 2019/2020

W związku ze zbliżającym się okresem zimowym Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Czchowie bardzo prosi mieszkańców gminy Czchów o czujność i wrażliwość na sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu, osób narażonych na **wychłodzenie organizmu**.

Nie bądźmy obojętni, gdy w pobliżu czy sąsiedztwie są osoby potrzebujące pomocy!

Noc spędzona na mrozie przy dodatkowym osłabieniu organizmu, może skończyć się tragicznie.

REAGUJMY. Państwa sygnał może uratować komuś życie. Wystarczy jeden telefon.

TELEFONY KONTAKTOWE:

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Czchowie - 14 66 36 565
- Komisariat Policji w Czchowie - 14 66 36 007 lub 997
- Pogotowie - 999
- Bezpłatny telefon alarmowy - 112

Informujemy także, że wykaz schronisk na terenie województwa małopolskiego znajduje się na stronie <http://www.muw.pl> w zakładce „sprawy społeczne”

p.o. kierownika MOPS Czchów Marzena Potoczek

PAMIĘTAMY...

TYM, KTÓRZY ODDALI ŻYCIE W WALCE O NASZĄ NIEPODLEGŁOŚĆ... – RELACJA

Msza święta w intencji Ojczyzny, złożenie kwiatów na grobach poległych żołnierzy, wspólne odśpiewanie hymnu Polski oraz część artystyczna były wymownymi elementami pamięci o naszej historii.





Podziękowania

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom biorącym udział w Obchodach 101. Rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę, a w szczególności dziękujemy:

- ks. Ryszardowi Biernatowi proboszczowi parafii Czchów oraz ks. Mariuszowi Żuczkowi proboszczowi parafii Tymowa za celebrę mszy świętej,
 - Pocztom Sztandarowym Ochotniczych Straży Pożarnych oraz szkół z terenu Gminy Czchów,
 - druhom Strażackiej Orkiestry Dętej ze Złotej i jej kapelmistrzowi Eugeniuszowi Grzance,
 - zuchom, harcerzom, młodzieży szkolnej
 - uczniom, nauczycielom: Agacie Roczniak, Magdalenie Bednarek, Marii Fyda, Radosławowi Żurkowi, dyrektorowi szkoły Lucynie Krzyżak – z Publicznej Szkoły Podstawowej im. Świętej Urszuli Ledóchowskiej w Tymowej,
 - uczniom, nauczycielom: Violetcie Synycja, Natalii Warzecha-Karkus, Krystynie Man Li Szczepańskiej, Urszuli Borzęckiej i Grzegorzowi Majce oraz dyrektorowi Kazimierzowi Wojnickiemu Zespołu Szkół i Przedszkola im. Ks. prof. Józefa Tischnera w Domosławicach,
- za zaangażowanie w przygotowania i udział w obchodach święta patriotycznego oraz za przedstawienie części artystycznej.

Elżbieta Ogiela dyrektor MOKSiR w Czchowie

„II JURKOWSKIE CZYTANIE POLSKICH LEGEND”

Święta narodowe dają nam okazję do przypomnienia sobie, że możemy być dumni z tego, że jesteśmy Polakami i powinniśmy przekazywać to młodszemu pokoleniu. Jedną z takich inicjatyw była uroczystość w jurkow-

skim przedszkolu pod hasłem „Czytamy legendy dla Niepodległej – II Jurkowskie czytanie”.

Dzieci z grupy „Kaczuszki” przedstawiły krótki montaż słowno – muzyczny powiązany z czytaniem polskich legend przez zaproszonych gości oraz rodziców. Przedszkolaki słuchały legend „O Lechu, Czechu i Rusie”, „O Bazyliszku” i „O Piaście Kołodziejcu”. Na zakończenie zaśpiewały

piosenkę ludową „Czerwone jabłuszko” i zatańczyły Kujawiaka w barwnych narodowych strojach.

Wychowanie patriotyczne dzieci było realizowane systematycznie podczas procesu wychowawczo – dydaktycznego w naszym przedszkolu, również w roku szkolnym 2018/2019 braliśmy udział w międzynarodowym projekcie patriotycznym Za udział w projekcie „Piękna nasza Polska cała” przedszkole list gratulacyjny wraz z flagą Polski od Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy.

Teresa Kołodziej
nauczycielka przedszkolna
w Jurkowie



LISTOPAD – MIESIĄC ZADUMY...

Listopad – jak żaden inny miesiąc w roku, skłania nas do wspomnień o naszych bliskich zmarłych. Odwie-

dzamy ich na cmentarzach, rozmyślamy nad naszym życiem i jego kruchością.

Śmierć to też jeden z ważniejszych motywów w sztuce. Oto kilka obrazów najznakomitszych polskich malarzy, którzy w ten sposób rozmyślali nad przemijaniem życia.



Aleksander Gierzyński, „Trumna chłopska”



Czesław Tąński, „Pochód śmierci po drodze życia”



Władysław Podkowiński „Marsz Żałobny Chopina”



Wojciech Weiss „Pogrzeb”



Jacek Malczewski „Śmierć Ellenai”



Edward Okun „Śmierć Paganiniego”

WSPOMNIENIE O KS. FRYDERYKU BAJORKU PROBOSZCZU JURKOWSKIEJ PARAFII

Długo był z nami. Przyzwyczajaliśmy się, że zawsze jest. Zaskoczył nas swoją decyzją przejścia na emeryturę. Nie spodziewaliśmy się. Nie wiedzieliśmy, że czeka Go walka o zdrowie i życie. Nie chciał się z nami oficjalnie żegnać. Nie chciał żadnych uroczystości. Został w parafii jako rezydent i nadal odprawiał Msze św. spowiadał, ale zniknął na coraz dłużej w szpitalu. Widzieliśmy jak cierpi i gaśnie, a jednak większość z nas była zaskoczona jego śmiercią. Śmierć zawsze przychodzi niespodzianie nawet jak wiadomo, że jest już blisko.

Ks. Fryderyk Bajorek przeżył w naszej parafii 29 lat, w tym jako proboszcz 25.

Przywitaliśmy Go 12 sierpnia 1990 roku i odprowadziliśmy na miejsce wiecznego spoczynku też w sierpniu - zmarł 22 sierpnia 2019r. Jego pogrzeb zgromadził rzesze ludzi: ponad 100 du-

chownych, licznych parafian z Jurkowa, parafii ościennych i tych, w których ks. kanonik wcześniej posługiwał. Była również rodzina ks. Bajorka. Mszy św. pogrzebowej przewodniczył ks. bp. Leszek Leszkiewicz. W kościele nad trumną wspominał naszego proboszcza kolega z z seminarium ks. Tadeusz Bukowski oraz ks. proboszcz Tadeusz Mróz.

Jakie pozostawił wspomnienie po so-

bie? Każdy z parafian wiele pewnie mógłby powiedzieć. Jaki portret powstałby ze wspomnień jego parafian?



PAMIĘTAMY...

Przede wszystkim był kapłanem. Kto zliczy udzielone sakramenty? Jak wiele wysłuchanych spowiedzi? rozdanych Komunii św.? W czasie Wielkanocy czy Bożego Narodzenia bardzo się cieszył, że parafianie tak licznie przystępują do sakramentu komunii św. Ile ochrzcił dzieci i ile połączył par małżeńskich? Wielu swoich parafian odprowadził na miejsce wiecznego spoczynku. Pracował 25 lat w szkole i przygotował do I komunii św. i bierzmowania setki dzieci i młodzieży. Co roku odwiedzał swoich parafian w czasie kolędy. Starał się kształtować prawe sumienia swoich parafian poprzez homilie, organizowanie misji i rekolekcji. Przygotowywał nas także do udziału w wielkich uroczystościach religijnych w naszej parafii: Nawiedzenia Obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej w 2000 roku i Jezusa Miłosiernego w 2014 roku. Przeżywaliśmy z nim wspólnie 25 – lecie jego święceń kapłańskich w 1998 roku i 25-lecie powstania parafii w 2004 roku. Owocem tego ostatniego jubileuszu jest właśnie Nabożeństwo Fatimskie, którego inicjatorem był ks. Fryderyk.

Był człowiekiem skromnym, nie szukał wygód dla siebie, nie wywyższał się – mówią o nim parafianie. Ale miał słabość do kawy i papierosów. O tym wiedzieli wszyscy. Lubił szczególnie kawę Lavazzę. Palenie rzucił w trakcie choroby i odtąd

zawsze miał przy sobie miętowe landrynki „Leśne”. Miał swoje ulubione gazety: Gazeta Polska Codziennie, Super Expres i Gazeta Krakowska. Często przeglądał czasopisma rolnicze.

Warto na koniec zacytować ostatni wpis w księdze parafialnej dokonany przez ks. Fryderyka Bajorka: „Ustępując z Urzędu Proboszcza dziękuję Panu Bogu za dar życia i powołania kapłańskiego. Dziękuję rodzicom, nauczycielom, wychowawcom, kapłanom, profesorom i biskupom, którzy doprowadzili mnie do kapłaństwa. Dziękuję Ks. Proboszczom i Wikariuszom, z którym pracowałem na pięciu parafiach.

Dziękuję kapłanom naszego dekanatu za wszelką życzliwość i pomoc, dobrą radę, gościnność i szacunek. Dziękuję całej parafii za 25 letnią współpracę, życzliwość, ofiarność, troskliwe zatroskanie o dobro parafii. Niech Jezus Miłosierny pochyla się nad każdą rodziną w parafii i darzy swoją łaską i miłością. Ks. Probosz-



czowi Tadeuszowi mojemu następcy życzę zdrowia, Bożego Błogosławieństwa, opieki Jezusa Miłosiernego Jego Matki, troskliwego zainteresowania i współpracy całej parafii pracy nad uświęceniem naszych dusz nieśmiertelnych.”

Dziękujemy Księżu Fryderyku!

Agnieszka Karecka

DZIEJE SIE W GMINIE...

NOWE TABERNAKULUM W JURKOWIE



W kościele p.w. Miłosierdzia Bożego w Jurkowie dzięki staraniom ks. Proboszcza Tadeusza Mroza zamontowano pod koniec października nowe Tabernakulum. Autorem jest Marcin Szczepaniak – architekt z Rzeszowa, ten sam artysta, który wykonał wcześniej relikwiarze św. Siostry Faustyny i św. Jana Pawła II.

W centrum tabernakulum znajduje się cierniowa korona, którą otaczają dynamicznie przedstawione kłosa zboża. Zarówno tabernakulum jak i relikwiarze mają zamontowane specjalne oświetlenie.

Dużym udogodnieniem dla odwiedzających w listopadzie groby swoich bliskich są - zamontowane właśnie - lampy oświetlające drogę na jurkowski cmentarz. Zostały wykonane z gminnego budżetu.

SEZON TURYSTYCZNY W GMINIE CZCHÓW 2019 – PODSUMOWANIE

Tegoroczny sezon turystyczny był wyjątkowy i zdecydowanie inny niż dotychczasowe. W maju władze samorządowe oddały do użytku Wzgórze Zamkowe podczas 21. Małopolskich Dni Dziedzictwa Kulturowego. Był jarmark, występy artystyczne i wystawy.

Oblicze samodzielnie stojącej czternastowiecznej Baszty zupełnie się odmieniło. Nowością jest drewniany pomost pieszy, baszta bramna, dziedziniec i podziemna część budynku mieszkalnego. Dodatkowo zamontowano na Wzgórzu militaria na trzech szlakach: średniowiecznym, II woj-

ny światowej i nowsze. Okoliczny teren „uzbrojono” w m. in. trebusz, taran, dźwig do oblewania smołą, moździerz, armatę przeciwlotniczą czy CKM-y.

Również wiosną 2019 roku otwarto Punkt Obsługi Turystycznej w Czchowie, gdzie turyści mogą poznać atrakcje regionu, codziennie skorzystać z usługi przewodnika oraz kupić wyjątkowe pamiątki.

Z punktu widokowego, znajdującego się na szczycie Baszty, w każdą niedzielę i święta o godzinie 12:00 słuchaliśmy hejnału czchowskiego, a w maju dodatkowo pieśni Maryjnych.

W tym roku zamek był wręcz oblegany grupami wycieczkowymi zarówno dzieci, młodzieży, dorosłych jak i seniorów; telefony z umawianiem terminów odbierałyśmy co najmniej raz w tygodniu, a gdy już do nas dojechali z najdalszych (ale też i bli-

skich) stron, to nieustannie słyszeliśmy od turystów to słynne zdanie „ależ tu u was pięknie” - duma wciąż nas rozpiesza:-)

Podsumowując, z usług przewodnika skorzystało 4648 osób, dodatkowo wprowadzaliśmy bezpłatnie wycieczki z zaprzyjaźnionych gmin i Stowarzyszeń. Podczas 21. Małopolskich Dni Dziedzictwa Kulturowego odwiedziło nas ponad 2700 osób (o czym można przeczytać na stronie: https://www.slideshare.net/mik_krakow/podsumowanie-xxi-maopolskich-dni-dziedzictwa-kulturowego). Wraz z Tarnowską Organizacją Turystyczną prowadziliśmy w ciągu wakacji „spacerki po Czchowie”, w których mógł bezpłatnie uczestniczyć każdy, kto był zainteresowany naszymi zabytkami i historią. Do powyższych wyników należy dodać jeszcze dwukrotną liczbę osób indywidualnie zwiedzających Zamek i Szlak Militarno-Historyczny.

Będąc gospodarzami obiektu staraliśmy się, by wszystkim naszym turystom i mieszkańcom umilić czas w Czchowie, zachęcać do powrotów oraz prezentować atrakcje w naszym pięknym regionie.

Centrum Informacji Turystycznej





65 Lat Żelazne Gody

Elżbieta
i Stanisław
Szot



Genowefa
i Stefan Wróbel

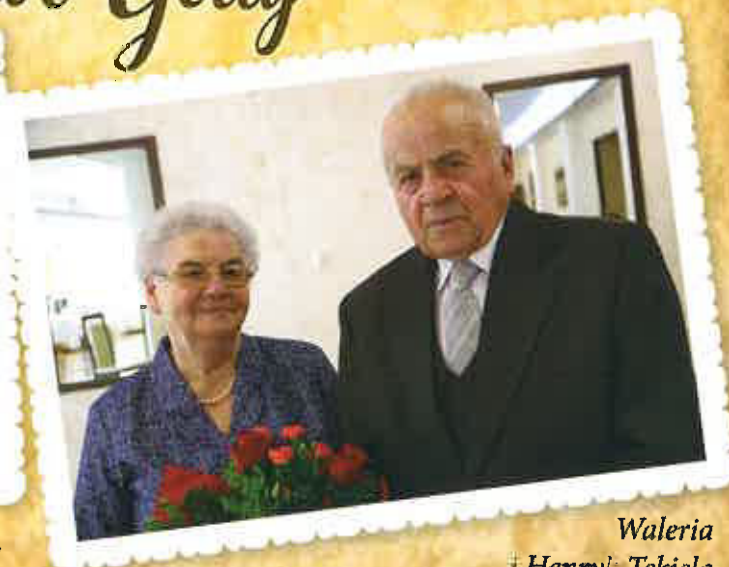


60 lat Diamentowe Gody

Józefa i Michał Kraj



Kazimiera i Tadeusz Jaję



Waleria
i Henryk Tekieła

50 Lat Flote Gody



Maria i Eugeniusz Cieśla



Janina i Tadeusz Kornaś



*Maria
i Edmund
Rubiasz*



Kazimiera i Zdzisław Krzan



Judwiga i Stefan Lipigórcy



Maria i Władysław Mendel



Józefa i Stefan Michalscy



Zofia i Władysław Mordarscy



Anna i Józef Kruk



Maria i Andrzej Rościewa



Janina i Czesław Ryba



Maria i Jan Stanowscy



Krystyna i Julian Tłuczek



Józefa i Józef Wojtal

Tegorocznymi jubilatami są też: Janina i Jan Grzegorzek, Danuta i Mieczysław Łagosz, Janina i Zbigniew Grząbel, Maria i Augustyn Nieć, Helena i Paweł Nieć, Janina i Czesław Ryba, Michalina i Franciszek Surówka

Miejska Biblioteka Publiczna w Czehowie

od 10 października
w nowym lokalu
na ulicy Szkolnej 1
Serdecznie zapraszamy

Godziny otwarcia

Poniedziałek	8.00 - 17.00
Wtorek	8.00 - 16.00
Środa	8.00 - 16.00
Czwartek	8.00 - 16.00
Piątek	8.00 - 16.00
Sobota	8.00 - 12.00



PIXEL

SPRZEDAŻ I SERWIS GSM - PC - RTV

Grzegorz Motak

ul. Krakowska 17, 32-860 Czchów

email: pixel.sklep@interia.pl

tel. 796880212, 502541699

AUTORYZOWANY DEALER

POSNET

URZĄDZENIA FISKALNE

Pon. - Pt. od 8.00 do 17.00, Sobota od 8.00 do 14.00

OFERTA:

- sprzedaż i pełny serwis sprzętu PC, GSM oraz RTV,
- doradztwo w zakresie konfiguracji sprzętu komputerowego,
- projektowanie i wykonanie sieci LAN oraz WiFi,
- sprzedaż drukarek i kas fiskalnych,
- sprzedaż i aktualizacja sprzętu GPS,
- szeroka oferta sprzedażowa materiałów eksploatacyjnych i biurowych



“OSADA-EKO-POL”

Firma Produkcyjno - Usługowo - Handlowa

WŁADYSŁAW OSADA – właściciel

NOWY SĄCZ - ul. Dojazdowa 3, kom. 663 457 313, e-mail: osada@interia.pl

“OSADA-EKO-POL”
Firma Produkcyjno-Usługowo-Handlowa

32-860 Czchów
Piaski Drużków 33
kom. 661 676 983

OWOCE-WARZYWA
HURT-DETAŁ

Hurtownia owocowo-warzywna

Oferujemy świeży towar w atrakcyjnych cenach!
Godziny otwarcia: pon.-pt. od 2.00-14.00, sobota od 4.00-12.00

**PODĄŻAJ ZA NAMI W PIĘKNE OKOLICE GMINY CZCHÓW
ZA ŚWIEŻYMI, ZDROWYMI WARZYWAMI, OWOCAMI!**

PIASKI-DRUŻKÓW 33
Kom. 661 676 983

JESTEM MAŁY – WIEM WIĘCEJ...

Cóż w życiu jest ważniejszego niż umieć, w razie czego, drugiemu człowiekowi uratować życie. Właśnie tego uczyły się dzieciaki z drugiej i trzeciej klasy szkoły podstawowej w Tworkowej. Projekt „Jestem mały – wiem więcej” zrealizowano dzięki współpracy miejscowych strażaków.

Program projektu obejmował zajęcia teoretyczne i praktyczne z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i postępowania w zagrożeniach życia, a także zapoznanie się ze sprzętem przeciwpożarowym. Na zajęciach praktycznych uczniowie, na pozorantach i z użyciem fantomów, ćwiczyli resuscytację krążeniowo – oddechową, postępowanie przy krwotokach, zadławieniach, utracie przytomności, itp. Uczyli się zgłaszania zagrożeń do Centrum Powiadomienia Ratunkowego. Dzięki projektowi nauczyli się poprawnego reagowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

Podczas wycieczki do remizy poznali wygląd jednostki OSP w Tworkowej, sprzęt do udzielania pierwszej pomocy, narzędzia i wyposażenie wozu straża-

ckiego oraz strój strażaków zakładany do akcji ratunkowych. Zresztą przyszli strażacy, już na początku zajęć, otrzymali w prezencie mundury strażackie.

Było też spotkanie z policjantem z komisariatu w Czchowie, który poruszył sprawy bezpieczeństwa dzieci oraz położył nacisk na znajomość numerów alarmowych.

W zajęciach wzięło udział 19 uczniów a projekt zrealizowała szkoła i OSP Tworkowa przy współpracy Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP województwa małopolskiego. Na końcu oczywiście był egzamin. Dzieciaki dostały certyfikaty i strażackie maskotki.

Jolanta Mędrək i Stanisław Nieć



GDYBY NIE LAS, NIE BYŁOBY NAS PODSUMOWANIE PROJEKTU „MÓJ PRZYJACIEL LAS”



Zadanie publiczne
pn. „Mój przyjaciel LAS”
jest współfinansowane
przez Powiat Brzeski.

Przyroda to również my ludzie. Jeżeli w całym systemie zabraknie choćby jednego elementu układanki to na nic sklejanie, zastępowanie go czy próby funkcjonowania bez niego. Wszystkie

gatunki zwierząt, roślin i mikroorganizmów są równie ważne. Brak jednego z nich spowoduje załamanie układu powiązań, jaki panuje w danym ekosystemie. Jesteśmy od siebie uzależnieni i musimy dbać o lasy i żyć tak, żeby one mogły dawać nam siebie, a my musimy umiejętnie z nich czerpać korzyści. Dzieci ze szkół gminy Czchów właśnie tego dowiedziały się z zajęć z Jakubem Bajerem - strażnikiem leśnym z Nadleśnictwa Brzeskiego.

W odpowiedzi na ogłoszone konkursy: plastyczny i multimedialny „Zagrożeń mniej, lasom lżej” nadesłanych zostało 116 prac. Wszystkie były starannie wykonane, a przede wszystkim wyrażały emocje dzieci i młodzieży związane z artystycznym spojrzeniem na temat ochrony środowiska i zagrożeń wobec lasów.

Komisja w składzie: Jakub Bajer - strażnik leśny, Agata Rościecha-Kanownik - artystka, Katarzyna Hajduk - specjalista służby leśnej, po dokładnym obejrzeniu wszystkich prac i ożywionej dyskusji, przyznała:

W kategorii I (przedszkola i kl. „0”)

1 miejsce: Lena Szot PP w Czchowie

2 miejsce: Wiktoria Tobiasz PP w Czchowie

oraz Maria Jazłocka ZSiP w Złotej

3 miejsce: Nikodem Średniawa ZSiP W Domosławicach, Bartłomiej Pajor PP w Tymowej

W kategorii II (klasy I-III SP)

1 miejsce: Anna Dadej PSP w Tworkowej oraz Marian Sroka PSP w Tworkowej

2 miejsce: Julia Bodzioch ZSiP w Złotej, Aleksandra Osuch PSP w Tymowej, Julia Szot PSP Wyrzyszcza, Paulina Sroka PSP w Jurkowie

3 miejsce: Antoni Bajer PSP w Tymowej, Monika Włodarczyk PSP w Tworkowej, Paweł Tokarz PSP w Tworkowej, Jakub Ogiela PSP w Jurkowie

wyróżnienie: Anna Dzięciołowska ZSiP w Złotej

W kategorii

III (klasy IV – VI SP)

1 miejsce: Kornelia Karpel PSP W Tymowej

2 miejsce: Zuzanna Bodek PSP w Tymowej

3 miejsce: Weronika Kwiek PSP w Tymowej, Katarzyna Włodarczyk PSP w Tymowej

wyróżnienie: Karolina Sroka PSP w Tworkowej

W kategorii

multimedialnej

I miejsce: Katarzyna Niedziocha PSP w Tymowej

II miejsce: Magdalena Kulig PSP w Tymowej

III miejsce: Kinga Motak PSP w Tymowej

Laureaci każdej z kategorii otrzymali nagrody a wszyscy uczestnicy - drzewka iglaste oraz specjalne foldery i ulotki wydane przez Nadleśnictwo w Brzesku, które informują jak żyć w zgodzie z naturą.

Patronat Honorowy nad przedsięwzięciem objęli: starosta brzeski Andrzej oraz burmistrz gminy Czchów Marek Chudoba.



ZIELEŃ W DONICY NATURALNY FILTR ANTYSMOGOWY

Czytając ostatni numer Czasu Czchowa, poświęcony m.in. jakości powietrza, nasunęła mi się myśl, podzielenia się z czytelnikami informacjami o roślinach pomagających oczyszczać powietrze w pomieszczeniach. Mowa więc będzie o roślinach popularnie nazywanych antysmogowymi.

Zieleń łatwo dostępna, z pewnością nie zastąpi, profesjonalnych oczyszczaczy powietrza, ale może skutecznie ograniczyć niekorzystne działanie szkodliwych związków krążących w powietrzu. Należą do nich: formaldehyd, benzen, trichloroetylen, ksylen i toluen, metale ciężkie, drobnoustroje. Warto też wiedzieć o niekorzystnym działaniu fal emitowanych przez urządzenia elektroniczne. Materiały budowlane, tkaniny, kosmetyki, środki czystości, plastik, dym tytoniowy, wyroby skórzane, panele ściennie, tusze do drukarek, ręczniki papierowe czy spaliny – to tylko nieliczni truciele powietrza. Dobrze z nimi radzą sobie rośliny. Funkcję „oczyszczającą” pełnią u nich przede wszystkim liście, które dzięki swojej budowie wewnętrznej, w procesie fotosyntezy, przekształcają dwutlenek węgla w tlen, zwiększają wilgotność powietrza i wychwytyują lotne substancje toksyczne z otoczenia. Potwierdzono również, że za oczyszczanie powietrza w dużej części odpowiada system korzeniowy i mikroorganizmy żyjące w glebie. Korzenie potrafią także wchłoniąć z wód gruntowych część zanieczyszczeń i szybko je zneutralizować.

Już w 1989 roku Amerykańska Agencja Kosmiczna NASA przeprowadziła badania dotyczące wpływu roślin na czystość chemiczną powietrza i opublikowała listę 18 najskuteczniejszych „odkurzaczy” powietrza ze szkodliwych związków. Ustaliła, że rośliny domowe są w stanie zneutralizować do 85% szkodliwych cząstek. Rekordzistami okazały się dracena odwrócona i chryzantema wielkokwiatowa. Niektóre z nich są trujące, więc osoby mające małe dzieci i zwierzęta domowe, powinny sprawdzać informacje o nich przed zakupem. Specjaliści zalecają zastosowanie przynajmniej 1 rośliny na 10m² pomieszczenia, a ja dodam jeszcze, żeby były to rośliny proste w pielęgnacji, lubiące nasze warunki klima-

tyczne i koniecznie posadzone w doniczkach ceramicznych.

Wybrałam 9 najpopularniejszych roślin antysmogowych:

1. Sansevieria gwinejska, zwana też węzownicą lub językiem teściowej – pochłania benzen, formaldehyd, trichloroetylen, ksylen i toluen; pochodzi z Afryki i dzięki przystosowaniu do suchego i wilgotnego powietrza potrafi nocą dotleniać pomieszczenia; doskonala do sypialni; długowieczna i bardzo wytrzymała - nie lubi nadmiaru wody i toleruje różne warunki słoneczne;

2. Paprotka zwyczajna – najlepiej oczyszcza powietrze z formaldehydów występujących w klejach do tapet

i farbach, włóknach i środkach czystości, wykładzinach czy kuchenkach gazowych; neutralizuje promieniowanie telewizorów, komputerów i komórek; lubi wilgotne podłoże i miejsca zacienione; zalecana do kuchni i salonów;

3. Anturium czyli kwitnący ogon – oczyszczająca powietrze z amoniaku występującego w środkach do mycia szyb, pastach do podłóg, nawozach sztucznych; doskonale nadaje się do kuchni i łazienki; Ważne – pędy i liście zawierają niewielką ilość trujących dla człowieka kryształków szczawianu wapnia.

4. Skrzydłokwiat, inaczej skrzydło-

list-wchłania benzen, ksylen, trichloroetylen, formaldehyd i amoniak, dodatkowo nawilża powietrze i neutralizuje zarodniki pleśni, zalecany alergikom, roślina niezbyt wymagająca, lubi wilgotne podłoże i półcień, nie lubi częstych przesadzeń i przestawiania. Doskonale sprawdza się w pomieszczeniach klimatyzowanych i po remoncie. Ważne – roślina trująca, zawiera nierozpuszczalne szczawiany wapnia podrażniające błony śluzowe jamy ustnej i gardła;



Węzownica



Skrzydłokwiat



Anturium



Zielistka



Fikus Benjamin



Bluszcz



Paprotka zwyczajna



Dracena



Palmia Areka

5. Zielistka – „pajęczna roślina”, doskonale sprawdza się przy usuwaniu formaldehydu, benzenu oraz ksyleny wykorzystywanego do produkcji tworzyw sztucznych, zalecana alergikom; warto ją mieć blisko komputera, ponieważ zmniejsza promieniowanie elektromagnetyczne; łatwa w uprawie;

6. Fikus Benjamin, nazywany figowcem płaczącym – chroni przed szkodliwym działaniem formaldehydu, ksyleny i toluenu; dla mnie wymagający – źle pielęgnowany: gubi liście, nie lubi zmian i przestawiania oraz bezpośredniego nasłonecznienia;

7. Dracena odwrócona – chroni przed szkodliwym działaniem trichloroetyleny, formaldehydu, ksyleny i toluenu; roślina trująca zawiera saponiny.

8. Bluszcz (różne odmiany) – roślina doskonale radząca sobie ze smogiem, skuteczna w neutralizacji trichloroetyleny, formaldehydu, benzenu i ksylenów, mało wymagająca, dobrze rośnie w pomieszczeniach do 20°C, trująca.

9. Palma Areka – wchłania formaldehyd, ksylen i toluen, dla mnie roślina wymagająca – musi mieć żyzne i wilgotne podłoże, dostęp do światła słonecznego, lubi zraszanie i latem częste podlewanie.

„Odtrutką” na zanieczyszczone powietrze są też: rapis wyniosły, palma bambusowa, gerbera Jamesona, epipremnum złociste, dracena wonna i obrzeżona, daktylowiec niski, chryzantema wielkokwiatowa. Sukces uprawy zależy od odpowiedniego wyboru i pielęgnacji.

Pamiętaj: zieleń dotlenia mózg, redukuje stres, poprawia koncentrację, zwiększa wilgotność, tłumi hałas, ogranicza ilość kurzu, bakterii i zarodników, zmniejsza promieniowanie elektromagnetyczne.

MWP

LUDZIE Z PASJĄ

TERESA TUREK Z CZCHOWA

Nauczycielka, artystka ludowa, otaczająca się szczęśliwą, liczną rodziną. Od 1988 wykonuje rękodzieła artystyczne ze sznurka sizalowego, często specjalnie barwionego; postacie czarownic, rycerzy, lajkonika, syrenki warszawskiej, rolnika, gospodyni, a także zwierząt, szczególnie efektownie wygląda zaprzęg konny. Jej wieloletnia praca pedagogiczna i społeczna do dziś budzi uznanie. Swoimi pasjami dzieliła się z młodzieżą, uczyła ich kunsztu i precyzji, niezbędnych dla uzyskania po-

żądanego efektu. Brała udział w wielu konkursach, przeglądach i wystawach rękodzieła artystycznego, również w wystawach indywidualnych, jest autorką projektu i wykonawcą postaci rycerza – symbolu miasta Czchowa – darowanego jako prezent ówczesnemu premierowi RP. Prace jej autorstwa znajdują się w restauracjach, zajazdach oraz w prywatnych kolekcjach na całym świecie, w Czchowie można jeszcze nabyć rycerza z herbem na tarczy na wzgórzu zamkowym i w Ośrodku Kultury.



KĄCIK KULINARNY CZASU CZCHOWA

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „ZŁOCKIE BABECZKI” KUCHNIA ŁĄCZY POKOLENIA

„Złockie Babeczki” a więc gospodynie ze Złotej spotykają się z młodzieżą na wspólnym gotowaniu Chętnych na takie warsztaty nie brakuje, tym bardziej, że młodzi, poznają tradycyjne przepisy naszych babć a gospodynie z długim stażem mogą poeksperymentować z nowymi technologiami w kuchni.

Oto efekty tych międzypokoleniowych spotkań:

CHLEB Z ZIOŁAMI

Składniki:

Masło z ziołami

- 60 - 80 g cebuli, przekrojonej na pół
- 1 ząbek czosnku
- 10 g natki pietruszki, świeżej, tylko liście



- 10 g bazylii, świeżej, tylko liście
- 60 g masła, miękkiego, pokrojonego na kawałki
- 1 łyżeczka soli

Ciasto

- 600 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu
- 300 g wody, letniej (patrz wskazówka)
- 40 g świeżych drożdży, pokruszonych
- ½ łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 50 g oleju rzepakowego
- masło, ilość do natłuszczenia tortownicy.

Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, natkę pietruszki i bazylię, rozdrobnić 8 obr/s. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać masło i sól, zmiksować 15 obr/s. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.

Ciasto

1. Do naczynia miksującego wsypać mąkę, dodać wodę, drożdże, cukier, sól i olej, wyrobić 2 obr/min. Ciasto przełożyć na oprószony mąką blat, rozwałkować na prostokąt (30x40 cm).
2. Tortownicę (Ø 26 cm) natłuścić masłem, odstawić. Rozwałkowane ciasto posmarować masłem ziołowym i pokroić w pasy o szerokości ok. 5 cm. Pasy złożyć jak harmonijkę i kolejno przekładać do natłuszczonej tortownicy (Ø 26 cm). Odstawić na min. 10 min (patrz wskazówka). W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.
3. Tortownicę ustawić na blasze do pieczenia (z tortownicy może wyciekać tłuszcz). Piec 25-30 min (200°C).
4. Chleb z ziołami podawać po ostudzeniu

Wskazówki i podpowiedzi

- Zioła takie jak bazyliia i pietruszka wzbogacają chleb o wapń oraz wspomagają procesy trawienne. Masło natomiast to dobre źródło witaminy A i D.
- Chleb z ziołami można kroić lub odrywać po kawałku.
- W zależności od indywidualnych preferencji smakowych można

zwiększyć ilość czosnku w maśle do 2-3 ząbków.

- W punkcie 4. przełożony na blachę chleb można pozostawić do wyrośnięcia na dłużej (30-40 min), będzie wówczas bardziej puszysty.
- Masło z ziołami można również przygotować ze śmietany min. 30% tłuszczu, zamiast z gotowego masła. W punkcie 3. można wówczas zastąpić część wody ziołową maślanką powstałą podczas przygotowania masła.



2. Dodać wodę, wymieszać 10 obr/s.
3. Napój z zielonej pietruszki podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Wskazówki i podpowiedzi

- Natka pietruszki jest doskonałym źródłem żelaza. Dodatek witaminy C pod postacią soku z cytryny zwiększa jego przyswajalność, co poprawia wartości odżywcze napoju. Natka zawiera również wapń, witaminę K oraz kwas foliowy, które warunkują prawidłowość procesów krzepnięcia krwi oraz pracy układu nerwowego. Ma również właściwości przeciwgrzybicze, a także odświeża oddech.
- Cytrynę można zastąpić małą pomarańczą.
- W zależności od osobistych preferencji można dodać więcej lub mniej cukru lub zmniejszyć ilość wody.

NAPÓJ Z ZIEŁONEJ PIETRUSZKI

Składniki

- 1 ½ cytryny, ekologicznej, bez pestek i białych błonek, pokrojonej na kawałki
- 8 - 10 gałązek natki pietruszki, świeżej, tylko liście lub kilka listków mięty lub kilka gałązek melisy
- 200 g kostek lodu
- 50 - 70 g cukru
- 800 g wody mineralnej, niegazowanej

Sposób przygotowania

1. Do naczynia miksującego włożyć cytrynę, natkę pietruszki, lód, dodać cukier, zmiksować 1 obr/min.



TEATR MŁODEGO WIDZA

Nie ważne, kto jak wygląda, ale ważne, co ma w sercu – takie przesłanie niesie spektakl teatru Kalliope Cztery Łapy.

Czchowskie pierwszaki i „zerówkowicze” uczestniczyły w humorystycznym spotkaniu z Pucem, Bursztynem i gośćmi, zwierzęcymi bohaterami książki Jana Grabowskiego. Świetna gra aktorów, piękne kolorowe dekoracje oraz pomysłowe kostiumy spowodowały, że dzieciaki nie mogły oderwać oczu od sceny. Nie brakowało też efektów specjalnych, które dodawały sporo emocji. Oprócz aktorów na scenie można było zobaczyć kukły i teatr cieni. Spektakl pobudził wyobraźnię dzieci, pokazał wartość przyjaźni i uczył młodych widzów życzliwości w stosunku do zwierząt oraz zasad życia w grupie.



SPARTAKIADA PRZEDSZKOLAKA 2019 – RELACJA

Jest wiele sposobów, aby uśmiech dziecka pojawił się na buzi, jednak do tego potrzebni są wrażliwi ludzie. 24 października 2019 r. w hali sportowej mogliśmy doświadczyć, że właśnie takie osoby nas otaczają. Uśmiech, a czasem i determinacja, które pojawiały się na twarzach zarówno małych jak i dużych uczestników, był szczerzy i stanowił niesamowitą zapłatę tym wszystkim, którzy byli zaangażowani w realizację Spartakiady.

Przedszkolaki i „zerówkowicze” z Czchowa, Domosławic, Jurkowa, Tymowej, Tworkowej, Wytrzyszczki i Złotej spotkały się w hali sportowej w Czchowie. Jak na spartakiadę przystało zawody rozpoczęła się uroczysta defilada. Znicz i flagę olimpijską nieśli starsi koledzy z czchowskiej podstawówki. Za nimi szły drużyny z kolejnych przedszkoli i szkół. Na końcu szedł... inspektor GRYF. Defiladę

przyjmowały władze gminy czyli przede wszystkim zastępca burmistrza Czchowa Tadeusz Płachta, który na sportowej rywalizacji zna się jak mało kto.

Zmagania sportowe rozpoczęły „Maluchy”, które świetnie radziły sobie torami przeszkód i łowieniem rybki, sprawiając przy tym wszystkim wiele radości. Kolejne drużyny - „Średniaki” rywalizowały w budownictwie i rolnictwie: przewoziły taczkami piłkę, budowały wieżę z klocków, a potem sadyliły i zbierały marchewkę, by na końcu z tunelu gąsienica pojawić się jako piękny motyl. Ostatnia kategoria należała do „Starszaków” a jako, że najstarsi, mieli do wykonania najtrudniejsze zadania np. biegali parami w nartach i sprawdzali swoją celność.

Spartakiada Przedszkolaka ma na celu rozwój fizyczny dzieci, jak też edukację z zakresu profilaktyki i bezpieczeństwa. W tym roku do współpracy zaproszeni zostali Komenda Po-

wiatowa Policji w Brzesku, Komisariat Policji w Czchowie oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Czchowie, którzy przygotowali sporo atrakcji dla dzieci. Dużą popularnością cieszyło się stoisko edukacyjne MOPS-u w Czchowie. Tam, poprzez zabawę, dzieci uczyły się rozpoznawać czyhające zagrożenia. Niespodzianką dla maluchów było spotkanie z policjantami. Asp. sztab. Ewelina Buda z Brzeska wraz z inspektorem GRYFEM opowiadali dzieciom, jak być widocznym na drodze i jak prawidłowo przechodzić przez jezdnię.

Wszystkie drużyny rewelacyjnie poradziły sobie ze wszystkimi zadaniami toteż wygrali wszyscy.

Spartakiadę zorganizował czchowski MOKSiR a jego dyrektorka Elżbieta Ogiela wraz z burmistrzem Czchowa Markiem Chudobą i sekretarzem gminy Jarosławem Gurgulem udekorowali uczestników spartakiady medalami.



ZELINA JURKÓW

SIATKARSKI „RODZYNEK” NA SPORTOWEJ MAPIE GMINY CZCHÓW

Zelina Jurków - amatorska drużyna siatkówki złożona z zawodników z gminy Czchów, rozpoczęła zmagania w IV Edycji Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Zakliczyn.

W dwóch ostatnich edycjach Zelina dominowała, pewnie zdobywając pierwsze miejsca całych rozgrywek. W pierwszym meczu inauguracyjnym IV edycji walczyła z lokalną drużyną STS Zakliczyn. Mecz rozpoczął się wyrównanym pierwszym setem, jednak w pozostałych dwóch Zelina grała coraz pewniej, wygrywając cały mecz 3-0. Dziękujemy przybyłym kibicom i zapraszamy na kolejne mecze, o których będziemy informować na stronie drużyny na Facebooku (Zelina Jurków – Volleyball).

Ponadto Zelina Jurków weźmie udział 1 grudnia w turnieju w Skawinie, który wyróżnia się jednym z najwyższych poziomów gry. W zeszłym roku drużyna z gminy Czchów zdobyła wysokie 4 miejsce.

Zawodnicy Zeliny Jurków dziękują **Antoniemu Orszulakowi**, byłemu dyrektorowi Szkoły Podstawowej w Jurkowie za udostępnienie sali sportowej w Jurkowie.



RUSZYŁA CZCHOWSKA LIGA FUTSALU...

Jak przez wiele poprzednich lat, w jesienne i zimowe piątkowe wieczory, czchowska hala sportowa przy ul. Sądeckiej zapełniać się będzie miłośnikami halowej piłki nożnej. 15 listopada ruszyła bowiem kolejna edycja Czchowskiej Ligi Futsal, którą niestrudzenie od początku organizuje i prowadzi Paweł Ciura.

Tym razem do rozgrywek zgłosiło się 11 drużyn: Corleone, Akropol, Panowie po przejściach, Gang Rumuna Reaktywacja, Football Tęgorborze, Iva A, Iva B, Joga Bonito, Alu4You, Starsi Panowie i Tymon Tymowa.

Wyniki pierwszej kolejki: Starsi Panowie - Football Tęgorborze 2:0, Corleone - Gang Rumuna Reaktywacja 4:4, Iva A -

Panowie po przejściach 4:1, Iva B - Joga Bonito 4:7, Tymon Tymowa - Alu4You 1:1, drużyna Akropolu pauzowała.

Ligowe mecze rozgrywane są w piątki od 17.15, a szczegółowe informacje o sytuacji w tabeli, wyniki, terminarz i galerię można znaleźć na stronie liga.czchow.pl oraz na profilu facebookowym CLF. Zapraszamy!

Rafał Kopytko i Paweł Ciura

ZAGŁOSUJ NA PIASTA CZCHÓW!

Drużyna MOKSiR Piasta Czchów znalazła się wśród kandydatów nominowanych przez redakcję „Gazety Krakowskiej” i „Dziennika Polskiego” do tytułu *Drużyna Roku*. Aby zagłosować na nasz zespół należy wysłać sms-a o treści GWD.50 na numer 72355 lub oddać głos przez stronę internetową plebiscytu <https://gazetakrakowska.pl/p/sportowiec-roku,1006043/>.

Nagrodą dla zwycięskiej drużyny jest m.in. voucher na zakup sprzętu sportowego o wartości 2000 zł. Zachęcamy więc do głosowania na naszych młodych piłkarzy i z góry dziękujemy!

Rafał Kopytko
MOKSiR Piast Czchów



Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Czchowie
serdecznie zaprasza dzieci i młodzież na

ZAJĘCIA: SPORTOWE, REKREACYJNE, ARTYSTYCZNE



PONIEDZIAŁKI

Treningi Skrzatów
prowadzący: Piotr Janicki
15:30 - 16:30 - Hala Sportowa w Czchowie

Treningi Orlików
prowadzący: Piotr Janicki
16:30 - 18:00 - Hala Sportowa w Czchowie

Treningi Juniora Młodszego i Starszego
prowadzący: Marcin Manelski
17:45 - 19:15 Hala Sportowa w Czchowie

ŚRODY

Zajęcia plastyczno-techniczne
prowadząca: Bernadeta Krakowska
13:30 - 15:30 - Piwnice MOKSiRu

Treningi Orlików
prowadzący: Piotr Janicki
16:00 - 17:30 - Hala Sportowa w Czchowie

Treningi Młodzików
prowadzący: Marcin Manelski
17:30 - 19:00 - Hala Sportowa w Czchowie



CZWARTKI

Zajęcia szachowe
prowadzący: Piotr Widła
15:00 - 17:00 - Piwnice MOKSiRu

Zespół folklorystyczny "Mali Czchowianie"
prowadzący: Monika Głowacka,
Stanisław Gurgul
16:00 do 17:30 - PSP w Czchowie

Treningi Skrzatów
prowadzący: Piotr Janicki
17:00 do 18:00 - Hala Sportowa w Czchowie

Zajęcia ogólnomuzyczne
prowadząca: Katarzyna Sałapa
15:30 - 16:15 - Kino Baszta w Czchowie

Zajęcia plastyczne
prowadząca: Agata Rościecha-Kanownik
15:00 -16:30 - piwnice MOKSiRu

Treningi Młodzików
prowadzący: Marcin Manelski
15:00 - 17:00 - Hala Sportowa w Czchowie

Treningi Juniora Młodszego i Starszego
prowadzący: Marcin Manelski
15:00 - 17:00 - Hala Sportowa w Czchowie

Szczegóły pod numerem tel. 14 68 43 188
Serdecznie zapraszamy!

PIZZERIA „SŁONECZNY STOK” Czchów Zapora, ul. Sąddecka 3

w godzinach:
pon.-pt. - 13.00 do 22.00
sob. - 12.00 do 23.00
niedz. - 12.00 do 22.00

* zamówienia przyjmujemy już 1 godz. przed otwarciem

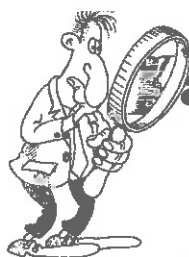
**ZAPRASZAMY NA PIZZĘ
PROSTO Z PIECA**



**ZAPRASZAMY
Tel. (14) 6843 540**

WYPRAWA NA BASEN

Szkoła w Jurkowie organizuje od października dla młodszych uczniów wyjazd na basen do Brzeska połączone z nauką pływania z instruktorem. Wyjazdy są formą odpracowania przez nauczycieli godzin strajkowych w kwietniu, gdy nauczyciele podpisali się na liście i spędzali czas w budynku szkoły.



alejdoskop

Chcąc uczcić ważne święto narodowe przed 11 listopada, na wielu budynkach w naszej gminie pojawiły się flagi Polski. Również na czchowskim zamku zawisała piękna (nowa) flaga. Dziękujemy panu Tadeuszowi Orłowiczowi i pracownikom ZDZ w Czchowie za jej umieszczenie na maszcie.

Warto też przypomnieć, że panowie Stanisław Piotrowski i Józef Kozdrój 11 listopada 2019 r. o godz. 12:00 zakończyli - sezon grania czchowskiego hejnału z wieży zamku. Serdecznie dziękujemy panom za poświęcenie i kultywowanie czchowskich tradycji.

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Brzesku zorganizowała zawody medyczne jednostek ochotniczych straży pożarnych z terenu powiatu brzeskiego, mające na celu



sprawdzenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w różnych, symulowanych zdarzeniach. W zawodach wzięło udział 20 jednostek, wśród których drużyna OSP Czchów zajęła trzecie miejsce. Bravo czchowscy druhowie!

Przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich „Nowoczesna gospodyni” w Tymowej odebrały w Urzędzie Mar-

szałkowskim czek na kwotę 15000 zł na zakup strojów ludowych. Będą to tradycyjne, tymowskie stroje regionalne wykonane pod okiem etnologa Patryka Rutkowskiego. Z niecierpliwością czekamy na ostatnie przymiarki i końcowy efekt prac. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

MAŁOPOLSKA



KU PRZESTRODZE...



26.IX.2019 Jurków kolizja



25.IX.2019 Czchów likwidacja gniazda os na Szkole Podstawowej



2.X.2019 Biskupice Melsztyńskie kolizja



4.XI.2019 Czchów kolizja



5.X.2019 Piaski Drużków
żąd w budynku mieszkalnym



24.XI.2019 strażacki spżet i przedszkolaki

DAWNO, DAWNO TEMU... w Jurkowie



1925 - centrum Jurkowa



1934 - poświęcenie wodociągów



1935 - woda na drodze kościół-równia



Kopanie okopów



Młyn w Jurkowie

KTO POMOŻE?...

Redakcja Czasu Czchowa włącza się do akcji pomocy Ani Klimek, mieszkanki naszej gminy. Drodzy Państwo, Ania ma 27 lat i choruje na stwardnienie rozsiane, chorobę wprawdzie nieuleczalną ale osobom, cierpiącym na SM można nieco ulżyć.

Choroba ograniczyła jej sprawność, z osoby aktywnej stała się osobą wymagającą pomocy innych. Są dni kiedy jest bardzo ciężko, ale nie poddaje się, tylko walczy, by być jak najdłużej samodzielna.

Ania ma szansę na nową terapię, jaką jest zabieg CCSVI. Terapia CCSVI polega na zlikwidowaniu deformacji żylnych za pomocą zabiegu angioplastyki naczyniowej. Eliminacja deformacji ma zapewnić prawidłowy odpływ krwi z mózgu i rdzenia kręgowego. U wielu pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, po tego typu działaniach, opisano przejściową, jak i trwałą poprawę stanu neurologicznego.

Terapia jest jeszcze w fazie badań klinicznych, ale już daje wspaniałe efekty.

Niestety, nie jest refundowana **Koszt całego zabiegu to ok. 70 000 zł.**

Ania chciałaby żyć, jak jej rówieśnicy, ale koszty leczenia przekraczają możliwości rodziny.

Gdyby ktoś z Państwa chciał pomóc – Ania zbiera pieniądze przez Fundację „Się Pomaga”.

To zarejestrowana, legalnie działająca fundacja. Pomogła już setkom osób, które, jak większość ludzi, nie może sobie pozwolić na opłacenie gigantycznych kosztów niektórych terapii.

Informację o tym, jak pomóc Ani znajdą Państwo pod tym adresem www.siepomaga.pl/anna-klimek

NOWY START W MAŁOPOLSCE

Ruszyła rekrutacja do projektu Województwa Małopolskiego pn. „Nowy start w Małopolsce”. Wróciłeś do kraju? Jesteś bez pracy? Szukasz pomysłu na siebie? Napisz do nas e-mail, sms lub zadzwoń. Nasi konsultanci i doradcy pomogą Ci odnaleźć się w małopolskiej rzeczywistości i rozpocząć tu nowe życie zawodowe.

Dla kogo jest projekt?

Dla osób mających więcej niż 30 lat, które w ciągu ostatnich 12-tu miesięcy wróciły z zagranicy, mieszkają lub uczą się w Małopolsce i aktualnie nie pracują.

Co można dostać w projekcie?

1. Pomoc doradcy zawodowego, który wspólnie z Tobą przeprowadzi Bilans Kariery – pomoże Ci określić, co już potrafisz, czego dotychczas się nauczyłeś, co powinieneś rozwijać i do czego masz predyspozycje. Dzięki temu zaplanujesz najlepszą dla siebie ścieżkę rozwoju i dalszego działania.
2. Pomoc konsultanta, który doradzi m.in.:
 - jakie są możliwości podnoszenia kwalifikacji i wejścia na rynek pracy w naszym regionie,
 - w jakiej instytucji można dostać wsparcie na rozwój i założenie włas-

nej firmy,

- gdzie załatwić jakie formalności po powrocie do kraju.

Gdzie znajdziesz naszych doradców i konsultantów?

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie – plac Na Stawach 1
- Zespół Zamiejscowy WUP w Nowym Sączu, ul. Węgierska 146
- Zespół Zamiejscowy WUP w Tarnowie, al. Solidarności 5-9

Dodatkowo organizowane są dyżury doradców i konsultantów w województwie małopolskim – o terminach informujemy na bieżąco w aktualnościach na stronie <https://www.pociagdokariery.pl/>

Jak zgłosić się do projektu?

Sprawdź, czy oferta projektu jest dla Ciebie. Wypełnij ankietę na <https://www.pociagdokariery.pl/>

Ze strony <https://www.pociagdokariery.pl/> pobierz formularz zgłoszeniowy, wydrukuj go i wypełnij.

- Dostarcz formularz do wybranej siedziby WUP w Krakowie.
- Jeśli masz pytania, skontaktuj się z nami: tel. 12 619 85 61; e-mail: powroty@wup-krakow.pl
- Umów się na spotkanie z doradcą zawodowym:
 - w Krakowie – tel. 12 619 85 61
 - w Nowym Sączu – tel. 18 442 94 90
 - w Tarnowie – tel. 14 626 99 40 wew. 25, lub
- napisz sms: 504 121 480 lub
- skontaktuj się z nami na Facebooku: [PociagDoKariery.pl](https://www.facebook.com/PociagDoKariery.pl).

NOWY START W MAŁOPOLSCE

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | MAŁOPOLSKA | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

REMONTY WYKOŃCZENIA

TOMASZ PIOTROWSKI

785 349 483



EWAN
podnośniki koszowe

Andrzej Nieć
Ewa Różanowska-Nieć

tel. 513 077 911
508 514 314

e-mail: ewanpodnosniki@gmail.com



podnośniki koszowe

podnośniki koszowe - wynajem

usługi: mycie elewacji,
wycinka i przycinanie drzew,
pielęgnacja żywopłotów,
prace wysokościowe, montaż reklam
naprawa dachów, rynien
usuwanie nawisów i więcej



EWAN Podnośniki Koszowe

Ewa Różanowska-Nieć Andrzej Nieć S.C.

Jurków 20

32-860 Czchów

OGŁOSZENIA DROBNE

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow. ok. 1000m²
w Czchowie przy ul. Pęcherska Góra
Więcej informacji pod nr tel. 507 987 287

SPRZEDAM działkę budowlaną 53a w miejscowości
Piaski Drużków Kontakt TEL. 604317668

SPRZEDAM działkę budowlaną
o powierzchni ok. 1000 m² w Czchowie
przy ul. Pęcherska Góra
Więcej informacji pod nr tel. 507 987 287

SPRZEDAM działkę o powierzchni 58 arów
w Jurkowie. Kontakt tel. 788 199 270

SPRZEDAM pręt zębrówka 12m – 45 sztuk, drut
6 – 40kg, drut 4 – 35kg, krokwy 7m – 6 sztuk,
pojemnik na wodę 1000 litrów – 1 sztuka
Cena do uzgodnienia. Kontakt 504 156 107

SPRZEDAM działkę budowlano-rolną,
89 arów, 47 000 zł,
Biuro Nieruchomości DM2, 500 696 697

SPRZEDAM działkę o pow. 0,86ha
w miejscowości Żłota. W tym są dwie działki
budowlane o pow. 0,20 ha reszta to łąka.
Na działce jest studnia z wodą i piwnica w ziemi.
Cena za ar 500 00 zł. Kontakt 604224136

SPRZEDAM zboże – pszenica i mieszanka
zbozowa. Kontakt 603811576

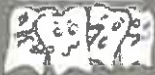
Sprzedam działkę o powierzchni 66
a w miejscowości Tworkowa. Kontakt
798725182

**W ZWIĄZKU Z AKTUALIZACJĄ OGŁOSZEŃ
DROBNYCH, CHĘTNYCH DO UMIESZCZENIA
ZA DARMO OGŁOSZENIA W TEJ RUBRYCE
PROSIMY O WYCIECIE I WYPEŁNIENIE
KUPONU A W NIM NALEŻY WPISAĆ TREŚĆ
OGŁOSZENIA JAKĄ CHCEMY UMIEŚCIĆ,
NASTĘPNIE DOSTARCZYĆ OSOBIŚCIE
LUB DROGĄ POCZTOWĄ NA ADRES:
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA,
UL. RYNEK 12, 32-860 CZCHÓW**

KUPON DO CZASU CZCHOWA

Ogłoszenia drobne:

Dla zainteresowanych umieszczeniem ogłoszenia drobnego w gazecie. Wytnij i wypełnij kupon a 1 ogłoszenie w Czasie Czchowa masz za darmo.



GABINET DENTYSTYCZNY

KA-DENT sp. z o.o.

Domosławice 29

Godziny przyjęć: wtorek, środa 15-20, piątek 13-18

Kontrakt z NFZ i prywatnie.

Rejestracja telefoniczna:

501-061-291 oraz 602-378-777



ZAPRASZAMY!

GEODEZJA

mgr inż.

Michał Nierodziński

geodeta

Wykazy synchronizacyjne

Mapy do celów projektowych

Tyczenie budynków

Inwentaryzacja powykonawcza budynku

wraz z przyłączami

Aktualizacja mapy

tel. kom. 663-328-326

tel. kom. 693-425-991

anierodzinska@vp.pl

ZAKŁAD STOLARSKI PRUSAK



drzwi * schody * podłogi
balkony * boazerie * meble
altany * domki drewniane
komputerowe suszenie drewna
deski tarasowe



32-860 Czchów Jurków 304 A

tel. 0-693 447 312



Kredyty na różne potrzeby

Dla Ciebie i Twojej Firmy!

Polski Bank

www.kbsbank.com.pl

Krakowski Bank Spółdzielczy



Filia Jurków, 32-860 Czchów

Jurków 354 - Stacja paliw "Petrol"

tel. 14 643 60 40

BANKOMAT
24h

Zapraszamy także do bankomatu na Stacji Paliw Tymowa 420

LUEWO SP. Z O.O.



PRODUKTY

Wykonujemy: bramy, ogrodzenia,
garaże (na wymiar, konstrukcja: z kątownika
lub profil zamknięty), rusztowania, stoły

warsztatowe, barierki, pergole ogrodowe, tawki.

Podajemy się specjalnych zleceń

w bardzo atrakcyjnych cenach.

Gwarantujemy najwyższą jakość wykonania

oraz terminowość.

USŁUGI

Oferujemy profesjonalne usługi
z zakresu tworzenia metalowych
konstrukcji na zlecenia wielkoseryjne
oraz dla Klienta detalicznego:

- obróbka skrawaniem (cięcie, frezowanie, szlifowanie, toczenie)
- spawanie,
- malowanie proszkowe,
- sprzedaż profili z usługą cięcia na wymiar

tel. 693 447 312
32-860 Czchów
663 328 326
anierodzinska@vp.pl

BURMISTRZ CZCHOWA
32-860 Czchów, Rynek 12
woj. małopolskie
tel. 14 662 17 10 fax 14 662 17 13

ZARZĄDZENIE NR 179/2019
BURMISTRZA CZCHOWA
z dnia 07 listopada 2019 r.

w sprawie: ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do użyczenia w drodze bezprzetargowej.

Na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) Burmistrz Czchowa zarządza co następuje:

§ 1

Przeznacza do użyczenia na okres 2 lat w drodze bezprzetargowej lokal użytkowy – salę gimnastyczną o pow. 591,64 m² przy Publicznej Szkole Podstawowej w Tworkowej zlokalizowanej na działce nr 369 o pow. 0,56 ha położonej w obrębie Tworkowa, Gmina Czchów na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem rozgrywania gier zespołowych.

§ 2

Wykaz, o którym mowa w § 1 podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach od 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

BURMISTRZ CZCHOWA
32-860 Czchów, Rynek 12
woj. małopolskie
tel. 14 662 17 10 fax 14 662 17 13

Załącznik
do Zarządzenia nr 179/2019
Burmistrza Czchowa
z dnia 07 listopada 2019 r.

WYKAZ
NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO UŻYCZENIA
W DRODZE BEZPRZETARGOWEJ

Burmistrz Czchowa na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości niniejszy wykaz.

Lp	Polubowne nieruchomości	Opis nieruchomości	Przeznaczenie	Pow. w m ²	Księga wieczysta	Okres użyczenia	Cena
1.	Tworkowa Lokal użytkowy – sala gimnastyczna	Lokal użytkowy – sala gimnastyczna o powierzchni 591,64 m ² przy Publicznej Szkole Podstawowej w Tworkowej zlokalizowanej na działce nr 369 o pow. 0,56 ha na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie.	Użyczenie lokalu na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem rozgrywania gier zespołowych.	591,64 m ²	KW 58813	2 lata	niedokładane użyczenie

Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

Handwritten signature

ZARZĄDZENIE BURMISTRZA

BURMISTRZ CZCHOWA
32-860 Czchów, Rynek 12
woj. małopolskie
tel. 14 662 17 10 fax 14 662 17 13

ZARZĄDZENIE NR 181/2019
BURMISTRZA CZCHOWA
z dnia 07 listopada 2019 r.

w sprawie: ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do użyczenia w drodze bezprzetargowej.

Na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) Burmistrz Czchowa zarządza co następuje:

§ 1

Przeznacza do użyczenia na okres 2 lat w drodze bezprzetargowej lokal użytkowy – salę gimnastyczną o pow. 591,64 m² przy Publicznej Szkole Podstawowej w Tworkowej zlokalizowanej na działce nr 369 o pow. 0,56 ha położonej w obrębie Tworkowa, Gmina Czchów na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem gry w piłkę nożną.

§ 2

Wykaz, o którym mowa w § 1 podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach od 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Handwritten signature

Załącznik
do Zarządzenia nr 181/2019
Burmistrza Czchowa
z dnia 07 listopada 2019 r.

WYKAZ
NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO UŻYCZENIA
W DRODZE BEZPRZETARGOWEJ

Burmistrz Czchowa na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości niniejszy wykaz.

Lp	Polubowne nieruchomości	Opis nieruchomości	Przeznaczenie	Pow. w m ²	Księga wieczysta	Okres użyczenia	Cena
1.	Tworkowa Lokal użytkowy – sala gimnastyczna	Lokal użytkowy – sala gimnastyczna o powierzchni 591,64 m ² przy Publicznej Szkole Podstawowej w Tworkowej zlokalizowanej na działce nr 369 o pow. 0,56 ha na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie.	Użyczenie lokalu na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem gry w piłkę nożną.	591,64 m ²	KW 58818	2 lata	niedokładane użyczenie

Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

Handwritten signature

ZARZĄDZENIE BURMISTRZA

BURMISTRZ CZCHOWA
32-880 Czchów, Rynek 12
14 652 17 10, fax 14 652 17 32

Załącznik
do Zarządzenia nr 180/2019
Burmistrza Czchowa
z dnia 07 listopada 2019 r.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO DZIERŻAWY W DRODZE BEZPRZETARGOWEJ

Burmistrz Czchowa na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm) podaje do publicznej wiadomości niniejszy wykaz

Lp	Położenie nieruchomości	Oznaczenie nieruchomości	Pow. w ha	Przeznaczenie	Opis nieruchomości	Księga Wieczysta	Okres dzierżawy	Cena
I.	Czchów	Działka o nr ewid. 1336/127	0,0070 ha	Dzierżawa działki na rzecz dotychczasowego dzierżawcy celem prowadzenia działalności handlowo – usługowej.	Działka o nr ewid. 1336/127 o pow. 0.0070 ha położona w Czchowie, na której usytuowany jest kiosk handlowy nabyty przez dotychczasowego dzierżawcę na podstawie odrębnej umowy.	TR1B/00053666/1	nieoznaczony	Czynsz w wysokości 2,08 zł/m ² netto w stosunku rocznym 70 m ² x 2,08 zł netto = 145,60 zł netto + 23% podatku VAT (33,49 zł) = 179,09 zł brutto

Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach od 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

**ZARZĄDZENIE NR 180/2019
BURMISTRZA CZCHOWA
z dnia 07 listopada 2019 r.**

BURMISTRZ CZCHOWA
32-880 Czchów, Rynek 12
14 652 17 10, fax 14 652 17 32

w sprawie: ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w drodze bezprzetargowej.

Na podstawie art. 37 ust. 4 i art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm) oraz w związku z uchwałą nr XXXIII/294/2013 Rady Miejskiej w Czchowie z dnia 30 grudnia 2013 r. w sprawie dzierżawy w drodze bezprzetargowej nieruchomości stanowiących własność Gminy Czchów zmienionej uchwałą nr XXII/225/2017 Rady Miejskiej w Czchowie z dnia 9 lutego 2017 r. i uchwałą nr VII/57/2019 Rady Miejskiej w Czchowie z dnia 31 maja 2019 r. Burmistrz Czchowa zarządza co następuje:

§ 1

Przeznacza do dzierżawy na czas nieoznaczony w drodze bezprzetargowej działkę o nr ewid. 1336/127 o pow. 0,0070 ha położoną w obrębie Czchów, Gmina Czchów na rzecz dotychczasowego dzierżawcy.

§ 2

Wykaz, o którym mowa w § 1 podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach od 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

ZARZĄDZENIE BURMISTRZA

BURMISTRZ CZCHOWA
32-860 Czchów, Rynek 12
wnf. małopolskie
tel. 14 662 17 10, fax 14 662 17 33

Załącznik
do Zarządzenia nr 182/2019
Burmistrza Czchowa
z dnia 07 listopada 2019 r.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO UŻYCZENIA W DRODZE BEZPRZETARGOWEJ

Burmistrz Czchowa na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości niniejszy wykaz.

Lp	Położenie nieruchomości	Oznaczenie nieruchomości	Pow. w m ²	Przeznaczenie	Opis nieruchomości	Księga Wieczysta	Okres użyczenia	Cena
I.	Domosławice	Lokal użytkowy – sala gimnastyczna	288 m ²	Użyczenie lokalu na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem rozgrywania gier zespołowych.	lokal użytkowy – sala gimnastyczna o powierzchni 288 m ² przy Zespole Szkół i Przedszkola w Domosławicach zlokalizowana na działce 211/6 o pow. 0,77 ha na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie.	TR1B/00059635/7	2 lata	nieodpłatne użyczenie

Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

**ZARZĄDZENIE NR 182/2019
BURMISTRZA CZCHOWA
z dnia 07 listopada 2019 r.**

BURMISTRZ CZCHOWA
32-860 Czchów, Rynek 12
wnf. małopolskie
tel. 14 662 17 10, fax 14 662 17 33

w sprawie: ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonej do użyczenia w drodze bezprzetargowej.

Na podstawie art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) Burmistrz Czchowa zarządza co następuje:

§ 1

Przeznacza do użyczenia na okres 2 lat w drodze bezprzetargowej lokal użytkowy – salę gimnastyczną o pow. 288 m² przy Zespole Szkół i Przedszkola w Domosławicach zlokalizowanej na działce nr 211/6 o pow. 0,77 ha położonej w obrębie Domosławice, Gmina Czchów na rzecz dotychczasowego biorącego w użyczenie celem rozgrywania gier zespołowych.

§ 2

Wykaz, o którym mowa w § 1 podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Czchowie w dniach od 25.11.2019 r. do 16.12.2019 r.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.



Leszek Szot

Jurków 322
tel./fax: 014/6842203
68 42 414, kom. 0601 496 571
e-mail: szot@b-net.pl,
www.szot.b-net.pl



OGRZEWANIE - KLIMATYZACJA - WENTYLACJA - SERWIS



OGRZEWANIE
I HYDRAULIKA
TO NASZA
SPECJALNOŚĆ!



kompletne wykonawstwo instalacji
wod-kan-gaz-co, kotły kondensacyjne
kolektory słoneczne
pompy ciepła
usługi mikrooparką

ZAPEWNIAMY SAMOCHODY ZASTĘPCZE NA CZAS NAPRAWY

AUTO KOMPLEKS

HENRYK MARZAŁEK

CZCHÓW, UL. OGRODOWA 24, TEL. 14/ 6636010
WWW.AUTOKOMPLEKS.NET



- STACJA KONTROLI POJAZDÓW, AD SERWIS,
- ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA,
- KLIMATYZACJA - SERWIS, NAPRAWA,
- CZĘŚCI SAMOCHODOWE.
- PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE,
- OBSŁUGA I NAPRAWA WSZYSTKICH POJAZDÓW OSOBOWYCH I CIĘŻAROWYCH DO 3500 KG

BRZEŃSKO
OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW AD SERWIS,
ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA
SKLEP MOTORYZACYJNY, CZĘŚCI
SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW UŻYWANYCH.

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW

Opłakiwane Odbieracz Autocamery

ul. Ogrodowa 24, 14-663-6010

TARNÓW
STACJA KONTROLI POJAZDÓW
MYJNIA BEZDOTYKOWA 24 H

STRONA INTERNETOWA:
WWW.AUTO-PARTNER-AD.PL



Wybierz najlepszy dla siebie ROR w KBS!

- ROR DEBIUT
- ROR STUDENT
- ROR STANDARD
- ROR SENIOR
- ROR VIP



Usługa bankowości elektronicznej KBS24

Bankowość mobilna mKBS

Polski Bank

www.kbsbank.com.pl

Krakowski Bank Spółdzielczy



Filia Jurków, 32-860 Czchów
Jurków 354 - Stacja paliw "Petrol"
tel. 14 663 60 40

BANKOMAT 24h

Zapraszamy także do bankomatu na Stacji Paliw Tymowa 420

Zajazd Zagłoba



Domowe jedzenie,
zawsze po drodze

ZAJAZD ZAGŁOBA W JURKOWIE

TEL. 14 68 42 110

Hotel Łaziska

UL. KOLONIA 4 32-860 CZCHÓW
WWW.HOTELLAZISKA.COM.PL

TEL. 723-110-110



PRZYJĘCIA WESELNE do 250 osób. Szkolenia, konferencje, imprezy okolicznościowe.

Duża sala z widokiem na jezioro. **Parkingi, klimatyzacja, miejsce do zabawy dla dzieci. Noclegi.**



RABEK

ROBOTY ZIEMNE

887 239 239

RABEK.RZB@GMAIL.COM



**WYPOZYCZALNIA SPRZĘTU
BUDOWLANEGO**

690 239 239



RABEK

www.rabek.pl
Biuro@rabek.pl

JURKÓW 53b
32-860 Czchów

SPRZEDAŻ tel. 14-68-43-400, tel. 605-606-046

BETONIARNIA tel. 603-199-677, KSIĘGOWOŚĆ tel. 14-68-42-550

fax. 14-68-43-411

TUCHÓW tel. 14-65-24-660, 607-427-110

BRZESKO tel. 14-62-59-858, 605-606-047



MATERIAŁY BUDOWLANE, WĘGIEL, KRUSZYWO, BETON