

**Kamizelka odblaskowa
dla każdego gospodarstwa**

*Wesołych
Świąt!*



**Wykonano przez podopiecznych
Dziennego Domu Pomocy**

W NUMERZE:

AKTUALNOŚCI



Drodzy mieszkańcy Gminy Grodzisko Dolne

3

Trzeźwość za kierownicą

3

Nasze dzieci toną w ciszy-
negatywne efekty zdalnego
nauczania

4-6

Zmarł ks. kan. Stefan Piórek

7

Inwestycje w skrócie

8

Z życia PGK

9

Strażacy ponownie w akcji

10

Ćwiczenia Wojsk
Terytorialnych

10

Sukcesy taneczne Wiktorii i Filipa

11

Nowe domki dla ptaków

11

Mieszkańcy gminy w trosce
o ptaki

12

Zmiana czasu z zimowego
na letni

12

Zderzenie pociągów w
Chałupkach Dębniańskich

13

Czy znasz
sygnały alarmowe?

13

Punkt pomocy do spraw
wypełniania wniosków
obszarowych

14

Zwrot akcyzy-
podsumowanie

14

Apel do hodowców trzody
chlewnej i drobiu

14

Azotany i azotony

15

Komunikaty policji

16

Nie testuj pseudo-fotelików
na własnym dziecku!

17

Usterki instalacji
OZE

18-19

Narodowy Spis Powszechny
Ludności

20

Wpływ wit. D na nasz
organizm

21

Nie zażywaj leku z
ibuprofenem po szczepieniu
przeciwko COVID-19

21

Zdrowie
-unikalna wartość

22-23

WYCHOWANIE I EDUKACJA



Program edukacyjno-
profilaktyczny „Cukierki”

24

Zbiórka darów
na rzecz schroniska
dla zwierząt!

24

KULTURA



Przyleciały motyle-
wiosna tuż, tuż”

25

CIEKAWOSTKI



Działalność Koła łowieckiego
„Kuropatwa”
w Żołyni

26-27

OGŁOSZENIA



Ogłoszenia

28-32





Drodzy mieszkańcy Gminy Grodzisko Dolne



Zbliżają się drugie Święta Wielkanocne, które przeżywać będziemy w warunkach dalekich od normalności. Pandemia przyniosła ogrom cierpienia psychicznego i fizycznego. Postawiła na głowie wiele obszarów życia społeczno - gospodarczego. Wywarła również wpływ na aktywność religijną, tak ważną dla mieszkańców naszej gminy. Spowodowała konieczność respektowania zaleceń sanitarno - epidemicznych, zmuszając do pytań o granice wolności. Osobiście uważam, że granicą, której przekroczyć nie można, jest dobro drugiego człowieka.

Pandemia wyzwoliła również oddolny ruch samopomocowy, szczególnie widoczny w zespołach krawieckich, które uszyły 126 tyś maseczek jednorazowych. Dzięki temu przez 10 miesięcy możliwe było prowadzenie akcji pod nazwą „4 maseczki na miesiąc dla każdego gospodarstwa”. Maseczki, które na początku epidemii były towarem bardzo deficytowym, przekazano również do wielu placówek i instytucji. W lutym br. miała miejsce ostatnia „akcja maseczkowa”. Pragnę bardzo serdecznie podziękować zespołom krawieckim złożonym z pracowników jednostek gminnych oraz osób prywatnych za uszycie tysięcy maseczek. Strażakom OSP dziękuję za dostarczanie pakietów gminnych do każdego gospodarstwa. W okresie pandemii każde gospodarstwo otrzymało także: opaski odblaskowe, Kopertę i Kartę Życia, kalendarz megnetyczny z ważnymi numerami telefonów oraz „grodziskie szyszki dożynkowe”.

Podsumowaniem akcji prowadzonych dla każdego gospodarstwa będzie dodatek do świątecznego wydania Gazety Grodziskiej w postaci kamizelki odblaskowej i broszury pt. „Alkohol a kierowca”. Wszystkie dzieci uczęszczające do szkół podstawowych i przedszkoli otrzymają również kamizelki odblaskowe.

Wyrażam ogromny szacunek i wdzięczność ludziom dobrej woli i wielkiego serca za wsparcie działań gminnych adresowanych do naszych mieszkańców w czasie epidemii.

Niech Zmartwychwstały Chrystus towarzyszy nam na drogach codzienności, wspierając w trudach i dając nadzieję na lepsze jutro.

Jacek Chmura

Trzeźwość za kierownicą

Problem nietrzeźwych kierowców wciąż istnieje. Każdego dnia media informują o przypadkach pijanych kierowców. Jeszcze nie tak dawno doszło do obywatelskiego zatrzymania pijanego kierowcy na autostradzie A4 w okolicach Rzeszowa.

Uczestniczący w ruchu drogowym wspólnymi siłami zatrzymali kierowcę jadącego wężykiem, zabierając mu kluczyki i dzwoniąc po policję.

Prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu, szczególnie na drogach, gdzie można rozwijać duże prędkości, jest śmiertelnie niebezpieczne. Tym razem, dzięki przytomnej reakcji innych uczestników ruchu drogowego, udało się uniknąć tragedii.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, co do stanu trzeźwości „dzień po” nigdy nie wsiadajmy do samochodu. W każdej komendzie policji możemy zbadać swój stan trzeźwości. Jest to zupełnie bezpłatne.

Jeśli natomiast mamy wątpliwości, co do stanu trzeźwości innych kierowców poruszających się drogą- reagujmy! Telefon na policję i informacja o nietrzeźwym kierowcy mogą uratować czyjeś życie!

Gdy widzimy osobę, która znajduje się pod wyraźnym wpływem alkoholu i próbuje usiąść za kierownicą auta także nie pozostawajmy bierni. Możemy odebrać jej kluczyki, zastawić auto by uniemożliwić jazdę oraz niezwłocznie zawiadomić Policję

Polskie prawodawstwo określa dwie progowe ilości alkoholu w organizmie:

- stan po użyciu alkoholu (zawartość alkoholu w organizmie wynosi bądź prowadzi do stężenia we krwi od 0,2 do 0,5‰ lub od 0,1 do 0,25 mg na 1 dm³ w wydychanym powietrzu)-grozi za to grzywna lub areszt do 30 dni; zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do 3 lat oraz 10 punktów karnych.

- stan nietrzeźwości (pow. 0,5‰ lub powyżej 0,25 mg na 1 dm³ w wydychanym powietrzu)

Stan po użyciu alkoholu jest wykroczeniem, natomiast stan nietrzeźwości to przestępstwo!

Art. 178a§1 kodeksu karnego stanowi: „Kto znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2”

Źródło: Policja



Nasze dzieci toną w ciszy – negatywne efekty zdalnego nauczania

„Mija rok, od kiedy dzieci i młodzież uczy się w zdalnej szkole. Z pozoru sytuacja jest opanowana, uczniowie mają dostęp do edukacji, siedzą w domach, jest dobrze, jednak każdy, kto w jakiś sposób jest związany ze szkolnictwem, wie że to pozorny spokój. Ich sytuacja kojarzy mi się z wakacyjnym ostrzeżeniem przed cichym utonięciem: zazwyczaj osoby, które toną nie krzyczą dramatycznie i nie wołają o pomoc. W ciszy znikają pod wodą. Nasze dzieci też znikają. We własnych pokojach, w sieci. Toną powoli i w ciszy. Sytuacja ta niesie za sobą również negatywne konsekwencje. W lutym 2020 roku średnia ilość godzin spędzanych przez dzieci i młodzież (10-18 lat) przed ekranem komputera wynosiła 5 godzin. W maju 2020 roku było to już średnio 9 godzin. To praktycznie cały dzień, jeśli odejmiemy czas na posiłki, toaletę i sen. Ich życie zostało ograniczone do siedzenia przed ekranem monitora, bez ruchu fizycznego, bez aktywności intelektualnej, bez czytania i pisanie. Wszystko to w okresie intensywnego rozwoju ciała i mózgu młodego człowieka.

Jak to wpływa na ich funkcjonowanie?

Weźmy na przykład: ze względu na duże ilości niebieskiego światła 51% nastolatków ma poważne problemy ze snem. Część z nich dosłownie traci przytomność o 2 w nocy przeglądając wiadomości na telefonie. Nie potrafią normalnie położyć się do łóżka, a ich sen jest zaburzony. Dochodzą do tego problemy z koncentracją, drażliwość, stany depresyjne i wiele innych trudności związanych z całonocnym siedzeniem przed komputerem oraz izolacją społeczną.

Chodzenie do szkoły oznacza fizyczne przemieszczanie się z miejsca na miejsce, rozmowy i interakcję fizyczną w klasie, relacje społeczne i wiele innych rzeczy, wokół których nastolatki budują swój świat. Można wyjść z domu, spotkać się z rówieśnikami, pogadać o nauczycielach, poznać kogoś nowego, popłakać z przyjaciółką. Przypomnijmy sobie jak to było, gdy się miało naście lat, jakie to było dla nas wtedy ważne. I wyobraźmy sobie, że z dnia na dzień ten świat się skończył. Ktoś powie zapewne: „Oj tam, oj tam. Przecież to nie koniec świata. Później nadrobią. Ludzie dorośli mają większe problemy”. Tylko tego czasu nie da się nadrobić. Dzieci tracą coś, co jest nieodwracalne.

Młode pokolenie to pokolenie nieuchronnie związane z rozwojem nowych mediów. Jednak teraz znaleźliśmy się w zupełnie innej rzeczywistości i mamy do czynienia z inną skalą problemu. Zdalne nauczanie w wielu przypadkach stało się dla naszych pociech okazją do dodat-

kowych rozmów ze sobą na czatach, tworzenia gifów i memów, grania w gry, oglądania filmików na youtube, siedzenia w mediach społecznościowych, przeglądania stron z pornografią, itp. Ta aktywność pozalekcyjna w internecie uległa zdecydowanemu spotęgowaniu, co bardzo negatywnie wpływa na rozwój naszych dzieci.

Rodzice są w pracy, praktycznie nikt z nich nie włączył jakiegokolwiek zabezpieczenia na urządzeniach, z których korzystają nasze dzieci. To sprawia, że mogą one działać w zasadzie bezkarnie. Marzenia wielu nastolatków spełniły się. Do czasu.

Poniżej przedstawiamy kilka wypowiedzi dzieci uczących się zdalnie, o których sytuacji psychicznej dowiedział się psycholog podczas konsultacji:

- *„Pierwsze tygodnie były fajne. Mogłem grać tak dużo jak chciałem. Teraz mam odruch wymiotny, kiedy włączam komputer. Ostatnio łączę się na lekcje z telefonu i kładę się spać”.*
- *„Nic mnie nie cieszy. Moje życie ogranicza się do internetu. Poza nim nie mam nic do roboty”.*
- *„Kiedyś spotykałam się po lekcjach ze znajomymi, chodziliśmy do galerii, do Maca. Teraz boję się komuś zaproponować spotkania na żywo, jesteśmy non stop online”.*
- *„Mam dość. Nie mogę trenować, nie mogę z nikim się spotkać, niczego się nie uczyć”.*
- *„Moje życie jest straszne. Czuję się jak zombie.”*

Kolejnym problemem dla ogromnej ilości dzieci jest całkowite odcięcie od edukacji. To dzieci z wyzwaniem edukacyjnymi, opiniami i orzeczeniami poradni PP, które nie są w stanie skupić się na ekranie i uczyć się bez osobistego wsparcia nauczyciela. To uczniowie, którzy nie mają odpowiedniego sprzętu do nauki lub możliwości dostępu do internetu. Są to również młodzi ludzie z rodzin niewydolnych wychowawczo, przemocowych, czy tacy, którzy mają duże rodziny i brakuje im osobnego pomieszczenia, żeby móc się skupić na tym, co ktoś próbuje im przekazać. Nasze pociechy grzecznie i w swoich pokojach po cichu toną.

Co my rodzice możemy zrobić?

1. Przede wszystkim musimy założyć blokady rodzicielskie na WSZYSTKICH urządzeniach, z których korzystają nasze dzieci. Poradnie psychologiczne pękają w szwach nie mogąc obsłużyć wszystkich dzieci, których rodzicom „się wydawało”, że przypadek uzależnienia od pornografii nie dotyczy ich dziecka.
2. Maksymalnie ograniczyć przebywanie naszego dziecka przed ekranem monitora lub telefonu poza lekcjami.
3. Staraj się wprowadzić nawyk zrobienia sobie przez



Twoje dziecko przerwy nawet 5 minutowej pomiędzy lekcjami online.

- Spędzaj popołudniami lub wieczorami z dzieckiem czas. Wspólnie rozmawiajcie, wyjdźcie na spacer, na przejażdżkę rowerem lub podejmijcie obowiązki domowe. Nie oszukuj się! Tylko w ten sposób odciągniesz dziecko od kontaktu z mediami.
- Najważniejsze – rozmawiajcie, rozmawiajcie i jeszcze raz rozmawiajcie. Nie oceniajcie, nie krytykujcie, wysłuchajcie. Jesteście ważniejsi niż rówieśnicy, okażcie zrozumienie i wsparcie. Usłyszcie co przeżywają, przytulajcie, dotykajcie, pogłaszczcie po plecach. Nawet tych dużych, wyższych od was. Oni są teraz bardzo samotni. Bądźmy przy nich blisko i wyciągnijmy do nich rękę. Uratujmy przed utonięciem”

Trwanie w sytuacji odcięcia społecznego prowadzi często do depresji!

Pandemia odciska piętno na psychice nas wszystkich. Nasze dzieci popadają w depresję. W naszych domach rozgrywają się ciche dramaty. W ciągu ostatnich lat statystyki dotyczące gwałtownego i stałego wzrostu liczby chorób psychicznych u dzieci osiągają rozmiary drugiej epidemii. W grupie dzieci 6-12 lat na depresję cierpi aż 2% dzieci, u 30-75% dzieci cierpiących na depresję stwierdza się jednocześnie zaburzenia lękowe.

Depresja najczęściej objawia się brakiem chęci i motywacji do wykonywania codziennych obowiązków, rozdrażnieniem, chandrą, apatią. Chory na depresję z dnia na dzień traci zainteresowanie otoczeniem i poczucie sensu życia. To, co sprawiało mu dotychczas radość, nie ma dla niego znaczenia, a wykonywanie prostych czynności stanowi dla niego ogromny wysiłek. Depresja to poważna choroba, choremu nie pomoże stwierdzenie „weź się w garść”, ale profesjonalna terapia i zrozumienie ze strony najbliższych.

Niepokojące objawy?

Brak energii, apatia, niepokój, rozdrażnienie, trudności w koncentracji uwagi i kreatywnym myśleniu, gorsza pamięć, niechęć do wykonywania obowiązków oraz czynności, problemy ze snem lub nadmierna senność, niskie poczucie własnej wartości, zmniejszenie apetytu i chudnięcie lub „zajadanie smutku” oraz tycie, ciągłe zmęczenie, suchość w ustach, bóle głowy i inne. Objawy depresji charakteryzuje duże napięcie, utrzymują się ponad 2 tygodnie i prowadzą do dezorganizacji życia chorego - osobistego, rodzinnego i zawodowego. Objawy, których nie można zlekceważyć: destrukcyjne i samobójcze myśli, urojenia (fałszywe przekonania o sobie i innych, które chory bierze za penik) zagrożenie życia z powodu wycieńczenia organizmu oraz zahamowa-

nie aktywności życiowych.

Gdzie szukać pomocy?

Skonsultujmy odczuwane przez nas objawy z psychologiem, ponieważ większość przyczyn pojawienia się depresji leży w naszej psychice. Psycholog zaproponuje odpowiednie oddziaływanie psychoterapeutyczne, które pomoże nam dotrzeć do istoty naszych trudności i wypracować odpowiednie strategie radzenia sobie z nimi. Może się tak zdarzyć, że sama psychoterapia nie wystarczy. Wtedy należy się skonsultować z lekarzem psychiatrą, który włączy do leczenia leki zmniejszające uciążliwość objawów chorobowych. Jeżeli nie mamy odwagi zgłosić się do specjalisty, skorzystajmy z telefonu zaufania, gdzie profesjonaliści odpowiedzą na nasze wątpliwości związane z odczuwanymi objawami i pomogą nam odnaleźć właściwą drogę pomocy.



Karolina Mazurek

doktor Instytutu Wschodniego UAM

Małgorzata Strzyż-Beściak

psycholog dziecięcy z Rzeszowa

Jak rozmawiać z osobą chorą na depresję?

Powiedz 	Nie mów 
<ul style="list-style-type: none"> Jestem przy Tobie. Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc. Nie zostawię Cię. Nie jesteś swoją chorobą. Jak mogę Ci pomóc? Jestem przy Tobie. Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny. Potrzebujesz żeby Cię przytulić? Widzę, że Ci ciężko. To nie Twoja wina. Jesteś ważna/y i potrzebna/y. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec. Nie jesteś porażką. Jesteś silna/y w swojej słabości. Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat 	<ul style="list-style-type: none"> Nie przesadzaj! Myśl pozytywnie. Będzie dobrze. Zastanów się, inni mają gorzej. Ogarnij się. Weź się w garść. To Twoja wina. Przejdzie Ci. Znów zaczynasz? Nic Ci nie będzie. Weź się za naukę i nie wydziwiaj. Zawiodłaś/eś mnie. Jesteś słaby.



- Psycholog szkolny z Zespołu Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym oferuje pomoc psychologiczno – pedagogiczną stacjonarnie w budynku szkoły - gabinet nr 5. Z jego pomocy mogą skorzystać uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Grodzisku Górnym, w Wólce Grodzkiej oraz w Opaleniskach.

Dane kontaktowe: Tel: **(17) 243 60 23**. mail: **psycholog@zsleji.pl**

Szczegółowe oraz bieżące informacje można znaleźć na stronie internetowej szkoły **www.zsfranciszkalei.edu.pl** w zakładce Psycholog.

Godziny pracy psychologa szkolnego w ZS w Grodzisku Górnym:

poniedziałek: 8.00 - 12.30

wtorek: 8.30 - 14.00

środa: 9.30 - 12.30

czwartek: 8.00 - 12.30

piątek: 8.30 - 13.30

- Pedagog szkolny z Zespołu Szkół im. Jana Pawła w Grodzisku Dolne oferuje pomoc psychologiczno – pedagogiczną stacjonarnie w budynku szkoły. Z pomocy pedagoga mogą skorzystać uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Grodzisku Dolnym, Szkoły Podstawowej w Laszczynach, Szkoły Podstawowej w Chodaczowie

Pedagog szkolny oferuje pomoc psychologiczno-pedagogiczną również wirtualnie. Zapraszamy do kontaktu pod adresem: **izagrzywna@onet.pl** oraz telefonicznie: **690083229; (17)2436001**

Godziny pracy pedagoga szkolnego w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym:

Poniedziałek: 9.00 – 12.30

Wtorek: 9.00 – 13.30

Środa: 9.00 – 14.30

Czwartek: 9.00 – 13.30

Piątek: 9.00 – 13.00

- Poradnia Psychologiczno - Psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży „Dobry start” Leżajsk ul. Żeromskiego 3

Rejestracja telefoniczna 17 785 12 40/609 556 224

Rejestracja elektroniczna: www.medikal.rzeszow.pl

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Leżajsku ul. M. Curie-Skłodowskiej 8,

Tel. 17 242 07 99, kom. 693 660 799

od poniedziałku do piątku

w godzinach od 07:45 do 16:00

www.ppp.lezajsk.pl

e-mail: poradnialezajsk@o2.pl

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Leżajsku ul. M. Curie-Skłodowskiej 8,

Tel. 17 242 82 58

Telefon zaufania: 17 240 13 00

od poniedziałku do piątku w godzinach od 07:30 do 15:30

www.pcprielezajsk.pl

e-mail: cprlelezajsk@gmail.com

- Stowarzyszenie „INTEGRACJA BEZ GRANIC” ul. Łukasiewicza 2 37-310 Nowa Sarzyna

Tel. 17 241 53 57

od poniedziałku do piątku

w godzinach od 07:30 do 15:30

e-mail: sibg@o2.pl

- Bezpłatny Telefon Zaufania dla osób dotkniętych skutkami COVID-19

Tel. 800 220 280



Zmarł ks. kan. Stefan Piórek, emerytowany proboszcz w Wólce Grodzkiej



W wieku niespełna 88 lat zmarł ks. kan. Stefan Piórek, emerytowany proboszcz Parafii pw. św. Maksymiliana Marii Kolbego w Wólce Grodzkiej.

Ksiądz Stefan urodził się 02.09.1933 roku w Nowej Wsi k/Kolbuszowej, jako trzecie dziecko Franciszka i Marii z d. Bajor. Ochrzczony został w kościele parafialnym w Kolbuszowej.

Swoje dzieciństwo i lata młodzieńcze spędził w Dzikowcu. Po zdaniu egzaminu dojrzałości złożył podanie z prośbą o przyjęcie do Seminarium Duchownego w Przemyslu, gdzie został przyjęty.

W Seminarium Duchownym studiował przez okres sześciu lat, od 1951 do 1957r. Był to najtrudniejszy okres PRL-u dla Kościoła, księży i alumnów. Mimo trudności wytrwał w powołaniu i 30 maja 1957 roku został wyświęcony na kapłana przez ordynariusza diecezji przemyskiej ks. biskupa Franciszka Bardę.

Mszę św. prymicyjną odprawił w kościele parafialnym w Dzikowcu dnia 3 czerwca 1957 roku. Na pierwszą placówkę po święceniach został skierowany przez bpa ordynariusza na wikariusza do Spiów. Była to parafia bardzo uboga i rozległa. Do odległych wiosek, dojeżdżał furmanką lub rowerem, by uczyć dzieci religii w tamtych szkołach. W parafii Spie pracował przez 3 lata. Następnie pracował jako wikariusz w Leżajsku, Ustrzykach Dolnych, Bratkowicach, Strachocinie oraz w Dobrzechowie.

W 1966 roku wołą biskupa został skierowany do parafii Manasterz k/Kańczugi, gdzie po roku pracy jako wikariusz, został mianowany przez ks. bpa Ignacego Tokarczuka proboszczem tejże parafii. Po 10 latach zmaganiach duszpasterskich i gospodarczych w Manasterzu, czyli w 1976 roku został mianowany

proboszczem w parafii Wólka Grodzka.

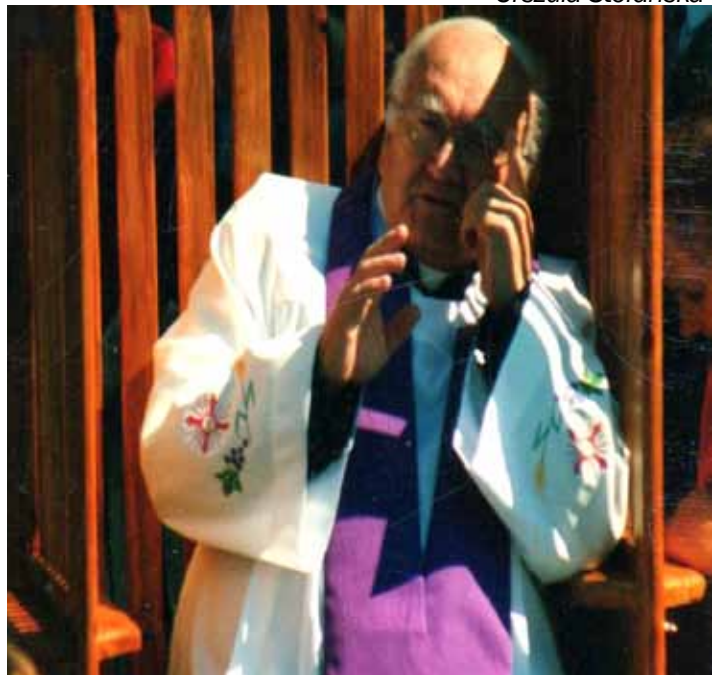
Początki duszpasterskie w Wólce Grodzkiej nie należały do łatwych, gdyż kościół i plebania wymagały prac wykończeniowych, ciągłych udoskonaleń oraz często poprawek. Jednak przy zaangażowaniu parafian prace systematycznie były wykonywane.

Ks. Proboszcz przede wszystkim nacisk kładł na duchowy wzrost parafian. Już w 1981 roku zorganizował pielgrzymkę do Św. Maksymiliana Marii Kolbe do Niepokalanowa, aby przybliżyć wiernym życie patrona parafii. Zawsze popierał i uczestniczył we wszystkich spotkaniach religijnych na terenie parafii.

W duchu dialogu i kierownictwa duchowego przewodniczył parafialnej Akcji Katolickiej. Wielką troską również otaczał działającą w parafii Caritas. W ciągu tych długich blisko 64 latach posługi kapłańskiej służył wiernym na różnych parafiach, starał się być kapłanem – autentycznym pośrednikiem między Bogiem, a ludźmi. Wielką troską od początku swojej kapłańskiej drogi otaczał dzieci i młodzież. Uczył nieprzerwanie religii i nieustannie troszczył się o dobre wychowanie młodego pokolenia. W 1991 roku nadarzyła się okazja założenia w Wólce Grodzkiej Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. Ksiądz Proboszcz nie zawahał się ani na moment, wsparł duchowo i materialnie powstające drużyny i nawet udostępnił pomieszczenie na cotygodniowe zbiórki harcerek i harcerzy oraz zuchów. Jako dowód wdzięczności za duchową opiekę nad drużynami ks. Stefan Piórek w 2000 roku otrzymał od władz Okręgu Podkarpackiego ZHR odznaczenie „Honorowego Przyjaciela Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej”.

„My jeszcze zdążamy ku wieczności – wszyscy – dzieci, młodzież, dorośli i najstarsi. Pomyślmy jak wykorzystujemy ten czas, który nam Bóg dał ku naszemu uświęceniu.”

Urszula Stefańska



INWESTYCJE W SKRÓCIE

PRZEBUDOWA DROGI POWIATOWEJ NR 1275R LASZCZYNY - BUDY ŁAŃCUCKIE

Po przerwie spowodowanej okresem zimowym i warunkami, jakie panowały, firma Colas wznowiła prace na drodze powiatowej nr 1275R relacji Laszczyny - Budy Łańcuckie w miejscowości Laszczyny i Zmysłówka. W ramach przedmiotowej przebudowy drogi dokończona została kanalizacja deszczowa odprowadzająca wody opadowe do istniejących rowów przydrożnych. Ponadto trwają dalsze prace związane z ustawianiem krawężników i obrzeży betonowych w związku z budową chodnika o dwu metrowej szerokości oraz wykonywane są kratki ściekowe wraz z przykanalikami.



ROBOTY KONSERWACYJNO – UDROŹNIENIOWE NA POTOKU „LESZCZYŃKA”

Na przełomie września i października minionego roku na potoku „Leszczyńka” wykonane zostały roboty konserwacyjno – udroźnieniowe, polegające na wykoszeniu i odkrzaczeniu z samosiewów drzew skarp potoku oraz odmuleniu i oczyszczeniu z różnego rodzaju śmieci i nieczystości dna potoku. Prace powyższe na wniosek Wójta Gminy sfinansowało Państwo Gospodarstwo Wodne Wody Polskie – Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Rzeszowie Zarząd Zlewni w Krośnie, które to przedsiębiorstwo na powyższy cel przeznaczyło 124 380 zł. brutto. Wykonawcą zadania w wyniku przeprowadzonego przetargu został Rejonowy Związek Spółek Wodnych z siedzibą w Leżajsku, który wywiązał się właściwie z powierzonych zadań. Patrząc przez pryzmat potrzeb oczekujemy, że w bieżącym roku Przedsiębiorstwo Wody Polskie dokończy prace na zbiorniku wodnym w Grodzisku Górnym, polegające na wyłożeniu materacami kamiennymi lewej strony skarpy zbiornika tj. skarpy od strony drogi powiatowej wraz z częścią potoku na odcinku od mostu po gospodarstwo Państwa Józefy i Józefa Dyjak, a ponadto wyłoży kosztami kamiennymi lub też wykona inne umocnienie skarpy potoku na długości ponad 50 mb. w sołectwie Wólka Grodziska. Ureguluje i oczyści koryto potoku w górnym jego biegu w terenach zabudowanych począwszy od zbiornika do źródła

zł wraz z odmuleniem części zbiornika oraz odmuleniem pozwalającym na oczyszczenie kręgów betonowych mostu okularowego, zlokalizowanego bezpośrednio przed zbiornikiem, na drodze powiatowej. Powyższe prace są niezbędne i bardzo konieczne, a ich wykonanie wyeliminuje zagrożenie powodziowe i zapobiegnie ewentualnym szkodom na tym terenie.





Z życia Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Grodzisku Dolnym

Rozbudowa kanalizacji sanitarnej w Laszczynach

W poprzednim numerze Gazety Grodzkiej informowaliśmy o rozpoczęciu prac w terenie dotyczących drugiego etapu rozbudowy kanalizacji sanitarnej w Laszczynach. Inwestycja realizowana jest przez PGK w ramach dofinansowania z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020r. Pierwsze tygodnie pracy w terenie pokazały konieczność dokonania w kilku miejscach korekty przebiegu kanalizacji.

Przypominamy, że dokładnych informacji o budowie kanalizacji, ewentualnie o możliwych korektach jej przebiegu w terenie 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.

Prosząc o kontakt osoby zainteresowane budową i przebiegiem kanalizacji pragniemy jednocześnie podziękować mieszkańcom Laszczyn za okazane do tej pory duże zainteresowanie inwestycją i możliwość spotkań w terenie. Dzięki takiej współpracy udało się w kilku sytuacjach wypracować kompromis pomiędzy oczekiwaniami mieszkańców a faktycznymi możliwościami zmiany trasy kanalizacji.

Wielu mieszkańców pyta nas, od kiedy będzie możliwe korzystanie z budowanej kanalizacji?

Odpowiadając informujemy, że wszystkie prace w terenie wykonywane są zgodnie z przyjętym z harmonogramem, który przewiduje zakończenie przez wykonawcę budowy 3237 mb. kanalizacji sanitarnej oraz dwóch przepompowni ścieków do końca sierpnia 2021 roku. Po zakończonej budowie nastąpi etap odbioru prac oraz uzyskanie przez PGK zezwolenia na użytkowanie nowego odcinka sieci kanalizacyjnej, które wydawane jest przez Nadzór Budowlany w Leżajsku. Jeżeli nie nastąpią jakies nieprzewidywane okoliczności to mieszkańcy będą mogli korzystać z kanalizacji na przełomie października i listopada 2021 roku. Oczywiście stosowna informacja w tej sprawie ukaże się wcześniej w Gazecie Grodzkiej.



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



Zgłaszanie awarii wodociągowych i kanalizacyjnych

W dni powszednie (poniedziałek - piątek) awarie można zgłosić w godzinach pracy biura PGK (7.00 – 15.00) dzwoniąc na numer **(17) 243 64 66**.

Po godzinach pracy biura, w dni wolne i święta:

- Awaria wodociągowa: Pogotowie Wodociągowe **tel: 535 643 909, 535 644 151**
- Awaria kanalizacyjna: Pogotowie Kanalizacyjne **tel: 535 644 151, 660 855 337, 694 961 617, 733 699 463.**

Jeżeli awaria nie wymaga natychmiastowej interwencji można ją też zgłosić za pomocą strony internetowej:

www.pgkgrodzisko.pl (informacje dla klienta/ zgłoszenie awarii).



Strażacy ponownie w akcji

Tym razem druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej z Grodziska Dolnego ruszyli z pomocą w odśnieżaniu dachu budynku urzędu gminy. Zalegający, zamrożony śnieg zagrażał przede wszystkim bezpieczeństwu osób znajdujących się w obrębie budynku, głównie przy jego wejściach.

Strażacy wykazali się dużym zaangażowaniem, profesjonalizmem i determinacją w wykonywaniu zadania. Tegoroczny sezon zimowy dał się wielokrotnie we znaki służbom gminnym. Dzięki wsparciu jednostek OSP oraz profesjonalnemu przygotowaniu strażaków wielokrotnie w sytuacji bezpośredniego zagrożenia niebezpieczeństwem mogliśmy liczyć na ich pełną i skuteczną gotowość do działania. Dziękujemy za pomoc!

MK



Ćwiczenia Wojsk Terytorialnych

W dniach 27-28.02.2021 r. odbyło się szkolenie żołnierzy 324 kompanii lekkiej piechoty, która wchodzi w skład 3 Podkarpackiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Tematyką sobotniego szkolenia był marsz kondycyjny w pełnym oporządzeniu połączony z rozpoznaniem Stałego Rejonu Odpowiedzialności (SRO) kompanii.

Pierwszy oraz drugi pluton lekkiej piechoty wyruszył po trasach: Grodzisko Górne – Wólka Grodziska – Gwizdów – Biedaczów – Brzózka Królewska oraz Grodzisko Górne – Giedlarowa – Wilkowyja – Brzózka Królewska, natomiast dwa pozostałe pododdziały tj. pluton wsparcia i 3 pluton lekkiej piechoty przemierzyły trasy Nowa Sarzyna – Jelna – Maleniska – Brzózka Królewska oraz Nowa Sarzyna – Wola Zarczycka – Hucisko – Brzózka Królewska.

Po wykonaniu marszu oraz rozpoznania SRO, w Brzózce Królewskiej kompania została przegrupowana i przemieściła się w rejon lasów gdzie spędziła noc.

Tematyką niedzielnego szkolenia była tzw. „zielona taktyka”, tzn. działania taktyczne w terenie lesistym. Plutony miały za zadanie prowadzić obserwację oraz wykonać zasadzkę. Podczas zajęć były używane środki pozoracji pola walki tj. ślepa amunicja, granaty hukowe, amunicja sygnalizacyjna oraz świece dymne.

Weekend szkoleniowy zwieńczyło podsumowanie zajęć oraz ognisko na terenie Centrum Szkolenia Klas Mundurowych w Nowej Sarzynie.

*Dowódca 324 kompanii lekkiej piechoty
ppor. Mateusz MUZOLF*





Sukcesy taneczne Wiktorii i Filipa

Boogie Woogie jest rodzajem tańca swingowego, o którym możemy ostatnio usłyszeć więcej za sprawą tanecznego duetu z Laszczyn. Wiktorija Czaplą (11 lat) i Filip Lizak (12 lat), mimo młodego wieku mogą się już poszczycić osiągnięciami tanecznymi na szczeblu ogólnopolskim. Należą oni do Zespołu Maraton Boogie w Giedlarowej od 2017r. Dzięki ciężkiej i systematycznej pracy pod okiem profesjonalistów oraz niezaprzeczanemu talentowi, szybko zaczęli osiągać pierwsze znaczące sukcesy. Wiktorija i Filip uczą się tańca swingowego od najlepszych. Ich treningi prowadzone są przez Jolantę i Andrzeja Ciryta zafascynowanych tym tańcem. Warsztaty taneczne, w których regularnie uczestniczą są prowadzone przez najlepszych polskich i zagranicznych instruktorów Boogie Woogie. Młodzi tancerze od początku swojej kariery tanecznej uświetnili już wiele imprez kulturalnych. Po raz pierwszy z deskami sceny zetknęli się w Chelmskim Domu Kultury. Pierwszym sukcesem, który osiągnęli było III miejsce w Ogólnopolskim Turnieju Tańca Boogie Woogie w kategorii dzieci, organizowanym 27 października 2019r. w Giedlarowej. Swoje umiejętności taneczne mogli również zaprezentować w tegorocznym Ogólnopolskim Turnieju Boogie Woogie Mania – online, który odbył się w Warszawie, gdzie zdobyli II miejsce w kategorii dziecięcej. Przed nimi najważniejszy występ roku, czyli Mistrzostwa Polski Boogie Woogie, które odbędą się w kwietniu 2021r. Trzymamy mocno kciuki za dalsze sukcesy naszych zdolnych mieszkańców.

MK



Nowe domki dla ptaków

Przychodzi czas zwłaszcza wczesną wiosną, że ptaki w naszych parkach, zagajnikach i ogrodach przydomowych szukają miejsca na złożenie jaj i wychowanie piskląt. Wszystkie poszukują odpowiedniego i bezpiecznego miejsca by z gniazda bezpiecznie wyprowadzić pisklęta. Jednak ze względu na dość intensywną wycinkę starych drzew tych bezpiecznych miejsc jest coraz mniej.

Obok nas żyje wielu ludzi, którzy ze względu na swoją wrażliwość i dobre serce tym skrzydlatym i urokliwym śpiewakom chcą i umieją pomóc. Jednym z nich jest Koło Łowieckie „Kuropatwa” w Żołyńi, które nieodpłatnie przekazało 20 szt. budek lęgowych naszej gminie.

W ten sam dzień tj. 16 marca br. darowane budki zostały rozwieszane na drzewach w miejscach na terenie naszej gminy, gdzie najliczniej gromadzą się ptaki.

Wójt Gminy Grodzisko Dolne składa na ręce podłowczego Koła Łowieckiego „Kuropatwa” w Żołyńi Pana Jana Mazurka serdeczne podziękowanie za nieodpłatne przekazanie naszej gminie 20 szt. budek lęgowych

KS





Mieszkańcy gminy w trosce o ptaki

W naszej gminie są osoby, które na potrzeby skrzydlatych mieszkańców nie są obojętne. Jedną z nich jest p. Kamil, który z pasją tworzy wspaniałe budki, karmniki, domki dla ptaków. W ten sposób chce stworzyć warunki przyjazne dla ptaków głównie owadożernych i przywrócić równowagę w ekosystemie oraz podnieść świadomość ekologiczną mieszkańców dot. znaczenia ptaków w przyrodzie, a także ich roli w walce z niechcianymi owadami

Chętnych, którzy chcieliby w swoich ogrodach powiesić budki lęgowe dla różnego gatunku ptaków, a nawet i wiewiórek zapraszamy do kontaktu z p. Kamilem pod nr tel. 787 230 933.



Zmiana czasu z zimowego na letni

Coraz wyraźniej da się zaobserwować, że dzień staje się dłuższy. Rano, gdy wstajemy jest już jasno, dłużej też jest bez ciemności po południu. No i nieśmiało, ale robi się cieplej. To wszystko sygnały, iż nieuchronnie zbliża się moment przejścia z czasu zimowego na czas letni.

Dwa lata temu, w marcu 2019 r. wydawało się, że w końcu jesteśmy bliżej ostatecznych rozstrzygnięć. Na kilka dni przed kolejną operacją przestawiania wskaźówek naszych zegarów Parlament Europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji z czasu letniego i zimowego za dwa lata. Tymczasem właśnie mijają te dwa lata i w tym roku dalej musimy przestawiać zegarki z czasu zimowego na letni. Zgodnie z wciąż obowiązującym prawem ma to się stać w ostatni weekend marca, w nocy z soboty na niedzielę czyli w tym roku będzie to z 27 na 28 marca.

W Polsce wciąż czas zmieniamy dwa razy w roku. W ostatnią niedzielę marca, po pięciu miesiącach czasu zimowego, przestawiamy zegarki o godzinę do przodu, z 2:00 na 3:00. W związku z czym śpimy o godzinę krócej, ale wieczorem dłużej jest jasno. Siedem miesięcy później (bo tyle obowiązuje czas letni), w ostatnią niedzielę października cofamy zegarki z 3:00 na 2:00, przechodząc tym samym z powrotem na czas zimowy.

Tzw. czas zimowy obowiązuje od ostatniej niedzieli października, do ostatniej niedzieli marca. Warto dodać, że kiedyś - do połowy lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku - zegarki z czasu letniego na zimowy przestawialiśmy w ostatnią niedzielę września.

Pierwotnie wierzono, że zmiana czasu z letniego na zimowy - i odwrotnie, przyniesie gospodarce korzyści ekonomiczne, w skali makro: budżetowi państwa

oraz przedsiębiorstwom, a w skali mikro - gospodarstwom domowym.

Jednak nigdy tak naprawdę nie dokonano bilansu zysków i strat. Choć zmiana czasu może mieć pewne zalety, to jednak wady są częściej zauważane. Do głównych należą m.in.

- niebezpieczeństwo popadnięcia w depresję
- rozregulowanie zegara biologicznego
- rozdrażnienie
- problemy z koncentracją
- zaburzenia zdrowotne - m.in. prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca.

Jednak koronawirus namieszał i plany te zostały zawieszono. Jedne kraje chcą odejść od zmiany czasu na letni i zimowy, inne nie. Z kolei wśród tych, które chcą odejść od zmiany czasu jedne (jak np. Polska) chcą zostać „na zawsze” przy czasie letnim, inne - przy czasie zimowym.

Pandemia związana z COVID-19 dyskusje i decyzje zawiesiła, ale w przyszłości na pewno nie unikniemy powrotu do dyskusji i ostatecznych decyzji w sprawie zmian czasu.

Źródło: echodnia.eu





Zderzenie pociągów w Chałupkach Dębniańskich

W Chałupkach Dębniańskich, na stacji kolejowej Grodzisko Dolne w dniu 26 lutego br. ok. godz. 6.00 doszło do zderzenia lokomotywy z pociągiem pośpiesznym relacji Rzeszów – Szczecin, ranne zostały trzy osoby, jedna z nich została przewieziona do szpitala.

Jak ustalono, maszynista pociągu pośpiesznego w pewnym momencie zauważył, że na torze jego jazdy znajduje się lokomotywa. Zaczął gwałtownie hamować, niestety zderzenia z lokomotywą nie udało się uniknąć. Pociągiem podróżowało 23 pasażerów i 3 członków załogi. Badanie na zawartość alkoholu wykazało, że maszyniści byli trzeźwi. Przyczyny i okoliczności zdarzenia wyjaśnia prowadzone postępowanie.

Policja



Czy znasz sygnały alarmowe?

W 2013 roku rozporządzeniem Rady Ministrów wprowadzono jeden sygnał akustyczny dla wszystkich alarmów. Ogłoszenie alarmu – jest to sygnał akustyczny – modulowany dźwięk syreny trwający 3 minuty.

Odwołanie alarmu – to sygnał ciągły trwający 3 minuty. Ogłoszenie takiego alarmu dotyczyć może:

- informacji o zagrożeniu skażeniem;
- zagrożenia skażeniem;
- zagrożenia katastrofą naturalną lub techniczną, działaniami terrorystycznymi lub zagrożeniem wojennym lub wojną.

Ale skąd wiedzieć, co się wydarzyło po usłyszeniu sygnału i jak się zachować?

Z pomocą przychodzą środki masowego przekazu, należy włączyć radiodbiornik lub odbiornik telewizyjny na stację lokalną; w przypadku naszej gminy – to radio Rzeszów i telewizja Rzeszów (TVP RZESZÓW). Wyżej

wymienione środki przekazu zobowiązane są do nadawania komunikatów podających przyczynę, rodzaj alarmu i sposób zachowania ludności (np., dokąd ludność ma się udać). Innym sposobem informowania są środki nagłaśniające na pojazdach policji i straży pożarnej (np. przy uwolnieniu się toksycznych środków przemysłowych lub powódź).

Jeszcze innym źródłem informacji dla ludności może być Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie (tel. 178671238) czynne całą dobę. Osoby obsługujące to centrum będą miały aktualne informacje o zdarzeniu lub zagrożeniu.

Jak dobrze zgłosić zdarzenie?

1. Należy mówić w sposób opanowany i spokojny, nie krzyczeć i nie panikować;
2. Nie rozłączać się zbyt szybko i za wcześnie, aby osoba odbierająca zgłoszenie uzyskała podstawowe i niezbędne informacje, które pozwolą na dalsze działanie;

Józef Lizak

TELEFON ALARMOWY

112

ZGŁOSZENIE ZDARZENIA

- **Co?** Podaj krótki opis zdarzenia
- **Gdzie?** Przekaż dokładną lokalizację
- **Ile?** Liczba osób poszkodowanych
- **Jak?** Podaj stan poszkodowanych
- **Co zrobić?** Poinformuj o udzielonej dotychczas pomocy
- **Kim jesteś?** Podaj swoje dane personalne i numer telefonu



Punkt pomocy do spraw wypełniania wniosków obszarowych

Wójt Gminy Grodzisko Dolne informuje, że **od 23 marca 2021r.** mieszkańcy Gminy Grodzisko Dolne będą mieć możliwość skorzystania z darmowej pomocy przy wypełnianiu elektronicznych wniosków obszarowych do ARiMR. Rolnicy, którzy od ubiegłego roku posiadają indywidualne konto elektroniczne w ARiMR proszeni są o przyniesienie ze sobą loginu i hasła w celu zalogowania się do systemu informatycznego.

Rolnicy, którzy będą korzystać z elektronicznego wniosku po raz pierwszy, proszeni są o posiadanie poniższych danych:

- numer identyfikacyjny producenta – „numer gospodarstwa”,
- numer rachunku bankowego na który wpłynęła dopłata za rok 2020,
- kwotę ostatniego przelewu dopłaty otrzymanego z ARiMR.

UWAGA! Obowiązkowa rejestracja wizyty w urzędzie gminy!

Osoby chcące skorzystać z pomocy urzędu obowiązane są wcześniej umówić się na spotkanie. W tym celu należy zadzwonić pod **nr tel. 17 242 82 65**, w przeciwnym wypadku z uwagi na trwającą epidemię trzeba liczyć się z dłuższym wyczekiwaniem na obsługę przy składaniu wniosków do ARiMR.

Zwrot akcyzy - podsumowanie

Zakończył się proces składania wniosków o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wykorzystanego do produkcji rolnej w roku 2020. Łącznie wydanych zostało 370 decyzji, na ponad 2 344 hektarów powierzchni użytków rolnych. Ogółem do rolników trafi ponad 154 tys. zł. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę, że wniosków o zwrot akcyzy za rok 2020 było ok. 46% mniej (319 decyzji mniej niż w roku poprzednim).

Dodatkowo rolnicy prowadzący gospodarstwo otrzymali dopłatę do paliwa rolniczego za hodowlę bydła. Pieniądze za akcyzę wypłacane będą 30 kwietnia br.

Kolejny nabór wniosków na dotacje do paliwa rolniczego rozpocznie się 2 sierpnia 2021 roku.



Apel do hodowców trzody chlewnej i drobiu

W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa ASF wśród dzików oraz wirusa H5N8 wśród dzikich ptaków Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Główny Lekarz Weterynarii wzywają wszystkich hodowców trzody chlewnej i drobiu o bezwzględne przestrzeganie zasad bioasekuracji.



W przypadku hodowli trzody chlewnej:

- nie należy kupować świń z niewiadomego pochodzenia
- świnie powinny być przetrzymywane w miejscach wykluczających kontakt z dzikami
- należy stosować pasze zabezpieczone przed dostępem zwierząt wolno żyjących
- należy wyłożyć maty nasączone środkiem dezynfekcyjnym przed wjazdami do gospodarstw i wejściami do pomieszczeń, w których utrzymywane są świnie.

W przypadku hodowli drobiu:

- należy zabezpieczać przed dostępem dzikich zwierząt
- nie karmić drobiu na zewnątrz budynków, w których drób jest utrzymywany
- nie poić drobiu wodą ze zbiorników, do których dostęp mają dzikie ptaki
- stosować odzież i obuwie ochronne podczas kontaktu z drobiem
- stosować maty dezynfekcyjne przy wejściach i wyjściach budynków, w których przetrzymywany jest drób



Azotany i azotyny

Co to są azotany i azotyny?

Azotany i azotyny to grupa związków chemicznych o silnych właściwościach utleniających. Trafiają do żywności za sprawą nawozów mineralnych, znajdują się również w wodach powierzchniowych i w wodzie wodociągowej. Można je znaleźć w paszach, które spożywają zwierzęta gospodarskie. Ponadto, dodaje się je podczas produkcji przetworów mięsnych i sera. Azotany i azotyny ograniczają namnażanie się bakterii, co tłumaczy ich popularność w przemyśle spożywczym.

W składzie wielu produktów spożywczych występuje azotyn potasu (E249), azotyn sodu (E250), azotan sodu (E251) oraz azotan potasu (E252). Dzielne spożycie tych substancji nie powinno przekraczać 5 mg/kg masy ciała.

Azotyny i azotany znaleźć można w wielu produktach spożywczych. Obecne w diecie w umiarkowanej ilości nie stanowią zagrożenia, jednak gdy jest ich z dużo, mogą poważnie szkodzić naszemu zdrowiu. Okazuje się, że substancje są obecne w przetworach mięsnych, serach oraz w warzywach. Ograniczenie ich spożycia nie jest łatwe, ale zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób.

Czy azotany są toksyczne?

Azotany i azotyny same w sobie nie są toksyczne, jednak w przewodzie pokarmowym pod wpływem działania flory bakteryjnej ulegają przemianom, w wyniku których powstają związki zagrażające zdrowiu.

A im większa ich ilość, tym wyższe ryzyko wytworzenia nitrozoamin, które wykazują działanie rakotwórcze. Mogą zwiększać ryzyko nowotworu żołądka, jelita grubego, pęcherza moczowego lub raka piersi.

Powodują uszkodzenia wątroby, owrzodzenia i krwawienia jelit, jak również działają drażniąco na błony śluzowe układu pokarmowego. Na szkodliwe działanie azotanów najbardziej narażone są małe dzieci, kobiety w ciąży, osoby przewlekle chore i starsze. Powodują one bowiem przejście hemoglobiny w methemoglobinę, która nie ma zdolności wiązania tlenu. Skutkuje to niedotlenieniem organizmu, co objawiać się może sinicą, dusznością, spadkiem ciśnienia oraz nadmierną sennością.

Azotyny zwiększają również ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1. To stan, w których trzustka nie jest w stanie wydelać odpowiedniej ilości insuliny.

Nadmierne spożycie tych substancji może również doprowadzić do niedoboru witaminy A, ponieważ azotyny doprowadzają do jej utleniania. Z kolei nie-

wystarczająca ilość witaminy A ma negatywny wpływ na funkcjonowanie wątroby.

Najnowsze badania opublikowane na łamach Journal of Alzheimer's Disease wskazują, że duże spożycie azotanów może mieć związek z pracą mózgu i zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera.

Jak ograniczyć azotany w diecie?

Azotany z łatwością kumulują się w roślinach, zwłaszcza jeśli są one uprawiane w szklarniach. Bardzo duże ilości azotanów znajdują się w sałacie, szpinaku, rzodkiewce, koperku, kalarepie, a nieco mniejsze w burakach, marchwi oraz w kalafiorze.

Ogromna ilość substancji konserwujących znajduje się w wędlinach, peklowanym mięsie, parówkach i w kiełbasie. Coraz większa liczba osób wyklucza te produkty ze swojej diety.

Nie trzeba postępować aż tak radykalnie, ale z pewnością ograniczenie spożycia tych substancji przyniesie wiele korzyści.

W przypadku warzyw warto zainteresować się tymi, które uprawiane są w gospodarstwach ekologicznych. Można również pokusić się o samodzielną uprawę sałaty, szczypiorku czy kopru. Są to rośliny mające niewielkie wymagania glebowe, można zasiać je nawet w doniczce na balkonie.

Dobrze jest też sięgać po warzywa, które nie kumulują dużych ilości azotanów. Należą do nich: papryka, czosnek, cebula, groszek czy bób.

źródło: wp abcdzrowie





KOMUNIKAT POLICJI

Dzielnicowy asp. Stanisław Półcwiartek informuje, że w okresie od 1 stycznia 2021 r. do dnia 30 czerwca 2021 r. na terenie miejscowości Grodzisko Dolne będzie realizował zadania w ramach Planu działania priorytetowego, którego celem jest znaczne ograniczenie zdiagnozowanego zagrożenia nie stosowania się do przepisów ruchu drogowego przez kierujących rowerami oraz pieszych – art. 11 – 15 i 33 Ustawy Prawa o ruchu drogowym.

Głównymi elementami zdiagnozowanego zagrożenia, na które dzielnicowy będzie zwracał uwagę i podejmował odpowiednie działania jest brak wymaganego przepisami oświetlenia w rowerach, brak elementów odblaskowych (obowiązek posiadania elementów odblaskowych jest wymagany u pieszych poruszających się poza terenem zabudowanym), niewłaściwe korzystanie z dróg i chodników, ryzykowne zachowania głównie na rolkach, deskorolkach i hulajnogach.

Apelujemy o zapoznanie się z aktualnie obowiązującymi przepisami i stosowanie się do nich, jak też aktywne uczestnictwo w promowaniu właściwych zachowań na drodze.

Posterunek Policji
w Grodzisku Dolnym

POLICJA OSTRZEGA PRZED OSZUSTWAMI W SIECI

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku ostrzegają przed oszustami internetowymi, którzy wykorzystują nieuwagę kupujących i sprzedających w sieci. W ostatnim czasie na terenie powiatu leżajskiego odnotowano kolejne przypadki takich oszustw. **Apelujemy o zachowanie ostrożności i rozwagi podczas zakupów w sieci.**

Oszuści cały czas wymyślają nowe metody wyłudzenia naszych pieniędzy. Tylko w ostatnim czasie leżajska policja odnotowała kilka zgłoszeń od osób, które zostały oszukane podczas sprzedaży przedmiotów za pośrednictwem Internetu.

Metody działania sprawców wyglądają bardzo podobnie. Pokrzywdzone osoby wystawiały na znanym portalu aukcyjnym przedmiot do sprzedaży. Po pewnym czasie nawiązała z nimi kontakt osoba zainteresowana jego kupnem. Po krótkiej wymianie podstawowych informacji, potencjalny nabywca podsyła link z prośbą o jego otwarcie i wpisanie żądanych danych. Bezpośrednio po wykonaniu tej czynności wyświetla się strona z formularzem bankowym, w którym należy wpisać pewne dane i na tym cała operacja się kończy. Czasami sprzedający dostaje SMS z kodem potwierdzającym transakcję. W tym przypadku sprawca oszustwa prosi o podanie tego kodu, aby zakończyć transakcję. W obu tych przypadkach skutek jest ten sam - zamiast otrzymać należność za sprzedany przedmiot, z naszego konta pieniądze przelewane są na konto sprawcy.

Nie należy wchodzić w link niewiadomego pochodzenia, przesłany przez nieznaną nam osobę. W dobie pandemii, obowiązuje ostrzeżeń, szczególnie tych związanych z handlem w galeriach coraz częściej robimy zakupy w sieci, szukając interesującego nas towaru. Przeglądamy portale aukcyjne, sklepy internetowe itp.

Robiąc internetowe zakupy kierujmy się rozwagą. Oszuści wykorzystają każdą okazję, aby wyłudzić od nas pieniądze. Warto pamiętać o kilku zasadach, aby nasza transakcja przebiegła pomyślnie:

- zawsze przed transakcją należy przejrzeć opinie (komentarze) użytkownika portalu aukcyjnego,
- kupując w sieci kierujmy się ograniczonym zaufaniem do sprzedającego,
- zachowujmy całą korespondencję ze sprzedającym, gdyż będzie ona stanowić dowód w sprawie,
- przed dokonaniem zapłaty powinniśmy skontaktować się ze sprzedawcą – im więcej informacji o sobie udostępnia, tym lepiej,
- sprawdzamy czy sklep podaje swój adres i numer telefonu, ponieważ w razie jakichkolwiek pytań, możemy tam zadzwonić,
- w wypadku przedpłaty na konto należy wybierać tylko doświadczonych i pozytywnie opiniowanych sprzedawców,
- przy płaceniu kartą kredytową zwracajmy uwagę, czy połączenie internetowe jest bezpieczne i czy przesyłane przez nas dane nie zostaną wykorzystane przez osoby nieuprawnione,
- jakiegokolwiek podejrzenia powinny skutkować odstąpieniem od transakcji,

Jeżeli pomimo zachowania zasad ostrożności zamówiony towar do nas nie dotrze zgłoś ten fakt na Policję. Nie zapomnij wtedy zabrać dokumentacji związanej z transakcją tj. :

- datę i numer aukcji, jej przedmiot oraz wylicytowaną cenę,
- nazwę konta (nick) sprawcy oszustwa oraz jego adres e-mailowy,
- sposób kontaktu ze sprzedającym, jego e-mail, nr telefonu, adres,
- sposób dokonania zapłaty: przelew na konto bankowe, płatność za pobraniem.



Nie testuj pseudo-fotelików na własnym dziecku!



Czym są pseudo-foteliki i dlaczego są niebezpieczne? Kilka słów o atropach.

Pseudo-foteliki, foteliki atrapy, urządzenia udające foteliki, podpupniki - mowa tu o wszystkich urządzeniach, które podczas wypadku nie zagwarantują bezpieczeństwa Twojemu dziecku.

Czym charakteryzują się „PSEUDO-FOTELIKI”?

1. Brak jakichkolwiek testów zderzeniowych (ADAC, PLUS, OEAMTC).
2. Ocena 1 lub 2 w testach zderzeniowych. Czasami może zdarzyć się tak, że fotelik brał udział w testach zderzeniowych i „zdał” je na ocenę 1 lub 2. Nie oznacza to jednak, że fotelik zostaje wycofany z rynku. Oznacza to tylko tyle, że w testach wypadł FATALNIE, ale spełnia standardy homologacyjne, które spełnia nawet styropianowa podkładka za 9.99 zł.
3. Podkładki - ciężko jest nawet sklasyfikować je jako „pseudo-fotelik. Jest to kawałek styropianu obitego materiałem, ochroni on Twoje dziecko w podobny sposób, jak poduszka przed zderzeniem.

Czym grozi używanie PSEUDO-FOTELIKÓW?

Na przykład tym, że pseudo-fotelik podczas zderzenia zamiast ochronić Twoje dziecko, po prostu się rozleci. Co stanie się z dzieckiem, można sobie wyobrazić. Pseudo-foteliki bez testów, które nie były testowane zderzeniowo, mogą wyrwać się z pasów, połamać, wyrwać całe plecki (Twoje dziecko uderza wtedy głową w kolana) itp. Oprócz tego, mogą nie trzymać się kanapy i w najgorszym przypadku, nawet przelecieć w przód samochodu, raniąc innych pasażerów. Pamiętaj, że kupując testowane foteliki - wiesz jak zachowają się one w sytuacji kryzysowej. Wiesz, ponieważ były już pod tym kątem sprawdzane. A co wiesz o fotelikach bez testów? NIC. I testujesz je na własnym dziecku.

Pamiętaj: woź dziecko tyłem do kierunku jazdy najdłużej jak się da.

Niebezpieczne są również akcesoria, które często zamawiamy przez internet nie zdając sobie sprawy, jaką krzywdę możemy wyrządzić własnemu dziecku podczas zdarzenia drogowego.

Są to m. in. paski z klamerką i rzepem, który „zastąpi” fotelik



lub kawałek materiału spinający pasy, zapinany na napy



oraz opaska na opadającą głowę, która ma za zadanie utrzymać głowę dziecka, podczas, gdy ono śpi.



Wyobraźmy sobie wypadek z taką opaską. Podczas zderzenia czołowego głowa zostaje gwałtownie wyrzucona do przodu (dotyczy foteli ustawionych przodem do kierunku jazdy) i opaska bądź zsuwa się na szyję dziecka i zaciska się na jego szyi lub opaska zostaje na miejscu i podczas wyrzutu głowy do przodu opaska zatrzymuje głowę. Klatka piersiowa i szyja dalej lecą, co może spowodować złamanie kręgosłupa w odcinku szyjnym.

Nie kupuj opasek, szalików, sznurków lub innych gadżetów. Ich użycie może przyczynić się do utraty zdrowia a nawet życia Twojego dziecka!

Jeżeli głowa w foteliku leci do przodu i nie da się tego poprawić korygując ustawienia fotelika, warto skorzystać z atestowanych poduszek stabilizujących.

Źródło: fotelik.info



Usterki instalacji OZE

W styczniu 2021 roku minął pierwszy rok od zakończenia realizacji projektu pn. „Montaż i instalacja odnawialnych źródeł energii na budynkach mieszkalnych na terenie gmin Grodzisko Dolne i Miasto Leżajsk” z którego skorzystało na terenie naszej gminy około 640 gospodarstw.

W związku z tym, przypominamy o konieczności zgłaszania bezpośrednio do Urzędu Gminy wszelkich usterek występujących w instalacjach zamontowanych w ramach projektu dzwoniąc pod nr **tel. 17 242 82 65 wew. 231**. Tylko usterki zgłoszone przez Urząd Gminy są respektowane przez serwisantów. Lista wybranych usterek w poszczególnych instalacjach:

INSTALACJA SOLARNA

1. Wyciek wody z zaworu bezpieczeństwa – najczęściej jest spowodowany przepełnionym naczyniem przeponowym (niebieski zbiorniczek). W tym przypadku użytkownik sam powinien podnieść ciśnienie w naczyniu. Należy zamknąć zawór główny z zimną wodą, odkręcić najbliższy kran z ciepłą wodą i w tym czasie przez wentyl znajdujący się na naczyniu przeponowym pod czarnym kapturkiem dopompować **ciśnienie do 3,5 bara**. **Powwyższa czynność nie jest objęta gwarancją**, gdyż nie jest usterką a spadek ciśnienia może nastąpić w wyniku normalnej eksploatacji instalacji nawet kilka razy w roku. **W przypadku wezwania serwisu usługa będzie płatna. Jeżeli po przeprowadzeniu powyższej procedury problem nie ustąpił konieczne jest zgłoszenie usterki do Urzędu Gminy.**
2. **Przegrzanie kolektorów nie jest usterką instalacji** – głównym powodem jest zbyt mały pobór wody użytkowej przez mieszkańców lub zawieszenie się pompki. Na początek użytkownik powinien zrestartować instalację poprzez odłączenie jej na kilka minut od źródła zasilania. Jeżeli to nie pomoże należy zwiększyć pobór wody. W ostateczności odczekać, aż zajdzie słońce i kolektory samoczynnie się schłodzą, wówczas komunikat powinien zniknąć. W przypadku częstego pojawiania się problemu (w miesiącach letnich) należy rozważyć zasłonięcie jednego panela solarnego. **Jeżeli komunikat nie znika po schłodzeniu instalacji (w nocy) - konieczne jest zgłoszenie usterki do Urzędu Gminy.**
3. Zmniejszone ciśnienie strumienia ciepłej wody spowodowane jest przytkaniem reduktora przez nieczystości. **Prze czyszczenie go nie podlega gwarancji serwisowej.** W razie wątpliwości prosimy dzwonić do Urzędu Gminy.
4. Wyciek wody spod anody skutkujący zmianą koloru diody na czerwono - **konieczne jest zgłoszenie usterki do Urzędu Gminy.**
5. Awaria czujnika **T1, T2, T3 i T4** - **konieczne jest zgłoszenie usterki do Urzędu Gminy.**
6. Spadek ciśnienia glikolu na manometrze poniżej poziomu **1,5 bara** (czarna wskazówka znajduje się poniżej czerwonej) – może świadczyć o uszkodzeniu lub rozszczelnieniu instalacji i wycieku glikolu – **konieczne jest**

zgłoszenie usterki do Urzędu Gminy.

POMPA CIEPŁA

Wyciek wody z zaworu bezpieczeństwa – należy postępować analogicznie jak w przypadku instalacji solarnej.

Ciepła woda nie leci z kranu lub jest bardzo mały strumień – należy postępować analogicznie jak w przypadku instalacji solarnej.

Pozostałe usterki i komunikaty wyświetlające się na sterowniku należy zgłaszać do Urzędu Gminy.

KOCIOŁ NA PELLET

Do prawidłowego działania kotła niezbędne jest wykonanie wentylacji nawiewnej i wywiewnej w pomieszczeniu kotłowni, a także odpowiednie wyregulowanie kotła. Karta regulacji kotła ze wszystkimi ustawieniami jest dostępna w Urzędzie Gminy. **Wszelkie usterki i komunikaty należy zgłaszać do Urzędu Gminy.**

INSTALACJA FOTOWOLTAICZNA

Usterki w instalacji fotowoltaicznej występują bardzo rzadko i są sygnalizowane komunikatem wyświetlanym na falowniku.

Falownik Fronius

1. **Komunikaty rozpoczynające się od 1** najczęściej mają charakter przejściowy i są powodowane przez publiczną sieć elektryczną, np. Kod 102, 103 – napięcie AC za wysokie/za niskie – usterka spowodowana skokami napięcia w sieci – w przypadku często powracającego problemu należy skontaktować się z pogotowiem energetycznym i poprosić o sprawdzenie napięcia w sieci przy budynku mieszkalnym.
2. **Komunikaty rozpoczynające się od 3** mogą wystąpić w trakcie zasilania sieci, zasadniczo nie prowadzą do przerwania trybu zasilania. Po przerwaniu zasilania, falownik próbuje wznowić tryb zasilania sieci., np. Kod 306, 307 pojawiają się każdego ranka i wieczora z powodu słabego nastonecznienia.
3. **Komunikaty rozpoczynające się od 4** wyświetlające się stale, wymagają interwencji serwisu i konieczne jest ich zgłoszenie do Urzędu Gminy. Np. Kod 475 – usterka izolacji (połączenie między modułem fotowoltaicznym a uziemieniem).
4. **Komunikaty rozpoczynające się od 5** zasadniczo nie uniemożliwiają funkcjonowania trybu zasilania sieci, ale mogą powodować ograniczenia w czasie trwania tego trybu. Są wyświetlane do momentu ich potwierdzenia przez naciśnięcie przycisku, np. Kod 509 – brak zasilania sieci w ciągu ostatnich 24 godzin – na przykład w wyniku zalegania śniegu na modułach.
5. **Komunikaty rozpoczynające się od 6** wyświetlające się stale, wymagają interwencji serwisu i konieczne jest ich zgłoszenie do Urzędu Gminy, np. Kod 603 – uszkodzenie czujnika temperatury modułu DC.
6. **Komunikaty rozpoczynające się od 7** dotyczą sterownika, konfiguracji oraz rejestracji danych falownika i mogą mieć bezpośredni lub pośredni wpływ na tryb zasilania sieci. Wyświetlające się stale, wymagają interwencji serwisu i konieczne jest ich zgłoszenie do Urzędu Gminy, np. Kod 751 – utracono ustawienie czasu.



Falownik Growatt

Informacja o błędzie	Opis	Sugerowane rozwiązanie
No AC Connection	Brak połączenia z siecią elektryczną bądź awaria sieci elektrycznej	Sprawdź przewody prądu zmiennego, w szczególności uziemienie
AC V Outrange	Napięcie sieci elektrycznej przekroczyło dozwoloną wartość	Sprawdź napięcie sieci elektrycznej
AC f outrange	Częstotliwość sieci elektrycznej przekroczyło dozwoloną wartość	Sprawdź częstotliwość sieci elektrycznej
OVER Temperature	Temperatura urządzenia przekroczyła dozwoloną wartość	Sprawdź stan inwertera.
PV Isolation Low	Problem z izolacją	1. Sprawdź podłączenie przewodów, w szczególności uziemienia 2. Sprawdź czy inwerter jest prawidłowo uziemiony 3. Sprawdź czy wyłącznik prądu stałego jest wilgotny
Output High DCI	Wartość wyjściowego prądu stałego jest za wysoka	Uruchom ponownie inwerter.
Residual High	Za duży wyciek prądu	Uruchom ponownie inwerter
PV Voltage High	Napięcie prądu stałego przekroczyło dopuszczalną wartość	Natychmiast odłącz źródło prądu stałego od inwertera
Auto Test Failed	Urządzenie nie przeszło Auto Testu	Uruchom ponownie inwerter
Error: 101	Błąd łączności, procesor podrzędny nie otrzymuje danych od procesora nadrzędnego	Uruchom ponownie inwerter
Error: 102	Błąd konsekwencji. Dane wysyłane przez procesor nadrzędny I otrzymywane przez procesor podrzędny różnią się od siebie. Powodem może być sieć elektryczna bądź częste zmiany częstotliwości	Uruchom ponownie inwerter
Error: 116	Błąd EEPROM	Zgłoś usterkę do Urzędu Gminy
Error: 117	Błąd przekaźnika	
Error: 118	Błąd modelu startowego	
Error: 119	Uszkodzenie urządzenia GFCI	
Error: 120	Błąd HCT	
Error: 121	Błąd połączenia, procesor nadrzędny nie dostaje danych od procesora podrzędnego	Uruchom ponownie inwerter
Error: 122	Błąd napięcia obwodu podrzędnego	Zgłoś usterkę do Urzędu Gminy

Jeżeli pomimo zastosowania sugerowanego rozwiązania usterka pojawia się nadal, należy zgłosić ją do Urzędu Gminy.



Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

W dniu 1 kwietnia 2021 r., w całej Polsce, rozpocznie się Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Spis powszechny jest organizowany w odstępach 10-letnich. Jest on najważniejszym badaniem statystycznym nie tylko w Polsce, ale i w większości krajów w Europie i na świecie.

Kogo obejmuje spis powszechny, jak się spisać i o co będziemy pytani?

Spis jest obowiązkowy i dotyczy wszystkich Polaków mieszkających w Polsce, bądź czasowo przebywających za granicą oraz cudzoziemców, którzy mieszkają w naszym kraju na stałe lub czasowo. Odmowa udziału w spisie powszechnym wiąże się z możliwością nałożenia kary grzywny, co jest ujęte w art. 57 ustawy o statystyce publicznej.

Podstawową metodą spisu będzie spis internetowy, czyli samospis. Wziąć w nim udział będzie można na własnego komputera lub urządzenia mobilnego, które posiadamy w domu, uzupełniając wymagane dane w interaktywnym formularzu. Formularz dostępny będzie od 1 kwietnia br. na stronie internetowej **spis.gov.pl**.

W naszej gminie utworzone zostało gminne biuro spisowe, za pośrednictwem którego będzie można dokonać spisu lub zasięgnąć informacji na ten temat. Osoby, które nie będą mogły samodzielnie spisać się poprzez formularz internetowy (np. ze względu na zaawansowany wiek, stan zdrowia czy niepełnosprawność), zostaną spisane za pomocą jednej z dwóch innych metod uzupełniających: wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo lub wywiadu bezpośredniego przeprowadzonego przez rachmistrza

spisowego. Będzie on rejestrował odpowiedzi osoby spisywanej na urządzeniu mobilnym.

Na jakie pytania będziemy odpowiadać podczas wypełnienia formularza spisowego?

W Narodowym Spisie Powszechnym zostaną zebrane informacje, według stanu na dzień 31 marca br., dotyczące następujących tematów: stan cywilny i charakterystyka demograficzna, poziom wykształcenia, aktywność ekonomiczna, niepełnosprawność, migracje wewnętrzne i zagraniczne, charakterystyka etniczno-kulturowa, gospodarstwa domowe i rodziny, stan i charakterystyka zasobów mieszkaniowych.

Wszystkie przekazywane w czasie spisu dane zostaną objęte tajemnicą statystyczną – będą należycie i starannie zabezpieczone oraz nie zostaną nikomu ujawnione. Stosowane przez statystykę publiczną narzędzia oraz procedury w zakresie bezpieczeństwa danych zapewniają całkowitą ochronę gromadzonych informacji. Statystyka publiczna prezentuje jedynie dane wynikowe, których nie można powiązać z konkretnymi osobami.

Więcej informacji o Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021 dostępnych jest na stronie internetowej **spis.gov.pl**. Ponadto od 15 marca br. uzyskać je można dzwoniąc na infolinię spisową pod numer **22 279 99 99**.

Informacje o wydarzeniach związanych ze spisem na terenie województwa podkarpackiego znajdują się na stronie Urzędu Statystycznego w Rzeszowie **rzeszow.stat.gov.pl**.

GUS Rzeszów

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

Już od 1 kwietnia!
Wejdź na **spis.gov.pl** i bądź na bieżąco!

Liczymy się
DLA POLSKI!

GUS | Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



Wpływ witaminy D na nasz organizm

Witamina D3 (cholekalcyferol) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie może, podobnie jak inne witaminy, być przez niego syntetyzowana, musi być dostarczana z zewnątrz. Jest nazywana witaminą słońca, ponieważ powstaje w skórze podczas jej wystawienia na promienie słoneczne - to główne źródło. Proces ten jest najbardziej efektywny od maja do września. Wtedy wystarczy 15 minut w godzinach 10-15 aby wytworzyć potrzebną nam ilość. Organizm dysponuje również mechanizmami zapobiegającymi podniesieniu się jej poziomu do wartości toksycznych. Źródłem witaminy są także produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego: ryby, produkty mleczne i czerwone mięso. Margaryny są w nią wzbogacane.

U dzieci niedobór witaminy D3 jest powodem zmian krzywicznych w kościach (kiedyś częste, obecnie niezwykle rzadkie), u dorosłych rozmiękania kości, zwiększonej ich porowatości i podatności na złamania. Nadmiar natomiast powoduje uwalnianie wapnia z kości, zwiększenie jego stężenia we krwi, co prowadzi do zwapnienia tkanek miękkich (np. nerek), a także osłabienie mięśni, bóle stawów i utratę apetytu.

W grupie ryzyka niedoboru tej witaminy są: kobiety w ciąży i karmiące piersią, niemowlęta, a zwłaszcza wcześniaki, małe dzieci, osoby otyłe i seniorzy po 65 roku życia.

40 lat temu odkryto receptory dla witaminy D3 w różnych tkankach niezwiązanych z układem kostnym i od tego czasu prowadzone są badania nad jej wpływem na różne schorzenia. Niestety ich wyniki są niejednoznaczne i nie możemy z całą pewnością powiedzieć, że podawanie jej preparatów uchroni nas przed chorobami nowotworowymi, infekcja-

mi i chorobami układu krążenia. Mając na uwadze możliwość przedawkowania należałoby zalecić ostrożność w jej przyjmowaniu i ograniczyć je do miesięcy jesienno-zimowych. Dzieci mogą zażywać witaminę D wyłącznie w dawce zalecanej przez lekarza. Jeśli chodzi o dorosłych to powinny ją zażywać osoby będące w grupach ryzyka jej niedoboru, inni - nie ma bezwzględnych wskazań. Bezpieczną dawką jest 2000-4000 tysięcy jednostek dziennie. Nie mamy, niestety, żadnych podstaw, aby przypuszczać, że suplementacja tą witaminą uchroni nas przed infekcją koronawirusową lub złagodzi jej przebieg.

Z całą pewnością możemy natomiast powiedzieć, że witamina D jest środkiem znacznie zmniejszającym częstość występowania wielu poważnych chorób.

lekarz
Małgorzata Piela



Nie zażywaj leku z ibuprofenem po szczepieniu przeciwko COVID-19

Badania wykazały, że popularne na całym świecie środki przeciwbólowe i przeciwzapalne mogą ograniczać reakcje układu odpornościowego. Z tego względu lekarze nie zalecają przyjmowania tych leków przed i po szczepieniu na COVID-19 - wyjaśnia prof. Flisiak.

Zdaniem naukowców NLPZ (czyli niesteroidowe leki przeciwzapalne - ibuprofen, naproksen, flurbiprofen, ketoprofen) mogą przyczynić się do tego, że organizm będzie produkował mniej przeciwciał oraz hamował inne aspekty odpowiedzi immunologicznej na szczepienie przeciwko COVID-19.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą hamować i ograniczać odpowiedź immunologiczną. Z tego względu ich przyjmowanie nie jest zalecane tuż przed i po przyjęciu każdego szczepienia. Jednocześnie profesor uspokaja: „jeśli jednak przyjęliśmy lek z ibuprofenem krótko po iniekcji, nie oznacza to, że szczepionka nie zadziała. - Wpływ NLPZ na układ immunologiczny przy małych dawkach leku jest niewielki. Mogą one niekorzystnie wpłynąć na pracę układu odpornościowego, ale nie zablokują całej odpowiedzi immunologicznej orga-

nizmu na szczepionkę. Mogą ją jednak zahamować.

Dr hab. Piotr Rzymski, biolog medyczny i środowiskowy z Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu podkreśla, że wystąpienie reakcji niepożądanych po szczepieniach jest zjawiskiem naturalnym. W przypadku szczepień na COVID-19 najczęściej występuje ból lub obrzęk w miejscu wstrzyknięcia, gorączka, dreszcze, zmęczenie oraz ból głowy. Wszystkie te objawy świadczą o tym, że szczepionka pobudziła nasz układ odpornościowy, który nauczył się rozpoznawać i atakować białko S koronawirusa. Dopóki nie dzieje się nic bardzo poważnego, czyli nie mamy bardzo wysokiej temperatury, to lepiej w ogóle nie brać żadnych leków, tylko dać organizmowi robić swoje.

Jeśli niepożądane objawy poszczepienne sprawiają zbyt duży dyskomfort, wówczas lepiej sięgnąć po paracetamol.

Źródło: wp abcZdrowie



Zdrowie – unikalna wartość



Epidemia Sars-CoV-2 - jak żyć?

Ogromna ekspansja człowieka w ekosystem Ziemi skutkuje licznymi kryzysami. Jednym z nich jest problem pandemii związanej z chorobą COVID-19. W ciągu ostatnich dwudziestu lat odnotowano kilka epidemii wirusowych. Należały do nich m.in. zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS-COV) w latach 2002-2003 czy grypa A/H1N1 tzw. „ptasia grypa” w 2009.

Dynamika rozwoju epidemii zmienia się, podejmowane są działania profilaktyczne. Duże nadzieje pokładane są w naturalnych mechanizmach obronnych ciała ludzkiego, których skuteczność w dużej mierze zależy od nas samych. W ramach działań profilaktycznych, treningu zdrowia, czyli regularnych ćwiczeń fizycznych wraz z odpowiednim zarządzaniem odpoczynkiem, odżywianiem i snem jesteśmy w stanie poprawić wydolność fizyczną organizmu, wzmocnić jego obronę immunologiczną, przystosowując organizm do większych obciążeń.

Takim względnym obciążeniem, polegającym na zaburzeniu funkcjonowania układu oddechowego, które w konsekwencji ograniczy możliwość pozyskiwania energii koniecznej dla samodzielnego podtrzymania funkcji życiowych może być kliniczny przebieg choroby COVID-19.

Rozwój Internetu i mediów społecznościowych zdecydowanie ułatwi poszukiwanie rodzajów aktywności fizycznej, które mogą być wykonywane w warunkach domowych. Dlatego, mimo izolacji i zaleceń dotyczących ograniczenia przemieszczania się, każdy może znaleźć sposób na aktywne spędzenie czasu wolnego, które wpłynie pozytywnie na jego organizm, a co za tym idzie zwiększy jego szanse w ewentualnym „starciu” z wirusem.

Z tego powodu staje się zrozumiały korzystny wpływ aktywności ruchowej właśnie w tym czasie, ponieważ jej brak prowadzi do chorób układu krążenia, zaburzeń przemiany materii i funkcji różnych narządów.

Istotne choroby cywilizacyjne zagrażające życiu – to jednak nowotwory.

Wiadomo powszechnie, że wczesne wykrycie nowo-

tworu pozwala nie tylko, co najważniejsze, na większe prawdopodobieństwo całkowitego wyleczenia, ale także na uniknięcie okaleczających zabiegów.

Istnieje wiele programów profilaktyki nowotworów, jak na przykład Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, w ramach którego każda kobieta pomiędzy 50 a 69 rokiem życia może wykonać, co 2 lata bezpłatnie badanie mammograficzne piersi. Badanie to pozwala na wykrycie bardzo wczesnych zmian nowotworowych, gdy nie są one wyczuwalne. Tak wczesne jego wykrycie umożliwia najczęściej całkowite wyleczenie bez konieczności amputowania piersi.

Innym z programów profilaktycznych jest Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Program przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich 3 lat nie wykonywały badania cytologicznego. Badanie to nie wymaga specjalnego przygotowania, jest proste, krótkie, bezbolesne i co ważne bezpłatne. Dzięki niemu można zdiagnozować zarówno stadia przednowotworowe, jak i raka szyjki macicy w bardzo wczesnej postaci, przy której leczenie jest bardzo skuteczne. Tymczasem w naszym kraju, zaniedbując cytologię, blisko 70% kobiet trafia do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już poważnie rozwinięta a rokowania złe.

Jeszcze innym realizowanym w Polsce programem profilaktycznym jest Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuc. Program ten jest realizowany na poziomie poszczególnych regionów, jego dostępność najlepiej sprawdzić w najbliższym specjalistycznym ośrodku onkologicznym. Program ten umożliwia, dzięki wykonaniu badania płuc metodą tomografii komputerowej, wczesne wykrycie tego groźnego nowotworu, którego wyleczalność jest nadal niezadowolająca. Pacjenci z nowotworami płuc zgłaszają się najczęściej, gdy choroba jest już zaawansowana a objawy związane z rozwojem raka zmuszają ich do szukania pomocy lekarskiej. Programy profilaktyczne mają na celu wykrycie raka płuca w stadium wczesnym, gdy brak jest objawów choroby. Zwiększa to szanse chorego na wyleczenie.

Ale wiele chorób nowotworowych nie jest objętych programami wczesnego wykrywania, a mogą one być wykryte prostymi metodami, które może wykonać lekarz rodzinny lub odpowiedni lekarz specjalista. Do takich nowotworów należy m.in. czeraniak i rak skóry, guzy piersi u kobiet poniżej 50 roku życia, rak dolnej części odbytnicy, rak prostaty, rak szyjki macicy.



Poniżej przedstawiona jest tabela, w której wymieniono rodzaje nowotworów, które mogą być wykryte prostymi badaniami. Ich wykonanie zależy od lekarza rodzinnego, lekarzy specjalistów, ale przede wszystkim od każdego z nas. W sytuacji, gdy lekarz nie proponuje wykonania badań, mogących wcześniej wykryć nowotwór, warto zasugerować ich konieczność.

Postępowanie profilaktyczne w zależności od typu nowotworu		
Typ nowotworu	Postępowanie profilaktyczne	Kiedy i u kogo wykonywać badanie
Czerniak	Badanie lekarskie, ocena za pomocą dermatoskopu	Okresowa ocena istniejących przebarwień i guzków na skórze
Rak skóry	Badanie lekarskie, ocena za pomocą dermatoskopu	Okresowa ocena istniejących przebarwień i guzków na skórze
Rak krtani i gardła	Badanie laryngologiczne	Badanie u osób przez długi czas używających nikotyny (papierosy, fajka)
Rak płuca	Okresowe badanie rentgenowskie płuc	W ramach badań okresowych. U każdej osoby używającej nikotyny poza Programem Wczesnego Wykrywania Raka Płuc
Rak dolnej części odbytnicy	Badanie lekarskie przez odbyt	Każdy pacjent powyżej 50 r.ż.
Rak prostaty	Badanie lekarskie przez odbyt	Każdy pacjent powyżej 50 r.ż.
Rak szyjki macicy	Okresowe badanie ginekologiczne	Każda kobieta
Rak jajnika	Okresowa badanie ginekologiczne, badanie USG	Każda kobieta
Nowotwory jądra	Badanie lekarskie	Mężczyźni po 20 r.ż.
Rak piersi	Samobadanie. Badanie przy każdej wizycie u lekarza rodzinnego i/lub ginekologa. Okresowe badanie USG u kobiet poniżej 40 r.ż., Mammografia u kobiet w przedziale wiekowym 40-49 lat (nieobjętych Programem Wczesnego Wykrywania Raka Piersi)	
Mięsaki tkanek miękkich	Samobadanie	

Przypomnę, że Polacy wydają ok. 40 mld zł rocznie z własnych portfeli na ochronę zdrowia, ale onkologia jak i inne choroby nie należą do obszarów medycyny, które można sfinansować z własnej kieszeni. Muszą one zostać zabezpieczone, ze względu na ogromne koszty, ze środków publicznych. Obecna sytuacja pandemii Sars-CoV-2, może jedynie pogłębić tę sytuację, jeżeli nie zostaną podjęte kroki w kierunku monitorowania i kontrolowania systemu ochrony zdrowia generalnie. **Czas na zmiany w opiece zdrowotnej!**



Oprac. Łucja Bielec
 ekspert ds. profilaktyki chorób nowotworowych,
 Fundacja SOS Życie Mielec

Program edukacyjno-profilaktyczny „Cukierki”

W dniach 26 lutego oraz 1 i 2 marca uczniowie klas 1-3 uczestniczyli w programie profilaktyczno-edukacyjnym „Cukierki”. Zajęcia z uczniami prowadził pan Kazimierz Helizanowicz licencjonowany partner Fundacji Homo Homini im. Karola de Foucault. Celem programu było: przybliżenie dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych; rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia; kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi; nauka postaw asertywnych względem osób nieznanymi; rozwijanie postawy szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego, technicznego jak i innych osób mogących udzielić wsparcia w problemach wydarzających się na terenie szkoły.

Program został sfinansowany z Gminnego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Zajęcia prowadzone były również w Zespole Szkół im. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym, Szkole Podstawowej w Laszczynach, w Wólce Grodzkiej oraz w Chodaczowie.

ZS im. Jana Pawła II
w Grodzisku Dolnym



Zbiórka darów na rzecz schroniska dla zwierząt!

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Opaleniskach włączyli się w akcję pomocy dla schroniska „Kundelek” w Rzeszowie.

„Zwierzęta trafiające do schroniska zaznały w swoim życiu wiele bólu, niektóre z nich były bite i głodzone. Większość z nich jest po przejściach. Uważamy, że każdy zasługuje na szczęście. Cieszymy się więc, że istnieją takie miejsca jak schronisko „Kundelek” – zwierzęta mogą znaleźć tam spokój w oczekiwaniu na nowy, bezpieczny

dom – mówi Przewodniczący Samorządu Uczniowskiego Łukasz Leja.

Zdając sobie jednak sprawę z tego, że możliwości materialne schroniska są niewspółmierne do realnych potrzeb podopiecznych, uczniowie szkoły chcą wspomóc placówkę organizując zbiórkę w szkole. Każdy chcący wspomóc schronisko może przynieść, obrożę, szmacianą lub sznurkową zabawkę bądź karmę dla zwierząt.

Zbiórka trwa do końca kwietnia 2021 r.

„Zachęcamy do wsparcia naszej akcji. Dobro jest jak bu-merang – zawsze wraca.”

SP Opaleniska





Przyleciały motyle – wiosna tuż, tuż

Mogą być bardzo barwne lub całkowicie niezauważalne. Ich rozmiary wahają się znacznie w zależności od gatunku. Motyle należą do najefektowniejszych zwierząt występujących na ziemi. Są najbardziej zaawansowanymi ewolucyjnie owadami. Szacuje się, że na świecie jest około 150 tysięcy gatunków motyli, z czego w Polsce spotkać można ponad 3 tysiące. Długość życia motyli waha się w zależności od gatunku, od kilku godzin do kilku miesięcy. Co ciekawe, motyle występują na każdym kontynencie poza Antarktydą. Te piękne owady bywają inspiracją dla wielu artystów, poetów, muzyków i wynalazców, ze względu na swoje budzące zachwyt kolory i fascynujący cykl życiowy, przeobrażające się z niezbyt atrakcyjnej gąsienicy w bajecznego motyla.

Motyle są jedną z oznak wiosny. Te pierwsze zwykle uaktywniają się, gdy na zewnątrz jest ok. 15 stopni i świeci słońce. Wszystko więc zależy od pogody. Okazuje się, że w Ośrodku Kultury jest już bardzo ciepło i wiosennie, gdyż zawitał do nas tłum motyli. A wszystko za sprawą ogłoszonego przez nas konkursu „Skrzydło motyla”, na który napłynęło ponad 100 prac. Rysowane, wyklejane, wyszywane, z plasteliny, masy solnej, bibuły, materiałów, z recyklingu, wszystkie piękne, jedyne w swoim rodzaju, przyciągają wzrok i cieszą oko wszystkimi kolorami tęczy.

Dziękujemy wszystkim autorom prac i zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach.

OK





Działalność Koła Łowieckiego „Kuropatwa” w Żołyni



Ostatnimi czasy wiele się mówi o łowiectwie, często negatywnie. Niestety obraz ten kreowany jest jednostronnie przez środowiska przeciwników łowiectwa. W debacie publicznej bazuje się na emocjach, a nie na racjonalnych argumentach i prawdzie. Media w większości przypadków przedstawiają tylko przykłady negatywne szukając sensacji. Powszechnym zjawiskiem występującym w debacie publicznej jest stosowanie niedomówień i półprawdy. Myślę że mieszkańcom naszej lokalnej społeczności należy się kilka słów wyjaśnienia i przedstawienia łowiectwa takim jakie ono jest naprawdę.

Łowiectwo i polowanie jest działalnością zgodną z prawem i regulowaną ustawą „Prawo łowieckie” z dnia 13.10.1995r. Przedmiotowa ustawa definiuje łowiectwo jako element ochrony środowiska przyrodniczego. W jej rozumieniu ustawa oznacza ochronę zwierząt łownych (zwierzyny) i gospodarowanie ich zasobami w zgodzie z zasadami ekologii oraz zasadami racjonalnej gospodarki rolnej, leśnej i rybnej. Ponadto mówi, że zwierzęta łowne w stanie wolnym jako dobro ogólnonarodowe stanowią własność Skarbu Państwa.

Cele łowiectwa:

1. Ochrona, zachowanie różnorodności i gospodarowanie populacjami zwierząt łownych.
2. Ochrona i kształtowanie środowiska przyrodniczego na rzecz poprawy warunków bytowania zwierzyny.
3. Uzyskiwanie możliwie wysokiej kondycji osobniczej i jakości trofeów oraz właściwej liczebności populacji poszczególnych gatunków zwierzyny przy zachowaniu

równowagi środowiska przyrodniczego.

4. Spełnianie potrzeb społecznych w zakresie uprawiania myślistwa, kultywowania tradycji oraz krzewienia etyki i kultury łowieckiej.

Całość prowadzenia gospodarki łowieckiej i jej administrowania nasze państwo scedowało na Polski Związek Łowiecki. Tak więc wszystkie koszty z tym związane ponoszą myśliwi.

Koło Łowieckie „Kuropatwa” w Żołyni powstało w 1946 r. Założone zostało przez trzech rolników: Antoniego Sierzęgę, Jana Leję i Antoniego Wala. Obecnie zrzesza 49 członków w zdecydowanej większości miejscowych myśliwych. Kołem kieruje zarząd w składzie:

- Damian Mączka - prezes
- Henryk Mazurek – łowczy
- Stanisław Wróbel – skarbnik
- Bartłomiej Usowski - sekretarz
- Jan Mazurek – podłowczy.

Swoją działalność koło prowadzi w dwóch obwodach łowieckich o łącznej powierzchni użytkowej 8708 ha. Są to tereny części gminy Grodzisko Dolne, Rakszawa, Biało-brzezi, Czarna, niewielkie fragmenty gminy Tryńcza i gminy Przeworsk oraz praktycznie całej gminy Żołynia. Z tych powierzchni koło płaci czynsz dzierżawny. Całe jego funkcjonowanie oparte jest na społecznej pracy członków. Jest raczej małym kołem, ale jednym z najaktywniejszych, dobrze ocenianych przez władze naszego związku, samorządy oraz inne instytucje. Działa na wielu płaszczyznach szeroko pojętego łowiectwa. Pierwszym i kluczowym zadaniem jest prowadzenie gospodarki łowieckiej, poprzez zapewnienie odpowiednich warunków bytowania zwierzyny łownej. Aby minimalizować problem szkód łowieckich w uprawach rolnych na dzień dzisiejszy uprawia 23 ha gruntów rolnych. Na tych powierzchniach rosną atrakcyjne dla zwierzyny gatunki roślin w celu odciążenia zwierzyny od upraw rolników. Koło posiada własny ciągnik oraz niezbędny sprzęt rolniczy. Obsługą tego sprzętu zajmuje się społecznie kol. Konrad Cedzidło.

Ważnym elementem prowadzonej gospodarki łowieckiej jest odstrzał zwierzyny, realizowany na podstawie rocznego planu łowieckiego. W procesie tworzenia oraz zatwierdzenia tego planu uczestniczą właściwe terytorialnie samorządy gminne oraz Izba Rolnicza. Nadmienić należy tutaj, iż nie wykonanie planu odstrzału zwierzyny wiąże się z konsekwencjami dla koła łowieckiego, w postaci kar finansowych lub ostatecznie utraty możliwości dzierżawy obwodu łowieckiego.

Gospodarka finansowa oparta jest na prowadzonej działalności gospodarczej. Wpływy finansowe to przede wszystkim składki członkowskie do koła, które obecnie w Kole Łowieckim „Kuropatwa” kształtują się na poziomie około 1000 zł rocznie od członka (nie licząc składki do Polski Związek Łowiecki). Drugim podstawowym źródłem docho-



dów są wpływy za tusze pozyskanej zwierzyny. Dodać należy w tym miejscu, że myśliwy biorący tusze zwierzyny na użytek własny płaci za nią do koła.

Wydatki to przede wszystkim czynsz dzierżawny, wypłata odszkodowań za szkody łowieckie oraz koszty związane z prowadzeniem działalności gospodarczej (paliwo, nawozy, środki ochrony roślin itp.).

Ważnym elementem działalności kół łowieckich jest kultywowanie tradycji i kultury łowieckiej. Dzięki pracy społecznej członków koła „Kuropatwa” na jego 50-lecie istnienia, które przypadało w 1996r. wybudowana została kapliczka Św. Huberta, do której serdecznie wszystkich zapraszamy, szczególnie w pierwszą niedzielę po 15 sierpnia o godz. 16.00 i pierwszą niedzielę po 3 listopada o godz. 14.00, kiedy sprawowana jest tam Msza Święta.

Dziełem społecznej pracy, darowizn i zaangażowania członków koła jest Stanica Myśliwska, z gościnności której korzystali min. członkowie innych organizacji społecznych (OSP, klub krwiodawców PCK, Kluby sportowe). Na przedmiotowym obiekcie wybudowane zostały dwie ścieżki edukacyjne: przyrodniczo-łowiecka i pszczelarska, z której korzystają dzieci i młodzież z przedszkoli i szkół nie tylko z terenu gminy Żołynia.

Reasumując, działalność kół łowieckich ma bardzo ważne znaczenie. Celem jest powierzone im zasoby przyrodnicze przekazać następnym pokoleniom w dobrym stanie. Martwią nas ciągle zmiany w środowisku szczególnie rolnym, spadek liczebności zająca i kuropatwy. Problemem jest ciągle wzrost powierzchni upraw kukurydzy, głównego czynnika sztucznie napędzającego rozrodczość dzików, gatunku wyrządzającego największe szkody w rolnictwie i tym samym rzutującym na stan gospodarki finansowej nie tylko koła „Kuropatwa”.

Wszystkich zainteresowanych tematami związanymi z łowiectwem zapraszamy do współpracy.

Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej www.kuropatwakolo.pl, gdzie znajdziecie Państwo wszystkie bieżące informacje.

Darz Bór!

Jan Mazurek - podłowczy



Zarejestruj się na szczepienie

- informacje dla seniorów

15 stycznia uruchomiliśmy rejestrację na szczepienia przeciw COVID-19 dla seniorów, którzy skończyli 80 lat. Od 22 stycznia rejestrować się mogą także osoby powyżej 70. roku życia. Sukcesywnie z centralnego kalendarza rejestracji korzystać będą kolejne grupy osób. Zapoznaj się z broszurą i sprawdź jak możesz zarejestrować się na szczepienie.

Jak zarejestrować się na szczepienie przez system e-rejestracji?

Krok I

Wejdź na stronę: pacjent.gov.pl.

Krok II

Zaloguj się, **potwierdź swoje dane** i zaakceptuj regulamin e-Rejestracji.

Krok III

System zaproponuje Ci pięć dostępnych terminów w punktach szczepień, które znajdują się blisko Twojego adresu. Możesz także skorzystać z wyszukiwarki i wybrać dogodną dla Ciebie **datę i lokalizację**.

Krok IV

Potwierdź wybraną datę i kliknij przycisk TAK. Po zapisaniu i w dniu poprzedzającym szczepienie otrzymasz **wiadomość SMS**.

Chcesz skorzystać z **transportu do punktu szczepień** w Twojej gminie?

17 242 82 65

Kanały rejestracji na szczepienie:



Infolinia 24/7

Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię – 989. Do zapisu wystarczy numer PESEL oraz numer telefonu komórkowego.

Przed rozmową przygotuj:

- swoje dane osobowe (imię, nazwisko),
- numer PESEL,
- numer kontaktowy.



E-rejestracja

za pośrednictwem platformy pacjent.gov.pl.



Wiadomość SMS

Wyślij wiadomość o treści **SZCZEPIMY SIE** na numer **880 333 333**. W odpowiedzi otrzymasz instrukcje dotyczące kolejnych kroków.



Punkt szczepień

Jeżeli chcesz zaszczepić się w konkretnym **punkcie szczepień** – skontaktuj się z nim. Mapę punktów znajdziesz na stronie gov.pl/szczepimysie. Jeśli nie znalazłeś dogodnego terminu w Twoim punkcie – zadzwoń na infolinię.



W trosce o Twoją wygodę i bezpieczeństwo zachęcamy do korzystania ze zdalnych kanałów rejestracji.



Jeśli chcesz skorzystać z elektronicznego sposobu rejestracji, musisz posiadać **Profil Zaufany**. Jeżeli go nie posiadasz, skontaktuj się z infolinią, punktem szczepień lub skorzystaj ze wsparcia swojej przychodni.

infolinia 24/7:

aktualne informacje na:
gov.pl/szczepimysie

989

Zgłoś chęć zaszczepienia

Wypełnij formularz – dostaniesz **powiadomienie**

Od 15 stycznia możesz zgłosić chęć zaszczepienia się przeciw COVID-19. Wejdź na stronę gov.pl/szczepimysie i wybierz opcję „Zgłoszenia”. Gdy uruchomimy powszechne szczepienia w Twojej grupie wiekowej – dostaniesz **powiadomienie e-mail**.

Osoby, które wysłały formularz zgłoszenia otrzymują zwrotne maile w ciągu do 24h. Zgłoszenie chęci zaszczepienia nie jest rejestracją. Zarejestrować się będziesz mógł w momencie, kiedy ogłosimy terminy dla Twojej grupy i otrzymasz e-skierowanie.



Wypełnij prosty formularz

(podaj imię i nazwisko, numer PESEL, adres mailowy, kod pocztowy i nr telefonu).



Potwierdź zgłoszenie

Wejdź na swoją pocztę i kliknij w link, aby potwierdzić zapis formularza w systemie.



Powiadomienie elektroniczne

Kiedy uruchomimy rejestrację dla Twojej grupy, otrzymasz wiadomość ze wszystkimi niezbędnymi informacjami.

Pandemia COVID-19

– o czym należy pamiętać i jak się ochronić?



Objawy COVID-19

Objawy choroby COVID-19 to: gorączka, uczucie rozbicia, bóle mięśni i stawów, kaszel, duszność i objawy żołądkowo-jelitowe w postaci wymiotów lub biegunki.

Uwaga: nie wszystkie objawy muszą występować jednocześnie.



Kiedy i jak reagować?

Jeśli występuje długotrwała gorączka powyżej 38 stopni Celsjusza, nasila się duszność, występuje przyspieszony oddech (powyżej 30 oddechów na minutę) lub kaszel utrudniający oddychanie – **zgłoś się do lekarza rodzinnego lub na pogotowie.**



Pamiętaj!

Jeśli masz potwierdzone zakażenie, lub podejrzewasz je u siebie, **nie stosuj niesprawdzonych sposobów leczenia**, nie stosuj tlenu w domu, lecz poszukuj pomocy lekarskiej! COVID-19 to choroba mogąca prowadzić do śmierci. Nie lekceważ objawów, dbaj o siebie i swoje otoczenie!

Więcej informacji i zaleceń znajdziesz na stronie: gov.pl/koronawirus





KASA

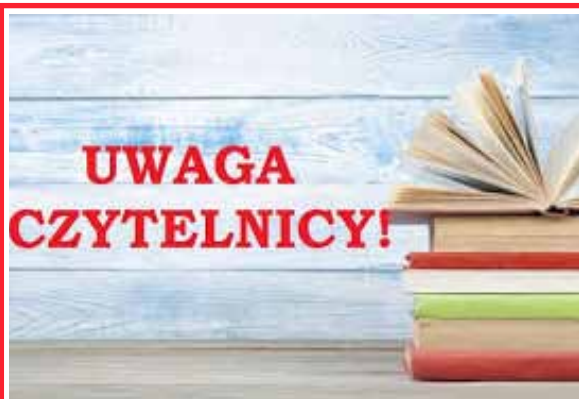
URZĘDU GMINY

**Przypominamy, że kasa w urzędzie gminy czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-13.00.
WAŻNE! Po godz. 13.00 płatności nie są przyjmowane.**

Z uwagi na trwający stan epidemii i związane z tym ograniczenia zachęcamy do dokonywania płatności za pośrednictwem przelewów bankowych na podane numery rachunków bankowych:

- 1. PODATKI I OPŁATY NA RZECZ GMINY (POZA OPŁATAMI ZA ŚMIECI): 41 9187 1024 2003 2000 1270 0027**
- 2. WPŁATY Z TYTUŁU OPŁAT ZA ŚMIECI: 59 9187 1024 2003 2000 1270 0091**

W czasie epidemii kasa w urzędzie nie obsługuje płatności kartą



Gminna Biblioteka Publiczna w Grodzisku Dolnym zwraca się z uprzejmą prośbą do wszystkich czytelników przetrzymujących książki o ich zwrot **do 30 kwietnia 2021r.** Głównie zależy nam na książkach wypożyczonych przed rokiem 2021r.

Jest to najlepszy okres na oddanie ponieważ za opóźnienia nie będą wyciągnięte żadne konsekwencje finansowe.

Prośbę swą kierujemy w związku z wprowadzeniem książek do komputerowej bazy danych, która umożliwi czytelnikom przeglądanie księgozbioru naszej biblioteki za pośrednictwem internetu.

Dyrektor Biblioteki

11 MARCA
DZIEŃ SOŁTYSIA

Drodzy Sołtysi!

Z okazji Waszego święta składamy najserdeczniejsze życzenia oraz podziękowania za trud i wysiłek w sprawowaniu tak zaszczytnej funkcji.

Życzymy dużo zdrowia, pomyslności, sukcesów oraz owocnej współpracy z mieszkańcami. By Wasza praca służyła kolejnym pokoleniom i była dobrym przykładem do naśladowania.


8 marca
Dzień Kobiet

Z okazji Dnia Kobiet pragniemy złożyć wszystkim mieszkańcom Gminy Grodzisko Dolne zdrowia, wszelkiej pomyslności, nieustającego uśmiechu na twarzy oraz spełnienia najskrytszych marzeń.

To dzięki Wam świat jest piękniejszy i lepszy! Niech każdy dzień będzie dla Was wyjątkowy.

Wójt Gminy
Grodzisko Dolne
Jacek Chmura

Przewodniczący
Rady Gminy
Kazimierz Matuszek




*Wszystkim mieszkańcom naszej gminy,
życzymy zdrowych, spokojnych
i pogodnych Świąt Wielkanocnych
przepełnionych wiarą,
nadzieją i miłością.*

Wesołego „Alleluja”.

Wójt Gminy
Grodzisko Dolne
Jacek Chmura

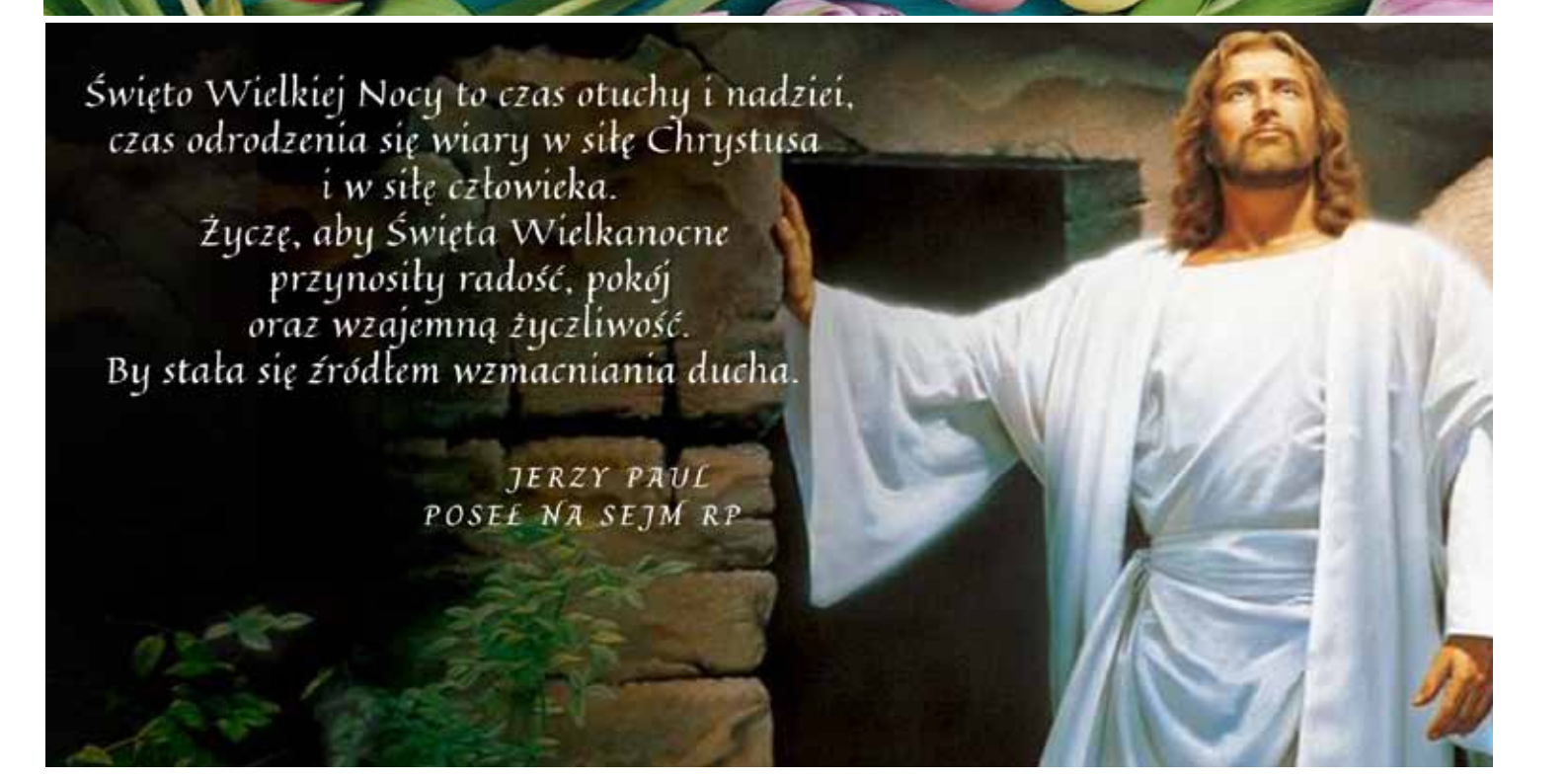
Przewodniczący
Rady Gminy
Kazimierz Matuszek



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy pragniemy złożyć
najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, szczęścia, pogody
ducha i wiary w sens odradzającego się życia.
Niech Zmartwychwstały Chrystus na nowo wypełni nasze serca
nadzieją, dzięki której spojrzymy z ufnością w przyszłość.

W imieniu Rady Powiatu Leżajskiego
Przewodniczący
Adam Wylaż

W imieniu Zarządu Powiatu Leżajskiego
Przewodniczący
Marek Śliż



Święto Wielkiej Nocy to czas otuchy i nadziei,
czas odrodzenia się wiary w siłę Chrystusa
i w siłę człowieka.

Życzę, aby Święta Wielkanocne
przynosiły radość, pokój
oraz wzajemną życzliwość.
By stała się źródłem wzmacniania ducha.

JERZY PAUL
POSEŁ NA SEJM RP

NAJWIĘKSZY SKLEP

SPORTOWO-ROWEROWY

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

SKLEP ROWEROWY

SPRZEDAŻ

SERWIS

WYPOŻYCZALNIA



ŻOŁYNIA UL. BIAŁOBRZESKA 1

Ośrodek Rewalidacyjno - Wychowawczy w Laszczynach



Realizujemy obowiązek szkolny dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim

Przedszkole specjalne

Wczesne wspomaganie rozwoju małego dziecka

Dowóz i pobyt w ośrodku jest bezpłatny

Prowadzimy całoroczny nabór!

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 15:00

Laszczyny 75 A
37-306 Grodzisko Dolne

☎ 17 243 69 26, 663 446 659

www.orew.com.pl

