

BARANÓWKA, CZULICE, DOJAZDÓW, GŁĘBOKA, GOSZCZA, GOSZYCE, KARNIÓW, KOCMYRZÓW, KRZYSZTOFORZYCE, LUBORZYCA, ŁOSOSKOWICE, ŁUCZYCE, MACIEJOWICE, MARSZOWICE, PIETRZEJOWICE, PRUSY, RAWAŁOWICE, SĄDOWIE, SKRZESZOWICE, SULECHÓW, WIKTOROWICE, WILKÓW, WOLA LUBORZYCKA, WYSIOŁEK LUBORZYCKI, ZASTÓW

+ wiadomości lokalne



GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA

MARZEC 2021 NR 3/329

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN 2353-4532

WYDANE PRZEZ CENTRUM
KULTURY I PROMOCJI

**W tym trudnym dla nas
wszystkich czasie, życzymy
głębokiego przeżycia Świąt
Zmartwychwstania Pańskiego,
zdrowia, spokoju, a przede
wszystkim nadziei i wiary
w lepszą przyszłość.**

Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Marek Jamborski,
Rada Gminy Kocmyrzów-Luborzyca, pracownicy
Urzędu Gminy, Centrum Zarządzania Edukacją,
Centrum Kultury i Promocji, Gminnego Ośrodka
Pomocy Społecznej, Zakładu Gospodarki Komunalnej
oraz redakcja „Wiadomości Lokalnych”



Życzenia świąteczne

Zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych, przepelnionych wiarą, nadzieją i wzajemną miłością życzy Mieszkańcom Gminy Kocmyrzów-Luborzyca

Włodzimierz Okrajek, Radny Powiatu Krakowskiego

Pełnych pokoju Świąt Wielkiej Nocy, wzajemnego szacunku, zrozumienia, wytrwałości, a przede wszystkim zdrowia życzy Mieszkańcom Gminy Kocmyrzów-Luborzyca

Włodzimierz Tochowicz, Radny Powiatu Krakowskiego

Pogodnych i spokojnych Świąt Wielkanocnych, zdrowia, wytrwałości i pomyślności Mieszkańcom Gminy Kocmyrzów-Luborzyca

Życzy Beata Bartoszek, Radna Powiatu Krakowskiego

Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych, pełnych wiary, nadziei, miłości i wzajemnego wsparcia wszystkim Mieszkańcom naszej Gminy

Życzy Zarząd i Członkowie Gminnego Koła PSL

Wszystkim Mieszkańcom naszej gminy, najserdeczniejsze życzenia na zbliżające się Święta Wielkiej Nocy, dużo zdrowia, miłości, nadziei i pogody ducha w tym, niełatwym czasie

Sklada Zarząd i członkowie Gminnego Koła Związku Emerytów i Rencistów

Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych, pełnych wiary, nadziei i miłości. Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół oraz wesołego Alleluja

Życzy, w imieniu Stowarzyszenia "Gmina Aktywna+", Sylwia Zawalska-Wierzbńska – Prezes Stowarzyszenia



Szanowni Państwo,

Niech nadchodzący czas Świąt Zmartwychwstania Pańskiego, pomimo wciąż koniecznych ograniczeń związanych z pandemią, upłynie Państwu w atmosferze życzliwości, zrozumienia i szacunku wobec siebie nawzajem.

Wielkanoc przynosi duchowe pokrzepienie, dzięki triumfowi życia nad śmiercią i nadziei nad lękiem. Niech i nam nie zabraknie zapału i optymizmu w zmaganiach z codziennymi troskami.

Łączę się z Państwem serdecznymi myślami, składając nade wszystko życzenia pełne zdrowia, pomyślności i pokoju.

Agryz Janicz
Minister Infrastruktury
Poseł Ziemi Krakowskiej

Wesołego Alleluja!

Z okazji

Święta Wielkanocnych

składam najserdeczniejsze życzenia wielu łask Bożych, miłości która wypełni Wasze serca oraz wszelkiej pomyślności i spełnienia planów w życiu osobistym. Niech Zmartwychwstały Jezus odnowi wiarę i ufność w Boga, który rozłoży nad Wami opiekę, przyniesie odnowienie i odpoczynek od codziennych trosk.

Wesołego Alleluja!

Życzy Agnieszka Brodowska
Dyrektor Centrum Kultury i Promocji
wraz z współpracownikami





Nadchodzą Święta Zmartwychwstania Pańskiego,
które zawsze niosą niezawodną nadzieję.
Mieszkańcom gminy Kocmyrzów-Luborzyca życzymy przeżycia Wielkanocy
w atmosferze szczególnej radości i pokoju,
miłości wzajemnej w rodzinach oraz życzliwości przyjaciół i znajomych.

Radosnego Alleluja!

Piotr Goraj
P. Goraj
Przewodniczący Rady Powiatu
w Krakowie

Wojciech Pałka
W. Pałka
Starosta Krakowski



Grób nadziei

Przedłużająca się pandemia wywołana koronawirusem SARS-CoV-2 zdaje się nie mieć końca. Pomimo wynalezieniu szczepionek, których celem jest zwiększenie naszej odporności, media alarmują o kolejnej fali epidemii. Słyszymy o wzroście liczby zakażonych wirusem, czy też zwiększającej się liczbie zajętych łóżek w szpitalach. Rządy poszczególnych państw starając się ograniczyć transmisję niebezpiecznego dla zdrowia i życia ludzkiego wirusa wprowadzają „lockdown”, dotykający mniejsze bądź większe obszary. Na domiar tego do naszych uszu dochodzą wiadomości o kolejnych mutacjach koronawirusa SARS-CoV-2. Wielu przegrało walkę z nim. Wielu straciło swoich bliskich.



Jakby tego było mało, jesteśmy świadkami rozlewającej się epidemii grzechu, która także zbiera swoje żniwo. Efektem tego są akty wrogości podejmowane wobec ludzi Kościoła oraz osób stojących w obronie życia ludzkiego, jak również akty apostazji dokonane przez ochrzczonych w Kościele katolickim. Wystarczy tylko wspomnieć, że w naszej Archidiecezji Krakowskiej rocznie średnio taki akt składało 50–60 osób, w roku 2019 natomiast już

123, a w 2020 r. aż 445. Taka jest rzeczywistość, w której żyjemy. Taka jest rzeczywistość, w której Bóg domaga się od swoich wiernych wyznawców tego, aby żyli nadzieją.

Dla chrześcijan znakiem tej nadziei jest pusty grób Chrystusa. Ten pusty grób przypomina o tym, że Jezus zmartwychwstał. On żyje! Tak głoszą uroczyste rezurekcyjne dzwony. Można uciekać daleko, aby nie słyszeć wielkanocnego „Alleluja”, ale wszędzie dogoni nas prawda, że Chrystusa nie można zabić, nie można zamknąć w grobie, nie można się Go pozbyć. Można najać kłamliwych ludzi, aby głosili, że Jezusa wykradli uczniowie, że Go nie ma, że nie żyje. Można Imię Jezusa sprofanować, wymazać z podręczników, Jego symbole i wizerunki wyrzucić ze szkół, instytucji, szpitali. Można życie i osobę Jezusa sprowadzić do mitu. To wszystko można, ale okazuje się, że te działania na dłuższą metę okazują się być nieskuteczne, jak straż i kamień przy grobie. Boga nie można wykreślić z dziejów ludzkości, bo On jest naszym Stwórcą i Zbawicielem.

Niedzielną poranek głosi całemu światu, że Jezus żyje. Spełniły się zapowiedzi starotestamentalnych proroków, spełniły się zapowiedzi samego Jezusa, że trzeciego dnia zmartwychwstanie. Poranek wielkanocny przynosi radosne orędzie o życiu i nadziei, jest głoszeniem Dobrej Nowiny, że życie jest mocniejsze niż śmierć, prawda jest potężniejsza niż fałsz, dobro jest większe niż zło, miłość jest potężniejsza niż nienawiść; a sprawiedliwość jest skuteczniejsza niż przemoc.

Patrząc na to, co się dzieje wokół nas, trudno nam czasem uwierzyć w zmartwychwstanie, bo trudno nam uwierzyć, że może i musi zwyciężyć sprawiedliwość, że musi zwyciężyć miłość i to w nas, i wokół nas. Pamiętajmy jednak o tym, że sprawiedliwość i miłość zwyciężają przez krzyż. Nie ma Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego bez Wielkiego Piątku. Nie ma chwały bez trudu i cierpienia. Zatem my wszyscy, dźwigający swój krzyż, ożywny nadzieję, ponieważ Chrystus przeszedł ze śmierci do życia, zmartwychwstał.

Chrystus żyje i tak jak przed ukrzyżowaniem,

tak i teraz wychodzi na spotkanie z człowiekiem, zwłaszcza z człowiekiem biednym, płaczącym, smutnym, załamany, zastraszone, wątpliwym, człowiekiem pogrążonym w beznadziei. I wystarczy jedno słowo zmartwychwstałego Pana, aby obeszły łzy i ustał płacz. Wystarczyło: „Pokój wam”, a zamiast bojaźni i niepewności wstąpiła w serce uczniów odwaga i radość.

W Wielki Piątek Piotr przestraszył się niewiasty. Po spotkaniu Zmartwychwstałego Pana odważnie głosi: „Mężowie izraelscy, słuchajcie tego, co mówię: Jezusa Nazarejczyka, Męża, którego posłannictwo Bóg potwierdził wam niezwykłymi czynami, cudami i znakami, jakich Bóg przez Niego dokonał wśród was, o czym sami wiecie, tego Męża, który z woli, postanowienia i przewidywania Boga został wydany, przybłiscie rękami bezbożnych do krzyża i zabił. Lecz Bóg wzkręślił Go, zerwawszy więzy śmierci, gdyż niemożliwe było, aby ona panowała nad Nim” (Dz 2, 22-23). Dla apostoła Piotra zmartwychwstały Chrystus nie jest postacią z książki lub opowiadań innych ludzi. Jest żywą Obecnością, Kimś kogo spotkał twarzą w twarz, z kim rozmawiał i spożywał posi-

łek. Wielkanocne orędzie rozjaśniło serca uczniów. Oni zaś zanieśli je w świat. Jezus żyje! Wstał z martwych! Śmierć nad nim nie ma już władzy! Ta wieść rozbrzmiewała najpierw po Palestynie, potem po innych krajach i tak przez wieki doszła do nas. Wielkanoc jest wieczna, powtarza się, trwa, bo Zmartwychwstały Pan niesie dary pokoju i nadziei nieprzerwanie do naszych serc, które pragną i potrzebują ich. Chrystus zmartwychwstały daje nam pewność, że z Jego pomocą wszystko przezwycięzimy i staniemy się godni uczestnictwa w królestwie niebieskim. Św. Piotr apeluje do nas: „Pana zaś Chrystusa miejcie w sercach za świętego i bądźcie gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest” (1 P 3, 15). Niech zatem prawda o zmartwychwstaniu Jezusa żyje w naszych sercach. Nie pozwólmy jej w sobie zagłuszyć. Jeszcze raz stać przed nami Chrystus i mówić: „Nie lękajcie się. Ja zwyciężyłem świat”. (por. J 16, 33).

ks. Krzysztof Piechowicz



Czym jest Ekstremalna Droga Krzyżowa

Ekstremalna, bo trzeba pokonać trasę ok. 40 km w nocy. Samotnie lub w skupieniu z innymi uczestnikami. Bez rozmów i pikników. Musi boleć, być opuścić swoją strefę komfortu i powiedzieć Bogu: jestem tutaj nie dlatego, że masz coś dla mnie zrobić, jestem, bo chcę się z Tobą spotkać. Przez teren naszej gminy przebiegają dwie trasy: Niebieska – św. Rafała Kalinowskiego oraz Granatowa – św. Judy Tadeusza. Data wyjścia dla większości tras EDK to 26 marca 2021. Więcej informacji na

stronie edk.org.pl. W zakładce trasy należy znaleźć Wysiołek Luborzycki. Poza wyznaczoną datą EDK, można także indywidualnie w dowolnym czasie wyruszyć na trasę. Opis i ślad trasy są dostępne cały rok na stronie edk.org.pl. Przed wyruszeniem warto uczestniczyć w mszy świętej i krótkiej indywidualnej adoracji. W czasie pandemii może to być w formie transmisji przez internet. Wyruszając na trasę należy zachowywać prawo i zalecenia obowiązujące w pandemii.

Projekt Strategii Rozwoju Gminy na lata 2021-2030 – konsultacje społeczne



Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca przedstawia do konsultacji społecznych projekt Strategii Rozwoju Gminy Kocmyrzów-Luborzyca na lata 2021-2030 dziękując wszystkim, którzy włączyli się w proces tworzenia tego dokumentu poprzez wypełnienie ankiet skierowanych do mieszkańców jak i uczestnictwo w roboczych warsztatach strategicznych. Pod poniższym linkiem znajdziecie Państwo projekt dokumentu wraz z Formularzem zgłaszania uwag. Dokumenty te będą dostępne

od dnia 15 marca 2021 r. do dnia 18 kwietnia 2021 r. tj. przez okres 35 dni. Ewentualne uwagi do projektu Strategii prosimy zamieścić w załączonym Formularzu i przesłać na adres mailowy: info@kocmyrzow-luborzyca.ug.gov.pl, uwagi można również składać w wersji papierowej do Urzędu Gminy. Projekt Strategii Rozwoju Gminy na lata 2021-2030 wraz z Formularzem uwag dostępny jest pod linkiem: <https://bip.malopolska.pl/ugkocmyrzowluborzyca.m.10345.dokumenty.html>

Prezentacja budżetu Gminy na 2021 rok



Zapraszamy do zapoznania się z prezentacją budżetu Gminy Kocmyrzów-Luborzyca na 2021 r. pt. „Na co idą moje pieniądze ?”

Prezentacja jest dostępna pod linkiem: <https://nacoidamojepieniadze.pl/budzet-gminy/kocmyrzowluborzyca/2021>



OGŁOSZENIE

Pracownik Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach wypełnia eWnioski o płatności obszarowe na 2021 rok

w **każdy wtorek** począwszy od **23 marca do 11 maja 2021 roku**

w godz. **9.00 – 12.30**

w budynku Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Baranówce

Koszt wypełnienia wniosku – zgodnie z cennikiem MODR

Zapraszamy

Rozbudowa drogi gminnej w Karniowie

W dniu 22.02.2021 r. w Karniowie rozpoczęły się prace budowlane w ramach inwestycji pn. „Rozbudowa drogi gminnej nr K600345 w m. Karniów wraz z niezbędną infrastrukturą”. Planowana inwestycja ma na celu poprawę jakości układu komunikacyjnego oraz uregulowanie własności istniejącej drogi. Zadanie zakłada rozbudowę odcinka o długości 206 metrów w zakresie wykonania nowej nawierzchni bitumicznej, wykonania odwodnienia drogi poprzez budowę kanalizacji deszczowej pod drogą oraz odcinka korytek trójkątnych umiesz-



czonych w poboczu. Dodatkowo przebudowane zostaną kolidujące odcinki sieci podziemnych takich jak instalacja gazowa, instalacja wodociągowa, oraz elektroenergetyczna. Inwestycja zakłada także przebudowę skrzyżowania z drogą powiatową. Wlot skrzyżowania zostanie rozbudowany i poszerzony. Jednocześnie wzdłuż drogi powiatowej na odcinku ok. 150 metrów zostanie wykonana renowacja rowu drogowego wraz z remontem istniejących przepustów pod zjazdami.

Place zabaw w Maciejowicach

W ramach Funduszu Sołeckiego na rok 2020, sołectwa Maciejowice, zostało zrealizowane zadanie pn. „Dostawa i montaż urządzeń wyposażenia placu zabaw w miejscowości Maciejowice” za kwotę

11 148,70 zł (brutto). W ramach realizacji ww. zadania na placu zabaw zamontowano: urządzenie siłowe – prasa ręczna, huśtawkę podwójną oraz bujak – konik.



Sportowa Polska – Program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej – Edycja 2020. Dofinansowanie projektu ze środków państwowego funduszu celowego (Fundusz Rozwoju Kultury Fizycznej)

Budowa sali gimnastycznej z zapleczem przy SP w Karniowie

Trwa kolejny etap prac przy realizacji inwestycji pn. „Budowa sali gimnastycznej z zapleczem przy Szkole Podstawowej w Karniowie”. Zarówno w budynku głównym, jak również w budynku zaplecza

trwają obecnie prace instalacyjne, wyposażenie sali gimnastycznej. Rozpoczęły się także roboty na zewnątrz obiektu. Prace prowadzone są zgodnie z harmonogramem rzeczowo-finansowym.





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

Wyniki konkursów na projekty grantowe – 2021 rok

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa z przyjemnością informuje o wynikach naborów wniosków na projekty grantowe, przeprowadzonych w terminie 27 stycznia – 17 lutego 2021 roku. Konkursy na tzw. „Granty” zostały przeprowadzone w zakresie zachowania dziedzictwa lokalnego, w tym wyposażenie mające na celu szerzenie lokalnej kultury i dziedzictwa lokalnego, w ramach poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 z udziałem środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich).

W ramach konkursu na grant „Publikacje” złożonych zostało 7 wniosków. Wszystkim siedmiu organizacjom ubiegającym się o wsparcie taka pomoc została przyznana. Łączna kwota dotacji na wydanie publikacji kultywujących historię i kulturę wyniosła 120 668,99 zł. Dzięki tym środkom i wydany książkom już w najbliższym czasie będziemy mogli wzbogacić naszą wiedzę dotyczącą lokalnej historii, tradycji czy zwyczajów oraz posłuchać płyty lokalnego zespołu.

Dofinansowane projekty grantowe złożone przez organizacje z terenu gminy Kocmyrów-Luborzycza

Publikacje

1. Stowarzyszenie „Gmina Aktywna+” – publikacja pt. „Mała Królowa Maureen z Luborzyczy”, poświęcona historii zestrzelonego nad Lubo-

zycza w 1944 r. samolotu alianckiego – kwota dofinansowania – 16 888,00 zł.

Konkurs na grant o nazwie „Lokalne dziedzictwo kulturowe” zaowocował złożeniem 12 wniosków w ramach konkursu. Niestety budżet, którym dysponowało nasze Stowarzyszenie był ograniczony i wynosił 134 868,00 zł. Dlatego pomimo pozytywnej weryfikacji naszej Rady wsparcie mogło uzyskać tylko 9 miejscowych organizacji. Dzięki naszemu dofinansowaniu lokalne stowarzyszenia będą mogły zakupić m.in. sprzęt i akcesoria muzyczne oraz regionalne i reprezentacyjne stroje.

Cieszymy się, że nasze nabory spotkały się z pozytywnym odzewem ze strony lokalnych organizacji i instytucji. Mamy nadzieję, iż pomimo aktualnej sytuacji związanej z pandemią uda się Państwu bezproblemowo i sprawie zrealizować zaplanowane projekty.

Szczegółowe informacje na temat wyników naborów na granty oraz innych działaniach prowadzonych przez naszą organizację znajdują Państwo na stronie internetowej www.koronakrakowa.pl.

Stowarzyszenie Korona
Północnego Krakowa

„Lokalne Dziedzictwo Kulturowe”

1. Stowarzyszenie Inicjatyw Kulturalnych „Kosynierzy” – zakup strojów oraz instrumentów dla Orkiestry „Kosynierzy” oraz Orkiestry „Młodzi Kosynierzy” – kwota dofinansowania – 14 985,00 zł,
2. Stowarzyszenie „Aktywne Czulice i okolice” – zakup strojów regionalnych dla dzieci i mło-

- dzieży z terenu Gminy Kocmyrów-Luborzycza – kwota dofinansowania – 14 689,00 zł,
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Głębokiej – zakup strojów regionalnych i reprezentacyjnych dla Koła Gospodyń Wiejskich w Głębokiej – kwota dofinansowania – 14 961,00 zł



Narodowy Spis Powszechny
Ludności i Mieszkań 2021

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań NSP 2021 #liczysiękażdy

W dniu **1 kwietnia 2021 r.**, według stanu na dzień 31 marca 2021 r., w całej Polsce rozpocznie się Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań NSP 2021.

Powszechny spis ludności i mieszkań odbywa się co 10 lat i jest jedynym badaniem, które pozwala na pozyskanie szczegółowych informacji o liczbie ludności, jej terytorialnym rozmieszczeniu, strukturze demograficzno-społecznej i zawodowej, a także o ilościowym i jakościowym stanie zasobów mieszkaniowych i budynkowych. Dane zebrane w ramach prac spisowych są wykorzystywane do opracowań, zestawień i analiz statystycznych, do tworzenia i aktualizacji przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego operatu do badań statystycznych.

Udział w spisie ludności i mieszkań jest obowiązkowy. Pytania dotyczyć będą m. in. charakterystyki demograficznej i aktywności ekonomicznej osób, poziomu wykształcenia oraz stanu i charakterystyki zasobów mieszkaniowych. Dokładny zakres informacji zbieranych w NSP 2021 dostępny jest w załączniku nr 1 do ustawy z dnia 9 sierpnia 2019 r. o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2021 r. (Dz.U. poz. 1775 z późn. zm.).

Obowiązkiem spisowym objęte zostaną:

- osoby fizyczne stale zamieszkałe i czasowo przebywające w mieszkaniach, budynkach i innych zamieszkałych pomieszczeniach niebędących mieszkaniami, osoby fizyczne niemające miejsca zamieszkania;
- mieszkania, budynki, obiekty zbiorowego zakwaterowania i inne zamieszkałe pomieszczenia niebędące mieszkaniami.

Metody przekazywania danych:

- samodzielnie za pośrednictwem aplikacji internetowej na stronie internetowej GUS;
- w wywiadzie telefonicznym przeprowadzanym przez rachmistrza spisowego;
- w wywiadzie bezpośrednim przeprowadzanym przez rachmistrza spisowego, jeśli pozwoli na to sytuacja epidemiczna.

Tożsamość rachmistrza spisowego będzie można zweryfikować kontaktując się z Wojewódzkim Biurem Spisowym w Urzędzie Statystycznym w Krakowie lub właściwym Gminnym Biurem Spisowym.

Ponadto, samospisu mieszkaniowiec będzie mógł dokonać w budynku Urzędu Gminy Kocmyrów-Luborzycza.

Lista miejsc, gdzie będzie można dokonać samospisu, zostanie opublikowana na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego.

Wszystkie przekazywane w czasie spisu **dane zostaną objęte tajemnicą statystyczną** – będą należycie i starannie zabezpieczone oraz nie zostaną nikomu ujawnione. Stosowane przez statystykę publiczną narzędzia oraz procedury w zakresie bezpieczeństwa danych zapewniają całkowitą ochronę gromadzonych informacji. Statystyka pu-

bliczna prezentuje jedynie dane wynikowe, których nie można powiązać z konkretnymi osobami.

Prosimy wszystkich o zaangażowanie i zachęcamy do włączenia się w upowszechnianie informacji o spisie. **Liczmy się dla Polski!**

Więcej informacji o NSP 2021 można uzyskać na stronie internetowej spis.gov.pl, a od 15 marca br. dzwoniąc na infolinię spisową pod numer 22 279 99 99, a także w Gminnym Biurze Spisowym pod nr tel. 12-387-22-62



Podziękowania dla samorządowców za sfinansowanie elementów odblaskowych dla Komisariatu Policji w Słomnikach

Komisariat Policji w Słomnikach otrzymał górę odblasków od lokalnych samorządowców, którzy sfinansowali ich zakup, w trosce o poprawę bezpieczeństwa swoich mieszkańców. Teraz policjanci przekażą je w ramach prowadzonych akcji profilaktycznych.

Dzięki wsparciu samorządowców z gmin: Słomniki, **Kocmyrzów-Luborzyca** oraz Igołomia Wawrzeńczyce mieszkańcy tych rejonów będą bezpieczniejsi. Przedstawiciele tych samorządów sfinansowali i przekazali miejscowym policjantom elementy odblaskowe w postaci 2200 sztuk opakowań, które funkcjonariusze wręczą lokalnej społeczności, w tym seniorom, młodzieży oraz dzieciom podczas podejmowanych działań profilaktycznych. Takie akcje z pewnością poprawią bezpieczeństwo mieszkańców, bo ważnym tego aspektem jest właśnie noszenie odblasków, w szczególności o tej porze roku, kiedy zmrok zapada bardzo wcześnie.

Element odblaskowy sprawi, że piesi będą widoczniejsi dla kierowców ze znacznie większej odległości i jego noszenie niejednokrotnie może uratować nawet życie.

Jest to kolejny przykład wsparcia policjantów z naszego powiatu przez samorządy. Serdecznie dziękujemy przedstawicielom gmin: Słomniki, **Kocmyrzów-Luborzyca** oraz Igołomia Wawrzeńczyce za okazany gest i tym samym docenienie naszej służby, oraz wkład w poprawę bezpieczeństwa lokalnej społeczności.



Setne urodziny Pana Józefa

W dniu 2 marca 2021 roku miało miejsce wyjątkowe wydarzenie, bowiem do szacownego grona stulatków, mieszkańców naszej gminy, dołączył tego dnia **Pan Józef Doniec z Woli Luborzyckiej**.

Z tej okazji Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Marek Jamborski złożył Panu Józefowi serdeczne gratulacje i życzenia kolejnych lat życia, bogatych w zdrowie i szczęśliwe chwile, a także wręczył Dostojnemu Jubilatowi bukiet kwiatów i okolicznościowy list gratulacyjny.

Pan Józef Doniec urodził się 2 marca 1921 roku w Woli Luborzyckiej. Z tą miejscowością związane jest całe jego życie. Od 14 roku życia pracował w rodzinnym gospodarstwie rolnym, z którego utrzymywał rodzinę – żonę i trzy córki. W latach 1940–1943 był żołnierzem Armii Krajowej, a następnie działał w Batalionach Chłopskich. Jest członkiem Związku Kombatantów i Byłych Więźniów Politycznych RP. Za liczne zasługi Pan Józef został uhonorowany wieloma odznaczeniami, w tym min. Krzyżem Partyzanckim, Krzyżem AK oraz Krzyżem BCh. Pan Józef pełnił również szereg funkcji społecznych. Był sołtysem Woli Lu-



borzyckiej, Radnym Gminy Kocmyrzów-Luborzyca i aktywnym działaczem Kółka Rolniczego.

Dziś naszemu Jubilatowi dopisuje dobre zdrowie i cieszy się On wspaniałą rodziną. Pan Józef doczekał się bowiem 6 wnuków i 15 prawnuków.

Dostojnemu Jubilatowi Panu Józefowi Dońcowi życzymy, aby kolejne lata szczęśliwie mijały Mu w zdrowiu, atmosferze miłości i wsparcia najbliższych.

„Skrzydła Dobroci 2020”

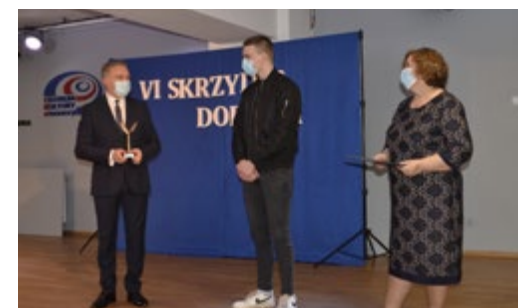
W sobotę 27 lutego 2021 r. w Centrum Kultury i Promocji Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w Baranówce odbyła się z zachowaniem wszelkich ograniczeń obowiązujących w związku z panującą epidemią koronawirusa, uroczystość wręczenia honorowych statuetek laureatom VI edycji Plebiscytu „Skrzydła Dobroci”. Zostały nimi uhonorowane osoby i firmy szczególnie zaangażowane w różnorodne formy działalności na rzecz mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzyca. Plebiscyt organizowany jest z inicjatywy Radnych Gminy, działających w Komisji Planowania i Inicjatyw Społecznych oraz Komisji Zdrowia, Oświaty, Kultury i Sportu.

Decyzją Kapituły VI edycji Plebiscytu „Skrzydła Dobroci 2020” jego Laureatami zostali:

W kategorii „Bohater Roku”:

- pan Adrian Łyko – młody mieszkaniec Wy-

siołka Luborzyckiego, który udzielił pierwszej, ratującej życie pomocy osobie, która znajdowała się w stanie jego zagrożenia, a następnie wezwał specjalistyczne służby, które udzieliły pomocy mężczyźnie będącemu cudzoziemcem.



W kategorii wyróżnienie za całokształt działalności i pracy zawodowej:

- **pan Andrzej Jamborski** – działacz środowiskowy, realizujący swoją działalność społeczną przede wszystkim na niwie sportowej. Od roku 1988 działa w klubie sportowym „Kosynierzy” Łuczyce, w którym pełni obecnie funkcje Wiceprezesa i trenera. Wychowawca kilku pokoleń sportowców. Jego wielką pasją jest praca z młodzieżą i dziećmi, wśród której z wielkim powodzeniem promuje aktywność fizyczną.



W kategorii inicjatywa społeczna na rzecz promocji lub poprawy życia w naszej gminie:

- **Seniorzy działający w Klubie „Senior+” w Kocmyrzowie** – którzy poprzez swoje zaangażowanie i licznie podejmowane inicjatywy w skuteczny sposób integrują i aktywizują społeczność Seniorów, mieszkańców naszej gminy.



- **lek. med. pani Małgorzata Smyczyńska** – mieszkanka Goszyc, neurolog, na co dzień pracująca w Szpitalu w Proszowicach, a także w jednym z Hospicjów, to osoba dla której bycie lekarzem jest nie tylko zawodem, ale

przede wszystkim powołaniem. Jej opieka nad pacjentami to nie tylko kwestie medyczne, ale także stały kontakt i pomoc daleko wykraczająca poza nie. Pani Małgorzata Smyczyńska wspomaga swoich pacjentów przy zakupie leków, a także artykułów spożywczych, które sama dostarcza, zwłaszcza tym spośród nich, którzy znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji życiowej i zdrowotnej.



W kategorii Przedsiębiorca Roku:

- **NZOZ Przychodnia Rodzinna „GaJa-MED” Sp. z o.o.**, w imieniu której statuetkę odebrał lekarz **Marcin Gaweł**, specjalista medycyny rodzinnej. Przychodnia mająca swoją siedzibę w Dojazdowie została uhonorowana „Skrzydłami Dobroci 2020” za swoje zaangażowanie i szerokie otwarcie na potrzeby i oczekiwania pacjentów, w tym trudnym okresie trwającej pandemii. Lekarze przychodni udzielali pacjentom nie tylko teleporad, ale bardzo często, z pełną świadomością istniejącego zagrożenia udawali się na wizyty domowe, nierzadko już po zakończeniu swoich godzin pracy. Szczególną troską otoczono Seniorów, których stan zdrowia



monitorowany był przez personel przychodni w sposób daleko wykraczający poza „normalne” obowiązki.

- **Firma „Jedziemy Jedziemy” Grzegorz Korcala** – to firma, która okresie trwającej pandemii wspiera Mieszkańców i instytucje naszej gminy organizując m.in. bezpłatne usługi dla Seniorów (dostawy żywności,

transport do lekarza), przekazując nieodpłatnie maseczki oraz płyny do dezynfekcji, a także przekazując i dostarczając bezpłatnie meble dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Ponadto firma systematycznie wspiera działalność klubów sportowych i organizacji pozarządowych działających w naszej gminie.

Wyróżnienia Laureatom Plebiscytu wręczyli Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Marek Jamborski wraz z Przewodniczącą Rady Gminy Małgorzatą Doniec.

Laureatom składamy serdecznie gratulacje i życzenia dalszych sukcesów zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym, a także satysfakcji z zaangażowania w podejmowaną przez Nich działalność społeczną na rzecz Mieszkańców naszej gminy.





**CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W KOCMYRZOWIE-LUBORZYCY**

Wielkanocna Palma

Konkurs Online



**Zdjęcie pracy należy przesłać na e-mail: wielkanoc21@ckip.pl
do 28 marca 2021.**

**Nadesłane zdjęcia będą publikowane na FB, o wygranej zdecyduje
ilość polubień.**

www.ckip.pl

Ogłoszenie wyników nastąpi 2 kwietnia 2021 r.

Święto Szkoły Podstawowej w Goszczy

W bieżącym roku Szkoła Podstawowa w Goszczy obchodzi 22 rocznicę nadania imienia Generała Mariana Langiewicza – bohatera narodowego, który w dniach 6–11 marca 1863 roku przebywał w Goszczy, gdzie został ogłoszony dyktatorem Powstania Styczniowego. Upamiętniając ten niezwykle ważny fakt historyczny tradycyjnie jak co roku, w dniach 10–11 marca obchodzimy Święto Szkoły – Święto Patrona. W obecnym roku szkolnym 2020/2021 Szkoła ze względu na pandemię nie mogła obchodzić uroczystości w formie stacjonarnej, jednak podjęła wiele działań w formie zdalnej aby upamiętnić coroczne Święto i postać swego Patrona. Dzieci z oddziału przedszkolnego oraz uczniowie klas I–III pod kierunkiem Samorządu Uczniowskiego, przygotowały piękny montaż słowno-muzyczny o treści patriotycznej zawierający m.in. pieśń pt. „Marsz Langiewicza” z 1863 roku, poezję i przemowę o znaczeniu naszej szkoły w kształtowaniu postaw miłości wobec Ojczyzny oraz regionu zamieszkania.



W tym miejscu warto przypomnieć zwłaszcza naszym najmłodszym uczniom kilka faktów na temat znaczenia Goszczy – naszej Małej Ojczyzny w Powstaniu Styczniowym. W goszczańskim dworze mieściła się siedziba sztabu generała Mariana Langiewicza, który kwaterował to od 6 do 11 mar-



ca 1863 roku. Lokalizacja powstańczego obozu była celowa, gdyż wieś znajdowała się w zaborze rosyjskim blisko granicy zaboru austriackiego, skąd bardzo blisko było do Krakowa. Położenie to ułatwiało przerzucanie broni, wyposażenia oraz przede wszystkim ochotników z zaboru austriackiego. Jednym z nich był słynny malarz Jan Matejko, który potajemnie w przebraniu dostarczał wozem rolniczym broń powstańcom skoncentrowanym w Goszczy, dowożąc ją pod warstwą płodów rolnych z zaboru austriackiego. Oddział powstańczy powiększył się w Goszczy do ok. 3 tys. ludzi otrzymując miano korpusu. W dworze w Goszczy gen. Langiewicz został ogłoszony dyktatorem powstania. Tutaj podejmował ważne decyzje strategiczne i polityczne, które podpisywał w formie dekretów przy stole zachowanym do dziś. Zgodnie z podaniem, stół ten, będący niezwykle cenną pamiątką Powstania istnieje do dziś i przechowywany jest w naszej szkole.

11 marca 1863 w Goszczy generał Marian Langiewicz ustawił całe swoje wojsko w czworobok, po czym podczas uroczystej oprawy złożył przysięgę na wierność narodowi polskiemu oraz

ogłosił się dyktatorem powstania. Goszcza okresu Powstania Styczniowego i pobytu w niej naszego Patrona – Gen. Mariana Langiewicza została uwieczniona w literaturze polskiej poprzez dzieło Jerzego Żuławskiego pt. Dyktator. Prolog i cztery akty z krwawych dni 1863 roku (pierwsze wydanie we Lwowie w 1903 roku) oraz w sztuce plastycznej

poprzez drzeworyt Obóz w Goszczy, który został zamieszczony w Kalendarzu Narodowym na rok 1864 (wydany w Wiedniu w 1863 roku, znany ze Zbioru Ambrożego Grabowskiego).

Dyrektor Szkoły składa serdecznie podziękowania nauczycielom i uczniom zaangażowanym w przygotowanie uroczystości.

Razem w słusznej sprawie...

Dzieci z Oddziału Przedszkolnego przy Szkole Podstawowej im 600-lecia Uniwersytetu Jagiellońskiego w Wysiołku Luborzyckim uczestniczyły w dwutygodniowych zajęciach poświęconych

fotowoltaiczne”. Trudność związana z nazewnictwem wywołała wśród dzieci wiele radości, będąc jednocześnie nie lada wyzwaniem.

Zwieńczeniem zajęć było wykonanie przez dzieci (we współpracy z rodzicami) plakatu na temat: „W jaki sposób dbamy o środowisko w naszym gospodarstwie domowym”? Zaangażowanie i kreatywność autorów prac musiały zostać nagrodzone. Dzieci otrzymały dyplomy „Młodego Ekologa”, a dzięki pani Anecie Caba z Referatu Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami Urzędu Gminy Kocmyrzów-Luborzyca, także drobne upominki rzeczowe, które sprawiły obdarowanym wiele radości.



tematyce ekologicznej. W kręgu zainteresowań „młodych ekologów” znalazły się zagadnienia związane z recyklingiem, zasadami segregacji śmieci, kompostowaniem bioodpadów. Szczególną uwa-



gą cieszyły się odnawialne źródła energii – dzieci z wielkim zaangażowaniem wykonały model farmy wiatrowej. W ramach „ciekawostki” przedszkolaki zostały zapoznane z taańcem językowym „panele



Kształtowanie postaw proekologicznych wśród dzieci, należy uznać za kwestię priorytetową, zarówno w placówkach edukacyjnych, jak również w „zaczysku domowym”. Dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym rodzic jest niekwestionowanym autorytetem, dlatego Jego czynny udział w kształtowaniu postaw ekologicznych jest tak ważny.

Anna Szota

Akcja „Upominek dla Medyków”

W ramach podziękowania za wysiłek i poświęcenie w wykonywaniu trudnej i odpowiedzialnej pracy grupa 5-latków wraz z wychowawcą grupy panią Moniką Górą zorganizowała akcję „Paczka dla Medyków”. Dzieci wraz z Paniami przygotowały drobne prezenty, które trafiły do lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych i innych pracowników Szpitala Wielospecjalistycznego im. Stanley Dudrick’a, Szpitala Uniwersyteckiego ul. Kopernika 23 oraz Szpitala Specjalistycznego im. G. Narutowicza. **W tym szczególnym czasie życzymy wszystkim pracownikom Służby Zdrowia**



wszelkiej pomyślności, zdrowia, radości oraz osobistego szczęścia.

Monika Spyra

VIII Memoriał im. Pawła Pytlińskiego

VIII już edycja Memoriał im. Pawła Pytlińskiego w Judo Dzieci i Młodzików została przeprowadzona w reżimie sanitarnym na dużej sali judo Towarzystwa Sportowego WISŁA w Krakowie w dniu 28.02.2021 r. To pierwszy turniej w naszym regionie przeprowadzony w tym roku. Memoriał zgromadził zawodników i zawodniczki w kategorii wiekowej dzieci i młodzików z klubów z województw małopolskiego, podkarpackiego, świętokrzyskiego i śląskiego. W tej rywalizacji uczestniczyli także zawodnicy JUDO CENTRUM K-L. **W kategorii dzieci starszych wystartowali: Weronika Dzioba, Mikołaj Marczykiewicz, Filip Kolanowski, a w kategorii młodzików: Lena Ziembła, Anika Paluch, Wiktoria Kmera i Kacper Rynczak.** Rywalizacja była bardzo zacięta. Każdy chciał pokazać się w tym czasie pandemicznego ograniczenia z jak najlepszej strony. Mimo dobrej postawy, ostatecznie tylko **Lena Ziembła** wywalczyła brązowy medal w kat. U16 44 kg. Lena pokonała w walce o III miejsce swą klubową koleżankę Anikę Paluch. Ten pierwszy tegoroczny start pokazał w jakiej jesteśmy formie i co powinniśmy jeszcze doskonalić, tak aby na jesień 2021 „przejsć” eliminacje do



Mistrzostw Polski młodzików i młodziczek. Każdy start w tym półroczu oraz okres wakacyjnego obozu przygotowawczego będzie przygotowaniem do tej właśnie imprezy. W składzie naszego gminnego klubu mamy zawodników i zawodniczki aspirujące do startu w tej prestiżowej imprezie. Tymczasem cieszy tak liczny start zawodników z logo Gminy Kocmyrzów-Luborzyca na dresach i judogach startowych.



Aktywna⁺
gmina

Stowarzyszenie Gmina Aktywna⁺
oraz Centrum Kultury i Promocji
w Kocmyrzowie-Luborzycy

Zapraszają do udziału w konkursie
"Zaprojektuj EKO Ozdobę Świąteczną"



- Konkurs trwa od 4 marca do 5 kwietnia 2021 roku
- Regulamin konkursu dostępny na stronie www.ckip.pl
- Prace należy przysyłać na email: ekoozdoba21@ckip.pl
- Dodatkowe informacje tel. 12 387 18 11



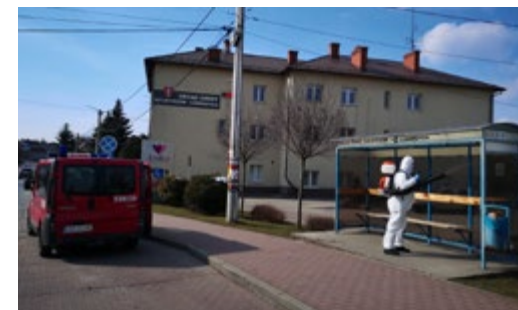
Aktywna⁺
gmina



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

Strażacy w walce z SARS-CoV-2

Realizując działania pomocowe związane z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem skutków rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2, Ochotnicze Straże Pożarne Gminy Kocmyrzów-Luborzyca z Goszczy, Łuczyc i Karniowa, w ramach współpracy z samorządem lokalnym, wzięły udział w akcji dezynfekcji przystanków autobusowych we wszystkich miejscowościach naszej gminy. Celem podjętych działań było zmini-



malizowanie zagrożenia zakażenia koronawirusem mieszkańców gminy korzystających ze środków komunikacji zbiorowej. Pomoc strażaków polegała na odkażeniu wiat przystankowych środkiem dezynfekcyjnym, przy wykorzystaniu specjalnych, przenośnych opryskiwaczy spalinowych. Podczas realizacji czynności dezynfekcyjnych, członkowie OSP zabezpieczeni byli we wszystkie niezbędne środki ochrony osobistej.

Wiosenne porządkowanie placów zabaw

W pierwszych dniach marca br. pracownicy ZGK w Kocmyrzowie-Luborzycy przeprowadzili sprzątanie i przygotowywanie placów zabaw znajdujących się na terenie naszej gminy do wiosenno – letniego sezonu. Zbierane były odpady porzucane po terenie placów zabaw, usuwana ziemia



z kretowin, a także przeprowadzana została dezynfekcja urządzeń i ławek.

Uwagi dotyczące czystości i bezpieczeństwa na placach zabaw można zgłaszać pod numerem tel.: 12 387 10 35.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej informuje:

Wniosek o „500+” na nowy okres zasiłkowy w wersji papierowej

Przypominamy, że wnioski w wersji papierowej na świadczenie wychowawcze 500+ przyjmowane będą już od 1 kwietnia!

Informujemy równocześnie, że warunkiem terminowej wypłaty świadczenia jest złożenie prawidłowo wypełnionego formularza wniosku!

Od 2021 r. prawo do świadczenia „500+” będzie ustalane na okres od 1 czerwca do 31 maja następnego roku kalendarzowego.

Terminy wypłat świadczenia „500+”

Złożenie kompletnego i prawidłowo wypełnionego wniosku o świadczenie wychowawcze na kolejny okres w terminie do 30 kwietnia oznacza przyznanie oraz wypłatę świadczenia za czerwiec maksymalnie do 30 czerwca tego roku. W przypadku kompletnych i prawidłowo wypełnionych wniosków złożonych w okresie od 1 do 31 maja

danego roku, ustalenie prawa oraz wypłata przyznanego świadczenia z wyrównaniem od czerwca nastąpi nie później niż do 31 lipca tego roku. Jeżeli osoba ubiegająca się o świadczenie wychowawcze złoży wniosek wraz z wymaganymi dokumentami w okresie od 1 czerwca do 30 czerwca danego roku, ustalenie oraz wypłata przyznanego świadczenia z wyrównaniem od czerwca nastąpi nie później niż do dnia 31 sierpnia tego roku.

Uwaga!

Złożenie wniosku później, czyli po 30 czerwca, oznacza, że prawo do świadczenia wychowawczego zostanie ustalone, a świadczenie wypłacone od miesiąca złożenia wniosku. Tylko złożenie wniosku do końca czerwca 2021 r. gwarantuje, że świadczenie wychowawcze zostanie wypłacone z wyrównaniem od 1 czerwca.

Punktu Informacji, Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Kocmyrzowie-Luborzycy przypomina mieszkańcom naszej Gminy o możliwości korzystania z usług Punktu Informacji, Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie działającego przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kocmyrzowie-Luborzyca.

W Punkcie można skorzystać z poradnictwa socjalnego, psychologicznego oraz prawnego. Poradnictwo socjalne odbywa się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach pracy tutaj Ośrodka.

Poradnictwo psychologiczne i prawne udzielane jest po wcześniejszym ustaleniu terminu z pracownikami socjalnymi pod numerem telefonu 12 387 11 10.

W każdy pierwszy czwartek miesiąca w godz. od 9.00 do 12.00 w siedzibie Ośrodka dyżuruje dzielnicowy z Komisariatu Policji w Słomnikach. Godzinę spotkania z dzielnicowym należy wcześniej uzgadniać z pracownikami socjalnymi GOPS pod numerem telefonu 12 387 11 10. Dyżury mają na celu ułatwić dostęp do informacji lub pomocy osobom uwięzonym w przemoc, bądź osobom, które widzą w środowisku niepokojące zjawiska wymagające interwencji Policji.

Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym.

O BECNI

Opiekujesz się bliskim?

Możesz liczyć na bezpłatne wsparcie.

- grupy wsparcia,
- poradnictwo, wsparcie psychologiczne,
- terapia zajęciowa,
- warsztaty ACT,
- praca z rehabilitantem,
- konsultacja z psychologiem,
- konsultacja pielęgniarska,
- kursy (obsługa komputera, Internet),
- szkolenia np. z zakresu rehabilitacji,
- wyjazdy integracyjne,
- usługi odciążeniowe/wytnieniowe obejmujące czasowe przebywanie osoby niesamodzielnej pod profesjonalną opieką (opieka zastępcza),
- kontakt z pracownikami opieki społecznej z zakresu świadczeń, procedur i programów dofinansowania,
-inne

interia OBEcNI

SPRAWDŹ »
ofertę Centrum Wsparcia

Centrum Wsparcia
Opiekunów Nieformalnych

e-mail: obecni@firma.interia.pl

tel. 795 634 035

www.obecni.interia.pl





Aktywna+
gmina

Stowarzyszenie Gmina Aktywna+
oraz Centrum Kultury i Promocji
w Kocmyrzowie-Luborzycy

Zapraszają młodzież do udziału
w konkursie
"Zaprojektuj EKO MEM"



- Konkurs trwa od 4 marca do 5 kwietnia 2021 roku
- Regulamin konkursu dostępny na stronie www.ckip.pl
- Prace należy przysyłać na email: ekomem21@ckip.pl
- Dodatkowe informacje tel. 12 387 18 11



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

Złoty medal w Jaśle

W dniu 6.03.2021 odbyły się w Jaśle Otwarte Mistrzostwa Miasta Jasła w Judo, w ramach rocznego cyklu imprez pod nazwą International Judo League. W tym cyklu w latach 2017 i 2018 zawodnicy CENTRUM Judo K-L: Natalia Zięciak i Wojciech Małczyk zdobywali najwyższe laury w dziecięcym judo. W tym roku, w pierwszym starcie CENTRUM Judo K-L reprezentowały Weronika Dzioba (U13 46 kg) i Lena Ziembła (U15 44 kg). Weronika Dzioba po wygraniu pierwszej walki, kolejne dwie przegrała i została sklasyfikowana na VII miejscu w swojej kategorii wagowej. Natomiast **Lena Ziembła sięgnęła po sukces**, o którym marzy każdy sportowiec. W walkach po złoty medal pokonała przed czasem przez IPPON zawodniczkę z Tuchowa i Bytomia. W finałowej walce już po 90 sekundach, po wykonaniu OSOTOGARI, pokona-



ła również przez IPPON zawodniczkę z Wieliczki. To duży sukces Leny, która mimo pandemii ćwiczy regularnie. Tak na macie, jak i w domu wykonując żmudnie ćwiczenia kondycyjne. Gratulujemy zdobytego medalu i stylu w jakim go osiągnęła.

Koncert „Kosynierów”

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych, z uwagi na brak możliwości wspólnego spotkania CKiP oraz Orkiestra Dęta „Kosynierzy” z Luborzycy zapraszają do wysłuchania wyjątkowego instrumentalnego koncertu, który dostępny jest na kanale YouTube Centrum Kultury i Promocji



wany z charakterystyczną dla baroku fughetą oraz Hallelujah, instrumentalna wersja znanego przeboju Leonarda Cohena.

Orkiestra pod batutą Jarosława Ignaszaka dała popis kunsztu i muzycznego wkładu w kulturalne życie gminy podczas nasilającej się pandemii. Po zakończonym koncercie odbyło się oficjalne podziękowanie za długoletnią współpracę Sławomira Bukowskiego. Dyrektor Centrum Kultury Agnieszka Brodowska składa na ręce orkiestry serdeczne podziękowania za mobilizację i chęć koncertowania pomimo braku możliwości zrealizowania koncertu z publicznością.

w Kocmyrzowie-Luborzycy, fb ckip oraz stronie internetowej. Podczas koncertu zaprezentowane zostały następujące utwory: preludium do „Te Deum” – utwór z epoki baroku, francuskiego kompozytora Marca Antoine Charpentiera, Ballada „Ammerland” holenderskiego kompozytora Jacoba de Haana, „Choral and rock”, utwór współczesny, stylizo-

„Na jednym wózku”

7 marca br. nasze Centrum Kultury i Promocji zorganizowało stand up z okazji Dnia Kobiet – Ona Mama Show pt: „Na jednym wózku!”. Na jednym wózku jadą wszystkie mamy – zmęczone, zachwycone, zatroskane, wkurzone, zakochane i mające dość, często jednocześnie. Spektakl to odprężająca terapia śmiechowa, która pozwoliła spojrzeć na wiele codziennych problemów z przymrużeniem oka, pokazując wspólnotę rodzicielskich doświadczeń i oddech ulgi płynącej z najważniejszego dla rodziców pocieszenia świata: „U nas dokładnie tak samo!”. Show odbył się w reżimie sanitarnym, zgodnie z panującymi obostrzeniami. Dzięki relacji na żywo możliwy był także udział online. Był to premierowy, prze zabawny spektakl w wykonaniu energicznej i przebojowej Katarzyny Marii Zawadzkiej – aktorki, trenerki aktorstwa, mamy, twórczyni projektu skierowanego do mam pt.: „Nieprzykładna mama”, do którego scenariusz napisała inna mama – Aneta Stokes. W sumie stand up obejrzało ponad 70 osób.



„Nieprzykładna mama”, do którego scenariusz napisała inna mama – Aneta Stokes. W sumie stand up obejrzało ponad 70 osób.

Gitara online w naszym Centrum

Centrum Kultury i Promocji w Kocmyrzowie – Luborzycy dla wszystkich, którzy chcieliby nauczyć się grać na gitarze rozpoczęło prezentację krótkich filmów instruktażowych online.

Filmy ukazywać się będą systematycznie na stronie internetowej www.ckip.pl oraz YouTube.

Z nich będzie można dowiedzieć się min. jak zbudowana jest gitara, jakie mamy rodzaje gitar, jak



czytać nuty, jakie mamy akordy. Będą również prezentowane ćwiczenia grane z nut, proste piosenki ale również poważniejsze utwory. Zachęcamy wszystkich do oglądania, poznania tego pięknego instrumentu i oczywiście nauki gry.

Sukcesy naszych tancerzy

Nasza taneczna ekipa „Master Move Dance Academy” wzięła udział 6 marca br. w pierwszych w tym sezonie zawodach tanecznych. Zawody „Astra Dance Cup 202” to zawody o wysokim poziomie zaawansowania, gdzie rywalizowali tancerze z całej Polski. Wszyscy uczestnicy zaprezentowali niesamowite umiejętności. Tym bardziej mamy

powód do dumy i świętowania, a także motywację do dalszej pracy na sali. Nasi tancerze byli niesamowicie dobrze przygotowani dzięki pracy cudownych instruktorów: Diany Król, Kuby Czop, Eweliny Konarskiej.

Poniżej prezentujemy wspaniałe wyniki tancerzy podczas tegorocznego „Astra Dance Cup”:

I miejsce – DOUBLE-M – formacja HIP HOP pow. 15 lat

I miejsce – Wiktoria Grodowska – solo 12–15 lat

II miejsce – Julia Gałązka i Julia Olędzka – duet HIP HOP pow. 15 lat

II miejsce – Amelia Berendt i Ania Żurek – duet HIP HOP 12–15 lat

Gratulujemy występu Ani Żurek, Zuzannie Berendt, Zuzannie Barcentewicz, Zofii Piejak, Sonii Wotlińskiej, Zuzannie Kudlańskiej, Julii Duk.

II miejsce – MMDA PRO – formacja JAZZ pow. 15 lat

IV miejsce – MMDA PRO MINI – mini formacja JAZZ pow. 15 lat

IV miejsce – Amelia Berendt i Blanka Lasek – duet JAZZ 12–15 lat

II miejsce – MASTER JAZZ GIRLS – formacja MODERN 12–15 lat

II miejsce – Daria Małozieć – solo MODERN 12–15 lat

V miejsce – Ada Kmak – solo MODERN 12–15 lat

V miejsce – Emilia Słaby – solo MODERN 12–15 lat

VI miejsce – Blanka Brodowska – solo MODERN do 11 lat

VI miejsce – Tosia Piejak – solo MODERN 12–15 lat

Gratulujemy występu Blance Lasek, Julii Gałązka, Zofii Piejak, Paulinie Kostaś!

IV miejsce – Zuza Berendt – solo SHOW DANCE 12–15 lat

V miejsce – Blanka Lasek – solo SHOW DANCE 12–15 lat

V miejsce – Julia Gałązka – solo SHOW DANCE pow. 15 lat



Obudź swoją kreatywność na wiosnę z Centrum Kultury

Zapraszamy serdecznie na cykl instruktażowych Warsztatów Wielkanocnych. Będziemy wykonywać dekoracje świąteczne w różnych stylach (eko, glamur, natura). Warsztaty będą w formie filmików instruktażowych udostępnianych raz w tygodniu. Mamy nadzieję że każda kreatywna osoba znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy do śledzenia naszej strony www.ckip.pl oraz na Facebooku.



„Odlotowe Dzieciaki” w CKiP – online

Centrum Kultury i Promocji w Kocmyrzowie-Luborzycy zaprasza wszystkie dzieci w wieku szkolnym – klasy od 0 do VIII do wzięcia udziału w Gminnym Konkursie „Odlotowe Dzieciaki”.

Głównymi celami konkursu jest możliwość prezentowania swoich umiejętności, rozwijanie własnych zainteresowań i uzdolnień, a także zachęcenie do czynnego udziału dzieci w imprezach

kulturalnych i sportowych.

Z uwagi na sytuację epidemiologiczną tegoroczny konkurs odbędzie się w formie online. **Termin nadsyłania zgłoszeń upływa z dniem 21 kwietnia 2021 r.** Regulamin i dodatkowe informacje dostępne są na stronie www.ckip.pl. Gorąco zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie.

Nasza historia

Karczmy i ich dzieje, nie tylko na obszarze naszej gminy – część II

Historia polskiej karczmy dobiegła końca u schyłku dziewiętnastego stulecia. Zniesienie prywatnego prawa szynku zwiastowało rychły jej upadek. Po ponad tysiąc letniej obecności na ziemiach polskich zniknęła z polskiego krajobrazu, a zawód karczmarza popadał w niełaskę. Właściwie przez cały czas istnienia pozostała niezauważona i aż

trudno uwierzyć, że żaden z współczesnych miłośników podróży po Rzeczpospolitej nie skreślił ani słowa o wszędobylskiej karczmennej chacie, która stała na drodze niemal, że przy każdym kościółku i kopcu granicznym. Może podróżnym zabrakło świadomości, że oto właśnie minęli ów przybytek, a może po prostu lepiej było przemilczeć pobyt

w karczmennych pieleszach, zwłaszcza u schyłku świetności, gdy strach było przekroczyć próg czegoś, co właściwie dawnej karczmy nie przypominało. Stało w towarzystwie rosochatej wierzb krzywe z pochylonym dachem z dziurawymi oknami, gdzie po izbach hulał tylko wiatr. Niegdyś dawna karczma była przede wszystkim była domem szynku trunków dziedzica i pozostała nim aż do końca. W jej naturze leżał wyszynk i zabawa, było to miejsce głośnie i gwarne. Jeśli ktoś szukał wygód to tylko w dworskiej oficynie, ale nie w polskiej karczmie, tu, co najwyżej musiał mu wystarczyć nocleg na wilgotnym sianie albo byle, jakim łóżku, za to w karczmennej izbie mógł urządzić wesele, chrzciny i stypę. Powiadano, że żaden liczący się gościniec w okolicy nie mógł obejść się bez dobrego karczmarza i muzyki. Karczma bez grajków świeciła pustkami, dudy i skrzypce były koniecznością, tylko wtedy tętniła życiem. Bo przy dźwiękach muzyki wznoszono okrzyki radości, topiono smutki w pańskim alkoholu, grano w kości, w Popielec panny urządzały zabawę dla starych mężatek. W karczmennych izbach pod „Wielguszem” czy w „Ordzie” działa się naprawdę wiele. Było słychać odgłosy narzekania i bójk. Czasem wybrano sołtysa, ktoś udzielił ślubu lub ściągnął podatek zacisznym karczmennym koncie. Generalnie w piętnastym wieku były to instytucje dość niezależne będące ważnym centrum towarzyskim wsi, na tyle ważnym, że pojawiły się przy nich różne obyczaje. Najbardziej popularnym był litkup, czyli opicie zawartej umowy przy karczmennym stole, w przeciwnym razie umowę unieważniano. Co więcej wydaje się, że zwyczaj ów pozostał z nami aż do dziś w nie co tylko zmienionej formie, co sprowadza się do „oblania wspólnego sukcesu”. Sam litkup to nie wszystko. W dobrym tonie leżało także wkupienie się w sąsiedztwo i zaproszenie nowo poznanych sąsiadów do karczmy. Ogólnie za wszystko dziękowano kieliszeczkami nawet za odebraną naukę. Zwyczaj ten był znany wśród kosiarzy, zawsze znalazł się w tym gronie tak zwany wilk (młody kosiarz), który co dopiero nauczył się zawodu i w podzięk za odebrane nauki zapraszał swego mistrza na coś mocniejszego. Wspomniane karczmy prowadzone przez rodzinę Wieczorków, Brosiów i inne rody należały do karczm dziedzicznych i były zaliczane do tak zwa-



Włodzimierz Tetmajer, Tańce w karczmie

nych pożytków. Zapewne wokół nich uprawiano chmielniki i ziemię w między czasie pędzono trunki. Niewykluczone, że czasem podjęto także decyzję o sprzedaży karczmy. Wówczas sprzedawano karczmy z całym dobrodziejstwem inwentarza, takie umowy zawierano jeszcze w dziewiętnastym stuleciu. Również na naszym terenie chętnie korzystano z tej praktyki. Czyniła to głównie Kapituła Krakowska, która szczególnie upatrzyła sobie karczmy w Goszczy i dość aktywnie przystąpiła do skupowania okolicznych ziem w latach 1274–1328 by zwiększyć swój stan posiadania mający stanowić pewną całość. Miał jej w tym dopomóc jeden zawarty kontraktów z rycerzami Rodgerem i Faliśławem z Marszowic oraz Piotrem z Zagórzyc, opiewający na pięć groszy praskich za miejscową karczmy. Rycerstwo z Marszowic nie stanowiło wyjątku pod tym względem, inni też spisywali takowe akty. Najstarszy tego typu nasz rodzimy dokument pochodzi z 1266 roku i poświadcza sprzedaż Kapituły Krakowskiej przez rycerza Sławomira sadu, łąki i prawa karczmennego, które jego ojciec Pankracy miał dostać z nadania książęcego. Co ciekawe akt ten okazał się być w późniejszym czasie zwiastunem kłopotów związanych z posiadaniem karczmy i prawa propinacji w Łososkowicach, gdzie wkrótce jakkolwiek szynk przestał istnieć. Niektórzy jak Jaszek z Czulic, woleli dobić targu z miastem niż z Kapitułą Krakowską o nieposkromionym apetycie na karczmenne chaty, co mogło się opłacić. W końcu zbił nie on mały kapitał na karczmie „Rospąd”, jaką posiadał w Marcinkowicach sprzedając ją z siedmioma stajniami i z niwą Markłuską za pięćdziesiąt grzywien miastu Wieliczce. Wkrótce wolność średniowiecznych karczm została ukrócona

przez szlachtę. Gdy tylko okazało się, że warzenie piwa z jęczmienia może przynieść nie mały zysk. Prawie stukrotne przebiecie zysków pochodzących ze sprzedaży gorzałki niż samego zboża przekształciło karczmę w instytucję pańszczyźnianą związaną z narzutem propinacyjnym, czyli z obowiązkiem chłopa do picia i kupna pańskiego alkoholu w określonej ilości. Na efekty długo nie trzeba było czekać. Chłop coraz więcej pił, był coraz gorszym gospodarzem, zapożyczał się u Żyda karczmarza nie spłacając długów, bo i niby, czym, gdy za pracę płacono wódką, zwłaszcza w zaborze rosyjskim gdzie gorzałka była tańsza od chleba. Sytuacja wcale nie miała się ku lepszemu. Nadzieja na poprawę trącała naiwnością. Produkcja gorzałki z ziemniaków dawała jeszcze większe możliwości. W dodatku polską przepalankę okrzyknięto eliksirem długowieczności, toteż pili wszyscy nawet niemowlęta nią pojono sądząc, że później będą stronić od karczemnych uciech. Niestety monopol propinacyjny szlachty zmienił funkcjonowanie i status karczmy. Od tej pory karczmarze stali się dzierżawcami. Każdy z nich na świętego Jana otrzymywał wynagrodzenie — świętojanekę, czyli 1/20 od całości sprzedanych trunków z dworskiego browaru i gorzelni. Byli też zobowiązani do takich opłat jak czopowe i szelężne, które można przyrównać do dzisiejszej znanej nam akcyzy. Przy tym narażeni na karę chłosty bądź utratę majątku, gdy wyszło na jaw, że szynkują obcym alkoholem. Czasem sama śmierć karczmarza na rodzinę ściągała tragedię. Jedna z wdów po karczmarzu Teresa po śmierci męża musiała zamieszkać na komornym w Goszycach. Nadto karczmarz będący uchem i okiem dziedzica nie budził ani zaufania swego chlebobdawcy ani współpobratymców. Na karczmę, w jakiej przyszło mu szynkować również patrzono podejrzliwie. Ponoć pod karczemnym dachem miały dziać się takie, rzeczy, że same diabły z piekła miały schodzić się do karczemnego stołu. Dodatkowo otoczkę tajemniczości zyskała przez ówczesny pijar. Uważano, że w takiej karczmie dzieje się to wszystko, co niedozwolone: lichwa prostytucja, fałszerstwo pieniędzy i szmugiel gorzałki przez granicę, tu zbierają się wszyscy szubrawcy i złodzieje. Nic dziwnego, że los karczmarza był coraz bardziej niepewny. Zapewne dla utrzymania porządku w wiosce nasi

szynkarze musieli prowadzić wyszynk na zmianę. Było to koniecznością by pogodzić często zaciekle rywalizujących i skłóconych ze sobą zwłaszcza, że każda kolejna wioska dla kolejnej karczmy stawała się za ciasna. W owym czasie tym, że jak ważnym dla wsi przybytkiem na przykład w Luborzycy zarządzali Jan Broś i Tadeusz Barański, którzy wraz z rodzinami w 1790 roku zamieszkali „Dom Karczmarza”. W tym samym czasie Mikołaj Kamiński szynkował z rodziną w Dojazdowie, zaś w Goszycach karczmarzami byli: Krzysztof Kozioł, Franciszek Wójcik i Walenty Wieczorek. Każdy z nich bez wyjątku prowadził typową polską karczmą. Niezależnie od tego, komu i jaką przyszło prowadzić karczmę, każdy karczmarz musiał znać tajniki sztuki szynkowania. By szynk szedł jak należy nie raz dopomogli szczęściu zaklinając rzeczywistość na różne sposoby. Najczęściej zabiegano o rzeczy należące do wisielca, zazwyczaj o powrót, na jakim został powieszony, wiara w magiczną moc tego typu nieboszczyka była powszechna. Nie zaszkodziło również umyć naczyń w specjalnym wywarze z ziół, pomocne były także mrówki, a raczej mikstura z nich, aby klienci karczmy trzymali się tak jak one swojego mrowiska. Jak widać cel uświęcał środki. Każdy sposób był dobry by tylko jadło zniknęło z karczemnego stołu i jak najszybciej opustoszały beczki z trunkiem dziedzica, a temu wszystkiemu miał zaradzić już sam karczmarz. Prowadzenie szynku nie było jedynym obowiązkiem szafarzai wcale nie było łatwym i zostając, w końcu urzędował w pańskiej karczmie, która dla wsi była „perłą w koronie”. Często bywało tak, że pełnił także funkcje sołtysa, a więc jak widać nie mógł to być byle, kto. Nasi pierwsi karczmarze wywodzili się z chłopstwa, dopiero później na arendarza wybierano Żyda, gdy „brać szlachecka” uznała, że chłopu nie można ufać, bo jak obdarzyć „coś” o grubiańskiej naturze, bez wstydu i rozumu zaufaniem. Wśród przymiotów szynkarzy wymieniano dbałość o higienę i czystość, wśród wad porywczność, zawsze. Ich ognisty temperament zwiastował tylko kłopoty dla mieszkańców wsi, w których szynkowali, albowiem liczne burdy kończyły się uszczerbkiem na zdrowiu samego karczmarza a w najgorszym razie jego śmiercią bądź pożogą karczemnej chaty. Nie każdy z karczmarzy zdołał uciec przed



Józef Chełmoński, Przed karczmą. Pejzaż jesienny, 1882 r.

gniewem pana, gdy szynk został strawiony przez ogień. Nie wielu też uszło z życiem, a także nie raz byli przyczyną owego nieszczęścia. Oto szynkarz Pana Zboińskiego, Antoni Nagły, w 1796 roku zasnął z jednej stodoły pałac tytoń zaproszył ogień, wskutek czego sam spłonął żywcem, a wraz z nim karczma i znaczna część Skrzyszowic. Pożar karczmy i śmierć karczmarza była nie lada kłopotem dla miejscowej społeczności i dla dworu. Utrata karczmy dla wsi była bolesna, to tu jak w soczewce skupiało się życie społeczne życie towarzyskie i gospodarcze jej mieszkańców. Z kolei znalezienie odpowiedniego kandydata dla dworu wcale nie było łatwe, bo choć karczmarz uchodził za najpopularniejszy zawód w Rzeczpospolitej, nie każdy zasługiwał na miano „dobrego”. Jak pisał Zygmunt Gloger dobry karczmarz i karczmarka „[...] powinien być zawsze trzeźwy, czujny i baczny, bo w różnych głowach znajdują się fantazje: znajdują się tanecznicy, są napastnicy i złodzieje. Karczmarz ma być ludzki, każdemu uprzejmy i dogodny. Wszelki hałas musi wcześniej uśmierzać, narzędzia kaleczące usuwać [...] Miary sprawiedliwe ma trzymać [...] Karczmarka winna baczność, aby żłobku w kredzie nie wyrzynała i dwóch kresiek za jedną pijanemu chłopu nie znaczyła, piwa z kownewki”, tylko wtedy był godny prowadzić wyszynk w pańskiej karczmie. Jednak bycie karczmarzem wcale nie było łatwe, choćby przedstawiał wzór cnót wszelakich, pan patrzył na niego z podłuba i nie ufał za grosz. Musiał zachować czujność czy aby szynkarz nie sprzedawał obcych trunków. Biada temu, który dopuścił się oszustwa. Zważał także na moralne prowadzenie się karczmarza i jego rodziny.

Za oszustwa, sprzeniewierzenie się moralności czekała go nawet kara więzienia, a w ostateczności sprzedaż karczmy i całego dobytku, a niestety oszustwa się zdarzały. Nawet nie pomagały słowa roty o uczciwości składane przez karczmarzy od osiemnastego wieku. Owszem karczma była szansą na dochodowy interes dla dziedzica dóbr, ale kłopotliwym. Liczne awantury potrafiły przybrać tak na sile, że często częściowemu zniszczeniu ulegała sama karczma między innymi taki los spotkał karczmę „Rawałowską” w Pietrzejowicach, gdy 1702 roku miejscowi chłopci „porachowali kości” Szwedom. Po zniszczeniu karczmy starano się jak najszybciej odbudować, budowano jak u miano, niedoskonałe z własnego budulca. Z czego i jak stanie nowy szynk Pana nie obchodziło. Z resztą sami karczmarze też nie pozostawali dłużni. Nie raz przez swój ognisty temperament wpłatali się w niejedną podejrzaną historię o morderstwie lub w kolejną bijatykę, choć nie tylko. Otóż ciekawie przedstawia się historia karczmarza Jana Poczaska, który szynkował przy „wielkiej drodze proszowickiej”. Na ten czas (1477r.) cierpiał wielce z powodu kamieni nerkowych także nie mógł podróżować przez jedenaście tygodni. Pomoc krakowskich medyków na nic się zdała idąc za radą studentów z Bursy Jerozolimskiej, którzy u niego nocowali złożył śluby, że uda się pieszo do kościoła św. Anny w Krakowie by adorować grób dr Jana z Kęt. Wygląda na to, że dopełnił ślubu gdyż jak źródła donoszą został uwolniony od cierpień. Skądinąd wiadomo, że karczmarz Bartłomiej z Pietrzejowic wraz z kmięciami z Luborzycy uzyskał od Małgorzaty wdowie po Broniszu z Koszyc i jej starszego syna Bartłomieja, oświadczenie, że nigdy nie byli oskarżani o śmierć Bronisza ani jej nie zawinili (1448r.). Kilka lat wcześniej doszło do sporu o beczkę piwa, lecz wniesiony sprzeciw przez niejaką Katarzynę został oddalony przez Marka z Czulic. Wszystkich opowieści nie sposób przytoczyć. Rzez jasna dochodziło również do poważniejszych gwałtów. Pierwszy z nich miał miejsce w 1417 roku, gdy poszkodowanym został karczmarz biskupa krakowskiego Jakub, który to doznał od Jana Garlicy osiem ran krwawych i chroty to znaczy ciężkiego okaleczenia ciała, co kosztowało Garlicę w sumie jedenaście grzywien. Wcale nie lepiej było, w 1432 gdy Paweł Paszek,

karczmarz z Luborzycy pozywał Piotra z Łuczyc, ponieważ ten w święto wyciągnął go z cmentarza podczas sumy i poranił zadając mu dwadzieścia ran. Karanie za karczemne burdy na niewiele jednak dało. Nigdy, ani wcześniej ani później nie zapano- wano nad karczemnym awanturnictwem i nie ka- dy karczmarz dobrowolnie chciał poddać się karze, wtedy za drobną opłatą doprowadzano go przed oblicze sprawiedliwości. W ten sposób poskromio- no krnąbrność karczmarza Mikołaja Bunka z Lubo- rzycy, za którego poręczyli między innymi Paszek z Łuczyc i Ryncza z Batowic. Jeszcze inni jak Piotr Szafraniec podkomorzy krakowski z Łuczyc chcą- dostąpić łaski zbawienia nadał karczmę „Rzaka” ar- terii Bożego Ciała w Krakowie, a więc bywała, jak sądzono, także karczma chata „windą do Króle- stwa Niebieskiego”. Jednak jak pisał Józef Ignacy Kraszewski, że wieś bez karczmy „Byłoby to stwo- rzenie bez głowy. Karczma, bowiem jest miejscem schadзки, rady i wesela, w niej się wszystko nawiązuje i zawiązuje, w niej żal jeden drugiemu wylewa, w niej się

klóć i biją i swarzają, i godzą – i kochają! Karczma to serce wsi”. Niestety zmiany cywilizacyjne na przeło- mie osiemnastego i dziewiętnastego wieku, kryzys w przemyśle wódczanym doprowadziło do upadku karczmy. W miastach pojawiły się jadłodajnie, ka- wiarnie, hotele, które wyparły dawną karczmę za- jeżdżną, jeszcze tylko wieś pozostawała jej bastio- nem, ale i tu powoli docierały zmiany. Po zniesieniu przymusu propinacyjnego, coraz więcej gospód wprowadzało sprzedaż gorzałki na wynos, przy równoczesnym pojawianiu się bardziej nowocze- snych lokali, jak znana nam wszystkim w okolicy „Gościna” powstała w 1921 roku. Mimo to polska karczma nie dała o sobie zapomnieć okryta cieniem i blaskiem, kojarzona głównie z nadmiernym upoje- niem alkoholowym, na co zwracano uwagę już w Pol- sce w 1911 roku organizując w Łodzi wystawę prozdrowotną, zwracając uwagę, że brak w umiar- kowaniu picia napojów alkoholowych szkodzi zdrowiu.

Oprac. Julita Wawrowska

Czy dieta cud istnieje?

Z pewnością każdy z nas chociaż raz w życiu po- kusił się o przejście na dietę. Czasem była to dieta, w której ograniczaliśmy jakieś składniki ze względu na złe samopoczucie lub chęć schudnięcia. W Inter- necie i popularnych miesięcznikach można znaleźć wiele wskazówek jak taką dietę cud zrealizować. Ale czy na takiej modnej diecie można osiągnąć swój cel zachowując zdrowie?

Przede wszystkim trzeba odpowiedzieć na py- tanie: Na jaki cud liczymy? Jeśli dzięki diecie chce- my zaważyć z chorobą, lepiej, jeśli pójdziemy do specjalisty i rozpoczniemy z nim współpracę, która może być wspierana odpowiednią dietą. Może li- czymy na szybką utratę masy ciała? Odchudzenie przed wakacjami? Takich diet jest bardzo dużo, czę- sto przynoszą zamierzony efekt, ale niestety diety cud niosą ze sobą ryzyko wystąpienia efektu jojo, po zakończeniu jej stosowania. Dieta taka nasta- wiona jest na osiągnięcie szybkiego efektu dość łatwym kosztem. Nie zmienia ona nawyków i przy- zwyczajów. Diety te często są monotonne i oparte na pewnym schemacie, który z ostatnim dniem

stosowania diety, zamieniany jest na stary jadłospis sprzed kilku tygodni. Przedłużające się diety cud mogą doprowadzić do niedoborów w organizmie lub bardzo często rozregulować metabolizm. Diety cud bardzo często przypominają głodówkę, a gło- dówki dłuższe niż trzy dni bywają niebezpieczne. Mogą na przykład nasilać objawy chorób krążenia, uniemożliwiają uregulowanie glikemii u cukrzyków i osób zdrowych, powodują bóle głowy czy utratę masy mięśniowej zamiast tłuszczowej. Długotrwa- łe deficyty energetyczne negatywnie wpływają na psychikę. Powodują uczucie przewlekłego zmę- czenia, wprawiają w zły humor, apatię lub agresję, sprzyjają rozwijaniu się zaburzeń organizmu oraz bardzo często spowalniają metabolizm. Częstym efektem jest też niezdolność do pracy czy ucze- nia się. Pułapką diet jest rekompensowanie sobie odmawiania produktów lubianych. Po skończonej diecie łatwiej jest nam zjadać produkty do tej pory zakazane.

Jak co roku mamy już dostępny ranking naj- gorszych i najlepszych diet 2020 roku. Nie dziwi

już nikogo, że najlepsze diety dla zdrowia to dieta śródziemnomorska i dieta DASH. Do pierwszej trójki przebojem wszedł fleksitarianizm, którego założeniem jest ograniczenie w diecie mięsa zwie- rzęcego na rzecz produktów roślinnych. Ostatnie, niechlubne miejsce w rankingu zajęła dieta białko- wa Dukana, a przedostatnie tłuszczowo-białkowa dieta ketogeniczna. Dieta Keto była najczęściej wy- szukiwaną dietą w grudniu 2020 roku. Na trzecim

miejsu w rankingu uplasowała się dieta GAPS, któ- ra eliminuje produkty trudne w trawieniu. Podsta- wową wadą tych diet jest eliminowanie bez więk- szego powodu grup produktów, które są źródłem cennych składników odżywczych dla organizmu. Jeśli zdecydowaliśmy się na którąś z popularnych diet cud, postarajmy się poszukać dobrego dietety- ka, który utrzyma efekt utraty kilogramów na dużej i pomoże wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe.

Pudding chia z borówkami

Składniki na 1 porcję:

- 2 płaskie łyżki nasion chia
- Pół szklanki wody z mlekiem (może być napój roślinny)
- Płaska łyżeczka erytrytolu (cukru)
- Pół kubeczka jogurtu
- Borówki amerykańskie
- Orzechy pekan
- Szczypta cynamonu czy kardamonu

Przygotowanie

1. Do szklanki wsypujemy nasiona chia, erytrytol i cynamon, wlewamy mleko z wodą. Energicznie mieszamy i odstawiamy na noc lub na 2 godziny do lodówki.
2. Kiedy nasiona spęcznią dodajemy jogurt.
3. Posypujemy borówkami i dekorujemy orzechami.

Nasiona chia są bogate w kwasy omega -3. Są to te same kwasy, które znajdują się w tranie lub tłustych rybach. Dodatkowo zawierają łatwo przyswajalny wapń i żelazo. Dzięki zawartości błonnika sprawdzi się on w zaparciach. Taki posiłek jest też bombą antyoksydantów, które zapo- bieгают rozwojowi raka, są niezbędne do „gaszenia” stanów zapalnych w organizmie.

Katarzyna Mraczek,
Doradca Żywieniowy
tel. 506 312 300
katarzyna.mraczek@zlotadieta.pl













Ubezpieczenia komunikacyjne, majątkowe i inne Wybierzemy dla Ciebie najlepszą ofertę!

CENTRUM UBEZPIECZEŃ

Joanna i Marek Żurek
Biuro: Kocmyrzów Kwiatlarnia
Kolektura Lotto



Czynne:
Pon.-Pt. 8-18
Sob. 8-16

PONADTO
USŁUGI KSERO
KWIACIARNIA



Tel. 12 387 14 63, 606 393 310

An advertisement for Klimahabari. The top half features a blue background with the text 'KLIMATYZACJA' and 'MONTAŻ & SERWIS' in large, bold, white letters with a blue outline. To the left of the text are two stylized snowflake icons. Below the text is a close-up of a hand holding a white calculator, with the display showing '24'. In the background, a person is blurred, working on a laptop. The bottom half of the advertisement has a dark blue background with the company logo, a stylized snowflake, and the name 'Klimahabari' in white. Below this, the contact information 'tel.: +48 512 922 120' and 'www.klimahabari.pl' is displayed in large, bold, white letters.

KUP TERAZ
ZAPŁAĆ
W SIERPNIU*

Promocja dotyczy całego asortymentu



*o szczegóły pytaj sprzedawcę

FLORCHEM

**CENTRUM ROLNICZO-OGRODNICZE
FLORCHEM**
Krzysztof Jurek
SULECHÓW 100A
32-010 KOCMYRZÓW
TEL: 12 387 00 90
ogrodnictwo@florchem.pl

- narzędzia ogrodnicze
- folie
- ziemia ogrodnicza
- STIHL
- tunele ogrodnicze
- VIKING
- kamień ozdobny
- nawozy
- cebula dymka
- agrowłóknina
- glebogryzarki
- środki ochrony roślin
- nasiona bobu
- ziemniaki sadzeniaki
- nasiona traw
- art. do produkcji rolnej
- torfy

Wesołego Alleluja

ZDROWYCH I POGODNYCH
ŚWIĄT WIELKANOCNYCH,
SMACZNEGO JAJKA
I MOKREGO ŚMINGUSA DYNGUSA

ŻYCZY AGROJUREK



ANETA I KRZYSZTOF JUREK, SULECHÓW 100A, 32-010 KOCMYRZÓW



WWW.AGROJUREK.PL

wiadomości
+lokalne



GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA

WYDAWCA I REDAKCJA „WIADOMOŚCI LOKALNYCH”:

CENTRUM KULTURY I PROMOCJI GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA,
32-010 LUBORZYCA, BARANÓWKA 6, TEL. 12 387 18 11

REDAKTOR NACZELNY:

JERZY ST. KOZIK – TEL. 691 533 433

E-MAIL: GAZETA.KOCMYRZOW@GMAIL.COM

DRUK: Drukarnia Laser-Graf

UL. KOSTROGAJ 1, 09-400 PŁOCK

NAKŁAD: 1500 SZTUK

NIEZAMÓWIONYCH MATERIAŁÓW REDAKCJA NIE ZWRACA. REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE RÓWNIEŻ PRAWO DO SKRACANIA I ZMIANY TEKSTÓW I TYTUŁÓW.
ZA TREŚCI REKLAM I ARTYKUŁÓW SPONSOROWANYCH REDAKCJA NIE ODPOWIADA.