

Dobiega końca nabór wniosków o dotacje do 5 tys. złotych dla mikro i małych przedsiębiorców

Przypominamy, że w dniu 31 stycznia 2021 r. kończy się nabór wniosków o udzielenie jednorazowo dotacji do 5 tys. złotych na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla mikro i małych przedsiębiorców.

Nabór wniosków o dotacje, przyznawane przez Starostę Limanowskiego, prowadzony jest przez Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej na podstawie art. 15 z z^e4 ust.6 ustawy z dnia 9 grudnia 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2020 r. poz. 2255).

Wnioski należy składać **wyłącznie drogą elektroniczną** za pośrednictwem platformy www.praca.gov.pl w terminie do **31 stycznia 2021 roku**.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad udzielania dotacji i rodzajów branż wg PKD objętych tą formą wsparcia dostępne są na www.limanowa.praca.gov.pl oraz pod nr tel. **18/33 37 916, 18/33 37 884 lub 18/33 75 850**.

Trwają rozmowy o punkcie krwiodawstwa w Limanowej

W piątek 22 stycznia br. w Starostwie Powiatowym w Limanowej odbyło się spotkanie z Łukaszem Gulińskim Dyrektorem Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.

Spotkanie zostało zorganizowane z inicjatywy Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi, który w odpowiedzi na informację dotyczącą likwidacji punktu Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Oddziału Terenowego w Limanowej, postanowił podjąć rozmowy mające na celu omówienie problemu oraz zmierzające do zachowanie ciągłości funkcjonowania punktu na terenie powiatu limanowskiego.

Podczas spotkania omówiono znaczenie funkcjonowania krwiodawstwa w Limanowej. Odwiedzono także potencjalne miejsce do przeniesienia niniejszego punktu. W rozmowach uczestniczył również Dyrektor Szpitala Marcin Radzięta.

Starosta Limanowski Mieczysław Uryga podkreślił, jak duże znaczenie ma punkt krwiodawstwa w Limanowej – *Zainteresowanie mieszkańców powiatu punktem krwiodawstwa jest bardzo duże. Z roku na rok przybywa osób oddających krew w naszym regionie. Mieszkańcy chętnie dzielą się tym cennym darem, co daje powód do dumy.*

Starosta zaoferował pomoc w organizacji przeniesienia punktu do nowej lokalizacji, a Dyrektor Łukasz Guliński zapewnił o ciągłości jego funkcjonowania do czasu zmiany dotychczasowej lokalizacji.

Ogłoszenie o przetargu

Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłasza przetarg ustny nieograniczony na wynajem lokalu użytkowego o łącznej powierzchni użytkowej 148,30 m², znajdującego się na piętrze budynku krytej pływalni w Limanowej.

Przedmiot przetargu ustnego nieograniczonego stanowi lokal znajdujący się na piętrze budynku krytej pływalni położonym w Limanowej ul. Z. Augusta 37, o łącznej powierzchni użytkowej 148,30 m².

Zgodnie z Ogłoszeniem o przetargu, oraz Regulaminem przetargu minimalną cenę wywoławczą za 1 m² powierzchni użytkowej w/w lokalu ustalono w wysokości: – **12 zł netto**.

Minimalne postąpienie **0,20 zł**. Podatek od nieruchomości pokrywa najemca.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego budynek leży w terenie oznaczonym symbolem P/U1kz tj. teren działalności produkcyjno – usługowej oraz obsługi technicznej i gospodarczej, na których nie dopuszcza się usług handlu, za wyjątkiem możliwości wybudowania lub wydzielania w budynku produkcyjnym pomieszczenia sklepowego związanego wyłącznie z wyrobami danego zakładu produkcyjnego w tym także częściowo położonych w strefie ochrony konserwatorskiej, częściowo w terenach zadrzewionych oraz w niewielkiej części w terenach zieleni urządzonej, zieleńców, skwerów.

TERMIN przetargu ustala się na dzień 9 lutego 2021 r. godz. 9⁰⁰
w siedzibie Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9 (bud „B” – II piętro pokój 204b).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości dwumiesięcznej minimalnej stawki czynszu najmu w kwocie – **3560, 00 zł** na konto Starostwa Powiatowego w

Limanowej: Bank Spółdzielczy w Limanowej

Nr rachunku: **57 -8804-0000-0000-0012-2353-0013.**

Wadium winno być uiszczone przelewem do dnia 5 lutego 2021 r.

Przed otwarciem przetargu jego uczestnik winien przedłożyć komisji przetargowej dowód wpłaty wadium oraz dowód tożsamości.

W przypadku gdy uczestnikiem przetargu jest osoba prawna, osoba upoważniona do reprezentowania uczestnika powinna przedłożyć do wglądu aktualny wypis z Krajowego

Rejestru Sądowego, a osoba prowadząca działalność gospodarczą zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej – wydane w terminie 3 miesięcy przed datą przetargu. W przypadku osób fizycznych pozostających w związku małżeńskim, posiadających ustawową wspólność majątkową, do udziału w przetargu wymagana jest obecność obojga małżonków lub pełnomocnictwo notarialnie poświadczone na przystąpienie współmałżonka do przetargu na każdym etapie postępowania przetargowego.

Wadium przepada na rzecz Wynajmującego, jeżeli uczestnik, który wygrał przetarg uchyli się od zawarcia umowy najmu w terminie 7-miu dni od daty powiadomienia go na piśmie o wyniku przetargu.

Okres najmu lokalu wynosi do 10 lat od dnia podpisania umowy.

Termin zagospodarowania nieruchomości ustala się na okres do 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o zatwierdzeniu przez Zarząd Powiatu wyniku przetargu.

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Informacje o przedmiocie najmu, regulamin przetargu, z którym wszyscy przystępujący do przetargu winni się szczegółowo

zapoznać oraz projekt umowy najmu można odebrać w Wydziale Gospodarowania Nieruchomościami w Limanowej przy ul. J. Marka 9, budynek „C”, II piętro pokój 224 – ponadto informacje są udzielane pod numerem tel. (18) 3337-919 oraz można je znaleźć na stronie internetowej www.powiat.limanowski.pl

Ogłoszenie o przetargu

Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłasza przetarg ustny nieograniczony na wynajem pomieszczeń użytkowych, znajdujących się na nieruchomości stanowiącej działkę ewid. nr 545/3, przy ul. M.B. Bolesnej 8 w Limanowej.

Przedmiot przetargu ustnego nieograniczonego stanowią pomieszczenia oznaczone nr 2.1, 2.2, 2.3 i 2.4 o łącznej pow. 84,23 m² znajdujące się na piętrze budynku przy ul. M. B. Bolesnej 8 obręb 5 w Limanowej.

Zgodnie z Ogłoszeniem o przetargu, oraz Regulaminem przetargu minimalną cenę wywoławczą za 1 m² powierzchni użytkowej w/w lokalu ustalono w wysokości: – **11 zł netto**.

Minimalne postąpienie 0,20 zł. Podatek od nieruchomości pokrywa najemca.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego w/w pomieszczenia leżą na terenie oznaczonym symbolem U/M/kz tj. teren działalności usługowo-mieszkaniowej.

TERMIN przetargu ustala się na dzień 9 lutego 2021 r. godz.

11⁰⁰ w siedzibie Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9 (bud „B” – II piętro pokój 204b).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w

wysokości dwumiesięcznej minimalnej stawki czynszu najmu w kwocie – **1855, 00 zł** na konto Starostwa Powiatowego w Limanowej: Bank Spółdzielczy w Limanowej

Nr rachunku: **57 -8804-0000-0000-0012-2353-0013.**

Wadium winno być uiszczane przelewem do dnia 5 lutego 2021 r.

Przed otwarciem przetargu jego uczestnik winien przedłożyć komisji przetargowej dowód wpłaty wadium oraz dowód tożsamości.

W przypadku gdy uczestnikiem przetargu jest osoba prawna, osoba upoważniona do reprezentowania uczestnika powinna przedłożyć do wglądu aktualny wypis z Krajowego

Rejestru Sądowego, a osoba prowadząca działalność gospodarczą zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej – wydane w terminie 3 miesięcy przed datą przetargu. W przypadku osób fizycznych pozostających w związku małżeńskim, posiadających ustawową wspólność majątkową, do udziału w przetargu wymagana jest obecność obojga małżonków lub pełnomocnictwo notarialnie poświadczony na przystąpienie współmałżonka do przetargu na każdym etapie postępowania przetargowego.

Wadium przepada na rzecz Wynajmującego, jeżeli uczestnik, który wygrał przetarg uchyli się od zawarcia umowy najmu w terminie 7-miu dni od daty powiadomienia go na piśmie o wyniku przetargu.

Okres najmu lokalu wynosi do 10 lat od dnia podpisania umowy.

Termin zagospodarowania nieruchomości ustala się na okres do 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o zatwierdzeniu przez Zarząd Powiatu wyniku przetargu.

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Informacje o przedmiocie najmu, regulamin przetargu, z którym wszyscy przystępujący do przetargu winni się szczegółowo zapoznać oraz projekt umowy najmu można odebrać w Wydziale Gospodarowania Nieruchomościami w Limanowej przy ul. J. Marka 9, budynek „C”, II piętro pokój 224 – ponadto informacje są udzielane pod numerem tel. (18) 3337-919 oraz można je znaleźć na stronie internetowej www.powiat.limanowski.pl.

Remont budynku „Starej Kolonii” przy DWDZ w Porębie Wielkiej rozpoczęty!

Rozpoczął się remont budynku „Starej Kolonii” przy Domu Wczasów Dziecięcych w Porębie Wielkiej w ramach zadania pn. „Dostosowanie obiektu „Starej Kolonii” w Porębie Wielkiej do potrzeb ewakuacyjnych wraz z zapewnieniem bezpiecznych warunków sanitarno-technicznych, w związku z istniejącą sytuacją epidemiologiczną”.

Realizacja zadania stanowi reakcję Powiatu Limanowskiego na wciąż aktualne zagrożenie związane z COVID-19 oraz ma na celu zapewnienie mieszkańcom placówek opieki całodobowej z terenu powiatu limanowskiego optymalnych warunków związanych z bezpiecznym i zorganizowanym przyjęciem osób, które w wyniku zagrożenia epidemiologicznego wymagają natychmiastowego schronienia w miejscu przeznaczonym do ewakuacji mieszkańców.

Wartość otrzymanej dotacji wynosi ponad 500.000 zł (wartość dofinansowania zadania – 100%!). Koszt samych prac remontowych wyniesie 219 186,00 zł i w całości finansowany

będzie z ww. grantu. Termin realizacji zadania: 31.03.2021r.

Zakres prac.

W celu zapewnienia prawidłowych i zgodnych ze standardami warunków, wykonywany jest remont pomieszczeń (w tym łazienek, stołówki, pomieszczenia socjalnego) i korytarzy w zakresie ich gruntownego odnowienia. W pokojach instalowane będą telefony aby osoby przebywające w izolacji miały możliwość komunikowania się z personelem. Do dyspozycji będą również komputery zakupione w ramach dofinansowania. Dodatkowo wykonana zostanie instalacja TV – Sat wraz z montażem telewizorów w każdym z pokoi. W ramach wyposażenia już wkrótce będzie rozstrzygnięcie przetargu na zakup nowych łóżek, szaf, stolików, regałów, krzeseł.

W ramach grantu nastąpi również zakup środków ochrony indywidualnej, w tym maseczek, środków do dezynfekcji ciała, jak również środków dezynfekujących powierzchnię obiektu oraz aparatów do dekontaminacji pomieszczeń.

Zadanie pn. „Dostosowanie obiektu „Starej Kolonii” w Porębie Wielkiej do potrzeb ewakuacyjnych wraz z zapewnieniem bezpiecznych warunków sanitarno-technicznych, w związku z istniejącą sytuacją epidemiologiczną”, w ramach zadania grantowego „Sami-Dzielni! – razem przeciw COVID-19” realizowane jest w ramach projektu „Sami-Dzielni! Nowe standardy mieszkalnictwa wspomaganego dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza-Edukacja-Rozwój 2014–2020.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



76. Rocznicą Wyzwolenia Niemieckiego Nazistowskiego Obozu Koncentracyjnego I Zagłady Auschwitz

Zapraszamy do udziału w Mszy Świętej w intencji ofiar Niemieckiego Nazistowskiego Obozu Koncentracyjnego i Zagłady Auschwitz w 76. rocznicę wyzwolenia, która odbędzie się 28 stycznia (czwartek) 2021 r. o godzinie 11.00 w Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej.

Po Mszy Św. nastąpi symboliczne złożenie zniczy przy tablicach upamiętniających ofiary II Wojny Światowej przy asyście Związku Strzeleckiego „Strzelec” JS 2402 Limanowa.

Informujemy również, iż w związku z pandemią koronawirusa główne obchody organizowane dotychczas na terenie Miejsca Pamięci Auschwitz-Birkenau wyjątkowo odbędą się w przestrzeni internetowej. Głównym motywem 76. rocznicy wyzwolenia będzie los dzieci w Auschwitz. Transmisja wydarzenia rozpocznie się **27 stycznia 2021 r. o godzinie 16.00** i będzie dostępna na stronach www.auschwitz.org oraz 76.auschwitz.org, a także na kanale YouTube Miejsca Pamięci, na Facebooku oraz Twitterze.

[Główne obchody 76. rocznicy wyzwolenia Obozu informacje o programie](#)

Badaj się. Jesteś ważna!



Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl
diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka raka piersi



Badaj się. Jesteś ważna!

Rak piersi - statystycznie

Rak piersi to najczęściej występujący u kobiet nowotwór złośliwy. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie zapada na tę chorobę około 2,1 mln kobiet.

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce nowotwory złośliwe piersi stanowią u kobiet 22% wszystkich nowotworów.

Ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta wraz z wiekiem – to choroba, która występuje najczęściej wśród kobiet po 50 roku życia.

Niemal 80% wszystkich zachorowań na raka piersi występuje w wieku około i pomenopauzalnym.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia raka piersi?

Czynniki, które zwiększają ryzyko raka piersi:

- wiek (najwięcej zachorowań występuje po 50 roku życia),
- obciążenie genetyczne,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- późna pierwsza ciąża (po 35 roku życia),
- niewłaściwa dieta,
- otyłość,
- częste spożywanie alkoholu – picie 1-2 drinków dziennie (15-30 gramów alkoholu na dzień) zwiększa ryzyko o nawet 30-50%,
- palenie tytoniu,
- choroby piersi w wywiadzie,
- brak lub niewystarczająca aktywność fizyczna – kobiety aktywne fizycznie mają nawet o 25% niższe ryzyko zachorowania na raka piersi.

Jakie objawy powinny skłonić kobiety do kontaktu z lekarzem?

- wyczuwalny guzek, zgrubienie piersi, wciągnięcie brodawki,
- nowa niepokojąca asymetria biustu lub wklęsłość,
- nawracające stany zapalne sutka czy wyciek z piersi.

Co to jest mammografia?

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala uwidocznić zmiany w piersi (także nowotwór piersi w jego wczesnym stadium rozwoju) jak również te, które nie dają się wyczuć podczas badania palpacyjnego, wielkości 2-3 mm. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.

Niektóre kobiety odczuwają krótkotrwałe uczucie dyskomfortu związane z koniecznością ucisku piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości.

Mammografia nie chroni przed zachorowaniem na raka piersi.

Umożliwia wykrycie zmian we wczesnej fazie choroby, w której leczenie daje szansę na większą skuteczność!

Z jakiego programu profilaktycznego można korzystać?

Program profilaktyki raka piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia skierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie wykonywały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej,
- otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
 - » rak piersi wśród członków rodziny (u matki, siostry lub córki);
 - » mutacje w obrębie genów BRCA 1 lub BRCA 2.

Nie jest wymagane skierowanie.

Programem profilaktycznym nie są objęte kobiety, u których wcześniej w piersi zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym.

Gdzie można wykonać badanie mammograficzne?

Profilaktyczne badanie mammograficzne można wykonać w pracowniach stacjonarnych (Zakłady Diagnostyki Obrazowej) lub w mammobusie, który dojeżdża do najbliższych zakątków naszego kraju (harmonogram: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>).

W ramach etapu podstawowego programu profilaktycznego wykonywane jest badanie mammograficzne, następuje:

- w przypadku prawidłowego wyniku – zaproszenie na ponowne badanie za 2 lata,
- jeśli wynik jest prawidłowy, a współistnieją czynniki ryzyka określone w programie (rak piersi wśród członków rodziny – u matki, siostry lub córki oraz mutacje w obrębie genów BRCA 1 lub/BRCA 2), lekarz zaleci ponowne badanie za 12 miesięcy,
- w przypadku nieprawidłowego wyniku badania – skierowanie do etapu pogłębionej diagnostyki.

Ważnym czynnikiem chroniącym kobiety m.in. przed rakiem piersi, jest karmienie piersią. Badania naukowe dowiodły, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania niezależnie od wieku kobiety. Światowa Organizacja Zdrowia zachęca kobiety do karmienia piersią, jeśli tylko mają taką możliwość.

„Ferie po Królewsku – MOJE KRÓLESTWO”

Poznaliśmy zwycięzców konkursu plastycznego pn. „Ferie po Królewsku – MOJE KRÓLESTWO” organizowanego przez Muzeum Zamku Królewskiego w Warszawie, pod patronatem honorowym Prezydenta RP Andrzeja Dudy. Laureatem młoda mieszkanka powiatu łimanowskiego.

W gronie 10 laureatów z całej Polski znalazła się Ewa Barnowska, sześcioletnia uczennica z Zespołu Szkoły i Przedszkola im. Marii Konopnickiej w Olszówce. Tematem

konkursu była autoprezentacja, wykonana dowolną techniką artystyczną, przedstawiająca uczestnika konkursu w roli króla lub królowej. Gratulujemy młodej artystce wspaniałego osiągnięcia i życzymy dalszych sukcesów plastycznych.



PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

#NieCukrz

Nie bądź trendy – bądź mądry!

■ Przekąski, pełne cukru i tłuszczu zjada się szybko. Zostaje po nich bardzo krótkie uczucie przyjemności lub chwilowe zaspokojenie głodu. Ale co potem? Czy wiesz, ile cukru zjadasz przez tych kilka krótkich chwil zapomnienia? Żelki w 100g to ok. 50g cukru (10 łyżeczek), baton czekoladowy to 14 g cukru (prawie 2 łyżeczki), baton muesli to 9g cukru (prawie 2 łyżeczki). Naprawdę warto?

■ Spotkanie ze znajomymi. Relaks przy dobrej kawie w kawiarni – kto tego nie lubi? Nie dodajesz cukru, bo dbasz o siebie. Ale czy możesz czuć się bezpiecznie? Nawet jeśli nie dodasz cukru, miodu czy syropu – to i tak pod postacią cappuccino, flat white, cafe latte czy cafe mocha – wypijesz odpowiednio 8,3g / 8,1g / 20g / 30g cukru.

■ Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku. Duży plus dla Ciebie! Uzupełniasz płyny napojem izotonicznym – stop! Pod postacią 750ml płynu możesz dostarczyć sobie dodatkowe 30g cukru! Odpowiada to 6 łyżeczkom cukru. Dlatego przygotuj własny izotonik – rozcieńcz sok owocowy wodą w stosunku 1:1 do 1:2 i dodaj sól (około 0,5-1 g) na 1 litr napoju. Gotowe!

■ Zmęczenie, pustka w głowie, senność – znajome objawy. Wyteżona praca umysłowa „wyciska wszystkie soki”. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250ml tego płynu po 27,5g cukru, czyli 5,5 łyżeczek cukru.

■ Przekąska „Fit batonik” – hasło modne. Z każdej strony słyszysz, że to zdrowa alternatywa na szybkie „małe co nieco”. Wierzysz – kupujesz – zjadasz... dokładasz kolejne 2,5 łyżeczki, czyli 12,5g cukru. Mało zdrowe – prawda?

■ Zawsze wybierasz „dobry” napój – sok owocowy bez dodatku cukru. A czy wiesz, że soki i nektary owocowe zawierają naturalnie występujące cukry. Soki pij z umiarem.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

#NieCukrz



pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Bądź świadomym konsumentem!



Czytaj etykiety produktów spożywczych!

Alarm zdrowotny!

Trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły! Otyłość, zwłaszcza brzuszna, to najistotniejszy środowiskowy czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Wzrost masy ciała to wypadkowa wielu elementów, ale to nieprawidłowe żywienie jest z nich najistotniejsze. Obserwujemy negatywny trend nadmiernej konsumpcji żywności z dodatkiem cukru i napojów słodzonych. Badania pokazują, że regularne picie napojów słodzonych (1–2 porcje dziennie) to wzrost zachorowania na cukrzycę typu 2 aż o 26%.

Może nam się wydawać, że ograniczamy cukier, ponieważ coraz mniej spożywamy cukru widocznego, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne — znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach — aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem. Jest to najszybsza droga do otyłości!



1. Zanim włożysz produkt do koszyka znajdź etykietę i przeczytaj ją!
2. Zapoznaj się z tabelą wartości odżywczych! Porównaj produkty z tej samej kategorii i wybierz ten, który w pozycji w tym cukry ma mniejszą wartość.
3. Myślisz, że cukier to tylko biały proszek lub kostki? Błąd! Cukier ma różne postaci i formy. Dokładnie zapoznaj się z treścią etykiety. Sprawdź skład i szukaj cukru pod innymi nazwami.
4. Pamiętaj, że kolejność poszczególnych składników zależy od ich ilości w produkcie. Wyszczególnione są w kolejności malejącej (według masy). Co to oznacza im składnik wyżej w składzie, tym jest go więcej.
5. Zawsze czytaj skład! Wykaz składników to informacja dla nas, z jakich surowców dany produkt został wytworzony. Jeśli skład produktu to niekończąca się lista odłóż go. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, takich jak dania w proszku czy gotowe dania w słoikach. Dokonuj mądrych wyborów!

Cukier ma wiele twarzy?



Szukaj w składzie produktu takich nazw jak: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharozę, laktozę, maltozę, dekstrozę, skrobię, maltodekstrynę, sól jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu. Nawet produkty tzw. FIT mogą stanowić pułapkę!

Etykieta cukrową prawdę Ci powie

Woda smakowa w 200ml produktu to: 16g cukru, czyli 3,2 łyżeczki

- Chcesz przełamać neutralny smak wody? Nic prostszego - dodaj do niej cząstki owoców np. pomarańczy, cytryny, truskawek. Mięta to również świetny dodatek, szczególnie w upalne dni.

Platki śniadaniowe w 30g produktu to: 10-13g cukru, czyli 2-2,3 łyżeczki

- Przygotuj własny zestaw płatków - zmieszaj (według preferencji smakowych) płatki owsiane, jęczmień, żytnie, orzechy, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni, nasiona chia, len oraz odrobinę owoców suszonych.

Jogurty owocowe w 100g produktu to: ok. 13g cukru, czyli 2,6 łyżeczki

- Kupuj jogurty naturalne i dodaj do nich świeże owoce. Jeśli chcesz zwiększyć ilość błonnika pokarmowego, możesz dosypać otrąb lub płatków zbożowych. Kilka orzechów czy garstka pestek nasion również jest mile widziana.

Serek homogenizowany (lub inny deser mleczny) w 100g produktu to: 12-17g cukru, czyli 2,4-3,4 łyżeczki

- Wybieraj serki w wersji naturalnej. Smak możesz dowolnie modyfikować poprzez dodatki (owoce świeże, suszone, nasiona czy orzechy).

Soki, nektary w 100 ml produktu to: ok. 2,2g sacharozę, czyli 0,5 łyżeczki

- Postaw na soki z miąższem czy smoothie, szczególnie własnoręcznie przygotowane. Naturalny osad to błonnik, który jest Twoim sprzymierzeńcem.

Keczup w 15g, czyli 1 łyżce to: ok. 2,5g cukru, czyli 0,5 łyżeczki

- Warto zastąpić go własnoręcznie przygotowanym przecierem pomidorowym albo świeżymi pomidorami. Jeśli lubisz keczup i nie chcesz z niego zrezygnować, wybierz ten, który ma najmniejszą ilość cukrów.

Bez dodatku cukru

Nie daj się oszukać!

Niestety to hasło nie musi oznaczać, że produkt nie zawiera cukru. Często nie zawiera sacharozę (popularnej formy cukru), ale może zawierać znaczne ilości np. naturalnie występującej fruktozy czy laktozy. Przykładem są soki owocowe - na opakowaniu których przeczytasz, że nie ma w nich dodatku cukru. Ale jest to półprawda, ponieważ zawierają naturalnie występującą fruktozę. Lepiej jeść owoce!

Uważaj na produkty niskotłuszczowe. Zapamiętaj zasadę: coś za coś. Jeśli produkt ma zmniejszoną ilość tłuszczu (np. 0%), to w jego miejsce najczęściej wchodzi właśnie cukier.

Uważaj na to, co pijesz!

Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Nie wierzysz? Spójrz poniżej:

- Woda smakowa w 500ml to 8 łyżeczek cukru
- Soki i nektary owocowe w 200ml (szklanka) zawierają ok. 4,6 łyżeczki cukru
- Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
- Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru.



I nie zapomnij o codziennych napojach tj. kawie czy herbatce. Jeśli dostadzasz to pamiętaj, że każda łyżeczka to dodatkowe 5g cukru, czyli 20 kcal. Myślisz, że to mało? Szybki rachunek - ile herbat i kaw wypijasz łącznie w ciągu dnia? A teraz pomnóż ich liczbę przez 20 kcal! Nadal uważasz, że to mało?

Pracuj nad sobą każdego dnia!

Planuj posiłki i przekąski!

Bądź przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczaj do uczucia silnego głodu! Głód zmusza do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek. Pilnuj regularności swoich posiłków. Pamiętaj:

- Jesteś zdenerwowany? Nie zjadaj stresu!
- Nudzisz się nie podjadaj!
- Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodyczkami.
- Oglądasz, czytasz, relaksujesz się - nie sięgaj odruchowo po przekąsk!
- Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
- Idziesz na zakupy - nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
- Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.

Co zamiast cukru?

Przed wszystkim staraj się ograniczać rzeczy z jego dodatkiem. Ważne, aby zaakceptować mniej słodkie produkty i obniżyć swój próg słodkości. Z pomocą przychodzą zamienniki cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych. Są to erytrol, ksylitol, inulina, stewia. Chcesz słodkiego smaku - stawiaj na zdrowsze warianty tj. świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Szlak AK na Ziemi Limanowskiej – Przewodnik

Dzięki otrzymanej dotacji w wysokości 60 000 zł z budżetu Województwa Małopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert pn. Małopolska Gościńska w Powiecie Limanowskim powstał nowy produkt związany z turystyką historyczną pn. Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej.

W ramach realizowanego projektu przygotowano logo projektu oraz wykonano partyzancki mural. W dwunastu wybranych miejscach, na terenie kilku gmin ustawiono tablice turystyczne zawierające treści historyczne, ciekawostki oraz fotografie z

epoki związane z działalnością konspiracyjną. W celu poszerzenia oferty turystycznej opracowano mapę zawierającą 64 miejsca związane z działalnością konspiracyjną na Ziemi Limanowskiej. Ostatnim elementem projektu jest **przewodnik** prezentujący historię wybranych miejsc pamięci na Ziemi Limanowskiej. Przewodnik został wydrukowany w nakładzie **1000** sztuk. Treściami do przewodnika zajął się Pan **Przemysław Bukowiec** ze swoim zespołem ekspertów. Prace graficzne oraz kartograficzne wykonał **zespół Wydawnictwa Compass**. Koncepcja przewodnika to praca **Przemysława Bukowca i Pawła Tokarczyka** z LOTu.

Publikacja przygotowana w formie przewodnika zawiera treści opisujące miejsca pamięci związane z II wojną światową na Ziemi Limanowskiej. Treści historyczne opracowane w przewodniku stanowią połączenie dotychczas znanych materiałów, drukowanych opracowań, artykułów prasowych i źródeł historycznych, wzbogacone o odnalezione w wyniku kwerendy relacje, archiwalia oraz fotografie. Przewodnik adresowany jest do szerokiego grona odbiorców poczynając od młodzieży przez turystów wędrujących po szlakach i miejscowościach Ziemi Limanowskiej, po seniorów, których wspomnienia pozostają bezcennym źródłem historycznym.

Publikacja składa się dwóch rozdziałów. Pierwszy podzielony na dwa podrozdziały poświęcone: działaniom zbrojnym i wydarzeniom na Ziemi Limanowskiej we wrześniu 1939 r., oraz działalności konspiracyjnej w okresie niemieckiej okupacji. Drugi rozdział zawiera kilkadziesiąt odrębnych historii charakteryzujących miejsce pamięci na terenie danej miejscowości. Do treści zamieszczonych w przewodniku należą opisy historii powstania pomników, obelisków, mogił, miejsc kultu religijnego, obiektów turystycznych. Pozostałości po miejscach martyrologii jak np. miejsca niemieckich pacyfikacji, potyczek z żołnierzami AK, lokalizacji zrzutowisk oraz obozu partyzanckiego. Publikację wzbogacają zarówno współczesne fotografie jak i oryginalne zdjęcia z okresu okupacji na Ziemi Limanowskiej. Przewodnik

stanowi poszerzenie treści zamieszczonych w mapie turystycznej. Podobnie jak w przypadku wcześniej wspomnianej mapy, treść zawarta w przewodniku odwołuje się terytorialnie do historycznych granic powiatu limanowskiego z wyłączeniem zalesionego obszaru Gorców ze względu na ich odrębną, integralną historię z okresu niemieckiej okupacji.

Wśród autorów tekstów na tablice i do przewodnika znaleźli się historycy, regionaliści: **Przemysław Bukowiec, Elżbieta Dutka, Karol Wojtas**. Opiekę merytoryczną nad powstawaniem elementów Szlaku AK na Ziemi Limanowskiej w postaci redakcji treści historycznych do przewodnika, mapy turystycznej oraz tablic pełni **Przemysław Bukowiec**. Autorzy projektu mają nadzieję, że pomimo upływu 75. lat od zakończenia II wojny światowej, poprzez realizację podjętych działań uda się przypomnieć o miejscach pamięci związanych z działalnością konspiracyjną mieszkańców Ziemi Limanowskiej. Dla niektórych może to być odkrywanie nowych, nieopowiedzianych do tej pory historii lub uzupełnienie znanych treści.



Źródło: lotlimanowski.pl