

TO U NAS RODZINNE!

# #SZCZEPIMYSIĘ



PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ  
MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ  
FORMULARZ

PRZYJMIJ  
DRUGĄ Dawkę  
SZCZEPIONKI

ZAREJESTRUJ SIĘ  
NA BEZPŁATNE  
SZCZEPIENIE

dla Twojego  
bezpieczeństwa  
zostaniesz  
zbadany przez  
lekarza

ZASZCZEP  
SIĘ PRZECIW  
COVID-19

wszystkich  
informacji udzieli  
Ci Twój punkt  
szczepień

1  
przez infolinię: 989,  
stronę [gov.pl/szczepimysie](http://gov.pl/szczepimysie),  
w punkcie szczepień  
lub przez SMS o treści  
SZCZEPIMYSIE na numer  
664 908 556

3  
skorzystaj z bezpłatnego  
szczepienia i obserwuj  
stan swojego zdrowia

AKTUALNOŚCI		WYCHOWANIE I EDUKACJA	
Szczepmy się dla zdrowia naszego i naszych najbliższych	3	Nauczyciele i uczniowie aktywnie dla dzieci	25
Szczepienie przeciwko koronawirusowi jest bezpieczne	4	Naukowa rywalizacja podczas turnieju budowy i programowania	25
Od 1 lipca nowe obowiązki dla mieszkańców gminy	5	Z Janem Pawłem II w Trzecie Tysiąclecie	26
Zbieramy złom na studnię w Madagaskarze	6	W hołdzie Baczyńskiemu	27
Nie bagatelizuj problemów dzieci	7	Konkurs o tytuł Mistrza Ortografii	27
Bezpieczne wakacje	8-9		
Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa na Podkarpaciu	10	KULTURA	
Aplikacja „Moja Komenda”	10	Pierwsze tegoroczne sukcesy cymbalistów	28
Bezpieczeństwo publiczne na terenie gminy w roku 2020	11	Sukces KGW z Wólki Grodziskiej	28
Inwestycje w skrócie	12	„Grodziskim szlakiem kapliczek i krzyży przydrożnych”	29
Z życia PGK	13	CIEKAWOSTKI	
Podsumowanie akcji „Pomoc żywnościowa dla mieszkańców”	14	Zacząć od nowa - Dom Pomocy Społecznej w Brzozie Królewskiej	30
Świadczenie „Dobry Start” - zmiana zasad naboru	14		
Zmiany w Programie „Czyste Powietrze” 2.0	15	OGŁOSZENIA	
Bezpłatne badania mammograficzne	15		31
„Igła 2021”- ćwiczenie obronne na terenie gminy	16		
Glifosat- trująca substancja, która jest wszędzie	16		
OC dla maszyn rolniczych	17		
Żółte sygnały błyskowe - kiedy można używać?	18		
Trójkąt odbłaskowy- co należy o nim wiedzieć?	18		
Pierwsza pomoc. Podstawowe zasady jej udzielania	19		
Sezon kąpielowy w pełni. Co robić, gdy ktoś tonie?	20		
Nieodpłatna Pomoc Prawna w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne	20		
Słodki problem - czy cukier uzależnia?	22-23		
Pij sok na zdrowie	23		
Zawody wędkarskie z okazji Dnia Dziecka	24		
Młodzi mieszkańcy naszej gminy Mistrzami Polski	24		



**Wszystkim małym i tym większym  
życzymy wspaniałych, słonecznych  
i przede wszystkim bezpiecznych  
WAKACJI !!!**



## Szczepmy się dla zdrowia naszego i naszych najbliższych

Epidemia koronawirusa spowodowała w ostatnich kilkunastu miesiącach wiele zmian w naszym życiu. Wprowadzonych zostało wiele ograniczeń oraz zasad postępowania, które stwarzają wiele utrudnień i niedogodności w naszym życiu prywatnym i zawodowym. Z taką sytuacją spotykamy się pierwszy raz w naszym życiu. Instytucje publiczne i naukowe od miesięcy starają się wypracować skuteczne metody i środki walki z epidemią. Obecnie jedynym skutecznym środkiem, który ogranicza przenoszenie się wirusa z człowieka na człowieka są szczepienia ochronne szczepionkami dopuszczonymi do stosowania na terenie naszego kraju. Pomimo braku dostępności szczepionki w ubiegłym roku dla wszystkich osób chcących się zaszczepić, obecnie placówki medyczne uczestniczące w akcji szczepień przeciwko Covid-19 posiadają w swoich zasobach odpowiednie ilości szczepionki dla wszystkich osób, które chcą się zaszczepić. Taka sytuacja ma również miejsce w naszej gminie. Dzisiaj nie ma problemu z dostępem szczepionki oraz umówieniem terminu na szczepienie w żadnym z trzech działających na terenie naszej gminy ośrodków zdrowia. Ze statystyk Ministerstwa Zdrowia wynika, że według stanu na dzień 25 czerwca br, zaszczepionych pełną dawką szczepionki (osoby, które przyjęły podwójną dawkę szczepionki firmy Pfizer BioNTech, Moderna, AstraZeneca lub jedna dawkę szczepionki Johnson&Johnson) jest zaledwie 17,9% mieszkańców naszej gminy. W tym zestawieniu jesteśmy jedną z gmin podkarpacia o najniższym współczynniku wyszczepienia mieszkańców. Ta wielkość w żadnym wypadku nie gwarantuje nam bezpieczeństwa zdrowotnego w zakresie ochrony przed koronawirusem. Brak tej ochrony skutkować będzie w dalszym ciągu ograniczeniami w naszym funkcjonowaniu. Aby tego uniknąć powinniśmy podjąć decyzję o zaszczepieniu siebie i swojej rodziny, szczególnie teraz przed sezonem jesienno-zimowy. Zwlekanie z decyzją do jesieni może okazać się działaniem spóźnionym.

Mając na uwadze powyższe, Wójt Gminy Grodzisko Dolne wypełniając obowiązki nałożone na Gminę Grodzisko Dolne jako jednostkę samorządu terytorialnego przez Wojewodę Podkarpackiego Panią Ewę Leniart zaprasza wszystkich mieszkańców, którzy nie posiadają żadnych przeszkód w przyjęciu szczepionki do podjęcia decyzji o zaszczepieniu się oraz zarejestrowania w systemie szczepień. Zgłosić na szczepienie możemy się na kilka sposobów. Pierwszym z nich jest wykonanie telefonu na infolinię **989**. Drugim sposobem jest wejście na stronę internetową **www.gov.pl/szczepimysie**. Trzecim sposo-

bem jest e-rejestracja na stronie internetowej **pacjent.gov.pl**, czwartym sposobem jest wysłanie SMS-a o treści SZCZEPIMYSIE na numer telefonu 664908556 lub sposób piąty czyli bezpośrednia wizyta w punkcie szczepień. Na terenie naszej gminy takimi punktami są:

:

- **Sp. z o.o. Centrum Zdrowia NZOZ w Grodzisku Dolnym tel.: 17 243 60 05**
- **Ośrodek Zdrowia Grodzisko Dolne Gabinet szczepień Stanisław Pielą tel.: 17 243 60 31**
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wólka Grodziska 119A tel.: 17 243 60 59**

Pracownicy tych placówek udzielą Państwu wszelkich informacji odnośnie szczepienia, przeprowadzą z Państwem wywiad i dokonają fachowej oceny zdolności Państwa organizmu do przyjęcia szczepionki.

Pamiętajmy, że zaszczepić możemy się w każdym miejscu na terenie kraju. Warto rozważyć również te okoliczności, kiedy będziemy poza miejscem naszego zamieszkania, a będziemy widzieć punkt, w którym odbywają się szczepienia. Podejdźmy do tego miejsca i zapytajmy personel czy istnieje możliwość zaszczepienia się w tym punkcie.

Gmina Grodzisko Dolne włączając się w akcję szczepień od kilku miesięcy oferuje możliwość transportu osób chorych, starszych, samotnych, które nie są w stanie samodzielnie lub za pomocą rodziny dotrzeć na szczepienie do punktów zlokalizowanych na terenie naszej gminy. Aby skorzystać z tej możliwości należy zadzwonić do urzędu gminy pod nr tel. (17) 2428265 i zgłosić ten fakt pracownikowi urzędu. Wcześniej należy zarejestrować się na szczepienie. Aby zintensyfikować działania w zakresie szczepień mieszkańców Gmina Grodzisko Dolne począwszy od 1 lipca br będzie prowadzić również zapisy na szczepienia jednodawkową szczepionką Johnson&Johnson. Osoby chętne do zaszczepienia tym preparatem będą mogły zaszczepić się w mobilnym punkcie zlokalizowanym w Ośrodku Kultury w Grodzisku Dolnym. Działanie mobilnego punktu szczepień uzależnione będzie od ilości osób chętnych na szczepienie, a jego funkcjonowanie opierać się będzie we współpracy z podmiotami leczniczymi zajmującymi się szczepieniem tą szczepionką. Zachęcamy zatem do zgłaszania chęci zaszczepienia się jednodawkową szczepionką Johnson&Johnson do Urzędu Gminy w Grodzisku Dolnym pod nr tel. **(17) 2428265**.

Redakcja



## Szczepienie przeciwko koronawirusowi jest bezpieczne

Szczepienie przeciwko Covid-19 niesie ze sobą wiele pytań i wątpliwości. Lekarze jednogłośnie podkreślają, że nie ma specjalnych wytycznych, co do przygotowania się do tego szczepienia.

Wiele osób ma obawy przed skutkami ubocznymi szczepień na Covid-19. Należy podkreślić, że każde szczepienie bez względu na rodzaj może nieść za sobą skutki uboczne. Organizm człowieka jest bardzo skomplikowany i nie ma na świecie żadnego leku którego działanie nie powodować może potencjalnie żadnych skutków ubocznych.

Wracając do szczepionek przeciwko koronawirusowi przedstawiamy kilka rad, które pozwolą zmniejszyć ryzyko wystąpienia skutków ubocznych po szczepieniu. Opracowali je naukowcy zrzeszeni w inicjatywie „Nauka Przeciw Pandemii”.

- Nie zarywaj nocy! Zadbaj, aby przed przyjęciem szczepionki dobrze się wyspać. Sen wzmacnia układ odpornościowy.
- Nie pij alkoholu! Na kilka dni przed szczepieniem odstaw, lub ogranicz spożycie alkoholu. Pity w dużych ilościach osłabia układ odpornościowy.
- W dniu szczepienia nie uprawiaj sportu! W dniach przed szczepieniem sport jest jak najbardziej wskazany. W dniu przyjęcia szczepionki zrezygnuj z intensywnego wysiłku fizycznego.
- Nie pomijaj posiłków! Do szczepienia nie trzeba być na czczo. Pamiętaj o regularnym spożywaniu posiłków.
- Nie zmieniaj samodzielnie leków! Nie zmieniaj i nie odstawiaj leków na własną rękę przed szczepieniem. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.
- Ustabilizuj stan choroby przewlekłej! Jeżeli cierpisz na przewlekłą chorobę, która ma nierówny przebieg, przed szczepieniem ustabilizuj ją pod kontrolą lekarza prowadzącego.
- Nie zażywaj leków profilaktycznie! Przed szczepieniem nie bierz paracetamolu, aspiryny i innych leków przeciwgorączkowych. Zrobisz to później, jeżeli objawy rzeczywiście wystąpią.



- Nie ukrywaj informacji przed lekarzem kwalifikującym! Nie zatajaj informacji podczas kwalifikacji lekarskiej na szczepienie. Jeśli miałeś kiedyś ostrą reakcję alergiczną, przyjmujesz jakieś leki, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, powiedz o tym.
- Nie rezygnuj z 15 minutowej obserwacji! Po szczepieniu należy pozostać 15 minut w punkcie szczepień. W razie silnej i gwałtownej reakcji alergicznej na szczepienie, pozwoli to na udzielenie szybkiej i skutecznej pomocy medycznej.

Po przyjęciu szczepionki należy unikać unieruchomienia, pić wodę i przyjmować swoje stałe leki. Należy również unikać dużych skupisk ludzi, ponieważ pełną ochronę uzyskuje się dopiero co najmniej 10 dni po przyjęciu drugiej dawki szczepionki w przypadku szczepionek dwudawkowych.

### Dlaczego warto się zaszczepić przeciwko Covid-19?

- uchronisz siebie przed niebezpieczeństwem,
- uratujesz komuś życie. Im więcej osób się zaszczepi, tym szybciej osiągniemy odporność populacyjną,
- szczepionki są dobrowolne, bezpłatne i skuteczne,
- pomożesz zwalczyć pandemię na świecie. Każdy zaszczepiony to potencjalnie od kilku do kilkunastu osób uchronionych przez zarażeniem,
- zyskasz wewnętrzny spokój wynikający z bezpieczeństwa własnego jak i najbliższych,
- szczepionki są bezpieczne, badane są przez najlepszych naukowców w Unii Europejskiej. Ich dopuszczenie do użytku zależy od Europejskiej Agencji Leków,
- dzięki szczepieniom szybciej zostaną zniesione ograniczenia, nakazy i zakazy postępowania w związku z wystawieniem pandemi.

Szczepionki są najbardziej skuteczną metodą chroniącą przed zarażeniem różnymi chorobami. Patrząc na historię masowe szczepienia ratowały życie milionom osób. Ograniczyły śmiertelność na gruźlicę, wyeliminowały groźną chorobę dziecięcą „polio”, oraz szybko zatrzymały epidemię odry.

Należy pamiętać, że szczepienie nie zwalnia nas z zachowania dystansu społecznego, dezynfekcji rąk w miejscach publicznych oraz używaniu maseczek. Trwa epidemia i zagrożenie utraty życia lub zdrowia jest cały czas realne.

Źródło : [nowiny24.pl](http://nowiny24.pl)  
[gov.pl](http://gov.pl)



## Od 1 lipca nowe obowiązki mieszkańców gminy

W związku z ograniczaniem emisyjności gazów cieplarnianych oraz mając na celu ochronę środowiska i zapobieganie niekorzystnym zmianom klimatu ustawodawca od kilku lat podejmuje działania służące poprawie powietrza, klimatu i zdrowia każdego człowieka. W tym celu realizowanych jest wiele projektów mających na uwadze poprawę infrastruktury energetycznej w gospodarstwach domowych. Takie programy jak „Czyste Powietrze” i „Stop Smog,” są znane mieszkańcom gminy. To programy, których jednym z zadań jest eliminacja często starych, poza-klasowych kotłów ciepła na nowe przyjazne środowisku. Obecnie trwa proces powszechnej wymiany i modernizacji tych systemów.

Samo wdrażanie i realizacja programów pomocowych służących poprawie efektywności klimatycznej nie wystarczy. Aby moc w sposób prawidłowy i celowy realizować te programy ustawodawca w ostatnim czasie nałożył nowe obowiązki na każdego właściciela nieruchomości, domu i mieszkania. Jednym z nich jest obowiązek składania deklaracji dotyczącej źródła ciepła i spalania paliw w budynkach mieszkalnych oraz niemieszkalnych. Dane z deklaracji zapisywane są w Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków prowadzonej przez Główny Urząd Nadzoru Budowlanego. Zgodnie z ustawą o termomodernizacji deklaracja zawiera takie informacje jak m.in:

- dane personalne właściciela/zarządcy budynków i lokali oraz adres miejsca zamieszkania lub siedziby
- adres nieruchomości na której znajduje się źródło ciepła ( piec c.o.)
- informacje o liczbie i rodzaju używanych źródeł ciepła oraz rodzaju spalanego w nich paliwa.

### Deklarację będzie można złożyć na dwa sposoby:

1. W formie elektronicznej, przez Internet- to najszybszy i najwygodniejszy sposób złożenia deklaracji,
2. W formie papierowej- wypełniony dokument można będzie wysłać listem albo złożyć osobiście w Urzędzie Gminy.

### Terminy składania deklaracji:

- W przypadku budynków już istniejących każdy mieszkaniec naszej gminy - właściciel nieruchomości - będzie miał czas 12 miesięcy, liczony od dnia 1 lipca br. złożenie tej deklaracji.
- W przypadku nowo powstałych budynków po dniu 1 lipca br. (po uzyskaniu pozwolenia na użytkowanie ) lub w przypadku wymiany starego pieca centralnego ogrzewania - 14 dni od dnia zaistnienia zdarzenia.

Składanie deklaracji w postaci elektronicznej odbywa się za pośrednictwem systemu teleinformatycznego CEEB, za pośrednictwem Profilu Zaufanego lub dowodu osobistego wyposażonego w warstwę elektroniczną (dowody osobiste, w których uruchomiono taką warstwę . Jeżeli chcesz się dowiedzieć czy Twój dowód osobisty posiada taką funkcję zadzwoń do Urzędu Gminy pod numer (17) 2428265 wew. 141)

Deklaracje w formie papierowej, należy składać w Urzędzie Gminy. Formularz deklaracji jest do pobrania na stronie internetowej Urzędu Gminy [www.gordziskodolne.pl](http://www.gordziskodolne.pl) lub w Punkcie Interesanta Urzędu Gminy. W następnym numerze gazety również zamieścimy ten formularz, tak aby każdy mieszkaniec mógł się nim posłużyć. Obowiązek złożenia deklaracji jest niezwykle istotny i wzmocniony przepisami sankcyjnymi. Za brak złożenia deklaracji każdemu właścicielowi budynku grozi grzywna w wysokości 500 zł.

W przypadkach budynków/lokali w których występuje współwłasność nieruchomości wystarczy że deklarację złoży jeden ze współwłaścicieli. W przypadku kiedy prawo własności budynku jest nieuregulowane lub kiedy właściciel nie żyje nie ma obowiązku składania deklaracji w odniesieniu do tego budynku.

Prawidłowość wskazanych danych w deklaracji będzie podlegała kontroli przez odpowiednie do tego podmioty. Jednym z nich jest kominiarz, który będzie posiadał uprawnienia do weryfikacji danych i ich aktualizacji w systemie podczas prowadzonego przeglądu przewodów kominowych.

Wiecej informacji na ten temat mogą państwo uzyskać na stronie internetowej [www.gunb.gov.pl](http://www.gunb.gov.pl)

Rejestr obejmie ok 5 milionów budynków. W bazie znajdą się wszystkie obiekty, których moc urządzenia grzewczego nie przekracza 1 MW. Dotyczy to zarówno budynków mieszkalnych, jak i lokali usługowych i budynków użyteczności publicznej.

Źródło : [www.gunb.gov.pl](http://www.gunb.gov.pl)



CENTRALNA EWIDENCJA  
EMISYJNOŚCI BUDYNKÓW





## Zbieramy złom na studnię w Madagaskarze

Od ponad roku zmagamy się z pandemią koronawirusa i skutkami, jakie wywołała. Wielu z nas musiało prze wartościować swoje życie, na nowo zastanowić się nad sprawami ważnymi i ważniejszymi. Kiedy my zastanawiamy się, co dalej, narzekamy na zamknięcie nas w domach i brak dostępu do rozrywek, gdzieś tam daleko, w innym zakątku naszej ziemi toczy się codzienna walka o przetrwanie. Walka z ubóstwem, głodem, brakiem dostępu do wody i podstawowych produktów, które mamy na wyciągnięcie ręki. Mowa tu o Madagaskarze, wyspiarskim państwie u wybrzeży Afryki, gdzie żyje wspólnota O. Zdzisława Grada, naszego rodaka, którego dobrze znamy i cenimy.

O. Zdzisław od lat walczy o lepsze życie dla ludzi tam mieszkających. Całym sercem angażuje się w swoją pracę, a jego poświęcenie przynosi niezmierne efekty. Tym razem i my możemy się zaangażować w coś wspólnego. Poniżej przedstawiamy Wam drogą mieszkańców słowo naszego rodaka.

*Drodzy Przyjaciele Misji, Drodzy Dobrodzieje*

*Moja nowa misja na północy Madagaskaru jeszcze raczkuje. Jak widać na załączonych zdjęciu to na razie prawie puste pole. Ale oczyma wiary i nadziei widzę jej rozwój, bo liczę na błogosławieństwo Boże i Waszą braterską pomoc i solidarność. Dzięki indywidualnej pomocy wielu było mnie stać na rozpoczęcie budowy części muru dla bezpieczeństwa i dobrej organizacji całego terenu nowej misji Mandritsara.*

*Jednak podstawowy problem nowej misji i w ogóle całego regionu jest dostęp do wody. Region nowej misji jest bardzo gorący i suchy. Przez 10 miesięcy jest problem z dostępem do wody. Obszar miasteczka Mandritsara jest położony na skalistym podłożu i nawet wykopanie kilkumetrowej studni to nie byle jaki wydatek i wysiłek. Trzeba, bowiem od 2 metra przebijać się młotkiem przez skamieniałą ziemię, a dla przyszłości misji bezwzględnie potrzebna jest studnia głębinowa na głębokość około 40 metrów.*



*kość około 40 metrów. Ten wydatek dla mnie osobiście jest nieosiągalny. Zachęcony przez niektórych Przyjaciół zwracam się nieśmiało z kolejną prośbą do Was wszystkich, znanych mi osobiście i nieznanymi, ale o dobrym sercu osób, które pragną wesprzeć nie ideę, ale ludzi, którzy będą korzystać z naszej pomocy.*

*Ta akcja potrzebuje około kilkudziesięciu tysięcy złotych. No cóż prostym słowem i sercem proszę o pomoc i wsparcie. Moja wdzięczność, błogosławieństwo i modlitwa będzie Wam towarzyszyć w Waszych osobistych potrzebach ducha i potrzebach życia codziennego. Bóg zapłać!*

*O. Zdzisław Grad SVD, misjonarz z Madagaskaru*

**Odpowiadając na ten list i wezwanie naszego rodaka włączamy się w akcje pomocy. W tym celu na terenie PSZOK-u wyznaczone zostało miejsce, w którym każdy mieszkaniec naszej gminy może złożyć złom, który następnie zostanie sprzedany a pieniądze przekazane na budowę studni.** Zapraszamy wszystkich mieszkańców do włączenia się w akcję i pamiętania o tym aby udając się na PSZOK z odpadami komunalnymi zabrać również ze sobą złom, który zalega na podwórku. Pracownik punktu podczas odbioru odpadów komunalnych wskaże miejsce złożenia złomu.

**Rozpoczęliśmy akcję zbiórki złomu 1 lipca i będzie ona trwała tak długo jak długo będzie trwała misja O. Zdzisława na Madagaskarze.**

O. Grada możemy wspierać zawsze i wszędzie, również w formie tradycyjnego przelewu przysłowiowej „złotówki” wpisując w tytule przelewu „STUDNIA” na konto bankowe:

**Bank Spółdzielczy w Leżajsku o. Grodzisko Dolne  
Nr rachunku: 94 9187 1024 2003 2000 0143 0001  
Kod SWIFT: POLUPLPR**

Redakcja



## Nie bagatelizuj problemów dzieci

Kontynuując problematykę poruszaną na łamach poprzedniego numeru naszej gazety w ramach współpracy przy projekcie „Otwórz się na pomoc” realizowanego wspólnie z gazetą codzienną „Nowiny” poruszony zostanie w tym numerze temat zdrowia psychicznego naszych dzieci.

Okres dojrzewania i wchodzenia w dorosłe życie jest dla wielu nastolatków trudnym etapem. Wielu z nich zmaga się z wewnętrznymi rozterkami, pytaniami i wątpliwościami dotyczącymi ich przyszłości. Te stany są często przyczyną depresji a nawet samobójstw, dlatego niezwykle ważna jest w tym czasie poświęcona im uwaga rodziców, opiekunów i nauczycieli. To oni są tymi pierwszymi którzy są w stanie zauważyć niepokojące zachowania u dzieci. Często sama uwaga nie wystarcza i potrzebna jest pomoc psychologiczna. Nie bójmy się korzystać z tej pomocy ponieważ sama nasza ocena zachowania dziecka może być błędna lub możemy sobie nie poradzić z trudnościami jakie przeżywa dziecko.

Najbardziej dramatycznym przykładem zbyt późnych interwencji psychologa lub psychiatry jest zwiększająca się każdego roku liczba prób samobójczych, podejmowanych przez osoby w wieku 7-18 lat. Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Z prowadzonych badań wynika, że są oni często zagubieni, przechodzą kryzys tożsamości i nie wiedzą kogo prosić o pomoc, komu zadawać nawet podstawowe pytania. Są wśród nich także osoby, które same do końca nie wiedzą czego oczekują. Najczęstszymi przyczynami problemów psychicznych dzieci są trudności w domu i brak akceptacji. Wielu z nich ma zaniżoną samoocenę. Takie stany utrzymujące się dłuższy czas prowadzą do depresji, samookaleceń, a w konsekwencji do samobójstw. Samookaleczenie nigdy nie jest pierwszym problemem. To efekt wszystkiego co działo się wcześniej, przeżywanych emocji, bezsilności, poczucia beznadziei, braku wsparcia, rozżalenia czy samotności. Dzisiaj dochodzą do tego wszystkiego specyficzne czasy pandemii. Strach, lęk, izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami, trudności w nauce Online to wszystko odbija się na zdrowiu psychicznym dzieci. Poniżej podajemy kilka objawów depresji, które możemy sami rozpoznać u swoich dzieci, a które zostały określone przez specjalistów z dziedziny psychologii i psychiatrii:

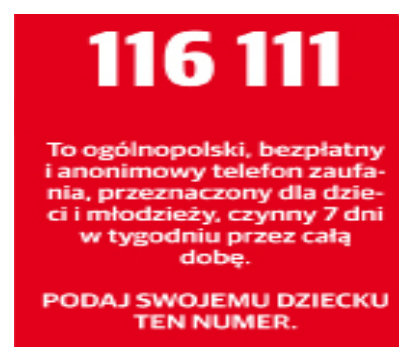
- zaniżona samoocena, brak wiary w siebie, nieuzasadnione poczucie winy,
- poczucie braku sensu, poczucie pustki, brak motywacji,



- nasilanie się przygnębienia i brak siły rano, niezależnie od okoliczności,
- ograniczenie codziennych aktywności, utrata zainteresowania dawnymi pasjami,
- brak zdolności do przeżywania radości, zubożenie,
- trudności w wykonywaniu codziennych czynności,
- brak zainteresowania swoim wyglądem i higieną,
- bezsennność, trudności z zasypianiem i częste wybudzanie się,
- kłopoty z koncentracją i pamięcią,
- utrata apetytu bądź wzmożony apetyt,
- spowolnienie psychoruchowe, rzadziej pobudzenie,
- myśli o śmierci, również myśli o samobójstwie,

Dlatego, zwłaszcza teraz pomoc psychologa w tym psychologa lub pedagoga szkolnego jest często niezbędna. Pamiętajmy o tym, że takie osoby istnieją i warto się do nich zwracać o pomoc. Pamiętajmy, że my sami także jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie psychiczne naszych dzieci. Rozmawiajmy z nimi, spędzajmy z nimi czas, interesujmy się ich życiem. Czasem wystarczy słuchać uważnie co mówi dziecko. Nie bagatelizuj jego emocji, nie wyśmiewaj go, nie lekceważ jego problemów. Nasze dzieci muszą wiedzieć, że mogą na nas liczyć.

Redakcja





## Bezpieczne wakacje



Wakacje to czas wyjątkowej bez troski, nowych wyzwań i odpoczynku. Po kolejnych miesiącach spędzonych w domach, w izolacji, dla wielu z nas to okazja do zmiany otoczenia i złapania oddechu od codzienności, od spraw, które nas przytłaczają. To wspinały czas dla naszych dzieci, które po trudach zdalnej nauki mogą w końcu porzucić laptopy i książki.

Planując wakacje nie zapominajmy o bezpieczeństwie własnym i naszych dzieci. Spędzając czas nad wodą, w górach czy na działce wokół domu pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. To my rodzice jesteśmy odpowiedzialni za nasze pociechy.

Oto kilka zasad, które pozwolą bezpiecznie je spędzić.

### I. Pobyt w lesie i na terenach leśnych.

1. W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest:

- rozniecanie ognia, poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego,
- wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
- korzystanie z otwartego ognia.

2. Nie wchodzić na: uprawy leśne o wysokości do 4 m, powierzchnie doświadczone i drzewostany nasienne, ostoje zwierząt, źródła rzek i potoków, obszary zagrożone.

3. Poruszaj się pojazdami silnikowymi, zaprzęgowymi i motorowcami tylko drogami leśnymi, po których ruch jest dozwolony i oznaczony drogowskazami.

### II. Pobyt nad wodą.

1. Kąp się w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratownika wodnego.

2. Nie kąp się w miejscach nieznanych i niebezpiecznych (w gliniankach, stawach, żwirowiskach, rzekach), które mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie.

3. Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana, a także na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.).

4. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska (biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma ratowników).

5. Miej ciągle nadzór nad dziećmi znajdującymi się w wodzie (obecność ratownika nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dzieci).

6. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza oraz nie przebywaj za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu (hipotermią).

7. Nie pływaj w nocy, po zmroku, w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.

8. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana, a także w miejscach nieznanych, gdy nie wiadomo, jaka jest głębokość wody i jak jest ukształtowane dno.

9. Nie pływaj po spożyciu alkoholu, a także na czczo lub bezpośrednio po posiłku.

10. Nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań, itp.

11. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj o założeniu kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do wagi i wzrostu oraz zapięta.

### III. Pobyt w górach .

1. Przed wyjściem w góry zapoznaj się z trasą (długość, czas przejścia itp.) oraz ewentualnymi trudnościami, które mogą wystąpić podczas wędrowki (warunki pogodowe, różnica wysokości, możliwość napotkania dzikich zwierząt).

2. Zaopatrzyć się w odpowiedni ubiór i obuwie oraz wyposażenie (mapa, kompas, itp.).

3. Zabierz ze sobą telefon komórkowy (z naładowaną baterią) i wpisanymi numerami alarmowymi (112, 985, 601 100 300) oraz wgraną aplikacją RATUNEK, podręczną apteczkę, leki (stałe przyjmowane), żywność i płyny (izotoniki, woda mineralna).

4. Wychodząc z miejsca noclegu poinformuj właścicieli (personel) i najbliższe osoby o planowanej trasie wędrowki i godzinie powrotu.

5. Unikaj wędrowek podczas burzy, deszczu i bezpośrednio po nich (śliskie kamienie, wezbrane potoki stwarzają dodatkowe niebezpieczeństwo urazu lub kontuzji).

6. Podczas burzy i wyładowań atmosferycznych nie używaj telefonów komórkowych i nie chowaj się pod drzewami (może nie uderzyć piorun, mogą się złamać, itp.).

7. Wyjdź na trasę jak najwcześniej rano, aby zakończyć wędrowkę przed zmrokiem i mieć zapas czasowy na nieprzewidziane sytuacje na szlaku (załamanie pogody, zmęczenie itp.).

8. Bezwzględnie przestrzegaj przepisów obowiązujących w górach, a także parkach narodowych, rezerwatach, obszarach chronionego krajobrazu itp. miejscach.

Bezpieczne wakacje to nie tylko czas bez troski, relaksu i odpoczynku. Dla wielu z nas to czas intensywnej pracy w domu, na polu i w ogrodzie. Przeżywając najbliższe letnie miesiące na





własnym podwórku pamiętajmy również o zasadach bezpieczeństwa.

Na codzień pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- zapewnij dziecku opiekę i zainteresowanie,
- nie zostawiaj dziecka w nagrzanym samochodzie,
- sprawdzaj miejsce jego zabaw- czy jest bezpieczne,
- przestrzegaj by nie brało nic od obcych ludzi (lizaków, cukierków)
- zabraniaj dzieciom otwierania drzwi pod nieobecność domowników,
- dowiaduj się gdzie dziecko idzie, z kim i kiedy wróci,
- przestrzegaj, że nie wolno bawić się na placach budowy, w pobliżu wody, ruchliwych ulic itp. niebezpiecznych miejscach,
- wypytuj o koleżanki i kolegów, z którymi przebywa poza domem,
- ucz, że w przypadku zagrożenia może zadzwonić na numer alarmowy **112**,
- nie pozwalaj, by przebywało w pobliżu uruchomionych maszyn rolniczych,
- zabezpiecz wszystkie narzędzia rolnicze, aby nie miało do nich dostępu,
- zabezpiecz preparaty chemiczne, opryski, środki ochrony roślin,
- przestrzegaj przed kontaktem z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które z pozoru miłe mogą okazać się niebezpieczne,
- przypominaj dziecku zasady poruszania się po drodze pieszo lub rowerem.

Pamiętaj o tym, że gospodarstwo domowe jest dla twoich dzieci domem i miejscem wypoczynku. Jesteś jako rodzic odpowiedzialny za bezpieczeństwo dzieci podczas wykonywanych obowiązków i prac, zwłaszcza w okresie wakacji. Angażując je do prac domowych i rolnych musisz zapewnić im opiekę i bezpieczeństwo. Dzieci nie powinny wykonywać prac rolnych i polowych z udziałem niebezpiecznych narzędzi. Bezwzględnie nie pozwalaj dzieciom kierowania pojazdami i maszynami rolniczymi. Zezwalając na kierowanie ciągnikiem rolniczym lub kombajnem swojemu dziecku, osobie niepełnoletniej lub bez uprawnień w sytuacji wypadku lub kolizji to ty będziesz odpowiadać karnie za to zdarzenie. Poza karą pozbawienia wolności, ryzykiem wypłaty wysokiego odszkodowania pieniężnego, skutki tego zdarzenia możesz odczuwać przez całe życie doświadczając trudów opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem lub członkiem twojej rodziny.

Nie popełniaj błędów, które popełniają inni ludzie, nie naśladuj ich bezmyślnych zachowań.

Poniżej przedstawiamy kilka zasad bezpiecznie spędzić wakacje w gospodarstwie rolnym:

- nie zezwalaj dziecku lub osobie bez uprawnień kierować pojazdami i maszynami rolniczymi,
- zabraniaj mu jazdy na dachach pojazdów, na przyczepach, na ramach urządzeń i dyszlach, na błotnikach ciągników i maszyn rolniczych,
- zabezpieczaj wszelkie ostre narzędzia (widły, grabie, kosy) przed dostępem do nich,
- zamykaj na klucz pomieszczenia spiżarek, szop, wiat i innych miejsc, w których znajdują się niebezpieczne narzędzia,
- nie zostawiaj bez twojego bezpośredniego nadzoru włączonych maszyn i urządzeń. Pozostawiając maszynę bez twojej opieki zawsze ją wyłączaj i zabezpieczaj przed przypadkowym uruchomieniem przez dzieci,
- środki chemiczne (nawozy, opryski, płyny, paliwa, oleje) zawsze przechowuj w zabezpieczonym pomieszczeniu do którego nie mają dostępu dzieci.

Na koniec nie zapominajmy również o zapewnieniu bezpieczeństwa dobytkom podczas naszej nieobecności. Bezpieczeństwo naszego domu zależy przede wszystkim od nas. Wyjeżdżając na wakacje :

- poproś sąsiada by w miarę możliwości zwracał uwagę na twoje podwórko i obejście, poproś go także aby wybierał korespondencje z twojej skrzynki pocztowej (pozostawione listy w skrzynce pokazują złodziejowi, że właściciela nie ma w domu)
- przed wyjazdem upewnij się czy dobrze zamknięte są okna i drzwi na wszystkie zamki,
- **będąc na urlopie nie zamieszczaj na portalach społecznościowych informacji o tym jak spędzasz wakacje i gdzie się znajdujesz (portale społecznościowe są dla włamywaczy bardzo cennym źródłem informacji o właścicielu)**
- wychodząc z domu zawsze sprawdzaj czy są zakręcone krany, wyłączony gaz, żelazko, piekarnik i inne niebezpieczne sprzęty domowe.

Dla wszystkich zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa informujemy, że KP Straży Pożarnej w Leżajsku prowadzić będzie w okresie wakacji działania profilaktyczno-informacyjne nakierowane na edukowanie mieszkańców powiatu leżajskiego na rzecz poprawy stanu bezpieczeństwa, ochrony przeciwpożarowej i ochrony ludności. Jednym z takich działań jest kampania społeczna „Bezpieczne wakacje”. W ramach tej kampanii prowadzone będą pogadanki, szkolenia i pokazy sprzętu. Więcej informacji na stronie komendy [www.gov.pl/web/kppsp-lezajsk](http://www.gov.pl/web/kppsp-lezajsk).

st. bryg. Jacek Grzywina KPPSP w Leżajsku  
Redakcja



## Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa na Podkarpaciu

Od ponad czterech lat mieszkańcy naszego województwa mogą korzystać z Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. To interaktywne narzędzie służy przeciwdziałaniu negatywnym zjawiskom lokalnych środowisk. Za jego pomocą każdy, kto jest świadkiem niebezpiecznej sytuacji lub według jego oceny, jakieś zachowanie zagraża bezpieczeństwu może zawiadomić policję za pomocą tego systemu.

Aby zgłosić zagrożenie należy wejść na stronę internetową podkarpackiej policji **www.podkarpacka.policja.gov.pl** i kliknąć zakładkę Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa (KMZB). Znajdują się tam wskazówki dotyczące funkcjonowania aplikacji oraz dane statystyczne. Ważne jest, aby spokojnie i z uwagą zapoznać się z regulaminem. Po jego zatwierdzeniu można rozpocząć korzystanie z aplikacji. Nanosząc zagrożenie przekazujemy policjantom informacje o niepokojących nas zjawiskach. Policja ma 3 dni na podjęcie zgłoszenia i 7 dni na jego weryfikację. Jeśli informacja potwierdzi się, policjanci nadają jej status „potwierdzone” i dążą do usunięcia konkretnego zagrożenia.

Z aplikacji należy korzystać w sposób rozsądny. Każde naniesione na mapę zagrożenie wywoła odpowiednią reakcję policji.

Należy pamiętać, że zgłoszenie w ramach Krajowej Mapy Zagrożeń i Bezpieczeństwa nie zastępuje potrzeby wezwania pilnej interwencji policji. W tego typu przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych **112** lub **997** Przez aplikację KMZB w 2020 roku na terenie Gminy

Grodzisko Dolne pozyskano 17 informacji w tym:

- a) 4 potwierdzono (3 zrealizowano, 1 przekazano do realizacji innym podmiotom)
- b) 13 nie potwierdzono
- c) 0 – żart, pomyłka

Na podstawie analizy danych wynika, że dla mieszkańców gminy największą uciążliwość w ubiegłym roku były: przekraczanie dozwolonej prędkości (10 zgłoszeń), spożywanie alkoholu w miejscu publicznym (2 zgłoszenia), zła organizacja ruchu drogowego (2 zgłoszenia), niebezpieczna działalność rozrywkowa (2 zgłoszenia) i niewłaściwa infrastruktura drogowa (1 zgłoszenie).

Policja



## Aplikacja „Moja Komenda”

Aplikacja „Moja Komenda” została przygotowana przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz policję w ramach programu „Dzielnicowy bliżej nas”. Jest to aplikacja bezpłatna, dostępna na telefony z Android i iOS.

Aplikacja umożliwia wyszukanie każdego dzielnicowego w Polsce. Aby to zrobić wystarczy wpisać np. własny adres zamieszkania, a aplikacja odnajdzie funkcjonariusza, który dba o nasz rejon zamieszkania oraz pokaże, w której jednostce on pracuje. Aby połączyć się z dzielnicowym wystarczy jedno kliknięcie. Wyszukiwarka działa w trybie offline, użytkownik nie musi mieć dostępu do Internetu.

Aplikacja „Moja Komenda” zawiera także bazę teleadresową wszystkich komend i komisariatów w Polsce. Aplikacja została wyposażona w dwa tryby wyszukiwania informacji. Po włączeniu usługi lokalizacyjnej w telefonie sama odnajdzie najbliższe policyjne obiekty. Po przejściu w tryb online wystarczy jedno kliknięcie, by wskazała trasę do najbliższej komendy lub komisariatu.

Informacje zawarte w aplikacji są stale udoskonalane

i aktualizowane.

Aplikacja została przygotowana z myślą o osobach, które kontaktują się z policją w sprawach innych, niż te bezpośrednio zagrażające życiu lub zdrowiu.

Przypominamy, że w nagłych przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych **112** lub **997**.

Policja





## Bezpieczeństwo publiczne na terenie gminy w roku 2020

Na bezpieczeństwo publiczne składają się działania służb ratowniczych oraz policji. Ochronę przeciwpożarową na terenie gminy w 2020 roku sprawowało 9 jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej. Wszystkie jednostki są zgłoszone i zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym Sądu Rejonowego w Rzeszowie. Dodatkowo trzy jednostki gminy tj. OSP Grodzisko Dolne, OSP Grodzisko Górne, OSP Grodzisko Dolne „Miasto” włączone zostały do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.

Wszystkie jednostki wyposażone są w niezbędny sprzęt ratunkowo-gaśniczy i zapewniają mieszkańcom gminy pełne bezpieczeństwo przed skutkami powodzi, pożarów, innych kataklizmów oraz zdarzeń losowych.

Obecnie wszystkie jednostki OSP łącznie posiadają 12 samochodów pożarniczych: 2 ciężkie, 6 średnich i 4 lekkie.

W ramach prowadzonych akcji ratowniczych wartość uratowanego mienia w 2020 roku wyniosła 431 000 zł przy stratach wynoszących 84 500 zł. Wśród pożarów jakie miały miejsce na terenie naszej gminy 20 zakwalifikowano jako małe i 1 jako średni. Najwięcej zdarzeń według częstotliwości ich wystąpienia związanych było z podtruciem tlenkiem węgla, zapaleniem sadzy w kominie, zadymieniem pomieszczeń, wypalaniem traw i nieużytków rolnych oraz podtopieniami i zalaniem budynków.

W ujęciu powiatowym Gmina Grodzisko Dolne z ogólną liczbą 119 zdarzeń plasuje się na 2 miejscu z najmniejszą liczbą zdarzeń wśród wszystkich gmin powiatu leżajskiego. Razem we wszystkich akcjach ratowniczych brało udział łącznie 1111 strażaków, w tym 274 strażaków z Państwowej Straży Pożarnej, a 837 z Ochotniczej Straży Pożarnej. Działalność służby policji w roku 2020 przedstawia się następująco. Na wstępie należy stwierdzić, że teren gminy należy zdaniem tych służb do bezpiecznych. Spośród wszystkich stwierdzonych 581 przestępstw na terenie powiatu leżajskiego tylko 22 przypadło na Gminę Grodzisko Dolne. W zakresie popełnianych wykroczeń, a było ich 70. Dominującymi były te skierowane przeciwko porządkowi i spokojowi publicznemu, bezpieczeństwu w komunikacji oraz ustawie o wychowaniu w trzeźwości. Sprawców wykroczeń karano głównie mandatami, stosowano też pouczenie, w 42 przypadkach skierowano sprawy do sądu.

Na terenie gminy miał miejsce jeden wypadek drogowy (śmierć poniosła jedna osoba) oraz 21 kolizji drogowych.

Na terenie gminy funkcjonował przez cały rok Posterunek Policji, w którym funkcjonariusze pracowali w systemie zmianowym. Całodobowy dyżur pełniony był w Komendzie Powiatowej Policji w Leżajsku. Posterunek obejmował swoim zasięgiem wszystkie miejscowości wchodzące w skład gminy. Na terenie jednostki pracowało 5 policjantów, w tym dwóch dzielnicowych.

Posterunek spełniał ważne funkcje i odpowiadał oczekiwaniom mieszkańców gminy. Zapewniał pełne bezpieczeństwo przed działaniami sprzecznymi z prawem: kradzieżą, naruszeniem nietykalności cielesnej, dewastacją, niszczeniem

mienia oraz czuwał nad bezpieczeństwem w ruchu drogowym. Zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom gminy jest priorytetowym zadaniem Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku. Jednym z bardziej absorbujących działań w roku 2020 były działania i czynności prowadzone w związku z ogłoszonym stanem epidemii koronawirusa na terenie kraju. Policjanci nie tylko prowadzili działania prewencyjne związane ze stosowaniem przez mieszkańców określonych zakazów, nakazów i ograniczeń ustanowionych przez Radę Ministrów, ale także prowadzili rejestr osób znajdujących się na kwarantannie i dokonywali czynności sprawdzenia przestrzegania przez nich tego obowiązku.

Na koniec jako ciekawostkę podajemy Państwu czasy reakcji służb policji na wezwania. Średni czas reakcji wynosił 19 min 33 sekundy. Zgłoszenie pilne realizowane było w ciągu 9 minut 40 sekund, a zgłoszenie zwykłe w ciągu 20 minut 51 sekund.

Poza stałą aktywną i bezpośrednią współpracą z gminą na codzień, istotnym elementem wspólnych działań prewencyjnych na terenie naszej gminy jest udostępnienie przez gminę służbom policji w roku 2020 infrastruktury technicznej gminnego systemu monitoringu wizyjnego. Obecnie policjanci na posterunku policji w Grodzisku Dolnym mają bezpośredni podgląd w czasie rzeczywistym na sytuację jaka panuje na drogach publicznych i w miejscach publicznych, w których znajdują się ludzie. Dzięki temu mogą szybciej reagować na zaistniałe niebezpieczne sytuacje.

### Dane kontaktowe policji:

Posterunek policji w Grodzisku Dolnym  
Adres 37-306 Grodzisko Dolne 280  
tel. 47 822 23 71

Interesanci przyjmowani są w poniedziałki: 10.00 - 14.30.

Całodobowy dyżur w KPP w Leżajsku,  
Adres 37-300 Leżajsk, ulica Marii Curie-Skłodowskiej 2.  
tel. 47 822 23 10 lub 997, 112.

### Dzielnicy Posterunku Policji w Grodzisku Dolnym:

asp. Stanisław Półciwartek  
tel: 47 822 25 23, tel. kom. 572 908 578  
asp. Stanisław Gałdyś  
tel: 47 822 25 20, tel. kom. 571 203 255



## INWESTYCJE W SKRÓCIE

### REMONT DROGI „ZA POCZTĄ”

Trwają prace związane z remontem drogi gminnej nr 104569R, położonej za pocztą w Grodzisku Dolnym, na wykonanie której gmina uzyskała dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych w wysokości 177 626,00 zł. Koszt całkowity remontu szacowany jest na 292 388,68 zł. Wykonawcą prac jest Spółdzielnia Usług Drogowo - Rolniczych w Grodzisku Dolnym. Do chwili obecnej na odcinku od cmentarza po „Zaborcze” wykonane zostały roboty rozbiórkowe wraz z robotami ziemnymi. Wykonano warstwy odsączające, ułożono geotkaninę oraz dolną warstwę kruszywa. Poza tym trwają dalsze prace rozbiórkowe na odcinku remontowanej drogi.



### KOŃCOWY ETAP „PRZEBUDOWY DROGI POWIATOWEJ NR 1275R LASZCZYNY - BUDY ŁAŃCUCKIE”

Trwają ostatnie prace na odcinku drogi powiatowej nr 1275R Laszczyzny - Budy Łańcuckie. W chwili obecnej dobiegają końca prace brukarskie w związku z budową chodnika. Położona została również nawierzchnia, tzw warstwa ścieralna jezdni. Mieszkańcy mogą już swobodnie korzystać z tej drogi, a piesi bezpiecznie z chodnika.



### INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE NA BUDYNKACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNYCH

Ogłoszone zostały przetargi na wykonanie instalacji fotowoltaicznych na budynkach użyteczności publicznej. Instalacje zostaną zamontowane na budynkach Biblioteki, Ośrodka Kultury, Zespołu Szkół w Grodzisku Dolnym, Szkoły Podstawowej w Laszczynach, Szkoły Podstawowej w Chodaczowie, Szkoły Podstawowej w Wólce Grodzkiej. Wysokość dofinansowania wynosi 15 tys zł na każdy wymieniony wyżej obiekt, do którego ze środków własnych gmina zamierza dołożyć po 25 tys zł. Wyjątkiem jest budowa instalacji fotowoltaicznej na budynku OSP w Grodzisku Dolnym, na którą gmina otrzymała dofinansowanie w wysokości 25 tys zł. Środki zewnętrzne pochodzą z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie.





## Z życia Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Grodzisku Dolnym

### Raport z rozbudowy kanalizacji sanitarnej w Laszczynach

Na dzień 14.06 wykonano ok. 3000 mb kanalizacji sanitarnej tłocznej i grawitacyjnej. Do wykonania zostało ok. 700 mb sieci oraz montaż dwóch przepompowni ściekowych. Jednym z największych problemów jest bardzo wysoki stan wód gruntowych, co wymaga długotrwałego odwadniania wykopów.

W dniu 22.06 na plac budowy dostarczone zostały przepompownie ścieków, które w najbliższych dniach zostaną montowane.

Przypominamy, że dokładnych informacji o rozbudowie kanalizacji w Laszczynach udziela w imieniu Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej p. Mariusz Dubiel tel. **535 643 388**.

Osoby zainteresowane mogą też uzyskać wszelkie informacje dzwoniąc na telefon PGK **(17) 243 64 66**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 15.00



*Marek Ordyczyński*  
Prezes PGK Sp. z o.o w Grodzisku Dolnym

### Zmieniamy wygląd naszych przepompowni ścieków

Przepompownie ścieków należą do bardzo ważnych obiektów, którymi zarządza PGK i które wpływają na funkcjonowanie całej sieci kanalizacyjnej. Zadaniem przepompowni jest podnoszenie ścieków w trakcie ich przepływu do oczyszczalni ścieków z poziomu niższego na wyższy. Obecnie na terenie gminy funkcjonuje 32 przepompownie: Chodaczów - 8, Grodzisko Dolne - 6, Grodzisko Górne - 2, Grodzisko Nowe - 8, Laszczyny - 6, Wólka Grodziska - 2.

Przepompownie powstają wraz z rozbudową sieci kanalizacyjnej. Najnowsze przepompownie znajdują się na terenie Laszczyn (6) a w związku z prowadzoną obecnie rozbudową sieci kanalizacyjnej w najbliższym czasie przybędą jeszcze 2. Najstarsze do których należą przepompownie w Grodzisku Dolnym, Grodzisku Górnym oraz Wólce Grodziskiej liczą po kilkanaście a nawet kilkadziesiąt lat i pamiętają początki budowania kanalizacji w gminie. Z uwagi na wiek tych przepompowni, stanowią z roku na rok coraz większą pozycję kosztową w naszym budżecie co szczególnie związane jest z koniecznością ich remontów. Aby przepompownie nie stanowiły problemu w sprawnym działaniu sieci kanalizacyjnej musimy w okresie najbliższych trzech lat zmodernizować najstarsze z nich, tak jak w przypadku przepompowni nr 3 „Mokrzanka”, gdzie wymieniliśmy na nowe całe wewnętrzne wyposażenie. Zależy nam również by przepompownie swoim wyglądem nie szpecily otoczenia i w tym celu sukcesywnie będziemy poprawiać ich wygląd. Pierwsze kroki zostały już wykonane na trzech przepompowniach w Grodzisku Dolnym. Jeszcze w tym roku wykonamy 2 podobne remonty na dwóch innych przepompowniach ścieków. Otoczenie przepompowni zostało wyłożone kruszywem. Na zdjęciach przepompownie po wykonanych remontach.





## Podsumowanie akcji „Pomoc żywnościowa dla mieszkańców”

17 maja 2021 r przy OSP w Grodzisku Dolnym GOPS po raz kolejny wydawał żywność z Podkarpackiego Banku Żywności. Żywność w ramach programu wydana jest dwa razy do roku. Pierwsza akcja miała miejsce w maju, druga 21 lipca. Pomoc żywnościowa to wsparcie rzeczowe dla rodzin najbardziej potrzebujących.

W pierwszej akcji tego roku ogółem wydano m.in:

- 640 kg cukru,
- 1280 puszek koncentratu pomidorowego,
- 1600 paczek makaronu świderki,
- 960 litrów mleka,
- 320 litrów oleju rzepakowego,
- 640 opakowań płatków owsianych,
- 320 kg ryżu,
- 1280 sztuk sera białego,
- 1280 puszek groszku z marchewką,
- 960 puszek fasolki po bretońsku,

Poza tym wśród produktów spożywczych, które otrzymali mieszkańcy były: szynka drobiowa, szynka wieprzowa, mus jabłkowy, miód, filety rybne i buraczki.

Z pomocy skorzystało łącznie 320 osób.

Pomoc żywnościowa jest realizowana w ramach Programu Operacyjnego: „Pomoc Żywnościowa 2014-2020” współfinansowanego z Funduszu Pomocy Najbardziej

potrzebującym. Celem tego programu jest wsparcie osób doświadczających ubóstwa poprzez przekazanie im żywności w formie paczek lub posiłków. Pomoc taką mogą otrzymać osoby (rodziny), których dochód na jednego członka rodziny nie przekracza:

- 1542,20 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej,
- 1161,60 zł w przypadku osoby w rodzinie.

Aby otrzymać taką pomoc należy zgłosić się do GOPS-u w Grodzisku Dolnym w celu zakwalifikowania się do programu. Bliższych informacji udzielają pracownicy ośrodka pod nr tel: **(17) 242 91 34**

GOPS

# Banki Żywności

## Świadczenie „Dobry Start” - zmiana zasad naboru



**DOBRY START**  
300 dla ucznia

**Jak otrzymać wsparcie?** Należy złożyć wniosek. Może to zrobić mama, tata lub opiekun prawny dziecka.

**Kiedy złożyć wniosek?** Wnioski można składać online już od 1 lipca. Złożenie wniosku w lipcu i sierpniu gwarantuje wypłatę do końca września.

**Gdzie złożyć wniosek?** Wnioski składamy tylko drogą online przez portal Emp@tia, bankowość elektroniczną lub PUE ZUS.

Program „Dobry Start” to inwestycja w edukację polskich dzieci. To 300 zł jednorazowego wsparcia dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny. Rodziny otrzymają je bez względu na dochód. To pomoc dla 4,45 miliona uczniów.

Więcej informacji na: [www.gov.pl/rodzina/dobry-start](http://www.gov.pl/rodzina/dobry-start)

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolny informuje, że od **1 lipca 2021 r.** zgodnie z wprowadzonymi zmianami do programu „Dobry start”(300 zł/ wyprawka szkolna dla ucznia) zmieniają się zasady naboru wniosków o przyznanie tego świadczenia.

**Począwszy od najbliższego roku szkolnego 2021/2022, świadczenie „Dobry start” będzie przyznawał i wypłacał Zakład Ubezpieczeń Społecznych.**

Według nowych zasad, wnioski o to świadczenie będzie można składać do ZUS **tylko drogą elektroniczną**, a wypłata przyznanego świadczenia będzie odbywać się wyłącznie w formie bezgotówkowej, na wskazane konto bankowe.

Wnioski drogą online będzie można składać, tak jak w latach ubiegłych od 1 lipca do 30 listopada przez Portal informacyjno-usługowy Emp@tia na stronie <https://empatia.mpips.gov.pl/>, przez bankowość elektroniczną lub portal PUE ZUS. Złożenie wniosku w lipcu lub sierpniu gwarantuje wypłatę świadczenia nie później niż do 30 września. Gdy wniosek zostanie złożony w kolejnych miesiącach (np. we wrześniu, październiku lub listopadzie), to wsparcie trafi do rodziny w ciągu 2 miesięcy od złożenia wniosku.

GOPS



## Zmiany w Programie „Czyste Powietrze” 2.0



**czyste powietrze  
zdrowy wybór**

### **Ważne zmiany w programie „Czyste Powietrze” – wycofanie dotacji na kotły węglowe i podwyższenie progów dochodowych.**

Zakup i montaż kotła na węgiel w ramach programu „Czyste Powietrze” będzie możliwy tylko do 31 grudnia 2021 r., co oznacza, że od 1 stycznia 2022 r. nie będzie dotacji na to źródło ciepła. Ponadto od 1 lipca 2021 r. planowane jest zwiększenie obecnych progów dochodowych uprawniających do podwyższonego poziomu dofinansowania, czyli kwoty do uzyskania do 37 tys. zł bezzwrotnej dotacji.

Okres przejściowy do końca roku 2021 związany jest z tym, że program dopuszcza rozpoczęcie przedsięwzięcia do 6 miesięcy przed datą złożenia wniosku o dofinansowanie. Wszyscy, którzy złożą wniosek o dofinansowanie, zakupią i zamontują kocioł na węgiel do 31 grudnia 2021 r. będą mieli ten koszt zakwalifikowany do dotacji (zostanie dodany odpowiedni przypis w załączniku 2 i 2a do programu).

### **Kotły na węgiel będą dofinansowane w tym okresie pod warunkiem:**

- 1) Złożenia wniosku o dofinansowanie do 31 grudnia 2021 r.
- 2) Zakupu kotła do 31 grudnia 2021 r.,
- 3) Wystawienia faktury za kocioł i montaż do 31 grud-

nia 2021 r.

Powyższy warunek nie dotyczy wniosków złożonych przed datą wejścia w życie zmian w programie (planowane od 1 lipca 2021 r.).

Uzasadnienie wprowadzenia zmian:

- Wytyczne Komisji Europejskiej,
- Zapisy Krajowego Planu Odbudowy oraz Polskiego Ładu,
- Obowiązujące uchwały antysmogowe w poszczególnych województwach, które nakazują wymianę starych kotłów węglowych i ograniczają możliwość stosowania paliwa stałego – węgla.

### **Podwyższenie progów dochodowych w drugiej części programu (podwyższony poziom dofinansowania)**

Zmiana ma na celu ujednoczenie progów dochodowych programów „Czyste Powietrze” i „Stop Smog”, dzięki czemu więcej osób skorzysta z podwyższonego poziomu dofinansowania w „Czystym Powietrzu”, czyli do 37 tys. zł.

Dla gospodarstw jednoosobowych próg dochodowy wzrośnie do wysokości 175 proc. najniższej emerytury, czyli do 2 189,04 zł (o ok. 229 zł wyżej niż obecnie). Dla gospodarstw wieloosobowych próg dochodowy będzie ustalony na poziomie 125 proc. najniższej emerytury na osobę, czyli do 1 563,60 zł (o ok. 164 zł więcej niż obecnie).

Planuje się, że podwyższenie progów dochodowych będzie obowiązywało od 1 lipca 2021 r., czyli po wprowadzeniu odpowiednich zapisów w programie „Czyste Powietrze”.

Dodatkowych informacji udziela pracownik urzędu gminy pod nr (17) 242 82 65 (w.231)

## Bezpłatne badania mammograficzne

W dniach 19-20. 07. 2021r. (tj. poniedziałek i wtorek) w godzinach od 9:00-17:00 obok Urzędu Gminy w Grodzisku Dolnym zostaną przeprowadzone bezpłatne przesiewowe badania mammograficzne. Zostaną one wykonane w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi na podstawie umowy z POW NFZ w Rzeszowie.

Badania prowadzone będą w nowoczesnej mobilnej pracowni wyposażonej w cyfrowy aparat mammograficzny, poczekalnię, rejestrację, szatnię oraz pomieszczenie socjalne.

Każda Pani będzie mogła zobaczyć już w trakcie badania wykonane u niej zdjęcia mammograficzne.

Cyfrowa mammografia charakteryzuje się bardzo wysoką

jakością i rozdzielczością, oznacza to, że lekarze opisujący mają możliwość bardzo dokładnej interpretacji każdego badania.

Do pacjentek zostaną wysłane pisemne zaproszenia na badania. Zapraszamy do udziału w badaniu.



**BEZPŁATNE BADANIE  
MAMMOGRAFICZNE**



## „IGŁA 2021”- ćwiczenie obronne na terenie gminy

W dniu 11 czerwca 2021 r. odbyło się ćwiczenie obronne pt. „IGŁA 2021”. Celem ćwiczenia było: „Zgrywanie gminnego systemu kierowania oraz ogniw wykonawczych w czasie realizacji zadań operacyjnych w sytuacji zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa i wojny Wojskami Obrony Terytorialnej. Ochrona ludności w warunkach prowadzonych działań obronnych. Przekazywanie informacji, decyzji i zadań w systemie własnego i współdziałających stanowisk kierowania. Doskonalenie działań na rzecz mobilizacyjnego rozwinięcia Sił Zbrojnych”

Ćwiczenie realizowano zgodnie z Wytycznymi Wojewody Podkarpackiego do szkolenia obronnego w 2021 roku i było ono w całości sfinansowane z budżetu państwa. W ćwiczeniu udział wzięły różne grupy szkoleniowe w sumie 68 osób w tym 15 żołnierzy 32 Batalionu Lekkiej Piechoty z Niska.



Część wojskowa ćwiczenia prowadzona była na obiekcie po byłej szkole podstawowej w Zmysłówce i obejmowała: zorganizowanie ochrony i obrony obiektu, zorganizowanie posterunków ochronnych, zorganizowanie obserwacji drogi relacji Zmysłówka – Żołynia, zorganizowanie na obiekcie 40 miejsc dla ewakuowanej ludności, nawiązanie łączności ze Stanowiskiem Kierowania Ćwiczeniem w Urzędzie Gminy.

Część cywilna ćwiczenia obejmowała:

- - uruchomienie Stałego Dyżuru Wójta Gminy,
- - odebranie zaszyfrowanych poleceń z WKU Nisko i Starostwa Powiatowego w Leżajsku,
- - uruchomienie wszystkich grup i osób ćwiczących,
- - przewiezienie dokumentacji archiwalnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej i Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej ze składnic tymczasowych do składnicy głównej,
- - przeprowadzenie ewakuacji ludności dwoma autobusami do szkoły w Zmysłówce,
- - uruchomienie i przeprowadzenie doręczenia dokumentów powołania do pełnienia czynnej służby wojskowej w ramach Akcji Kurierskiej.

Ćwiczenia zakończone zostały sukcesem, a zakładane cele zostały osiągnięte.

Józef Lizak

## GLIFOSAT - trująca substancja, która jest wszędzie

Glifosat to środek chemiczny wypuszczony na rynek w roku 1974 przez firmę Monsanto, jako składnik herbicydu Roundup. To herbicyd totalny (nieselektywny), o wyjątkowo silnym działaniu, potrafiący zniszczyć większość roślin zielonych. Bardzo często stosuje się go do usuwania chwastów nie tylko w uprawach, ale również do usuwania roślin w przestrzeni miejskiej i z ciągów komunikacyjnych.

Coraz częściej i głośniejszemu mówi się o szkodliwości glifosatu i skutkach jego spożywania. Naukowcy badający żywność zwracają uwagę, że preparat ten stosowany jest nie tylko do zwalczania chwastów, ale również do osuszania zboża oraz przyspieszania procesu dojrzewania owoców. Jego obecność stwierdza się nie tylko w produktach spożywczych, ale także w glebie, wodzie, w tym wodzie deszczowej, powierzchniowej, ale również w ujęściach wody pitnej.

Światowa Organizacja Zdrowia w 2015 roku ogłosiła, że kwalifikuje ten preparat, jako potencjalnie rakotwórczy dla ludzi. USA oficjalnie uznało glifosat za substancję rakotwórczą, a Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem ostrzega przed spożywaniem żywności, która za-

wiera ten składnik.

Komisja Europejska przedłużyła zezwolenie na używanie glifosatu do 2031 roku, ale w wielu krajach europejskich panuje już zakaz jego stosowania.

Jednym z zamienników, eko alternatywą dla glifosatu jest kwas pelargonowy- związek naturalnie występujący w przyrodzie. Kupując środki ochrony roślin lub zwalczające chwasty pytajmy sprzedawców o preparaty zawierające ten właśnie kwas. Używając preparatów zawierających ten środek chronimy nie tylko środowisko naturalne w którym żyjemy ale również zdrowie własne i naszych najbliższych.







## OC dla maszyn rolniczych

Trwa sezon prac polowych. Coraz więcej pojazdów rolniczych porusza się po ulicach i drogach publicznych. Każdy rolnik powinien być świadomy, że niektóre z jego maszyn muszą mieć ważną polisę OC.

Od 1 stycznia 2021 roku w Polsce w życie weszły nowe przepisy, z którymi warto się zapoznać, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji lub konieczności zapłacenia kary. Właściciele traktorów rolniczych są zobowiązani do zakupu rocznej polisy OC. Nie ma odstępstw od tej zasady. Bez znaczenia jest fakt, czy traktor jest użytkowany przez cały rok, czy tylko okresowo.

Podobnie jak w przypadku traktorów posiadacze przyczepy rolniczej również są zobligowani do wykupienia całorocznej polisy OC. Przyczepy profesjonalne, w tym np. beczki asenizacyjne podlegają obowiązkowemu OC na tej samej zasadzie, co pozostałe przyczepy.

Inne pojazdy rolnicze, np. pojazdy wolnobieżne (kombajny), muszą mieć wykupioną polisę w ograniczonym zakresie czasowym np. na 3 miesiące, gdy w okresie żniw poruszają się po drogach publicznych.

### Brak ubezpieczenia – konsekwencje i kary

Podstawową konsekwencją związaną z brakiem ubezpieczenia OC jest obowiązek sprawcy wypadku lub zdarzenia powodującego szkodę pokrycia jej kosztów z własnej kieszeni. Obecnie wiele maszyn, którymi dysponują rolnicy są bardzo dużej wartości. Niejednokrotnie koszty odszkodowań w sytuacji kolizji lub uszkodzenia takiej maszyny sięgają kilkudziesięciu tysięcy złotych. Ponadto należy pamiętać, że za brak ubezpieczenia OC grożą posiadaczowi maszyny dotkliwe kary finansowe.

Dla przypomnienia podajemy Państwu stawki kar jakie nakłada od 1 stycznia br. Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny:

### Dla właścicieli samochodów osobowych:

- do 3 dni braku ubezpieczenia OC – 20% maksymalnej kary czyli 1120 zł
- od 4 do 14 dni braku polisy OC – 50% maksymalnej kary, czyli 2800 zł
- powyżej 14 dni braku polisy OC – 100% maksymalnej kary, czyli 5600 zł

### Dla właścicieli samochodów ciężarowych i autobusów:

- do 3 dni braku ubezpieczenia OC – 20% maksymalnej kary, czyli 1680 zł
- od 4 do 14 dni braku polisy OC – 50% maksymalnej kary, czyli 4200 zł
- powyżej 14 dni braku polisy OC – 100% maksymal-

nej kary, czyli 8 400 zł

### Dla właścicieli pozostałych pojazdów (ciągniki rolnicze, przyczepy, motorowery, motocykle, itp.):

- do 3 dni braku ubezpieczenia OC – 20% maksymalnej kary, czyli 186 zł
- od 4 do 14 dni braku polisy OC – 50% maksymalnej kary, czyli 465 zł
- powyżej 14 dni braku polisy OC – 100% maksymalnej kary, czyli 930 zł

Warto pamiętać, że każdy rolnik jest zobowiązany do ubezpieczenia nie tylko maszyn rolniczych.

Prowadząc gospodarstwo rolne trzeba mieć ważną polisę OC rolnika oraz ubezpieczenie budynków, które wchodzi w skład gospodarstwa. Nie każdy rolnik zdaje sobie sprawę z tego, że za brak ważnego ubezpieczenia obowiązkowego OC gospodarstwa rolnego grozi kara finansowa.

Od 1 stycznia 2021r. jej wysokość wynosi 280 zł. Procedura odwoławcza w UFG jest trudna i na ogół nie udaje się skutecznie wnioskować o umorzenie lub obniżenie kary.

Źródło: wrp.pl  
cuk.pl





## Żółte sygnały błyskowe - kiedy można używać?

Prawo o ruchu drogowym rezerwuje żółty sygnał dla pojazdów, które wykonują na drogach publicznych prace porządkowe, naprawcze i budowlane. Może z niego skorzystać także operator maszyny, która ze względu na konstrukcję lub ładunek może zagrażać bezpieczeństwu na drodze.

Używanie żółtego światła ostrzegawczego przy zwyczajnym poruszaniu się po drogach publicznych maszynami rolniczymi jest niedozwolone.

Za naruszenie przepisów o obowiązku wysyłania przez pojazd żółtych sygnałów błyskowych można zostać ukaranym mandatem 200 zł, a za jego bezpodstawne używanie - mandatem 100zł.



## Trójkąt odblaskowy- co należy o nim wiedzieć ?

Trójkąt odblaskowy, inaczej nazywany również trójkątem ostrzegawczym, obok gaśnicy jest jednym z obowiązkowych elementów wyposażenia samochodu. Ten mały, niepozorny przedmiot, jeżeli będzie używany zgodnie z przepisami i przeznaczeniem, może zapobiec ogromnej tragedii na drodze.

Sygnalizowanie postoju przy użyciu trójkąta odblaskowego reguluje Kodeks Drogowy. Kodeks ten określa także, w jaki sposób i w jakim miejscu oraz odległości od pojazdu należy ustawić trójkąt.

Sygnalizowanie postoju odnosi się wyłącznie do sytuacji, kiedy samochód jest uszkodzony lub doszło do wypadku a pojazd stoi w niedozwolonym miejscu. Postój pojazdu należy sygnalizować w następujący sposób:



1. Na autostradzie lub drodze ekspresowej
    - przez włączenie świateł awaryjnych pojazdu, a jeżeli pojazd nie jest w niego wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne
    - umieszczenie ostrzegawczego trójkąta odblaskowego w odległości 100 m za pojazdem; trójkąt ten umieszcza się na jezdni lub poboczu, odpowiednio do miejsca unieruchomienia pojazdu
  2. Na pozostałych drogach
    - poza obszarem zabudowanym -
      - przez umieszczenie w odległości 30–50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego
      - włączenie świateł awaryjnych; w razie, gdy pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne
    - na obszarze zabudowanym
      - przez włączenie świateł awaryjnych, a jeżeli pojazd nie jest w niego wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne,
      - umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m.
- Należy pamiętać, że sygnalizowanie musi się odbywać przez cały okres trwania postoju. Brak trójkąta odblaskowego może skutkować otrzymaniem mandatu w przypadku kontroli drogowej nawet w kwocie 200 zł. Za nie oznakowanie pojazdu na autostradzie lub drodze ekspresowej grozi mandat w wysokości 300 zł, a na pozostałych drogach w wysokości 100 zł. W każdej sytuacji związanej z awarią pojazdu lub postojem poza obowiązkiem wystawienia trójkąta ostrzegawczego pamiętajmy o zakładaniu kamizelki odblaskowej.

Źródło: sejm.gov.pl



## Pierwsza pomoc. Podstawowe zasady jej udzielania

Sezon wakacyjny w pełni, po długich miesiącach spędzonych w domach coraz częściej i chętniej spędzamy czas na świeżym powietrzu. Wielu z nas przygotowuje się do urlopu i różnych wyjazdów. Coraz piękniejsza aura i wyższa temperatura zachęca nas wszystkich do zabawy, spacerów, przesiadywania nad wodą czy uprawiania sportu. W takie beztrudne, leniwe dni nie zapominajmy o naszym bezpieczeństwie. Bądźmy ostrożni i uważni, bo wypadki zdarzają się nieustannie i mogą nas zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie.

Zasady udzielania pierwszej pomocy powinien znać każdy z nas. Pierwsza pomoc to nic innego jak podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych poszkodowanego do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego. Jest ona niezwykle ważna, ponieważ daje choremu jakiegokolwiek szansę na przeżycie.

Główną i podstawową zasadą pierwszej pomocy jest „nie szkodzić”. Osoba udzielająca pomocy, w pierwszej kolejności musi zadbać o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego. Dokładnie ocenić sytuację i wyeliminować zagrożenie. Charakter podejmowanych działań będzie się różnił w zależności od potrzeb poszkodowanego.

### Pierwsza pomoc krok po kroku:

1. Upewnij się czy jest bezpiecznie - czy w pobliżu poszkodowanego nie ma odsłoniętych przewodów, płomieni, toksycznych oparów.
2. Oceń reakcję poszkodowanego – potrząśnij delikatnie za ramiona, zapytaj co się stało, jak się czuje?
3. W przypadku, gdy poszkodowany reaguje uzyskaj jak najwięcej informacji od niego ( czy na coś choruje, czy jest uczulony. Zapamiętaj te informacje, by w razie jego utraty przytomności przekazać je medykom). Jeżeli jest taka potrzeba wezwij pomoc dzwoniąc pod numer **112**
4. W przypadku, gdy poszkodowany nie reaguje udroźnij jego drogi oddechowe - połóż jedną rękę na czole poszkodowanego lekko odchylając ją do tyłu, drugą ręką wysuń żuchwę. Nachylając się nad poszkodowanym, poszukaj prawidłowego oddechu: wzrokiem → ruchy klatki piersiowej, dotykiem → ruch powietrza na swoim policzku, słuchem → szmery oddechowe; ocena ta powinna trwać około 10 s.
5. W przypadku prawidłowego oddechu: ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji, czekając na pomoc, regularnie oceniaj oddech.
6. Jeśli chory nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO): zapewnij sobie pomoc, wezwij lub nakaż któremuś ze świadków wezwanie po-

mocy, nakaż innej osobie udać się po tzw. AED czyli przenośny defibrylator, uklęknij obok poszkodowanego, spleć dłonie i ułóż je na wysokości mostka, wyprostowane ramiona powinny znajdować się prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego, klatkę piersiową uciskaj do głębokości 6 cm, z częstością 100/min, wykonaj serię 30 uciśnień, następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze, jedną ręką zaciśnij poszkodowanemu skrzydełka nosa, a drugą odwiedź brodę w dół; po wzięciu normalnego wdechu obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i przez 1 s wdmuchuj powietrze, potem wróć do uciskania klatki piersiowej w sekwencji 30:2.

Jeżeli udzielasz pomocy osobie nieznannej i masz obawy o swoje zdrowie prowadząc resuscytację możesz przestać tylko na uciskaniu klatki piersiowej poszkodowanego bez wykonywania wdechu powietrza metodą usta - usta.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa powinna być prowadzona do momentu: przybycia specjalnych służb, powrotu prawidłowego oddechu, odzyskania przez poszkodowanego przytomności, utraty sił – organizm ulega wyczerpaniu.

Podczas rozmowy należy podać niezbędne informacje, które odpowiadają na podstawowe pytania:

CO? – rodzaj wypadku,

GDZIE? – miejsce wypadku,

ILE? – liczba poszkodowanych,

JAK? – stan poszkodowanych,

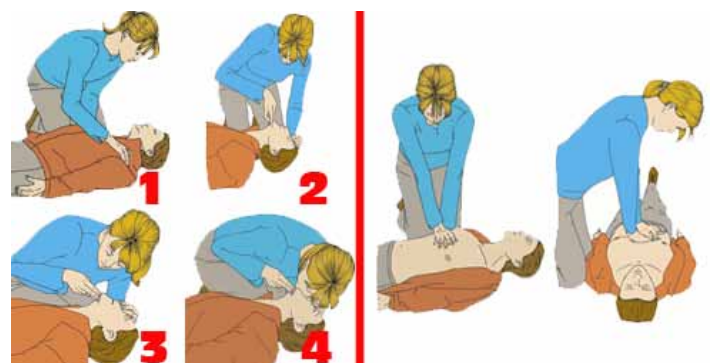
CO ROBISZ? – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,

KIM JESTEŚ? – dane personalne,

INNE WIADOMOŚCI – poinformowanie o dodatkowym niebezpieczeństwie, np. pożar, przewrócona cysterna.

**Osoba dzwoniąca po pomoc nigdy pierwsza nie odkłada słuchawki. To dyspozytor kończy rozmowę.**

Źródło: <https://www.pzuzdrowie.pl>





## Sezon kąpielowy w pełni. Co robić, gdy ktoś tonie?

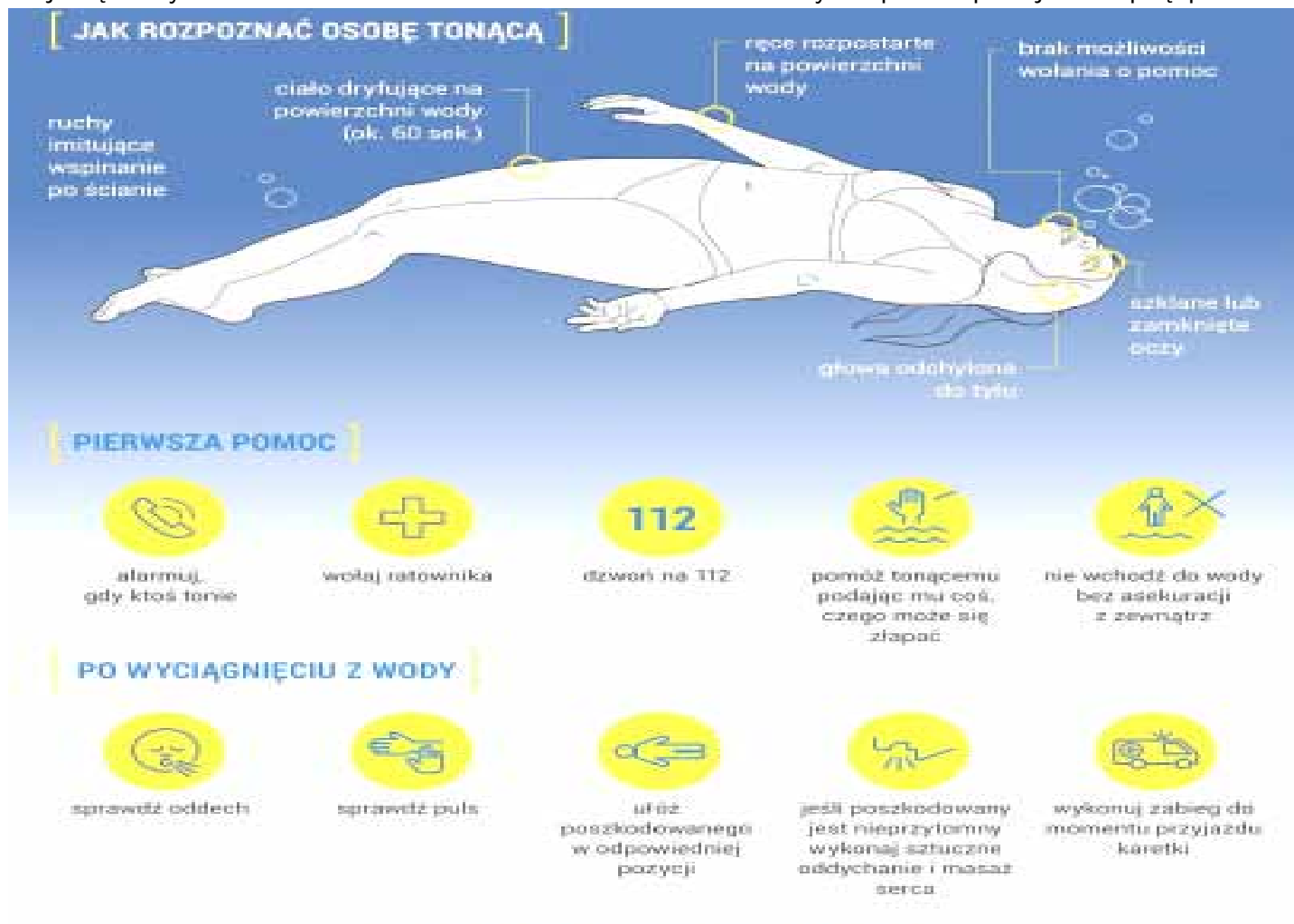
Rozpoczął się sezon kąpielowy. Coraz częściej i chętniej spędzamy wolny czas nad wodą. Opalając się, kąpiąc się, czy uprawiając sporty wodne pamiętajmy o swoim bezpieczeństwie. Chłodna, czysta woda zachęca do pływania lecz statystyki są okrutne. Tylko w samym czerwcu tego roku utonęło już ponad 60 osób.

Główną przyczyną utonięć jest alkohol, brawura, lekceważenie niebezpieczeństwa, chęć pokonywania własnych słabości.

Woda jest żywiołem okrutnym i bezwzględny, a ludzie najczęściej toną w ciszy.

### Po czym poznać, że człowiek się toni?

- W pozycji pionowej wykonuje gwałtowne, nieskoordynowane ruchy, spieniając wodę.
- Nie krzyczy, bo nie ma siły. Koncentruje się natomiast na zaczerpnięciu powietrza i utrzymaniu głowy nad powierzchnią wody.
- Jeśli ma długie włosy, mogą one zasłaniać mu twarz. Tonący człowiek nie ma możliwości ich ogarnięcia.
- Pamiętaj, że tonący człowiek nie krzyczy, bo nie ma siły. Tonie w ciszy i desperacko próbuje zaczerpnąć powietrza.



## Nieodpłatna Pomoc Prawna w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne

Wójt Gminy Grodzisko Dolne informuje, że z dniem 1 lipca 2021 roku przywrócone zostaje osobiste udzielanie porad przez prawnika w Punkcie Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne. Porady udzielane będą w każdą środę od godziny 8:00 do 12:00.

Głównym celem przywrócenia porad jest zapewnienie równego dostępu do nieodpłatnej pomocy prawnej na etapie przedsądowym oraz wsparcie mieszkańców w poradzeniu sobie z różnymi trudnymi sytuacjami życiowymi i formalnymi.

Aby skorzystać z darmowej porady prawnej należy umó-

wić termin wizyty przez publiczną stronę [np.ms.gov.pl/zapisy](http://np.ms.gov.pl/zapisy) lub dzwoniąc od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30- 15:30 pod numer telefonu **882 015 438**, gdzie można uzyskać dodatkowe informacje co do dalszego sposobu postępowania.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA





## Instrukcja przeczyszczania reduktora w instalacji solarnej w przypadku słabego ciśnienia ciepłej wody.

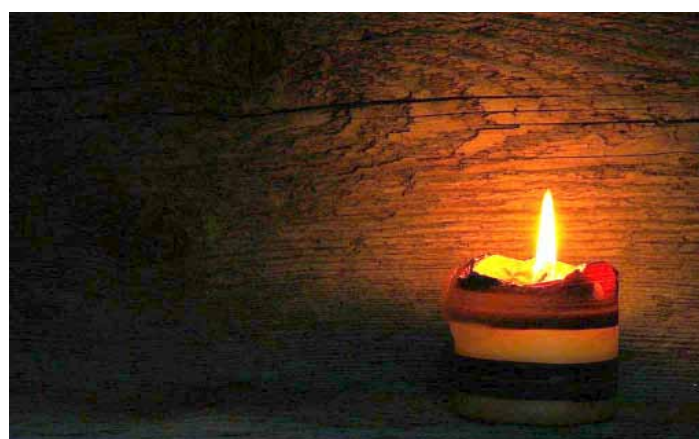
1. Odkręć kran z ciepłą wodą
2. Ustaw reduktor na maksymalną wartość (6 bar) – niech woda zleci ok 30 sekund
3. Ustaw reduktor na minimalną wartość (1 bar) – niech woda zleci ok 30 sekund
4. Ustaw reduktor na 3 bar
5. Zakręć kran z ciepłą wodą
6. Powtórz powyższe czynności jeżeli ciśnienie nie uległo poprawie

Jeżeli ciśnienie dalej będzie niskie skontaktuj się z Urzędem Gminy celem zgłoszenia usterki : **(17) 242 82 65 w. 231**

## INFORMACJA

**Gminny Komisarz Spisowy informuje, że na terenie Gminy Grodzisko Dolne w dniu 11 lipca 2021 roku w godzinach od 9:00 do 13:00 będzie otwarty mobilny punkt spisowy w Szkole Podstawowej w Opaleniskach**

Jedna osoba może spisać wszystkich domowników posiadając ich PESEL. Podczas wizyty w mobilnym punkcie spisowym każda osoba musi mieć zasłonięte usta i nos maseczką. Przed wejściem do punktu należy zdezynfekować ręce. Płyn do dezynfekcji znajduje się przy wejściu do punktu spisowego.





## Słodki problem - czy cukier uzależnia?

Obecne czasy, w których żyjemy są niezwykle trudne. Pandemia, zamknięcie w domach, brak kontaktu z rodziną i znajomymi wywołuje niepokój i stres, który coraz chętniej zjadamy. Sięgamy po ulubione, przepelnione słodyczą desery, by choć na chwilę odetchnąć i zapomnieć o frustracji. Słodkie przekąski cieszą się dużą popularnością ze względu na ich niską cenę i przyjemny smak.

Według raportu „Cukier, otyłość- konsekwencje”, przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia, w latach 2008-2017 o 6,1 kg wzrosła przeciętna ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca Polski. Co czwarty dorosły Polak jest otyły, a blisko 70% mężczyzn i ponad połowa kobiet ma nadwagę. Niepokojące są badania WHO, z których wynika, że dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie.

Kilkanaście lat temu spożycie cukru było o wiele niższe. Z uwagi na słaby dostęp do tego produktu, nie każdy mógł sobie na niego pozwolić. Wraz z rozwojem cywilizacyjnym, rozwinęła się także produkcja, a cena cukru i jego przetworów znacznie spadła. Stąd też ciągły wzrost jego spożycia na świecie i coraz większy problem, głównie dla krajów wysoko rozwiniętych.

Współczesny przemysł cukierniczy to potężny biznes, który rozwija się w zawrotnym tempie. Największym importerem słodczy są Stany Zjednoczone, Niemcy i Wielka Brytania. Polska jest na 14 miejscu. Rocznie zjadamy około 145 mln kilogramów ciastek.

Cukier spożywamy nie tylko słodząc kawę, czy herbatę, ukradkiem trafia do żywności. Autor znanego filmu dokumentalnego „Cały ten cukier” Damon Gameau szacuje, że aż 80% produktów żywnościowych na rynku zawiera ten wzmacniacz smaku.

Jesteśmy nim bombardowani z każdej strony. Systematycznie wzrasta spożycie napojów słodzonych, które niesie poważne konsekwencje zdrowotne. Ich nadmierne spożywanie przyczynia się do nadwagi i otyłości u coraz młodszych osób.

**Słynny i uwielbiany napój Coca-Cola w małej klasycznej puszcze (330ml) zawiera aż 35 gram cukru (7 łyżeczek). Ponadto wbrew powszechnemu przekonaniu napoje takie jak cola nie gaszą pragnienia, ale je wzmagają i zwiększają apetyt.**

Cukier uzależnia podobnie jak alkohol czy nikotyna. Za jego uzależniające właściwości odpowiada serotonina i dopamina – neuroprzekazniki, nazywane często hormonami szczęścia. Dieta bogata w cukier zwiększa ich wydzielanie, tylko pozornie uszczęśliwiając nasz organizm

i poprawiając samopoczucie. Regularne sięganie po słodycze i produkty dosładzane cukrem przyzwyczajają nasz mózg do cukru i z czasem będzie się on go domagał coraz więcej.

### Skutki nadmiernego spożywania cukru:

- przyrost masy ciała, nadwaga, zwiększone ryzyko otyłości, co z kolei może prowadzić do rozwoju miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego,
- starzenie się mózgu
- zawroty i bóle głowy,
- problemy z koncentracją, pamięcią, zaburzenia funkcji poznawczych,
- kłopoty z zasypianiem,
- zaburzenia układu pokarmowego,
- pojawienie się problemów emocjonalnych, psychicznych,
- destrukcyjne zachowania zarówno u dorosłych jak i u dzieci,
- problemy skórne,
- szybsze starzenie się organizmu, zwłaszcza skóry,
- osłabienie, apatia, ciągłe zmęczenie



**Według zaleceń WHO dzienna dawka cukru, która nie jest szkodliwa dla naszego organizmu to:**

- **5 łyżeczek (20 g) dla kobiet,**
- **6 łyżeczek (24 g) dla mężczyzn,**
- **3 łyżeczki (12 g) dla dzieci.**

Warto zauważyć, że zaleca się ograniczenie cukru, a nie jego całkowite wykluczenie z diety. Cukier (glukoza), który jest potrzebny naszemu organizmowi (odżywia komórki, karmi mięśnie, inicjuje produkcję ważnych hormonów) powinniśmy pozyskiwać z warzyw i owoców, a nie z produktów zawierających rafinowany cukier.

**O to kilka sygnałów, które mogą świadczyć o uzależnieniu:**

- ciągłe podjadanie, zwłaszcza słodyczy,
- utrata kontroli nad ilością spożywanych słodyczy,
- nieustający głód, który jest spowodowany wahaniem



poziomu glukozy we krwi,

- obsesyjne myślenie o jedzeniu,
- ukrywanie nałogu, jedzenie w tajemnicy, w samotności.

#### Jak obronić się przed uzależnieniem od cukru?

- ogranicz nieświadome spożywanie cukru (czytaj etykiety na produktach, które spożywasz, pamiętaj, że cukier kryje się też pod innymi nazwami- syrop z agawy, syrop fruktozowy, glukozowy, melasa),
- -regularnie spożywaj prawidłowo zbilansowane, małe posiłki
- zaplanuj pół godziny aktywności fizycznej w ciągu dnia,
- dbaj o swoje zdrowie, regularnie badaj poziom glukozy we krwi i inne parametry.

Coraz więcej osób boryka się z problemem uzależnienia

od cukru. Jeżeli zauważyłeś u siebie niepokojące sygnały i obawiasz się, że jesteś uzależniony, nie czekaj- Reaguj! Chroń swoje zdrowie i życie.

Źródło: [abc.zdrowie.nfz.gov.pl](http://abc.zdrowie.nfz.gov.pl)



## Pij sok na zdrowie

30 maja każdego roku obchodzony jest Światowy Dzień Soku. Z tej okazji warto zastanowić się nad codzienną dietą, którą stosujemy. Czy dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych? Czy spożywamy odpowiednią ilość warzyw i owoców oraz ich przetworów?

Bardzo popularne ostatnimi czasy stało się porównywanie i zestawianie ze sobą różnych produktów. Tak jest również z sokami. Słyszymy, że są pełne cukru, barwników, często porównywane do napojów gazowanych.

#### Jakie soki w takim razie wybierać, a z jakich najlepiej rezygnować?

Wybierając sok w sklepie przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na opis umieszczony na etykiecie. Jeżeli jest to napój z napisem „sok” mamy pewność, że jest to produkt powstały z warzyw lub owoców. W Polsce i całej Unii Europejskiej zabronione jest dodawanie do soków barwników, aromatów i konserwantów. W 2013 roku Kom-

sja Europejska podjęła decyzję o całkowitym zakazie dodawania cukru do soków owocowych. Ich kolor i słodki smak pochodzi wyłącznie z owoców, z których powstał. Owoce zawierają naturalne cukry: fruktozę, sacharozę, glukozę, dlatego w sokach też je znajdziemy.

Według Światowej Organizacji Zdrowia szklankę soku owocowego lub warzywnego można uznać za jedną z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców, które należy spożyć w ciągu dnia. Sok 100% dostarczy nam do organizmu szereg składników odżywczych: witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty, błonnik i szereg innych niezbędnych substancji, których potrzebujemy.

**Tak więc pijmy szklankę soku codziennie na zdrowie!**

Źródło: [nowiny  
www.kups.org.pl](http://nowiny.www.kups.org.pl)



## Zawody wędkarskie z okazji Dnia Dziecka

W niedzielny poranek 30 maja na zbiorniku wodnym „Czyste” w Grodzisku Dolnym, odbyły się zawody wędkarskie dla dzieci i młodzieży szkolnej zorganizowane z okazji Dnia Dziecka. Rywalizację młodych adeptów wędkarstwa zorganizowało Koło Wędkarskie nr 37 „Pstrąg” z Grodziska Dolnego. Na miejscu zbiórki mimo niesprzyjającej pogody o godzinie 8.30 stawiło się 32 młodych wędkarzy wraz z opiekunami. Trzeba przyznać, że dla wielu rodzin wędkarstwo stało się pasją, świadczy o tym, że najmłodszy zawodnik miał 5 lat.

Sygnalem sędziego głównego rozpoczęły się wędkarskie zmagania i trwały do godziny 1200. Pogoda była bardzo kapryśna, było zimno i padał deszcz, co nie przeszkadzało młodym wędkarzom w rywalizacji, choć niewielu udało się złowić rybę.

Po trzygodzinnych zmaganiach, podczas ważenia ryb okazało się, że najlepszymi wędkarzami tego dnia byli:

### W kategorii szkół podstawowych klas 0 – 5:

1. Mikołaj Mścisz

2. Bartosz Maj
3. Emilia Walania
4. Karol Buniowski
5. Magdalena Hajder

### W kategorii szkół podstawowych klas 6 – 8:

1. Bartłomiej Hajder
2. Dominik Karwicki

Wszyscy uczestnicy otrzymali w trakcie zawodów drobny poczęstunek w postaci: soczków, wafelków, drożdżówek a na zakończenie pieczoną kiełbasę.

Zwycięzcy otrzymali nagrody takie jak: wędkę, kołowrotki, podbieraki, sygnalizatory itp., pozostali zawodnicy, mimo że nie złowił żadnej ryby, otrzymał cenne nagrody w postaci drobnego sprzętu wędkarskiego. Zarząd Koła składa serdeczne podziękowania sponsorom za ufundowanie nagród oraz IGLOO Club za udostępnienie lokalu, aby dzieci mogły się schronić przed deszczem, a organizator zawodów rozdać nagrody.

Andrzej Sigda



## Młodzi mieszkańcy naszej gminy Mistrzami Polski

5 czerwca 2021 roku w Chełmie odbyły się Taneczne Mistrzostwa Polski Boggie Woogie.

I miejsce zajął wspaniały duet z Laszczyn – Wiktoria Czaplą (11 lat) i Filip Lizak (12 lat)

W mistrzowskim stylu pokonali wszystkie pary w swojej kategorii wiekowej i stanęli na najwyższym podium.

Młodzi tancerze należą od 2017 roku do Zespołu Boggie Woogie w Giedlarowej. Pod czujnym okiem trenerów Jolanty i Andrzeja Ciryta doskonalą swoje umiejętności taneczne i uświetniają swoimi występami różne imprezy kulturalne.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy i życzymy kolejnym sukcesów!







## Nauczyciele i uczniowie aktywnie dla dzieci

Zakończył się w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym projekt edukacyjno - społeczny „Aktywna Majówka na rzecz Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie”. Organizatorem akcji była Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Rączynie pod honorowym Patronatem Podkarpackiego Kuratora Oświaty Pani Małgorzaty Rauch.

Nasz udział polegał na zaangażowaniu się w wybraną przez nas formę aktywności fizycznej oraz wpłaceniu dowolnej kwoty na rzecz fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci. Już po raz kolejny okazało się, że zawsze można liczyć na naszą społeczność. Udowodniliśmy również, że mimo trudnych czasów nie ma rzeczy niemożliwych, gdy trzeba nieść pomoc innym. Do udziału w projekcie włączyli się niemal wszyscy uczniowie, nauczyciele oraz pracownicy naszej szkoły. Udało się nam zorganizować mnóstwo różnych zabaw, aktywności fizycznych, a co najważniejsze - zebrać 1755 zł., które w całości przekazano na rzecz Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie.

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim zaangażowanym

w projekcie, szczególnie za dar serca i bezinteresowną pomoc.

*Szkolne Koło Caritas*



## Nasi uczniowie na turnieju programistów

W dniach 1-2 czerwca 2021 roku uczniowie i absolwenci Zespołu Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym uczestniczyli w Ogólnopolskim Konkursie Budowy i Programowania Robotów GG Robot 2021 „Stalowi profesjonalści”. Osiągniętymi wynikami udowodnili, że są czołowe młodych konstruktorów i programistów. Turniej zorganizowany był z inicjatywy Podkarpackiego Kuratora Oświaty. Miejscem zmagania młodych programistów była G2A Arena w Jasionce.

Zanim młodzi programiści spotkali się przy stole turniejowym, przez wiele dni budowali roboty i tak programowali, aby wykonały określone w regulaminie zadania. Oczywiście im trudniejsze zadanie wykonuje robot, tym większą liczbę punktów otrzymuje drużyna. Dodatkowo w klasyfikacji generalnej brane było pod uwagę przygotowanie dokumentacji dotyczącej budowy i programowania robota oraz pracy zespołu. Drużyna oceniana była też za zaprezentowanie siebie, omówienie pracy w grupie i budowy robota. W tym roku ta część konkursu odbywała się online. W końcu nadszedł finał i dni konfrontacji z innymi drużynami. Pierwszego dnia odbyły się treningi i eliminacje, a drugiego dnia pojedynki robotów.

Długie przygotowywania pod czujnym okiem pana Tomasa Sołka zostały uhonorowane dobrymi miejscami:

- 4 miejsce w klasyfikacji generalnej w kategorii 4-6 SP zajęła drużyna GG Dolne w składzie: Wojciech Wnęć, Karolina Czech, Jakub Zygmun, Mikołaj Blok, Marcin Żugaj
- 2 miejsce w klasyfikacji generalnej w kategorii Open

drużyna FIRE TEAM w składzie: Marcin Wlazło, Mateusz Gdański

- 3 miejsce w klasyfikacji generalnej w kategorii Open drużyna AW4RIA w składzie: Hubert Czerwonka, Jakub Kulpa

Turniejowi towarzyszyły niezapomniane emocje oraz atmosfera przepełniona nauką i rywalizacją. Na pewno u wszystkich uczestników nastąpił rozwój kompetencji cyfrowych i społecznych.

Gratulujemy zaangażowania i osiągniętych rezultatów!

*Monika Fila  
Tomasz Sołek*



## „Z Janem Pawłem II w Trzecie Tysiąclecie”- Papież o Eucharystii

Wielu z nas pamięta św. Jana Pawła II. Może i pośród tych, którzy czytają ten artykuł, są tacy, którzy uczestniczyli w jednej lub kilku pielgrzymkach Papieża - Polaka, uczestnicząc w Eucharystii i wsłuchując się w homilie, które głosił jako Namiestnik Chrystusa. Może są tacy, którzy stanęli na Placu św. Piotra i wpatrywali się w „białą plamkę” w oddali pod bazyliką ze wzruszeniem uświadamiając sobie, że to Pasterz całego Kościoła, czekając aż przejedzie w papamobile i choć na chwilę spojrzy, uśmiechnie się i pobłogosławi, tak, jak wtedy - 13 maja 1981 roku - kiedy rozległy się strzały i papież upadł raniony kulami... Wielu spośród nas pamięta ten dzień... Wiemy dobrze, że była tam również Ona: Maryja Pani z Fatimy, która pokazała swoją opiekę nie tylko nad Papieżem, ale nad całym Kościołem. Św. Jan Paweł II podkreślał to wielokrotnie. W tym roku obchodziliśmy 40 - rocznicę tego wydarzenia.

Obecnie w dorosłość wchodzi młode pokolenie, które nie żyje w czasach Jana Pawła II. Dzieci i młodzież nie doświadczali w sposób bezpośredni jego obecności i posługi oraz nie usłyszeli na żywo jego słów. Mają jednak możliwość poznawania naszego Rodaka poprzez lekturę Jego encyklik, adhortacji i książek, poprzez oglądanie filmów biograficznych i słuchanie nagrań homilii, katechez i audiencji. I wielu spośród nich tak czyni. Dorośli powinni motywować młode pokolenie do tego, aby pielęgnować pamięć o św. Janie Pawle II, przyjmować jego przesłanie i strzec autorytetu Papieża, który wielu chce dzisiaj podważyć. Pocięszającym jest fakt, że nie brakuje rodzin przekazujących żywą pamięć o św. Janie Pawle II. Taką rolę pełni również szkoła w Grodzisku Dolnym, która jako patrona obrała sobie Papieża Jana Pawła II i która co roku organizuje powiatowy konkurs wiedzy tym wielkim człowieku.

Ze względu na to, że w Kościele przeżywamy trzyletni rok duszpasterski poświęcony Mszy Świętej, zdecydowaliśmy, że tegoroczny konkurs będzie odwoływał się do przesłania św. Jana Pawła II o Eucharystii. Uczestnicy mogli skorzystać z Encykliki św. Jana Pawła II o Eucharystii „Ecclesia de Eucharistia” (łac. „O Eucharystii w życiu Kościoła”), której fragmenty umieszczone zostały na stronie internetowej szkoły. Uczniowie z 4 szkół podstawowych z powiatu leżajskiego, którzy zdecydowali się na udział w konkursie, mieli możliwość wyboru tematu pracy pisemnej. Młodszy uczniowie mogli napisać tekst na jeden z zaproponowanych tematów: „Napisz list do św. Jana Pawła II o swoim spotkaniu z Jezusem w Eucharystii” lub „Czym dla Ciebie jest Eucharystia i jaki wpływ ma na Twoje życie?” bądź „Napisz list do przyjaciela, w którym zachęcisz go do głębokiego przeżywania Mszy św.” Uczestnicy konkursu mogli wykorzystywać w swojej pracy nauczanie Papieża zawarte w Encyklice „Ecclesia de Eucharistia”. Natomiast starsi uczniowie wybierali spośród następujących poleceń: „Eucharystia w życiu św. Jana Pawła II – na podstawie rozważań Papieża zawartych w encyklice „Ecclesia de Eucharistia”” lub „Odnies

świadczenie i wskazania św. Jana Pawła II o Eucharystii do swojego życia.”

Z pewnością wielu spośród uczestników wczytywało się we fragmenty encykliki, w której św. Jan Paweł II dzieli się swoim doświadczeniem Eucharystii. Czytamy tam m.in. „Gdy myślę o Eucharystii, patrząc na moje życie kapłana, biskupa i Następcy Piotra, wspominam spontanicznie wiele chwil i miejsc, w których dane mi było ją sprawować. Pamiętam kościół parafialny w Niegowici, gdzie spełniałem moją pierwszą posługę duszpasterską, kolegiatę św. Florianiana w Krakowie, katedrę na Wawelu, bazylikę św. Piotra oraz wiele bazylik i kościołów w Rzymie i na całym świecie. (...) Dane mi ją było również sprawować w wielu miejscach na górskich szlakach, nad jeziorami i na brzegach morskich; sprawowałem ją na ołtarzach zbudowanych na stadionach, na placach miast... Ta różnorodna sceneria moich Mszy św. sprawia, iż doświadczam bardzo mocno uniwersalnego – można wręcz powiedzieć kosmicznego charakteru celebracji eucharystycznej.”

Laureaci konkursu w swoich pracach wykazali się znajomością encykliki, a ich teksty były przemyślane i dojrzałe. Komisja konkursowa w kategorii klas młodszych najwyżej oceniła pracę Izabeli Kyci ze Szkoły Podstawowej w Dąbrowicy, a w kategorii klas starszych – Anny Woško ze Szkoły Podstawowej im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Sarzynie. Nagrody rzeczowe ufundowane przez Gminę Grodzisko Dolne i Starostwo Powiatowe w Leżajsku otrzymali także: w kategorii młodszej - Marcin Żugaj (II miejsce) i Patrycja Sęk (III miejsce) ze Szkoły Podstawowej w Grodzisku Dolnym, a w kategorii starszej - Paweł Gorzelnik (II miejsce) ze Szkoły Podstawowej w Dąbrowicy i Katarzyna Woško ze Szkoły Podstawowej im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Sarzynie.

Oby to „uniwersalne” i duchowe doświadczenie św. Jana Pawła II udzielało się nam, którzy mamy możliwość uczestnictwa we Mszy Świętej. Obyśmy, przyjmując do swojego serca Jezusa, który w Eucharystii daje nam ofiarę z siebie samego, mogli jednoczyć się z Nim i całym Kościołem. Droży uczniowie, dziękujemy Wam za świadectwo wiary i dojrzałości chrześcijańskiej, jaką wyraziliście w konkursowych pracach.

Ks. Łukasz Pernal





## W hołdzie Baczyńskiemu

Rok 2021 to rok wielu wybitnych osobowości w dziedzinie literatury. Jedną z nich jest Krzysztof Kamil Baczyński. Należał on do pokolenia Kolumbów, niezwykle uzdolnionych młodych ludzi, których życie i twórczość przypadły na najbardziej niespokojne w historii czasu II wojny światowej. Jako żołnierz AK brał czynny udział w Powstaniu Warszawskim. Zginął w czasie walk mając zaledwie 23 lata. Jak na tak młody wiek pozostawił po sobie bogaty dorobek poetycki w postaci 4 tomików, kilkunastu poematów i kilkuset luźnych wierszy oraz około dwudziestu opowiadań.

W związku z 100-ną rocznicą urodzin poety Ośrodek Kultury w Grodzisku Dolnym ogłosił konkurs recytatorski dla młodzieży szkolnej, by w ten sposób oddać hołd postaci Krzysztofa Kamila Baczyńskiego.

Prezentacja wierszy odbyła się w formie online. Po wysłuchaniu wszystkich recytacji nagrody przyznano trzem uczennicom z Zespołu Szkół w Grodzisku Dolnym – **Julii Majkut, Milenie Baj i Patrycji Wróbel**.

Zwycięzczyniom serdecznie gratulujemy!

OK



## Gminny Konkurs Ortograficzny o Tytuł Mistrza Ortografii

8 czerwca 2021r. w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym, odbyła się kolejna edycja Gminnego Konkursu Ortograficznego o Tytuł Mistrza Ortografii.

W roku ubiegłym z powodu pandemii i wprowadzonych ograniczeń konkurs się nie odbył. W tym roku, aby nie łamać obowiązujących restrykcji, każda z uczestniczących szkół mogła zgłosić po jednym uczestniku z kategorii wiekowej. Wyniki konkursu:

W kategorii klas 1-3

- Miejsce I- Martyna Chmura z Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym
- Miejsce II- Katarzyna Baj z Zespołu Szkół w Grodzisku Dolnym oraz Milena Matuszek ze szkoły Podstawowej w Wólce Grodziskiej
- Miejsce III- Anna Papak ze Szkoły Podstawowej w Laszczynach

W kategorii klas 4-6

- Miejsce I- Wiktoria Jasińska ze Szkoły Podstawowej w Opaleniskach
- Miejsce II- Kinga Pryjma z Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym

- Miejsce III- Gabriel Sołek z Zespołu Szkół w Grodzisku Dolnym.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy! Patronat nad konkursem objął Wójt Gminy Jacek Chmura.



## Pierwsze tegoroczne sukcesy cymbalistów

Tegoroczna edycja Regionalnego Przeglądu Kapel Ludowych i Zespołów Śpiewaczych w Kańczudze odbyła się w wersji Online. Naszą gminę reprezentowały cymbalistki - Aleksandra Rydzik i Agnieszka Rydzik. Za swoje prezentacje zostały przez jurorów docenione odpowiednio drugim i pierwszym miejscem w kategorii solistów instrumentalistów, a Agnieszka dodatkowo została zakwalifikowana na 55. Festiwal Folkloru Polskiego w Bukowinie Tatrzańskiej Sabatowe Bajania, który odbędzie się w sierpniu.

Cymbalista Piotr Markocki z Podlesia zajął również pierwsze miejsce, a dodatkowo zakwalifikował się na 55.



Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą, który w tym roku jest zaplanowany na koniec sierpnia.

Konkursy prowadzone w formie zdalnej, mimo że prostsze do wplecenia do swojego harmonogramu (nie trzeba rezerwować dnia na wyjazd) nie zastąpią spotkania na żywo z muzyką i ludźmi zafascynowanymi sztuką ludową, dlatego tym bardziej można się cieszyć z tego, że już wkrótce będzie można podziwiać i okłaskiwać naszych muzyków spod sceny, szczególnie, że na ogólnopolskich konkursach.

*Agnieszka Rydzik*



## Sukces Koła Gospodyń Wiejskich z Wólki Grodzkiej

Miło nam poinformować, że Panie z działającego w Wólce Grodzkiej Koła Gospodyń Wiejskich zostały laureatkami I etapu Ogólnopolskiego Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich „Polska od kuchni”.

Festiwal miał charakter konkursowy i polegał na zaprezentowaniu unikatowego dziedzictwa kulturowego danej wsi czy regionu w kilku dziedzinach, m.in. artystycznej i kulinarnej. Oprócz tego koła mogły wytypować swoje przedstawicielki, które wezmą udział w wyborach „Miss Wdzięku” oraz konkursie „Kobieta gospodarna i wyjątkowa – opowiedz swoją historię”.

KGW z Wólki Grodzkiej znalazło się w gronie 24 kół gospodyń zakwalifikowanych w konkursie artystycznym (panie prezentowały etapy powstawania bukietu do czapki turka) oraz 22 kół z Podkarpacia wytypowanych w konkursie kulinarnym (tutaj dominującą dla Wólki okazała się szyszka weselna).

Etap II – Finał Wojewódzki – odbył się w sobotę 29 maja br. w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Podczas finału wybrane na wcześniejszym etapie koła prezentowały przygotowane przez siebie dania i wyroby rękodzieła ludowego na stoiskach wystawienniczych i kulinarnych. Całość wydarzenia transmitowana była na żywo

w programie „Pytanie na śniadanie”. Dla potrzeb programu panie z Wólki wystąpiły w roli wieńczarek. Przed kamerami telewizyjnymi demonstrowały wicie wianków, które w naszych stronach wije się na zakończenie oktawy Bożego Ciała. Te poświęcone w kościele wianki z wonnych ziół i kwiatów wedle tradycji wieszane nad drzwiami miały chronić domowników przed pożarem i innymi nieszczęściami. Wianki ochoczo wily też wiejskie panny i zakładały na głowę podkreślając w ten sposób naturalną urodę.

OK





## „Grodziskim szlakiem kapliczek i krzyży przydrożnych”

Gmina Grodzisko Dolne to obszar o wyjątkowych walorach turystyczno-krajoznawczych i kulturowych. Przemierzając jej poszczególne miejscowości czy to pieszo, rowerem bądź innym środkiem lokomocji, natkniemy się na szereg śladów oraz zabytków zarówno historycznych jak i obiektów sztuki ludowej, które świadczą o ciągłości dziejów tutejszych mieszkańców. W całym tym bogactwie dziedzictwa kulturowego naszych przodków poczesne miejsca zajmują symbole kultu religijnego lokalnej społeczności wiejskiej czyli kapliczki i krzyże przydrożne. Z uwagi na dużą odległość od świątyń, te przy drodze i na prywatnych posesjach budowane kapliczki i krzyże stały się dla mieszkańców namiastką „kościółka”, do którego można było przybywać często i w każdej chwili. Różne też były motywacje ich powstania. Te na rozstaju dróg służyły jako punkty orientacyjne i zapewniały bezpieczeństwo podróżnemu, te na prywatnych parcelach postawione zostały jako zadośćuczynienie za popełnione grzechy lub jako dziękczynienie za doznane łaski. Zarówno jedne i drugie pozostały po dziś dzień. Z jednej strony to jakby relikty minionego czasu, z drugiej zaś symbole wiary i nadziei minionych i obecnych pokoleń.

Jedne z nich zachowały się w niezmienionej formie od początku istnienia, inne – dotknięte patyną czasu – zostały przebudowane. Na miejscu drewnianych krzyży postawiono metalowe; pobudowano murowane lub kamienne kapliczki.

W dzisiejszym krajobrazie wiejskim nie brak również takich obiektów małej architektury o zaledwie kilku lub kilkunastoletniej historii. Każdy z tych przedmiotów naszej kultury materialnej ma swoich opiekunów, którzy troskliwie je odnawiają i zachowują dla potomności, by te cenne perełki polskiego krajobrazu przez kolejne wieki świadczyły o naszej kulturze, religii i tożsamości narodowej.

W minionym miesiącu Ośrodek Kultury w Grodzisku Dolnym ogłosił konkurs literacko-plastyczno-fotograficzny dla



uczniów szkół podstawowych i średnich, którego celem było udokumentowanie historii i wizerunków kapliczek i krzyży przydrożnych na terenie naszej gminy. Uczniowie odpowiedzieli na naszą propozycję wieloma pracami literacko-fotograficznymi i plastycznymi.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy, a zwycięzcom i wyróżnionym gratulujemy sukcesów.

W I kategorii (klasy I – IV szkół podstawowych) I nagrodę otrzymali: Karolina Chmura, Kacper Drapała i Kamila Hader z SP Chodaczów, Anna Papak i Julia Stopyra z SP Laszczyny oraz Weronika Pielą z ZS Grodzisko Górne. II równorzędną nagrodę jury przyznało Mai Kulpa, Zofii Kuźniar, Michalinie Niedźwieckiej i Mai Kiełcz z SP Chodaczów. Natomiast III nagrodę otrzymali: Sabina Boroń i Aleksandra Zygmunt z SP Laszczyny oraz Zuzanna Golał, Oliwia Chmura, Natalia Socha, Dawid Rachwał i Franciszek Brud z SP Chodaczów. Wśród wyróżnionych w tej kategorii znaleźli się: Wiktoria Nykiel i Wiktoria Panek z SP Laszczyny oraz Jakub Kiełboń, Paulina Moszkowicz, Kornelia Blok, Amelia Dobrowolska, Zuzanna Madej, Wiktoria Socha i Aleksandra Wojciechowska z SP w Chodaczowie.

W II kategorii (klasy V – VIII szkół podstawowych) przyznano dwie nagrody główne, które otrzymali: Weronika Smędra z ZS w Grodzisku Dolnym i Hubert Fleszar z SSP w Wólce Grodziskiej. W tej kategorii I nagrodę otrzymała Kamila Kosior z SP Opaleniska, II nagrody przypadły w udziale Wiktorii Jasińskiej z SP Opaleniska; Patrycji Wróbel, Martynie Grzywnej i Julii Panek z ZS Grodzisko Dolne oraz Bernardowi Fleszarowi z SSP w Wólce Grodziskiej, zaś III nagrody przyznano Annie Wojnarskiej z SP Opaleniska i Filipowi Żakowi z SSP Wólka Grodziska. Natomiast wyróżnienia za swoje prace w tej kategorii otrzymali: Mateusz Żak z SSP Wólka Grodziska oraz Julia Świąder, Tobiasz Zygmunt i Anna Gurak z ZS Grodzisko Dolne.





## Zacząć od nowa - Dom Pomocy Społecznej w Brzozie Królewskiej

Dom Pomocy Społecznej im. Józefa Żurawia położony jest w urokliwej miejscowości Brzoza Królewska, niedaleko Leżajska. Duży trzykondygnacyjny budynek pozbawiony barier architektonicznych wyposażony jest w windę, która umożliwia swobodne przemieszczanie się osobom na wózkach. Przeznaczony jest dla 72 osób starszych, oraz przewlekle-somatycznie chorych.

Głównym celem Domu Pomocy jest jak najlepsza opieka nad mieszkańcami, zapewniając im właściwy zakres usług bytowych, opiekuńczych i wspomagających. Dom posiada pokoje jedno dwu i trzyosobowe z systemem przyzywowym. Oprócz pokoi mieszkalnych pensjonariusze mają do dyspozycji sale dziennego pobytu, jadalnię, salę rehabilitacyjną, bibliotekę, czytelnikę, pracownię terapeutyczne, a także kaplicę gdzie mogą zaspokajać swoje potrzeby duchowe. Każdy z mieszkańców traktowany jest indywidualnie ze zrozumieniem potrzeb i oczekiwań. Wysoko wykwalifikowana kadra pracowników całodobowo sprawuje opiekę nad mieszkańcami.

Obecna sytuacja pandemiczna utrudniła wszystkim kontakty społeczne, ale rozumiejąc chęć spotkania z bliskimi możliwe są odwiedziny z zachowaniem reżimu sanitarnego, czy też wyjazdy w celu załatwienia niezbędnych spraw. Do dyspozycji mieszkańców pozostają przystosowane do przewozu osób niepełnosprawnych mikrobusy wraz z kierowcami.

Aby zostać mieszkańcem Domu trzeba udać się do właściwego ośrodka pomocy społecznej, który wydaje osobom potrzebującym stosowną decyzję kierującą.

Zapraszamy do Brzozy Królewskiej – Tel. **(17) 240 31 11**

Jednym z podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Brzozie Królewskiej jest Pan Stanisław Moszkowicz pochodzący z Grodziska Dolnego. Pan Stanisław prowadził spokojne życie, pracował w Spółdzielni Inwalidów w Przeworsku szyjąc na maszynie cholewki butów. Ciosem dla 36-latką był wylew, który wyrzucił jego życie do góry nogami. Paraliż objął prawą część ciała, co dla praworęcznego człowieka było ciężkim doświadczeniem. Wszystkiego trzeba było się uczyć od nowa, od nowa jeść trzy-

mając łyżkę lewą ręką, która wcale nie chciała trafić prosto do ust, od nowa ubrać się, zapiąć koszulę, usiąść, wstać, chodzić, bo niedowład objął też nogę. A już naprawdę niemożliwym wydawało się napisanie choćby litery, nie mówiąc już o podpisaniu się. Ciężka i mozolna praca w końcu zaowocowała i rekonwalescent nauczył się jeść, chodzić, pisać a nawet malować.

Duszę i zdolności malarza artysty odkryto u Pana Staszka, kiedy trafił do ŚDS w Laszczynach w 2010r. To właśnie tam zaczął malować obrazy. Bardzo mu się spodobają oleje. Namalował m.in. portret papieża oraz obraz przedstawiający kościół w Grodzisku Dolnym.

W 2014 roku los doświadczył go po raz kolejny. W wyniku upadku złamał kość biodrową. Czas rehabilitacji miał spędzić już nie w domu (bo mieszkał sam), lecz w Domu Pomocy Społecznej w Brzozie Królewskiej. Po raz kolejny silna wola i dążenie do celu pomogły Panu Staszowi w walce z chorobą. Przy życzliwej pani Halince -fizjoterapeutce szybko stanął na nogi. W wolnym od ćwiczeń czasie chętnie uczestniczył w zajęciach, gdzie rozwijał swoje zdolności artystyczne, uczestniczył w imprezach, a także jeździł na wycieczki, spacerował do lasu, oraz spotkania integracyjne. Po odzyskaniu sprawności postanowił na stałe zamieszkać w DPSie. Dziś po blisko 7 latach ma na swoim koncie wiele osiągnięć artystycznych i udziałów w konkursach plastycznych. Jego prace zdobywały niejednokrotnie wyróżnienia oraz I miejsca na wystawach prac osób z niepełnosprawnością.

Pandemia uniemożliwiła zrobienie wystawy prac Pana Staszka, ale mamy nadzieję, że w niedługim czasie się to uda. Chcemy pokazać, że niepełnosprawny nie znaczy gorszy i że kiedy bardzo czegoś chcemy to ciężką pracą możemy wiele osiągnąć. Dowodem na to jest właśnie Pan Staszek.

*Dom Pomocy Społecznej w BK*





**„By moje córki na następny Dzień Matki przyszły do mnie, a nie na mój grób”**

**Jeśli możesz, pomóż!**

Pani Agnieszka Derylak pracuje jako psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Leżajsku. Jest 38 letnią żoną i matką dwóch małych córeczek. To dla nich, dla swojej rodziny od 20 miesięcy walczy ze straszną chorobą. Chłoniak DLBCL (postać białaczkowata) odbiera jej wszelkie siły i radość życia. Pani Agnieszka przeszła wiele kursów chemioterapii, autoprzeszczep. Choroba mocno ją osłabiła, wyniszczyła organizm, ale cały czas nie odpuszcza, tylko na nowo powraca. Obecnie jedyną szansą na wyleczenie jest terapia CAR-T-cells.

Terapię wyceniono na ok. 1 300 000 zł. Kwota jest ogromna i nie osiągalna do zdobycia przez jednego człowieka. Dlatego zjednoczmy się, by pomóc zebrać wymaganą kwotę i ocalić życie Pani Agnieszki.

Została uruchomiona zbiórka na SIEPOMAGA.

<https://www.siepomaga.pl/walka-agi>

Zbiórka zweryfikowana przez Fundację Siepomaga siepomaga.pl



[siepomaga.pl/walka-agi](https://www.siepomaga.pl/walka-agi)

**Wesprzyj**

DANE DO PRZELEWU TRADYCYJNEGO

NUMER KONTA  
71 2490 1028 3587 1000 0013 4981

TYTUŁEM  
Darowizna Agnieszka Derylak Fundacja Siepomaga

Odbiorca

**KOMUNIKAT !**

Przypominamy, że od 14.01.2021r. Gmina Grodzisko Dolne jest użytkownikiem nowego systemu komunikacji SMS z mieszkańcami Gminy. Jeżeli jeszcze nie aktywowałeś swojego numeru telefonu komórkowego w gminnym systemie powiadomień zachęcamy do jego aktywacji. Komunikator SMS przypomni Ci o terminach płatności podatków i opłat, poinformuje o zagrożeniach, niebezpieczeństwach, sytuacji pogodowej oraz innych ważnych sprawach, którymi żyją mieszkańcy naszej Gminy.

**Aby zarejestrować swój nr telefonu w systemie prosimy o wysłanie na nr 799 448 100 SMSa o treści w zależności od miejsca zamieszkania**

**Miejscowość**

**Treść SMSa**

Zmysłówka	10
Grodzisko Nowe	11
Chodaczów	12
Laszczyny	13
Grodzisko Dole	14
Grodzisko Dolne-Miasto	15
Grodzisko Górne	16
Wólka Grodziska	17
Podlesie	18
Opaleniska	19



Operatorem systemu jest firma Vercom S.A. obsługująca platformę komunikacji mobilnej SerwerSMS.pl

# NAJWIĘKSZY SKLEP

## SPORTOWO-ROWEROWY

LEŻAJSK UL. MICKIEWICZA 74, I piętro  
(obok dworca nad Rossmannem)

## SKLEP ROWEROWY

SPRZEDAŻ

SERWIS

WYPOŻYCZALNIA

SKLEP ROWEROWY



ŻOŁYNIA UL. BIAŁOBRZESKA 1

Paliwa **BAQ**

JAKOŚĆ GRUPY ORLEN



Leżajsk  
ul. Warszawska 7  
(obok szpitala)



SKLEP, CAFE BAR  
STACJA PALIW



MYJNIA  
AUTOMATYCZNA



KUPON RABATOWY NA  
JEDNORAZOWE TANKOWANIE  
ON, Pb95 - 15gr/l LPG - 8gr/l

ZAUFALI NAM NAJWIĘKSZE FIRMY I INSTYTUCJE Z POWIATU LEŻAJSKIEGO

**ZAUFAM NAM I TY!**