

WIADOMOŚCI GMINNE



Nr. 7 Lipiec 2010 r.

Miesięcznik Gminy Biała Podlaska

Egz. bezpłatny

■ Powiatowe Zawody Sportowo- Pożarnicze w Kobyłanach

Miejska Biblioteka Publiczna
DZIAŁ INFORMACJI, BIBLIOGRAFII

I WIEDZY O REGIONIE

ul. Warszawska 12a

21-500 Biała Podlaska

tel. 083 341 64 52 informacja@mbp.org.pl

Brawa dla druhów OSP z Cicibora Dużego

Już po raz drugi strażacy z Cicibora Dużego stanęli na pudle, co wymownie świadczy o poziomie ich wyszkolenia. Najpierw w pierwszej dekadzie maja w efektywnym stylu pokonali rywali i zdobyli puchar wójta gminy w zawodach gminnych, organizowanych w Ortelu Książęcym. Zwycięstwo było niemałym zaskoczeniem, tym bardziej, że drużyna została znacznie odmłodzona.

27 czerwca podczas powiatowych zawodów sportowo-pożarniczych w Kobyłanach gm. Terespol druhowie zajęli trzecie miejsce na 19 startujących drużyn. Podopieczni naczelnika **Mirosława Mielnickiego** ulegli tylko nieznacznie strażakom OSP Stołpno z Międzyrzecza Podlaskiego (I miejsce) i OSP z Tucznej (II miejsce).

W nagrodę druhowie z Cicibora otrzymali puchar starosty bialskiego, dyplom uznania, dwa mundury ochronne za 3200 zł

oraz indywidualne zestawy narzędziowe złożone z kluczy i śrubokrętów. Zostaną one dobrze zagospodarowane.

- Ćwiczyliśmy przed zawodami, aby nie dać się pokonać rywalom i godnie reprezentować gminę. Poziom zawodów powiatowych był mocno wyśrubowany. O sukcesie lub porażce decydowały sekundy, ale nie daliśmy się zepchnąć na odległe miejsce. Jestem wdzięczny druhom za godną pochwałę postawę. Jeśli tak dobrze radzą sobie na zawodach, zapewne sprawdzą się w każdej akcji bojowej - podkreśla naczelnik Mielnicki.

Drużynę z Cicibora Dużego reprezentowali w Kobyłanach następujący strażacy: **Mirosław Mielnicki, Paweł Kulesza, Michał Korniluk, Michał Kolenda, Grzegorz Samociuk, Łukasz Puszek, Arkadiusz Daniluk, Kacper Kuszewski i Paweł Józwiak.** (g)



Kalendarium

11 czerwca

W obecności postów **Franciszka Jerzego Stefaniuka** i **Stanisława Żmijana** oraz starosty bialskiego **Tadeusza Łazowskiego** i licznie przybyłych gości świętowano w Roskoszy 20-lecie istnienia samorządu gminnego. Wójt **Wiesław Panasiuk** uhonorował nagrodami pieniężnymi, okolicznościowymi dyplomami i medalami pracowników Urzędu Gminy, którzy przepracowali w samorządzie minimum 5 lat. Nagrody otrzymali również radni. Spotkaniu samorządowców towarzyszyły: uroczysty obiad, występ Podlaskiej Kapeli Ludowej oraz wspólne tańce.

Tego samego dnia w Roskoszy fetowano 20-lecie powstania Białkopodlaskiej Izby Gospodarczej, zasłużonej dla rozwoju przedsiębiorczości w naszym regionie i wręczenie Wawrzynów Podlasia w trzech kategoriach. Nagrody otrzymali: starosta bialski **Tadeusz Łazowski**, przedsiębiorstwa **Tre-Drom**, **Mięs-Pol** i **Hades** oraz gmina **Wisznice**.

12 czerwca

Również w Roskoszy podsumowano dotychczasowe efekty starań Białkopodlaskiej Grupy Działania. Wśród złożonych wniosków przez organizacje samorządowe i społeczne beneficjentem jest nasza gmina ubiegająca się o 4 małe granty po 60 tys. zł każdy.

14 czerwca

W Szkole Podstawowej w Woskrzenicach Dużych rozstrzygnięty został konkurs na dyrektora placówki. Została nim jednogłośnie **Anna Maksymiuk**, w ostatnim roku sprawująca obowiązki szefa szkoły.

15 czerwca

Wójt gminy **Wiesław Panasiuk** kontynuuje rozmowy dotyczące bezkolizyjnej

go i zgodnego z oczekiwaniami mieszkańców przewozu osób do Białej Podlaskiej. Spotkanie robocze z dyrektorem firmy przewozowej **Garden Service** dotyczyło bliższego poznania tras, jakie mogłaby obsługiwać ta firma. Odwiedzono: **Husinę**, **Kaliłów**, **Woskrzence Duże** i **Małe**, **Ortel Książęcy**, **Wólkę Plebańską** i **Porosiuki**.

16 czerwca

Komisja konkursowa dokonała wyboru dyrektora Szkoły Podstawowej w **Sworach**. Nie przystąpiła do niego dotychczasowa szefowa **Wioletta Więckowska**. Nowym dyrektorem został **Gustaw Jakimiuk**, wcześniej nauczyciel historii i technologii informacyjnej w bialskim LO im. **J. I. Kraszewskiego**.

Tego samego dnia podsumowano kontrolę wewnętrznej finansów **SAPO**, która zakończyła się pomyślnie.

17 czerwca

W **Ciciborze Dużym** podsumowano konkurs tygodnika "Wspólnota" Pochwal się piątką i szóstką, w którym czołowe lokaty zajęły uczennice gimnazjum i szkoły podstawowej właśnie z **Cicibora**. Wójt **Wiesław Panasiuk** wyróżnił nagrodami młode laureatki, a także uczniów całej klasy trzeciej PG. Deszcz nagród, jaki spadł na **Agnieszkę Mielnicką**, zdobywczynię pierwszej nagrody dowodzi, że warto się uczyć. Piszemy o tym więcej na str. 8.

20 czerwca

W lokalach wyborczych naszej gminy mieszkańcy mieli okazję oddać głos na kandydatów startujących w wyborach prezydenckich. Największą ilość głosów w gminie i powiecie bialskim

uzyskał **Jarosław Kaczyński**.

21 czerwca

Wójt **Wiesław Panasiuk** spotkał się z prezydentem Białej Podlaskiej **Andrzejem Czapskim** w sprawie oświatowej. Do szkół bialskich decyzja rodziców uczęszcza 509 uczniów z miejscowości gminnych. Oprócz subwencji oświatowej, jaka wędruje za uczniem prezydent żądał od gminy dopłaty w wysokości 121 zł do każdego ucznia. Niestety, gmina nie może spełnić takich oczekiwań.

Tego samego dnia w hali sportowej gimnazjum w **Ciciborze Dużym** odbył się turniej szkół gminnych. Zwyciężyła reprezentacja Szkoły Podstawowej z **Woskrzenc Dużych**, której wójt **W. Panasiuk** wręczył puchar przechodni i nagrodę pieniężną. Podobne nagrody, choć w mniejszej wysokości, otrzymały drużyny wszystkich szkół. Uczniowie zdecydują o ich przeznaczeniu. Piszemy o tym obszernie na str. 9.

24 czerwca

Wójt gminy **Wiesław Panasiuk** spotkał się z dyrektorem bialskiego oddziału **Mazowieckich Zakładów Gazowniczych** w sprawie przygotowań do obchodów **Barbórki**, jakie 4 grudnia fetowane będą w Białej Podlaskiej.

25 czerwca

Wójt **W. Panasiuk** uczestniczył w uroczystym zakończeniu roku szkolnego w **Sławacinku Starym**. Życzył uczniom miłego wypoczynku, aby 1 września wszyscy mogli z ochotą przystąpić do pogłębiania wiedzy i rywalizacji o najlepsze oceny.

Tego samego dnia w godzinach popołudniowych wójt uczestniczył w otwarciu ogólnopolskiego zjazdu przewoźników drogowych, zorganizowanym w **Roskoszy**. Spotkaniu transportowców towarzyszyło rozstrzy-

gnięcie i wręczenie nagród laureatom trzeciej edycji konkursu wiedzy celnej i spedycyjnej. Konkurs cieszył się sporym powodzeniem, a uczestniczą w nim nie tylko studenci kilku uczelni.

27 czerwca

W Sanktuarium Męczenników Podlaskich w **Pratulinie** świętowano 18-lecie istnienia **Katolickiego Radia Podlasia**. Uroczystość z udziałem licznych wiernych zaszczylicili obecnością ordynariusze diecezji **siedleckiej** i **lubelskiej**: ks. **biskup Zbigniew Kiernikowski** i ks. **arcybiskup Józef Życiński**. W rozważaniach na temat roli samorządów w życiu miejscowej społeczności uczestniczyli wójtowie i burmistrzowie z powiatu bialskiego m.in. wójt naszej gminy **Wiesław Panasiuk**.

Tego samego dnia odbyły się powiatowe zawody sportowo-pożarnicze, przesunięte w czasie z uwagi na pomoc strażaków w usuwaniu skutków powodzi. Miło nam zakomunikować, że trzecią lokatę na 19 startujących ekip zajęła odmłodzona drużyna **OSP z Cicibora Dużego**. Gratulujemy. Warto dodać, że na zakup nagród fundowanych przez starostę bialskiego składały się wszystkie samorządy gminne.

29 czerwca

W Urzędzie Gminy obradowali członkowie komisji społecznej i komisji budżetowej. Ustalono m.in., iż ostatnia sesja przed przerwą urlopową odbędzie się 16 lipca.

4 lipca

W lokalach wyborczych gminy, podobnie jak całego kraju, mieszkańcy wybierali prezydenta RP w drugiej turze. Powtórzył się wynik **Jarosława Kaczyńskiego** sprzed dwóch tygodni, choć w kraju zwyciężył **Bronisław Komorowski**. On też został nowym prezydentem.

■ Jubileusz 20-lecia samorządu w Roskoszy

Podziękowania i medale

W podniosłym nastroju świętowano 11 czerwca w Centrum Edukacji i Kształcenia OHP jubileusz odrodzonego samorządu gminy Biała Podlaska. Zaproszono na nie radnych i pracowników Urzędu Gminy. W wyjątkowo licznym gronie zjawili się zaproszeni do Ro-

skoszy goście, a wśród nich parlamentarzyści Franciszek Jerzy Stefaniuk i Stanisław Żmijan, starosta bialski Tadeusz Łazowski i zastępca starosty Jan Bajkowski, przewodniczący OPZZ Jan Guz, zastępca komendanta wojewódzkiego Jarosław Kuszneruk, komendant miejski Policji Dariusz Szkodziński, komendant WКУ Jan Górniak i kierownik delegatury Urzędu Marszałkowskiego Andrzej Marciniuk.



Zabierając głos wójt Wiesław Panasiuk powiedział m.in.: "Wy i Wasi poprzednicy w ciągu ostatnich 20 lat przeszliście długą drogę i wciąż twórczo rozwijacie nowe pomysły. Wspólnymi siłami dążyliście do rozkwitu naszej gminy. Nie zawsze sprzyjała nam sytuacja gospodarcza. Wciąż musieliśmy się przystosowywać do coraz trudniejszych zadań, jednak ostatnio stworzyliśmy gminę przyjazną ludziom. Cieszy się ona uznaniem w kraju i poza jego

granicami. Najważniejsi w kreowaniu znamiennego wizerunku gminy jesteście Wy, drogie koleżanki i koledzy. Wszyscy pracownicy współtworzą styl pracy swego urzędu i decydują o tym, jak jest postrzegany przez innych. Odwiedzający naszą gminę wielokrotnie

mieli okazję przekonać się, że dotrzymujemy słowa i nie składamy pustych obietnic. Bez przesady mogą powiedzieć, że wszyscy dajecie dowody wysokiej kultury pracy. Nie sprostalibyśmy tym wszystkim wymaganiom, gdybyśmy nie mieli jasno wytyczonych celów na wszystkich polach działania poczynając od inwestycji, pomocy społecznej, oświaty, kultury, czy porządku i czystości kończąc.

Przez ostatnie 20 lat nastąpił niepowstrzymany rozwój gminy. Waszą jest zasługą, że udawało się nam te cele osiągać. Kiedy już,

zatem wyznaczycie sobie ten cel zgodny z Waszymi umiejętnościami, przygotujecie sobie plan działania i nigdy nie zdajecie się na przypadek. Nikt oczywiście nie planuje niepowodzenia, ale wielu popełnia błąd już w trakcie planowania. W waszym planowaniu może-



my Wam wprawdzie pomóc, ale na pewno nie możemy zrobić niczego zamiast Was".

Wystąpieniu okolicznościowemu wójta towarzyszyła projekcja filmu sumującego przeobrażenia zachodzące we wszystkich sołectwach oraz dokonania zespołów artystycznych, z powodzeniem kontynuujących tradycje ludowe.

Starosta bialski Tadeusz Łazowski w towarzystwie wójta Wiesława Panasiuka i przewodniczącego Rady Gminy Dariusza Plażuka wręczyli zaproszonym oprawione w ramki podziękowa-

nia za pracę na rzecz gminy, nagrody pieniężne oraz okolicznościowe medale. Po uroczystości proszono wszystkich do wspólnej fotografii.

Zaproszeni goście podkreślali gospodarskie dokonania obecnego wójta, dzięki którym gmina z powodzeniem aplikuje do dotacji unijnych i zmienia obraz podlaskich wsi. Aktualnie trwa remont dwóch klu-

bów kultury w Sworach i Hrudzie oraz budowa sali gimnastycznej przy szkole w Sławacinku Starym. Powstaje sieć kanalizacyjna w Czosnówce, a niebawem rozpocznie się druga tura rozpoczętej przed rokiem budowy sieci wodociągowej. Teraz wodę otrzymają rolnicy z kilku miejscowości od Styrzyńca do Pólka i Pojelec. Czekali na to długie lata.

Spotkaniu przy stole towarzyszyły: koncert Podlaskiej Kapeli Ludowej pod kierownictwem Andrzeja Stęпки i wspólne tańce. (g)



■ Nasi na Sejmiku Teatrów Wiejskich w Stoczku Łukowskim

Edukacja w wydaniu Lewkowian

Do perfekcji przystosował się zespół Lewkowianie na 37. Sejmiku Teatrów Wiejskich w Stoczku Łukowski, gdzie wystąpił obok 10 innych grup, wytypowanych na przeglądach powiatowych. Tym razem zaprezentował widowisko "Jak to w Dokudowie uczyć się zaczęli". Przypominało ono mozolne dzieło edukacji wiejskiej, organizowanej przez miejscową dziedziczkę we dworze. Aby znaleźć chętnych do nauki nauczyciel odwiedza wiejskie chaty, przekonując rodziców do tego eksperymentu. Mało kto we wsi potrafi czytać i pisać, a mimo to mieszkańcy nieufnie przyglądają się propozycjom nauczyciela.

- Warto tutaj przyjechać i zachwyć się atmosferą.

Do Stoczka zjeżdżają zespoły prezentujące najwyższy poziom na przeglądach powiatowych. Występują najlepsi wybrani w trzech województwach. Mam satysfakcję, że zespół z Dokudowa pokazuje na scenie kina "Echo" siódme widowisko - mówił w Stoczku **Tadeusz Derlukiewicz**, grający rolę nauczyciela.

Najnowsze przedstawienie jest dziewiątym w dorobku zespołu Lewkowianie. Pokazywano go wielokrotnie na scenach gminy Biała Podlaska i na przeglądzie powiatowym w Drelowie. Dwukrotnie zespół z Dokudowa był uczestnikiem Ogólnopolskiego Sejmiku Teatrów Wsi Polskiej. W 2002 roku

z widowiskiem "Korowaj" oraz w roku ubiegłym 2009 z widowiskiem "Odwidki". Wcześniejsze spektakle oparte na ludowych przekazach nosiły tytuły: "Hohoty" 2003 r., "Chusta prać" 2004 r., "Walanki" 2005 r., "Wesele" 2006 r., "Jak to dawniej w Dokudo-

wie kapustę kwasili" 2007 r. i "Tłuka" 2008 r. Kierownikiem bardzo aktywnego zespołu jest **Anna Bandzerewicz** i to ona odebrała nagrodę za uczestnictwo w sejmiku od burmistrza Stoczka **Ireneusza Szczepanika**. Gratulujemy. (g)



■ Przedstawiamy dyrektorów szkół gminnych

Lucyna Skrzypiec z Ortela Książęcego

W Szkole Podstawowej w Ortelu Książęcym pracuję od 32 lat. Jako trzeci dyrektor tej placówki, we wrześniu 2001 r. objęłam funkcję po swoich poprzednikach: Janie Mikićku i Teresie Markiewicz. Szkoła liczy około 100 uczniów oraz 10 nauczycieli i 3 pracowników obsługi.

Baza lokalowa umożliwia w pełni realizację zadań dydaktyczno-wychowawczych przewidzianych w planach placówki. W budynku mieści się 8 klasopracowni, nowoczesna sala komputerowa z dostępem do internetu, biblioteka, kuchnia i stołówka, zastępcza sala gimnastyczna, gabinet pedagoga i sala tradycji. Obok znajduje się boisko do piłki nożnej i siatkowej.

W ciągu 9 lat kierowania szkołą, udało mi się, przy pełnym zrozumieniu i znaczącym nakładzie środków finansowych ze strony władz samorządowych gminy i wsparciu sponsorów, przeprowadzić wiele remontów. Do najważniejszych mogę zaliczyć: wykonanie ocieplenia i elewacji budynku, wymianę okien, ogrodzenia, kostki brukowej wokół budynku, położenie terakoty na górnym korytarzu, a także zakup wyposażenia, np. sprzętu nagłaśniają-

cego. Nieoceniony jest też wkład i zaangażowanie wójta, SAPO w pozyskiwanie funduszy unijnych na rzecz realizacji projektów, doposażenia



szkoły w nowoczesne pomoce dydaktyczne.

Cenię sobie pracę i pomoc finansową rodziców w pracach remontowych, np. odnowieniu korytarzy szkolnych czy klas. Dobre warunki lokalowe, zaangażowanie nauczycieli oraz ścisła współpraca z rodzicami to podstawa sukcesu, a są nimi przede wszystkim wysokie wyniki nauczania i osiągnięcia uczniów poza szkołą. Zadowolenie wzbudza fakt, że z roku na rok poprawiają się wyniki sprawdzianu zewnętrznego, a szkoła plasuje się w grupie wyników powyżej średniej. To

przekłada się na osiągnięcia w konkursach przedmiotowych: polonistycznych, matematycznych, języka angielskiego.

Do mocnych stron mojej placówki mogę zaliczyć liczne osiągnięcia sportowe i artystyczne. Od lat zajmujemy czołowe miejsca w rywalizacji sportowej szkół liczących do 100 uczniów. Boisko szkol-

ne jest dostępne w każdą niedzielę dla amatorów piłki nożnej. Spotykają się tu młodzi i dorośli. Nasze dzieci zdobywają nagrody i wyróżnienia niemal w każdym konkursie plastycznym organizowanym przez rozmaite instytucje, na wszystkich szczeblach, nie wyłączając ogólnopolskich, a nawet międzynarodowych. Od najmłodszych klas rozwijane są pasje teatralne. Dzieci biorą udział w przeglądach zespołów teatralnych, zdobywając wyróżnienia i główne nagrody.

Staram się, aby szkoła była otwarta na potrzeby środowiska. Stąd w kalendarzu imprez

szkolnych wiele takich, które gromadzą mieszkańców okolicznych wsi. Choinka noworoczna, Dzień Matki, Babci i Dziadka to święta, które przyciągają całe rodziny, absolwentów i innych. Dodam, że organizowane uroczystości są na wysokim poziomie merytorycznym i artystycznym.

Dwukrotnie w roku nasi uczniowie oraz absolwenci wyjeżdżają na zimowisko do Zakopanego oraz na kolonie nad morze. Prócz tego odbywają się bliższe i dalsze wycieczki oraz wyjazdy do kina, na przedstawienia, lekcje muzealne, do różnych instytucji, np. na pocztę, policję i in. Zainteresowanych tym, co się u nas dzieje, odsyłam na stronę szkoły www.szkoła-ortel.abc.pl

Prywatnie jestem matką dwojga dorosłych dzieci: córki Agnieszki i syna Łukasza, a także szczęśliwą babcią dwóch wnuczek: Oliwki i Wiktorii. Wolny czas spędzam najchętniej na obserwacji i poznawaniu najbliższego środowiska przyrodniczego, lubię też wypróbować ciekawe przepisy, przyrządzić nowe potrawy i podać je w estetyczny sposób.

Lucyna Skrzypiec

Poznajemy tajemnice Warmii i Mazur

Od 31 maja do 2 czerwca 34-osobowa grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej w Ciburze Dużym, Hrudzie i Woskrzenicach Dużych wraz z opiekunami: Ewą Galą, Katarzyną Nowosadzką i Ewą Dorosz uczestniczyła w wycieczce, poznając tajemnice Warmii i Mazur. Odwiedziliśmy i poznaliśmy historię powstania Sanktuarium Maryjnego w Świętej Lipce, w którym wysłuchaliśmy także przepięknego koncertu orga-

nowego. Oglądaliśmy zabytki Reszla z gotyckim zamkiem biskupów warmińskich, a w Gierłożu spacerowaliśmy między ruinami kwatery głównej A. Hitlera Wilczy Szaniec. Po zwiedzaniu Mikołajek wybraliśmy się w rejs po największym polskim jeziorze Śniardwach, a później na harce w Parku Wodnym "Tropikana". W Mrągowie zwiedzaliśmy miasteczko westernowe Mrongoville. Giżycko zapamiętamy głównie

z niespotykanego nigdzie więcej obrotowego mostu na Kanale Łuczzańskim i olbrzymiej Twierdzy Boyen. Panoramę miasta i okolic podziwialiśmy z tarasu widokowego na Wieży Ciśnień. Najwięcej wrażeń sprawiła nam jednak wizyta w osadzie dawnych plemion Galindów, w Galindii. Mieliśmy tam swojego wodza z orszakiem i wszyscy razem przeżywalismy różne wydarzenia z życia



tego plemienia. Ostatecznie wódz zwyciężył i wszyscy byli szczęśliwi. (red)

■ Ostatnia przed wakacjami wyprawa uczniów ze Styrzyńca

Roztocze na was czeka

Polska niemal na każdym kroku zachwyca przybyszów pięknem i różnorodnością krajobrazową. Podczas wakacji będziemy mieli szczególnie dużo czasu, a tym samym i okazji, aby się o tym przekonywać. Pewnie dobry w tym względzie okazałby się każdy kierunek. Najpierw palcem po mapie, a później z mapą i przewodnikiem turystycznym w rękę po naszym kraju.

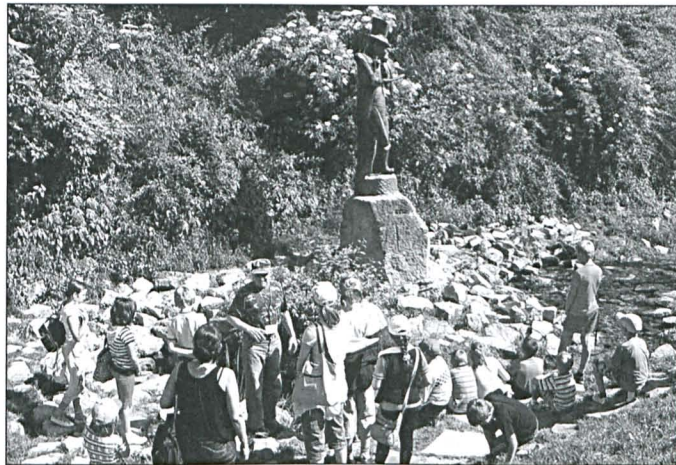
Uczestnicy ostatniej w tym roku szkolnym wycieczki, zorganizowanej przez Szkołę Podstawową w Styrzyńcu, proponują odwiedzenie Roztocza pod wpływem niezapomnianych wrażeń i wspaniałych przeżyć. Roztocze, podobnie jak nasze południowe Podlasie, jest krainą niezwykle urokliwą pod względem krajobrazowym, zachwycającą bogactwem roślin i zwierząt, ciekawą pod względem historycznym, otwartą na turystów, ujmującą szczerością, życzliwością i gościnnością tutejszej ludności. Dodatkową zachętą do odbycia polecanej przez nas wycieczki jest czynnik prozaiczny, ale i ważny, bo praktyczny, a mianowicie niskie ceny usług turystycznych.

Trasa, którą odbyło osiemnastu uczniów szkoły w Styrzyńcu pod opieką nauczycielki **Miroslawy Danilewicz** i kierownika wycieczki **Bogumiły Chodun** 10 i 11 czerwca prowadziła ze Styrzyńca do Chełma. Do tego miasta przywiodła nas wieść o wartym odwiedzenia zabytkowych chełmskich podziemiach kredowych. Nie zawiedliśmy się. Niezwykle profesjonalny, sympatyczny przewodnik oprowadzał nas po podziemnej trasie, co chwila zaskakując tajemniczą niespodzianką lub informacjami, których nie znaleźmy wcześniej. Miało nawet miejsce spotkanie z panem podziemi kredowych, czyli Duchem Bieluchem. Okazał się on być niezwykle ciekawym ludzi, zwłaszcza dzieci, które uwielbia i chroni. Duch nie toleruje od stuleci rzezimieszków i złodziei. Kto cierpi na podobną przypadłość osobowości, nie powinien ryzykować spotkania z Bieluchem. Szybko minął czas w podziemiach. Pełni nadziei na równie ekscytujące wrażenia ruszyliśmy w dalszą drogę, do Zwierzyńca. Miasteczko założone przez ród Zamoyskich, to "perełka Roztocza": pełne ziele-

ni, utkane zabytkami, zadbane, spokojne, robi wrażenie jakby całym sensem jego istnienia było wspomaganie prawdziwych turystów, z oczyma głodnymi tego, co tu właśnie mogą zobaczyć.

W Zwierzyńcu pierwszym obiektem naszego zaintere-

dzieliśmy się w ośrodku. Otworzyły się przed nami "wrota" Roztoczańskiego Parku Narodowego. Ruszyliśmy w półtoragodzinny marsz na szczyt Bukowej Góry. Dzielnie pokonałmy wielokilometrową trasę. Zafascynowani światem ścisłego rezerwatu, prze-



sowania był Ośrodek Edukacyjno-Muzealny. Realistyczne ekspozycje flory i fauny Roztocza w różnych porach roku, żyjącej współcześnie i na przestrzeni tysięcy lat, ciekawe opowieści pani przewodnik, film o Roztoczu, znacznie wpłynęły na poszerzenie naszej wiedzy na temat miejsc, które mieliśmy zwiedzać.

Wkrótce wyruszyliśmy z przewodnikiem **Januszem Kapeckim** w teren, by własnymi zmysłami doświadczyć tego, o czym dowie-

strzegając obowiązujących zasad pobytu, wędrowaliśmy przez bór sosnowy, bór jodłowy i buczynę karpacką nie odczuwając zmęczenia. Kiedy stanęliśmy wysoko na szczycie Bukowej Góry, na skraju lasu rozpostarł się przed nami widok przepiękny, który nie łatwo jest opisać słowami. To trzeba samemu zobaczyć. Jan Paweł II przebywając tu 12 maja 1999 roku wyraził swój zachwyt słowami, które artysta wyrzył później na jednym z

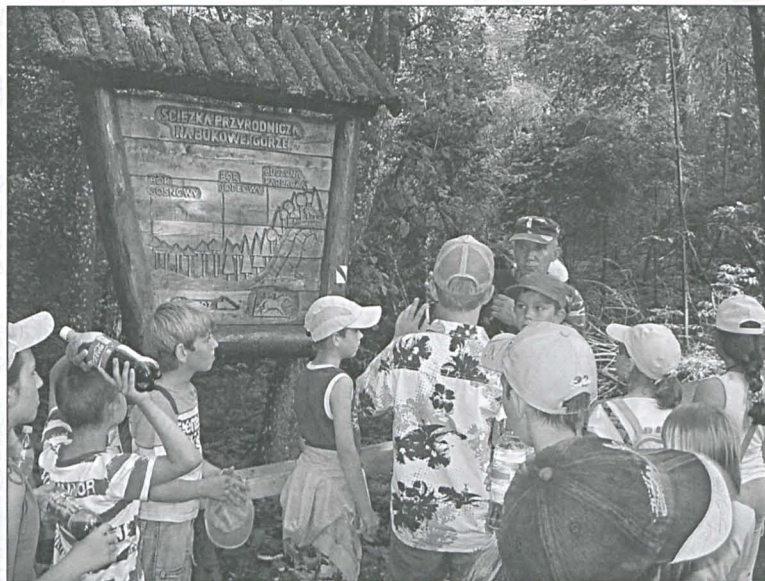


kamieni znajdujących się wzdłuż szlaku : "Tu z wyjątkową mocą zdaje się przemawiać błękit nieba, zieleń lasów i pól, srebro jezior i rzek. Tu śpiew ptaków brzmi szczególnie znajomo, po Polsku". Kiedy słońce zaczynało chylić się ku zachodowi, my jeszcze kontynuowaliśmy turystyczne wyzwanie.

Wstrząsający był dla nas pobyt na cmentarzu w Sochach. Tu poznaliśmy tragiczną historię dzieci Zamojszczyzny, tragedię nie tylko wielu pojedynczych osób, ale wszystkich mieszkańców wsi, gdzie hitlerowcy dokonali pacyfikacji niemal całej ludności, by dać przykład innym, czym kończy się stawianie oporu wobec okupantów. Tu dowiedzieliśmy się o szlachetnej postawie Róży i Jana Zamojskich, którzy wbrew zagrożeniu ratowali dzieci przeznaczone do wywozu w głąb Niemiec. Ostatnim miejscem odwiedzionym przez wycieczkę pierwszego dnia było Górecko Kościelne. Z podziwem obserwowaliśmy stare dęby, wielkością i wiekiem porównywalne z najsłynniejszym polskim "Bartkiem", ale znacznie zdrowsze, nie wymagające podpór. Potrzeba było ośmiu par rąk, by objąć jeden z nich, a w dziupli innego mogła się zmieścić

prawie cała nasza dwudziestoosobowa wycieczka. W Górecku zaintrygowała nas "kapliczka na wodzie" stanowiąca według przekazu miejsce objawień św. Stanisława, wyglądała, jak w baśniowym opisie: drewniana, niewielka, strojnie przybrana zielenią, rozetami i girlandami kwiatów z bibuły, a pod nią przepływała rzeczka barwy bursztynu. Wracając na nocleg do Zwierzyńca mogliśmy jeszcze obserwować ostoję konika polskiego, stawy Echo. W Zwierzyńcu zwiedziliśmy kościółek na małej wysepce na sztucznej jeziorze, połączonej z łądem mostem i poznaliśmy zadziwiająca historię powstania Pomnika Szarańczy. Trudno nam było uwierzyć, że trzy lata temu mieszkańcy okolic Zwierzyńca musieli walczyć z szarańczę, owadem afrykańskim, który nie wiadomo skąd się tu pojawił w ogromnych ilościach i niszczył uprawy.

Drugi dzień wycieczki mieliśmy rozpocząć od zwiedzenia Starego Miasta w Zamościu, ale po drodze wstąpiliśmy do Szczepieszyna w celu odwiedzenia chrząszcza, który brzmi w trzcinie. Okazało się, że



ogromny chrząszcz zamiast w trzcinie stoi sobie nad niezwyklej czystości źródłem i wita wszystkich, którzy, tak jak my rozgrzani słoneczną pogodą chcą ugasić pragnienie lub ochłodzić się grą na skrzypcach. W Zamościu podziwialiśmy piękne, odrestaurowane kamieniczki, nietypowo usytuowany ratusz, chłoniliśmy klimat miasta, w którego starej części, jakby zatrzymał się czas, a przewodnik Kapecki opowiadał o dawnych czasach tak przystępnie i z taką ekspresją, że pewnie niejedno z nas zażdościło mu wiedzy i umiejętności tworzenia barwnego przekazu.

Odwiedziliśmy również zwierzęta w zamojskim zoo. Wprawdzie jest ono teraz poddawane gruntownej modernizacji, nam to nie przeszkadzało, gdyż mogliśmy obserwować zachowanie wielu zwierząt i egzotycznych i tych występujących w Polsce, których w innej sytuacji nie możemy oglądać. Najbardziej towarzyskie okazały się oczywiście małpy.

Ostatnim przed powrotem do domu celem naszego zwie-

dzania był Krasnobród, gdzie poznaliśmy historię powstania sanktuarium Matki Boskiej Krasnobrodzkiej, zwiedziliśmy Muzeum Wsi gromadzące wiele narzędzi i sprzętów dawniej używanych przez mieszkańców wsi, obejrzelśmy inspirującą do działania wystawę wieńców dożynkowych oraz ptaszarnię z różnymi gatunkami gołębi i drobiu domowego, bażantami, pawiami. Kończąc pobyt w Krasnobrodzie zapoprzyliśmy się w wodę, która podobno ma moc uzdrawiającą, więc nabrałiśmy jej w źródleku tyle, żeby mogła uzdrowić wszystkich pozostałych w domach członków rodzin.

Ten artykuł nie opowiada o wszystkich urokach Roztocza, jakich w ciągu dwóch dni nie można zgłębić. Jeśli ktoś z pod wpływem naszej relacji wybierze się na Roztocze, odkryje jeszcze wiele tajemnic, o których specjalnie nie mówimy. Wszyscy uczestnicy wycieczki ze Styrzyńca zgodnie dodają: zdrowo i smacznie jedliśmy w stołówce Technikum Drzewnego w Zwierzyńcu i dobrze spaliśmy w schronisku "Ryś", które możemy wszystkim wytrawnym turystom polecić.

B.Ch.



Uczniowie z Cicibora Dużego laureatami konkursu Wspólnoty

Warto się uczyć



Doskonale powiodło się trzem uczennicom z Cicibora Dużego, startującym w konkursie redakcji tygodnika "Wspólnota" - "Pochwal się piątką i szóstką". Startowali w nim uczniowie z 33 szkół powiatu białskiego. W pięknym stylu wygrała go **Agnieszka Mielnicka**, uczennica kl. III "d". Jej szkolna koleżanka **Patrycja Anklewicz** zajęła dziewiątą lokatę. Dobrze powiodło się też młodszej siostrze Agnieszki, **Monice Mielnickiej** z kl. III SP w Ciciborze Dużym. Zajęła trzecie miejsce w kategorii szkół podstawowych.

Wójt **Wiesław Panasiuk** docenił starania młodzieży z Cicibora. Agnieszka Mielnicka otrzymała od gminy drukarkę komputerową, **Patrycja Anklewicz** odtwarzacz MP4, a cała klasa dopingująca obie laureatki pendrive do przenoszenia danych komputerowych.

Konkurs przekonał uczniów, że warto walczyć o dobre oceny. Agnieszka za pierwsze miejsce otrzymała od redakcji laptopa i kamerę. Gratulujemy udanych starań. (g)



Udział strażaków naszej gminy w akcji pomocy powodziom

Wspomagali podtopione rodziny

Zaczęło się od intensywnych opadów deszczu w maju. Potem były coraz bardziej niepokojące doniesienia o zalanych miejscowościach, ewakuacji mieszkańców i dramatycznej walce o utrzymanie wałów. Wielka woda zalała najpierw województwa południowe, by w krótkim czasie przejść przez całą Polskę. Nie wszyscy mieszkańcy z zalanych terenów mogli już wrócić do swoich domów. Wielu z nich po prostu nie ma dokąd, gdyż woda zabrała im dorobek całego życia. Należy podkreślić, że każdego dnia w

akcjach związanych z powodzią brało udział kilka tysięcy strażaków z PSP i kilkadziesiąt tysięcy strażaków z OSP. Nasi strażacy czuli na krzywdę ludzką również uczestniczyli w akcjach powodziowych. Z naszej gminy pierwsi wyjechali strażacy z jednostek włączonych do KSRG: OSP Sitnik, OSP Sławacinek Stary, OSP Swory. Następnie po raz drugi wyjechała jednostka OSP z Sitnika. Później dołączyli strażacy ze Sławacinka Starego, pojechali razem z jednostką OSP z Janowa Podlaskiego. Akcję zakończyli strażacy z Cicibora Dużego razem ze strażakami ze Swór i Celujek. Nasi

strażacy oprócz niesienia pomocy ofiarom powodzi bardzo czynnie uczestniczyli w likwidacji skutków powodzi.

W całym kraju rozpoczęły się zbiórki na rzecz powodzi. Nasza gmina przekazała na rzecz powodziom w Wilkowie 50 tys. zł. W zbiórce darów dla powodziom włączyli się: pracownicy Urzędu Gminy Biała Podlaska, pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, pracownicy Samorządowej Administracji Placówek Oświatowych, pracownicy Gminnego Ośrodka Kultury, harcerze (36 drużyna harcerska ze Swór) zbierali dary dla powodziom

w okolicznych miejscowościach, dzieci i młodzież szkolna ze Styrzyńca, mieszkańcy gminy. Radny ze wsi Pojelce organizował zbiórkę darów w swoim okręgu wyborczym, do pomocy włączyli się również radni z innych miejscowości. W ramach akcji zebrano: odzież, środki czystości, żywność, pościel, koce, środki pieniężne, wodę mineralną, sprzęt gospodarstwa domowego. Ogółem zebrano ok. 4 ton artykułów. Czterema transportami, samochodami strażackimi zawieziono powodziom w Wilkowie zebrane dary. (red.)

■ Udany gminny turniej szkół w Ciciborze Dużym

Pierwsza pomoc bez tajemnic

Na kilka dni przed rozdaniem świadectw reprezentacje trzynastu szkół z naszej gminy rywalizowały w gminnym turniej szkolnym o puchar wójta i nagrody pieniężne. Za każdym razem konkurencje są inne. Tematem wiodącym siedemnastego współzawodnictwa było udzielanie

w siedmiu konkurencjach. Uzdolnieni plastycznie malowali plakaty wzywające do niesienia pomocy ofiarom wypadków. Uczniowie ze smykałką do pisania przygotowywali notatki prasowe informujące o wypadku samochodowym na ruchliwej drodze. Zwolennikom piose-

gę, że w Polsce telefony nie działają najlepiej, dzieci zagłuszały przekaz. Tylko cztery ekipy przekazały wiadomość bezbłędnie. Wszystkie konkurencje oceniane były przez fachowe jury. W ostatecznej rywalizacji zwyciężyła ekipa Szkoły Podstawowej w Woskzrenicach Dużych z 36,5 pkt. W nagro-

na jedenastym SP Sitnik i dwunastym SP Sławacinek Stary.

Jak podkreśliła **Grażyna Majewska**, dyrektor SAPO, w tym turnieju nie było przegranych. Każda szkoła otrzymała nagrodę pieniężną, a o jej przeznaczeniu zdecydują sami uczniowie. Wójt **Wiesław Pansiuk** gratulował najlepszym zwycięstwa i podkreślił wysokie zaangażowanie wszystkich drużyn startują-



pierwszej pomocy poszkodowanym.

Uporczywy deszcz sprawił, że organizatorzy zrezygnowali z pierwotnego zamiaru rozgrywania konkurencji na terenie zielonej szkoły w Porosiukach, zastępując ją halą sportową gimnazjum w Ciciborze Dużym. Humory dopisywały uczniom, więc walka o cenne punkty odbywała się w pogodnych nastrojach. Aby wygrać należało wypaść możliwie najlepiej

nek przypadło ułożenie tekstu do znanej melodii i wykonanie go jak najlepiej.

Najwięcej kłopotów nastręczyło unieruchamianie złamanej nogi w kostce oraz transportowanie ranego kolegi na noszach. Trudność tym większa, że bieg z noszami odbywał się slalomem na czas. W konkurencji - niespodzianie, dyrektor miał poinformować pogotowie ratunkowe o wypadku. Biorąc po uwa-



dę otrzymała od wójta puchar i 1400 zł nagrody.

Drugie miejsce z 31,25 pkt wywalczyła drużyna SP w Ciciborze Dużym, trzecie z 30, 5 pkt drużyna SP w Grabanowie, czwarte SP w Sworach, a piąte PG w Ciciborze Dużym. Na szóstym miejscu sklasyfikowano PG Swory, na siódmym SP Ortel Książęcy, na ósmym dwie szkoły SP Styrzyniec i SP Janówka, na dziewiątym SP Hrud, na dziesiątym SP Dokudów,

cych w turnieju. Wiedza, jaką wykazali się uczniowie, okaże się przydatna w dalszej edukacji.

- Cieszymy się bardzo ze zwycięstwa, na które złożyła się postawa całej ekipy. Dołożymy starań, aby powtórzyć ten wyczyn w przyszłym roku, choć nie będzie łatwo z uwagi na wyrównany poziom rywali - mówiła wyraźnie zadowolona ze swych podopiecznych dyrektor **Anna Maksymiuk**. (g)



■ Praktyczne rady dla pacjentów

Jak radzić sobie z alergią?

Sezonowy katar sienny, całoroczny nieżyt nosa, astma, pokrzywka, kichanie, zapalenie spojówek, pieczenie oczu, kaszel, ból brzucha czy nawet biegunka - to tylko niektóre z objawów i symptomów chorób alergicznych, które są jednymi z najczęściej występujących schorzeń współczesnej cywilizacji. Choroby z tej grupy mają charakter przewlekły i wymagają systematycznego leczenia. Leczenie alergii jest zatem trudne i wielokierunkowe.

Alergia jest spowodowana nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na pewne czynniki. Alergie to zjawisko bardzo rozpowszechnione. Alergenami jest wiele substancji w otaczającym człowieka środowisku.

ALERGENY

W zasadzie alergenem może być każda substancja, z którą organizm ma kontakt (substancje wdychane, dotykane, połykane czy wstrzykiwane). Przy pierwszym kontakcie z daną substancją układ odpornościowy organizmu reaguje wytwarzaniem odpowiednich dla tej substancji przeciwciał. Nie dochodzi wtedy do żadnych reakcji. Przy kolejnym spotkaniu alergeny mogą wywołać patologiczne reakcje alergiczne. Rozpoznanie takiej substancji prowadzącej do objawów alergii nie jest łatwe, jednak jest warunkiem rozpoczęcia leczenia. Ustalenie, co jest alergenem jest możliwe dzięki badaniom laboratoryjnym oraz testom alergicznym.

Znanych jest kilkadziesiąt tysięcy związków mogących wywołać u osób z od-

powiednimi predyspozycjami alergię.

Najczęściej spotykane alergeny wziewne:

- roztocza kurzu domowego,
- pyłki roślin,
- sierść zwierząt,
- zarodniki pleśni,
- pierze,
- wełna,
- pyły w miejscu pracy

Alergizująco mogą działać także substancje, które mają kontakt ze skórą (monety, metalowe guziki, kosmetyki czy też środki czystości), oraz wprowadzane do organizmu (żywność, leki). Najczęstsze alergeny pokarmowe to mleko krowie, białko jajka kurzego, wołowina, cielęcina, ryby, skorupiaki, orzechy, migdały, owoce cytrusowe, pomidory i czekolada.

Najpoważniejszą, niebezpieczną dla życia postacią natychmiastowej reakcji alergicznej jest wstrząs anafilaktyczny. Bezpośrednim zagrożeniem dla życia są w czasie wstrząsu niewydolność oddechowa i zapaść układu krążenia. Objawami alarmowymi, ostrzegającymi przed wystąpieniem wstrząsu są zawroty głowy, nudności, wymioty, duszność oraz wyraźne osłabienie, prowadzące do utraty przytomności. Kiedy może mieć miejsce wstrząs anafilaktyczny? Na przykład po użądleniu przez osę, u osób uczulonych na jej jad. Kiedy pojawią się objawy alarmowe należy wezwać natychmiast lekarza.

NAJCZĘSTSZE SYMPTOMY ALERGI

o Symptomy ogólne: zmęczenie, spadek wydolności, uczucie zimna, zawroty.

- Objawy skórne: osutki (plamkowa, grudkowa, pokrzywkowa itd.), obrzęk Quinckego, świąd, atopowe zapalenie skóry.

- Podrażnienia błon śluzowych: nieżyt nosa, kichanie, zapalenie spojówek, pieczenie oczu, kaszel, astma oskrzelowa.

- Objawy żołądkowo-jelitowe: uczucie pełności, zapalenie błony śluzowej żołądka i jamy ustnej, biegunki, wzdęcia brzucha, zespół Roemhelda, colitis pod różnymi postaciami.

- Objawy ze strony serca i układu krążenia: skoki ciśnienia tętniczego krwi, utraty przytomności, tachykardia, extrasystolia.

- Objawy ze strony pęcherza moczowego: wielomocz, utrudnienie oddawania moczu, pęcherz moczowy neurogeny, skłonności do infekcji dróg moczowych.

- Mięśnie i stawy: bóle mięśniowe, dolegliwości reumatyczne.

- Objawy psychiczne: zmienność nastroju, niepokój wewnętrzny, rozkojarzenie, oszołomienie, stany paniki i lęku, agresywność, nadmierna aktywność u dzieci.

- Bóle głowy i migreny.

- Wahania ciężaru ciała.

- Wstrząs anafilaktyczny

CO POWODUJE ALERGIĘ?

Nie jest do końca dla naukowców jasne, co powoduje alergię. Wysuwane są nowe hipotezy, powstają kolejne przypuszczenia. Niektórzy specjaliści wiążą przyrost zachorowań w

ostatnich latach z postępem cywilizacyjnym. W otoczeniu człowieka jest coraz więcej substancji wytworzonych sztucznie, nienaturalnych (chemikalia, zatrucie powietrza, przetworzona żywność). Jednak ludzie często są uczuleni również na substancje naturalne np. pyłki roślin, kurz.

LECZENIE

Alergia jest schorzeniem przewlekłym. Mimo, że alergologia to już potężna gałąź medycyny, ciągle sposoby leczenia nie są w pełni zadowalające. Właściwie obecnie nie można całkowicie, trwale wyleczyć alergii. Skłonność do nadmiernej reakcji uczuleniowej niestety zwykle pozostaje na całe życie. Reaktywność organizmu człowieka może się jednak zmieniać w ciągu życia i objawy alergii mogą samoistnie ulec wygaszeniu. A gdy objawy nasilają się można je ograniczyć, poprzez stosowanie leków i unikanie narażenia na alergeny.

Celem leczenia jest całkowite ustąpienie objawów lub ich kontrola tak by umożliwić choremu normalne życie. Ważna jest wiedza na temat choroby. Pozwala ona unikać sytuacji, w których dochodzić może do uczulenia oraz pozwala właściwie postępować, gdy pojawią się objawy alergii.

Leczenie alergii ma charakter wielokierunkowy. Najważniejsze jest rozpoznanie alergenu i unikanie go. W przypadku alergii pokarmowej, alergii na jady owadów jest to w pełni możliwe. W przypadku uczulenia na pyłki roślin, jest to już trudniejsze.

Trudno żyć z problemem alkoholowym

Alkohol łatwo dostępny nawet dla nastolatków może być powodem wielu kłopotów, jeśli jego używanie wymknie się spod kontroli. Warto wiedzieć, że alkoholizm jest chorobą pierwotną, czyli taką, która nie jest efektem innych chorób, przewlekłą, czyli rozwijającą się stopniowo przez długi czas oraz postępującą, nigdy samistnie nie ulega poprawie.

Alkoholizm niesie właściwe sobie i łatwe do przeżycia stresy, które oddziałują na rodzinę i wywołują specyficzne zaburzenia. Choroba czyni alkoholika tak ułomnym, że staje się on niezdolny do prawidłowego spełnienia swojej roli i zaspokajania potrzeb rodziny (męża, syna, ojca, matki). Aby uzupełnić ten brak i podtrzymać swoje funkcjonowanie, rodzina zaczyna stosować zastępcze środki zaradcze, wynajduje własne środki na przetrwanie. Rozwój uzależnienia i towarzyszący mu proces rozpadu rodziny nie zostaną zatrzymane, dopóki rodzina nie nauczy się nowych sposo-

bów reagowania na stres wynikający z alkoholizmu.

W początkowym stadium choroby, rodzina nie rozpoznaje problemu. Następnie upatruje źródeł problemów w innych sprawach (praca, brak pieniędzy, dzieci). Przekonują członkowie rodziny samych siebie, że problem nie istnieje (przecież wszyscy piją, był Sylwester czy urodziny). Kiedy rozpoznaje się problem, próbuje go ukrywać. Członkowie dotkniętej alkoholizmem rodziny wzajemnie się oskarżają. Lęk, pretensje, brak zaufania, poczucie winy, urazy wymykają się spod kontroli i zajmują miejsce dobrych uczuć. Członkowie rodziny alkoholika uważają, że ich problemy ze zdrowiem fizycznym są pierwotnymi i szukają ulgi w środkach przeciwbólowych i poradach medycznych. W końcu wszyscy są równie pochłonięci alkoholizmem, jak sam alkoholik, choć mogą nie rozpoznawać faktu choroby alkoholowej jako źródła ich problemów. Zachowania członków rodziny są

dostosowane do zachowania alkoholika a ich celem jest próba kontrolowania picia i związanych z piciem sytuacji. Rodzina wierzy, że jeśli uda się kontrolować picie to wszystko będzie w porządku. Kiedy przekonuje się, że kontrolowanie ilości, częstotliwości, czasu ani miejsca picia jest niemożliwe, próbuje zapanować nad przyczynami picia. Dzieci mogą uznać, że to one są przyczynami picia. Próby usunięcia problemu nic nie dają. Alkoholik pije nie dlatego, że jest zmęczony zestresowany pracą, że są niegrzeczne dzieci - pije, ponieważ jest uzależniony i zależności tej nie jest w stanie kontrolować ani on sam, ani rodzina.

Aby uchronić rodzinę przed kłopotami, brakiem bezpieczeństwa finansowego, wstydem, bólem, rozpadem - jej członkowie usprawiedliwiają alkoholika, kryją, przyjmują wymówki, tłumaczenia. Rodzina nie wie, że alkoholizm jest chorobą pierwotną, postępującą, bez leczenia będzie coraz gorzej. W obawie przed bolesnością kontaktu członkowie rodziny zamykają

się przed sobą nawzajem i donoszą się z rezerwą. Wycofują się z kontaktów z osobami spoza rodziny, nie chcą, aby ich "wstydlawy" problem nie wyszedł na jaw. We wszystkich płaszczyznach życia rodzinnego charakteryzuje brak konsekwencji, stabilności, zaufania. Dopóki członkowie rodziny nie rozpoznają prawdziwego źródła i nie nauczą się nowych sposobów rozwiązywania, nie będą w stanie przerwać procesu choroby w ich własnym życiu. Złość, wina, urazy, niepokój, da się chwilowo okiełznać, ale jeśli nie będzie się leczyć, wymkną się spod kontroli. Rezultatem może być ciężka depresja, poczucie zupełnej beznadziejności sytuacji. Dzieci znajdują własne metody radzenia sobie z sytuacją i przetrwaniem w domu. Rozwijają własną odmianę osobistej mocy, która daje im poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości. Jednak owa moc cenna i użyteczna w dzieciństwie może stać się źródłem problemów w późniejszym życiu. Kiedy dzieci dawały wyraz emocjom, to albo je ignorowano, albo karciono. Jako osoby dorosłe nie są w stanie wyrażać swoich uczuć, a może nie są w stanie ich odczuwać.

Marianna Sacewicz

Wakacje bezpiecznie i zdrowo

Wakacje to czas podróży, zabaw i błogiego wypoczynku. Zapominamy wtedy o zagrożeniach jakie mogą na nas czyhać w pozornie bezpiecznych miejscach takich jak plaża czy las. Oddajemy się bez troskim czynnościom nie myśląc o ich srogich konsekwencjach. Pamiętajmy zatem by nie bagatelizować żadnych sygnałów i zawsze zachowywać się rozsądnie, a wtedy wakacyjne chwile spędzimy miło i bez przykrych wspomnień, a jedyne co pozostawi ślad po udanym relaksie to wspaniała kondycja, dobry hu-

mor i piękna, zdrowa opalenizna.

Oto kilka porad, z którymi warto zapoznać się przed wakacjami:

- Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami oraz po każdym skorzystaniu z toalety,

- Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych,

- Dokładnie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem

wody,

- Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną,

- Nie kupuj produktów w miejscach, gdzie są one niewłaściwie przechowywane (np. mięso, nabiał poza lodówką),

- Sprawdzaj terminy przydatności produktów i przechowuj je zgodnie z zaleceniami producenta,

- Unikaj jedzenia lodów i produktów, które uległy rozmrożeniu i zostały ponownie zamrożone oraz kremów, które nie były dobrze schłodzone,

- Nie spożywaj żywności z ob-

jawami nieświeżości lub zepsucia (zmieniony zapach, barwa, konsystencja, itp.),

- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu, unikaj słońca między godzinami 1000- 1400, noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi,

- Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała. Uważaj na ukąszenie żmij. Po powrocie z lasu lub łąki dokładnie obejrzyj całe ciało oraz ubranie. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.

