

— GAZETA **Z** —
GRODZISKA
i okolic

3/ (194)

2018

ISSN 1234-5296

GAZETA
BEZPŁATNA

Wesołych
Świąt



CZUJ SIĘ BEZPIECZNIE

- ZAOPATRZ SWÓJ DOM

W CZUJNIK GAZU



AKTUALNOŚCI

INWESTYCJE W OBIEKTYWIE **3-4**

NIE BĄDŹ BIERNY - REAGUJ! **5**

JEST MASZT - JEST ZASIĘG **5**

ŚMIECI DO KONTROLI **6**

JUBILEUSZ 150-LECIA OCHOTNICZEJ STRAŻY OGNIOWEJ NA ZIEMI LEŻAJSKIEJ **7-8**

GOPS ROZDAŁ JABŁKA **8**

ŚWIĄTECZNE ZWYCZAJE - WYSYŁANIE KARTEK ŚWIĄTECZNYCH **9**

POKONYWANIE BARIER CYFROWYCH **9-10**

PRZEŁAMYWANIE BARIER JĘZYKOWYCH **11**

Z ŻYCIA ORW **11**

W NUMERZE:

KULTURA

KOBIETY JAK KWIATY **12**

WYCHOWANIE I EDUKACJA

SUKCES MŁODYCH PROGRAMISTÓW W KONKURSIE ROBOTYKI BOTFORYOU W GDAŃSKU **13**

BEZPIECZEŃSTWO DZIECI I MŁODZIEŻY W INTERNECIE **14**

W CENTRUM NAUKI „EUGENIUSZ” **14-15**

CEREMONIAŁ SZKOLNY I POSTĘPOWANIE ZE SZTANDAREM **15**

CIEKAWOSTKI

TAJEMNICE KSIĘŻYCA **16-17**

PORADY

GOŁE NERKI I „ZIMNE KOSTKI” MOGĄ POWODOWAĆ PROBLEMY Z PŁODNOŚCIĄ **18**

GRZYB W DOMU I PLEŚĆ W JEDZENIU SĄ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA **18-19**

SPRAWDŹ CZY POD MASKĄ AUTA NIE UKRYŁ SIĘ ZMARZNIĘTY KOT **19**

JAK USTRZEC SIĘ SPAWANEGO AUTA Z DWÓCH ROZBITKÓW **20**

CO TO JEST PRĘDKOŚĆ BEZPIECZNA I JAK NALEŻY JĄ KONTROLOWAĆ? **21**

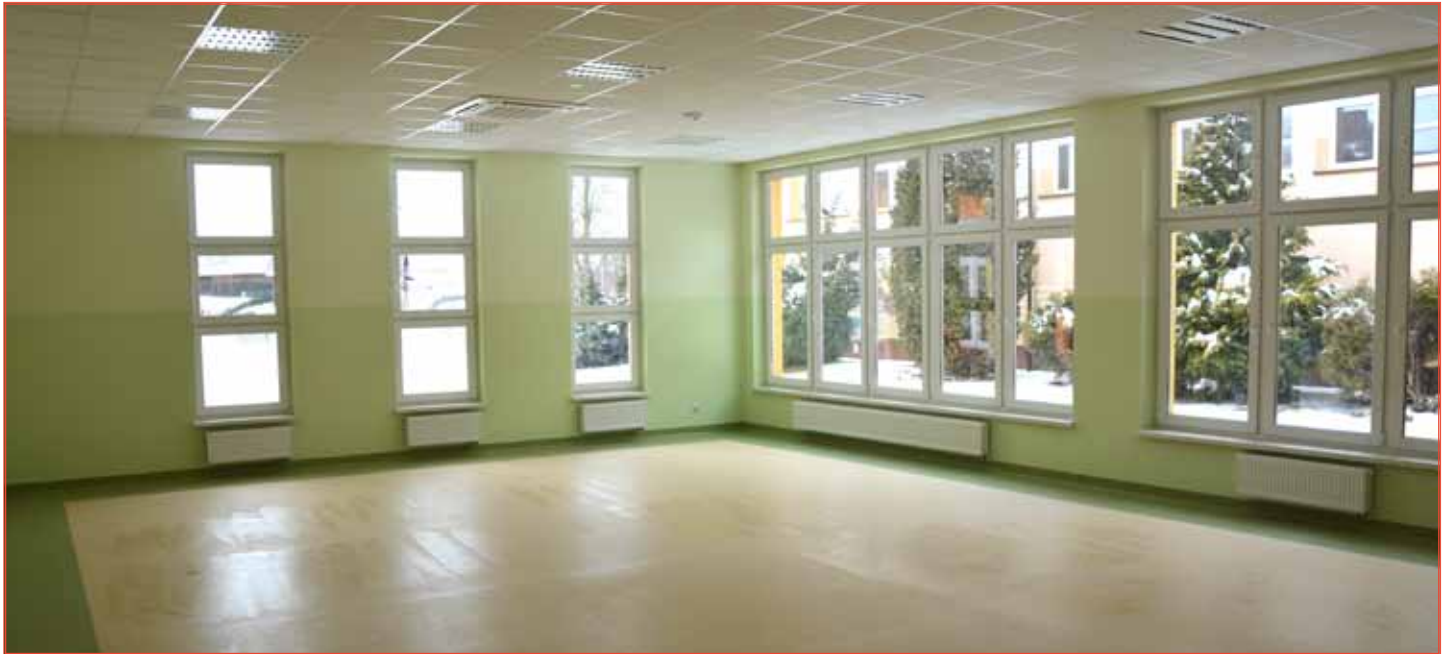
OGŁOSZENIA

OGŁOSZENIA **22-28**



INWESTYCJE W OBIEKTYWIE

- Rozbudowa budynku Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym wraz z przebudową sali gimnastycznej



INWESTYCJE W OBIEKTYWIE - Budowa Dziennego Domu Pomocy dla Osób Starszych wraz z nową siedzibą GOPS





Nie bądź bierny – reaguj!

W 2017 roku Gmina Grodzisko Dolne wydała ponad 8 tys. zł na wymianę i naprawę zdewastowanych wiat przystankowych. Ten chuligański proceder nasila się zwłaszcza w sezonie wakacyjnym, kiedy to na drodze powracającej z dyskotek młodzieży stają „przeszkody” takie jak przystanki, czy znaki drogowe..

Policjanci z Posterunku Policji w Grodzisku Dolnym apelują, by nie być obojętnym i zwracać uwagę na to co dzieje się obok nas, zwłaszcza gdy niszczone jest coś, co służy nam wszystkim.

Chodzi przede wszystkim o interwencje związane z wybijaniem i malowaniem szyb przystankowych, libacje alkoholowe na przystankach, niszczenie koszy, ławek, czy znaków drogowych. Wszelkie niepokojące sytuacje można zgłaszać pod bezpłatne numery 112, 997 lub bezpośrednio do oficera dyżurnego KPP w Leżajsku pod nr (17)2406310. Każdy sygnał jest ważny.

Naprawa wiat przystankowych sporo kosztuje, a liczby mówią same za siebie. W szczególności wandalę upodobali sobie przystanek w pobliżu „Czerwonej kapliczki” w Grodzisku Dolnym, wiatę na granicy gminy, na terenie leśnym przy drodze powiatowej Zmysłówka-Kopanie oraz wiatę przy drodze powiatowej Wólka Grodziska-Majkuty. Co pewien czas trzeba je naprawiać, bez względu na to, czy z nich korzystamy czy też nie. Chyba nie trze-

ba nikomu uświadamiać, że pieniądze wydawane na naprawy idą z naszej kieszeni, a tolerowanie powyższych zachowań i przemykanie oka, jest swoistą akceptacją takiego stanu rzeczy. Prosimy zatem mieszkańców gminy o bieżące reagowanie na postępowania wandalę. Poczujmy się odpowiedzialni za to, co dzieje się w naszej okolicy.

*Posterunek Policji
w Grodzisku Dolnym*



W zeszłym roku chuligani zniszczyli przystanki na kwotę ponad 8 tysięcy złotych

Jest maszt - jest zasięg

Skończyły się problemy mieszkańców z zasięgiem komórkowym w Opaleniskach, Zmysłówce i Podlesiu. Nadajnik wzmacniający sygnał postawił operator T-Mobile Polska S.A. Urządzenie zamontowano na wieży ciśnienia w Grodzisku-Podlesiu, zarządzanej przez Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Grodzisku Dolnym.

Ukształtowanie terenu sprawia, że w wielu miejscowościach gminy występują problemy z zasięgiem telefonicznym lub jego całkowitym brakiem. Tak też było w przypadku Opalenisk, Podlesia i Zmysłówki.

W związku z licznymi prośbami mieszkańców, podjęto rozmowy z operatorem telefonii komórkowej T-Mobile,

celem ulepszenia sygnału i montażu urządzenia. Po przeprowadzeniu przez T-Mobile długotrwałej procedury administracyjnej, uwzględniającej protest osób mieszkających w

sąsiedztwie nadajnika, sprawę udało się doprowadzić do końca. Maszt zamontowano, a mieszkańcy cieszą się, że ich telefony komórkowe nareszcie działają. MH



Dzięki masztowni poprawił się zasięg telefonów



Śmieci do kontroli

Zbliżają się terminy, kiedy gminy rozliczane będą z kolejnych poziomów odzysku surowców wtórnych z odpadów. W związku z tym w najbliższym czasie można się spodziewać wrywkowej kontroli zawartości worków ze śmieciami wystawianymi w trakcie comiesięcznej zbiórki.

Samorządy są zobowiązane do osiągnięcia określonego poziomu recyklingu. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Środowiska z dnia 14 grudnia 2016 r. gminy w roku 2020 mają osiągnąć 50% poziomu recyklingu i przygotowania do ponownego użycia niektórych frakcji odpadów komunalnych (papier, szkło, tworzywo sztuczne). W przypadku niezrealizowania tego obowiązku, gminy obciążane będą karami, co może przełożyć się z kolei na wyższe opłaty za śmieci. W naszym wspólnym interesie jest więc dobre przygotowanie oddawanych odpadów.

Z informacji Miejskiego Zakładu Komunalnego z Leżajska wiemy, że większość mieszkańców Gminy Grodzisko Dolne system segregacji odpadów opanowało dość dobrze. Po-

trzeba jednak by wszyscy prawidłowo segregowali odpady. Stąd też potrzeba przeprowadzenia kontroli w zakresie prawidłowej segregacji. Przy współpracy z MZK Leżajsk powołany zostanie zespół, który skontroluje wystawiane worki w terenie. W przypadku stwierdzenia niedopełnienia obowiązku selekcji śmieci zgodnie ze złożoną deklaracją, w stosunku do tych właścicieli nieruchomości zostanie wszczęta proce-



dura administracyjna związana z naliczeniem wyższej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, tj. zostanie naliczona maksymalna stawka za odpady nie segregowane czyli 12,00 zł od osoby.

Zasady segregacji odpadów, określone w regulaminie czystości i utrzymania porządku na terenie gminy, przekazane zostały wraz z harmonogramem comiesięcznych zbiórek. Informacje te dostępne są także na stronie internetowej www.grodziskodolne.pl w zakładce „Czysta gmina”. Jednocześnie przypominamy, że w przypadku zaistnienia zmiany co do liczby osób zamieszkujących daną nieruchomość takich jak: narodziny, zgony, fakt zamieszkania lub wyprawki domowników - zamieszkanie w nowym budynku, właściciel nieruchomości jest zobowiązany do dokonywania korekty złożonej „deklaracji śmieciowej” w terminie 14 dni od dnia zaistnienia zmiany. Przypominamy również, że „deklarację śmieciową” można wygodnie złożyć drogą elektroniczną a zobowiązania z tego tytułu weryfikować i regulować z aplikacji eGmina. Więcej informacji na ten temat znajduje się na w/w stronie gminy w zakładce eUrząd.

MP

MAŁA INWESTYCJA - DUŻE BEZPIECZEŃSTWO

Wójt Gminy Grodzisko Dolne informuje o możliwości zakupu przez mieszkańców gminy czujnika gazu MTG-3000H w atrakcyjnej cenie.

Czujnik MTG-3000H przeznaczony jest do monitorowania pomieszczeń pod kątem występowania w nich gazu zarówno z sieci jak i z butli czyli gazu ziemnego (LNG, metanu), propanu, butanu (lub ich mieszaniny). Wybór miejsca montażu zależy od rodzaju gazu, jaki ma wykrywać czujnik. Ważne jest, aby w przypadku uruchomienia sygnał alarmu był słyszalny przede wszystkim w sypialniach oraz w pozostałych pomieszczeniach. Dla gazów lżejszych od powietrza – gaz z sieci (gaz ziemny, metan, LNG) czujnik należy zamontować w odległości ok 15-30 cm od sufitu, maksymalnie 6 m od potencjalnego wycieku gazu.

Dla gazów cięższych od powietrza – gaz z butli (propan, butan i ich mieszaniny, LPG) czujnik należy zamontować w odległości ok. 15-30 cm nad podłogą, maksymalnie 4 m od potencjalnego wycieku gazu.

Zapisy u sołtysów sołectw do dnia 20 kwietnia 2018r.



Jubileusz 150-lecia Ochotniczej Straży Ogniowej na Ziemi Leżajskiej

Niestrudzenie od półtora wieku służą społeczeństwu ziemi leżajskiej ratując mienie i życie. Z reguły idą tam, skąd inni uciekają. I chociaż zmieniają się warunki w jakich pracują i sprzęty jakimi dysponują – tradycji pożarniczej są wierni z pokolenia na pokolenie.

Piękny Jubileusz 150-lecia ruchu pożarniczego na Ziemi Leżajskiej obchodzili 4 marca strażacy z całego powiatu. Uroczystości, których organizatorem był Burmistrz Leżajska i Zarząd Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Leżajsku na czele z prezesem Józefem Golcem rozpoczęły się w leżajskim Kościele Farnym.

Następnie podczas uroczystego apelu na placu przed Ratuszem Miejskim wyróżniono najbardziej zasłużonych ochotników za wieloletnią służbę i wybitne osiągnięcia na rzecz ochrony przeciwpożarowej.

Wyróżnienie - Okolicznościowy Dyplom przyznany uchwałą Nr 3/II/2018 z dnia 13.02.2018r. Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Leżajsku za chlubną i ofiarną działalność oraz wybitne zasługi w pracy na rzecz rozwoju i kontynuacji tradycji ruchu strażackiego, wyrażających się w niesieniu bezinteresownej pomocy ludziom i służeniu Ojczyźnie Rzeczypospolitej Polskiej otrzymali:

- dh Stanisław Płoszaj - Wiceprezes ZOP Związku OSP RP w Leżajsku. Poprzedni Prezes Zarządu Powiatowego, długoletni Prezes Zarządu Oddziału Gminnego gminy Leżajsk, Prezes Zarządu - OSP Biedaczów
- dh Józef Sarzyński - Wiceprezes ZOP Związku OSP RP ubiegłej kadencji, długoletni Prezes Zarządu Oddziału Miejsko - Gminnego

w Nowej Sarzynie – członek OSP Wola Zarczycka

- dh Franciszek Makowiecki - długoletni Prezes OSP Wólka Łętowska, sołtys wsi, prowadzi kronikę OSP po tacie przez cały czas służby- wybitny kronikarz OSP Wólka Łętowska
- dh Włodzimierz Majkut – Członek Prezydium ZOP, długoletni Prezes ZOG Związku OSP w Grodzisku Dolnym, Zasłużony działacz w pracy z młodzieżą w Turniejach Wiedzy Pożarniczej, sporcie pożarniczym – OSP Grodzisko Górne
- dh Czesław Kargol – Długoletni

Naczelnik i Prezes OSP Kulno, Wiceprezes ZOG Związku OSP RP w Kuryłówce i działacz społeczny
Wyróżnienie - Okolicznościowy Dyplom przyznany uchwałą Nr 4/II/2018 z dnia 13 lutego 2018r. Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Leżajsku za wybitne osiągnięcia dla najbardziej aktywnych strażaków z Jednostek Operacyjno-Technicznych Ochotniczych Straży Pożarnych otrzymali:

- dh Jaromir Burek –Wybitny działacz społeczny, Prezes OSP Giedlarowa, najbardziej aktywnej jednostki w powiecie leżajskim
- dh Karolina Adamiak – Zasłużona d-ca a zarazem Prezes OSP Sarzyna, Wicemistrzyni Polski w Konkurencji CTIF w sporcie pożarniczym
- dh Grzegorz Dziwota – Zasłużony strażak OSP Kuryłówka, najbardziej aktywny strażak ochot-



Ziemia grodziska jest kolebką ochotniczego pożarnictwa



Podziękowania otrzymali długoletni działacze ruchu pożarniczego



nik w działaniach ratowniczo - gaśniczych

- dh Paulina Baj - Zasłużona d-ca OSP Grodzisko Dolne, 3 krotny start w zawodach krajowych, w składzie dwukrotnych Mistrzów Polski OSP Grodzisko Dolne w sporcie pożarniczym
- dh Adam Chmura - zasłużony Naczelnik OSP Grodzisko Górne, specjalności ratownictwo wodne, strażak PSP, opiekun i wychowawca Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych
- dh Sławomir Żak - Zasłużony Prezes OSP Grodzisko Dolne Miasto a zarazem honorowy dawca krwi (Strażacki Klub Krwiodawców) - oddał 43 litry krwi

Wyróżnienie - Okolicznościowy Dyplom przyznany uchwałą Nr 5/II/2018 Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Leżajsku

za chlubną i ofiarną działalność w latach 1886 - 2018 i wybitne zasługi w pracy na rzecz rozwoju i kontynuacji tradycji ruchu strażackiego, wyrażających się w niesieniu bezinteresownej pomocy ludziom i służeniu Ojczyźnie Rzeczypospolitej Polskiej, przyznano jednostkom:

- OSP Grodzisko Dolne Miasto -



Odnznaczony dh Włodzimierz Majkut

132 lata działalności

- OSP Grodzisko Dolne - 130 lat
- OSP Wola Zarczycka - 119 lat
- OSP Przychojec - 116 lat
- OSP Łętownia - 113 lat
- OSP Tarnogóra - 112 lat
- OSP Orkiestra Dęta Grodzisko Dolne - 108 lat
- OSP Giedlarowa - 107 lat
- OSP Kuryłówka - 100 lat
- OSP Sarzyna - 99-100 lat

Na pamiątkę wspólnej służby w 150 rocznicę powołania pierwszej na Ziemi Leżajskiej Ochotniczej Straży Pożarnej w dowód wdzięczności i uznania okolicznościowe dyplomy otrzymali:

- mgr Władysław Pelczar
- inż. Józef Wnęk
- mgr inż. Józef Golec
- bryg. dr inż. Bogdan Kołcz

Józef Golec



Powiatowe uroczystości uświetniła grodziska Orkiestra Dęta

GOPS rozdał jabłka

Ponad 16,5 tony jabłek trafiło do 800 rodzin z Gminy Grodzisko Dolne. Owoc dystrybuował Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym - Podprogram 2017.

Akcję nieodpłatnego przekazania jabłek uprawnionym mieszkańcom po raz kolejny zorganizował Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Owoc w skrzynkach wydawano w Remizie OSP w Grodzisku Dolnym.





Świąteczne zwyczaje - wysyłanie kartek świątecznych

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Wielkanocne. Jest to także czas wzajemnego składania życzeń, zarówno bezpośrednio, jak też w formie pisemnej. Dlatego pragnę przypomnieć, o pewnym świątecznym zwyczaju, jakim jest wysyłanie kartek z życzeniami.

Nie ma pewnie wśród nas osoby, której ten zwyczaj nie byłby znany. Domyślam się jednak, że niewielu z nas wie skąd się on wziął. Otóż, zasługę wynalezienia świątecznych pocztówek przypisuje się Szkotowi – Thomasowi Sturrock, który około 1841 roku stworzył pierwszą kartkę. Przyczynił się do tego sir Henry Cole, pierwszy dyrektor Muzeum Wiktorii i Alberta w Londynie, który miał wielu znajomych, dlatego na każde święta poświęcał mnóstwo czasu na pisanie listów z życzeniami. Wpadł więc na pomysł, by u zaprzyjaźnionego malarza zamówić obrazek z wypisanymi życzeniami, a następnie powielić go w drukarni i rozesłać znajomym. W Polsce pierwsze kartki świąteczne pojawiły się dopiero pod koniec XIX wieku i przetrwały do dnia dzisiejszego. Ogłoszony w 1900 roku konkurs na nazwę osobliwej wówczas przesyłki wygrał Henryk Sienkiewicz i to właśnie autorowi Trylogii zawdzięczamy do dziś używane słowo „pocztówka”.

Niestety coraz mniej jest osób, które

wysyłają jeszcze życzenia świąteczne tradycyjną pocztą. W dzisiejszych czasach coraz częściej do składania życzeń służą elektroniczne formy przekazu i portale społecznościowe, na których w ciągu kilku minut można pozdrowić kilkaset osób, ale nawet najciekawszy sms, e-mail czy e-kartka nie zastąpią tradycyjnej, papierowej, cudownie kolorowej i ręcznie wykonanej świątecznej kartki ze spersonalizowanymi życzeniami. Bo choć czasy się zmieniają, bliskość wciąż jest w cenie. Powoli mamy już dość wszechobecnej technologii i masowej produkcji, a modne staje się produkowanie przetworów, robienie na drutach, szydełkowanie, pieczenie ciasteczek, czy w końcu własnoręczne wykonywanie upominków i kar-

tek świątecznych, a co za tym idzie włożone w to serce, poświęcony czas i magia, za którą tęsknimy.

Na szczęście są i tacy, którzy pozostali wierni pielęgnowaniu tradycji papierowych pocztówek. Tradycję własnoręcznego wykonywania i zdobienia kartek świątecznych z wielką pasją podtrzymują uczestnicy Środowiskowego Domu w Laszczynach i Filii w Zmysłowie, którzy na każde święta przygotowują je samodzielnie. To piękny zwyczaj, a przy okazji promocja talentów, gdyż za każdym razem nasze kartki są jedyne i niepowtarzalne, a niektóre wręcz stają się pięknymi dziełami. Niezależnie od wzoru, który pojawi się na kartce – każda z nich sprawia przyjemność i cieszy odbiorcę, dlatego nie możemy zapomnieć o tej pięknej tradycji. Pocztówka jest miłą niespodzianką i ozdobą, która postawiona na półce, przez długi czas przypomina o tych, którzy ją wysłali.

Monika Maj



Kartki wykonane przez ŚDS wysyłane są m.in. do instytucji z którymi gmina współpracuje

Pokonywanie barier cyfrowych

Osoby niepełnosprawne oprócz trudności w codziennym funkcjonowaniu borykają się również z utrudnieniami w dostępie do edukacji, kultury i nauki, czyli szeroko pojmowanej informacji.

Dzięki technologiom cyfrowym oraz urządzeniom teleinformatycznym te utrudnienia można zmniejszyć tak, by dać osobom niepełnosprawnym możli-



wości takiego samego rozwoju intelektualnego jakie mają osoby pełnosprawne.

Komputer stanowi szczególne narzędzie wspierające proces edukacyjny. Jego multimedialny charakter daje możliwość oddziaływania wielozmysłowego, pozwala usprawnić koordynację wzrokowo-ruchową. Usprawnia manualnie, uruchamia emocje, które prawidłowo wykorzystywane stają się sprzymierzeńcem w osiąganiu pozytywnych efektów uczenia. Użycie komputera



może być celowe i pomocne w różnego rodzaju sytuacjach. Komputer często wykorzystany jest jako medium utrwalające i kontrolujące, czyli staje się narzędziem indywidualizacji procesu nauczania oraz sprzyja dokonaniu samooceny. Te jego zalety wykorzystane mogą być dla osoby niepełnosprawnej, dlatego uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Laszczynach i Filii w Zmysłówce wzięli udział w projekcie „Podkarpacka Akademia Kompetencji Komputerowych” którego celem było nabycie kompetencji kompu-

terowych na pełnym poziomie A lub B według Ramy Kompetencji Cyfrowych DIGCOMP i potwierdzenie tego certyfikatem ECDL Profile.

Szkolenie było formą wsparcia dostosowane do zidentyfikowanych potrzeb Uczestników Projektu zakończone programem formalnej oceny i certyfikacji osiągniętych kompetencji.

Projekt miał także na celu nabycie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności oraz wiedzy potrzebnej do korzystania z nowoczesnych technologii informatycznych (systemy komputerowe, specjali-

styczny sprzęt, oprogramowanie oraz Internet), niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnością na otwartym rynku pracy i w społeczeństwie.

Szczególne podziękowania dla prowadzącego szkolenie pana Bartosza Górkę, który w sposób cierpliwy a zarazem skuteczny przekazywał wiedzę naszym podopiecznym, która była niezbędna do zdania egzaminu oraz uzyskania certyfikatu ECDL profile.

Leszek Duda

Przełamywanie barier językowych

Bariery to nadmierne wymagania stawiane osobom niepełnosprawnym przez sytuacje życiowe. Jeśli mówimy o barierach, które pojawiają się na drodze osoby niepełnosprawnej, większość z nas ma przede wszystkim na myśli bariery architektoniczne – brak podjazdu czy zbyt wysokie krawężniki. Ma to związek z tym, że myśląc o osobie niepełnosprawnej większość z nas ma na myśli osobę z niepełnosprawnością narządu ruchu. Natomiast przyczyny niepełnosprawności większości osób są zupełnie inne – podłoże somatyczne, neurologiczne, psychiczne itd.

Jednak najtrudniejszymi do usunięcia barierami są bariery psychologiczne i społeczne, te które tkwią w samej osobie niepełnosprawnej, a także w mentalności innych ludzi i stereotypach. Istotną kwestią dla osób niepełnosprawnych są bariery w komunikowaniu się. Bariery te, to ograniczenia uniemożliwiające lub utrudniające osobie niepełnosprawnej swobodne porozumiewanie się z otoczeniem i/lub przekazywanie informacji.

Bardzo dobrym przykładem przełamania tych barier i pokazywania, że osoby niepełnosprawne, mimo swoich ograniczeń, mogą na równi z osobami pełnosprawnymi uczestniczyć w życiu społecznym, są podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Laszczynach i Filii w Zmysłówce uczestni-

czące w realizowanym projekcie: „Bezpłatne szkolenia z języka angielskiego”. Uczestnicy projektu to osoby, które postanowiły coś w swoim życiu zmienić, starają się coś robić i pomimo swojej niepełnosprawności postawiły sobie za cel poznanie obcego języka, kultury i tradycji.

Projekt był współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa IX Jakość edukacji i kompetencji w regionie, Działanie 9.3 Podnoszenie kompetencji osób dorosłych w obszarze TIK i języków obcych.

Celem projektu było nabycie kompetencji i kwalifikacji w obszarze znajomości języka angielskiego z terenu województwa podkarpackiego, które z własnej inicjatywy zainteresowane są

zdobyciem, podniesieniem lub uzupełnieniem umiejętności i kompetencji językowych. Program szkolenia był dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników projektu oraz wymogów egzaminacyjno-certyfikacyjnych.

Naszych uczestników w działaniach tych wspierała pani Anna Dobrowolska – lektorka, która wspólnie z nimi starała się przełamywać pojawiające się na ich drodze bariery komunikacyjne i osiągnąć założony cel. Wielu uczestnikom już się to udało i odnieśli oni sukces w poznawaniu nowego języka. Zachęcamy również inne osoby niepełnosprawne do zrobienia tego pierwszego kroku.

Serdecznie dziękujemy pani Ani za współpracę oraz miłą atmosferę na zajęciach.

M. Wojnarska



Udział w zajęciach pozwolił przełamać kolejne bariery i ograniczenia



Z życia ORW

Zajęcia w Sali Integracji Sensorycznej

W ośrodku systematycznie odbywają się zajęcia w sali do zajęć Integracji Sensorycznej. Dużym zainteresowaniem cieszą się huśtawki, platformy, deskorolki, ścieżki sensoryczne i liny. Metoda jest bardzo atrakcyjna dla dziecka, ponieważ ma charakter wesołej zabawy ruchowej. Dziecko skacze, czołga się, pokonuje tor przeszkód, dobrze się przy tym bawi. Podczas tej zabawy dostarczamy dziecku odpowiednie ilości i jakości bodźców zmysłowych, które wpływają na zmianę zachowania w sferze motorycznej oraz emocjonalnej dziecka.

Dzień morza

W marcu w ośrodku obchodzono Dzień Morza. Była to okazja do zdobycia ciekawych informacji, ale przede wszystkim do świetnej zabawy muszelkami, kamykami, piaskiem, wodą itp. Każdy mógł się także wykazać pomysłowością podczas wykonywania prac plastycznych przy użyciu różnych materiałów.

„60 kartek na 60 lat Nieprzetartego Szlaku”

Uczestnicy projektu „Odkrywam siebie...” przygotowali kartki z okazji Dnia Myśli Braterskiej 2018. Nasza drużyna Nieprzetartego Szlaku dołącza do grona naszych przyjaciół, zamieszczając zdjęcie otrzymanej kartki z braterskim słowem dla harcerzy Nieprzetartego Szlaku.

Włączamy się tym samym w obchody 60-lecia Nieprzetartego Szlaku.

Poznajemy zawody

Wychowankowie II grupy edukacyjno-terapeutycznej poznawali zawody: policjanta, strażaka, kucharza oraz lekarza.





Talentu i pomysłowości grodziskiej kulturze nie brakuje



Nad organizacją Dnia Kobiet pochyliła się sama Rada Sołecka



Przy herbatce, szarlotce i specjalnej oprawie artystycznej upłynęło popołudnie w Ośrodku Kultury

Kobiety jak kwiaty

W czwartkowy wieczór 8 marca 2018 roku panie zebrane w zespołach i Klubach Seniora obchodziły swoje święto. Jak przystało na tę okoliczność, ze sceny popłynęły dla nich życzenia wszelkiej pomyślności i zdrowia oraz by każdy dzień w Ich życiu był Dniem Kobiet i spełniały się wszystkie marzenia.

Dopełnieniem życzeń był również program artystyczny przygotowany przez zespoły działające pod patronatem Ośrodka Kultury. Nie zabrakło zatem skeczy, satyrycznych wierszy i piosenek skierowanych wraz z ukłonem w stronę Pań.

Na scenie zaprezentowały się kolejno: Zespół Śpiewaczy „Wiola” z Chodaczowa, Zespół Regionalny „Grodziszczoki” oraz Zespół Śpiewaczo-Obrzędowy „Leszczyńska” z Wólki Grodziskiej, który oprócz piosenek przedstawił publiczności scenkę kabaretową jak to Rada Sołecka organizuje Dzień Kobiet.

Ostatnim punktem programu był występ „Grupy MoCarna” z Ośrodka Kultury. Widzowie mogli podziwiać nie tylko wspaniałe kreacje aktorskie z takim samym doбором kostiumów i scenografii, ale przede wszystkim uśmieć się do łez – o co przecież chodziło.

Na zakończenie został jeszcze akcent kulinarny, bo jak wiadomo smaki podniebienia trzeba także zaspokoić. Rozmowy i pogawędki w dobrym towarzystwie dopełniły nastroju tego, jedyne w swoim rodzaju wieczoru.

Organizatorami spotkania byli: Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka Publiczna w Grodzisku Dolnym.

OK



Sukces młodych programistów w konkursie robotyki BOTforYOU w Gdańsku

W dniu 16 marca 2018 roku uczniowie Zespołu Szkół in Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym, po raz drugi uczestniczyli w Ogólnopolskim Konkursie BOTforYOU 2018 w Gdańsku.

W turnieju uczestniczyło 36 drużyn z całej Polski w dwóch kategoriach wiekowych:

- 20 w BOTforYOU Junior (szkoła podstawowa),
- 16 w BOTforYOU (gimnazjum, szkoła średnia).

Uczniowie reprezentowali naszą szkołę w młodszej kategorii. Konkurs ten stanowi polskie eliminacje do Światowego Konkursu Robotyki BotBall w USA pod patronatem NASA. Polega on na zbudowaniu przez drużynę robota autonomicznego i zaprogramowaniu go do ściśle określonych przez organizatora zadań. Po bardzo wyrównanych i emocjo-

nujących rozgrywkach, dwie nasze drużyny awansowały do półfinału, czyli ścisłej czwórki. Zadanie w półfinale zostało ujawnione niedługo przed rozpoczęciem walk. Zespoły miały około trzydzieści minut na niewielką przebudowę robota i napisanie do niego nowego programu spełniającego założenia i specyfikacje nowej planszy. W półfinale zespoły z Grodziska Dolnego tj. AW4RIA oraz FIRE Team pokonały drużyny przeciwne i awansowały do finału. Po bardzo wyrównanym pojedynku, sędziowie przyznali I miejsce drużynie FIRE TEAM w składzie: Marcin Wlazło, Hubert Rachwał, Gdański Mateusz, Stęchły Robert, Martyna Stopyra. Drugie miejsce i zarazem wielki sukces osiągnął zespół AW4RIA w składzie: Hubert Czerwonka, Jakub Kulpa, Piotr Rączka, Sebastian Stelmachowski, Szymon Ryfa. Warto nadmienić, że 2 pozostałe zespoły

uplasowały się w pierwszej dziesiątce zajmując ex-aequo 9 miejsce (RoboManiax - Karol Sigda, Kacper Joniec, Kacper Kordas, Wiktoria Kordas, Strug Katarzyna. AGENT 07 - Paweł Czerwonka, Aleksandra Krupa, Aneta Danak, Dariusz Danak, Szymon Krupa).

TS



Turniejowi towarzyszyły niezapomniane emocje, puchary i nagrody rzeczowe w postaci robotów mBOT

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie

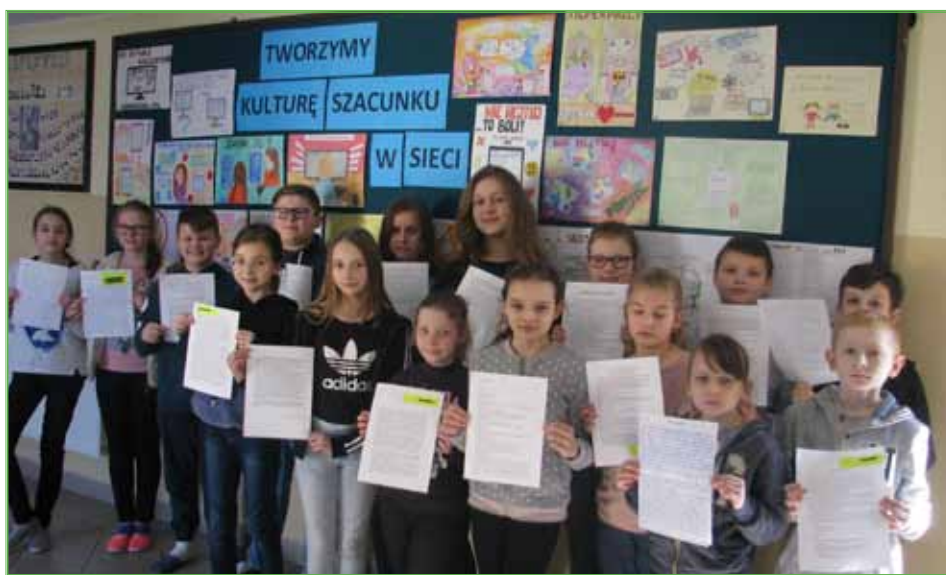
Atrakcyjna i różnorodna cyberprzestrzeń przyciąga dzieci i młodzież. W ramach działań profilaktycznych dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym przypomniano uczniom o zasadach chroniących przed zagrożeniami świata wirtualnego.

Każdego roku podejmowane są ciekawe inicjatywy w ramach obchodzonego w ponad 100 krajach na całym świecie Dnia Bezpiecznego Internetu, w tym roku pod hasłem: Tworzymy kulturę szacunku w sieci. Dzień Bezpiecznego Internetu ma na celu przede wszystkim inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa online oraz promocję pozytywnego wykorzystywania sieci. Internet to narzędzie, które młodzi ludzie intensywnie wykorzystują do komunikacji, a dobre i pozytywne relacje są oparte na poszanowaniu drugiej strony. Szacunek to istotna wartość, bez której nie zbudujemy kultury zrozumienia, zaufania i tolerancji. Natomiast brak poszanowania innych osób, ich prywatności czy odmiennych poglądów skutkuje niepokojącymi zjawiskami, które pojawiają się w Internecie, m.in. cyberprzemocą, hejtem. W ramach działań nawiązujących do

Dnia Bezpiecznego Internetu uczniowie uczestniczyli w lekcjach wychowawczych, w czasie których wykorzystano materiały udostępnione przez organizatorów DBI dla szkół, które zgłosiły swój udział. Zorganizowano również trzy konkursy: konkurs plastyczny – „Tworzymy kulturę szacunku w sieci”, literacki- „Kultura i szacunek w sieci” oraz wiedzy o bezpieczeństwie w internecie. Uczniowie biorący udział w konkursach wykazali się nie tylko talentem z różnych dziedzin, ale przede wszystkim wiedzą oraz dojrzałym spojrzeniem na zagadnienie szacunku dla drugiego człowieka i samego siebie w cyberprzestrzeni. Prace

konkursowe były na wysokim poziomie, jednak na szczególną uwagę zasługują wszystkie prace zgłoszone do konkursu literackiego. Zrozumienie tematu, ciekawa fabuła, wiedza zaprezentowana przez młodych literatów została zauważona i doceniona przez jury. Oprócz ocen celujących uczniowie otrzymają nagrody ufundowane przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Gratulujemy uczniom i dziękujemy ich rodzicom, nauczycielom oraz fundatorom nagród za pomoc i wsparcie młodych ludzi angażujących się w działania profilaktyczne.

Izabela Grzywna



Internet staje się dla wielu osób drugim światem, co niesie ze sobą korzyści, ale też zagrożenia

W Centrum Nauki „Eugeniusz”

Podczas szkolnej wycieczki do Rzeszowa, uczniowie klas I-VII ze Szkoły Podstawowej w Wólce Grodzkiej mieli okazję odwiedzenia Centrum Nauki i Zabawy „Eugeniusz”.

W tym jakże niezwykłym muzeum uczestnicy wycieczki przeszli przez 7 stref, z których każda odpowia-

dała za inną dziedzinę życia i nauki, były to: Strefa Iluzji, Strefa Anatomii, Strefa Zmysłów, Strefa Fizyki, Strefa Eko-Domu, Strefa Zabaw Naukowych i Strefa Sensoryki. Uczniowie mogli między innymi przekonać się z czego składają się poszczególne narządy ciała człowieka, sprawdzić czy nasze zmysły działają tak

niezawodnie jak nam się wydaje, jak i tego czy nasze wybory, których dokonujemy w codziennym życiu na pewno są w zgodzie z naturą. Nie zabrakło również gier oraz zabaw edukacyjnych.

Następnym punktem w planie wycieczki dla młodszych dzieciaków był seans filmowy pt.: „Pierwsza



Gwiazdka”. Tematem przewodnim animacji była historia Świętej Rodziny. Jednak nie był to jedyny wątek tego filmu, ponieważ przedstawiona została również historia sympatycznego osiołka, którego marzeniem było zmienienie swojego monotonnego życia, a także innych zwierząt mających istotne znaczenie dla tej historii.

Po tych atrakcjach uczniowie mieli możliwość sprawdzenia swoich sił oraz umiejętności fizycznych na ścianie wspinaczkowej. Najodważniejsi uczestnicy wspinali się bez strachu na sam szczyt, czyli aż na wysokość 12 metrów! Po osiągnięciu tego pułapu mogli zjechać z samej góry na linie. Taki sposób spędzania wolnego czasu jest dobry nie tylko dla ciała, ale również dla umysłu, ponieważ zmusza nas do przewidywania kolejnych kroków, a także przyspiesza czas reakcji, gdy jednak wybór kolejnego kroku nie okaże się tym najlepszym. Ponadto cała akcja odbywa się pod pełną asekuracją, a więc jest bezpieczna.

Beata Płoszaj



Na ścianie wspinaczkowej



By zasilić żarówki w rowerze prąd wytworzono siłą własnych mięśni

Ceremoniał szkolny i postępowanie ze sztandarem

28 lutego 2018r. w Zespole Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym odbyło się szkolenie w zakresie „Ceremoniału Poczty Sztandarowego”, które przeprowadzili: mjr Krzysztof Jakubek, mł. chor. Piotr Lew oraz sierż. sztab. Łukasz Szuberla z Kompanii Honorowej Okręgowe Inspektoratu Służby Więziennej w Rzeszowie.

Pododdział ten istnieje od 2007 roku i w chwili obecnej jest uważany za jeden z najlepszych nie tylko w regionie, ale i w kraju. Funkcjonariusze uczestniczą we wszystkich uroczystościach o charakterze patriotycznym na terenie województwa, a wielu z nich jest zaangażowana do ogólnopolskiej Kompanii Honorowej Służby Więziennej. Poczta Sztandarowa OISW w Rzeszowie

asystował m.in. w nominacjach generalskich w pałacu prezydenckim. Czujemy się zaszczytni, że zechcieli podzielić się z uczestnikami naszego szkolenia swoim ogromnym doświadczeniem.

W szkoleniu oprócz uczniów i opiekunów Poczty Sztandarowej naszej szkoły udział wzięły także delegacje z

Zespołu Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Opiekuńczego im. Jana Pawła II w Leżajsku oraz Zespołu Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku. W sumie przeszkolonych zostało 30 uczniów i 8 opiekunów.

Barbara Sołga



Uczestnictwo w poczcie sztandarowym to zaszczytna i honorowa funkcja



Tajemnice księżyca

Księżyc od zawsze wzbudzał u ludzi respekt, więc w ludowych wierzeniach pełno jest przesądów, które przypisują mu magiczną, a niekiedy złowrogą moc. Wiadomo, że legendy o sabatach czarownic na Łysej Górze i diabelskich godach podczas nowiu można włożyć między bajki. Natomiast zielarki, często zresztą oskarżane o czary, rzeczywiście mogły spotykać się w czasie pełni, aby zbierać rośliny, które nabierały wtedy szczególnie uzdrawiających właściwości, potwierdzanych obecnie przez badania naukowe. Stara ludowa wiedza przekazywana przez stulecia znajduje dziś aprobatę wielu naukowców, którzy doświadczalnie dochodzą do efektów zaobserwowanych przez przodków. Nie znaczy to, że nasz satelita odstonił przed nami już każdą ze swoich tajemnic.

Gdyby Ziemia nie miała księżyca, wszystko wyglądałoby zupełnie inaczej. Księżyc trzyma naszą planetę w grawitacyjnym uścisku, dzięki czemu oś ziemską się nie chwieje, stale jest nachylona do orbity pod tym samym kątem 66,5 stopnia i stąd mamy pory roku. Brak księżyca oznaczałby zmianę kąta nachylenia nawet co kilkaset lat; w skrajnych przypadkach bieguny mogłyby się zamieniać miejscami z równikiem, czyli regiony polarne stałyby się tropikami, a na równiku mielibyśmy łądolód. Wątpliwe, aby w takich warun-

kach życie zdołało się przystosować do szybkich zmian. Księżyc spowalnia obrót Ziemi wokół własnej osi - bez niego doba trwałaby zaledwie 8-10 godzin, a całą powierzchnię planety omiałyby wiatry wiejące z prędkością do 200 km/godz. Ponieważ pełny obrót księżyca trwa tyle samo, co jego obieg wokół Ziemi, widzimy go wyłącznie z jednej strony, a druga zawsze niewidoczna zwana jest ciemną stroną.

Księżyc okrąża Ziemię w czasie 29,5 dnia (od nowiu do nowiu) prezentując oblicze w różnym stopniu oświetlone. Podczas pełni znajduje się po przeciwnej stronie Ziemi, niż Słońce (układ na linii Słońce - Ziemia - księżyc), a w czasie nowiu po tej samej stronie (Słońce - księżyc - Ziemia), zwracając ku nam ciemną połowę. Aby nauczyć się rozpoznawać wzrokowo, w jakiej jest fazie, wystarczy skojarzenie: księżyc „ubywa” przybierając coraz bardziej kształt litery C („Cienieje” lub „Chudnie”), natomiast po nowiu, kiedy wcale go nie widać, pojawia się najpierw odwrócone C, które stopniowo upodabnia się do D (księżyc „Dużeje” albo „Dopełnia się”).

Jego oddziaływanie grawitacyjne powoduje odkształcanie skorupy ziemskiej i przyplawy wód w tych regionach, nad którymi wisi - tworzy się tam wodny garb zasysający wody z rejonów, gdzie go nie widać. Oddziałując

na całą planetę wpływa także na istoty żywe. Od faz księżyca zależy zachowanie wielu organizmów wodnych i lądowych.

U roślin po nowiu, gdy księżyc zaczyna przybywać, soki stopniowo gromadzą się w nadziemnych organach tym bardziej, im bliżej do pełni. W efekcie korzenie w tym czasie stają się mniej narażone na skutki uszkodzeń, więc czas ten wydaje się odpowiedni do przesadzania i sadzenia, natomiast przycinanie krzewów w tym okresie może osłabić roślinę powodując jej „krwawienie”, czyli utratę cennych soków, szczególnie podczas pełni. I odwrotnie - ubywający księżyc sprzyja korzyściom jakie daje cięcie roślin, ale przesadzane przyjmują się gorzej. Badania naukowe dowiodły, że szybkość kiełkowania nasion i siła wzrostu roślin wyraźnie zależą od fazy księżyca, a według starej wiedzy, aby uzyskać dorodne warzywa trzeba wybrać odpowiedni termin wysiewu - dla roślin, których jadalne są części nadziemne w fazie, gdy „idzie do pełni”, a dla warzyw korzeniowych, gdy księżyc ubywa.

Podczas pełni mocniej krwawią nie tylko zranione rośliny, ale też zwierzęta i ludzie. W dawnych czasach przestrzegano, aby nie przeprowadzać operacji przy rosnącym księżycu, a szczególnie pełni, ponieważ pacjent tracił dużo więcej krwi, rany gorzej się goiły, więc powrót do zdrowia trwał dłużej. To zjawisko zostało już potwierdzone, a badania wyjaśniają, że krzepliwość krwi rzeczywiście zmienia się wraz z księżycem.

Statystycznie przy pełni dochodzi do większej ilości przestępstw, wypadków, samobójstw, rodzi się więcej dzieci, a oddziały psychiatryczne przyjmują więcej pacjentów. Wiele osób skarży się na gorsze samopoczucie psychiczne. Bezdyskusyjny także wydaje się wpływ na bezsenność i lunatykowanie, które występują nawet jeśli śpi się w pomieszczeniu bez okien, co oznacza, że to nie światło jest powodem tych problemów. Zarówno sen, jak i skłon-



Pełnia ma wpływ na bezsenność i lunatykowanie



ność do agresji oraz kondycja psychiczna (nastroj, drażliwość, nerwowość, koncentracja) podlegają regulacji przez hormony, które, jak udowodniono, zmieniają swoje stężenie w zależności od położenia księżyca.

Gdy księżyc ubywa operacje przynoszą lepsze rezultaty, wzrasta tempo przemiany materii, przez co wolniej przybieramy na wadze, podobno mniej odczuwa się zmęczenie pracą fizyczną, czy umysłową. Pranie, czyszczenie, pozbywanie się pleśni (łazienka) i wywabianie plam ma być skuteczniejsze w tym czasie, a powierzchnie malowane farbą szybciej schną, są gładkie i nie odpryskują.

Z kolei podczas nowiu stabilizuje się równowaga chemiczna w organizmie, w atmosferze pojawia się więcej jonów, które mają dobroczynny wpływ na system nerwowy, a więc i samopoczucie. Według medycyny ludowej w tym okresie organizm odczuwa wpływ sił fizycznych, wzrasta odporność psychiczna, a wrażliwość na ból maleje. Rany szybko się goją, spada ryzyko tworzenia się blizn i prawdopodobieństwo krwotoku podczas operacji. Znaczący rytmów księżyca uważają nów za najlepszą porę na oczyszczanie organizmu poprzez całodzienny post.

Po nowiu, wraz z rosnącym księżycem, zwiększa się działanie wszelkich zastosowanych środków odżywczych, czy wzmacniających – organizm lepiej je wchłania, ale tempo przemiany materii słabnie, więc łatwiej się tyje. Z kolei nastroj psychiczny może się pogarszać. Rany wolniej się goją, więc wydłuża się leczenie pooperacyjne.

Zgodnie ze starożytną wiedzą wpływ księżyca zmienia się w cyklu 2-3 dniowym, z tym, że nie jest odczuwany aż tak wyraźnie, jak podczas pełni, czy nowiu. W ciągu rocznego obiegu Ziemi Słońce ma „za plecami” co miesiąc inne gwiazdne tło (znak zodiaku). Księżyc okrąża Ziemię w około 29 dni przebywając kolejne konstelacje szybciej, niż Słońce - przez 2-3 dni. Każdemu ze znaków nasi przodkowie przypisywali wpływ na inne narządy człowieka i organy roślin (korzeń, todyga, liść,

kwiat, owoc) wskazując znaki korzystne i niekorzystne dla określonych zabiegów leczniczych, pielęgnacyjnych i prac w ogrodzie, a nawet takich jak pranie, mycie okien, usuwanie plam, strzyżenie i farbowanie włosów, zabiegi kosmetyczne, magazynowanie zbiorów, czy przetwory. Stąd w kalendarzach księżycowych (ogrodniczych, biodynamicznych) oznacza się dni korzystne dla kwiatu, owocu itp. Ponieważ astrologia budzi dziś sporo wątpliwości należy zaznaczyć, że prawdopodobnie nie chodzi tutaj o bezpośredni wpływ gwiazd – mają one jedynie pełnić rolę wskazówek, jakich zmian należy oczekiwać, gdy księżyc znajdzie się na ich tle, a co za tym idzie zmieni się jego oddziaływanie grawitacyjne i korelacja z innymi zjawiskami, takimi jak pole elektromagnetyczne Ziemi, czy międzyplanetarne pole magnetyczne. Znakom zodiaku ludowa wiedza przyporządkowała cztery żywioły: ognia (Baran, Lew i Strzelec), co ponoć oznacza, że w czasie przebywania księżyca w tych znakach będą „dni ciepła”; żywioł ziemi (Byk, Panna, Koziorożec) – dni zimna; żywioł powietrza (Bliźnięta, Waga, Wodnik) - dni światła; żywioł wody (Rak, Skorpion, Ryby) - dni wody. Podobno w dni zimna chłód odczuwa się bardziej niż wskazują na to termometry, w dni wody zwiększa się prawdopodobieństwo opadów, a powietrze jest nasycone wilgocią, z kolei dni ciepła częściej przynoszą dobrą pogodę. Nie spotkałam się z doniesieniami, aby potwierdzały to obserwacje naukowe, ale można to sprawdzić porównując aury i położenie księżyca w zodiaku (np. na www.kalbi.pl).

Według przekazów w dawnych czasach wiele czynności wykonywano zgodnie z kalendarzem księżycowym, jak na przykład ścinanie drzew, aby otrzymać surowiec o pożądanych cechach. Do wyrobu mebli drewno niepękające podczas schnięcia, które się nie krzywi i zachowuje swoją objętość uzyskiwano podczas wyrębu w ciągu ośmiu dni po grudniowym nowiu (Waga, Lew, Panna); drewno trwałe, nie gnijące - w ostatnich dwóch dniach

marca, gdy ubywający księżyc jest w znaku Ryb. Podobno da się uzyskać nawet drewno całkowicie niepalne (z drzewa ściętego 1 marca), z którego wyrabiano szufle do wyciągania chleba z pieca. Natomiast dobre drewno opałowe pochodziło ze zrębu w czasie siedmiu pierwszych dni po październikowym nowiu. Wydaje się to trochę zagmatwane i trąci zabobonem, jednak biorąc pod uwagę udowodniony wpływ księżyca na kiełkowanie, wzrost oraz wędrówkę soków u roślin nie można i tego z góry wykluczyć, dopóki nie zostaną przeprowadzone stosowne badania. W kalendarzach księżycowych dawniej zapisywano także korzystne dni na zabiegi fryzjerskie – ponoć strzyżenie, kiedy księżyc stoi w znaku Lwa lub Panny jest dobrą kuracją dla włosów cienkich, wypadających lub przetłuszczających się, a włosy ścinane w dniach Panny dłużej zachowują nadaną im formę.

Kościół Katolicki terminy wielu świąt uzależnia od fazy księżyca – Wielkanoc przypada w pierwszą niedzielę po pełni następującej po zrównaniu dnia i nocy, a od jej daty wylicza się Zielone Świątki (pięćdziesiąty dzień), od nich z kolei Boże Ciało (10 dni później). Środa Popielcowa to 46 dni przed Wielkanocą (niedziel do Wielkiego Postu się nie liczy). Zarówno Wielki Post, jak i Adwent przypadają w czasie, który jest korzystny na oczyszczanie i regenerację organizmu, co podobno ma przynosić bardzo pozytywne efekty zdrowotne.

W wierzeniach i medycynie ludowej prawda miesza się z przesadami i zabobonami. Dlatego nie powinno się pochopnie wszystkiego negować i wyśmiewać, jak i też bezkrytycznie przyjmować w całości jako niepodważalny dorobek wiedzy i mądrości przodków. Na pewno wielu przekazom warto się dobrze przyjrzeć i naukowo przetestować. Te dotyczące wpływu księżyca w dużej mierze zostały już potwierdzone i wiadomo, że wynikają z praw fizyki, a nie z magii.

Małgorzata Majka



Gołe nerki i „zimne kostki” mogą powodować problemy z płodnością

Chodzą z gołą głową nawet przy trzaskającym mrozie, bo przecież czapki są obciachowe. Notorycznie „zapominają” o szalikach i rękawiczkach, a do tego jeszcze chętnie obnażają kostki. Ich kurtki ledwo sięgają pasa, wystawiając nerki na mróz. Zimowe upodobania konfekcyjne nastolatków budzą grozę wśród rodziców oraz coraz bardziej zaniepokojonych lekarzy.

Odstaniając ciało przy ujemnych temperaturach można sobie poważnie zaszkodzić. I nie chodzi tu jedynie o ryzyko przeziębienia się (choć też). W takich okolicznościach, jak wiadomo, organizm szybko traci ciepło, a jego odporność spada. Stąd już krótka droga do infekcji wirusowych, które mogą wpakować młodego człowieka do łóżka na wiele dni. Bardzo łatwo też o poważną chorobę, jaką jest zapalenie nerek.

Mało tego, nad zbyt kuso odzianymi dziewczętami wisi jeszcze jedno zagrożenie.



Jak tłumaczy w rozmowie z serwisem Pomorska.pl dr Urszula Grata-Borkowska, pracująca w Katedrze i Zakładzie Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, konsekwencją takiej niefrasobliwości mogą być nawet problemy z płodnością: - Często dochodzi do zapalenia układu rodowego, na przykład do zapalenia jajników. Skutki mogą być długofalowe. Zdarza się, że na początku zapalenie przebiega bezobjawowo, a po latach może pojawić się problem z zajściem w ciążę.

Zbyt lekkie ubieranie się, niedostosowane do panujących warunków to zjawisko nienowe. Mimo wszystko można odnieść wrażenie, że z roku na rok odzież „zimowa” jest jakby coraz krótsza. Nie dotyczy to jedynie palt i płaszczków, ale także... spodni. Gołe kostki prezentowane światu w środku sezonu grzewczego celem zadania szyku stanowią coraz częstszy widok na naszych ulicach. Zdaniem wielu to wyjątkowo nieestetyczna moda, ale co gorsza, również niebezpieczna. Wychłodzenia, odmrożenia czy bóle reumatyczne to tylko niektóre efekty bezkrytycznego podążania za trendami.

Podobnie wygląda sprawa z dziurami w dżinsach, przez które wyziera naga skóra. Właściciele takich spodni z pewnością czują się seksownie oraz stylowo - do czasu. Sina skóra i ciekący nos dopełniają całości.

Warto uświadomić młodzieży, że większość niepraktycznych modowych nowinek przywędrowała do nas z krajów, w których kilkunastostopniowe mrozy na przełomie lutego i marca raczej nie występują. A także, że nie warto zaniedbywać zdrowia w pogoni za przemijającą modą. Jak wynika ze słów cytowanej ekspertki, po latach można bardzo tego żałować.

źródło: interia.pl

Grzyb w domu i pleśń w jedzeniu są niebezpieczne dla zdrowia

Pleśnie zielone, niebieskie i białe wzbogacają smak niektórych serów. Ale pleśnie wyhodowane w chlebie, słoiku z dżemem lub grzyb na wilgotnej ścianie są bardzo toksyczne. Dlaczego pleśń jest groźna dla zdrowia?

Pleśnie w jedzeniu i grzyb w domu wydzielają mikotoksyny, które stanowią duże zagrożenie dla zdrowia. Zarodników pleśni nie zobaczymy gołym okiem: mają od 2 do 5 mikronów. Ponieważ są tak maleńkie i lekkie, bardzo łatwo się przenoszą. Gdy znajdują sprzyjające warunki do rozwoju, błyskawicznie „zagnieżdżają się” i rozrastają na wszystkie strony.

Pleśnie uwielbiają środowisko kwaśne, wilgotne i ciepłe. Najlepiej im się wiedzie w temperaturze 20-30 st. C. Są jednak gatunki, które mogą się rozwijać nawet przy 5 st. C. Takie warunki tylko spowalniają ich wzrost. Dlatego przechowując w lodówce produkty zakażone zarodnikami grzybów, nie ustrzeżemy ich przed spleśnieniem.

Toksyczne związki wydzielane przez pleśń

Nie sama pleśń jest dla nas szkodliwa, tylko produkty jej przemiany materii, czyli trujące mikotoksyny. War-



to o tym pamiętać, podejmując decyzję, czy wyrzucić spleśniałą żywność do kosza. Nie sugerujemy się wielkością pleśni, ponieważ nawet maleńka plamka może być z gatunku tych, które wytwarzają dużo mikotoksyn.

Najwięcej trucizn znajduje się w źle przechowywanych zbożach oraz orzechach arachidowych. Naukowcy odkryli też, że u krów karmionych spleśniałą paszą mikotoksyny odkładają się w tkankach, a potem trafiają np. do mleka, które pijemy. Pośrednio zjadamy więc pleśń, którą karmiliśmy zwierzęta.

Każdy produkt zaatakowany przez pleśń trzeba wyrzucić w całości. Nie wolno go nawet przeznaczać dla zwierząt, szczególnie hodowlanych.

Jak ustrzec się przed pleśnią?

W przemyśle spożywczym stosuje się różne metody walki z pleśnią - od prażenia i rafinacji po działanie nadtlenkiem wodoru. W warunkach domowych nie jest to możliwe, dlatego lepiej się pozbyć każdego podejrzanego produktu. Mikrobiolodzy radzą, żeby w miejscach, gdzie przechowujemy żywność, zawsze było czysto, sucho i dość chłodno. Niewielkie dawki

pleśni, które od czasu do czasu zjadamy przypadkowo, oczywiście nie spowodują groźnych następstw. Zwykle ograniczy się to do niestrawności, bólu żołądka czy biegunki.

Ale jeżeli będziemy często spożywać nadpleśniałe produkty z trującymi mikotoksynami, może to wywołać trud-

ne do leczenia choroby, tzw. mikotoksykozy. Groźniejsze ich postaci prowadzą do zmian w kanalikach żółciowych, tłuszczowego zwyrodnienia wątroby, krwawych wybroczyn i martwicy, a nawet pierwotnego raka wątroby.

www.poradnikzdrowie.pl

ZRÓB TO KONIECZNIE

- Kupuj małe porcje żywności.
- Wyrzucaj w całości nadpleśniałe produkty. Nie zbieraj pleśni z wierzchu, bo mikotoksyny są w całym produkcie.
- Wszelkie odpadki kuchenne wyrzucaj jak najszybciej. Pleśnie i tak się nimi zajmą, ale już poza domem.
- Przyrządzając posiłki, używaj zawsze czystych sztućców.
- Dżemy, galaretki o mniejszej zawartości cukru, zjadaj szybciej niż wysokocukrowe (cukier jest konserwantem, którego pleśń nie lubi).
- Kiedy na serze pleśniowym pojawi się inny rodzaj pleśni niż powinien być (np. zielona plamka na białym camemberze), to znaczy, że wdarł się dziki szczep, mikotoksyczny. Taki ser należy wyrzucić.
- Sucha jest tak samo szkodliwa jak świeża (pleśń się wysusza, ale mikotoksyna zostaje). Nie można więc tartej bułki robić z wysuszonego, ale spleśniałego pieczywa.
- Folia nie chroni przed pleśnią - jest pod nią ciepło i wilgotno. Tak zapakowane produkty trzeba zjadać szybko.
- Chcąc zachować resztkę koncentratu pomidorowego, lepiej przełóż go do słoiczka, a na wierzch wlej trochę oliwy (odcina ona tlen i pleśń się nie rozwija).
- Nigdy nie wkładaj świeżego produktu do pojemnika, w którym wcześniej coś spleśniało. Wygotuj pojemnik albo wyparz, bardzo dokładnie osusz, a potem przetrzyj spirytusem lub czystą wódką.

Sprawdź czy pod maską auta nie ukrył się zmarznięty kot

To wbrew pozorom – zdarza się dość często, szczególnie gdy wracamy do domu późno, a zwierzęta czują się bardziej ośmielone. Ciepło silnika może przyciągać zmarznięte koty. Zanim więc odpalimy silnik i ruszymy autem, zajrzyjmy pod maskę. Naciśnijmy klakson, mocniej trzaśnijmy drzwiami, postukajmy w felgi – hałas powinien wypłoszyć koty, ratując im życie.

Warto też wiedzieć, że trujące dla kota substancje zawierają środki przeciw zamarzaniu płynów. Dlatego też złym miejscem do pozostawienia zwierzęcia jest garaż. Główne zagrożenie to oczywiście zatrucie spalinami z niewyłączo-

nego pojazdu tlenkiem węgla. Koty (oraz psy) często ulegają zatruciom płynem z chłodnic – ma on słodki smak i ciekawy dla nich zapach. Napicie się z kaluży pod autem może oka-

zać się zabójcze, a antidotum zadziała jeśli zostanie podane do dwóch godzin od zatrucia.

źródło: Internet





Jak ustrzec się spawanego auta z dwóch rozbitków

Jeśli auto w przeszłości miało poważny wypadek, to wymiana niektórych elementów blacharskich, takich jak błotnik, maska czy drzwi, z pewnością nie pomoże. Blacharze wycinają więc uszkodzoną ćwiartkę auta lub nawet jego połowę i wspawują nową. Jeśli robi to solidny spawacz na przykład w miejscach seryjnych zgrzewów, to bardzo trudno będzie znaleźć w aucie wspawaną ćwiartkę, ale nie jest to niemożliwe.

Aby poznać takie naprawy zwróć uwagę gdzie jest cięta i spawana blacha. Blacha cięta w takich miejscach jak dach czy masywniejsze słupki często po takim zabiegu może się krzywić. Po przyspawaniu nowych elementów bez użycia szpachli nie uda się ich wyprostować tak, żeby pasowały do reszty nadwozia. Nawet dobrze wykonane wspawanie ćwiartki jest bardzo niebezpieczne dla użytkownika auta. Zazwyczaj bowiem jest tak, że z powodu przegrzania materiału w trakcie spawania po jakimś czasie obok nowych spawów pojawiają się pęknięcia. Po takiej operacji blacha jest też znacznie bardziej podatna na korozję.

Tak naprawiony samochód w wyniku sił przenoszonych podczas jazdy może się rozpaść nawet na prostym odcinku drogi przy niewielkiej prędkości. Nigdy nie da się przewidzieć, kiedy to nastąpi, w jednym aucie zdarzy się to po roku, w innych po kilku latach.

Skoro samochód może się rozpaść podczas normalnego użytkowania, to aż strach pomyśleć, co stanie się

w trakcie nagłego przyłożenia dużej siły na przykład podczas wypadku. Jeśli podłużnice zostały za bardzo wzmocnione, to w czasie czołowego zderzenia może dojść do wepchnięcia silnika przez ścianę grodziową do kabiny pasażerskiej. Analizując tego typu przypadki, można dojść do prostego wniosku, każdy samochód z wspawaną ćwiartką jest potencjalnym zagrożeniem i nie nadaje się do użytkowania.

Jak ustrzec się zakupu takiego wra-ku? Przede wszystkim należy dokładnie sprawdzić grubość lakieru wszystkich elementów blacharskich upatrzonego auta. Ogólnie przyjmuje się, że grubość lakieru powinna mieścić się w przedziale 100–200 mikrometrów. Warto jednak sprawdzić, jakie grubości lakieru na elementach poziomych i pionowych deklaruje producent. Tylko wtedy mamy pewność, że samochód ma fabryczny lakier.

Nie oznacza to jeszcze, że każdy egzemplarz odbiegający od tej normy kwalifikuje się od razu na złomowisko. Na rynku jest wiele pojazdów naprawianych po stłuczkach czy obcierkach parkingowych. Jeśli grubość lakieru na zderzakach, drzwiach czy błotnikach przekracza wartość katalogową, a podłużnice są w nienaruszonym stanie, to możemy przypuszczać, że auto wzięło udział tylko w niewielkiej stłuczce.

Najistotniejsze są takie elementy jak słupki, progi i łączenia progów z tylnymi nadkolami, to właśnie tutaj najczęściej następuje cięcie. Niestety, nigdy potencjalny klient nie wie, gdzie dokładnie znajduje się spaw, dlatego wyżej wy-

mienione elementy należy sprawdzać centymetr po centymetrze.

Jeśli nadal macie wątpliwości, czy auto jest bezwypadkowe, a sprzedawca przekonuje Was, że progi zostały polakierowane z powodu odprysków od kamieni, to koniecznie wyjmijcie uszczelki i sprawdźcie grubość lakieru na blachach pod nimi. Można też pokusić się o demontaż części wykładziny. Choć na taki zabieg zdecyduje się pewnie tylko nieliczna grupa kupujących, to warto to zrobić, ponieważ spawy w tym miejscu zwykle nie są maskowane. Warto też dokładnie obejrzeć podwozie od strony lakierniczej. To właśnie tam niechlujna naprawa może objawiać się różnymi kolorami spawanych elementów lub charakterystyczną i często mocno skodowaną linią spawu.

Aby kontrola była miarodajna, powinno się też sprawdzić grubość lakieru komory silnika (zwłaszcza na płycie grodziowej oddzielającej komorę silnika od kabiny pasażerskiej) oraz podłogi bagażnika. Elementy te nie mogą być w żaden sposób pofałdowane lub pokrzywione, nie może też być na nich widać spawów.

Koniecznie obejrzyjcie auto na podnośniku. Trzeba dokładnie przyjrzeć się nie tylko podłużnicom, ale również innym elementom podwozia. Spawów należy szukać głównie na bocznych i tylnych podłużnicach, w większości przypadków nie są one w żaden sposób maskowane. Przesadnie błyszczące podwozie powinno wzbudzić czujność.

Nie warto też kupować aut, które zostały polakierowane w całości i grubość ich powłoki lakierniczej wynosi 300 lub więcej mikrometrów. Nigdy nie wierzcie w zapewnienia sprzedawcy, że to specjalny grubszy lakier. Trzeba jednak wziąć poprawkę na to, że zdarzają się przypadki, w których samochód został polakierowany wyłącznie z powodów estetycznych. Trudno będzie to ustalić, choć bardzo często prawdę ujawnia dokładne skontrolowanie podwozia lub dokumenty przedstawione przez właściciela (np. zdjęcia).

źródło: Internet



Co to jest prędkość bezpieczna i jak należy ją interpretować?

Prędkość bezpieczna to pojęcie warunkowe i nie jesteśmy w stanie za pomocą przepisów prawa określić, jaka prędkość będzie bezpieczna dla ruchu drogowego.

Prawo o ruchu drogowym nakazuje kierowcy pojazdu jechać z taką prędkością, która zapewni panowanie nad pojazdem z uwzględnieniem warunków, w jakich ruch się odbywa, np. ukształtowanie terenu, stan jezdni, widoczność na drodze, warunki atmosferyczne. Innymi słowy prędkością bezpieczną jest taka prędkość, która pozwala kierującemu pojazdem na panowanie nad tym pojazdem w określonych warunkach drogowych i jest zależna od kierowcy, pojazdu oraz drogi. Wymienione elementy są elementami zmiennymi, od których zależy prędkość. Kierowca pojazdu jest osobą, od której zależy bezpieczeństwo na drodze, ponieważ reaguje on na zmiany zachodzące w pojeździe i na drodze. Bardzo ważny jest czas reakcji kierowcy, na który wpływa wiek, zmęczenie czy doświadczenie w prowadzeniu pojazdów. Powinien on przewidywać, iż szybkość jego reakcji może być opóźniona ze względu na zmęczenie bądź przyjmowanie jakichś leków. Ważna jest również umiejętność przewidywania na drodze oraz skupienie i podzielność uwagi. Dla przykładu można podać sytuację, w której wyższą prędkością będzie można określić jako bezpieczną dla kierowcy bardziej doświadczonego niż takiego, który jest początkującym kierującym, dla którego prędkość niższa przy takich samych warunkach będzie prędkością bezpieczną. Natomiast wpływ samego pojazdu na określenie prędkości bezpiecznej zależy od wielu czynników. Dla przykładu można podać:

- wymiary zewnętrzne pojazdu,
- obciążenie pojazdu,
- prędkość pojazdu oraz jego możli-

- wości przyspieszenia,
- dynamika hamowania pojazdu,
- stateczność pojazdu.

Weźmy pod rozwagę obciążenie pojazdu i wpływu tego obciążenia na prędkość, która może być uznana za prędkość bezpieczną. Dla przykładu rozważmy sytuację, w której prędkością bezpieczną dla samochodu bez obciążenia (bagażu) z samym kierowcą będzie prędkość 90 km/h. Natomiast dla tego samego pojazdu ale z kompletem pasażerów i pełnym obciążeniem prędkością bezpieczną nie będzie 90 km/h lecz 70 km/h, ponieważ trzeba wziąć pod uwagę większą masę pojazdu, a co za tym idzie pojazd ten będzie miał wydłużoną drogę hamowania. Opisane wyżej czynniki są tylko przykładowymi. Występuje szereg innych czynników pojazdu, które mają znaczenie dla określenia prędkości bezpiecznej dla danego pojazdu. Określenie prędkości bezpiecznej ma ogromny wpływ na odpowiedzialność sprawcy przestępstwa spowodowania wypadku drogowego. Odpowiedzialność kierującego pojazdem jest tym mniejsza, o ile prędkość pojazdu można było uznać za prędkość bezpieczną.

Najczęstszym miejscem wypadków w których kierowcy nie dostosowali prędkości do warunków na drodze jest teren nie zabudowany na prostych odcinkach drogi. Kolejną przyczyną wypadków z nadmierną prędkością są nietrzeźwi kierowcy.

Im większa prędkość tym większe ryzyko zaistnienia wypadku i śmierci. Wraz ze wzrostem prędkości zwią-

sza się droga hamowania, wykonanie manewrów staje się trudniejsze, a na ludzkie ciało podczas zderzenia oddziałują większe siły.

Parametry wpływu prędkości pojazdu na bezpieczeństwo

Wraz ze wzrostem prędkości:

- rośnie długość drogi zatrzymania (hamowania + reakcja kierowcy)

Dla przykładu na suchej powierzchni asfaltu, droga hamowania wynosi: przy prędkości:

30 km/h – 4,68 m
50 km/h – 13,13 m
60 km/h – 18,95 m
70 km/h – 25,58 m
90 km/h – 42,47 m
120 km/h – 75,36 m

- wzrasta siła zderzenia, co rodzi poważne skutki uderzenia w inny pojazd lub stałą przeszkodę, wydłużenie drogi odrzutu pojazdu w trakcie wypadku, w konsekwencji prawdopodobieństwo trafienia w chodnik lub przeciwny pas ruchu, uderzenie w parkujący pojazd lub budynek.
- zwiększa się ryzyko wystąpienia wypadku z udziałem pieszego.
- pogarszają się warunki na utrzymanie równowagi pojazdu na nierównościach drogi i zakrętach, zmniejsza się przyczepność opon do nawierzchni.
- zmniejsza się możliwość postrzeżenia otoczenia przez kierowcę, zawęża się pole percepcji, dostrzeżenia pieszych, znaków drogowych, istotnych informacji, przeskód na drodze.

Dla zobrazowania skutków najechania na sztywną przeszkodę można to porównać do zrzucenia samochodu na twardą powierzchnię z wysokości, i tak: 30 km/h to upadek z 1 piętra domu, 50 km/h z 3 piętra, 90 km/h z 10 piętra, a 130 km/h z 26 piętra.

źródło: Internet





KRUS INFORMUJE - WALORYZACJA EMERYTUR I RENT ROLNICZYCH OD 1 MARCA 2018R.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego informuje, że od dnia 1 marca 2018 roku kwoty świadczeń emerytalno-rentowych przysługujących od 28 lutego 2018 roku podlegają podwyższeniu - zgodnie z art. 48a ustawy z dnia 20 grudnia 1990 roku o ubezpieczeniu społecznym rolników - wskaźnikiem waloryzacyjnym wynikającym z ustawy z dnia 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, który wynosi 102,98%. W związku z tym w komunikacie z 13 lutego 2018 roku Prezes KRUS ogłosił, że kwota rolniczej emerytury podstawowej od 1 marca 2018 roku wynosi 912 zł 86 gr (wzrost o 2,98%).

Waloryzacja emerytur i rent rolniczych od 1 marca 2018 roku polega na przemnożeniu kwoty emerytury podstawowej wynoszącej 912 zł 86 gr przez wskaźnik wymiaru ustalony indywidualnie dla każdego świadczenia. W ten sposób zostaną podwyższone (zwaloryzowane) wszystkie emerytury i renty rolnicze wypłacane na dzień 28 lutego 2018 roku.

Jeżeli w wyniku podwyżki (waloryzacji) świadczenie jest niższe od kwoty najniższej emerytury pracowniczej (od 1 marca 2018r. 1.029,80 zł) - podwyższa się je z urzędu do 1.029,80zł.

Do kwoty 1.029,80zł nie zostaną podwyższone:

- emerytury przyznane na podstawie art.19 ust.2 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników (tzw. wcześniejsze emerytury rolnicze),
- świadczenia, których wypłata została zawieszona stosownie do art.28 lub 34 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników, to jest w związku z prowadzeniem działalności rolniczej lub osiągnięciem przychodów z tytułu zatrudnienia,
- emerytura i renta z ubezpieczenia pobierane w zbiegu z emeryturą lub rentą z innego ubezpieczenia społecznego, jeżeli suma tych świadczeń przekracza kwotę naj-

niższej emerytury pracowniczej (dotyczy również pobierania jednocześnie emerytur z ZUS i KRUS), z wyjątkiem renty rodzinnej wypłacanej w zbiegu z rentą socjalną,

- emerytury i renty wypłacane w wysokości pro-rata.

Inne zmiany wysokości świadczeń w związku z waloryzacją

Od 1 marca 2018 roku wysokość renty socjalnej wynosi 865 zł 03 gr, a łączna wysokość renty socjalnej i renty rodzinnej rolniczej nie może przekroczyć kwoty 2.059 zł 60 gr (przy czym rentę socjalną można maksymalnie obniżyć do 102 zł 98 gr).

Od zwaloryzowanej kwoty świadczenia emerytalno-rentowego zostanie potrącona zaliczka na podatek dochodowy i składka na ubezpieczenie zdrowotne.

Od 1 marca 2018 roku wzrastają również kwoty dodatków i świadczeń przysługujących do emerytur oraz rent i wyniosą:

- dodatek pielęgnacyjny - 215 zł 84 gr,
- dodatek dla inwalidy wojennego uznanego za całkowicie niezdolnego do pracy i samodzielnej egzystencji - 323 zł 76 gr,
- dodatek kombatancki-215 zł 84 gr,
- dodatek za tajne nauczanie - 215 zł 84 gr,
- dodatek kompensacyjny-32 zł 38 gr,
- dodatek dla sieroty zupełnej - 405 zł 67 gr, ryczałt energetyczny - 168 zł 71 gr,
- świadczenie pieniężne przysługujące byłym żołnierzom górnikom - max 215 zł 84 gr,
- świadczenie pieniężne przysługujące osobom deportowanym do pracy przymusowej oraz
- osadzonym w obozach do pracy przez III Rzeszę i ZSRR - max 215 zł gr,

Nie zmienia się wysokość następujących świadczeń:

- zasiłku pogrzebowego (4000 zł),
- zasiłku chorobowego (10 zł za każdy dzień czasowej niezdolności do pracy trwającej nieprzerwanie co najmniej przez 30 dni),

- zasiłku macierzyńskiego (1.000 zł miesięcznie).

Przeciętne wynagrodzenie miesięczne w IV kwartale 2017 roku wyniosło 4.516 zł 69 gr. W związku z tym od dnia 1 marca 2018 roku zmienia się dopuszczalne kwoty dodatkowych przychodów osiąganych przez emerytów i rencistów i będą wynosić:

- 70% przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego - 161 zł 70 gr (przychody do tej kwoty nie powodują żadnych zmniejszeń emerytury lub renty),
- 130% przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego - 871 zł 70 gr (przychody przekraczające tę kwotę powodują zawieszenie emerytury lub renty),
- przychody między kwotą 161 zł 70 gr a 5.871 zł 70 gr powodują zmniejszenie emerytury lub renty maksymalnie o kwotę 582 zł 38 gr, a w przypadku renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba, kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi 495 zł 06 gr.

Powyższe zasady zawieszenia lub zmniejszenia emerytur i rent dotyczą części uzupełniającej rent rolniczych z tytułu niezdolności do pracy, rent rodzinnych oraz emerytur rolniczych z art. 19 ust. 2 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników (tzw. „wcześniejszych”) i okresowych emerytur rolniczych.

Bez względu na wysokość osiąganego przychodu nie podlegają zawieszeniu ani zmniejszeniu świadczenia osób, które mają ustalone prawo do emerytury rolniczej i osiągnęły powszechny wiek emerytalny. Emeryci ci mogą zarobkować bez ograniczeń.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego przeprowadzi waloryzację świadczeń emerytalno-rentowych w marcu 2018 roku, a w przypadku emerytur i rent wypłacanych kwartalnie - w kwietniu 2018 roku z wyrównaniem od marca 2018 roku w ustalonym dla każdego świadczeniobiorcy terminie płatności. Każdy emeryt i rencista otrzyma decyzję o nowej kwocie świadczenia.

**Szanowni Państwo**

Bardzo prosimy o pomoc naszemu synowi, poprzez przekazanie 1% swojego podatku za 2017 rok.

Paweł urodził się w 7. miesiącu ciąży. Przeżył wiele chorób wiążących się z wcześniactwem min. wylew krwi do mózgu, wielokrotnie powtarzające się zaburzenia oddychania. Niestety, skutkiem tych zaburzeń jest mózgo-we porażenie dziecięce.

W imieniu własnym oraz naszego 11-letniego Pawła bardzo prosimy o okazanie zrozumienia i pomoc. Dzięki Państwa wsparciu Paweł będzie mógł uczestniczyć w turnusach rehabilitacyjnych, po których zawsze wraca z nowymi umiejętnościami. Zmniejszenie rehabilitacji powoduje, że umiejętności, które już posiada, zanikają. Paweł, mimo swojej choroby jest bardzo ciekawy świata, chętnie się uczy, ćwiczy, czego efektem są widoczne postępy. Dzięki rehabilitacji nie ma trwałych przykurczów mięśni, ale nie potrafi samodzielnie chodzić bo nadal ma nieprawidłowe napięcie mięśni i problemy z utrzymaniem równowagi. W celu lepszego ogólnego rozwoju psychoruchowego i zmniejszenia spastyczności, wymaga systematycznej rehabilitacji ze specjalistami.

Jesteśmy onieśmieni aby prosić Państwa o pomoc, ale rzeczywiście taka pomoc jest potrzebna. Jako rodzice chcemy dać naszemu dziecku szansę na lepsze życie, jednak sami nie jesteśmy w stanie sprostać kosztom wszystkich potrzeb związanych z leczeniem i rehabilitacją.

Aby przekazać 1% podatku, wystarczy w rozliczeniu rocznym, w rubryce „WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)”, wpisać: **KRS 0000037904**, a w polu „INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE”, Cel szczegółowy 1% (**6109, Burda Paweł**).

Wszystkim, którzy zechcą nam pomóc w leczeniu i rehabilitacji Pawła, poprzez przekazanie 1% swojego podatku z góry dziękujemy.

*Agnieszka i Andrzej Burda, Podlesie
andrzejburda@o2.pl*



Podaruj 1% Karolinie

Karolinka mimo swojej choroby jest wrażliwym i pogodnym dzieckiem. Urodziła się z rozszczepem kręgosłupa, a to spowodowało niedowład kończyn dolnych i zaburzenia czucia miednicy. Narażona jest na liczne infekcje pęcherza moczowego. Obecnie jest pionizowana, w związku z czym, potrzebuje specjalistycznego sprzętu ortopedycznego – ortezy do chodzenia (dwuosioły system przegubu biodrowego), dzięki któremu będzie mogła stawiać pierwsze kroki. Koszt takiej ortezy wynosi 25-30 tys. zł. Przydałby się też nowy, większy wózek, gdyż z obecnego Karolinka już wyrosta.

Gdyby zechcieli Państwo pomóc Karolinie prosimy o przekazanie 1% podatku.

Aby tego dokonać należy w zeznaniu rocznym PIT za 2017r. w części WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ OPP”, Wpisać Nazwę ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)

FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”

UL. ŁOMIAŃSKA5, 01-685 WARSZAWA

NUMER KRAJOWEGO REJESTRU SĄDOWEGO(KRS); 0000037904

W POLU INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE POD WNIOSEM PRZEKAZANIA 1%

PROSZĘ WPISAĆ- 1% KAROLINA MOSKAL 9622



POMÓŻ NAM POMAGAĆ

PRZEKAZUJĄC

1%

PODATKU ORGANIZACJI, KTÓREJ UFASZ OD LAT



zgodnie z ustawą z dnia 24.04.2003r. (Dz.U.Nr 96, pozycja 873) możesz przeznaczyć 1% swojego podatku dochodowego na naszą działalność.

Jeśli chcesz nas wesprzeć dokonaj wpłaty na adres:
Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych w Grodzisku Dolnym
Bank Pekao S.A. I oddział Leżajsk

74 1240 2630 1111 0000 3648 1516

NR KRS 000031018

KAŻDA POMOC ZWIĘKSZA NADZIEJĘ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
INTELEKTUALNIE NA WYRÓWNYWANIE SZANS ŻYCIOWYCH.

DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE.

Przekaż **1%** podatku dla Leszka!

Leszek Łachmanowicz

miał ciężki wypadek na budowie. Po urazie kręgosłupa musiał przejść bardzo długą rehabilitację, żeby dziś siedzieć na wózku.

Jednak nie poddał się i dzięki dalszej rehabilitacji, jak również uprawianiu sportu ciągle ma szanse odzyskać sprawność fizyczną. Jest członkiem drużyny rugby na wózkach, trenuje handbike i przez ciągłą walkę z przeciwnościami losu cały czas wierzy w to, że będzie chodził!

Będzie to jednak możliwe jedynie dzięki Waszej pomocy! Oddając 1% podatku na Leszka wspieracie go w jego nieustannej walce. Dzięki Wam będzie go stać na dalszą rehabilitację, jak również dalsze uprawianie sportu.



„Potrafię Pomóc”
ul. Dworcowa 14/5
50-456 Wrocław

KRS: 0000303590

z dopiskiem Leszek Łachmanowicz



Antoś Bartnik

Witajcie

Nazywam się Antoś Bartnik. Urodziłem się 24 października 2017 roku z wrodzoną wadą serduszka - zrośnięcie zastawki płucnej oraz hipoplazją prawej komory.

Oznacza to mniej więcej tyle, że połowa mojego serduszka nie działa. Zanim jeszcze przyszedłem na świat miałem dwa zabiegi, które niestety nie pomogły.

Tydzień po urodzeniu trafiłem do Centrum Zdrowia Dziecka. Od tego czasu przeszedłem już kilka zabiegów i operację serca...

Niestety pewnie nie ostatnią, jaka przede mną. Zupełnie niedawno, po blisko 3 miesiącach pobytu w Centrum Zdrowia Dziecka, pierwszy raz trafiłem do domu, do moich najbliższych, na których mogę liczyć o każdej porze dnia i nocy.

Przedemną jest daleka droga i chociaż raczej nie zostanę mistrzem świata w maratonie (choć kto wie ☺), to prowadzenie normalnego życia to moje największe marzenie.

Jeśli chcesz i możesz, to proszę o Twoją pomoc

TWÓJ 1% PORUSZA MOJE SERCE

Wpisz w PIT: **KRS 0000266644**

I cel: ZC 8341 Antoni Bartnik

NAJWIĘKSZY WYBÓR ROWERÓW

SKLEP ROWEROWY *Patrycja*

Żołynia, ul. Białobrzaska 1

ATRAKCYJNE CENY!

- sprzedaż
- wypożyczalnia
- naprawy oraz serwis
- części i akcesoria



Tel. 660 512 185



*Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu błogostawieństwa
Zmartwychwstałego Chrystusa
oraz zdrowia i radości
z rodzinnych spotkań
przy wielkanocnych stołach*

Przewodniczący Rady Gminy

Jerzy Gdański

Wójt Gminy Grodzisko Dolne

Jacek Chmura

*Dzieląc się radością Świąt Wielkanocnych,
składam Państwu najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, pogody ducha, radości
ze zmartwychwstania Chrystusa,
pokoju i nadziei oraz wszelkiej pomyślności.*

*Poseł na Sejm RP
Jerzy Paul*



GWARDIA NARODOWA im. TADEUSZA KOŚCIUSZKI w MAJDANIE ZBYDNIOWSKIM

TURKI

WÓJT GMINY ZALESZANY
GMINNY OŚRODEK KULTURY w ZALESZANACH

2018

**XXVI PODKARPACKA
XV OGÓLNOPOLSKA PARADA
STRAŻY WIELKANOCNYCH
TURKI 2018**

200 LAT POWSTANIA GWARDII NARODOWEJ
im. TADEUSZA KOŚCIUSZKI
w MAJDANIE ZBYDNIOWSKIM

**15 KWIETNIA 2018
- MAJDAN ZBYDNIOWSKI**

PROGRAM:

10.30 – Powitalne spotkanie z KS. Bp Ordynariuszem Diecezji Sandomierskiej KRZYSZTOFEM NITKIEWICZEM

11.00 – Msza Św. połowa pod przewodnictwem Ks. Bpa Diecezji Sandomierskiej EDWARDA FRANKOWSKIEGO w Majdanie Zbydniowskim

12.15 – przemarsz oddziałów na stadion LZS

13.00 – oficjalne otwarcie i wystąpienia zaproszonych gości

13.30 – pokazy musztry paradnych oddziałów przy akompaniamencie orkiestr dętych

Patronat honorowy objął I Marszałek Województwa Podkarpackiego- Władysław Ortyl
oraz Wojewoda Podkarpacki Ewa Leniart





Crystal
Ballroom



STOKROTKA

**DOM WESELNY CRYSTAL
W GRODZISKU DOLNYM**

**RESTAURACJA STOKROTKA
W GIEDLAROWEJ**



WESELA

**WOLNE
TERMINY
2018-2019**

KOMUNIE, CHRZCINY, URODZINY, IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE,
STYPY, CATERING, OBIADY RODZINNE
NOCLEGI

ORGANIZACJA PRZYJĘCIA WESELNEGO JUŻ OD 120 ZŁ/OS
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE, CATERING ORAZ STYPY JUŻ OD 25 ZŁ/OS

WIĘCEJ O SALI I TERMINACH



Biuro Domu Weselnego znajduje się w Hotelu-Restauracji Stokrotka w Giedlarowej 278
www.wesela-crystal.pl, e-mail: biuro@wesela-crystal.pl, tel. 609-482-000 , 669-993-636



CZAS NA WIOSENNE SPACERY Z MALUSZKIEM!

ZAPRASZAMY PO WÓZKI SPACEROWE DO SEZAMKA.

U NAS JAK ZAWSZE NAJWIĘKSZY WYBÓR!

SUPER OFERTA



ZAPRASZAMY NA ZAKUPY

ATRAKCYJNE CENY

sezamek
ciężkie dla dzieci



SEZAMEK

WSZYSTKO DLA DZIECI

GIEDLAROWA 278, 37-300 LEŻAJSK, TEL: 17 2425 890.