

BIULETYN INFORMACYJNY MIESZKAŃCÓW GMINY

# Gazeta Grodziska i okolic

CHODACZÓW • GRODZISKO GÓRNE • GRODZISKO DOLNE • GRODZISKO NOWE  
LASZCZYNY • OPALENISKA • PODLESIE • WÓLKA GRODZISKA • ZMYŚŁÓWKA

9/ (189)

2017

GAZETA  
BEZPŁATNA



ISSN 1234-5296



Zmiana organizacji ruchu  
na przebudowanym skrzyżowaniu  
w Laszczynach

## Gminne zawody strażackie



*Łącząc się w bólu i modlitwie  
składamy wyrazy głębokiego współczucia*

**RODZINIE**  
**śp. ks. Tomasza Grzywiny**

*Wójt i Rada Gminy w Grodzisku Dolnym*

**Gazeta**  
**Grodziska**  
**i okolic**

WYDAWCA: Ośrodek Kultury w Grodzisku Dolnym  
REDAKTOR: Małgorzata Halasa tel. 17 242 82 65  
Czasopismo zarejestrowane I Ns Rej. Pr. 11/94

Artykuły podpisane odzwierciedlają poglądy ich autorów.

Numer zamknięto: **wrzesień 2017r.**

Nakład 2000 egzemplarzy.

Druk: Drukarnia EMKA, tel. 17 787 71 09

# OSP GRODZISKO DOLNE TRIUMFOWAŁO

W niedzielę 10 września na stadionie sportowym Grodziszczanki trzynaście drużyn reprezentujących gminne jednostki OSP wzięło udział w widowiskowej strażackiej rywalizacji. Gminne zawody wyłoniły najlepsze drużyny żeńskie i męskie. W obydwu kategoriach niepodzielnie triumfowała Ochotnicza Straż Pożarna z Grodziska Dolnego.

Dziewięć drużyn męskich i cztery kobiece w pełnym umundurowaniu zameldowało się punktualnie o godzinie 12 na grodziskim stadionie. W wyjątkowo pięknej, letniej aurze strażaczki i strażacy rywalizowali w dwóch konkurencjach – ćwiczeniu bojowym i sztafecie pożarnej 7x50 z przeszkodami. O miejscu zajęтым przez drużynę decydował łączny czas ukończenia obu konkurencji. Aby znaleźć się na podium, uczestnicy musieli wykazać się sprawnością fizyczną, sprytem i odpornością na stres. Dodatkowo drużyny z Wólki Grodziskiej musiały walczyć ze sprzętem. Zawiodła motopompa.

Zawody rozpoczęły drużyny kobiece. W sztafecie pożarnej najlepszy wynik osiągnęły strażaczki z OSP Grodzisko Dolne - 68,40 pkt. Drugi wynik wykręciła Wólka Grodziska – 74,50 pkt, zaś trzeci Grodzisko Dolne Miasto – 78,44 pkt. Poza konkurencją wystartowała druga drużyna z Grodziska Dolnego. Dziewczyny podeszły do zadania profesjonalnie, uzyskując wynik 67,86.

Po startach drużyn kobiecych przyszedł czas na drużyny męskie. Tu o miejscach decydowały ułamki sekund. Najlepiej w sztafecie zaprezentowali się druhowie z OSP Grodzisko Dol-



Tu liczy się spryt, precyzja i szybkość

ne – 63,00 pkt, wyprzedzając OSP Zmysłówka – 64,33 pkt i OSP Wólka Grodziska – 65,13 pkt. Miejsca od 4 do 9 zajęli kolejno: OSP Grodzisko Górne – 65,97 pkt, OSP Grodzisko Dolne Miasto – 65,99 pkt, OSP Laszczyny – 69,35 pkt, OSP Chodaczów – 70,51 pkt, OSP Podlesie – 76,30 pkt, OSP Grodzisko Nowe – 83,87 pkt.

Z przygodami dla Wólki Grodziskiej rozpoczęła się druga konkurencja – ćwiczenie bojowe. Zawodniczki sprawnie przystąpiły do zadania, niestety problem sprawiła motopompa, która nim odpaliła, zabrała startującym cenne sekundy. Przez defekt ze sprzętem dziewczyny zajęły ostatnie trzecie miejsce, z wynikiem 151,09 pkt. Bez problemów konkurencję wykonały pozostałe drużyny. Najlepszy start zaliczyły strażaczki z Grodziska Dolnego – 49,50 pkt, przed zawodniczkami z Grodziska Dolnego Miasta – 64,86 pkt. Świetny czas uzyskała druga drużyna z Grodziska Dolnego, która startując poza konkurencją osiągnęła wynik 53,90 pkt.

Wśród drużyn męskich najszybciej z konkurencją ćwiczenie bojowe poradzili sobie zawodnicy z Grodziska

Dolnego – 40,32 pkt. Tuż za nimi OSP Laszczyny z wynikiem 43,15 pkt i OSP Zmysłówka - 45,20 pkt. Kolejne lokaty przypadły: OSP Grodzisko Dolne Miasto – 47,61 pkt, OSP Podlesie – 54,07 pkt, OSP Chodaczów – 58,80 pkt, OSP Grodzisko Górne – 65,25 pkt, OSP Grodzisko Nowe – 79,87 pkt. Dyskwalifikację zaliczyła drużyna z Wólki Grodziskiej, która przez niesprawną motopompę, przekroczyła regulaminowy czas na wykonanie zadania.

**Po podsumowaniu obydwu konkurencji, klasyfikacja generalna zawodów przedstawia się następująco:**

**w grupie C (drużyny kobiece):**

- 1 miejsce OSP Grodzisko Dolne - 117,90 pkt
- 2 miejsce OSP Grodzisko Dolne Miasto – 143,30 pkt
- 3 miejsce OSP Wólka Grodziska – 225,59 pkt
- poza konk. OSP Grodzisko Dolne II – 121,76 pkt

**w grupie A (drużyny męskie pow. 16 lat):**

- 1 miejsce OSP Grodzisko Dolne - 103,32 pkt

- 2 miejsce OSP Zmysłówka – 109,53 pkt
- 3 miejsce OSP Laszczyny – 112,50 pkt
- 4 miejsce OSP Grodzisko Dolne Miasto – 113,60 pkt
- 5 miejsce OSP Chodaczów – 129,31 pkt
- 6 miejsce OSP Podlesie – 130,37 pkt
- 7 miejsce OSP Grodzisko Górne – 131,22 pkt
- 8 miejsce OSP Grodzisko Nowe – 163,74 pkt
- 9 miejsce OSP Wólka Grodziska – dyskwalifikacja

Najlepszym drużynom wręczono puchary, natomiast wszystkie otrzymały okolicznościowe dyplomy.

Zmagania druhen i druhow oglądała licznie zgromadzona publiczność, a poprawność wykonywanych zadań oceniała komisja sędziowska z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej z Leżajska.

Na zakończenie zawodów specjalny pokaz rozwinięcia bojowego zaprezentowali najmłodsi strażacy z jednostki z Grodziska Górnego.

MH

# WYCZEKIWANE PRZEZ MIESZKAŃCÓW SKRZYŻOWANIE PRZEBUDOWANE

Poprawa bezpieczeństwa pieszych i zmiana organizacji ruchu to efekty zakończonej przebudowy skrzyżowania w Laszczynach.

O przebudowie skrzyżowania w Laszczynach mówiło się już od dawna. Między innymi za sprawą radnego Stanisława Ryfy temat ten bardzo często pojawiał się na Sesjach Rady Gminy i Zebraniach Wiejskich. Gdy rozpoczęte zostało zadanie związane z przebudową drogi powiatowej nr 1274R w miejscowościach Chodaczów i Laszczyny, gmina z powiatem podjęła również decyzję o przebudowie tego niewralgicznego skrzyżowania. Dzięki temu mieszkańcy nareszcie doczekali się skrzyżowania z prawdziwego zdarzenia.

We wrześniu dobiegły końca prace przy modernizacji układu drogowego w Laszczynach. Na odcinku obejmującym skrzyżowanie wybudowano chodniki oraz pojawiły się trzy przejścia dla pieszych. Ponadto wybudowana została wysepka ograniczająca prędkość pojazdów nadjeżdżającym od strony Grodziska Dolnego. Odpowiednie wyprofilowanie i ukształtowanie pasów drogowych wymusi na kierowcach bezpieczną i prawidłową jazdę. W rezultacie poprawie ulegnie bezpieczeństwo pieszych, klientów sklepu oraz osób korzystających z przystanku i usług transportowych.

Modernizacja skrzyżowania obejmuje również zmianę organizacji ruchu w tym punkcie drogi. **Droga z pierwszeństwem przejazdu skierowana jest na Gniewczynę, natomiast**

**jadąc od strony Bud Łańcuckich, przed wjazdem na skrzyżowanie należy się bezwzględnie zatrzymać.**

Inwestycję prowadził Powiat Leżajski, a wykonawcą zadania była firma STRABAG sp. z o.o. oddział Rzeszów. Koszt przebudowy skrzyżowania to ok. 591 tys. zł, z czego ponad 394 tys. to dofinansowanie z budżetu Gminy Grodzisko Dolne.

MH



Bezpieczeństwo pieszych poprawią trzy przejścia



Droga z pierwszeństwem przejazdu biegnie na Gniewczynę



Jadąc od strony Bud Łańcuckich na tej linii należy się bezwzględnie zatrzymać

# Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH

W miejscowościach Chodaczów i Laszczyny oraz Opaleniska i Zmysłówka przybyło chodników. Do końca września potrwać ich odbiory techniczne i poprawa drobnych usterek.

W Chodaczowie nowo wybudowane chodniki wiodą od kapliczki przy skośnej do skrzyżowania przed Szkołą Podstawową oraz od budynku szkoły do drogi na cmentarz, łącznie ponad 1,6 km.

Z kolei nowy ciąg komunikacyjny dla pieszych w Opaleniskach liczy ok. 1,6 km i zaczyna się od skrzyżowania z drogą Bartniczą, a kończy przy drodze na p. Sandra w Zmysłówce.

Mieszkańcy na te inwestycje czekali od dawna. Dzięki pozyskanym środkom unijnym stały się one faktem.



**MH** Jest bezpieczniej - odcinek chodnika w kierunku szkoły w Chodaczowie



Nowy chodnik wiodący przez Opaleniska

# WSTĘPNE ROZSTRZYGNIĘCIA W SPRAWIE OZE

29 sierpnia 2017r. Zarząd Województwa Podkarpackiego, jako Instytucja Zarządzająca Regionalnym Programem Operacyjnym Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, zatwierdził listę rankingową w ramach działania 3.1 Rozwój OZE – projekty parasolowe (montaż instalacji OZE w budynkach mieszkalnych). Lista ta obejmuje 69 projektów na łączną kwotę dofinansowania w wysokości 567,5 mln zł.

Przypomnieć należy, że w przeprowadzonym naborze udostępniona została kwota alokacji środków w wysokości 120 mln zł. Zgodnie z obowiązującymi zasadami Zarząd Województwa dokonał wyboru 12 projektów do dofinansowania – zgodnie z kolejnością na liście rankingowej – w dostępnym limicie środków postawionych do dyspozycji w ogłoszonym naborze wniosków. W efekcie dokonanej analizy środków dostępnych w działaniu 3.1 Rozwój OZE Zarząd Województwa wybrał dodatkowo 2 kolejne projekty do dofinansowania z listy rezerwowej. Podsumowując w wyniku rozstrzygnięć dokonanych w dniu 29 sierpnia 2017r. do dofinansowania zostało wybranych 14 projektów.

Niezależnie od powyższego Zarząd Województwa podjął decyzję o wystąpieniu do Ministerstwa Finansów o zgodę na zwiększenie dopuszczalnego limitu kontraktacji w Działaniu 3.1 Rozwój OZE o ok. 50 mln zł, co pozwoliło na wybór do dofinansowania kolejnych 5 projektów z listy rezerwowej. Ponadto, Zarząd Województwa wystą-



pił z inicjatywą przesunięcia środków w ramach Osi priorytetowej III Czysta energia poprzez m.in. zwiększenie alokacji w Działaniu 3.1 Rozwój OZE o ok. 180 mln zł. Kwestia ta została już uzgodniona z Ministerstwem Rozwoju i wstępnie skonsultowana z Komisją Europejską, jednakże konieczne jest w tym przypadku uzyskanie formalnej zgody ze strony Komisji Europejskiej w procedurze renegotjacji całego Programu, która jest niestety złożona proceduralnie i długotrwała. Kwota ta pozwoliłaby łącznie na dofinansowanie ponad 30 wniosków.

**W chwili obecnej wniosek Gminy Grodzisko Dolne znajduje się na 1 miejscu listy rezerwowej.**

Nasz wniosek o dofinansowanie złożony został wspólnie z Miastem Leżajsk, co pozwoliło uzyskiwać stosunkowo dużą liczbę punktów- 80,63 na 100 możliwych, w tym maksymalną liczbę punktów- 25 w obszarze ilość gospodarstw domowych zgłoszonych do projektu. Niestety okazało się, że jest to niewystarczająca liczba punktów, aby uzyskać dofinansowanie w pierwszej turze. Największy wpływ na liczbę przyznawa-

nych punktów miała struktura wniosków, tzn. ilość i wielkość poszczególnych instalacji OZE, o jakie wystąpili poszczególni mieszkańcy. Im w danym wniosku więcej było kotłów na biomasę w stosunku do instalacji fotowoltaicznych, tym wniosek był lepiej punktowany. Pod tym kątem opracowany był także Regulamin uczestnictwa w projekcie z zakresu odnawialnych źródeł energii planowanych do realizacji przez Gminę Grodzisko Dolne, zgodnie z którym, mieszkańcy składali deklaracje udziału w projekcie. W naszym przypadku było to tylko 36 kotłów na biomasę na 1 000 instalacji zgłoszonych do projektu. Największym zapotrzebowaniem cieszyły się instalacje solarne do przygotowania ciepłej wody - 538 zgłoszonych instalacji, następnie fotowoltaika- 365

instalacji i pompy ciepła- 61 instalacji.

Zgodnie z informacjami płynącymi z Urzędu Marszałkowskiego, jest duże prawdopodobieństwo zwiększenia puli środków na ten konkurs, co oznacza, że i nasz wniosek otrzyma dofinansowanie. W związku z tym należy uzbroić się w cierpliwość i wyczekiwać kolejnych informacji ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Z uwagi na sygnalizowane przypadki rezygnacji niektórych mieszkańców z udziału w projekcie, nadal istnieje możliwość zgłaszania się do projektu OZE na tzw. listę rezerwową – głównie w zakresie instalacji solarnych i fotowoltaicznych. Dokumentacja dostępna w Punkcie Obsługi Klienta w Urzędzie Gminy w Grodzisku Dolnym.

RP

## WYPŁATA AKCYZY W PAŹDZIERNIKU

We wrześniu do rolników trafiły decyzje o zwrocie podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego za okres lipiec-sierpień 2017r. Wójt Gminy wydał 347 decyzji ustalających zwrot podatku akcyzowego, na łączną kwotę 80 631, 58 zł. Producenci rolni zgłosili we wnioskach 1931,89 ha użytków rolnych. Płatność rolnicy otrzymają przelewem w dniu 31 października na rachunek bankowy podany we wniosku.

# KRAJOWA MAPA ZAGROZEŃ BEZPIECZEŃSTWA

**Uważasz, że w Twojej okolicy nie jest bezpiecznie? Możesz podzielić się swoimi obserwacjami. Skorzystaj z możliwości zgłaszania zagrożeń poprzez Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa.**

Na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa można zaznaczyć miejsca występowania problemów, jakie powtarzają się w Twojej okolicy, np.: przekraczanie dozwolonej prędkości, akty wanda-

lizmu, spożywanie alkoholu w miejscach niedozwolonych, niedozwolona wycinka drzew, wałęsające się bezpańskie psy – tego typu kategorii jest 25 do wyboru.

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa ma służyć poprawie bezpieczeństwa mieszkańców i usprawnieniu kontaktu z policją. Funkcjonariusze w ciągu dwóch dni muszą zgłoszenie odczytać, a w ciągu pięciu zweryfikować. Przez cały ten czas można śledzić status swoje-

go zgłoszenia. Po umieszczeniu go na mapie pojawi się zielone kółko z symbolem wybranej kategorii zagrożeń. Kolor zielony oznacza przyjęcie zgłoszenia. Gdy kolor zmienia się na żółty, to oznacza, że policja zaczęła weryfikację. Kolejny etap to kolor czerwony, kiedy zgłoszenie zostało potwierdzone, i szary w przypadku, gdy funkcjonariusze nie potwierdzą wskazanego na mapie problemu. Jeżeli sygnał o negatywnym zjawisku potwierdzi się, poli-

cjanci otrzymają wytyczne do częstszego patrolowania zagrożonego miejsca.

Prosimy o odpowiedzialne korzystanie z aplikacji. Każde naniesione na mapę zagrożenie wywoła odpowiednią reakcję Policji. Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa znajdziesz wchodząc na stronę Policji.

**UWAGA! Mapa nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji policji. W takich przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych 112, 997.**

źródło:

[podkarpacka.policja.gov.pl](http://podkarpacka.policja.gov.pl)

The infographic features a map of Poland with various green circular icons containing symbols for different types of safety threats, such as a car crash, a person falling, a dog, and a fire. Major cities are labeled on the map: Gdańsk, Szczecin, Bydgoszcz, Poznań, Wrocław, Opolo, Katowice, Lublin, and Białystok. The text is centered and reads: "Chcesz wiedzieć, czy w Twojej okolicy jest bezpiecznie? Możesz mieć na to wpływ! Podziel się swoimi spostrzeżeniami! Reaguj na zagrożenia! Odwiedź Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa [www.policja.pl](http://www.policja.pl)"

# ZASZCZĘPMY SIĘ, BO WARTO

**Kończy się lato, przed nami jesień, później zima - czas nasilonych infekcji u dzieci i dorosłych. Większość, mimo swojej uciążliwości, nie wymaga leczenia, przechodzi samoistnie, nie powoduje powikłań. Niektóre jednak mogą być bardziej złośliwe i mieć cięższy przebieg.**

Na przykład grypa. Jej sezon to okres od stycznia do marca, choć może zdarzyć się w grudniu, kwietniu, a nawet w maju. Jest to choroba bardzo zakaźna. Jeden człowiek kaszląc (i najczęściej jeszcze nie wiedząc, że jest chory) zaraża wielu innych - w sklepie, autobusie, pracy, szkole. W Polsce, w poprzednim sezonie zachorowało ok 3,7 mln osób. Nie sposób przewidzieć przebiegu grypy. Najczęściej występuje wysoka gorączka, bóle mięśni, suchy, męczący kaszel. Trwa to 7-10 dni, ale osłabienie może utrzymywać się jeszcze przez kilka tygodni. Najgorsze są jednak powikłania. Najcięższe, choć na szczęście najrzadsze z nich to zapalenie mięśnia sercowego - choroba potencjalnie śmiertelna. Częściej obserwujemy zapalenie płuc, zatok, ucha lub zaostrzenie już istniejących chorób przewlekłych. Czasem potrzebne jest leczenie szpitalne, cza-

sem i ono jest nieskuteczne. W ubiegłym roku, pomimo intensywnej terapii zmarło 140 osób. Najbardziej narażone są małe dzieci, osoby starsze, zwłaszcza chorujące na choroby przewlekłe, z obniżoną odpornością.

Na grypę, podobnie jak w przypadku innych chorób wirusowych, nie ma leku. Antybiotyki są zupełnie nieskuteczne, nie zapobiegają ani zachorowaniu, ani powikłaniom. Jedyną metodą walki z tą chorobą jest szczepienie. W przeważającej liczbie wypadków zapobiega zachorowaniu zupełnie (skuteczność szczepionki to 70-89%), a jeśli nawet nie, to osoby zaszczepione chorują lżej, krócej, bez powikłań. Szczepionka jest bardzo bezpieczna, ryzyko powikłań jest niezwykle małe. Właściwie nigdy dotąd ich nie obserwowaliśmy w naszej poradni. Najlepiej byłoby uodpornić się już we wrześniu (im wcześniej tym skuteczniej), choć taka możliwość istnieje przez cały sezon.

Warto wspomnieć o jeszcze dwóch wirusowych chorobach, którym można zapobiegać przy pomocy szczepień. Jedną z nich jest ospa wietrzna, bardzo częsta choroba, występująca głównie u dzieci - choć nie tylko. Ktoś, kto nie przeszedł jej w dzieciństwie, może zachorować w

każdym wieku - im później, tym gorzej. Ospa jest bardzo zakaźna. Objawy występują 2 tygodnie od kontaktu z nią. W tym czasie chory zaraża następne osoby, nawet o tym nie wiedząc. Przebieg jest bardzo nieprzyjemny: swędząca wysypka, złe samopoczucie, czasem gorączka (im starszy pacjent, tym wyższa). Konieczne jest przebywanie przez 1-2 tygodnie w domu, co powoduje nieobecność w szkole, a rodziców, którzy muszą opiekować się dzieckiem, w pracy.

Drugą chorobą, która zresztą dotyczy 100% dzieci, jest biegunka rotawirusowa. Objawy to liczne, luźne stolce, gorączka, wymioty, ból brzucha. Czasem są tak nasilone, że dziecko musi być nawadniane dożylnie w szpitalu.

Wszystkie choroby, o których napisałam są wirusowe, co oznacza, że przynajmniej na razie, nie możemy ich skutecznie leczyć. Możemy jednak skutecznie im zapobiegać szczepiąc siebie i nasze dzieci. Warto.

**lek. Małgorzata Piel**  
**N-ZOZ „Zdrowie”**  
**w Grodzisku Dolnym**

**Nawiązując do powyższego artykułu należy dodać, że szczepionki dla dzieci nie należą do najtańszych, jednak decyzję o zakupie szczepionek powinny ułatwić m.in. pieniądze z programu 500+.**



## **BEZPŁATNE PORADY EMERYTALNE W URZĘDZIE GMINY**

**W związku z wejściem w życie z dniem 1 października 2017r. ustawy obniżającej wiek emerytalny – Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Leżajsku organizuje w Urzędzie Gminy w Grodzisku Dolnym dyżur pracownika ZUS.**

Podczas dyżuru udzielane będą indywidualne porady dla mieszkańców z terenu Gminy Grodzisko Dolne oraz pomoc w wypełnianiu wniosków emerytalnych. Będzie też możliwość założenia indywidualnego profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Pracownik ZUS będzie pełnił dyżur w dniu 5 października 2017r. w godzinach od 9:30 do 13:00 w budynku Urzędu Gminy w Grodzisku Dolnym, pokój nr 11. Wszystkich zainteresowanych zachęcamy do skorzystania z fachowych porad doradcy emerytalnego ZUS.



Chcesz być zdrowszy - zaszczep się



# NIECH DROGA DO SZKOŁY BĘDZIE BEZPIECZNA

Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego należy spodziewać się zwiększonego natężenia ruchu kołowego i pieszego, zwłaszcza w pobliżu szkół. W początkowym okresie nauki, po przerwie wakacyjnej, policjanci będą prowadzić działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

Od 4 września br., aż do zakończenia roku szkolnego droga do i ze szkoły będzie stałym elementem w życiu dziecka. Dlatego też, wszyscy uczestnicy ruchu drogowego powinni zadbać, by była bezpieczna. Poza policjantami i nauczycielem, to rodzice

ce i opiekunowie odpowiadają za swoje pociechy. Systematyczne rozmowy z dziećmi na temat zasad poruszania się po drodze, a przede wszystkim poprzez dawanie dobrego przykładu swoim zachowaniem, będą z pewnością miały wpływ na kształtowanie odpowiednich postaw i zachowań dzieci, jako niechronionych uczestników ruchu drogowego.

*Przypominamy rodzicom, że nie każdy pierwszoklasista może być samodzielnym uczestnikiem ruchu drogowego. Zgodnie z art. 43 Ustawy prawo o ruchu drogowym, dziecko do 7 roku życia może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby co najmniej*

*10-letniej (nie dotyczy to strefy zamieszkania i drogi przeznaczonej wyłącznie dla pieszych). Bardzo ważnym czynnikiem zwiększającym bezpieczeństwo w ruchu drogowym, jest noszenie elementów odblaskowych. Rodzice, którzy zawożą dzieci do szkoły powinni też pamiętać o obowiązku przewożenia ich w fotelikach ochronnych lub specjalnych siedziakach z zapiętymi pasami. Dziecko pod szkołą należy wysadzać z samochodu od strony chodnika lub pobocza, nie zaś od strony jezdni.*

Akcja „Bezpieczna droga do szkoły” jest zatem adresowana zarówno do dzieci, jak i do wszystkich dorosłych, w

szczególności do rodziców, opiekunów i nauczycieli. Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu drogowego o zachowanie ostrożności na drodze, szczególnie w rejonie szkół, przedszkoli, placówek oświatowo-wychowawczych, oraz miejsc, gdzie grupują się dzieci i młodzież.

- **Mamo, Tato** – dziecko naśladuje twoje zachowania, daj więc dobry przykład!
- **Nauczycielu** – odkrywaj przed dziećmi bezpieczny świat, także w sferze ruchu drogowego!
- **Kierowco** – uważaj w pobliżu szkół, zdejmij nogę z gazu!

*źródło: podkarpacka.policja.gov.pl*



Lekcja o bezpieczeństwie w Wólce Grodzkiej

W trosce o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży szkolnej, we wszystkich placówkach na terenie Gminy Grodzisko Dolne zorganizowane zostały pogadanki o bezpieczeństwie, które przeprowadziła policja. W akcję włączył się także samorząd gminy, który zakupił dla wszystkich uczniów szkół z terenu gminy odblaskowe zawieszki.

## BĄDŹ WIDOCZNY

Po zmroku, przy złej pogodzie, pieszy ubrany w ciemny strój jest widziany przez kierującego samochodem z odległości około 20 metrów, a jeśli ma na sobie jasne ubranie 50 metrów.

Zakładając, że minimalna droga zatrzymania samochodu jadącego z prędkością 50 km/h wynosi około 30 metrów, a przy prędkości 100 km/h – 80 metrów, wypadku może nie udać się uniknąć. Posiadając

na sobie elementy odblaskowe, kierujący pojazdem może zauważyć pieszego z odległości większej niż 150 metrów. Właściwa widoczność pieszego daje szansę kierowcy na jego odpowiednio wczesne zauważenie, a tym samym na uniknięcie wypadku! Dlatego:

- zawsze korzystaj z elementów odblaskowych,
- odblaski powinny być umieszczone na ubraniu tak, aby były widoczne dla kierowców jadących z obu kierunków,

- światła samochodu nie oświetlają całej sylwetki pieszego, im niżej będą założone odblaski, tym szybciej padną na nie światła reflektora pojazdu, dzięki czemu prowadzący będzie miał więcej czasu na reakcję,
- odblaski w pierwszej kolejności powinny być złożone na dolne części odzieży np. buty, nogawki, mankiety,
- kupując odzież na sezon jesienno-zimowy, preferuj zakup kurtek i butów wyposażonych w elementy odblaskowe,
- poruszaj się chodnikiem lub drogą dla pieszych, a w razie

ich braku poboczem, - jeżeli droga nie ma pobocza, poruszaj się jak najbliżej krawędzi jezdni, jej lewą stroną (twarzą do nadjeżdżającego pojazdu), - nigdy nie wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych.

**Przypominamy, że obowiązek noszenia elementów odblaskowych poza terenem zabudowanym wynika z ustawy. Po odblaskowe opaski można się zgłaszać do Urzędu Gminy, pokój 13.**

# WPŁYW UŻYWEK NA ZDROWIE I ŻYCIE CZŁOWIEKA

Ludzie uzależniają się od tytoniu, alkoholu, substancji odurzających i psychotropowych, hazardu, seksu, nadmiernego lub niedostatecznego jedzenia oraz wielu innych czynników. Gdy uzależnienie jest słabe lub jest w początkowym stadium to zazwyczaj nie wywołuje groźnych skutków. Doświadczenie społeczne ostrzega jednak nas, że uzależnienie może się pogłębić i spowodować niebezpieczne krótkotrwałe lub długofalowe konsekwencje.

Szkody mogą mieć charakter osobisty: zdrowotny, psychiczny, charakterologiczny lub społeczny: odrzucenie, naruszenie spokoju, czy także działania przestępcze. Ludzkość podejmowała w swej historii różnorodne wysiłki mające na celu wyzwolenie się od wielu uzależnień. Często stosowane środki (kara śmierci, kamienowanie, palenie na stosie) były gorsze od samej choroby uzależnienia i były hańbą dla stosujących je społeczeństw i organizacji. Ogromne wieloletnie akcje prohibycyjne były mało skuteczne a wielokrotnie przynosiły fatalne skutki uboczne w postaci wzrostu podziemia gospodarczego i zorganizowanej przestępczości. W miarę oswojania się z różnymi czynnikami uzależniającymi ludzie zmieniają swoją reakcję na nie. Część jest w pełni legalna, inne są ograniczane ekonomicznie poprzez wysoką akcyzę lub inne podatki, pozostałe są zabronione.

## Alkohol

Z alkoholem zetkną się prawie każdy. Nie każdy jednak wie, czym jest alkohol, jak powstaje i jak działa na organizm! Niewielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwo-

wy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Przeprowadzono na ten temat wiele doświadczeń; wyniki ich świadczą o obniżonej wraz z ilością wypitych kieliszków zdolnością osądu, zanikaniu krytycyzmu, zanikaniu precyzyjnego myślenia. Nawet niewielkie dawki alkoholu, które nie wywołują widocznych zmian w zachowaniu się człowieka powodują zaburzenia reakcji wzrokowej, słuchowej, pogarszają też precyzję ruchów. Błędnie się, więc sądzi, że alkohol działa na układ nerwowy pobudzająco, działa hamująco zaburzając jego sprawność. Dochodzą do głosu instynkty i popędy, prymitywne zachowania. Szkodliwy wpływ alkoholu sięga ośrodków podkorowych. Występuje otępienie i senność. Człowiek traci przytomność.

## Sygnaly ostrzegawcze

Picie alkoholu staje się problemem gdy:

- zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
- zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu (picie nie jest już tylko elementem wzorca kulturowego, ale staje się lekiem na stres, smutek, samotność, lęk),
- postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój w sytuacji niemożności napicia się),
- alkohol spożywany jest w nieodpowiednich sytuacjach jak: okres ciąży i karmienia piersią, prowadzenie pojazdów, przy spożywaniu leków wchodzących w reakcje z alkoholem, pomimo chorób wykluczających spożywanie alkoholu itp.
- nasilają się incydenty upojenia,
- pojawia się zaniepokojenie picciem i uwagi krytyczne wyraża-

ne przez osoby bliskie oraz sygnały sugerujące ograniczenie ilości lub powstrzymanie się od picia,

- używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie),

- pojawiają się trudności w przypominaniu sobie co się działo poprzedniego dnia w sytuacjach związanych z piciem.

## Różne wzory spożywania alkoholu

Nikt nie sięga po alkohol po to, aby mieć problemy. Przeciwnie każdy, kto spożywa alkohol oczekuje korzyści – chce poprawić sobie nastrój, ubarwić szarą codzienność, ułatwić kontakty towarzyskie, zrelaksować się. Niektórzy nawet wierzą, że alkohol może mieć korzystne działanie zdrowotne. Choć alkohol jest trucizną i z punktu widzenia toksykologii każda ilość wypitego alkoholu jest ryzykowna, to jednak w większości przypadków spożywanie małych dawek alkoholu nie pociąga za sobą widocznych szkód zdrowotnych i konsekwencji społecznych. Mimo to nie powinni wcale pić alkoholu:

- młodzi ludzie (ze względu na ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych),
- kobiety w ciąży i matki karmiące (z powodu ryzyka uszkodzenia płodu i negatywnego wpływu na zdrowie dziecka),
- osoby chore, przyjmujące leki

wchodzące w reakcje z alkoholem,

• wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach wykluczających picie (kierując pojazdami, przebywając w pracy, w szkole, itp.),

• osoby, którym szkodzi każda, nawet najmniejsza, ilość alkoholu.

Co ósmy dorosły Polak nie pije w ogóle alkoholu. Kilkanaście procent dorosłych Polaków spożywa alkohol problemowo. Szacuje się, że w grupie tej znajduje się ok. 900 tys. osób uzależnionych oraz ponad 2 mln osób pijących alkohol ryzykownie lub szkodliwie.

Większość pijących spożywa alkohol w sposób, który nie powoduje negatywnych konsekwencji dla nich i dla osób z ich otoczenia.

Osoby pijące alkohol mogą wielokrotnie w ciągu swojego życia zmieniać wzór spożywania alkoholu przemieszczając się na continuum od abstynencji, poprzez picie o niskim poziomie ryzyka, do spożywania alkoholu w sposób wysoce ryzykowny i szkodliwy. Niektóre z nich się uzależnią. Jest to wędrówka w dwie strony. Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Ktoś, kto dziś pije ryzykownie lub szkodliwie może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody. Abstynent może w każdej chwili zacząć pić, a osoba uzależniona może zostać abstynentem. Najmniej



prawdopodobna jest sytuacja, że osobie uzależnionej uda się trwale ograniczyć spożywanie alkoholu, a więc wrócić na stałe do picia kontrolowanego, o niskim ryzyku szkód.

Ryzykowne spożywanie alkoholu to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) nie pociągające za sobą aktualnie negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny model picia alkoholu nie zostanie zmieniony.

Picie szkodliwe to taki wzorzec picia, który już powoduje szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne; ale również psychologiczne i społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu.

### Uzależnienie

Zespół uzależnienia od alkoholu, zgodnie z kryteriami zawartymi w 10 edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD 10) należy definiować jako wystąpienie przynajmniej trzech z następujących objawów, w okresie przynajmniej jednego miesiąca lub w ciągu ostatniego roku w kilku-krotnych okresach krótszych niż miesiąc:

1. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).
2. Upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych z pićciem (upośledzenie zdolności powstrzymywania się od picia, trudności w zakończeniu picia, trudności w ograniczaniu ilości wypijanego alkoholu).
3. Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania picia (drżenie, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, w krańcowej postaci majaczenie drżenne, tzw. „białe myszki”). Ten typ zaburzenia wymaga wezwania pogotowia.
4. Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alko-

holu, potrzeba spożywania zwiększonych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu.

5. Koncentracja życia wokół picia kosztem zainteresowań i obowiązków.

6. Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia.

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą chroniczną, postępującą i potencjalnie śmiertelną. Nie jest możliwe całkowite jej wyleczenie, a jedynie zahamowanie narastania jej objawów i szkód zdrowotnych z nią związanych.

### Narkotyki

Każdy kontakt z narkotykami jest niebezpieczny, każdy może prowadzić do uzależnienia. W Polsce z dnia na dzień przybywa narkomanów szacuje się, że jest ich obecnie około 100 tys., także wiek sięgających po narkotyki stale się obniża. Każdy sam musi się zastanowić czy warto dla chwili sztucznej przyjemności zaryzykować życie. Dlaczego ludzie narkotyzują się?

Gdy pragną poprawić sobie nastrój i nie potrafią zrobić tego w inny sposób. Gdy nie potrafią poradzić sobie z problemami. Czynniki sprzyjające uzależnieniu:

- osobowościowe- mała odporność na stres, niedojrzałość społeczna i emocjonalna, obawa przed światem, lęk przed problemami, próba ucieczki od nich,
- czynniki środowiskowe- osobą uzależnioną może być każdy, niekoniecznie człowiek ze środowiska patologicznego. Często są to np. dzieci z „dobrych domów”,
- nacisk grupowy- pod jego wpływem szerzy się moda na narkotyki. Może być próbą zademonstrowania przez młodzież dorosłości,
- fałszywe opinie- opinie lansowane przez środowiska rozprowadzające narkotyki mają na celu zmniejsza-

nie obawy potencjalnych odbiorców przed narkotykiem i wyolbrzymiają jego pozytywne skutki,

- ciekawość- ciekawość to pierwszy stopień do piekła - tak mówi przysłowie. W przypadku narkotyków jest ono całkowicie prawdziwe. Ośrodkowy układ nerwowy jako najbardziej wrażliwy różnicuje człowieka od pozostałych organizmów żywych (zwierząt). Zbudowany on jest z milionów komórek nerwowych nazywanych neuronami, które warunkują i wpływają na nasze funkcje biologiczne i psychiczne. Wszystkie środki narkotyczne uszkadzają komórki centralnego układu nerwowego. Neurony, w odróżnieniu od innych komórek naszego organizmu nie posiadają zdolności regeneracyjnych i dlatego neurony uszkodzone przez narkotyki giną nieodwracalnie. Istnieją różne środki narkotyczne, które się pali lub wdycha. Do najbardziej popularnych narkotyków należą: konopie indyjskie, amfetamina, crack, heroina, kokaina, LSD, ASID, ECSTASY, SPEED, psylocybina – grzybki halucynogenne, UFO, kleje, mak.

### Wpływ narkotyków na zdrowie

- UKŁAD KRAŻENIA: zaburzenia rytmu serca, niedokrwienie mięśnia sercowego (łącznie z zawałem), nadciśnienie tętnicze,
- UKŁAD NERWOWY: zaburzeniem koordynacji ruchowej, drżeniem mięśniowym,
- UKŁAD ODDECHOWY: przewlekły nieżyt oskrzeli, utrudnienie wymiany gazowej w pęcherzykach płuc przejawiające się bólem w klatce piersiowej,
- UKŁAD WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO: brak

miesiączki, niepłodność, impotencja, zwiększone wydzielanie hormonów tarczycy,

- WĄTROBA: wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C, w dwóch ostatnich typach może prowadzić do raka,
- SKÓRA: zakażenia bakteryjne skóry (ropnie, czyraki), zmiany grzybicze.

### Sygnaly ostrzegawcze

Choć powody takiego zachowania mogą być różne i wcale nie muszą oznaczać kłopotów z narkotykami, warto zwrócić uwagę na: przekrwione oczy, bełkotliwa, niewyraźna mowa, brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny, pogorszenie ocen, wagarowanie, wypowiedzi zawierające pozytywne nastawienie do narkotyków, napady złości, agresja, bunt, kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu.

źródło: *parpa.pl*

### TU ZNAJDZIESZ POMOC

- **PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENI I WSPÓLUZALEŻNIENI** - Leżajsk, ul. Leśna 22, tel. 17 240 49 42
- **POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE** - Leżajsk, ul. M.C. Skłodowskiej 8, tel. 17 242 13 00 (Ośrodek Interwencji Kryzysowej)
- **INSTRUKTORA PROFILAKTYKI UZALEŻNIENI I PRZEMOCY W RODZINIE** - każdy czwartek tygodnia, w godz. 17.00-19.00, Urząd Gminy Grodzisko Dolne (pokój nr 7), tel. 17 242 82 65, w.171.
- **SPECJALISTY TERAPII UZALEŻNIENI I PSYCHOLOGA** - każdy ostatni wtorek miesiąca, w godz. 16.00-18.00, Urząd Gminy Grodzisko Dolne (pokój nr 7), tel. 17 242 82 65, w.171.

# GMINNE DELEGACJE NA DOŻYNKACH WOJEWÓDZKICH I POWIATOWYCH

Nie licząc Dożynek Gminnych, co roku liczne grupy wieńcowe z Gminy Grodzisko Dolne biorą także udział w dożynkach na szczeblu powiatowym i wojewódzkim. Nie inaczej było i w tym roku.

## „Do naszej Matki i Królowej”

Pod takim hasłem 27 sierpnia br. w Długiem (gm. Zarszyn) odbyły się XVII Dożynki Województwa Podkarpackiego i XXXIV Dożynki Archidiecezji Przemyskiej. Mszy św. dziękczynnej za zebrane plony przewodniczył i homilię wygłosił Metropolita Przemyski, abp Adam Szal.

We wspólnej celebracji uczestniczyło ponad 100 delegacji z wieńcami i chlebem. Gminę Grodzisko Dole reprezentowało 10 grup wieńcowych. Wśród licznie zgromadzonych obecni byli marszałkowie: Sejmu RP Marek Kuchciński i województwa Władysław Ortyl oraz członkowie Zarządu Województwa Podkarpackiego, parlamentarzyści, samorządowcy i rolnicy. W kazaniu ksiądz arcybiskup wielokrotnie nawiązywał do szanowania ludzi i tradycji



W procesji z darami



Poświęcenie dożynkowych wieńców

– Praca na roli, każda nasza praca, jest przypomnieniem podejmowania pracy nad naszym życiem – mówił Metropolita Przemyski. Zachęcał: – Dbaj o siebie, jak o swoje pole. Dbaj o własne serce, uprawiaj je, jak rolę (...). Kiedy patrzymy na te wieńce, uświadamiamy sobie, że ważna jest praca każdego z nas. Jesteśmy uprawną rolę Bożą i będziemy rozliczani. Będzie żniwo – także to, które będzie miało miejsce na końcu naszego życia i na końcu czasów. Po odprawionym nabożeństwie Metropolita poświęcił przyniesione wieńce dożynkowe.

## U stóp Matki Boskiej Leżajskiej

Kolejną okazją do dziękowania za tegoroczne plony był udział w Dożynkach Powiatowych. 8 września na placu klasztornym zgromadzili się rolnicy i różne formacje służb mundurowych z całego województwa podkarpackiego. We wspólnej modlitwie z abp Adamem Szalem, dziękowali Matce Boskiej Leżajskiej za otrzymane łaski.

fot. przemyska.pl



10 delegacji z gminy uczestniczyły w Dożynkach Powiatowych w Leżajsku

## INTEGRACYJNY GRILL

W dniu 6 września br. na terenie rekreacyjnym Clubu Igloo odbyło się „Święto Pieczonego Ziemniaka”. Piknik został zorganizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Laszczynach i Filię w Zmysłówce. Pomimo niesprzyjających warunków pogodowych przybyło liczne grono zaprzyjaźnionych ośrodków.

Ten dzień był nie tylko okazją do rozpalenia ogniska i upieczenia ziemniaków, kiełbasek, ale także do różnego rodzaju konkursów i zabaw. Zaproszeni goście mogli skosztować tradycyjnej grochówki przyrządzo-

nej przez strażaków z OSP w Grodzisku Górnym, pysznych domowych wypieków oraz przekąsek. Po obfitym posiłku biesiadnicy mogli skorzystać z przejażdżki

łodzią po zalewie „Czyste”. Wszyscy uczestnicy pikniku bawili się świetnie dzięki wspaniałej oprawie muzycznej dj Wojtka. Po dniu pełnym wrażeń z uśmie-

chem na ustach wszyscy rozjechali się do swoich domów.

KCz



Biesiada przy muzyce i grillu

## WYCIECZKA DO KRAKOWA

W dniach 23-24 sierpnia uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Laszczynach wraz z filią w Zmysłówce, pracownicy oraz opiekunowie wyruszyli na dwudniową wycieczkę do Krakowa.

W pierwszy dzień zaraz po przyjeździe wspólnie z przewodnikiem zwiedzano Wzgó-

rze Wawelskie i jego największe atrakcje w tym Katedrę Wawelską, Kaplicę Zygmuntofską i Groby Królewskie. Dużym zainteresowaniem wśród grupy cieszył się pomnik Wawelskiego Smoka i legendy o jego zżłądzeniu. Na Rynku Krakowskim uczestnicy wycieczki zwiedzili Bazylikę Mariacką, jak również mieli czas, by kupić pamiątki dla siebie i bliskich. Do Wadowic udano się w dzień następnym, zaraz po

śniadaniu. Celem wycieczki było centrum miasta i smakowanie wadowickich kremówek i lodów. Następnie na szlaku znalazła się Bazylika Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny w Wadowicach i Muzeum Dom Rodziny Ojca Świętego Jana Pawła II. W muzeum znajdują się pamiątki z różnych okresów życia naszego wybitnego rodaka, jak również prezentowane są pokazy multimedialne dokumentujące do-

niosłe lub dramatyczne chwile związane z papieżem Janem Pawłem II.

Po zwiedzaniu był też czas na zakup pamiątek i zrobienie zdjęć na tle pięknego wadowickiego rynku. Kolejnym krokiem była średniowieczna warownia w Inwałdzie, która kryje drewnianą osadę, zbrojownię, salę tortur oraz inne ciekawe miejsca przenoszące w miniony czas wieków średnich. Ponadto zobaczyć można było Park Rucho-myh Smoków.

Leszek Duda



Na wycieczkowym szlaku



## ŚDS, NA PRZEGLĄDZIE TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ

W dniu 14 września Środowiskowy Dom Samopomocy w Laszczynach- filia w Zmysłówce wzięła udział w XIII Przeglądzie Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Podkarpackiego w Tarnobrzegu. Patronat nad uroczystością objęli Wojewoda Podkarpacki, Prezydent Miasta Tarnobrzeg oraz Starosta Powiatu Tarnobrzесьkiego. W uroczystości udział wzięło 47 placówek z całego Podkarpacia.

Przeгляд Twórczości jest swoistą promocją sztuki osób



Za występy uczestnicy otrzymali pamiątkowe statuetki

niepełnosprawnych w wielu jej odmianach: teatr, poezja, piosenka. Imprezie towarzyszyła wystawa prac plastycznych. Placówkę w Zmysłówce reprezentowała grupa uczestników w składzie: Kamil Pracoń, Kamil Wojnar, Wiesław Krówka oraz Paweł Szał, którzy zaprezentowali dwie piosenki. Jako pierwszą „Białe latawce” z repertuaru Wawele oraz drugą „Każdy swoje 10 minut ma” z repertuaru Seweryna Krajewskiego. Za występ zostali nagrodzeni statuetką, dyplomem oraz gromkimi brawami. Zdjęcia oraz materiał wideo do obejrzenia na stronie ośrodka - sdszmyslowka.pl

**Leszek Duda**

## „POŻEGNANIE LATA” W ŚDS CIESZANÓW

Dnia 19 września uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Laszczynach wraz z filią w Zmysłówce wzięli udział w imprezie integracyjnej „Pożegnanie Lata 2017” której organizatorem był ŚDS Cieszanów.

Impreza odbyła się w ośrodku wypoczynkowym „Leśna chatka” obok Cieszanowa. Było to spotkanie integracyjne dla osób niepełnosprawnych z kilku zaprzyjaźnionych Środowiskowych Domów Samopomocy. Impreza miała na celu inte-

grację środowiska osób niepełnosprawnych, a muzyka, tańce i wspólne śpiewy doskonale temu się przysłużyły. Uczestnicy poprzez udział w takich wydarzeniach nawiązują nowe znajomości, które później przeradzają się w dłuższe przyjaźnie. Dodatkowo uczestnicy mieli okazję zrobić sobie zabawne zdjęcia w przebraniach w przygotowanej foto-budce oraz wziąć udział w licznych zabawach prowadzonych przez wodzireja.

**Leszek Duda**  
fot. Wspólna zabawa



## WESOŁO I KOLOROWO, CZYLI WAKACJE W GRODZISKIEJ BIBLIOTECE

W Bibliotece Publicznej w Grodzisku Górnym w każde środowe popołudnie odbywały się cykliczne spotkania wakacyjne, poświęcone zabawie i rozrywce. W czasie zajęć nie zabrakło pomysłów młodzieży na zabawę i gry planszowe, układanie puzzli oraz prace plastyczne.

Twórcze postawy dzieci i zapamiętały panie bibliotekarki. Widać, że dzieci z

ochotą spędzały czas w bibliotece. Na zachętę mogły poczęstować się słodyczkami. Dużym powodzeniem cieszyły się też gotowe malowanki, krzyżówki. Każdego dnia po zajęciach upamiętniano prace na zdjęciach. Na zakończenie wakacyjnych spotkań dzieci otrzymały zakładki i kolorowanki do książek.

HL



Nie ma to jak praca w grupie

## ANGIELSKI W BIBLIOTECE

Po przerwie wakacyjnej rozpoczęły się dalsze zajęcia z języka angielskiego dla osób pracujących. To duże wyzwanie dla tych, którzy nie uczyli się tego języka w szkole. Trudno zliczyć wszystkie badania udawniające, że uczenie się języka obcego, usprawnia zdolności poznawcze, bez względu na to, ile ma się lat.

Do najważniejszych korzyści z tej nauki można zaliczyć umiejętności komunikacyjne w języku angielskim, obsłu-

ga urządzeń technicznych czy nabywanie nowych znajomości. Korzyści są, moty-

wacje też, ale słówka wkuwać trzeba i to z różnym skutkiem.

Ale cóż, kto nie próbuje ten nie zyskuje. Skorzystać było warto bo zajęcia są bezpłatne. Gminna Biblioteka Publiczna w Grodzisku Dolnym

użycza lokal, a cały kurs prowadzi Professional English School z siedzibą w Rzeszowie ze środków z Funduszy Europejskich.

*Biblioteka*



Investycja w swój rozwój to najlepsza inwestycja

### „JESIENNA MELANCHOLIA W POEZJI I OPOWIADANIU” - KONKURS

Gminna Biblioteka Publiczna w Grodzisku Dolnym zaprasza do udziału w konkursie „Jesienna melancholia w poezji i opowiadaniu”. Konkurs przeprowadzony zostanie w okresie wrzesień – listopad 2017r. Konkurs przeznaczony jest dla młodzieży od 14 lat i osób dorosłych. Polega na napisaniu wiersza lub krótkiego opowiadania na wymieniony wyżej temat. Wykonane utwory należy dostarczyć osobiście od 15.09. - 30.10.2017r do Gminnej Biblioteki Publicznej w Grodzisku Dolnym. Przyjmowane będą jedynie utwory napisane indywidualnie. Przewidziane są nagrody książkowe lub audiobooki. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom.

# GMINNA BIBLIOTEKA POLECA



**Krystyna Bałakier, „Dojrzała elegancja. Modna i piękna w każdym wieku”, Helion 2017.**

Atrakcyjny wygląd nie ma wieku! Każda kobieta może wyglądać atrakcyjnie, zjawiskowo, olśniewająco. Wiedzą o tym tysiące pań, które codziennie dbają o siebie i swój wizerunek, niezależnie od wieku. Niestety, wiele z nas po przekroczeniu pięćdziesiątego roku życia przestaje skupiać uwagę na swoim wyglądzie. A przecież pięćdziesiątkę przekroczyły już takie pięk-

ności jak Salma Hayek, Julianne Moore czy Sharon Stone. I co? Wszystkie wyglądają bajecznie, ponieważ umiają o sobie zadbać, a dojrzałość jest ich ogromnym atutem! Jeśli czujesz się gotowa na nowy start, masz ochotę zmienić styl albo odrobinę go doszlifować, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Dowiesz się z niej, jakie ubrania najbardziej pasują do Twojej sylwetki i jak dopasować kolory czy wzory do Twojego typu urody. Przeczytasz o tym, jak dobrać okulary i znajdować odpowiednie dodatki. Autorka podsunie Ci także kilka uniwersalnych wskazówek dotyczących sposobu ubierania się i zachęci Cię do eksperymentowania. Jeśli jesteś dojrzałą kobietą i wydaje Ci się, że nie wypada Ci już pięknie wyglądać, po lekturze tej książki na pewno zdobędziesz się na odrobinę modowego szaleństwa. Czytaj, korzystaj, odkrywaj siebie — elegancką i piękną — na nowo! Odkryj piękno w sobie samej!



**Katarzyna Kołczewska, „Odzyskać utracone”, Prószyński i S-ka 2017.**

Białystok 1950 rok. Miranda, córka przedwojennego oficera Wojska Polskiego, wraca z zesłania po dziesięciu latach katorżniczej pracy na dalekiej Syberii. Przez cały ten czas marzyła o domu, rodzinie, dawnym życiu. Tylko że tego dawnego życia już nie ma; nie ma tamtego domu ani tamtej rodziny i przyjaciół, a przedwojenny Białystok przestał istnieć. Ukochany ojciec dziewczyny nie żyje i nikt z bliskich nie chce o nim rozmawiać, jakby wszyscy nagle zapomnieli, że w ogóle był. Każdy jest zajęty własny-

mi sprawami i stara się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Doskonale daje sobie z tym radę matka Mirandy. Maria prowadzi podejrzaną interesy, handluje czym się da, potrafi wszystko załatwić i na wszystkim zarobić. Dziewczyna nie może jej darować sprzeniewierzenia się dawnym, przedwojennym zasadom, uważa ją za winną całego zła, jakie dotknęło ich rodzinę. W dodatku Maria całkowicie usunęła z pamięci zmarłego męża, nawet wróciła do panińskiego nazwiska. Między matką a córką narasta coraz większe napięcie... Czy obu tak ciężko doświadczone przez los kobietom uda się wyjaśnić fałsz i nieporozumienia nagromadzone przez ten trudny czas? Inspirowana wspomnieniami rodziny autorki i opowieściami mieszkańców Białego-stoku historia o trudnych latach wojny i niełatwych czasach powojennych, o dramatycznych decyzjach, konieczności dokonywania wyborów, walce o przetrwanie i tragicznych skutkach podejmowanych działań.



**Naomi Ragen, „Nic nie mów”, Prószyński i S-ka 2017.**

O ścieżkach, które niepostrzeżenie prowadzą na manowce i o ciemności, która mieszka w każdym z nas. Czy wiara może być silniejsza od miłości do własnych dzieci? Gdzie jest granica posłuszeństwa? Kiedy powiedzieć dość? Przez uśpione ulice Jerozolimy mknie karetka. W środ-

ku o życie walczy skatowany chłopczyk. Czy lekarzom uda się go uratować? Nikt jeszcze nie wie, że matka dziecka siedzi w tym samym szpitalu przy łóżku starszego synka, którego przywieziono z ciężkimi poparzeniami. Pobożnie recytuje psalmy, odmawia wyjaśnień i siódemce swoich dzieci nakazuje bezwzględne milczenie. Jakim trzeba być potworem, żeby sprowadzić takie cierpienie na własne dzieci? A jeśli ta kobieta jest niewinna? Śledztwo prowadzi detektyw Bina Cedek, matka dwójki małych dzieci. Mozolnie odsłania warstwy tajemnic i kłamstw, coraz głębiej zanurzając się w świat kabały i religijnych sekt, mistycznych tekstów i przerażających rytualnych obrzędów, by stanąć twarzą w twarz z przerażającą prawdą, która na zawsze może odebrać wiarę w ludzi.



**Agnieszka Lingas-Loniewska, „Wszystko wina kota!”, Novae Res 2017.**

Czasami życie pisze najlepsze scenariusze! Romantyczna komedia omyłek. Bestsellerowa pisarka, Lidia Makowska, od lat tworzy popularne wśród kobiet powieści, wydając je pod pseudonimem

Róża Mak. Właśnie kończy pisać kolejną książkę i już zaczyna się martwić, co tym razem zarzuci jej Jack Sparrow – czołowy bloger bezlitośnie punktujący niedociągnięcia wszystkich poprzednich powieści. Jednocześnie namawiana przez agentkę i przyjaciółkę, Karolinę, przygotowuje się do telewizyjnego wywiadu, aby ujawnić wszystkim fanom swoją prawdziwą twarz. Żąda jednakże, aby wywiad poprowadził Jack, który jako krytyk literacki także występuje incognito. „Wszystko wina kota!” to optymistyczna historia o zaufaniu i przyjaźni, a także o tym, jak cienka może być granica dzieląca dwa pozornie odległe światy. A gdzie w tym wszystkim wina futrzaka?



# PO WAKACYJNEJ PRZERWIE W KULTURZE

Dnia 19 września br. Ośrodek Kultury zaplanował Piknik z okazji Święta Pieczonego Ziemniaka. Jednak niesprzyjająca aura popsowała plany. Z tego też względu powyższe przedsięwzięcie w okrojonej formie odbyło się w sali widowiskowej.

Mimo, że zapalono ognisko, to jednak z powodu deszczu nie udało się upiec ziemniaków, zaś kiełbaski upieczono w piekarniku. Dzieci oddały się grom i zabawom prowadzonym przez instruktorów. Tradycyjnie pojawiły się formy „ziemniaków – cudaków”.

OK



Ziemniaki cudaki



Mimo padającego deszczu piknik zaliczamy do udanych



OŚRODEK KULTURY W GRODZISKU DOLNYM  
ZAPRASZA NA

**ZAJĘCIA  
PLASTYCZNE**

Dla dzieci od lat 7

**W PONIEDZIAŁKI OD GODZ. 15.30**

**ZAJĘCIA BEZPŁATNE**



OŚRODEK KULTURY  
W GRODZISKU  
DOLNYM

**OK!**  
zaprasza na

**zajęcia  
taneczne**

**WTOREK**

- GODZ. 16.00 - DZIECI Z KLAS I - III SZKOŁY PODSTAWOWEJ
- GODZ. 17.00 - DZIECI PRZEDSZKOLNE (OD 5 LAT)

# DLACZEGO DZIECIOM NIE WOLNO PODAWAĆ GRZYBÓW?

Nie wszyscy rodzice wiedzą, że dzieciom nie należy podawać grzybów. Ci, którzy wiedzą, że nie zawsze rozumieją, skąd ten zakaz.

Głównym powodem, dla którego nie podaje się dzieciom grzybów, jest ich ciężkostrawność oraz stosunkowo duże ryzyko popełnienia błędu przez zbierających.

Grzyby są na tyle ciężkostrawne, że nawet dorośli mają czasem problemy żołądkowe po ich zjedzeniu, a co dopiero dzieci... Nietrawiona przez organizm chityna (jeden ze składników grzybów) może dodatkowo podrażniać młody przewód pokarmowy. Z tego samego powodu nie wolno grzybów jeść ludziom z problemami żołądkowymi, z chorobami nerek czy wątroby. Drugim

ważnym czynnikiem jest to, że w przypadku delikatnych organizmów dzieci, nietrudno u nich o śmiertelne zatrucie lub trwałe uszkodzenie nerek lub wątroby. Maluch nie musi wcale zjeść muchomora sromotnikowego, aby konsekwencje dla jego zdrowia okazały się dramatycz-

ne. Dlatego dzieciom poniżej 10 roku życia nie podajemy grzybów w ogóle (wyjątek mogą stanowić pieczarki), a powyżej tego wieku serwujemy je w niedużych ilościach i w odpowiedniej postaci (raczej ugotowane, a nie smażone). Nie należy też nigdy serwować dzieciom grzybów

wieczorem, ponieważ zalegająca w żołądku treść prawie zawsze utrudnia im zasypianie. Unikajmy dodatkowo obciążania potraw z grzybami innymi ciężkostrawnymi składnikami (smażony boczek, tłusta śmietana itp.). Dość popularne jest przekonanie, że grzyby nie mają właściwie żadnych wartości odżywczych. Nie jest to jednak prawda. Jak donoszą ostatnie badania, sucha masa grzybów składa się głównie z białek. Dlatego czasami nazywa się je „leśnym mięsem”. Badacze spierają się, do jakiego stopnia nasz organizm jest w stanie strawić białko grzybów – spora część jest bowiem dla nas nieprzyswajalna.



Tegoroczne zbiory

źródło: wp.pl

## CZTERY BAKTERIE POD KONTROLĄ

Nie tylko latem łatwiej o spotkanie z drobnoustrojami, które mogą spowodować u nas zatrucie pokarmowe, narazić nas na infekcję pęcherza, wywołać zaburzenia neurologiczne. Dowiedzmy się, jak z nimi skutecznie walczyć. Gdy podejrzewamy, że mogły nam zaszkodzić, zgłośmy się do lekarza.

**Wróg nr 1: Helicobacter pylori osłabia żołądek i dwunastnicę**

Nie tylko odpowiada za chorobę wrzodową, ale też zwiększa ryzyko, że będziemy ciężiej przechodzili ewentualne zatrucie pokarmowe (wywołane np. przez laseczkę jadu kiełbasianego). To dlatego, że podrażnia i niszczy ślu-

zówkę w żołądku i dwunastnicy. Bakterię H. pylori zarażamy się drogą pokarmową.

*Aby do tego nie doszło:* Nie jedzmy ani nie pijmy z innymi z jednego naczynia (np. butelki podczas upału); unikajmy pocałunków w usta (np. z koleżanką); dodatkowo - nie nadużywajmy środków przeciwbólowych (np. z aspiryną). Objawy, które ostrzegają, że możemy mieć H. pylori: Piekący ból w nadbrzuszu, gdy jesteśmy na czczo lub 1-3 godz. po posiłku. Zakażenie trzeba wyleczyć - może być rakotwórcze! Pomogą nam: Antybiotyki, leki zmniejszające ilość kwasu solnego.

**Wróg nr 2: Laseczka tężca atakuje układ nerwowy**

Znana ze szczepień szkolnych bakteria nie przestaje być dla nas niebezpieczna w dorosłym życiu. Jest przyczyną schorzenia znanego jako tężec. Wpływa na komórki nerwowe, a przez to nasz stan psychiczny, ale również np. mięśnie. Laseczką tężca zarażamy się na skutek zanieczyszczenia ziemią zranionej skóry.

*Aby do tego nie doszło:* Powtarzajmy co 10 lat szczepienie przeciwko tężcowi (odpłatnie); zakładajmy do pracy w ogródku lub na polu rękawiczki (zwłaszcza jeśli wiemy, że ziemia była nawożona odchodami zwierząt); w razie skaleczenia od razu umyjmy ranę wodą z mydłem.

Objawy, które ostrzegają, że możemy mieć tężec: Gorsze samopoczucie, niepokój; nasilona potliwość; ból gło-



Dobrze przyglądaj się wieczkom puszek zanim je otworzysz

wy; bezsenność; ból w okolicy rany; szczękoscisk. Tężec wymaga szybkiej terapii - grozi niewydolnością oddychową.

Pomoże nam: Zastrzyk z antytoksyny tężcowej; antybiotyk; ew. fizjoterapia.

### **Wróg nr 3: E. coli szkodzi pęcherzowi**

Efektom jej podstępnej działania może być zapalenie pęcherza moczowego. W porę niepowstrzymana - grozi odmiedniczkowym zapaleniem nerek. Letnie nawyki sprzyjają jej przeniesieniu z

okolic odbytu.

*Aby do tego nie doszło:* Nie nośmy na co dzień majtek typu stringi; obowiązkowo rezygnujemy z takiej bielizny, gdy zamierzamy uprawiać sport, np. jeździć rowerem - łatwo o przemieszczenie znajdującego się w kroku paseczka materiału; nie odwlekajmy oddawania moczu podczas podróży.

Objawy, które ostrzegają o zapaleniu: Parcie na pęcherz; pieczenie przy oddawaniu moczu. Niestety, choroba sama nie przejdzie.

Pomogą nam: Antybiotyk;

ciepłe kąpiele.

### **Wróg nr 4: Laseczka jadu kielbasianego - sprawca silnego zatrucia**

Na określenie „jad kielbasiany” odruchowo reagujemy niepokojem. I słusznie - to jedna z najsilniejszych trucizn! Upośledza funkcjonowanie układu nerwowego, poraża mięśnie, robi rewolucję w żołądku. Źródłem laseczki jadu kielbasianego może być m.in. popularna latem żywność turystyczna.

*Aby do tego nie doszło:* Wyrzucamy do śmieci kon-

serwy, które mają wypukłe wieczko (świadczy to o tzw. bombażu, czyli obecności gazu wytwarzanego przez bakterie); to samo robimy z wekami, w których po otwarciu pojawiają się pęcherzyki gazu.

Objawy, które ostrzegają o zatruciu: Suchość w ustach; uczucie słabości w rękach i nogach; opadanie powiek, nieostre widzenie; nudności, ból brzucha. Takie zatrucie trzeba szybko leczyć.

Pomoże nam: Antytoksyna przeciwbotulinowa.

*źródło: interia.pl*

## **DOMOWE BHP**

**Najczęściej do wypadków w domu lub jego otoczeniu dochodzi w kuchni i salonie. W grupie najwyższego ryzyka są dzieci do 5 roku życia, częściej chłopcy i osoby starsze powyżej 65 lat. Najczęściej ulegają one upadkom, zatruciom i oparzeniom. Możliwymi źródłami zagrożeń są m.in. niezabezpieczone gniazdko elektryczne, ostre kanty mebli, detergenty, ale i trujące rośliny doniczkowe, farby, lakiery i kleje, których używamy w domu. Niezależnie czy mieszkamy w kamienicy, czy w nowoczesnym domu warto przyjrzeć się swojemu mieszkaniu i wprowadzić własne standardy BHP, które sprawią, że nasz dom będzie bezpieczniejszy.**

Większość poszkodowanych z powodu wypadku w domu, to osoby z urazami po upadkach. To głównie osoby starsze, powyżej 64 roku życia. Z kolei dzieci najczęściej ulegają skaleczeniom, otarciom, oparzeniom, upadkom z wysokości, zatruciom lekami czy środkami chemicznymi, ale i różnego rodzaju zadławieniom. Większości wy-

padków można by zapobiec, gdybyśmy mieli większą świadomość i wiedzę w zakresie tzw. domowego BHP. Podstawą domowego BHP jest odpowiednia apteczka, znajomość planu budynku i wyjść ale przede wszystkim świadomość domowników w zakresie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy i numerów telefonów do właściwych służb ratunkowych. Stosunkowo niewielkim kosztem można podnieść poziom bezpieczeństwa wyposażając dom w gaśnice, czujki dymu, czadu lub gazu. Takie wyposażenie pozwala na szybką identyfikację zagrożeń i ich usunięcie ale również pozwala szybko zareagować w razie zagrożenia zdrowia lub życia. Najczęstszym źródłem wypadków w domu jest zwykle nieuwaga. Czasami drobne elementy takie jak niezabezpieczone odpowiednio gniazdko, przewody elektryczne, niewłaściwie dobrana posadzka czy chociażby kanty mebli mogą wpływać na nasze bezpieczeństwo.

Poniżej kilka ważnych wskazówek aby nasz dom był bezpieczny.

### **Po pierwsze: czyste powietrze**

Przede wszystkim warto zainwestować w instalację czujników tlenu węgla, gazu i dymu. To wydatek rzędu kilkuset złotych, który może uratować życie nam i naszym bliskim. Z tego powodu istotny jest również nawyk wietrzenia pomieszczeń. Mieszkanie warto przewietrzyć przynajmniej raz dziennie. Ważne jest także wykorzystywanie w domu odpowiednich materiałów wykończeniowych, które nie wydzielają toksycznych substancji i mieszczą się w limitach dotyczących lotnych związków organicznych.

### **Po drugie: z dala od ognia**

Co 4 pożar wywołany jest w domu przez nieodpowiedzialne zachowanie dorosłych, wady urządzeń czy ich nieprawidłową eksploatację (np. pozostawienie włączonego żelazka lub garnka na gazie). Niezależnie od tego, czy mieszkamy w starym domu, czy w nowym warto wyposażać mieszkanie w gaśnicę. Materiały łatwopalne powinny być w najwyższym stopniu zabezpieczone, począwszy od łatwopalnych substancji, takich jak np. benzyna, czy rozpuszczalnik (które powinny być trzymane w

specjalnych, zabezpieczonych pojemnikach, z dala od dzieci), po zapalki (które najlepiej trzymać w metalowych pudełkach).

### **Po trzecie: upadki pod kontrolą**

Najczęściej urazom z powodu upadków ulegają osoby starsze i małe dzieci. Upadki, które towarzyszą nauce chodzenia i skutkują drobnymi siniakami i otarciami są niegroźne, a wręcz nieuniknione. Poważniejszych upadków z większych wysokości można starać się uniknąć poprzez zmianę naszych nawyków, np. niezostawianie krzesła w pobliżu parapetów czy blatów kuchennych, na które dziecko mogłoby samodzielnie wejść. Należy pilnować tego, by nie zostawiać małych dzieci samych na przewijakach, tapczanach, łóżkach. Upadek już z wysokości ok. 70 cm może być niebezpieczny. Wannę najlepiej wyposażyć w matę antypoślizgową. Wytarcie podłogi po kąpielach, czy podklejenie rogów dywanów to również drobne zabiegi, które mogą uchronić nas przed bolesnym upadkiem.

### **Po czwarte: odpowiednio wyposażone mieszkanie**

Ważną rolę w dbaniu o nasze bezpieczeństwo odgry-

wa odpowiednie wyposażenie mieszkania, m.in. w apteczkę i gaśnicę, ale też należy dobór sprzętu AGD. Lepiej wybrać kuchenkę gazową wyposażoną w tzw. zawory bezpieczeństwa, które zatrzymają dopływ gazu w przypadku gdy ogień zostanie zgaszony, a my tego nie zauważymy. Warto zrezygnować także z wewnętrznego zamka w drzwiach łazienkowych, zwłaszcza kiedy w domu mieszkają dzieci lub osoby niesamodzielne. Ułatwi to dotarcie do takich osób np. w przypadku zaśląbnienia. O odpowiednim urządzeniu mieszkania warto pomyśleć już na etapie projektu, mając na uwadze np. montaż gniazdek elektrycznych z dala od zlewów, umywalk i wanny czy odpowiednie izolacje. W kwestii bezpieczeństwa domowego istotny jest nawet dobór elementów dekoracyjnych. Warto np. sprawdzić, czy kwiaty doniczkowe, które mamy w domu są bezpieczne dla domowników (nie są ostre, tru-

jące lub alergenne), zabezpieczyć przed dziećmi kanty mebli i klamki okien, zadbać o to, by dziecięce łóżko miało barierkę, a dywany były zabezpieczone antypoślizgowymi podkładkami.

#### Po piąte: bezpieczne nawyki dla całej rodziny

Warto przygotować zestaw podstawowych zasad dotyczących bezpieczeństwa w mieszkaniu dla wszystkich domowników, także tych najmłodszych i powiesić je w widocznym miejscu w mieszkaniu.

#### Podstawowe zasady „Bezpiecznego domu”

Przed wyjściem z domu zawsze sprawdzamy, czy wyłączyliśmy: kuchenkę, piekarnik, żelazko, krany, piecyki elektryczne lub gazowe.

**Ostrożnie z wodą.** Nie używaj nigdy urządzeń elektrycznych w łazience w czasie, kiedy ktoś korzysta z wanny. Nigdy nie dotykaj wtyczek i gniazdek elektrycznych mokrymi rękoma. Rzadko używa-

ne gniazdka elektryczne najlepiej od razu zaślepić.

**Wszystko, co ostre chowaj.** Ostre narzędzia, sprzęty kuchenne, a także urządzenia elektryczne przechowuj z dala od dzieci, a na szuflady z nożami i sztućcami stosuj dodatkowe zabezpieczenia.

**Środki chemiczne i łatwopalne trzymaj w zamkniętych opakowaniach jak najdalej od dzieci.** Nie przelewaj ich do innych opakowań (np. słoików), nie trzymaj ich w dolnych szafkach.

**Nigdy nie pij napojów bezpośrednio z butelki.** Pij tylko ze szklanki, a będziesz wiedział, co pijesz. Zdarza się, że dzieci sięgają po słoiki czy opakowania spożywcze, w których trzymane są detergenty, narażamy je tym na zatrucie.

**Z dala od wrzątku.** Czajniki czy garnki z wrzącymi płynami stawiamy zawsze na dalszych palnikach i w głębi blatu, tak aby ich przez przypadek nie strącić. Nie trzymamy kubka z gorącymi płynami mając dzieci na kolanach. **Nigdy nie zostawiaj dzieci sa-**

**mych w wannie z wodą i zawsze stosuj maty antypoślizgowe.** Małe dziecko może utonąć nawet w wodzie o głębokości 10 cm.

**Udroźnijmy przejścia.** Nie zostawiaj otwartych szafek, rozrzuconych zabawek, mokrej podłogi, zwłaszcza na noc, kiedy mamy ograniczone pole widzenia.

**Naucz się udzielania pierwszej pomocy.** Niezwłocznie udzielona pomoc może zwiększyć szansę na przeżycie nawet 2-3 krotnie.

**Dzwonimy po pomoc.** W przypadku jakiegokolwiek zagrożenia życia, zdrowia lub mienia, dzwonimy na telefon alarmowy 112 lub Policja 997, Straż Pożarna 998, Pogotowie Ratunkowe 999, podając swoje imię, nazwisko, rodzaj zdarzenia i miejsce. Karteczkę z numerami telefonu warto umieścić np. na lodówce. W stresie możemy mieć kłopot z przypomnieniem sobie nawet oczywistych numerów.

źródło: Internet

# Domowe BHP

## 5 zasad bezpiecznego domu

- 

### 1 Zasada pięciu testów

Przed wyjściem z domu zawsze sprawdź, czy wyłączyłeś: kuchenkę, piekarnik, żelazko, krany, piecyki elektryczne lub gazowe
- 

### 2 Zorganizowane mieszkanie

Ostre narzędzia, urządzenia elektryczne i środki chemiczne przechowuj w górnych szafkach z dala od dzieci. Nie trzymaj detergentów w słoikach i butelkach po napojach – można je łatwo pomylić!
- 

### 3 Alergie pod kontrolą

Zobacz czy materiały, których używasz przy remoncie posiadają atesty. Podczas zakupu mieszkania zapytaj dewelopera o certyfikaty środowiskowe
- 

### 4 Z dala od ognia

Zadbaj by w Twoim domu znalazła się gaśnica i dobrze zabezpiecz materiały łatwopalne
- 

### 5 Naucz się pomagać

Dzwoniąc pod telefon alarmowy 112 bądź oparowany i podaj wszystkie istotne informacje. Zapisz się na kurs udzielania pierwszej pomocy - sami także możemy nauczyć się pomagać!

# ŚWIĘTY FRANCISZEK PIERWSZYM EKOLOGIEM

Był synem zamożnego kupca z Asyżu, po którym odziedziczył smykałkę do interesów. W młodości prowadził beztroskie życie trwoniąc czas na zabawie. Marzył, aby zostać rycerzem i za zasługi na polu walki otrzymać tytuł szlachecki, ale jego plany pokrzyżowała ciężka choroba, na którą zapadł będąc w niewoli wojennej. To wtedy po raz pierwszy usłyszał głos Boga i wkroczył na drogę duchowej przemiany. Kolejne objawienia sprawiły, że postanowił żyć w ubóstwie i rozdał swój majątek biednym. Stworzył regułę zakonu franciszkanów, której treść stanowiły werseły Ewangelii nawołujące do wyrzeczeń, pokuty i nawrócenia oraz zachęcające do miłości, szczególnie wobec najbardziej potrzebujących. Przez współczesnych zwany Biedaczyną z Asyżu, już za życia był otaczany czcią z powodu swych niepospolitych cech i szczerej, gorliwej wiary popartej licznymi wyrzeczeniami. Uwielbienie dla Chrystusa sprawiło, że pomimo nękających go chorób był niezwykle radosnym człowiekiem aż do samego końca.

Święty Franciszek to pierwsza osoba w historii Kościoła, która została naznaczona stygmatami – ranami odpowiadającymi ranom Chrystusowym. Zawdzięczamy mu zwyczaj urzędowania szopki bożonarodzeniowej. To jego obrał za patrona obecny papież, a Jan Paweł II w 1979 roku na prośbę środowisk naukowych ogłosił patronem ekologów i ekologii. Dla Franciszka naturalną konsekwencją miłości do Chrystusa była miłość do ludzi oraz wszelkich istot. Uważał,



że skoro Bóg stworzył wszystko, co żyje, to zwierzęta, rośliny i ludzie jako dzieci jednego Ojca są siostrami i braćmi równymi sobie, zasługującymi na takie samo prawo do życia. Ponadto powoływał się na Stary Testament, w którym zapisano: „Pan Bóg wziął zatem człowieka i umieścił go w ogrodzie Eden, aby uprawiał go i doglądał”. Franciszek rozumiał te słowa jako wezwanie do troski o powierzone ludziom bogactwa przyrody. Biografowie Świętego przytaczają wiele, wręcz nieprawdopodobnych historii świadczących o jego niezwykłych

relacjach ze zwierzętami, z którymi potrafił nawiązać wyjątkowo bliski kontakt, a one odwdzięczały się mu za okazaną dobroć i miłość. Jedną z nich jest opowieść o wyjątkowo groźnym wilku napadającym na ludzi i ich inwentarz w miejscowości Gubbio. Franciszek w towarzystwie grupy mieszkańców udał się na spotkanie z wilkiem i czyniwszy przed nim znak krzyża spowodował przemianę dzikiej i groźnej bestii w uległe i pokorne zwierzę. Nakazał mu zaprzestania ataków przyrzekając, że od tej pory żywić go będą mieszkańcy miasta.

Aż do śmierci ze starości wilk przebywał w mieście nikomu nie wyrządzając krzywdy i nie zaznając jej od ludzi, którzy karmili go zgodnie z umową i ubolewali, gdy jego życie dobiegło końca.

Na prośbę Franciszka cichy ptaki, które swoim świergotem zakłócały jego kazania. Kiedy przemierzał pastwiska zlatywały się owce tuląc się mu do nóg i głośnym beczenie oznajmiając radość ze spotkania. Odkupował baranki prowadzone na rzeź; zające, bażanty i ryby, które mu ofiarowywano wypuszczał na wolność, choć one niejednokrotnie nie kwapiły się z powrotem na łono natury najlepiej czując się w towarzystwie zakonnika. Dzięki zwierzęta przychodziły posłusznie na jego zawołanie, zamiast strachu okazując bezgraniczną ufność i uwielbienie. Ten niezwykły dar przydawał Franciszkowi szacunku w oczach świadków tych wydarzeń i umacniał ich wiarę.

W trosce o drzewa Franciszek zakazywał drwalom wycinania ich w całości, aby dać roślinom nadzieję na odrośnięcie. Klasztornemu ogrodnikowi polecił pozostawianie dzikich obrzeży wokół upraw, żeby zioła i kwiaty mogły głosić chwałę Stworzyciela swoim pięknem i zapachem. Franciszkowi boskość objawiała się nie tylko w tym, co żywe – jej cudowność podziwiał w wodzie, powietrzu, ziemi, ogniu, w wietrze, deszczu i słońcu, a nawet zwyczajnym przydrożnym kamieniu.

Przeżył zaledwie 45 lat. Tego wieczoru, gdy zmarł, na dach domu zleciało się stado skowronków, które mimo niezwykle późnej jak dla nich pory przybyły pożegnać go swym śpiewem.

To, co Franciszek głosił na temat relacji człowieka z przyrodą nie było żadną nowością – w końcu wszystkie wskazówki czerpał z Biblii. Kate-

chizm Kościoła Katolickiego też wypowiada się na temat stosunku wobec innych istot: „Sprzeczne z godnością ludzką jest niepotrzebne zadawanie cierpienia zwierzętom lub ich zabijanie”. Mimo to, okrucieństwo wobec zwierząt jest powszechną codziennością zarówno wśród ateistów jak i wierzących. Trudno zrozumieć, że chrześcijanie, których podstawową zasadą powinno być miłosierdzie, dobroć, wrażliwość i współczucie dopuszczają się czynów podyktowanych barbarzyństwem, egoizmem, wygodnictwem i brakiem sumienia. W ciężkich chwilach ludzie liczą na boskie zmiłowanie, sami jednak niekoniecznie są skłonni okazywać litość. Czy za czubkiem własnego nosa nie widać, że zwierzęta tak samo odczuwają ból, strach, stres, a nawet rozpacz i tęsknotę? Dla niektórych łatwość zabicia zwie-

rzęcia bez cienia żalu myli się z męstwem, a z kolei ci, którzy z troską pochylają się nad losem innych stworzeń często stają się obiektem drwin. Myśliwi zabijający dla przyjemności cieszą się akceptacją i szacunkiem, a na obrońców praw zwierząt patrzy się z ironią i politowaniem.

Po czyjej stronie stanąby Franciszek? Kto respektuje religijne nakazy, a kto się im sprzeniewierza? I czy tak, jak nakazał Stwórca, uprawiamy i dogłębnie ogród Eden, czy raczej go dewastujemy?

4 października, w rocznicę śmierci Franciszka (zmarł w 1226 r.) co roku rozpoczynają się obchody Światowego Tygodnia Ochrony Zwierząt, które mają na celu apelowanie do ludzkich sumień o zaprzestanie nieludzkiego traktowania innych istot. Oprócz przypadków znęcania się nad zwierzętami, które zdarzają się niemal w każdej miejscowości,

ludzkość ma na koncie masowe i niestety zalegalizowane prawnie barbarzyństwo – jak chociażby okrutne pozbawianie życia fok, wielorybnictwo, przemysłowe hodowle zwierząt w celach konsumpcyjnych, dla futer i skór, gdzie stłoczone, zestresowane i często pokiereszowane czekają na kres żywota w urągających warunkach, medyczne eksperymenty, testowanie leków i kosmetyków powodujące cierpienie małych psów i kotów, hodowanie agresywnych ras psów i organizowanie ich walk, cyrkowa tresura zwierząt, więzienie w ciasnych klatkach, hiszpańska corrida, a także rytualny ubój. Te wszystkie przykłady pokazują, że zwierzę wciąż jest dla człowieka przedmiotem do wykorzystania, do pozbycia się w dowolnej chwili i w dowolny sposób.

Mięsożerność nie jest jednak usprawiedliwieniem krzyw-

dzenia hodowanych zwierząt, a tym bardziej nastawienie na maksymalny zysk, czy zwykła zachcianka - futra z lisa, torebki z krokodylej skóry, figurki z kości słoniowej, czy upiększającego kremu. Każda oferta handlu i usług wynika z popytu, a więc od nas zależy, czy w cyrku wystąpią dzikie zwierzęta, a na wieszakach i półkach sklepowych będą towary okupione zwierzęcym cierpieniem.

Aby zostać świętym potrzeba, oprócz wiary, niebываłych wyrzeczeń, na które nie stać większości śmiertelników. Jednak niezadawanie krzywdy nie jest chyba aż tak wielkim poświęceniem. Gdyby dla wszystkich wierzących ewangeliczny przekaz nie był jedynie przysłowiowym rzucaniem grochem o ścianę, świat wreszcie stałby się przyjaznym miejscem i dla ludzi, i dla zwierząt.

**Małgorzata Majka**

# KOMUNIKAT

**WYMIANA DOWODÓW OSOBISTYCH W 2017 ROKU DOTYCZY WYJĄTKOWO DUŻEJ LICZBY OSÓB. SPRAWDŹ, CZY NIE MUSISZ WYMIENIĆ SWOJEGO DOKUMENTU TOŻSAMOŚCI.**



**tu sprawdź datę ważności swojego dowodu osobistego**

# XII Jesienną Giełdę Ogrodniczą

oraz

## Podkarpackie Święto Winobrania 2017

połączone z

## Ogólnopolską Wystawą Królików

30 września i 1 października 2017 r.

sobota-niedziela od godz. 8.00 do 16.00

Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Boguchwale, ul. Tkaczowa 146



### W PROGRAMIE:

- wystawy owoców i warzyw, winogron i win, przetworów owocowo-warzywnych, miodów i produktów pszczelich
- wystawa królików i drobnego inwentarza
- prezentacja firm i instytucji działających w rolnictwie i przemyśle owocowo-warzywnym
- pokaz tłoczenia i degustacja soków z jesiennych owoców
- kiermasz materiału szkółkarskiego, krzewów winorośli, nasion i kwiatów
- pokaz maszyn i urządzeń stosowanych w produkcji ogrodniczej
- konkursy promujące przetwórstwo owoców i warzyw
- podsumowanie konkursów: „Najlepszy młody ogrodnik woj. podkarpackiego”, „Agroliga 2017”, „Najlepsze gospodarstwo ekologiczne”, „Najlepsza zagroda edukacyjna” oraz „Najlepszy produkt podkarpacki - przetwory owocowe i warzywne z domowej spiżarni”
- prezentacja stowarzyszeń winiarskich działających na Podkarpaciu
- konferencja „Innowacyjne metody chowu i hodowli królików”
- wystawa przyrodniczo-łowiecka
- występ sygnalistów myśliwskich
- prezentacja kół gospodyń wiejskich
- kiermasz rękodziela ludowego
- występy kapel i inne atrakcje

[www.podrb.pl](http://www.podrb.pl)

Gość specjalny:

**Paweł Gradowski,**

finalista V edycji Programu MasterChef

- pokaz przygotowania potraw z mięsa króliczego



#### PATRONAT HONOROWY

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi - Krzysztof Jurgiel, Wojewoda Podkarpacki - Ewa Leniart, Marszałek Województwa Podkarpackiego - Władysław Ortyl, Prezes Podkarpackiej Izby Rolniczej - Stanisław Barłan, Dyrektor Instytutu Ogrodnictwa w Skierniewicach - prof. dr hab. Małgorzata Korbin



#### PATRONI MEDIALNI



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Europa inwestująca w obszary wiejskie.  
Finansowane przez Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego,  
Instytucja Zarządzająca FROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi,  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.”



STOKROTKA

# SYLWESTER

# 2017



**DJ MARX**

**31 GRUDNIA | CENA BILETU 140ZŁ/OS | START 19:00**

**W CENIE BILETU OFERUJEMY**

PRZYSTAWKA + 4 DANIA GORĄCE | **OBFITY STÓŁ SZWEDZKI**

ZAKĄSKI + NAPOJE NA STOLACH | **KĄCIK SŁODKOŚCI | BUFET KAWOWY**

**PIWO I WÓDKA-BEZ LIMITU !!! | LAMPKA SZAMPANA NA POWITANIE NOWEGO ROKU**

STOKROTKA, COŚ, BIEL JACOWA 27B, REZERWACJA TEL.609-482-000, E-MAIL: REZERWACJA@STOKROTKA.MP.PL, WWW.STOKROTKA.PL



# SYLWESTER

*Crystal Ballroom*

GRUDZIEŃ 31

DO TAŃCA ZAGRA ZESPÓŁ MUZYCZNY

## CELEBRATION

W CENIE BILETU OFERUJEMY

PRZYSTAWKA + 4 DANIA GORĄCE ☆ **OBFITY STÓŁ SZWEDZKI**

ZAKĄSKI + NAPOJE NA STOLACH ☆ **KĄCIK SŁODKOŚCI** ☆ **BUFET KAWOWY**

**PIWO I WÓDKA-BEZ LIMITU** ☆ **LAMPKA SZAMPANA NA POWITANIE NOWEGO ROKU**

**CENA BILETU: 160ZŁ/OS**      **GODZINA: 19:00**

37-306 GRODZIDKO DOLNE, REZERWACJA 609-482-000, EMAIL: BIURO@WESELA-CRYSTAL.PL