

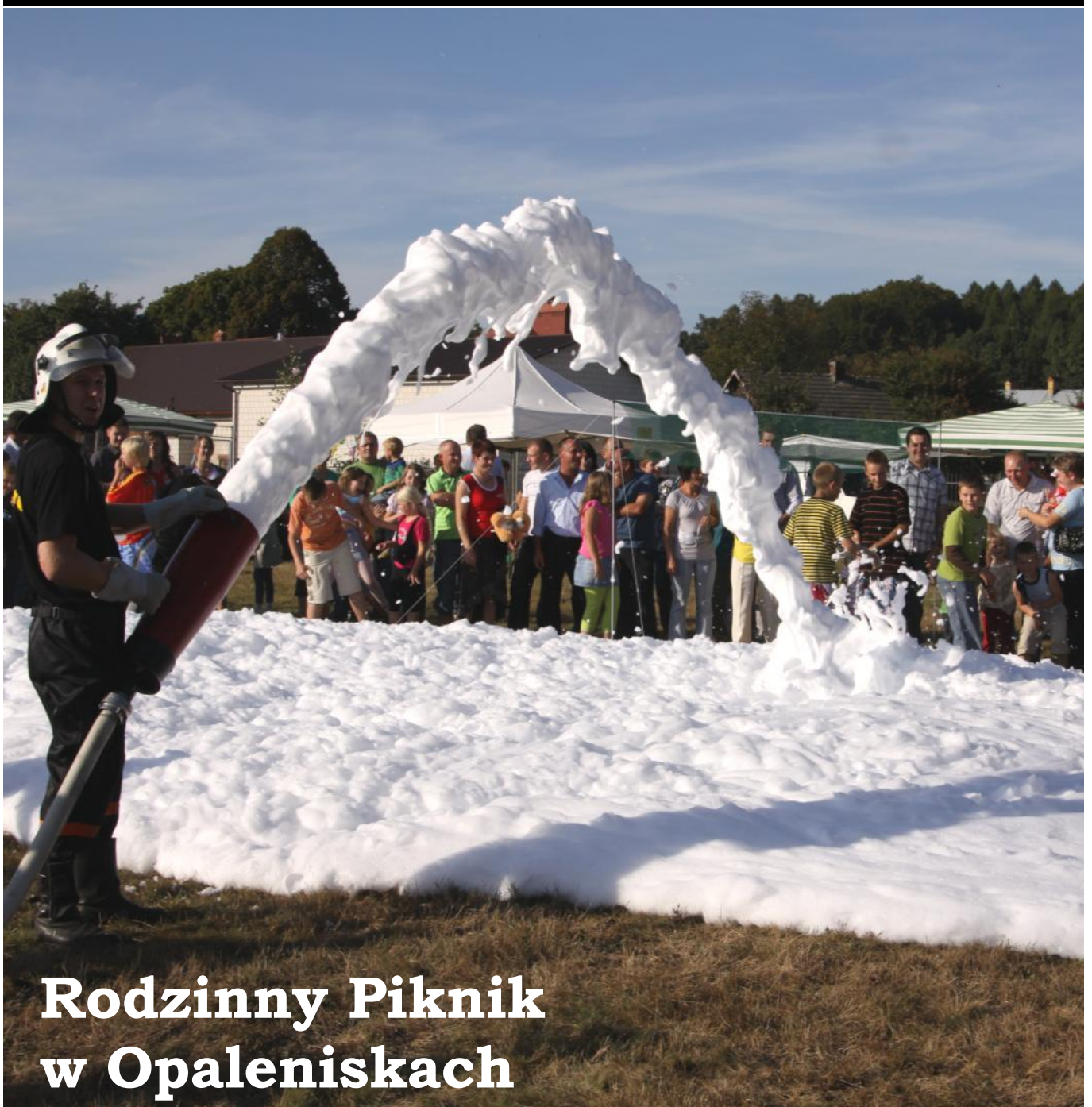
Gazeta Grodziska i okolice

Chodaczów
Grodzisko Górne
Grodzisko Dolne
Grodzisko Nowe
Laszczyń
Opaleniska
Podlesie
Wólka Grodziska
Zmysłówka

10/2009(101)

ISSN 1234-5296

BIULETYN INFORMACYJNY MIESZKAŃCÓW GMINY



**Rodzinny Piknik
w Opaleniskach**

GAZETA BEZPŁATNA

W numerze:

AKTUALNOŚCI

- ◆ Samorządowcy z Grodziska najlepsi w powiecie str. 3
- ◆ Radosne szkoły w gminie str. 4
- ◆ „Cała Polska czyta dzieciom” - my także str. 4
- ◆ 10-lecie działalności koła wędkarze uczcili piknikiem str. 5
- ◆ Rodzinny piknik w Opaleniskach str. 6
- ◆ Powiat przyznał nagrody str. 7
- ◆ Kolejny projekt stowarzyszenia str. 7
- ◆ Jeszcze w tym roku Grodzisko będzie mieć swoją monografię str. 7
- ◆ Święto Pieczonego Ziemniaka str. 8
- ◆ „Unijne” przedszkola str. 9
- ◆ 50 lat... i dłużej we dwoje str. 9
- ◆ Znamy już zwycięzców konkursu foto str. 10-11
- ◆ Jak uniknąć zachorowania na grypę str. 12-14
- ◆ Przestrzegajmy regulaminu utrzymania porządku w gminie str. 15-16
- ◆ Kolejny etap rekultywacji zakończony str. 16
- ◆ Świadczenia rodzinne - nowy okres zasiłkowy str. 17
- ◆ Strażacy otrzymali nowy sprzęt str. 17

WYWIAD MIESIĄCA

- ◆ Każda gmina powinna mieć swojego Orlika str. 18

KULTURA

- ◆ Eliminacje gminne i powiatowe konkursu „Literatura i dzieci - Nasze marzenia” str. 19
- ◆ A jednak czytają! str. 20
- ◆ Grodzisko w starej fotografii str. 20

PORADNIK

- ◆ Kulinarne walory ziemniaka str. 21-22

OGŁOSZENIA

str. 23-24

Zaduszki

Dzień pełen wielkiej zadumy,
Każdy na cmentarz śpieszy.
Niosąc wiązanki kwiatów,
Dla śpiących ludzi rzeszy.
Stajemy nad mogiłami,
I zapalmy znicze.
W milczeniu się modlimy,
Za dusze swe najbliższe.
Dziś rozmyślamy o nich,
Że przeżyli w mozołe.
Ci którzy jedli z nami,
Obiad przy wspólnym stole.
Wszyscy od nas odeszli,
I śpią w głębokiej ciszy.
Nie widzą żeśmy przyszli,
Nikt ich głosu nie słyszy.
Tylko ciemna mogiła,
Na niej krzyż jest wysoki.
Chryzantema i znicze,
A w niej sekret głęboki.
Tylko wiatr tu codziennie,
Swe melodie przygrywa.
Był... ale już go nie ma,
W tej mogile spoczywa.

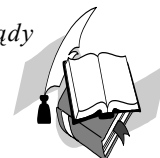
Cecylia Czerwonka

Gazeta Grodziska i okolic

WYDAWCA: Ośrodek Kultury w Grodzisku Dolnym
REDAKTOR: Małgorzata Halasa
Czasopismo zarejestrowane
I Ns Rej. Pr. 11/94

*Artykuły podpisane odzwierciedlają poglądy
ich autorów*

Numer zamknięto: październik 2009r.
Nakład 2000 egzemplarzy.



Samorządowcy z Grodziska najlepsi w powiecie

Puchar Starosty Leżajskiego, sześć statuetek za zdobycie pierwszych miejsc w poszczególnych konkurencjach oraz zaszczytny tytuł najlepszego samorządu w powiecie.

Z takimi sukcesami powrócili pracownicy urzędu Gminy Grodzisko Dolne z rozegranego w niedzielę, 20 września br. Turnieju Sportowo-Rekreacyjnego Pracowników Samorządów Powiatu Leżajskiego o Puchar Starosty Leżajskiego. Kolejny, VIII już turniej samorządów powiatu leżajskiego zorganizowano na stadionie „Staromieszczanki” w Starym Mieście.

W zawodach wystartowało 4 drużyny: pracownicy Urzędu Gminy Leżajsk, Urzędu Gminy Grodzisko Dolne, Urzędu Miasta Leżajsk i Starostwa Powiatowego. Organizatorzy turnieju, którymi w tym roku było Powiatowe Zrzeszenie Zespołów Sportowych w Leżajsku oraz Powiat Leżajski, przygotowali dla uczestników 10 zadań specjalnych.

Samorządowcy współzawodniczyli w konkurencjach takich jak: piłka siatkowa, tor przeszkód, strzały na bramkę, rzuty do kosza, konkurencja „niespodzianka”, chód na płozach, sztafeta wodna, rzuty jajkiem, konkurencja strażacka i hula-hop.

Reprezentacja Gminy Grodzisko Dolne od samego początku wysoko zawiesiła poprzeczkę, wygrywając aż 6 z rozegranych w trakcie turnieju konkurencji i zajmując w klasyfikacji końcowej miejsce pierwsze. Prócz pięknego pucharu dodatkową nagrodą dla zwycięzców była honorowa runda konną bryczką wokół stadionu.

MH



W picu soku przez słomkę nie mieliśmy sobie równych



Chód na płozach



Euforia grodziskiej drużyny - zwycięzców turnieju



W „hydronetce” liczyła się szybkość i precyzja



Na wygraną drużynę czekał przejazd konną bryczką

Radosne szkoły w gminie

Dwie z pięciu wnioskujących szkół z terenu gminy Grodzisko Dolne otrzymało dofinansowanie z rządowego programu „Radosna szkoła”.

Przyznane środki w łącznej wysokości ponad 17 tys. zł pomogą placówkom oświatowym dostosować klasy do potrzeb rozpoczynających naukę w klasie pierwszej sześciolatków. Pieniądze w ramach programu dzieliło Ministerstwo Edukacji Narodowej. Mała szkoła, mająca mniej niż 70 uczniów mogła dostać do 6 tys. zł, większe do 12 tys. zł.

W lipcu wszystkie szkoły podstawowe z naszej gminy złożyły wnioski o środki z rządowego programu „Radosna szkoła”. Dwie z nich, tj. Szkoła Podstawowa w Chodaczowie i Szkoła Podstawowa w Grodzisku Dolnym znalazły się wśród 369 placówek województwa podkarpackiego, którym przyznano dofinansowanie. Środki z programu przeznaczone zostaną na doposażenie sal dla uczniów klas I-III. Realizacja programu rozpoczyna się w tym roku i rozłożona jest na lata 2009-

2014. Wsparcie finansowe przeznaczone jest dla placówek oświatowych, zarówno na zakup sprzętu rekreacyjnego, pomocy dydaktycznych i zabawek do klas, ale także na urządzenie placów zabaw (zagospodarowanie terenu, ułożenie nawierzchni oraz nabycie i montaż sprzętu). Za pomoce, które zostaną zakupione w ramach programu zapłaci ministerstwo.

Szkoły zakupią m.in. materace, duże, kolorowe piłki, skrzynie gimnastyczne, klocki, układanki, zabawki dydaktyczne, a także przedmioty służące do relaksu, jak i rozwijające wyobraźnię przestrzenną oraz kształtujące spostrzegawczość. Każda ze szkół wygospodaruje pomieszczenie, w którym powstanie takie miejsce zabaw.

Celem programu jest wspieranie rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym, poprzez podniesienie jakości oferty edukacyjnej oraz zapewnienie pomocy dydaktycznych i miejsc zabaw umożliwiających odpowiednie kształcenie.

MH

"Cała Polska czyta dzieciom" - my także

Gminna Biblioteka Publiczna w Grodzisku Dolnym 2 października br. rozpoczęła cykl „Wieczorów Głośnego Czytania”.

Pierwszym zaproszonym gościem, który zmierzył się z przeczytaniem tekstu literackiego przed tak wymagającą widownią, jaką niewątpliwie są dzieci, był Wójt Gminy Grodzisko Dolne, pan Jacek Chmura. Maluchy wysłuchały Legend Polskich: Wiano św. Kingi, Króla chłopów, Grota króla Łokietka.

Z niełatwego zadania wójt wywiązał się znakomicie. Przedszkolaki z uwagą i nie lada spotykanym skupieniem wysłuchały bajek, a na zadawane pytania dotyczące przeczytanego tekstu odpowiadały bezbłędnie. W ramach rozpoczętego cyklu w następnym miesiącu gościem będzie policjant.



ŻYWNOŚĆ Z PODKARPACKIEGO BANKU ŻYWNOŚCI

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym informuje o zmianach w zasadach dystrybucji bezpłatnej żywności z Podkarpackiego Banku Żywności w Rzeszowie.

Osoby – rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej pragnące otrzymać pomoc, powinny zgłosić się do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym, w celu ustalenia swojej sytuacji materialnej.

Należy przedłożyć dowód osobisty oraz dokumenty potwierdzające dochody tj.:

- nakaz płatniczy za 2009 r.,
- zaświadczenie z zakładu pracy o zarobkach (za październik 2009r.),
- odcinki rent i emerytur - za październik 2009r.,
- osoby bezrobotne – zaświadczenie z urzędu pracy,
- rolnicy – dowód wpłaty KRUS,
- zaświadczenie o pobieranym zasiłku rodzinnym, pielęgnacyjnym,
- legitymację szkolną uczniów szkół ponadgimnazjalnych lub studentów (do wglądu),
- stypendia,
- inne dokumenty potwierdzające dochód.

W/w dokumenty należy przedłożyć w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym do pracowników socjalnych zgodnie z rejonami opiekuńczymi w nieprzekraczalnym terminie do **13.11.2009r.** Dochód na osobę w rodzinie nie może przekraczać **526,50 zł**, a dla osoby samotnie gospodarującej **715,50 zł** miesięcznie. Osoby, których dochody nie będą zweryfikowane nie otrzymają żywności.

AW

10-lecie działalności koła wędkarze uczcili piknikiem

26 września br. nad zbiornikiem wodnym „Czyste” w Grodzisku Dolnym z okazji 10 -lecia działalności Koła Wędkarskiego nr 37 „Pstrąg” w Grodzisku Dolnym, spotkali się miłośnicy wędkowania i przedstawiciele władz samorządowych.

Obchody rocznicowe, połączone z piknikiem rodzinnym, rozpoczęły się, jak na wędkarzy przystało zawodami wędkarskimi o „Puchar Prezesa Koła”, w których wystartowało 18 uczestników. Mimo, że w zmaganiach z rybą dopingowali zawodników najbliżsi, to jednak ryby niechętnie połykały haczyk z przynętą. Nie pomogła nawet słoneczna aura i miła, rodzinna atmosfera. Niewielu zawodnikom udało się połów. Niemniej jednak byli wśród nich szczęśliwcy, którzy wyciągnęli niemałą rybę.

Wśród nich znalazł się Piotr Kyc – zdobywca pierwszego miejsca i nagrody za złowienie największej ryby, na drugim miejscu uplasował się Wawrzyniec Szklarz, który równocześnie otrzymał nagrodę za złowienie najmniejszej ryby, a trzecie miejsce przypadło Andrzejowi Cichoniowi. Zwycięzcy w otoczeniu kolegów i rodzin odebrali z rąk prezesa koła Władysława Wojnarskiego okazałe puchary.

Spotkanie wędkarzy i ich rodzin uświetniła obecność przedstawicieli władz lokalnych – Zastępcy Wójta Arkadiusza Telki i Przewodniczącego Rady Gminy Jerzego Gdańskiego. To na ich ręce prezes koła przekazał pamiątkowe statuetki z okazji 10 – lecia koła i złożył gorące podziękowania Wójtowi Gminy Grodzisko Dolne, panu Jackowi Chmurze za dotychczasową pomoc, wsparcie i życzliwość. Wyraził również głębokie przekonanie, że dalsza współpraca będzie przebiegać pomyślnie i owocnie. Obchody 10 –lecia zakończono wspólną biesiadą.

Andrzej Sigda



Lepszy rydz niż nic



Do zwycięzców trafiły okazałe puchary



Pamiątkową statuetkę odbiera z-ca wójta A. Telka



W oczekiwaniu na „branie”



Wspólne biesiadowanie

Rodzinny piknik w Opaleniskach

Niedzielnego popołudnia nikt z mieszkańców Zmysłówki, Opalenisk i Podlesia nie spędził przed telewizorem i komputerem. Było zdrowo, wesoło i z dozą rywalizacji. Całe rodziny udały się na plac obok Szkoły Podstawowej w Opaleniskach, gdzie miało miejsce pełne atrakcji wydarzenie plenerowe.

Po raz pierwszy nowo powstałe „Stowarzyszenie Rozwoju Wiosek Opaleniska, Podlesie, Zmysłówka” w dniu 27 września 2009r. zorganizowało na terenie Szkoły w Opaleniskach Piknik Rodzinny.

Przy sprzyjającej pogodzie mieszkańcy okolicznych wsi i przybyli goście spędzili bardzo przyjemne popołudnie przy dobrej zabawie i wspaniałych wypiekach, przygotowanych przez panie ze Stowarzyszenia. W organizację imprezy włączyli się także strażacy ze Zmysłówki, którzy zorganizowali specjalne pokazy robienia piany i tęczycy.

Na najmłodszych i tych trochę starszych uczestników pikniku czekały liczne atrakcje, m.in. loterie fantowe, noszenie surowych jajek, picie z butelki ze smoczkiem przez dorosłych, przeciąganie liny w pianie i wiele innych gier i zabaw. Można było posmakować pieczonego ziemniaka z dodatkami, kielbaski z rusztu, czy sałatki owocowej.

O oprawę muzyczną imprezy zadbał niezastąpiony pan Rysiu z Wólki Grodziskiej. Swoją grą piknik uświetnił również występ Orkiestry Dętej z Grodziska Dolnego pod batutą pana Jakuba Magonia.

Dzięki temu, że pogoda dopisała na piknik przybyło wiele rodzin i okolicznych mieszkańców.

H. Leja



Dzieci bacznie obserwowały jak dorośli radzą sobie ze smoczkiem. Butelki napelnione były... mlekiem



Na uczestników loterii czekały wspaniałe nagrody



Amatorzy słodkości mieli spory wybór ciast



Strażackie pokazy piany



W pędzie po zwycięstwo

Powiat przyznał nagrody

Po raz kolejny Zarząd Powiatu Leżajskiego przyznał nagrody osobom wyróżniającym się szczególnie wybitnymi osiągnięciami w dziedzinie kultury i kultury fizycznej.

Uroczyste wręczenie nagród miało miejsce 14 października br. w siedzibie Muzeum Ziemi Leżajskiej, Dworze Starościńskim. Tegoroczną uroczystość połączono z wręczaniem nagród Starosty Leżajskiego dla nauczycieli szkół i placówek oświatowych prowadzonych przez powiat, w uznaniu osiągnięć w pracy dydaktyczno-wychowawczej. W gronie nagrodzonych przez Roberta Żołąnię nauczycieli, znalazł się Stanisław Bartnik - dyrektor Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku.

Z kolei w dziedzinie kultury nagrodę za działalność na rzecz zachowania unikalnych wartości grodziskiej gwary, ludowego stroju i obrzędowości otrzymał pan Stefan Dąbek, współzałożyciel Zespołu Regionalnego „Grodziszczoki”. *MH*



Pan Stefan jak przystało na animatora grodziskiej kultury nagrodę odbiera w stroju galowym

Kolejny projekt stowarzyszenia



W dniu 9 września 2009r. Stowarzyszenie Kobiety Gminy Grodzisko Dolne podpisało umowę na realizację kolejnego projektu pt. „Akademia Liderów Agroturystyki”.

Projekt jest skierowany do mieszkańców, a głównie mieszanek gminy, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat możliwości prowadzenia gospodarstwa agroturystycznego. Od 2 października prowadzone były zajęcia szkoleniowe i warsztatowe z zakresu przygotowywania potraw regionalnych, a także dekoracji potraw, wnętrz czy zagospodarowania ogrodów. Zajęcia prowadzono w ramach pierwszej grupy uczestników szkolenia.

Informujemy, że są jeszcze wolne miejsca w drugiej grupie szkoleniowej, dla której zajęcia rozpoczną się 13 listopada br. Do obsługi projektu zostały zatrudnione 2 bezrobotne osoby z terenu naszej gminy. Projekt jest finansowany ze środków Unii Europejskiej. *J.R.*

Jeszcze w tym roku Grodzisko będzie mieć swoją monografię

Stowarzyszenie „Kobiety Gminy Grodzisko Dolne” podpisało w lipcu umowę z Urzędem Marszałkowskim i otrzymało 10 tys. zł dofinansowania na wydanie monografii grodziskiej.

Monografia, czyli praca naukowa przedstawiająca rys historyczny miejscowości, zawierać będzie wyczerpujące, szczegółowe opisy dotyczące historii, tradycji i kultury mieszkańców ziemi grodziskiej.

Publikacja monografii jest wspólnym przedsięwzięciem Stowarzyszenia i Ośrodka Kultury. Dane do opracowania publikacji zbierane były głównie na terenie województwa podkarpackiego, a także w archiwach w Krakowie i Lwowie.

Monografia w sposób dogłębny i uporządkowany przedstawiać będzie dziedzictwo kulturowe naszego regionu oraz historię i obyczajowość gminy Grodzisko Dolne.

Koncepcja monografii została zredagowana przez kadre naukową Uniwersytetu Rzeszowskiego. Stosowne umowy z naukowcami zostały podpisane przez Ośrodek Kultury w sierpniu br. Wydanie gotowej monografii nastąpi pod koniec listopada tego roku.

RP

Święto Pieczonego Ziemniaka

Pieczona kielbaska i ziemniaki w różnej postaci, pyszne ciasta, a do tego miła, rodzinna atmosfera i dobra zabawa do późnych godzin wieczornych.

Już po raz kolejny w tym roku sołectwo Wólka Grodziska zorganizowało dla mieszkańców imprezę plenerową. Tym razem głównym bohaterem spotkania był ziemniak. W niedzielę, 4 października br., mieszkańcy Wólki i okolicznych miejscowości świętowali na dorocznym Jesiennym Pikniku Pieczonego Ziemniaka.

Święto to na stałe wpisało się w kalendarz imprez organizowanych przez szkołę i Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Wólka Grodziska. Tegoroczne spotkanie zorganizowano nie jak zawsze przy szkole, lecz w nowym miejscu, pod grzybkim.

W programie imprezy znalazły się między innymi konkurencje sportowo-rekreacyjne dla dzieci i rodziców, gry z ziemniakiem, zawody z wędką i oczywiście pieczenie ziemniaka. Na najmłodszych czekały loterie, zabawy na trampolinie oraz stoiska z napojami i cukrową watą. W bloku artystycznym dzieci ze Społecznej Szkoły Podstawowej z Wólki Grodzkiej zaprezentowały swoje umiejętności wokalne i teatralne. Były piosenki o jesieni, zabawne skecze i przedstawienie w języku angielskim.

Imprezę zakończyła wspólna zabawa na świeżym powietrzu.

MH



Panu soltysowi kobiety „jadły z ręki”



Skecz „Tato daj mi na loda”



Na stołach królowały ciasta



Rzuty do kosza ziemniakiem



Uczestnikom serwowano pieczone kielbaski i ziemniaki

"Unijne" przedszkola

Od września ponad 100 maluchów z gminy rozpoczęło edukację w przedszkolach.

Dzieci uczestniczą w specjalnych zajęciach poszerzających wiedzę i pogłębiających relacje z rówieśnikami. Realizacja tych zajęć jest możliwa dzięki ponad 2 milionowej dotacji, jaką pozyskał samorząd z Unii Europejskiej. Dofinansowanie otrzymało pięć placówek oświatowych. *Z pozyskanych funduszy przedszkola wyposażymy w odpowiednie pomoce dydaktyczne. Z tych pieniędzy zapłacimy też logopedom, psychologom, pedagogom i wychowawcom, pod opieką których będą przedszkolaki. Dzieci dostaną także ciepłe posiłki* – podkreśla jedna z dyrektorek szkoły.

Wszystkie koszty związane z uruchomieniem przedszkoli i ich prowadzeniem pokrywa Unia Europejska. Tak będzie co najmniej przez trzy lata. Rodziców nic to nie kosztuje. Pieniądze na funkcjonowanie przedszkoli pochodzą z programu Kapitał Ludzki. Projekt skierowany jest do dzieci w wieku 3-5 lat. W trakcie 3-letniego okresu trwania projektu podejmowane będą cykliczne działania zmierzające do rozbudzania zainteresowań, zdolno-

ści i głębszego rozwoju dzieci w jak najwcześniejszym etapie ich rozwoju. *W dzieciaki naprawdę warto inwestować* – podkreśla wójt gminy Jacek Chmura. *Wiadomo, że najmłodszy z małych miejscowości mają trudniejszy start, ale teraz to się zmieni. Dzięki atrakcyjnym zajęciom, na które wcześniej nie była nas stać, dzieci sporo się nauczą* - dodaje.

Do specjalnie przystosowanych do potrzeb maluchów kolorowych pomieszczeń trafiły nowe komplety mebli, stolików, krzeseł, zabawek i materiałów dydaktycznych. W nowe huśtawki, karuzele i zjeżdżalnie wyposażone zostaną również place zabaw. A wszystko po to by dzieciaki miały optymalne warunki rozwoju.

Oprócz realizacji podstawy programowej, dzieci w przedszkolu będą miały zajęcia m.in. z rytmiki, języka angielskiego i logopedii. Prowadzone zajęcia dodatkowe rozbudzą zainteresowania i zdolności dzieci, a bogata oferta wycieczek tematyczno-dydaktycznych, ukaże dzieciom aktywny i ciekawy sposób spędzania wolnego czasu.

MH

50 lat... i dłużej we dwoje

Z dokonanych przez Urząd Stanu Cywilnego w Grodzisku Dolnym analiz wynika, że na terenie naszej gminy zamieszkuje ok. 110 małżeństw, które w związku małżeńskim przeżyły 50 lat i dłużej.

W związku, z tym Wójt Gminy informuje, że istnieje możliwość składania wniosków o odznaczenia za długoletnie pożycie małżeńskie. Odznaczenia te nadawane są przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie stanowi nagrodę dla osób, które przeżyły w jednym związku małżeńskim 50 lat i dłużej. Jest on wyrazem uznania za wytrwanie w zobowiązaniu, które małżonkowie składali sobie przed laty.

O nadanie odznaczenia występuje kierownik urzędu stanu cywilnego na prośbę jubilatów lub ich bliskich. Jeżeli małżeństwo zostało zarejestrowane w księgach znajdujących się w Urzędzie Stanu Cywilnego w Grodzisku Dolnym, wówczas nie jest potrzebny odpis aktu małżeństwa. Jeśli akt znajduje się w innym urzędzie jubilaci lub ich bliscy powinni przedłożyć odpis aktu małżeństwa. Poza aktem małżeństwa należy dostarczyć również dowody osobiste obojga małżonków do wglądu. Pary



małżeńskie, które jubileusz Złotych Godów mają już za sobą mogą również wystąpić o nadanie odznaczenia.

W związku z powyższym Urząd Stanu Cywilnego w Grodzisku Dolnym zaprasza do składania wniosków o nadanie odznaczenia dla par małżeńskich z terenu naszej gminy, które przeżyły wspólnie 50 lat i dłużej.

Zgłoszenia należy dokonywać w Urzędzie Stanu Cywilnego w Grodzisku Dolnym, pokój nr 4 od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu tj. 7.30 do 15.30. Dodatkowych informacji w sprawie przyznawania odznaczeń udziela kierownik USC, pod numerem 017 242 82 65 wew.104.

Danuta Zygmont

Znamy już zwycięzców konkursu foto



Kapliczka w Opaleniskach (przy drodze bartniczej, prowadzącej na Podlesie). Wybudowana w 1937 roku. Pod jedną z lip znajduje się butelka, a w niej list, z informacją kto ją wybudował i dokładna data jej powstania

Dobiegł końca konkurs fotograficzny „Najpiękniejsze zakątki naszej gminy”. Nadszedł więc czas na ocenę nadesłanych prac, podsumowanie i ogłoszenie wyników.

Wpłynęło 26 zdjęć przedstawiających piękno okolicznych krajobrazów, dziedzictwo kultury materialnej, uroki starej architektury – przydrożne kapliczki, drewniane zabudowania, życie kulturalne. Zdjęcia oceniało czteroosobowe jury. Komisja nominowała najlepsze prace, kierując się zgodnością prac z tematem konkursu, tożsamością kulturową, walorami artystycznymi oraz jakością, oryginalnością i wyjątkowością.

Pierwsze miejsce i główna nagroda - mp4, ufundowana przez Wójta Gminy Grodzisko Dolne przypadła Pani Małgorzacie Kubis z Opalenisk za zdjęcie ukazujące jedną z grodziskich kapliczek w bardzo ciekawym ujęciu. Komisja zwróciła uwagę na spójność kulturową fotografii, autentyzm, i pomysłowość spojrzenia. Nagrodzone zdjęcie na przysłowiowy „pierwszy rzut oka” jest nasze, grodziskie. We wszystkich swoich fotografiach Pani Małgorzata ukazała szczególnie historię naszej miejscowości – przydrożne krzyże, kapliczki a także ślady obecności na tym terenie kultury żydowskiej.

Pani Małgorzata zwróciła też uwagę na tradycje ludowe, przedstawiając dożynki czy zespół ludowy „Grodziszczoki”. Doskonałe, dynamiczne jest jej zdjęcie przedstawiające fruujące w tańcu spódnice pań z zespołu.

Dwa równorzędne drugie miejsca jury przyznało pani Annie Baj z Grodziska Dolnego i panu Grzegorzowi Pytłowi z Leżajska. Nagrody dla nich ufundowała Dyrektor GBP w Grodzisku Dolnym.

Pani Anna została nagrodzona za zdjęcie „Po pracy”. Przedstawia ono stare drewniane grabie wiszące pod dachem stodoły. Oryginalność spojrzenia, dostrzeganie detali i pomysłowe ich wyeksponowanie to główne atuty zdjęć tej uczestniczki. W pozostałych fotografiach Pani Anny przeplatają się motywy natury i kultury. Wyraźne jest poczucie miejsca, można je dostrzec w obrazie „Grodzisko budzi się” - letni wschód słońca, grodziskie pagórki i atrybuty wsi w postaci snopków zboża.

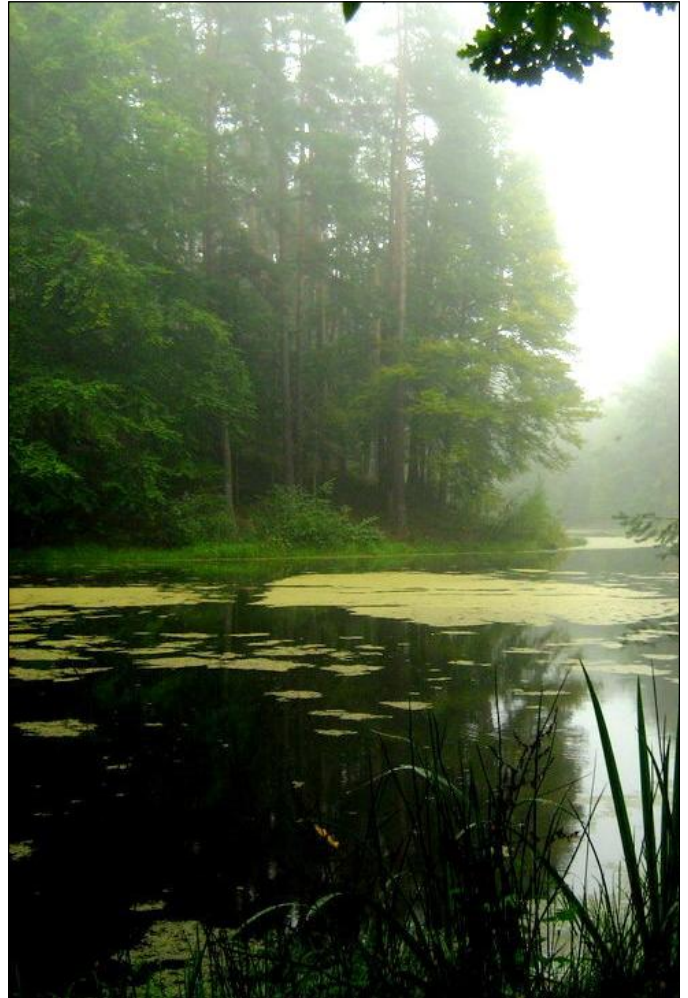
Z kolei prace pana Grzegorza cechują wysokie walory artystyczne i estetyczne. Wyróżniona fotografia ukazuje świeżo zaorane pole w sąsiedztwie ugorów. Autorowi udało się też uchwycić intrygujący obraz nieba nad Grodziskiem, w tym dniu zachmurzone i nieco groźnie. Pozostałe prace Pana Grzegorza to piękne grodziskie pejzaże, ukazane w wyjątkowej grze światła i koloru.

Podsumowując możemy tylko ubolewać, że pomimo przedłużania terminy konkursu zgłosiło się tak niewielu uczestników. Serdecznie dziękujemy, za wzięcie udziału w konkursie i zapewniamy, że zorganizujemy kolejne, do których już teraz zapraszamy.

Renata Cichoń



„I po pracy” - stare grabie wiszące pod dachem stodoły



Jezioro w lesie na Zmysłówce. Nie widać tu ingerencji człowieka. Idealne schronienie dla wielu dzikich zwierząt, co z pewnością wzbogaca bioróżnorodność środowiska



Stary dom na Zmysłówce. Konstrukcja domu, okiennice, altanka – dziś są to już rzadko spotykane elementy domów naszych okolic

Jak uniknąć zachorowania na gripę

W okresie zwiększonej zachorowalności na gripę, należy szczególnie pamiętać o zasadach dotyczących zarówno zdrowego stylu życia, jak też prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem. Przedstawione treści zawierają zalecenia merytoryczne oraz metodyczne, które mogą zostać wykorzystane w profilaktyce grypy i wskazania jak postępować w przypadku wystąpienia zachorowań.

TREŚCI MERYTORYCZNE

Grypa sezonowa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami. Pamiętać należy, że wirusy grypy [w tym również wirus A (H1N1)v] poza organizmem żywym mogą przetrwać jedynie kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny jest dla niej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39.5°C, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie i katar. U niektórych chorych, zwłaszcza u dzieci może wystąpić biegunka i bóle brzucha.

Nowa grupa A(H1N1)v jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się również drogą kropelkową bądź przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami i wywołuje podobne objawy jak grypa sezonowa. Utrzymująca się transmisja wirusa grypy typu A(H1N1)v została potwierdzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w więcej niż jednym regionie, co stało się przyczyną do ogłoszenia przez tę Organizację pandemii grypy. Ogłoszenie pandemii i wywołanej wirusem grypy typu A(H1N1)v spowodowane było również faktem, że wirus grypy typu A (H1N1)v:

- ma zdolność zakażenia ludzi,
- jest w stanie wywołać chorobę u ludzi,
- może być łatwo przenoszony z człowieka na człowieka.

Ludzie nie mają wykształconej odporności na tego wirusa lub jest ona niewystarczająca. Pierwsze przypadki zakażenia wirusem grypy typu A(H1N1)v potwierdzono w krajach Ameryki Północnej (Meksyk i USA). W Polsce pierwszy przypadek zakażenia potwierdzono w dniu 6 maja 2009r. u osoby dorosłej, która powróciła z USA.

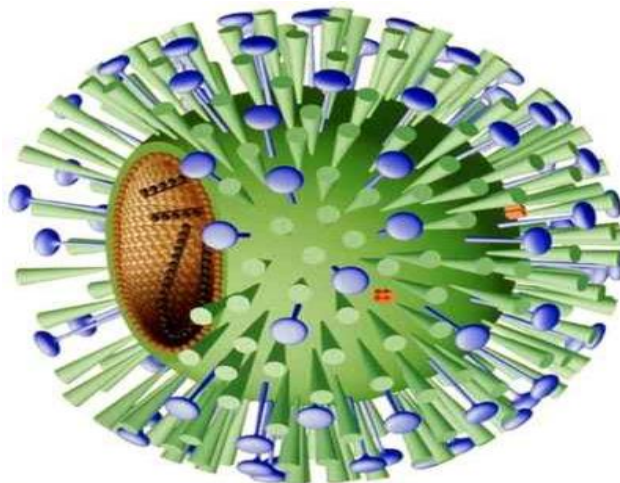
Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

1. Odpowiedni ubiór

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego



na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wentylowanym wcześniej pomieszczeniu. Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

5. Higiena

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

Postępowanie w okresie poprzedzającym zachorowania

I. Profilaktyka grypy w szkole

Szkola jest miejscem, w którym uczniowie przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową, mogą przenosić się szczególnie łatwo. Chorzy uczniowie mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób, z którymi kontaktują się w życiu codziennym. Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy wśród uczniów zależy w dużym stopniu od dobrej współpracy środowiska szkolnego z rodzicami oraz z dziećmi i młodzieżą. Koordynatorami tych działań powinni być dyrektorzy szkół, którzy współdziałają w tym zakresie z lokalną służbą zdrowia, stacją sanitarno – epidemiologiczną, szkolną pielęgniarką. Przygotowania do działań profilaktycznych w tym zaopatrzenie szkół w środki czystości oraz przeprowadzenie edukacji rodziców, uczniów oraz personelu szkół powinno być wykonane jak najwcześniej, na początku

sezonu grypowego.

Informacje dla pracowników szkół, należy:

- dla uczniów, rodziców oraz personelu szkoły zorganizować spotkania edukacyjne dotyczące podstawowych metod zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy sezonowej lub nowej grypy A(H1N1)v,
- sprawdzić kanały łączności szkoły z rodzicami i możliwości szybkiego ich powiadamiania,
- prowadzić cykliczną edukację dot. zapobiegania zakażeniom poprzez dostarczanie materiałów informacyjnych na temat zachowania się w szkole, w domu i innych miejscach przebywania w czasie wolnym oraz promować wszelkie zachowania zmniejszające prawdopodobieństwo zakażenia,
- zachęcać do szczepień przeciw grypie sezonowej oraz nowej grypie A(H1N1)v (w momencie pojawienia się szczepionki). Wskazane może być uzgodnione z lokalną służbą zdrowia, zorganizowanie akcji szczepień dla uczniów. Finansowanie tego przedsięwzięcia przez lokalny samorząd byłoby bardzo pożądane.

II. Profilaktyka grypy w domu. Informacje dla rodziców, należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne i w przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu,
- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami, pokazać małym dzieciom jak należy to robić (używając mydła, pod ciepłą bieżącą wodą),
- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa,
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu,
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie,
- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne,
- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu,
- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut,
- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.

Informacje dla uczniów należy:

- myć ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia,
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa,
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania,
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednokrotnym użyciu,
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu,
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek higienicznych kichać i kasłać w rękaw, w okolicy łokcia, a nie w dłonie,
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą,
- spędzać wolny czas na świeżym powietrzu,
- wietrzyć pokój 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut,
- w przypadku wystąpienia objawów grypy, poinformować o swoim stanie zdrowia rodziców lub opiekunów, którzy skon-

taktują się z lekarzem rodzinnym.

Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na grype

I. Działania podczas występowania zachorowań w szkole

Informacje dla dyrektorów, nauczycieli i pozostałego szkolnego personelu należy:

- w trakcie pobytu w szkole obserwować dzieci i młodzież pod kątem pojawienia się u nich objawów grypopodobnych (takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka),
- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u uczniów, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń. W przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w szkole, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeśli są objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania ucznia ze szkoły, w przypadku ciężkiego zachorowania zorganizować dla ucznia transport do szpitala, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka,
- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach i dołożyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach,
- zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami na bazie alkoholu (>60%) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały higieniczne,
- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne czyszczenie powierzchni, z którymi uczniowie mają kontakt,
- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego,
- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia (np. salę gimnastyczną), każdorazowo przez 10 minut.

II. Działania podczas występowania zachorowań w domu

Informacje dla uczniów i rodziców, należy:

- w przypadku zachorowania na grype pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem. O sposobie i czasie leczenia pacjenta zadecyduje lekarz,
- w czasie kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta jednorazową chusteczką higieniczną, którą po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć starannie po bieżącą, ciepłą wodą z mydłem,
- unikać dotykania palcami ust, nosa i oczu,
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą,
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.,
- poza szkołą unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, dyskoteka, centrum handlowe, hala sportowa itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń oraz uprawiania sportów kontaktowych,
- na podstawie informacji otrzymanych w szkole, przestrzegać podstawowych zasad higienicznych nie tylko podczas przebywania w szkole, ale również we wszystkich sytuacjach pozaszkolnych.

TREŚCI METODYCZNE

Edukacja dzieci w wieku 6-12 lat. Rola rodziców

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełniąc taką rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażować się z lekarzem rodzinnym.

zowanie rodziców w przekazywaniu informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:

- szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dot. zapobiegania grypie,
- rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym,
- źródłem wiedzy dla rodziców mogą być spotkania edukacyjne w szkołach, informacje przekazywane przez lekarzy podczas wizyt w zakładach opieki zdrowotnej oraz listy, ulotki przekazywane rodzicom z informacjami i poradami dot. zapobiegania grypie.

Edukacja skierowana do rodziców jest często oparta na trzech następujących przekazach:

1. Edukuj siebie samego.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
3. Zapewnij bezpieczeństwo/profilaktykę w domu.

Rola szkoły:

- efekty działań profilaktycznych zależą od uczestnictwa dyrektorów szkół, nauczycieli i autorytetów w zakresie edukacji/zdrowia. Personel szkoły powinien być przekonany, że edukacja w okresie poprzedzającym zachorowania oraz w okresie wystąpienia zachorowań na grypę są priorytetem,
- przekazywane treści powinny korelować ze stworzonymi warunkami w szkole (infrastruktura i zasoby),
- konsekwencja w edukacji uczniów, rodziców i personelu jest decydująca w osiągnięciu celów edukacyjnych i efektywnych zmian postaw i zachowań ww. grup,
- wspólnym mianownikiem wykorzystywanych metod, form i pomocy dydaktycznych w zakresie profilaktyki grypy, powinny być: jasność, prostota, niekosztowność oraz zaangażowanie przedstawicieli środowiska szkolnego, rodziców i partnerów lokalnych.

Wskazania metodyczne dotyczące prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkole:

- należy używać więcej form wizualnych/graficznych niż tekstowych w przekazywaniu informacji, zwłaszcza młodszym uczniom,
- stosować w edukacji formę „pokaż i powiedz”, aby zwrócić uwagę uczniów,
- powiązać profilaktykę choroby z opowiadaniem, bohaterami albo innymi wydarzeniami już wcześniej znanymi uczniom by pomóc im zrozumieć nowe, abstrakcyjne dla nich pojęcia,
- prowadzić zajęcia aktywizujące - unikać długich wykładów, współpracować ze specjalistami zdrowia (lekarzami, pielęgniarkami) w celu zapewnienia dodatkowego autorytetu, by przekazywać informacje i profesjonalne odpowiedzi na pytania zarówno uczniów jak i rodziców.

Przykładowe formy i pomoce dydaktyczne, które mogą być zastosowane w prowadzeniu edukacji zdrowotnej uczniów do lat 12:

- informacje przekazywane w formie wizualnej i audiowizualnej - rysunki, plakaty i filmy, np. plakaty powinny być umieszczone w najważniejszych miejscach w szkole: klasach, łazienkach, profilaktycznym gabinecie pielęgniarki,
- zajęcia aktywizujące, angażujące wszystkich uczniów w klasie/grupie jako droga do utrzymania ich zainteresowania,
- lekcje/prace domowe/ćwiczenia skierowane na zadania z wykorzystaniem małych, wizualnych kartek z ćwiczeniami do

zbierania przez uczniów, np. kombinacja: naukowe wyjaśnienie (co to jest wirus) z praktycznym zastosowaniem (rysunek wirusa, dopasowanie typów mikroorganizmów do zwierząt, które je noszą),

- opowiadania nt. grypy z prostymi, jasnymi zdaniami i ilustracjami, powiązanymi przez bezpośredni związek przyczynowo - skutkowy: np. dwóch kolegów - jeden jako prawidłowy przykład stosowania zasad higieny i drugi jako nieprawidłowy przykład. Drugi zachorował i nie może wyjść się bawić później odwiedza lekarza i uczy się jak być zdrowym.

Powyższe wskazania nie wyczerpują wszystkich form, a jedynie ukierunkowują na sposób podejścia i rodzaj pomocy dydaktycznych, które mogą być stosowane w edukacji nt. profilaktyki grypy w szkole. Metody i formy oddziaływania muszą być dostosowane do wieku i możliwości percepcyjnych odbiorców, ponieważ zdolność do rozumienia abstrakcyjnych pojęć rozwija się wraz z wiekiem dzieci.

Edukacja młodzieży w wieku 12-18 lat

Edukacja skierowana do młodzieży często polega na połączeniu standardowych metod z nowymi technikami medialnymi, aby efektywnie kształtować zmiany postaw i zachowań zdrowotnych. Zajęcia edukacyjne powinny być kreatywne, połączone z przekazem, który dostarcza informacji z wykorzystaniem najbardziej popularnych wśród młodzieży technik i narzędzi multimedialnych. Edukowanie młodzieży może odbywać się też przez rodziców, którzy odgrywają bardzo dużą rolę w dostarczaniu i wzmacnianiu informacji w zakresie dbania o zdrowie. List do rodziców zapraszający ich do wsparcia edukacji, może być wykorzystany w informowaniu o tym, czego ich dzieci uczą się w szkole. Ten typ przekazywania informacji jest istotnym wsparciem działań edukacyjnych prowadzonych przez placówki oświatowo-wychowawcze.

Zdrowie w ponad 50% zależy od stylu życia i dlatego trzeba chcieć, umieć i wiedzieć jak o nie dbać codziennie.

Główny Inspektor Sanitarny

Pilnuj, by nie przepaść BECIKOWE

Kobiety, które po 1 listopada 2009r. mają zamiar ubiegać się o dodatek z tytułu urodzenia dziecka i jednorazową zapomogę z tytułu urodzenia się dziecka żywego, muszą przedłożyć w GOPS w Grodzisku Dolnym „zaświadczenie lekarskie potwierdzające pozostawanie kobiety pod opieką medyczną nie później niż od 10 tygodnia ciąży do porodu, uprawniające do dodatku z tytułu urodzenia dziecka”. Formą opieki medycznej są świadczenia zdrowotne udzielane w ramach:

- podstawowej opieki zdrowotnej,
- ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych,
- leczenia szpitalnego.

Dodatek z tytułu urodzenia dziecka przysługuje, jeżeli jedno ze świadczeń, o których mowa wyżej było udzielone kobiecie co najmniej raz w każdym trymestrze ciąży.

Druki zaświadczeń do pobrania w GOPS w Grodzisku Dolnym. Szczegółowych informacji na temat świadczeń rodzinnych udzielają pracownicy GOPS w Grodzisku Dolnym pod nr telefonu 17 242 91 34.

Przestrzegajmy regulaminu utrzymania porządku w gminie

Regulamin utrzymania czystości i porządku w gminie jest aktem prawa miejscowego ustanowiony na podstawie ustawy z dnia 13 września 1996r. o utrzymaniu i czystości w gminie (Dz. U. z 2005r. Nr 236 poz. 2008 z póź. zm.) i zawiera podstawowe obowiązki właścicieli nieruchomości.

Wykonanie tych obowiązków przez właścicieli powinno w sposób znaczący poprawić stan środowiska naturalnego i bezpieczeństwa na terenie Gminy Grodzisko Dolne.

„Regulamin utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Grodzisko Dolne, zatwierdzony został Uchwałą NR XL/228/2006 Rady Gminy Grodzisko Dolne z dnia 16 stycznia 2006r., pełna treść regulaminu jest dostępna na stronie Biuletynu Informacji Prawnej Urzędu Gminy Grodzisko Dolne, http://bip.grodziskodolne.pl/upload/uchwała_XL_228_06.doc

Do najważniejszych obowiązków właścicieli nieruchomości należy zapewnienie utrzymania czystości, porządku oraz należytego stanu sanitarno-higienicznego i estetycznego nieruchomości poprzez:

1. Wyposażenie nieruchomości w pojemniki na odpady i utrzymanie miejsca ustawienia pojemników w czystości i porządku oraz zbieranie odpadów w sposób selektywny czyli poprzez segregowanie odpadów na szkło białe, szkło kolorowe, makulaturę, tworzywa sztuczne z drobnym złomem. Każdy właściciel nieruchomości powinien posiadać aktualną umowę z przedsiębiorcą prowadzącym działalność w zakresie odbierania odpadów komunalnych oraz posiadać dowody uiszczania opłat za wywóz odpadów komunalnych. Dokumenty te należy przechowywać przez okres dwóch lat.
2. Przyłączenie nieruchomości do istniejącej sieci kanalizacji i odprowadzanie ścieków do kanalizacji, a w przypadku gdy budowa sieci kanalizacyjnej jest technicznie lub ekonomicznie nieuzasadniona, nieczystości ciekłe winny być gromadzone w szczelnych zbiornikach bezodpływowych tzw. szambach lub nieruchomość należy wyposażyć w przydomową oczyszczalnię ścieków. Przyłączenie nieruchomości do kanalizacji nie jest obowiązkowe, jeżeli nieruchomość jest wyposażona w przydomową oczyszczalnię ścieków. W przypadku gromadzenia ścieków w szambach każdy właściciel nieruchomości powinien posiadać aktualną umowę z przedsiębiorcą prowadzącym działalność w zakresie opróżniania tych zbiorników i transportu nieczystości

ciekłych do oczyszczalni ścieków. Dowody płacenia bieżących opłat za opróżnianie szamb, należy przechowywać przez okres dwóch lat. Częstotliwość opróżniania szamba musi być dostosowana do jego pojemności uniemożliwiającej przepelnienie zbiornika.

Właściciel nieruchomości na wezwanie Wójta Gminy zobowiązany jest w terminie 14 dni do okazania aktualnej umowy w zakresie odpadów komunalnych i dowodów płacenia za tą usługę oraz w przypadku nie podłączenia się do kanalizacji sanitarnej do okazania umowy na opróżnianie szamba i transportu ścieków do oczyszczalni ścieków oraz dowodów uiszczania bieżących opłat z tego tytułu.

Dwa lata temu na terenie gminy Grodzisko Dolne przeprowadzono kontrole gospodarstw niepodłączonych do kanalizacji sanitarnej (1300 gospodarstw). Wiosną ubiegłego roku zostały wysłane wezwania do osób niepodłączonych do kanalizacji aby sprawdzić czy prawidłowo gospodarują ściekami gromadzonymi w szambach tj. czy zawarli umowy z odbiorcami ścieków i czy te zbiorniki są regularnie opróżniane.

W miesiącu październiku br. ponownie osoby niepodłączone do kanalizacji zostaną wezwane w celu udokumentowania prawidłowego postępowania ze ściekami lub aby poczynili kroki do przyłączenia się do sieci kanalizacji sanitarnej. Działania te mają na celu uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w gminie, a co za tym idzie ochronę środowiska wodnego.

W regulaminie zawarte są również obowiązki dotyczące utrzymania zwierząt domowych przede wszystkim psów. Najważniejsze obowiązki dla właścicieli psów to sprawowanie właściwej opieki nad nimi, w tym w szczególności do niepozostawiania ich bez nadzoru oraz umieszczeniu tablicy ostrzegawczej przed wejściem do nieruchomości ogrodzonej, w której znajduje się pies bez uwięzi oraz uniemożliwienie mu samodzielnego wydostania się poza ogrodzenie działki. Gdy nieruchomość jest nieogrodzona pies powinien być należycie uwiązany lub znajdować się w miejscu zamkniętym. Wyprowadzaj psy do miejsc publicznych wyłącznie z kagańcem i na smyczy. Właściciel, którego pies znajduje się bez opieki w miejscu publicznym, pokrywa koszty jego wyłapania i koszty pobytu psa w schronisku (ok. 3 tys. zł). Dodatkowo prowadzenie hodowli lub utrzymywanie psa rasy uznawanej za agresywną wymaga zezwolenia organu gminy. Takie zezwolenie może być wycofane

jeżeli pies będzie lub jest utrzymywany w warunkach i w sposób, które stanowią zagrożenie dla ludzi lub zwierząt. Wykaz psów uznawanych za agresywne:

- amerykański pit bull terrier;
- pies z Majorki (Perro de Presa Mallorquin),
- buldog amerykański,
- dog argentyński,
- pies kanaryjski (Perro de Presa Canario),
- tosa inu,
- rottweiler,
- akbash dog,
- anatolian karabash,
- moskiewski stróżujący,
- owczarek kaukaski.

Z uwagi na bezpieczeństwo mieszkańców, w szczególności dzieci i w związku z kolejnymi

pogryzieniami przez psy, każdy właściciel czworonoga powinien stosować się do powyższych obowiązków.

W następnych miesiącach zostaną przeprowadzone kontrole czy mieszkańcy gminy wywiązują się ze swoich obowiązków. Kontrole obejmą przede wszystkim takie obowiązki właścicieli nieruchomości, jak utrzymanie porządku na terenie nieruchomości, umowy na odpady i ich segregacja, postępowanie ze ściekami w przypadku niepodłączonej nieruchomości do kanalizacji sanitarnej oraz czy obowiązki dotyczące utrzymywania psów na posesjach i w miejscach publicznych są spełnione.

BD

Kolejny etap rekultywacji zakończony

Na przełomie miesiąca września i października br. oddano do użytku prace rekultywacyjne wykonane na obiektach poscaleniowych w miejscowości Grodzisko Górne i Wólka Grodziska.

W Grodzisku Górnym do użytku oddano 1760 mb dróg rolniczych, utwardzonych pospółką i tłuczniem, wykonano 14 przepustów i zjazdów oraz 600 mb rowów odwadniających. Wykonano także rekultywację działek rolnych na powierzchni 4,85 ha. Prace te polegały na zasypaniu wąwozów po starych drogach gruntowych, splantowaniu wysokich miedz i wyrównaniu pochyłości. Podobny zakres prac wykonano na obiekcie Wólka Grodziska, gdzie w użytkowanie oddano 2275 mb dróg rolniczych, w tym 542 mb utwardzonych pospółką i tłuczniem, wykonano 1600 mb rowów odwadniających w tym 400 mb ubezpieczonych faszyną oraz 2 przepusty.

Wymieniony powyżej zakres to jeszcze nie koniec prac prowadzonych w bieżącym roku. Jeśli warunki atmosferyczne pozwolą, jeszcze w tym roku, do końca listopada w sołectwie Grodzisko Górne wykonane zostaną prace polegające na skropleniu nawierzchni dróg o łącznej długości ponad 1000 bm. Także do końca listopada kontynuowane będą prace w sołectwie Wólka Grodziska, gdzie do wykorzystania zostaje jeszcze kwota 50 tys. zł.

W sumie za sprawą Zarządu Województwa Podkarpackiego do naszej gminy w roku bieżącym, trafiła kwota w wysokości 451 958 zł, z przeznaczeniem 301 958 zł dla sołectwa Grodzisko Górne i



150 tys. zł dla sołectwa Wólka Grodziska.

Kontynuowanie powyższych prac rekultywacyjnych przewiduje się także w 2010 roku. Aby to było możliwe Wójt Gminy w terminie do końca listopada br. musi do Marszałka Województwa Podkarpackiego złożyć wniosek o przydzielenie środków finansowych na wykonanie prac związanych z zagospodarowaniem poscaleniowym. Następnie Zarząd Województwa w oparciu o roczny plan finansowy dzieli środki na poszczególne obiekty. Środki trafiają do gmin za pośrednictwem Podkarpackiego Zarządu Melioracji i Urządzeń Wodnych w Rzeszowie, który na poszczególnych obiektach poscaleniowych pełni funkcję inwestora zastępczego Zarządu Województwa i nadzoruje zakres prowadzonych robót. Trzeba stwierdzić, że przyznawane środki wykorzystywane są właściwie i maksymalnie w obu sołectwach. Wykonawcy, którzy do tej pory wygrywali przetargi i realizowali zakres zaplanowanych robót z powierzonych zadań wywiązywali się właściwie.

KS

Świadczenia rodzinne - nowy okres zasiłkowy

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym informuje rodziców, którzy mają dzieci w wieku uprawniającym do świadczeń rodzinnych o możliwości składania wniosków o świadczenia rodzinne na okres zasiłkowy 2009/2010, który trwał będzie od 01.11.2009r. do 31.10.2010r.

Zasiłek rodzinny przysługuje jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę, albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty 504 zł, lub 583 zł, jeżeli w rodzinie jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności.

Wysokość zasiłku rodzinnego będzie wynosić miesięcznie od 01-11-2009r.

- 68 zł na dziecko w wieku do ukończenia 5 roku życia,
- 91 zł na dziecko w wieku powyżej 5 roku życia do ukończenia 18 roku życia,
- 98 zł na dziecko w wieku powyżej 18 roku życia do ukończenia 24 roku życia.

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu samotnego wychowywania dziecka wynosi 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej niż 340 zł na wszystkie dzieci.

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej wynosi 80 zł miesięcznie na trzecie i następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego.

Wysokość dodatku do zasiłku rodzinnego z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego wynosi:

- 60 zł miesięcznie na dziecko w wieku do ukończenia 5 roku życia,
- 80 zł miesięcznie na dziecko w wieku powyżej 5 roku życia do ukończenia 24 roku życia.

Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego wynosi 100 zł na dziecko.

Dodatki do zasiłku rodzinnego z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole miejscem zamieszkania wynoszą:

- 50 zł na dziecko z tytułu dojazdu do szkoły ponadgimnazjalnej,
- 90 zł na dziecko z tytułu zamieszkiwania w miejscowości, w której znajduje się szkoła ponadgimnazjalna.

Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego wynosi 520 zł, a zasiłku pielęgnacyjnego 153 zł.

AW

Strażacy otrzymali nowy sprzęt

9 jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych z gminy wzbogaciło się o nowe wyposażenie.

W poniedziałek 19 października br. w Ośrodku Kultury w Grodzisku Dolnym, podczas posiedzenia Zarządu Oddziału Gminnego OSP, strażakom przekazano sprzęt i akcesoria przeciwpożarowe. Na ich zakup ze środków budżetu gmina przeznaczyła 20 tys. zł. *Strażacy ochotnicy korzystają często z wyeksploatowanego już sprzętu. Brakuje też podstawowego wyposażenia – zaznacza wójt gminy Jacek Chmura. Aby choć trochę zmienić tę sytuację i pomóc strażakom w pełnieniu ich codziennej służby, co roku staramy się uzupełniać podstawowe braki - dodaje.*

Zakupu najpotrzebniejszego sprzętu dokonano na podstawie zgłaszanych na bieżąco co roku przez każdą jednostkę OSP raportu dotyczącego stanu posiadania. Z uzyskanych w ten sposób informacji podjęto decyzje o niezbędnych zakupach. Dla jednostki OSP Grodzisko Dolne zakupiono prądownice i sportowe węże. Do Grodziska Górnego trafiła sprężarka, zwijadła, a Grodziska Dolnego Miasta wyciągarka węży i oznaczenia funkcyjne. Strażacy z Chodaczowa otrzymali węże ssawne i tłoczne



oraz ubrania i czapki koszarowe. Z kolei dla OSP Laszczyny zakupiono radiostację, piłę spalinową i węże tłoczne.

Jednostka OSP Grodzisko Nowe otrzymała węże tłoczne, przełącznik i klucze do hydrantu, a OSP Podlesie prostownik, piłę spalinową i węże ssawne. Dla strażaków z Wólki Grodziskiej zakupiono węże ssawne i tłoczne, a dla OSP Zmysłówka radiostację i ubrania UPS.

Ponadto wszystkie jednostki dodatkowo wyposażone zostały w dobrej jakości latarki, sprzęt podręczny, m.in. łopaty, sztychówki i siekiery.

MH

Każda gmina powinna mieć swojego Orlika

Kompleks boisk sportowych przy Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym cieszy się dużą popularnością. O tym jak wielka była potrzeba wybudowania w gminie boiska z prawdziwego zdarzenia, z trenerem środowiskowym, panem Krzysztofem Danakiem rozmawiała Małgorzata Halasa

Kiedy rok temu rozpoczęto budowę kompleksu boisk sportowych, chyba nikt nie spodziewał się że Orlik będzie się cieszył tak wielkim zainteresowaniem wśród dzieci i młodzieży?

Powszechnie wiadomym jest, że młodzież w naszej gminie bardzo aktywnie uprawia sport. Jednakże do tej pory nie posiadaliśmy odpowiedniej infrastruktury, obiektu, na którym kompleksowo można byłoby uprawiać tak wiele dyscyplin sportowych.

Czy uważa pan, że Orlik spełnia swoją rolę?

Myślę, że tak. Budując taki obiekt zainwestowaliśmy przede wszystkim w nasze dzieci, a jest to inwestycja bezcenna. Dbając o rozwój fizyczny najmłodszych grodziszczan, propagujemy zdrowy styl życia, a dodatkowo dbamy o rozwijanie pasji młodych osób. Wszyscy wiemy, jak trudno jest w dzisiejszych czasach oderwać młodzież od telewizorów, komputerów i gier. Dlatego też stworzenie im miejsca gdzie będą mogły spędzić wolny czas, spotkać się z rówieśnikami było szalenie ważne. Dzięki Orlikowi pozyskaliśmy również dobrą bazę sportową dla szkół, zwłaszcza dla naszego zespołu. A wiadomo, że ze szkolną bazą sportową jest niestety ciągle problem.

Jakie wyposażenie znajduje się na Orliku?

Obiekt składa się z dwóch boisk ze sztuczną nawierzchnią – do piłki nożnej i boiska wielofunkcyjnego oraz szatni z zapleczem socjalnym. Całość jest otoczona 4-metrowym ogrodzeniem. Dzięki doskonałemu oświetleniu możliwa jest gra do późnych godzin wieczornych.



Korzystający z obiektu muszą się dostosować do istniejącego regulaminu?

Na bramie przed wejściem na obiekt każdy z odwiedzających widzi regulamin jaki obowiązuje wszystkich jego użytkowników. Ponadto każda osoba wchodząca na teren boiska jest instruowana jakie są zasady korzystania z obiektu. Nie ma mowy o picciu alkoholu, paleniu i agresywnym zachowaniu.

Jaka dyscyplina sportowa „króluje” na Orliku?

Najwięcej osób gra w piłkę nożną. Chętni pytają także o inne dyscypliny: siatkówkę, tenis i koszykówkę. Korzystanie z Orlika jest bezpłatne i dostępne dla wszystkich chętnych, z zastrzeżeniem prawa pierwszeństwa dla grup zorganizowanych.

By skorzystać z obiektu sportowego należy wpisać się do rejestru użytkowników. W jakim celu sporządza się takie rejestry?

Osoby korzystające z boisk zobowiązane są do wpisywania się do prowadzonego przeze mnie rejestru użytkowników. Dzięki temu wiemy na przykład ile osób w gminie korzysta z Orlika. A liczby te są naprawdę imponujące. W okresie wakacyjnym w przeciągu jednego miesiąca z orlika skorzystało ponad 900 osób. Myślę, że liczby te mówią same za siebie. Mam też nadzieję, że zainteresowanych z roku na rok będzie coraz więcej. Gotowe boiska czekają na mieszkańców.

dziękuję za rozmowę

Eliminacje gminne i powiatowe konkursu "Literatura i dzieci - Nasze marzenia"

12 października br. w Ośrodku Kultury w Grodzisku Dolnym odbyły się eliminacje gminne kolejnej edycji Podkarpackiego Konkursu „Literatura i dzieci - Nasze marzenia”. Honorowy patronat nad konkursem objął Marszałek Województwa Podkarpackiego.

W konkursie, którego celem jest m.in. popularyzacja literatury dziecięcej i rozwijanie wyobraźni i inwencji twórczej wśród dzieci, wzięli udział uczniowie szkół podstawowych. Zadaniem uczestników było przedstawienie utworu wybranego autora, który w swej twórczości porusza tematykę marzeń i jego prezentacja w formie recytacji, inscenizacji, piosenki lub pracy plastycznej. Uczestników oceniano w dwóch kategoriach wiekowych: uczniowie klas I-III oraz klas IV-VI szkoły podstawowej.

Najczęściej wybieraną formą prezentacji była recytacja. Komisja konkursowa wysłuchała dziewiętnastu wierszy i jednej piosenki. Wśród zaprezentowanych form literackich nie zabrakło i inscenizacji. Grupa teatralna z Zespołu Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym zainspirowana przygodami Anny Shirley, tytułowej bohaterki powieści Lucy Maud Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza”, wystawiła fragmenty książki.

Po burzliwych naradach jury do dalszego etapu w kategorii recytacja zakwalifikowało siedmioro uczestników. Do dalszych eliminacji przeszła także wykonawczyni piosenki Majki Jeżowskiej „Marzenia się spełniają” - Gabriela Grabowiec oraz wspomniana wcześniej grupa teatralna.

W eliminacjach powiatowych, które odbyły się 15 października w Ośrodku Kultury uczestniczyły dzieci z całego powiatu leżajskiego. Komisja kon-

kursowa w składzie: Małgorzata Hołocińska - w-ce dyrektor WDK Rzeszów, Zyta Czechowska - rzeszowska aktorka, Jakub Magoń - dyrygent, oceniając występy brała pod uwagę ogólny wyraz artystyczny oraz sposób prezentacji, przyznając kolejno w kategorii recytacja (grupa młodsza) miejsce pierwsze Annie Rejman z SP nr 3 w Leżajsku. Jury przyznało też cztery wyróżnienia, m.in. Wiktorii Tysz i Ewie Babiarz z Wólki Grodziskiej. W grupie starszej laureatką została Aleksandra Suszyło z Giedlarowej, a w gronie wyróżnionych znalazła się Marzena Pytel z Grodziska Dolnego.

W kategorii piosenka nagrodzono grupę „pod schodami” z Leżajska oraz Magdalenę Mach uczennicę SSP z Wólki Grodziskiej. Z grona grup teatralnych zwyciężyła „wesola gromadka” z Kuryłówki.

Finał konkursu odbędzie się w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie, w dniach 9-10 listopada 2009r., a uroczysta Gala Laureatów zaplanowana została na 15 grudnia 2009r.

MH



Komisja konkursowa wręczyła wszystkim pamiątkowe dyplomy, a zwycięzcom drobne nagrody



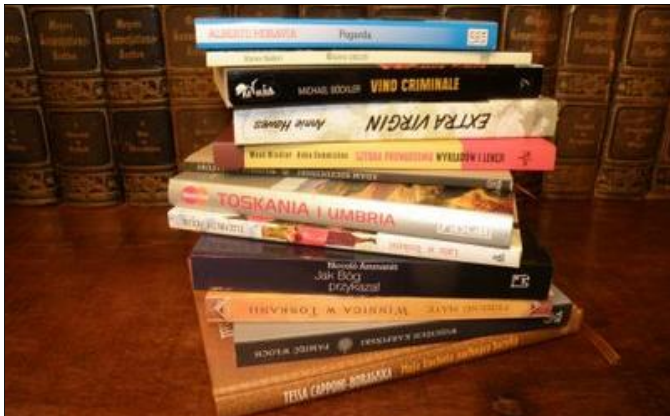
Grupa teatralna z Grodziska Górnego



Pozostali uczestnicy z uwagą słuchali występów swoich rówieśników

A jednak czytają!

Wiele słyszy się ostatnio o spadku poziomu czytelnictwa. Jednak u dzieci, zwłaszcza młodszych obserwujemy niekłamana radość czytania, która budzi nadzieję, ale i troskę - Co zrobić, aby ten entuzjizm nie osłabł?



Jako bibliotekarze zdajemy sobie sprawę, jak ważna jest popularyzacja czytania od najmłodszych lat. Jedną z form promocji czytelnictwa w naszej gminnej bibliotece są konkursy czytelnicze adresowane do dzieci.

W okresie od 1 lipca do 31 sierpnia przeprowadziliśmy konkurs „Na najlepszego czytelnika wakacji 2009”. Podsumowanie konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbyło się 29 września br. Zwycięzcą została Mariola Kuras z Grodziska Dolnego. Kolejni laureaci to: Diana Burek z Grodziska Dolnego, Paulina Kulpa z Grodziska Górnego, Dawid Różycki z Wólki Grodzkiej, Agnieszka Pięta z Grodziska Górnego oraz Weronika Czyrny z Chodaczowa.

Wszyscy finaliści otrzymali nagrody książkowe, które wręczyła pani Krystyna Zagrodzka – dyrektor GBP oraz pani Halina Leja - pracownik Oddziału dla Dzieci i Młodzieży. Triumfatorom gratulujemy wygranej w konkursie, ale przede wszystkim tego, że potrafili połączyć wypoczynek z mądrze i rozsądnie spędzonym czasem.

Wszystkich zachęcamy do naśladowania, wszak jak pisał Stanisław Konarski: „*Tylko czytanie książek ludzi uczonymi czyni*”.

Renata Cichoń

Grodzisko w starej fotografii



Kurs gastronomiczny. Zagroda u Moskalów w Grodzisku Dolnym, lata międzywojenne - ze zbiorów Anny Miś

Kulinarne walory ziemniaków

Nie ma prawdopodobnie produktu, z którego można by przygotować tyle smacznych dań co z ziemniaków. Na naszym stole zajmują one codziennie „honorowe” miejsce. Znakomicie smakują do ryby, mięsa, grzybów, warzyw, a nawet kaszy. Gotowane i smażone, pieczone i tarte, mielone i suszone, duszone i faszzerowane...

Do Polski ziemniaki trafiły za pośrednictwem króla Jana III Sobieskiego, który przysłał je z Wiednia królowej Marysieńce jako osobliwość cesarskich ogrodów. Gdy podano je po raz pierwszy w Wilanowie, nie wzbudziły entuzjazmu. Dopiero za panowania Augusta II ziemniaki zostały rozpowszechnione w całym kraju, a w początkach XIX wieku uratowały większą część ludności od klęski głodu.

Ziemniaki są ważnym źródłem wielu cennych składników odżywczych, głównie z tego względu, że udział ich w całodziennym żywieniu jest stosunkowo duży – 250–500g. Obok skrobi, która jest podstawowym źródłem węglowodanów w żywieniu człowieka, w ziemniakach występuje w niewielkiej ilości białko roślinne o wysokiej wartości biologicznej. Białko ziemniaków najefektywniej będzie wykorzystane, gdy zostanie uzupełnione choćby niewielką ilością pełnowartościowego białka zwierzęcego (mleko, ryby, sery, mięso).

Spośród składników mineralnych w ziemniakach najobficiej występuje potas, fosfor, magnez, niewielkie ilości wapnia i żelaza, a także mikroelementy (miedź, mangan, molibden). Oprócz suszonych owoców żaden produkt żywnościowy nie zawiera tyle potasu co ziemniak. Zapotrzebowanie organizmu człowieka na tę substancję jest znaczne: wynosi 2 – 3g na dobę. Zapotrzebowanie to zaspokaja w pełni 400g ziemniaków. Potas pomaga usuwać z organizmu wodę i chlorek sodowy. Dlatego ziemniaki są szczególnie pożądane w diecie osób cierpiących na choroby nerek.

Dzięki wysokiej zawartości składników mineralnych o charakterze zasadowym, ziemniaki równoważą kwasotwórcze oddziaływanie na organizm produktów zbożowych i mięsnych, które są spożywane w znacznych ilościach.

Ziemniaki są również jednym z ważniejszych źródeł witaminy C (kwasu askorbinowego). Bez przesady można je uznać za podstawowy produkt pokrywający, zwłaszcza późną jesienią, zimą i wczesną wiosną, zapotrzebowanie człowieka na witaminę C: 300g ziemniaków zaspokaja w 40% jego dobowe zapotrzebowanie na tę witaminę. Za-

wartość tej witaminy w zależności od odmiany ziemniaka, okresu oraz sposobu przechowywania waha się od 3 do 30mg w 100g świeżej masy.

Znajduje się ona przede wszystkim w ziemniakach młodych (25 – do 30mg w 100g bulw). W niewielkiej ilości zawierają też witaminę B, B₂, B₆, PP a także karoten, przetwarzany w organizmie człowieka na witaminę A.

Mówiąc o wysokiej wartości odżywczej ziemniaka i jego zaletach, powinniśmy pamiętać, że wiele zależy od sposobu jego wykorzystania, a więc od prawidłowości obróbki i umiejętności przygotowania potraw.

Jak chronić wartości odżywcze ziemniaków?

- myć ziemniaki przed obraniem,
- obierać ziemniaki jak najcieniej gdyż należy pamiętać, że najwięcej witamin znajduje się tuż pod skórką,
- nie obierać na kilka godzin przed gotowaniem i nie moczyć ich w wodzie ponieważ składniki mineralne rozpuszczalne w wodzie przechodzą do wody,
- ziemniaki wkładać do wrzącej osolonej wody, w ten sposób zachowuje się więcej witamin. Witamina C szybko się rozkłada, jeśli ziemniaki gotuje się w zimnej wodzie. Najlepiej więc wkładać je lub zalewać gotującą się osoloną wodą. Jeżeli ziemniaki gotuje się zbyt wolno, to witamina C rozkłada się prawie całkowicie. Obrane ziemniaki soli się na początku gotowania aby zmniejszyć utratę soli mineralnych,
- gotować możliwie jak najkrócej pod przykryciem,
- najlepiej gotować w skórce, która chroni przed wypłukiwaniem rozpuszczalnych w wodzie składników odżywczych, dlatego też należy jak najczęściej podawać gotowane lub pieczone ziemniaki w mundurkach. Powolne ogrzewanie w niższej temperaturze bardziej obniża wartość witaminową produktu niż szybkie gotowanie w wyższej temperaturze,
- nie gotować w zbyt dużej ilości wody. Najlepiej ziemniaki zalać taką ilością wrzącej wody, aby sięgała do ¾ wysokości warstwy ziemniaków. Im mniej wody, tym wartość gotowanych ziemniaków większa. W czasie gotowania wywar w dużym stopniu wyparuje, pozostałą ilość wywaru odlać i zużyć do zupy,
- ugotowanych ziemniaków nie przetrzymywać długo.

Mam nadzieję, że proponowane przeze mnie niżej przepisy na potrawy z ziemniaków pomogą niektórym w urozmaiceniu domowego menu.

ZIEMNIAK W ROLI GŁÓWNEJ - PROPOZYCJA NA TWÓJ SMACZNY OBIAD

Ziemniaki na zapiekanki po ugotowaniu (w łupinach) powinny być lekko twarde, aby podczas zapiekania nie rozpadły się.

RYBA ZAPIEKANA Z ZIEMNIAKAMI

50 dag ryby, 8 ziemniaków, 2 duże cebule, 1 łyżka tłuszczu do smarowania, 3 łyżki oleju, ½ szklanki mleka, 1 żółtko, 3 łyżki startego żółtego sera, mały pęczek natki pietruszki, sól, pieprz. Rybę opłukać, sprawić, wyjąć ości, pokroić w kawałki i krótko podsmażyć na oleju. Obrana cebulę pokroić w talarki. Naczynie do zapiekania posmarować tłuszczem i ułożyć nim warstwami surowe ziemniaki pokrojone w talarki wymieszane z cebulą i kawałkami ryby. Poszczególne warstwy oprószyć solą i pieprzem. Mleko zagotować, żółtko roztrzepać w gorącym mleku – nie gotować, wymieszać z utartym serem, przyprawić do smaku solą i pieprzem, zalać potrawę i zapiec w rozgrzanym piekarniku lub prodiżu (ok. 50 min) Zapiekankę podawać posypaną natką pietruszki i z surówką.

ZAPIEKANKA Z „WSZYSTKIEGO”

8 ziemniaków ugotowanych w mundurkach, 1 kwaszony ogórek, 10 dag boczku wędzonego, resztki pieczeni lub kotletów z obiadu, 2 duże cebule, 2 łyżki oleju, 15 dag pieczarek lub kilka suszonych grzybków, 1 szkl. śmietany, 3 czubate łyżki startego żółtego sera, 2- 3 łyżki zielonego groszku. Wszystkie składniki pokroić, cebulę, pieczarki i boczek podsmażyć na oleju. Do wysmarowanego tłuszczem naczynia układać warstwami składniki, polać osoloną śmietaną, oprószyć pieprzem i papryką, posypać tartym serem i zapiec 30 min. w gorącym piekarniku.

SALATKA ZIEMNIACZNA

3 pomidory obrane ze skórki, 3 ogórki konserwowe, 2 papryki, ser feta, 6 ziemniaków ugotowanych, 5 jajek - wszystko kroimy w kostkę. 2 cebule, 1 por – kroimy w słupki. Wszystkie pokrojone składniki mieszamy razem i łączymy z majonezem, przygotowujemy solą i pieprzem do smaku.

MYŚLIWSKI KOCIOŁEK

40 dag grzybów (najlepsze są mieszane grzyby leśne, ale mogą też być pieczarki albo boczniki), 10 dag wędzonego boczku, 2 cebule, 40 dag ziemniaków ugotowanych w mundurkach, ¼ główki kapusty, 1 łyżka margaryny, 1 łyżka oleju, 3 szkl. rosółu z kostki (najlepiej grzybowy), garść posiekanej zieleliny (tymianek, oregano, natka pietruszki, szczypio-

rek), sól, pieprz, kminek, tłuszcz do nasmarowania formy. Cebule i boczek pokroić w kostkę, zeszklić na 1 łyżce oleju. Ziemniaki obrać i pokroić na cienkie plasterki. Grzyby oczyścić i pokroić w paseczki. Kapustę cienko poszatковать. W natłuszczonej formie układać warstwami: ziemniaki, grzyby, cebulę z boczkiem i kapustę, każdą warstwę posypując z kminkiem, solą i pieprzem oraz posiekaną zieleliną – ostatnią warstwą powinny być ziemniaki. Zalać rosółem z kostki i posypać wiórkami zimniej margaryny. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 minut. Jeśli ktoś chce uzyskać zdecydowany, prawdziwie leśny smak, może zamiast kminku dodać do potrawy rozgniecione jagody jałowca. Wegetarianie mogą zrezygnować z boczku – danie i tak będzie smaczne.

ROLADA ZIEMNIACZANA

60 dag ugotowanych i przepuszczonych przez praskę (lub maszynkę do mięsa) ziemniaków, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki mąki pszennej, 2 jajka, sól, pieprz do smaku. FARSZ: 20 dag pieczarek, 2 cebule, resztki wędlin lub mięso gotowane, papryka mielona, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżką tartej bułki, sól, pieprz. Cebule pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu, dodać oczyszczone i pokrojone drobno pieczarki, chwilę dusić. Następnie pokroić resztę wędlin lub mięsa, dodać koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, paprykę oraz bułkę tartą. Usmażony farsz pozostawić do ostygnięcia. Z ziemniaków zagnieść ciasto i rozwałkować (tak jak na struclę), rozsmarować farsz i zwinąć roladę. Farsz można przysadzić z dowolnych składników. Piec w piekarniku ok. 40 min.

PIEROGI SZYBKIE NA WAFLU 1 kg ziemniaków – ugotować i ugnieść, dodać 30 dag białego sera, sól pieprz do smaku, 1 cebula drobno pokrojona, zarumieniona na tłuszczu. Wszystkie składniki dobrze wymieszać ze sobą. Ciepłą masą smarować wafla i zwinąć w rulony. Kroić na 2 cm kawałki. Obtaczać w jajku i bułce tartej, obsmażać z obu stron na rumiano.

Monika Pelc
ZD Leżajsk



ZESPÓŁ DORADCÓW
w Leżajsku
37-300 LEŻAJSK
– UL. MICKIEWICZA 12
TEL./FAX (0-17) 242-17-97
e-mail: podk_lezajsk@odr.net.pl

SOCH-TECH

Instalacje Sanitarno-Przemysłowe

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE:

- spawanie: stali nierdzewnych i czarnych pod rentgen, aluminium metodą TIG, rurociągów i zbiorników ciśnieniowych
- instalacje: wodno-kanalizacyjne, centralnego ogrzewania, gazowe-wewnątrz
- montaż: kolektorów słonecznych, wentylacji, klimatyzacji
- modernizacja i remonty instalacji
- balustrady chromoniklowe
- usługi



SOCHA ANDRZEJ

TEL. 784 578 266

**PEWNOŚĆ
BEZPIECZEŃSTWO
TRADYCJA**



Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” specjalizuje się w ubezpieczeniach kierowanych do mieszkańców małych miast i miejscowości oraz rolników.

- ◆ JESTEŚMY FIRMĄ O DŁUGOTRWAŁYCH TRADYCJACH
- ◆ JESTEŚMY FIRMĄ POLSKĄ
- ◆ JESTEŚMY FIRMĄ BEZPIECZNĄ
- ◆ SKŁADKA JAKĄ U NAS ZAPŁACISZ JEST NIŻSZA JAK W INNYCH FIRMACH

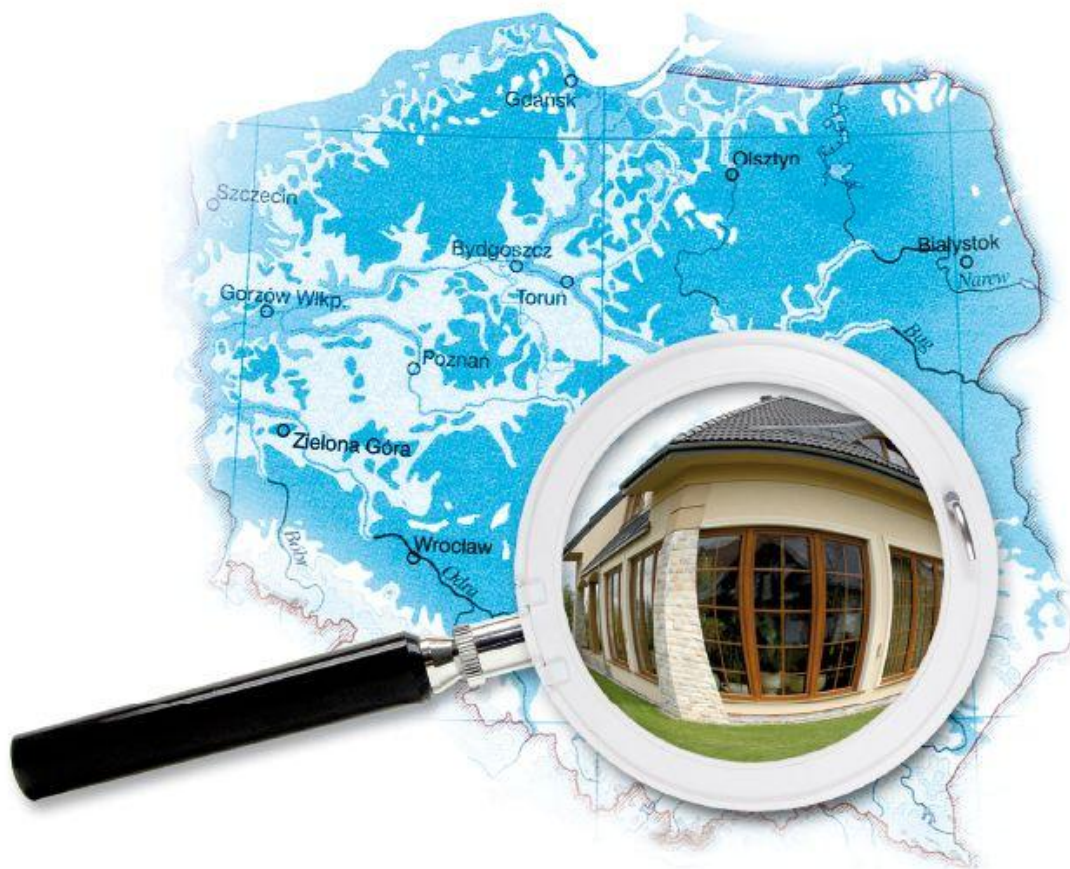
Nasza oferta to korzystne ubezpieczenia:

- BUDYNKÓW (OBOWIĄZKOWE I DOBROWOLNE), MIENIA
- KOMUNIKACYJNE OC, AC, NNW
- ODPOWIEDZIALNOŚCI CYWILNEJ (OBOWIĄZKOWE I DOBROWOLNE)
- UPRAW (OBOWIĄZKOWE I DOBROWOLNE)
- POZOSTAŁE MAJĄTKOWE

ZAPRASZAMY!

Filia w Leżajsku, 37-300 Leżajsk, ul. Rzeszowska 17,
tel/fax (017) 242-07-32 czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8³⁰ do 14³⁰

Cała Polska patrzy przez Okna z Krakowa!



Według badania Bud Investor Track 2008
**OKNOPLAST-Kraków jest najczęściej
stosowaną marką okien z PVC w Polsce!**



OKNA
z Krakowa

www.oknoplast.com.pl, infolinia: 0801 14 00 00

LEŻAJSK

Plac Targowy 6c, tel. 017/ 242 01 19