

# Integracyjny wyjazd do Warszawy

Młodzież z jednostek strzeleckich nr 2007 Tymbark OSW, 3303 Limanowa OSW i 2404 Mszana Dolna ZS Strzelec wzięła udział w wycieczce patriotyczno – turystycznej do Warszawy. Dzięki pomocy finansowej i organizacyjnej senatora RP Jana Hamerskiego, Strzelcy zwiedzili Muzeum Powstania Warszawskiego, Senat oraz Świątynię Opatrzności Bożej. Na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego pod Jego Pomnikiem złożyli wiązanekę kwiatów i oddali hołd w 100 rocznicę Odzyskania Niepodległości.

Tego typu przedsięwzięcia integrujące młodzież strzelecką powiatu limanowskiego będą kontynuowane w przyszłości zapewniają dowódcy jednostek: chor. ZS Janusz Gołonka, por. ZS Bogusław Schmidt i st. insp. ZS Robert Nowak.

Panu senatorowi Janowi Hamerskiemu, składamy serdeczne podziękowanie za udzieloną pomoc dzięki której zrealizowaliśmy to patriotyczno – turystyczne spotkanie.



---

# Święto Edukacji Narodowej w ZS w Tymbarku

14 października Zespół Szkół im. Komisji Edukacji Narodowej w Tymbarku uroczystie obchodzi swoje święto. W tym roku uroczysta akademie odbyła się dnia 11 października. W tym ważnym dla całej społeczności szkolnej dniu swoją obecnością zaszczycili m.in. przedstawiciele Powiatu Limanowskiego: Starosta Powiatu Limanowskiego – Jan Puchała, Wójt Gminy Tymbark – Paweł Ptaszek, Dyrektor Wydziału Edukacji i Sportu Starostwa Powiatowego w Limanowej – Artur Krzak.

Święto Szkoły stanowi doskonałą okazję do tego, aby przywołać twórców i działaczy Komisji Edukacji Narodowej, lecz również historię powstania i działalność naszej szkoły. Warto również wspomnieć, że w 1975 roku nastąpiło uroczyste otwarcie nowego obiektu szkoły i nadanie imienia Komisji Edukacji Narodowej – rozpoczęła uroczystość Dyrektor Szkoły Jolanta Dunikowska – Wszółek. Następnie zaznaczyła, że w tym wyjątkowym roku w którym świętujemy 100 lecie odzyskania niepodległości, społeczność szkolna obchodzi ważną rocznicę – 70 lecia powstania szkoły.



Dzień Komisji Edukacji Narodowej był również okazją do wyróżnienia Nauczycieli, Uczniów i Pracowników Szkoły. Nagrodę Starosty Powiatu Limanowskiego za wysokie wyniki w nauce otrzymali uczniowie: Katarzyna Gradek, Karolina Lassak, Łucja Poręba i Kamil Nawieśniak. Dyrektorka złożyła okolicznościowe życzenia Nauczycielom, Pracownikom Administracji i Obsługi oraz Uczniom szkoły. Podziękowała również zaproszonym Gościom, reprezentującym instytucje współpracujące ze szkołą za zaangażowanie i wszelkiego rodzaju pomoc.



W imieniu uczniów życzenia złożył nauczycielom Samorząd Szkolny. Do życzeń dołączona została piękna akademicka, podczas której uczniowie prezentowali swoje liczne talenty.

źr.: ZS Tymbark

---

## Pomoc pogorzelcom ze Żmiącej

W obliczu wielkiego nieszczęścia, jakie dotknęło Rodzinę Nowaków ze Żmiącej, która w wyniku pożaru straciła dorobek kilkadziesiąt lat ciężkiej i mozolnej pracy – zwracamy się uprzejmie o pomoc poszkodowanej rodzinie.

Pożar strawił doszczętnie budynek produkcyjny, w tym linię produkcyjną do produkcji soków tłoczonych oraz linię

technologiczną do pakowania suszu owocowego.

Wszystkie osoby, które chciałyby wspomóc poszkodowaną rodzinę, mogą wpłacać środki na uruchomione specjalnie konto nr 73 8804 0000 0011 0100 2353 0001 BS Limanowa z dopiskiem; „Wpłata na pogorzalców ze Żmiącej”.

Za wszelkie wsparcie dziękujemy wszystkim ludziom dobrej woli.

---

## **Na szlakach walk legionów**

**Blisko osiemdziesiąt osób wzięło udział w jubileuszowym XXV Rajdzie Górskim „Szlakiem Walk Legionów Polskich Na Ziemi Limanowskiej” pod honorowym patronatem Mariusza Błaszczaka, Ministra Obrony Narodowej.**

Młodzież pokonała następującą trasę: pierwszy dzień Jurków – góra Ćwilin – góra Śnieżnica – Dobra. W Szkole Podstawowej w Dobrej przygotowano bazę noclegową oraz wyżywienie dla uczestników rajdu. Wieczorem tymbarscy Strzelcy przeprowadzili szkolenie dla młodzieży z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.



W drugim dniu rajdu młodzież pokonała trasę z Dobrej przez górę Łopień do Tymbarku. Tam na strzelnicy sportowej ZS im. KEN rozegrany został turniej strzelecki z broni pneumatycznej, gdzie w grupie szkół podstawowych zwyciężyła Oliwia Mysza ze Szkoły Podstawowej w Dobrej, miejsce drugie zajął Łukasz Smaga ze Szkoły Podstawowej w Stróży, miejsce trzecie Paulina Miśkowiec również ze Szkoły Podstawowej w Stróży. W grupie szkół średnich celnym okiem popisał się Jakub Musiał z jednostki tymbarskiego Strzelca, miejsce drugie zajął Adrian Rokosz, trzecie Agnieszka Pach – wszyscy z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Limanowej. Wśród opiekunów zwyciężyła Anna Rosiek, drugie miejsce zajęła Maria Gawron, trzecie Stanisław Opach. W konkursie kronik rajdowych w grupie szkół podstawowych zwyciężyła Kronika grupy Taekwondo ze Skrzydłnej, miejsce drugie zajęli Młodzi Strzelcy ze Stróży, trzecie Szkoła Podstawowa w Dobrej. W grupie szkół średnich zwyciężyła kronika tymbarskiego Strzelca, drugie miejsce

przypadło Wędrowcom z Mechanika /ZSTi0/, miejsce trzeciej klasy policyjnej Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku.



Głównym celem tegorocznego rajdu było uczczenie 100 rocznicy Odzyskania Niepodległości oraz XXV-lecie reaktywacji Związku Strzeleckiego „Strzelec” Organizacji Społeczno-Wychowawczej w Tymbarku.



Organizatorami rajdu byli: Urząd Gminy Tymbark, Urząd Gminy Dobra, Zespół Szkół im. KEN w Tymbarku, Starostwo Powiatowe w Limanowej, JS nr 2007 im. kpt Tadeusza Paolone ZS „Strzelec” OSW w Tymbarku, Koło PTTK „Tymbarskie Harnasie”, Szkoła Podstawowa w Dobrej oraz Gminna Biblioteka Publiczna w Tymbarku.

Nagrody dla zwycięzców ufundowali: Urząd Gminy w Tymbarku, Instytut Pamięci Narodowej w Warszawie, Starostwo Powiatowe w Limanowej oraz dyrekcja Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku. Nagrody wręczali: dr Paweł Ptaszek, wójt gminy Tymbark, dr Michał Wenklar naczelnik Oddziałowego Biura Badań Historycznych IPN w Krakowie oraz Jolanta Dunikowska – Wszółek, dyrektor Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku.

Uczestników rajdu na trasie chłodziły soczki ufundowane przez Firmę Tymbark MWS.



*Źródło: materiały nadesłane*

---

## **Zapraszamy do wspólnego bicia rekordu w RKO**

Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w spotkaniu pt. **„Wszyscy obywatele świata mogą uratować życie”**, połączonym z wspólnym biciem rekordu Powiatu Limanowskiego w nieprzerwanej Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej w czasie 30 min, które odbędzie się 16 października br. /wtorek/, o godz. 10.30 na placu przy Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej.

16 października, obchodzimy Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca. Z tej okazji instytucje z terenu całego kraju podejmują działania mające na celu poszerzenie wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, jak również mechanizmu działania defibrylatora. Wzorem lat ubiegłych, tego dnia podejmiemy próbę pobicia rekordu w jak największej liczbie osób wykonujących resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie w czasie 30 min. W zeszłym roku w akcji przeprowadzonej w Zespole Szkół im. KEN w Tymbarku i w ZSTI w Mszanie Dolnej wzięło udział 255 osób. Dzięki tej akcji chcemy zaakcentować, jak ważna dla każdego z nas jest wiedza dzięki której, jesteśmy w stanie z powodzeniem udzielić pierwszej pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Bicie rekordu rozpocznie się w samo południe i potrwa 30 min. **Akcja bicia rekordu będzie prowadzona równolegle na terenie Mszany Dolnej w Zespole Szkół Techniczno-Informatycznych ul. Matejki 11**

**W ten sposób chcemy zaakcentować, jak ważna dla każdego z nas jest wiedza dzięki której, jesteśmy w stanie z powodzeniem udzielić pierwszej pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Im nas będzie więcej, tym większe szanse na pobicie ubiegłorocznego rekordu!**

Organizatorzy:



Powiat Limanowski



Komenda Powiatowa  
Państwowej Straży  
Pożarnej w Limanowej



Współorganizator:



Organizatorzy zapraszają na spotkanie pt:

## „WSZYSZY OBYWATELE świata mogą URATOWAĆ życie”

połączone z próbą bicia rekordu Powiatu Limanowskiego  
w nieprzerwanej resuscytacji krążeniowo-oddechowej



**16**  
października  
**2018**

**start godz. 10.30**

Plac przy Komendzie Powiatowej Państwowej  
Straży Pożarnej w Limanowej

Akcja bicia rekordu będzie  
prowadzona równolegle  
na terenie Mszany Dolnej  
w Zespole Szkół Techniczno-  
Informatycznych  
ul. Matejki 11

### W programie:

- 10.30 Rozpoczęcie spotkania, powitanie gości - Starosta Limanowski **Jan Puchała**  
- Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej **mł. bryg. Wojciech Frączek**
- 10.40 „Numery alarmowe - jak prawidłowo wezwać pomoc” - prelekcja - **przedstawiciel PSP Limanowa**
- 10.55 „Tlenek węgla - Czad cichy zabójca” - prelekcja - **przedstawiciel PSP Limanowa**
- 11.10 Prezentacja sprzętu pożarniczego, hydraulicznego i ratowniczego połączona z pokazem  
wysokościowym - **przedstawiciele PSP Limanowa**
- 11.30 Prelekcja nt. udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - **przedstawiciele AMK Limanowa**

12.00-12.30 **Wspólne Bicie Rekordu RKO** /Resuscytacji Krążeniowo Oddechowej/  
w jak największej liczbie osób wykonujących resuscytację na fantomie w czasie 30 min.  
/Bicie rekordu będzie prowadzone w ramach Europejskiego Dnia Przywracania Czynności Serca/.



**Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca** obchodzony jest od 2013 r. z inicjatywy Europejskiej Rady Resuscytacji. Celem inicjatywy jest popularyzacja wiedzy na temat zasad udzielania pierwszej pomocy osobie, u której wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia. W tym roku Dzień obchodzony jest pod hasłem „WSZYSZY OBYWATELE świata mogą URATOWAĆ życie”.

---

# **I miejsce dla podkom. Krzysztofa Zapały z KPP w Limanowej w eliminacjach wojewódzkich**

*W dniu 10.10.2018 r. w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Krakowie odbyły się eliminacje wojewódzkie I Ogólnopolskiego Konkursu dla Policjantów „Oskarżycieli Publicznych”. W rywalizacji uczestniczyło 19 funkcjonariuszy z 19 KPP/KMP województwa małopolskiego.*

W konkurencji „TEST WIEDZY” z zakresu znajomości przepisów w szczególności ustaw: kw, kpw, kk, kpk, prawo o ruchu drogowym – zwyciężył reprezentujący Komendę Powiatową Policji w Limanowej podkom. Krzysztof ZAPAŁA.

W konkurencji „TEST WIEDZY” dotyczący rozwiązywania kazuśów z materialnego prawa wykroczeń – zwyciężyła reprezentująca Komendę Powiatową Policji w Gorlicach podinsp. Małgorzata ZAWADOWICZ.

W klasyfikacji generalnej zwyciężyli:

**I miejsce – podkom. Krzysztof ZAPAŁA – Komenda Powiatowa Policji w Limanowej**

II miejsce – asp. Janusz ZIELIŃSKI – Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu

III miejsce – asp. Anna BIBRZYCKA – Komenda Powiatowa Policji w Oświęcimiu

W finale I. Ogólnopolskiego Konkursu dla Policjantów „Oskarżycieli Publicznych”, który odbędzie się w dniach 19-20 .11.2018 r. w CSP w Legionowie garnizon małopolski będzie reprezentował zwycięzca klasyfikacji generalnej podkom.

Krzysztof Zapała.

Serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia w kolejnym etapie!

źr.: KPP Limanowa

---

## INFORMACJA

Wyrokiem Sądu Rejonowego w Limanowej Wydział II Karny z dnia 10 października br. sprawca przestępstw określonych w art. 212 i 216 kk tj. (tj. zniesławienia i zniewagi) popełnionych na szkodę Jana Puchały, Tomasza Krupińskiego, Wojciecha Włodarczyka oraz Wiesława Janczyka poprzez umieszczanie komentarzy pod publikacjami na portalu internetowym Limanowa.in został uznany za winnego zarzucanych mu czynów. Wymierzono mu karę 1 roku ograniczenia wolności, a także zobowiązano do przeprosin wszystkich pokrzywdzonych – zarówno w formie pisemnej jak i na portalu limanowa.in. Ponadto zgodnie z wnioskiem pokrzywdzonych sprawca został zobowiązany do wpłaty nawiązki na wskazany przez nich cel społeczny (działalność charytatywna). Wyrok jest nieprawomocny.

*„Po wielu miesiącach procesu Sąd uznał, iż autor nieprawdziwych i krzywdzących mnie, Pana Krupińskiego, Pana Włodarczyka i Pana Janczyka komentarzy jest winny popełnienia przestępstw zniesławienia i zniewagi na naszą szkodę” – mówi Jan Puchała Starosta Limanowski. „Jako pokrzywdzeni, wymiar kary pozostawialiśmy do uznania sądu. Domagaliśmy się jednak zasądzenia nawiązki na cel społeczny – które to żądanie Sąd uwzględnił lecz w niższej wysokości niż ta przez nas wskazywana. Co jednak dla nas ważne Sąd zobowiązał sprawcę do przeproszenia nas – zarówno w formie pisemnej jak i na*

*portalu limanowa.in. Wyrok nas satysfakcjonuje. Daje nam bowiem poczucie sprawiedliwości i dowodzi, że nawet używając pseudonimu w Internecie, nie można czuć się bezkarnie pisząc nieprawdziwe, poniżające i znieważające określenia na temat innych osób.” – dodaje Starosta.*

---

## **UWAGA! Tymczasowa zmiana organizacji ruchu**

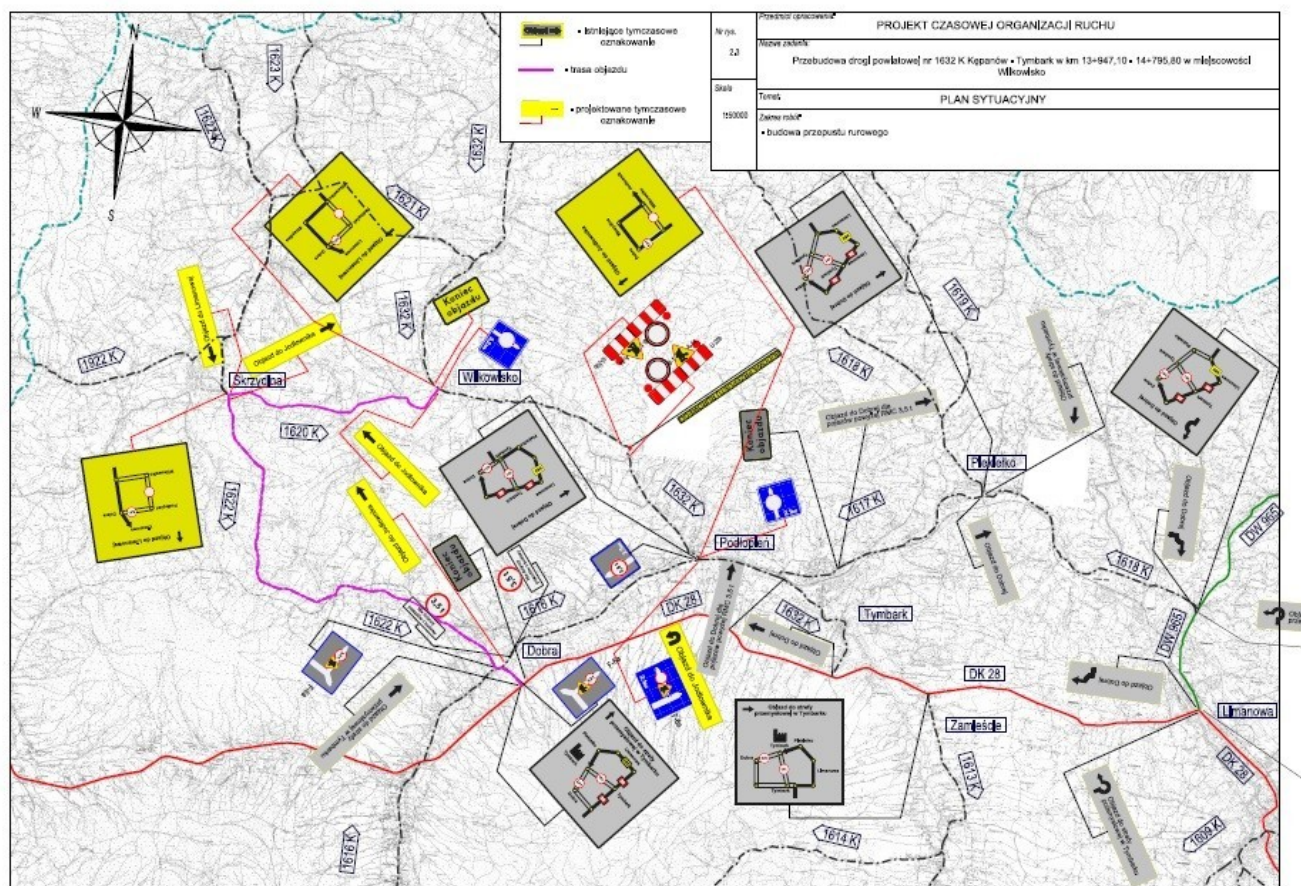
**Powiatowy Zarząd Dróg w Limanowej uprzejmie informuje , że w dniu 16 października 2018r.( wtorek) od godz. 8.00 do dnia 17 października 2018r. w związku z koniecznością wykonania remontu przepustu metodą rozkopu pod drogą powiatową relacji Kępanów-Jodłownik-Tymbark – rejon serpentyna drogi powiatowej rejon osiedla „Owsiany” w m. WILKOWISKO zachodzi potrzeba wyłączenia z ruchu tranzytowego odcinka drogi powiatowej: Wilkowisko–Zawadka -Podłopień tj. od skrzyżowania z drogą Wilkowisko –Stróża do skrzyżowania w Podłopieniu k/ Kościoła.**

Tymczasowa zmiana organizacji ruchu polegać będzie na wprowadzeniu objazdu dla wszystkich pojazdów udających się w od strony Jodłownika w kierunku Tymbarku drogami powiatowymi przez miejscowości: Stróża, Skrzydlna, Porąbka i Dobra i odwrotnie.

Dojazd do posesji możliwy będzie z każdej strony tylko do wysokości miejsca wykonywania nin. przepustu. Ponadto na czas prowadzenia robót na skrzyżowaniach dróg będą wyznaczone osoby do kierowania ruchem na wyznaczony objazd.

Za utrudnienia przepraszamy, ze swej strony poczynimy wszelkie starania ażeby prace drogowe zostały wykonane jak najszybciej celem przywrócenia przejezdności – informuje Powiatowy Zarząd

## Dróg w Limanowej.



**Już wkrótce zakończy się projekt – nie zwlekaj, zapisz się na bezpłatne badania!**

Do końca grudnia 2018 roku zainteresowani Pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach projektu pn. „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego” realizowanego przy wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014

## **-2020. Kryteria rejestracji w dalszej części artykułu.**

Celem projektu jest podniesienie świadomości osób aktywnych zawodowo zamieszkujących, pracujących lub uczących się na obszarze ww. powiatów w zakresie profilaktyki nowotworów jelita grubego, a tym samym zwiększenie ilości zgłoszeń na badania kolonoskopowe, które pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej we wczesnym stadium.

### **Grupę docelową projektu stanowią osoby w wieku:**

- **50-65 lat** – częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku 25 % osób ma polipy, a 5 % jest zagrożonych rozwojem raka.
- **40-49 lat** mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- **25-49 lat** z rodzin, w których wystąpił dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC)

aktywne zawodowo – mieszkujące, pracujące lub uczące się na obszarze powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego.

Osoby spełniające powyższe kryteria mogą zgłaszać się na badanie samodzielnie (należy wypełnić ankietę-dostępna [tutaj](#)) lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. O zakwalifikowaniu na badania kolonoskopowe decyduje kolejność zgłoszeń. Osobom zgłaszającym się na badanie Szpital zapewnia bezpłatny środek przygotowujący jelita do badania.

Szczegółowe informacje oraz zapisy na badania prowadzone są pod numerem telefonu **18/ 33-01-750**.

Wypełnione ankiety można przesłać na maila: **kolonoskopia@szpitallimanowa.pl** lub faksem: **18/ 33-72-778**.



## **Przypomnijmy:**

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy rozwijający się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest przyczyną 655 000 zgonów w ciągu roku na świecie. **W Polsce jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym.** Każdego roku rozpoznaje się ponad **14 000 nowych przypadków.** Rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i **usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka. Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny.**

## **Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:**

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50. roku życia
- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna
- nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicerydemia, niski HDL
- tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego
- uwarunkowanie genetyczne

**Objawy** nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie). Szacuje się, iż u ponad 70% chorych krwawienie ma charakter utajony, co sprawia, że niezwykle użyteczne są badania krwi utajonej w kale, wykorzystywane jako test przesiewowy
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku

- miesiący,
- utrata wagi.

## **Badanie kolonoskopowe – jak przebiega?**

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. **Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych zmian (polipów) i o ile to możliwe, ich usunięcie.** Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o **60-90%**. Podczas kolonoskopii można również wykonać niektóre zabiegi m.in. usunięcie polipów, tamowanie krwawień z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, poszerzanie zwężeń, a w przypadku niedrożności usuwanie jej przyczyn.

*źr.: Szpital Limanowa*

---

# **Dziś Dzień Ratownictwa Medycznego**

**13 października jest Dniem Ratownictwa Medycznego, czyli dniem wszystkich tych, którzy widzą sens w pomaganiu!**

*Z tej okazji dla wszystkich ratowników medycznych i osób, które reprezentują środowisko ratownictwa medycznego składam najlepsze życzenia. Dziękuję za to, że macie świadomość odpowiedzialności za ratowanie najcenniejszego daru jakim jest ludzkie życie oraz za to, że wypełniacie na najwyższym poziomie swoje zadania oraz nieustannie jesteście gotowi do działania! Niech każdy dzień przynosi Wam same dobre momenty. Wyzwania kończą się zawsze pomyślnie, a trudy i*

*niebezpieczeństwa, którym musicie stawiać czoła przysłania radość z niesienia pomocy i ratowania ludzkiego zdrowia i życia. Życzę dużo pomyślności w życiu zawodowym i prywatnym! – przekazuje życzenia Starosta Limanowski Jan Puchała.*