



Gmina Tyczyn

Nr 4 (610)
26.04 – 30.05.2020 r.

Cena 1,50 zł

GŁOS TYCZYNA

PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO

Borek Stary

Hermanowa

Kielnarowa

Tyczyn

Msza św. bez udziału wiernych w tyczyńskim kościele w Niedzielę Wielkanocną

*Jeszcze będzie pięknie, mimo wszystko.
Tylko załóż wygodne buty,
bo masz do przejścia całe życie.*

Św. Jan Paweł II



W numerze:







- Informacja Burmistrza Tyczyna o obchodzonych rocznicach
- Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego w czasie epidemii koronawirusa
- Gdzie szukać wsparcia psychologicznego w czasie epidemii?
- O właściwościach zdrowotnych mniszka lekarskiego
- Informacje ze Strugu Tyczyn



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Jesteś na kwarantannie?

Stosuj się do następujących zasad:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Nie zapraszaj ludzi do domu.
-  Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.



**Osoby,
które z Tobą
mieszkają, również
zostają objęte
kwarantanną.**

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię
Narodowego Funduszu Zdrowia ☎ **800 190 590**



Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus

SPRAWDŹ APLIKACJĘ
KWARRANTANNA DOMOWA

! Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!

Pamięć o rocznicach w dniach pandemii

Przeżywamy narodową kwarantannę spowodowaną pandemią koronawirusa. Zamknięte są szkoły i uczelnie, zakłady pracy spowolniły produkcję, usługi są ograniczone, a mieszkańcy kontakt między sobą zmniejszyli do minimum. Również w naszej gminie zostały wprowadzone powyższe ograniczenia. Nauczyciele uczą młodzież przez Internet, nieczynne są instytucje kultury, Rada Miejska zrezygnowała z przeprowadzenia sesji, zaś pracownicy Urzędu Miejskiego w większości przeszli na pracę zdalną. Nie oznacza to, że nie pracują. Codziennie rano poprzez e-maile zgłaszają z domu gotowość do pracy i są dostępni telefonicznie dla klientów. Czynności niezbędne jak np. wydawanie aktów zgonu i urodzin, odbiór poczty są nadal wykonywane w urzędzie.

Są osoby, którym obecna sytuacja stworzyła dodatkowe zadania. Wszyscy winniśmy wdzięczność służbie zdrowia, pracującej w bezpośrednim kontakcie z ludźmi chorymi oraz wolontariuszom społecznie pomagającym innym osobom. Składam podziękowanie pracownikom Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tyczynie oraz policjantom i strażakom, którzy ofiarnie pełnią służbę w tych trudnych czasach.

Dochodzące wiadomości o liczbie osób chorych oraz zmarłych na świecie uświadamiają nam, że cała ludzkość walczy ze wspólnym wrogiem. Miejmy nadzieję, że ta lekcja skłoni rządzących państwami do odrzucenia wzajemnych kłótni i do większej współpracy dla wspólnego dobra.

W obecnej sytuacji większość z nas ma mniej zajęć, więc warto poświęcić czas na przypomnienie sobie wydarzeń dotyczących przypadających właśnie rocznic historycznych. Dane zaczerpnąłem z różnych źródeł, które są szeroko dostępne, szczególnie w Internecie.

10 kwietnia – obchody 80. rocznicy zbrodni katyńskiej

Po agresji Związku Radzieckiego na Polskę 17.09.1939 r. w niewoli sowieckiej znalazło się ok. 240 tys. polskich jeńców. Sowietów część jeńców-szeregowców zwolnili, część - w tym cywilów - deportowali w głąb ZSRR, oraz utworzyli dwa „obozy oficerskie” w Starobielsku i Kozielsku oraz obóz w Ostaszkowie - przeznaczony dla funkcjonariuszy policji, ochrony pogranicza i więziennictwa.

Pod koniec lutego 1940 r. w obozach tych więziono 6 192 policjantów i funkcjonariuszy wyżej wymienionych służb oraz 8 376 oficerów. Wśród uwięzionych znajdowała się duża grupa oficerów rezerwy, powołanych do wojska w chwili wybuchu wojny. Większość z nich reprezentowała polską inteligencję (byli to: lekarze, prawnicy, nauczyciele szkolni i akademicy, inżynierowie, literaci, dziennikarze, działacze polityczni, urzędnicy państwowi i samorządowi, ziemianie). Obok nich w obozach znaleźli się również kapelani katolicki, prawosławni, protestanccy oraz wyznania mojżeszowego.

5 marca 1940 r. Biuro Polityczne KC komunistycznej partii podjęło decyzję o wymordowaniu polskich jeńców wojennych z obozów w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie oraz Polaków przetrzymywanych w więzieniach NKWD na obszarze przedwojennych wschod-

nich województw Rzeczypospolitej. Dokonano tego na podstawie pisma, które ludowy komisarz spraw wewnętrznych Ławrientij Beria skierował do Stalina. Szef NKWD ocenił, że wszyscy wymienieni Polacy „są ztwardziałymi, nierokującymi poprawy wrogami władzy sowieckiej”.

Likwidację obozu w Kozielsku rozpoczęto 3.04.1940 r., a dwa dni później obozów w Starobielsku i Ostaszkowie. Przez następnych sześć tygodni Polacy wywożeni byli z obozów grupami do miejsca kaźni. Z Kozielska 4 404 osób przewieziono do Katynia i zamordowano strzałami w tył głowy. 3 896 jeńców ze Starobielska zabito w pomieszczeniach NKWD w Charkowie, a ich ciała pogrzebano na przedmieściach miasta w Piatichatkach. 6 287 osób z Ostaszkowa rozstrzelano w gmachu NKWD w Kalininie (obecnie Twer), a pochowano w miejscowości Miednoje. Łącznie zamordowano 14 587 osób. Wymordowano również około 7 300 Polaków przebywających w różnych więzieniach na terenach włączonych do Związku Radzieckiego. Ich groby znajdują się w Bykowni pod Kijowem i w Kuropatach pod Mińskiem. Większość z nich stanowili aresztowani działacze konspiracyjnych organizacji, oficerowie niezmobilizowani we wrześniu 1939 r., urzędnicy państwowi i samorządowi oraz „element społecznie niebezpieczny” z punktu widzenia władz sowieckich.

Ludzie ci zginęli tylko dlatego, że byli Polakami i stanowili elitę narodu. Ta zbrodnia ludobójstwa miała uniemożliwić odrodzenie się wolnej Polski. Jednak ani ona, ani późniejsze wieloletnie zniewolenie naszej ojczyzny przez władzę sowiecką nie usunęły z polskich serc przekonania, że wolność narodu jest jedną z najwyższych wartości, a Polską musi rządzić naród polski.

10 kwietnia – 10. rocznica katastrofy smoleńskiej

Na obchody 70. rocznicy zbrodni katyńskiej 10.04.2010 r. udała się delegacja najwyższych władz Polski z Prezydentem RP **Lechem Kaczyńskim**. Lecący do Smoleńska rządowy samolot Tupolew Tu-154M nie dotarł jednak do lądowiska, lecz o godz. 8:41 czasu środkowoeuropejskiego rozbił się przed pasem startowym. Zginęli wszyscy członkowie polskiej delegacji oraz załoga samolotu. Wśród ofiar znaleźli się m.in. ówczesny prezydent RP **Lech Kaczyński** z małżonką **Marią Kaczyńską**, ostatni prezydent RP na uchodźstwie **Ryszard Kaczorowski**, wicemarszałkowie Sejmu i Senatu, grupa parlamentarzystów, dowódcy wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP, pracownicy Kancelarii Prezydenta, szefowie instytucji państwowych, duchowni, przedstawiciele ministerstw, organizacji kombatanckich i społecznych, a także osoby towarzyszące i oficerowie BOR. Katastrofy nie przeżyła żadna z 96 osób obecnych na pokładzie. Chcieli oni uczcić śmierć pomordowanych Polaków, a na tej samej ziemi znaleźli własną śmierć. Grupa wielkich patriotów i wspaniałych ludzi, którzy zostawili ślad w historii Polski, odeszła, pozostawiając w smutku wielu naszych rodaków. Do dziś ostatecznie nie wyjaśniono przyczyn katastrofy, w czym duża jest wina ówczesnych władz naszego kraju.

ciąg dalszy na str. 4

Ze względu na brak możliwości zorganizowania obchodów obydwa rocznice w szerszym gronie mieszkańców, przedstawiciele samorządu tyczyńskiego złożyli wiązankę kwiatów i zapalili znicze przed Krzyżem Katyńskim ustawionym przy kościele parafialnym w Tyczynie.



Krzyż Katyński przy kościele w Tyczynie

3 maja – 229. rocznica uchwalenia pierwszej polskiej konstytucji

3 maja br. nie spotkamy się na tradycyjnej akademii z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Panująca na całym świecie pandemia nie zmienia jednak faktu, że dzień ten jest dla nas świętem narodowym.

Konstytucja Majowa ustanowiona przez Sejm Czteroletni, zwany Wielkim, 3 maja 1791 r. była pierwszym demokratycznym aktem zasadniczym w Europie i drugą na świecie konstytucją – po amerykańskiej z 1787 r. Głównymi jej autorami byli: król **Stanisław August Poniatowski**, **Stanisław Małachowski**, **Hugo Kołłątaj**, **Ignacy Potocki** oraz **Stanisław Staszic**.

W czasie gdy nasz kraj chylił się ku upadkowi, Konstytucja 3 Maja miała stać się podstawą naprawy Rzeczypospolitej w wymiarze ustrojowym i społecznym, miała umocnić państwo i przez to uchronić przed utratą niepodległości. Wprowadzała ona prawo powszechnej niepodległości dla szlachty i mieszczaństwa oraz trójpodział władzy na ustawodawczą (realizowaną przez dwuizbowy parlament), wykonawczą (król z radą królewską) i sędziowską.

Konstytucja pozbawiała praw politycznych szlachtę nieposiadającą dóbr ziemskich, a prawa te nadano mieszczaństwu. Obejmowano pospólstwo opieką „prawa i administracji rządowej”. Zniesiono wolną elekcję i wprowadzono elekcję w ramach dynastii oraz zlikwidowano kilka instytucjonalnych źródeł anarchii, m.in. liberum veto oraz nadmierny wpływ sejmików ziemskich. Konstytucja uznawała katolicyzm za religię panującą, jednocześnie zapewniając swobodę wyznania. Liczebność armii miała wzrosnąć do 100 tys. żołnierzy. Wprowadzono stałe podatki – 10% dla szlachty, 20% dla duchowieństwa.

Ustawa ta jednak nie zdążyła na dobre zaistnieć w polskim systemie politycznym, bowiem obowiązywała zaledwie rok. Zdrajcy Ojczyzny utworzyli konfederację targowicką, wezwali na pomoc carycę Katarzynę II i w wyniku interwencji wojsk rosyjskich w czasie wojny polsko-rosyjskiej w 1792 r. Konstytucja została obalona. A jednak Konstytucja 3 Maja jest uważana za jedno z najważniejszych wydarzeń w polskiej historii. Jest tak dlatego, że była ona wielkim zwycięstwem Polaków, przedkładających dobro Polski ponad indywidualne przywileje. Była ona po prostu ogromnym wybuchem patriotyzmu.

Czytając dzisiaj zapisy Konstytucji 3 Maja, widzimy, jak dalece odbiegają one od zapisów obowiązującej obecnie w Polsce Konstytucji z 1997 r., która stanowi fundament ustrojowo-polityczno-prawny naszego państwa. Grupa osób, której zapewniała prawa polityczne tamta trzciemajowa konstytucja, stanowiła zaledwie 10% mieszkańców kraju. Dzisiaj wszyscy mamy prawa polityczne, w tym prawo do wyboru władz. Jeżeli myślimy o dobru Polski, to musimy z tego prawa korzystać, nawet w trudnych sytuacjach, jak obecny czas pandemii. Bądźmy dumni z naszej przynależności narodowej, z godnością i śmiałością wyrażajmy naszą polską tożsamość, akcentujmy przywiązanie do symboli narodowych. Niech święta flagi narodowej 2 maja i trzciemajowej konstytucji będą dla wszystkich okazją do wywieszenia flagi narodowej, do zmanifestowania w ten sposób naszego patriotyzmu.

W działaniach na rzecz dobra naszej Ojczyzny zawsze wspiera nas obchodząca również 3 maja swoje święto **Najświętsza Maryja Panna Królowa Polski**, a Ona króluje nam wszystkim. Z Jej pomocą i za Jej wstawiennictwem pokonamy wszystkie trudności, również te obecne.

Tekst: **Janusz Skotnicki** – Burmistrz Tychyna

Pani Alicji Kępskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci



TATY

składają: **dyrekcja, nauczyciele i pracownicy Szkoły Podstawowej Nr 34 w Rzeszowie-Matysówce**

Panu Januszowi Legęciowi

wyrazy głębokiego żalu z powodu śmierci



MAMY

składają: **dyrekcja, nauczyciele i pracownicy Szkoły Podstawowej w Tyczynie**

Informacje w sprawie dostarczenia posiłku, żywności, lekarstw, otrzymania pomocy psychologicznej można uzyskać w **Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej** w Tyczynie pod numerami telefonów:

(17) 23 04 947 / 694 957 463

Kierownik M-GOPS

(17)23 04 912 - Pracownik socjalny M-GOPS

Etapy znoszenia ograniczeń związanych z epidemią koronawirusa

20 kwietnia br. zmieniły się niektóre zasady bezpieczeństwa w naszym kraju. Znoszenie ograniczeń będzie przebiegało etapami - tak, aby zachować maksimum bezpieczeństwa obywateli. Ważne jest, by z nowych przepisów korzystać rozsądnie.

W dalszym ciągu niezmiennie obowiązują wszystkich następujące zasady bezpieczeństwa:

- ▶ zachowanie 2-metrowej odległości w przestrzeni publicznej od innych,
- ▶ obowiązkowe zasłanianie nosa i ust w miejscach publicznych,
- ▶ utrzymanie pracy i edukacji zdalnej wszędzie tam, gdzie jest to możliwe,
- ▶ ścisłe przestrzeganie zasad sanitarnych w miejscach gromadzenia ludzi (dezynfekcja i utrzymanie odpowiedniego dystansu),
- ▶ kwarantanna i izolacja dla osób zarażonych lub potencjalnie zarażonych.

CZTERY ETAPY ZNOSZENIA OGRANICZEŃ

I ETAP - obowiązuje od 20.04.2020 r.

- Do sklepów o powierzchni mniejszej niż 100 m² może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba wszystkich kas lub punktów płatniczych pomnożona przez 4.
 - W sklepach o powierzchni większej niż 100 m² na 1 osobę musi przypadać co najmniej 15 m² powierzchni.
 - **Otwarty wstęp do lasów, parków.** Można biegać czy jeździć na rowerze - jeśli od tego zależy nasza kondycja psychiczna. Pamiętajmy jednak, że przebywać na zewnątrz można tylko pod warunkiem zachowania dystansu społecznego i zasłaniania twarzy!
- Uwaga! Place zabaw nadal pozostają zamknięte.**

- **Kult religijny - 1 osoba na 15 m²** - liczba osób, które będą mogły uczestniczyć w mszy lub innym obrzędzie religijnym, będzie zależała od powierzchni świątyni. W kościele na 1 osobę musi przypadać co najmniej 15 m² powierzchni.
- **Osoby powyżej 13. roku życia** mogą się przemieszczać bez opieki osoby dorosłej (z zachowaniem 2-metrowego dystansu i koniecznością zasłaniania ust i nosa).

DRUGI ETAP

- data wprowadzenia zostanie podana, prosimy śledzić na bieżąco informacje medialne

- Otwarcie sklepów budowlanych w weekendy.
- Otwarcie hoteli i innych miejsc noclegowych z ograniczeniami.
- Otwarcie niektórych instytucji kultury: bibliotek, muzeów i galerii sztuk.

TRZECI ETAP

- data wprowadzenia zostanie podana, prosimy śledzić na bieżąco informacje medialne

- Otwarcie zakładów fryzjerskich i kosmetyczek.
- Otwarcie sklepów w galeriach handlowych z istotnymi ograniczeniami.
- Gastronomia - umożliwienie działalności stacjonarnej z ograniczeniami.
- Wydarzenia sportowe do 50 osób (w otwartej przestrzeni, bez udziału publiczności).
- Organizacja opieki nad dziećmi w żłobkach, przedszkolach i w klasach szkolnych 1-3 (z ustaloną maksymalną liczbą dzieci w sali).

CZWARTY ETAP

- data wprowadzenia zostanie podana, prosimy śledzić na bieżąco informacje medialne

- Otwarcie salonów masażu i solariów.
- Umożliwienie działalności siłowni i klubów fitness.
- Teatry i kina w nowym reżimie sanitarnym.

Daty wejścia w życie pozostałych etapów będą ustalone na bieżąco na podstawie:

- przyrostu liczby zachorowań (w tym liczby osób w stanie ciężkim),
- wydajności służby zdrowia (zwłaszcza szpitali jednoimiennych),
- realizacji wytycznych sanitarnych przez podmioty odpowiedzialne.

Źródło: www.gov.pl



Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Boguchwale

informuje, że w związku z epidemią koronawirusa ograniczony zostaje bezpośredni kontakt doradców PODR z klientami na terenie województwa podkarpackiego. W celu zapewnienia realizacji zadań prosimy o kontakt z naszymi doradcami pełniącymi dyżury drogą mailową lub telefoniczną aż do odwołania.

W sprawie wypełnienia wniosków o płatności bezpośrednio do ARiMR prosimy o kontakt z doradcą **Iwoną Jurek**. Nasz doradca wypełnia wnioski w ramach swoich obowiązków służbowych. Odpłatność za wniosek wynosi 30 zł (do 10 działek ewidencyjnych) + 2 zł za każdą kolejną działkę. Prosimy dokonywać płatności po wykonaniu usługi przelewem bankowym na konto Podkarpackiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Boguchwale.

Tel. **723-977-463**
e-mail: **iwona.jurek@podrb.pl**

Panu Ryszardowi Fornalowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



BRATA

składa: **Zarząd Mieszkańców Miasta Tyczyna**

Ważna informacja Głównego Inspektora Sanitarnego



W przestrzeni publicznej, w szczególności w Internecie, pojawia się coraz więcej ofert produktów o sugerowanych właściwościach przeciwwirusowych lub chroniących przed zarażeniem koronawirusem. Wiele z nich dotyczy suplementów diety. Ostrzegamy przed korzystaniem z takich ofert.

Suplementy diety stanowią skoncentrowane źródło witamin czy składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy. Ich celem jest uzupełnienie normalnej diety. **Suplementy nie przechodzą badań klinicznych i nie posiadają potwierzonego w badaniach działania farmakologicznego.**

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności stanowi, że informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać w błąd, w szczególności: co do właściwości środka spożywczego, a w szczególności co do jego charakteru, tożsamości, składu, ilości, trwałości, kraju lub miejsca pochodzenia, metod wytwarzania lub produkcji.

Informacje na temat żywności muszą być rzetelne, jasne i łatwe do zrozumienia dla konsumenta. Dlatego też znakowanie, prezentacja i reklama nie mogą przypisywać jakiegokolwiek środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania chorobom lub leczenia chorób ludzi bądź też odwoływać się do takich właściwości.

Właściwości lecznicze może wykazywać tylko produkt leczniczy, którego definicję zawiera ustawa – Prawo farmaceutyczne: „produktem leczniczym jest substancja lub mieszanina substancji, przedstawiana

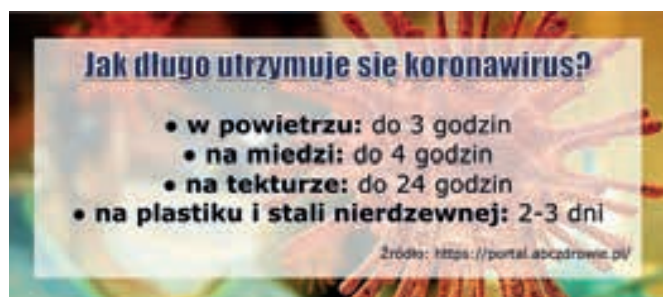
jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne”.

Podsumowując – **wskazywanie w oznakowaniu, prezentacji czy reklamie środków spożywczych, w tym suplementów diety, na ich właściwości lecznicze (takie jak np.: działanie przeciwwirusowe, leczenie grypy, ochrona przed zarażeniem SARS-Cov-2, leczenie infekcji COVID-19) stanowi naruszenie prawa i nie znajduje oparcia w medycynie.**

W okresie ograniczenia aktywności zawodowej i społecznej kwarantanny oraz w związku z narażeniem na infekcje największe znaczenie ma nasze prozdrowotne zachowanie – zdrowa dieta, odpowiednia długość snu, odpoczynek, rekreacja. Stosowanie zrównoważonej, urozmaiconej oraz zdrowej diety jest jednym z ważnych czynników zachowania dobrego stanu zdrowia.

Suplementacja może być stosowana u osób cierpiących na niedobory poszczególnych witamin lub składników mineralnych lub w przypadku, kiedy z dietą nie są dostarczane wystarczające ilości witamin i składników mineralnych, nie zastąpi ona jednak zdrowego odżywiania ani leczenia.

Źródło: strona internetowa Głównego Inspektora Sanitarnego (www.gis.gov.pl)



Jak prawidłowo korzystać z maseczek?

Od 16 kwietnia br. mamy **obowiązek zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej**, czyli używania maseczek. Jednak nie każdy wie, że nie tylko ich noszenie, ale także sposób używania, np. zakładanie i zdejmowanie, są ważne. Zdaniem naukowców koronawirus SARS-CoV-2 może się utrzymywać na zewnętrznej części masek chirurgicznych nawet przez tydzień. Jak długo żyje na danej powierzchni, zależy od temperatury otoczenia oraz rodzaju materiału, z którego wykonana jest maseczka. Musimy wiedzieć jedno - jeżeli po powrocie do domu dotkniemy zewnętrznej powierzchni maseki, na której znajdują się zarazki, a potem nasze ręce powędrują do ust czy oczu, wirus na pewno znajdzie sobie drogę do naszego organizmu. **Dlatego bardzo ważne jest to, abyśmy w odpowiedni sposób zdejmowali maseczkę i nie dotykali jej zewnętrznej części.**

Jak dezynfekować bawełniane maseczki?

Maseczki są różne, niektórzy z nas zaopatrzyli się w maseczki wykonane z bawełny, czyli takie wielokrotnego użytku. Jak je dezynfekować, informacja niżej.

1. Po zdjęciu maseczki należy ją przechowywać w foliowym woreczku, po to aby uniknąć jej kontaktu z innymi przedmiotami i powierzchniami.
2. Zanim włożymy maseczki do pralki - powinniśmy założyć rękawiczki.
3. Koronawirus ginie dopiero w temperaturze **60 stopni**, dlatego specjaliści zalecają, by maseczki prać właśnie w takiej temperaturze (choć może być wyższa) przez ok. 30 minut. **Z tego wynika, że pranie ręczne nie jest wskazane.**
4. Maseczki powinny być prane po każdym użyciu.
5. Ważne, aby prać je oddzielnie, nie wolno łączyć ich z innymi ubraniami.

Panu Januszowi Legęciowi

wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci



MAMY

składają: **uczniowie kl. VIb SP w Tyczynie
wraz z rodzicami**

Panu Ryszardowi Fornalowi

wyrazy głębokiego żalu
z powodu śmierci



BRATA

składają: **radni Rady Miejskiej w Tyczynie**

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania, jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych

5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6



Wyrzuc maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!



6. Po wypraniu i wysuszeniu należy je wyprasować, ustawiając **temperaturę żelazka na ok. 100-110 stopni Celsjusza.**

Maseczki można też wygotować

Na portalu abczdrowie.pl znalazłam też informację o tym, że dezynfekcji maseczki można dokonać dzięki gotowaniu we wrzącej wodzie. Maseczkę należy umieścić w pustym, zakręconym słoiku i **gotować przez ok. 30 minut. Maseczki można też zdezynfekować za pomocą preparatów w sprayu na bazie alkoholu.** Materiał trzeba dokładnie spryskać środkiem do dezynfekcji i poczekać aż wyschnie.

Oprac. **A. Kustra**
na podstawie www.portal.abczdrowie.pl

Podziękowanie

Wszystkim, którzy w trudnych dla nas chwilach dzielili z nami smutek i żal, okazali wiele serca i życzliwości oraz uczestniczyli we mszy św. i ceremonii pogrzebowej

śp. ROMANA ZAWIŁA

Rodzinie, Przyjaciółom, Sąsiadom, Znajomym - za okazane współczucie, pomoc, wieńce i kwiaty oraz za intencje mszalne serdeczne podziękowania składają



Żona, Córka i Synowie
z Rodzinami



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!



Ministerstwo Zdrowia





Dlaczego się boimy?

Emocje są częścią ludzkiej natury. Zostały w nas wbudowane i ich przeżywanie nie jest niczym złym. To reakcja naszego organizmu, który informuje, że coś się dzieje. Kiedy umiemy nazwać emocje i wiemy, dlaczego się pojawiają w danej sytuacji, łatwiej nam sobie z nimi radzić. Strach jako emocję odczuwamy, kiedy coś, co aktualnie występuje, realnie nam zagraża. W sytuacji epidemii koronawirusa strach jest jak najbardziej uzasadniony, gdyż wirus bezpośrednio zagraża naszemu zdrowiu. Lęk to nieprzyjemne uczucie pojawiające się wtedy, kiedy spodziewamy się, że może wystąpić jakieś zagrożenie. Jednak może on prowadzić też do tego, że nagle obawiamy się wszystkiego, nawet rzeczy, które powszechnie uznawane są za niezagrażające. W momencie kiedy w otoczeniu pojawia się jakieś niebezpieczeństwo, nasza świadomość zawęża się, a uwagę koncentrujemy na tym problemie. Pojawia się tendencja do tworzenia negatywnych scenariuszy. Coś, na czym nam zależy, jest zagrożone, dlatego zaczynamy odczuwać stres.

Czy stres to coś złego?

Odczuwanie strachu, stresu w czasie epidemii jest czymś zupełnie naturalnym. Nadmierny stres jest oczywiście szkodliwy i jeżeli jest długotrwały, niesie za sobą wiele negatywnych skutków, a nawet chorób. Może też negatywnie wpływać na nasze relacje z najbliższymi, zwiększać nerwowość i napędzać kłótnie. Kiedy stres wywołany epidemią potraktujemy jako wyzwanie, to może nas to zmotywować do podjęcia wysiłku, by przestrzegać ogólnych zaleceń (większej dbałości o higienę rąk, pozostawania w domu). Radzić sobie ze stresem możemy również poprzez reakcję wspierania. Umożliwia to ochronę nas samych i naszych bliskich. Mechanizm ten pomaga przekształcić strach i stres w nadzieję, odwagę i pomoc innym, np. poprzez zrobienie zakupów osobie starszej czy rozmowa telefoniczna z kimś, kto jest objęty kwarantanną.

Jak poznać, że przeżywamy lęk?

Lęk może pojawiać się w formie różnych symptomów zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Kiedy lepiej poznamy, co się z nami dzieje, łatwiej nam będzie zapanować nad lękiem.

Objawy fizyczne lęku to: bóle (np. głowy, brzucha, mięśni), zawroty głowy, nudności, biegunka, dreszcze, napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, pocenie się, zmęczenie problemy ze snem. **Objawami psychicznymi lęku są:** niepokój, nerwowość, zamartwianie się, rozdrażnienie, problemy z koncentracją uwagi i pamięcią, nawracające myśli (np. o chorobie, śmierci).

Jak uchronić się przed lękiem związanym z epidemią?

● **Stosuj się do zaleceń** – potraktuj zagrożenie epidemiologiczne zadaniowo, zachowanie środków profilaktycznych zmniejszy też poczucie lęku.

- **Ogranicz dostęp do informacji** – w telewizji, Internecie czy radiu koronawirus jest teraz tematem numer jeden. Wystarczy, że będzie się sprawdzało bieżące wydarzenia dwa razy dziennie. Ważne jest też, by wybierać rzetelne źródła informacji.
- **Rozmawiaj z bliskimi** – ograniczanie osobistych kontaktów z innymi osobami jest ważne, ale w obecnych czasach do rozmów możemy wykorzystać telefon czy Internet. Pamiętaj jednak, by rozmowa dotyczyła różnych tematów, a nie epidemii.
- **Kontroluj myśli** – kiedy zauważysz, że zaczynasz zbyt często skupiać się na temacie zachorowania, odwróć swoje myśli, zajmij umysł czymś pozytywnym, nie daj się katastroficznym wizjom oraz nie przejmuj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło i na co nie masz wpływu.
- **Zrelaksuj się** – wykorzystaj czas na wykonywanie ulubionych czynności, możesz nauczyć się też czegoś nowego, korzystne jest także uprawianie sportu.

Tekst: **Joanna Kiszka** – psycholog OIK w Górnem

Bibliografia: • E. Cwalina, M. Stokwicz, *Zaraz stanie się coś strasznego. Pierwsza pomoc dla osób zmagających się z OCD i ich rodzin*, Łódźka Fundacja Psychoterapii i Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych *Stocznia*; • M. Kotlińska-Antczak, *Psychopatologia*, w: M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska, *Psychiatria. Podręcznik dla Studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PCWL, Warszawa 2011, • Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej, *Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii*, • www.cpppb.pl.

Potrzebujesz wsparcia, porady, rozmowy?

Telefoniczna pomoc specjalistów



Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne – z takimi sytuacjami mamy do czynienia w okresie izolacji spowodowanej epidemią koronawirusa. Jak sobie z nimi poradzić? Jak nie poddać się lękowi i nie dać się obezwładnić stresowi?

Każda osoba potrzebująca wsparcia specjalistycznego w tym psychologicznego w ramach kryzysu związanego z epidemią i sytuacją rodzinną (także związaną z przemocą domową) może skorzystać telefonicznie z konsultacji specjalistycznych.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie

Wsparcie specjalistyczne

pod nr. tel. **519-585-636**

Poniedziałek 8.00 – 16.00
Wtorek – Piątek 12.00 – 20.00

Pomoc prawna

pod nr. tel. **519-585-761**

Kancelaria -

informacja, doradztwo

pod nr. tel. **519-585-857**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnem

Całodobowe wsparcie psychologiczne pod nr. tel. **885-696-640**

Pracownicy Ośrodka udzielają całodobowo wsparcia i schronienia pod nr. tel. **518-736-839** lub e-mailowo: oik.gorno@poczta.fm

Do kontaktu telefonicznego zachęcamy również dzieci i młodzież, które:

- ▶ nie radzą sobie z sytuacją związaną z epidemią koronawirusa,
- ▶ odczuwają strach, niepokój o swoich bliskich,
- ▶ źle znoszą zamknięcie w domu,
- ▶ mają trudną lub nerwową sytuację w domu,
- ▶ potrzebują z kimś porozmawiać,
- ▶ czują się przygnębione,
- ▶ są ofiarami przemocy.



Wdzięczność w czasie epidemii koronawirusa?

Tego, czego doświadczamy obecnie, nie przeżywał w Polsce nikt od ponad 100 lat, kiedy to świat i oczywiście także nasz kraj nawiedziła epidemia grypy zwanej „hiszpanką” (wówczas zmarło na tę gripę ok. 500 milionów osób na świecie). To normalne, że w tak trudnej sytuacji pojawiają się w nas uczucia lęku (o zdrowie swoje i bliskich), niepewności i pewnej niezgody na wprowadzone ograniczenia. Zamknięte place zabaw, galerie, ograniczenia w sklepach, autobusach, obowiązkowe noszenie maseczek – to wszystko może rodzić chęć narzekania. Z czego bowiem się cieszyć? Z pomocą na ten trudny czas przychodzi nam wdzięczność, której pozytywny wydźwięk podkreślają psychologowie.

Czy jest wdzięczność? To zwyczaj dostrzegania jasnych stron sytuacji bez względu na to, co czujemy. Postawa wdzięczności bierze się z bycia uważnym na to, co mamy, ze zwracania uwagi na rzeczy oczywiste. Kiedy za coś dziękujemy, koncentrujemy automatycznie na tym naszą uwagę. Dziękowanie za dobre rzeczy, które nas spotykają, sprawia, że skupiamy się na tym, z czego jesteśmy zadowoleni, a to pomaga nam przeciwdziałać negatywnemu myśleniu. By nie być gołosłownym, chcę przedstawić wyniki badań, w których dowiedziono, że **codzienne praktykowanie wdzięczności polepsza nasze zdrowie psychiczne.**

W 2003 r. przeprowadzono badania, w których porównano samopoczucie dwóch grup uczestników. W pierwszej grupie uczestnicy co tydzień zapisywali listę rzeczy, za które byli wdzięczni, natomiast druga grupa prowadziła listę rzeczy, które ich irytowały. Badania wykazały, że uczestnicy, których zadaniem było prowadzenie „listy wdzięczności”, mieli lepsze samopoczucie od pozostałych osób biorących udział w badaniu. Naukowcy wysunuli wniosek, że **kiedy świadomie koncentrujemy się na pozytywnych rzeczach, przynosi to nam emocjonalną korzyść.**

W innym badaniu wzięło udział ponad 40 osób cierpiących na stany lękowe lub depresję. Zadaniem części uczestników było regularne pisanie przez trzy miesiące listów z podziękowaniami do ważnych osób w ich życiu. Wyniki tych badań zaskoczyły samych badaczy. Okazało się bowiem, że jeszcze kilka miesięcy po zakończeniu eksperymentów osoby piszące listy wykazywały się większą aktywnością mózgu związaną z wdzięcznością. Co to oznacza? **Że im więcej ćwiczymy się w wyrażaniu wdzięczności, tym szybciej nasz mózg dostosowuje się do tego sposobu myślenia.** Innymi słowy: im więcej wysiłku włożymy dziś w to, by skupić się na wdzięczności, tym łatwiej uczucie to pojawi się w nas spontanicznie w przyszłości.

Kolejne badanie przeprowadzone w 2009 r. wykazało, że podczas odczuwania wdzięczności aktywuje się część naszego mózgu zwana podwzgórzem, które reguluje m.in. apetyt, sen i metabolizm naszego organizmu. Kiedy odczuwamy wdzięczność, uwalniają się m.in. duże ilości dopaminy – to naturalna nagroda, która powoduje, że zaczynamy szukać kolejnych



powodów, by być wdzięcznym. Odczuwanie wdzięczności poprawia nasz nastrój, który chcemy zatrzymać jak najdłużej.

Co ważne: **praktykowanie wdzięczności nie oznacza zaprzeczaniu trudnościom i problemom.** Dostrzeganie nawet małych rzeczy, za które możemy być wdzięczni w trudnych sytuacjach sprawia, że łatwiej jest przejść przez te trudności.

Jak praktykować wdzięczność w czasie epidemii koronawirusa?

Nie możemy teraz spotykać się z bliskimi? Bądźmy wdzięczni za nowoczesne technologie, dzięki którym możemy się zobaczyć wirtualnie z tymi, których kochamy (jeszcze kilkanaście lat temu nie mielibyśmy takiej możliwości). Może ten czas społecznej kwarantanny jest dobrym okresem, by podziękować za bliskich: rodziców, rodzeństwo, współmałżonka, dzieci, przyjaciół... Może dawno nie powiedzieliśmy im, że ich kochamy, że są dla nas ważni...

W obliczu zaistniałej sytuacji zagrożenia wirusowego, chcemy wspierać osoby, które poszukują wiedzy o tym:

- **Jak rozmawiać z dziećmi o emocjach** - lęku, stresie, żłości i okazywać im wsparcie w obliczu nowej sytuacji społecznej związanej z zagrożeniem wirusowym?
- **Jak radzić sobie z własnym stresem, lękiem i innymi negatywnymi emocjami** tak, by nie wpływały one na naszych najbliższych?
- **Jak dbać o relacje** w dobie kwarantanny i przymusowej izolacji?
- **Jak budować kontakt z uczniami** ucząc zdalnie - jak przekuć to w szansę na wzmocnienie lub zbudowanie pozytywnego autorytetu?
- **Jak bronić się** przed manipulacją informacyjną, fake newsami i innymi mechanizmami napędzającymi panikę społeczną?

Pomoc i wsparcie dostępne na SKYPE i CSAT SELF

w godzinach 8:00 - 16:00, w dni powszednie (tytuł prywatny)

Jeśli chcesz się z nami skontaktować, prosimy o podanie: CSAT SELF lub nr telefonu: 518 777 544

W razie trudności z komunikacją prosimy o skierowanie do naszego specjalisty

oferowana pomoc jest **BEZPŁATNA**

Bezplatna **POMOC PSYCHOLOGICZNA** w Gminie Tyczyn

on-line

Informujemy, że od dnia **17.03.2020 r.** została uruchomiona **bezpłatna pomoc psychologiczna on-line** dla mieszkańców **Gminy Tyczyn.**

Wspieranie psychologiczne będą udzielać **psychologowie i psychoterapeuci**

Self Centrum Tyczyn

PRO-FIL FUNDACJA

Nie można iść do parku? Ale można wyjrzeć przez okno i zachwycić się śpiewem ptaków, budzącą się do życia przyrodą, błękitnym niebem, ciepłym słonecznym i – podziękować za to, że widzimy i słyszymy (ile osób oddałoby wiele za to, by widzieć i słyszeć!).

Trzeba zostać w domu? Podziękujemy za to, że mamy dach nad głową, a w domu wodę. Wydaje się, że są to sprawy oczywiste, jednak kiedy przyjrzymy się raportom Światowej Organizacji Zdrowia (**ponad 2 miliardy ludzi na świecie nie ma dostępu do czystej wody!**), okaże się, że posiadanie w domu bieżącej wody wydaje się niemal luksusem, na który nie mogą sobie pozwolić wszyscy.

Lekarze uspokajają, że mycie rąk wodą z mydłem zabija koronawirusa. To dla nas pocieszająca informacja - przecież każdy z nas ma dostęp do mydła. Okazuje się, że nie każdy. Z kolejnych raportów WHO wynika, że **tylko 3 na 5 osób na świecie ma dostęp do podstawowych urządzeń sanitarnych**, co oznacza, że miliony ludzi na świecie nie mają gdzie myć rąk. A jeśli już uda im się dostać trochę wody, z pewnością

nie umyją w niej rąk, tylko... po prostu ją wypiją.

Podczas społecznej kwarantanny podziękujemy kolejny raz za media i Internet, dzięki którym możemy bez wychodzenia z domu: robić zakupy (mamy pieniądze, nie jesteśmy głodni), oglądać filmy, czytać książki (bądźmy wdzięczni za umiejętność czytania – **aż 750 milionów dorosłych na świecie nie potrafią ani czytać, ani pisać!**), zwiedzać ciekawe miejsca czy uczyć się lub pracować zdalnie, a także obejrzeć lub wysłuchać transmisji licznych nabożeństw i mszy św.

To tylko niektóre przykłady wdzięczności. Zachęcam do zrobienia własnej listy wdzięczności. Po co? Choćby po to, by w tym trudnym czasie poprawić sobie nastrój (i przy okazji jakoś snu) lub zaskoczyć te osoby z naszego otoczenia, które ciągle narzekają, nie tylko w czasie epidemii koronawirusa.

Tekst: **Agnieszka Janda**

Źródła: ograniczamsie.com, zdrowiepsychika.com, zdrowie.wprost.pl, pieknoumuslu.com, unicef.pl, ekai.pl

Ważne informacje dla klientów Banku Spółdzielczego w Tyczynie

W czasie epidemii staramy się dbać jak najlepiej o bezpieczeństwo i dostęp do naszych usług. Na bieżąco śledzimy wszelkie komunikaty dotyczące koronawirusa wydawane przez organy administracji państwowej i służby sanitarne. Naszym celem jest zapewnienie obsługi wszystkim Klientom mimo niedogodności, z którymi mamy obecnie do czynienia. W trosce o zdrowie naszych klientów i pracowników Zarząd Banku Spółdzielczego wprowadził szereg działań.

● Ograniczyliśmy godziny pracy. Obsługa kasowa we wszystkich placówkach banku odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 - 13.00**.

● W zastępstwie osobistych wizyt w placówkach zalecamy korzystanie z innych dostępnych w naszym banku kanałów kontaktu z pracownikami w godz. **8.00 - 15.00**. Nasi Klienci wiele spraw załatwią przez bankowość internetową, drogą elektroniczną oraz telefonicznie. Dane kontaktowe znajdują się na naszej stronie internetowej: **www.bstyczyn.pl**.

● W godzinach **od 10.00 do 12.00** w placówkach naszego banku obsługujemy tylko **osoby powyżej 65. roku życia**.

● W salach obsługi klienta, na stanowiskach dyspenserach pojawiły się ekrany ochronne, płyny dezynfekujące oraz stosowne komunikaty, które są na bieżąco aktualizowane oraz dostosowywane do panującej sytuacji.

● Bank wprowadził limity osób jednocześnie przebywających w placówce i zasadę, zgodnie z którą klienci muszą zachować pomiędzy sobą 2-metrowy odstęp. **W placówce banku może jednocześnie przebywać maksymalnie 2 osoby.**

● Zachęcamy Klientów do realizowania płatności bez użycia gotówki, np. za pomocą karty lub poprzez bankowość elektroniczną. Rekomendujemy wykonywanie przelewów oraz innych operacji bankowych w domu, z użyciem konta on-line.

● Klienci, których sytuacja finansowa uległa pogorszeniu w związku z pandemią koronawirusa, mogą skorzystać z wakacji kredytowych oraz odroczenia płatności rat.

W zastępstwie osobistych wizyt w naszych oddziałach zalecamy korzystanie z innych dostępnych w naszym banku kanałów kontaktu z pracownikami.

Kontakt telefoniczny:


Centrala w Tyczynie: (17) 22-19-210
Oddział w Chmielniku: (17) 22-96-639
I Oddział w Rzeszowie: (17) 853-43-53
II Oddział w Rzeszowie: (17) 852-28-07
III Oddział w Rzeszowie: (17) 853-48-33

Kontakt e-mailowy:

Centrala w Tyczynie: sekretariat@bstyczyn.pl
Oddział w Chmielniku: oszczedchmielnik@bstyczyn.pl
I Oddział w Rzeszowie: oddzial1rzeszow@bstyczyn.pl
II Oddział w Rzeszowie: oddzial2rzeszow@bstyczyn.pl
III Oddział w Rzeszowie: oddzial3rzeszow@bstyczyn.pl

Panu Ryszardowi Fornalowi

wyraży żalu i współczucia
z powodu śmierci



BRATA

składają: **Burmistrz Tyczyna oraz pracownicy
Urzędu Miejskiego w Tyczynie**

Podziękowanie

Panu Burmistrzowi Tyczyna oraz koleżankom
i kolegom z Urzędu Miejskiego w Tyczynie,
Panu Przewodniczącemu Rady Miejskiej w Tyczynie
oraz Radnym,
a także Pracownikom M-GOPS w Tyczynie,
którzy po śmierci mojego Taty

śp. ROMANA ZAWIŁA

okazali wiele życzliwości i serca oraz złożyli intencje
mszalne, składam serdeczne podziękowania.

 **Krzysztof Zawila**

Wakacje kredytowe i nie tylko – jak banki chcą pomóc swoim klientom w czasie pandemii koronawirusa?

W związku z rozprzestrzeniającą się w Polsce epidemią koronawirusa wielu klientów banków, w szczególności kredytobiorców, może się znaleźć lub już znalazło się w sytuacji, w której regularna spłata rat kredytowych jest utrudniona lub wręcz niemożliwa. Dlatego też banki zdecydowały się na wprowadzenie możliwie uproszczonych i odformalizowanych działań pomocowych dla osób oraz przedsiębiorstw będących kredytobiorcami i znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej w związku z pandemią koronawirusa. Jakże to działania? Oto ich lista uzgodniona z bankami i przedstawiona przez Związek Banków Polskich.

▶ Banki ułatwią w sposób maksymalnie uproszczony - w zakresie dopuszczonym przepisami obecnie obowiązującego prawa - **odroczenie (zawieszenie) spłaty rat kapitałowo-odsetkowych lub rat kapitałowych przez okres do 3 miesięcy** i automatyczne wydłużenie o ten sam okres łącznego okresu spłaty kredytu pod warunkiem przedłużenia okresu obowiązywania zabezpieczenia spłaty kredytu.

Ułatwienia mają dotyczyć kredytów mieszkaniowych, konsumpcyjnych dla klientów indywidualnych, kredytów dla przedsiębiorców i będą polegać m.in. na szybkim rozpatrywaniu wniosków tych klientów, którzy uzasadnią konieczność odroczenia (zawieszenia) spłaty kredytu ich sytuacją finansową spowodowaną pandemią koronawirusa.

▶ Banki udzielą pomocy wszystkim **przedsiębiorcom**, którzy mieli na koniec 2019 r. zdolność kredytową, zostali dotknięci skutkami pandemii i którym w najbliższych miesiącach upływa termin odnowienia istniejącego finansowania, **w postaci odnowienia na wniosek klienta finansowania na okres do 6 miesięcy**.

▶ Banki, które posiadają firmę leasingową w swojej grupie kapitałowej, podejmą działania w celu zastosowania odroczenia spłat rat leasingowych należnych od leasingobiorców na zasadach analogicznych do stosowanych przez bank w odniesieniu do odroczenia spłaty kredytów.

▶ Banki, które posiadają firmę faktoringową w swojej grupie kapitałowej, podejmą działania w celu zastosowania odroczenia spłat należnych od klientów na zasadach analogicznych do stosowanych przez bank w odniesieniu do odroczenia spłaty kredytów.

▶ **Banki nie będą pobierać opłat lub prowizji za przyjęcie i rozpatrzenie wniosków** dotyczących zawieszenia spłat rat kapitałowo-odsetkowych lub rat kapitałowych. Banki umożliwią składanie tych wniosków w sposób odformalizowany, tj. bez konieczności składania dodatkowych dokumentów i zaświadczeń potwierdzających w sposób szczegółowy aktualną sytuację finansowo-gospodarczą danego kredytobiorcy. **Banki zapewnią możliwość składania ww. wniosków również w formie zdalnej**, tj. za pośrednictwem poczty elektronicznej, bankowości elektronicznej lub telefonicznie stosownie do form komunikacji przewidzianych w danej umowie z bankiem. Banki dopuszczą możliwość składania ww. wniosków w formie zdalnej nawet w sytuacji, jeśli nie zostało to zapisane w umowie z bankiem, pod warunkiem możliwości dokonania identyfikacji klienta.

▶ Banki wyrażają gotowość do uruchomienia procesu ułatwienia swoim klientom będącym przedsiębiorcami **dostępu do krótkoterminowego kredytu** służącego ustabilizowaniu sytuacji finansowej klienta, który

został dotknięty skutkami pandemii. Banki czekają na szybkie zakończenie prac zainicjowanych w ostatnich dniach przez władze państwowe i agendy rządowe, które umożliwią zaoferowanie takiej pomocy.

▶ Operatorzy kart płatniczych podwyższyli limity w płatnościach zbliżeniowych. Dzięki temu możliwa jest **płatność kartą bez PIN do kwoty 100 zł**.

To pokłosie rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia i Narodowego Banku Polskiego, które w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa zalecają, by ograniczyć używanie gotówki na rzecz transakcji bezdotykowych.

▶ Banki we współpracy z Fundacją Polska Bezgotówkowa podejmą działania, aby zainstalować dodatkowych kilkadziesiąt tysięcy urządzeń POS w miejscach realizacji transakcji płatniczych.

Niezależnie od powyższych wytycznych każdy bank ma pewną swobodę w określeniu sposobu realizacji wymienionych działań, dlatego w celu uzyskania szczegółowych informacji najlepiej skontaktować się ze swoim bankiem. Więcej aktualnych informacji znajdzie Państwo na stronie: **www.zbp.pl**.

Program sektorowy „Bankowcy dla Edukacji” to jeden z największych programów edukacji finansowej w Europie. Jest on realizowany od 2016 r. z inicjatywy Związku Banków Polskich przez Warszawski Instytut Bankowości. Jego celem jest edukowanie uczniów, studentów i seniorów w zakresie podstaw praktycznej wiedzy dotyczącej ekonomii, finansów, bankowości, przedsiębiorczości, cyberbezpieczeństwa i obrotu bezgotówkowego.

Zapraszamy na stronę **www.bde.wib.org.pl**

Numer 5. „Głosu Tyczyna”

ukaze się z datą 31.05.2020 r.

Termin składania tekstów upływa:

18.05.2020 r.

Teksty, ogłoszenia i reklamy można przysyłać e-mailem na adres redakcji: **glostyczyna@tyczyn.pl**. Kontakt pod nr. tel. **(17) 22-19-410** (Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Tyczynie - siedziba redakcji), **(17) 23-04-924** (Urząd Miejski w Tyczynie).



Tarcza antykryzysowa – ważne dla przedsiębiorców i pracowników

Tarcza antykryzysowa (TA) to pakiet rozwiązań przygotowanych przez rząd, który ma ochronić polskie państwo i obywateli przed kryzysem wywołanym pandemią koronawirusa. Poniżej zostaną przedstawione możliwości udzielenia pomocy małym firmom, samozatrudnionym oraz osobom wykonującym umowy cywilnoprawne - w odniesieniu do zwolnienia ze składek do ZUS na 3 miesiące oraz świadczenia postojowego.

► **Małe firmy (do 9 pracowników)** mogą ubiegać się o zwolnienie z opłacania składek za miesiące: marzec, kwiecień i maj 2020 r. pod warunkiem prowadzenia działalności jeszcze przed 1.02.2020 r. i opłacania składek. Zatem z ww. pomocy wyłączone są nowo powstałe małe firmy (powstałe np. w marcu 2020 r.). Zwolnienie to dotyczy składek za przedsiębiorcę i pracujące dla niego osoby. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku o zwolnienie z opłacania składek, to państwo przejmie na 3 miesiące pokrycie składek do ZUS od przedsiębiorców. Zwolnienie dotyczy składek na: ubezpieczenia społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy, Fundusz Solidarnościowy, FGŚP, FEP. Wiedzieć również należy, iż zarówno przedsiębiorca, jak i pracujące dla niego osoby zachowują prawo do świadczeń zdrowotnych i z ubezpieczeń społecznych za okres zwolnienia ze składek. Przedsiębiorcy opłacający składki na własne ubezpieczenia i osoby z nimi współpracujące zachowują prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa, jeżeli były w dobrowolnym ubezpieczeniu chorobowym na dzień 1.02.2020 r.

► **Samozatrudnieni** mogą ubiegać się o zwolnienie z opłacania składek za miesiące: marzec, kwiecień i maj 2020 r. na podobnych zasadach jak małe firmy. Ze zwolnienia mogą skorzystać samozatrudnieni z przychodem do 15 681 zł, którzy opłacają składki tylko za siebie.

Ponadto samozatrudnieni mogą ubiegać się o świadczenie postojowe. Generalnie świadczenie to co do zasady wynosi 2080 zł (ale nie zawsze) i jest nieoskładkowane oraz nieopodatkowane. Warunkiem uzyskania świadczenia postojowego jest nieprzekroczenie przychodu - w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku - wynoszącego 300% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia z poprzedniego kwartału ogłoszonego przez prezesa GUS na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z FUS obowiązującego na dzień złożenia wniosku. Ponadto, tak jak w przypadku zwolnienia z składek, rozpoczęcie działalności musi nastąpić przed 1.02 br. Ważne jest również, aby przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku spadł o co najmniej 15% w stosunku do miesiąca poprzedniego. Czyli aby spełnić ostatni z wymienionych warunków, w przypadku składania wniosku w kwietniu 2020 r., przychód w marcu br. powinien być mniejszy o co najmniej 15% w stosunku do przychodu z miesiąca lutego 2020 r.

► **Osoby wykonujące umowy cywilnoprawne (umowy zlecenie, agencyjne, o dzieło)** mogą otrzymać świadczenie postojowe, które - tak jak w przypadku samozatrudnionych - co do zasady wynosi 2080 zł (ale nie zawsze) i jest nieoskładkowane oraz nieopodatkowane. W przypadku osób wykonujących umowy cywilnoprawne, których suma przychodów z tych umów w miesiącu poprzedzającym miesiąc, w którym złożony został wniosek o świadczenie postojowe, wynosi do 1299,99 zł, to świadczenie postojowe przysługuje w wysokości sumy wynagrodzeń z tych

umów. Natomiast warunkiem uzyskania świadczenia jest, aby przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku nie przekraczał 300% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia z poprzedniego kwartału ogłoszonego przez prezesa GUS na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z FUS obowiązującego na dzień złożenia wniosku. Ponadto zawarcie umowy musiało nastąpić przed 1.02 br.

Co jeszcze trzeba wiedzieć?

Na tzw. Tarczę antykryzysową składa się szereg pakietów i rozwiązań. W niniejszym artykule zostało omówione jedynie kilka z nich w ogólnym zakresie, dlatego zachęcam do szczegółowej analizy przedmiotowej TA z punktu widzenia swojej działalności. Można bowiem starać się m.in. o odroczenie terminu spłaty składek czy rozłożenie na raty należności z tytułu składek. W omówionym zakresie to ZUS rozstrzyga złożone wnioski. Wskazać również należy, iż nieco odmiennie traktowane są osoby rozliczające się w formie karty podatkowej, które korzystają ze zwolnienia z podatku VAT (otrzymują one świadczenie postojowe w wysokości 1300 zł). Jednocześnie wyjaśniam, że z informacji prasowych wynika, iż rząd pracuje nad dodatkową tarczą antykryzysową, tzw. Tarczą antykryzysową 2.0, jednak na chwilę sporządzania niniejszego artykułu nie była ona jeszcze uchwalona.

Poniżej przedstawiam symbole formularzy ZUS, które należy złożyć w celu ubiegania się o ww. pomoc:

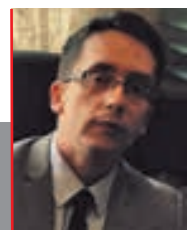
- RDZ - wniosek o zwolnienie z opłacania składek,
- RSP - C wniosek o świadczenie postojowe dla umów cywilnoprawnych,
- RSP - D wniosek o świadczenie postojowe dla prowadzących działalność,
- RDU - wniosek o ulgę w opłaceniu składek

Zachęcam Państwa do składania wniosków o wszelkiego rodzaju pomoc, w tym trudnym dla nas wszystkim okresie. Wszystkim Czytelnikom GT życzę zdrowia.

Materiał źródłowy:

- ustawa o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (specustawa) (Dz.U.2020, poz. 568),
- ustawa o udzielaniu pomocy publicznej w celu ratowania lub restrukturyzacji przedsiębiorców (polityka nowej szansy) (Dz.U.2007.80.543),
- ustawa o zmianie ustawy o systemie instytucji rozwoju (PFR) (Dz.U.2020, poz. 569),
- https://www.zus.pl/baza-wiedzy/biezace-wyjasnienia-komerek-merytorycznych/firmy/-/publisher/details/1/zwolnienie-z-obowiazku-oplacenianaleznosci-z-tytulu-skladek-za-marzec-maj-2020-r_/2551396

Rubrykę redaguje:
Artur Maziarz - radca prawny



Orzeczenia lekarskie w okresie epidemii zachowują ważność

Orzeczenie wydane przez lekarza orzecznika albo komisję lekarską o niezdolności do pracy lub niezdolności do samodzielnej egzystencji, którego termin upływa w okresie epidemii, zachowuje ważność przez następne trzy miesiące - przypomina Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Chodzi o orzeczenie, którego ważność upływa w okresie obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii albo w okresie 30 dni po ich odwołaniu. Orzeczenie zostanie wydłużone od dnia upływu terminu jego ważności na okres kolejnych trzech miesięcy. Aby tak się stało, przed upływem terminu ważności tego orzeczenia należy złożyć wniosek o świadczenie na dalszy okres.

Orzeczenia lekarza orzecznika albo komisji lekarskiej, na podstawie których ubezpieczony ma prawo do świadczenia rehabilitacyjnego, też zostaną wydłużone na podobnych zasadach. Orzeczenia te będą ważne jeszcze trzy miesiące, jednak nie dłużej niż do końca 12-miesięcznego okresu pobierania świadczenia rehabilitacyjnego.

Przedłużeniu o trzy miesiące ulega także ważność orzeczeń, które wygasły przed ogłoszeniem stanu zagrożenia epidemicznego, czyli przed 14.03 br. Chodzi o sytuację, w której klient złożył wniosek o świadczenie na dalszy okres (np. o przedłużenie renty) przed upływem ważności orzeczenia, a ZUS nie wydał nowego orzeczenia przed dniem wejścia w życie ustawy, czyli przed 31.03 br.

Podstawa prawna: ustawa z 31.03.2020 r. zmieniająca ustawę z 2.03 br. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

Rubrykę redaguje:

Wojciech Dyląg

- regionalny rzecznik ZUS
w województwie podkarpackim



Medycyna pracy w okresie epidemii koronawirusa

Zgodnie ze znowelizowaną 31.03.2020 r. ustawą z dnia 2.03 br. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych, w razie braku dostępności do lekarza uprawnionego do przeprowadzenia badania wstępnego lub kontrolnego, badanie to może zostać przeprowadzone przez innego lekarza. Lekarz ten może również wydać odpowiednie orzeczenie lekarskie, przy czym będzie ono ważne 30 dni od dnia odwołania stanu epidemii.

Warto również podkreślić, że przeprowadzenie badania medycyny pracy i wydanie orzeczenia może nastąpić zdalnie. Z takiego rozwiązania może skorzystać każdy lekarz, w tym lekarz medycyny pracy. Wynika to z art. 2 ust. 4 ustawy z dnia 5.12.1996 r. o wykonywaniu zawodu lekarza i lekarza dentysty, zgodnie z którym lekarz może udzielać świadczeń zdrowotnych, w tym badać stan zdrowia i wydawać orzeczenia lekarskie, za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności.

Źródło: www.gov.pl

Święta #w domu

Męka, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa stanowią centrum życia religijnego chrześcijan. To wokół tych wydarzeń koncentruje się liturgia Wielkiego Tygodnia, a szczególnie Triduum Paschalnego, które prowadzi do radosnego poranka w Niedzielę Wielkanocną.

Tegoroczne Święta zapamiętamy na długo. Podniosły charakter tych uroczystości w sposób „drastyczny” został ograniczony przez panującą epidemię ko-

ronawirusa. Świat zatrzymał się. Otrzymaliśmy nową lekcję, którą wszyscy musimy odrobić - w duchu odpowiedzialności i miłości względem innych pozostaliśmy w domach. To w tych najważniejszych dla chrześcijaństwa dniach przeżywaliśmy Liturgię i swoją osobistą modlitwę w domach. Nasze domy stały się świątyniami, gdzie rozbrzmiewał dźwięk pieśni pasyjnych oraz radosnego Alleluja.



Adoracja przy Grobie Pańskim



Liturgia Wielkiego Piątku bez udziału wiernych

Izolacja w domu sprawiła, że opustoszały nasze świątynie. Smutny widok pustych kościołów na długo pozostanie w pamięci, podobnie jak przejmująca cisza - szczególnie ta, kiedy Msze święte odprawiane były przez kapłanów bez udziału wiernych, przy zamkniętych drzwiach.

Doświadczenie tych ostatnich tygodni wiele zmieniło w naszym spojrzeniu na świat. Dostaliśmy wszyscy czas na zatrzymanie się i podjęcie refleksji - co tak naprawdę jest ważne, co powinniśmy cenić. I niewątpliwie wielu dostrzegło, jak wiara potrzebuje wspólnoty. Zobaczyliśmy, że tak bardzo brakuje nam wspólnej modlitwy, brakuje nam Eucharystii, sakramentu pokuty. To co zazwyczaj mieliśmy na wyciągnięcie ręki, stało się niedostępne lub bardzo ograniczone.

„Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem” (J 11,25). Bóg przeprowadza nas ze śmierci do życia. Jego Słowo może być zawsze blisko nas. To Słowo, które ma moc, aby uzdrowić również nasze lęki, nasz strach przed „jutrem”. Z wdzięcznością przyjmijmy te trudne doświadczenia, jak Chrystus z miłością przyjął Krzyż i wolę Ojca.

tekst: ks. Łukasz Ślęczka

Informacje ze SP w Borku Starym

Ogólnopolski konkurs plastyczny

Każdego roku Przedszkole Samorządowe nr 49 w Białymstoku organizuje konkursy plastyczne związane ze swoim patronem **Janem Brzechwą**. Konkursy te organizuje koło plastyczne „Plastusie”. W tym roku odbyła się 14. edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego pt. **„Wesołe zwierzątka w utworach Jana Brzechwy”**. Był on adresowany do dzieci 3-6-letnich. Na konkurs nadesłano 280



prac z 70 miejscowości z całej Polski. 3 marca br. komisja konkursowa nagrodziła 30 prac. Wśród laureatów znalazła się **Aleksandra Jaworska** (na fot.) – wychowanka naszego Punktu Przedszkolnego. Serdecznie gratulujemy Oli sukcesu i życzymy następnych.

tekst: **Elżbieta Kociubińska**,
fot. **Jadwiga Jaworska**

Kartka dla medyka

7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Obecnie pracownicy służby zdrowia z całych sił walczą z pandemią koronawirusa. Uczniowie kl. II i dzieci z oddziału przedszkolnego dołączyli do ogólnopolskiej akcji „Kartka dla Medyka”, która polegała na przygotowaniu kartki/rysunku z życzeniami i podziękowaniami dla osób pracujących w służbie zdrowia.

Medycy – dziękujemy Wam za trudną pracę, doceniamy Wasze zaangażowanie i poświęcenie, jesteśmy Wam wdzięczni.

tekst: **Magdalena Kawa-Szpała**

Przykładowe prace uczniów (zdjęcia wykonane przez rodziców)



Kupujemy rower

Przez wiele lat kupno nowego roweru najczęściej sprowadzało się do wyboru tzw. „roweru górskiego”. Wydawał się on być propozycją niemalże idealną, kompromisowo łączącą jego uniwersalność jazdy w każdym terenie z niezawodnością i ciekawym wyglądem. Korzystając jednak z bogatej oferty branży rowerowej, chcę zwrócić Państwa uwagę na cztery podstawowe kategorie rowerów. Ich znajomość ułatwi podjęcie decyzji i kupno roweru dostosowanego do Państwa potrzeb.

Naszą wyliczankę zaczniemy od wspomnianego już wyżej **roweru górskiego**. Jest to typ roweru charakteryzujący się możliwością jazdy w zróżnicowanym terenie górskim. Za jego kierownicą przyjmujemy najczęściej sportową sylwetkę (pochyloną), która może okazać się dla wielu rowerzystów męcząca i wymagająca. Jednośląd ten wyposażony jest w grube opony z „kostką” (wyraźnym bieżnikiem), które dobrze radzą sobie w terenie ziemnym, ale na asfalcie powodują duże opory toczenia, przez co obniża się efektywność naszej jazdy. Rower górski najlepiej sprawdzi się dla osób chcących częściej jeździć po lesie, trudniejszym technicznie terenie czy bezdrożach.

Kolejnym typem roweru jest rower **crossowy, trekkingowy lub turystyczny** (różnice między nimi są minimalne). Można go scharakteryzować jako „uszosowioną” wersję roweru górskiego. Za jego kierownicą przyjmujemy bardziej wyprostowaną pozycję, która pozwoli nam na bardziej komfortowe pokonywanie dłuższych odcinków zarówno asfaltowych, jak i szutrowych. Rower ten można wyposażyć (często są seryjnie wyposażone) w błotniki, pełne oświetlenie na prądnice czy bagażnik. Można powiedzieć, iż rower crossowy oraz trekkingowy stanowią obecnie najbardziej uniwersalne rozwiązanie dla osób chcących mieć jeden rower do „wszystkiego”.

Trzecią kategorią jest **rower szosowy**. Przeznaczony jest on szczególnie dla osób jeżdżących asfaltem, którzy najbardziej cenią sobie wysoką prędkość średnią oraz efektywność jazdy. Pozycja za kierownicą tego typu roweru jest bardzo sportowa (pochylona). Jazda tym rowerem daje kierowcy ograniczony poziom komfortu ze względu na wąskie opony (mocno



Od lewej: rower miejski, rower górski, rower crossowy oraz szosowy. Fot. Patryk Przybós

dopompowane) oraz brak amortyzacji. Rower szosowy w ostatnich latach zyskuje coraz większą popularność.

Ostatnią kategorią jednośladów są **rowery miejskie**. Oferują one największą komfortu ze wszystkich ww. pojazdów. Za ich kierownicą przyjmujemy pozycję mocno wyprostowaną, odciążającą nasze dłonie, która ma umożliwić nam wygodne pokonywanie stosunkowo krótkich odcinków. Ze względu na niewielką liczbę przełożeń (biegów) tego typu rowery nie sprawdzą się w terenie pagórkowatym, ich naturalnym środowiskiem są płaskie miasta. Nierzadko rowery miejskie wyposażone są w bagażniki z koszykami na zakupy oraz pełne oświetlenie. Trzeba zauważyć, iż najważniejszą cechą tego typu roweru jest komfort kierującego. Sprawy związane z efektywnością jazdy schodzą na dalszy plan.

Zaproponowany przeze mnie podział na cztery główne kategorie jest oczywiście bardzo uproszczony i niepełny. W tym krótkim tekście chciałem jedynie wskazać, iż nie samym „góralem” jeździ człowiek. Posiadając jednak już tę fragmentaryczną wiedzę, z łatwością możemy ją uzupełnić, przeszukując Internet, a przede wszystkim odwiedzając sklepy rowerowe, w których uzyskamy kompletną i usystematyzowaną wiedzę na temat rowerów.

Tekst: **Patryk Cyran**

Warsztaty z makramy



10 marca br. w Domu Ludowym w Hermanowej odbyły się warsztaty z makramy. Zajęcia poprowadziła **Małgorzata Tereskiewicz**.

Tekst: **Karolina Nieckarz** - instruktor ds. kulturalnych, DL Hermanowa

Uczestniczki warsztatów w miłej atmosferze tworzyły własne „cuda” z makramy

OGŁOSZENIA/REKLAMY

Osoby zainteresowane zamieszczeniem ogłoszenia lub reklamy w „**Głosie Tyczyna**” mogą to zrobić telefonicznie pod nr. tel. **(17) 22-19-318, wew. 24** oraz **(17) 22-19-410**, a także e-mailowo: **glostyczyna@tyczyn.pl**.

GENNIK OGŁOSZEŃ:

- ▶ Za ogłoszenia drobne – **1 zł od słowa**,
- ▶ Za ogłoszenia ramkowe o pow. 6,5 x 9 cm – **25 zł**,
- ▶ Za ogłoszenia ramkowe o pow. 13 x 9 cm – **50 zł**.
- ▶ W treści ogłoszenia adres oraz nr telefonu traktowane są jako jedno słowo.
- ▶ Ogłoszenia dotyczące nieruchomości położonych na terenie Gminy Tyczyn typu: „sprzedam/kupię działkę, wynajmę dom”, „zamienię mieszkanie” oraz „życzenia” od osób prywatnych są **płatne**.
- ▶ Ogłoszenia dotyczące w treści: „szukam/dam pracę”, „nekrologi” są **bezpłatne**.

Moc starej fotografii

Stare fotografie, pożółkłe, wyblakłe, często pomazane kredką czy długopisem. Znalezione na strychu, w szufladzie lub w drewnianym kuferku, którym nikt nie interesował się od wielu już lat. To na nich dostrzegamy babcię czy dziadka w otoczeniu krajobrazu, który być może jeszcze nie zatarł się w naszych wspomnieniach. Może warto, szczególnie dziś, gdy większość czasu spędzamy w domu, na chwilę przystanąć i wspólnie z najbliższymi powspominać tych, którzy dawno już odeszli. Może dzięki temu stare fotografie oraz opowieści staną się kluczem do poznania historii życia naszych rodzin?...

Czym różni się stara fotografia od tej współczesnej? Różni je kolor, a w zasadzie jego brak. Dzięki temu oglądając stare zdjęcia, skupiamy się na treści obrazu, postaciach i krajobrazie. Oglądając stare albumy, szczególnie chętnie przyglądamy się fotografiom wykonanym w naszych rodzinnych miejscowościach. Ciekawość wzbudza sposób, w jaki dawniej ubierali się ludzie, co znajdowało się w miejscu budynków, które dziś liczą sobie kilkadziesiąt lat.

W zbiorach **Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Tyczynie** znajduje się wiele starych fotografii. W tym numerze GT prezentujemy tylko kilka. Mam nadzieję, że rozpoznacie Państwo stare domy i ulice. Tym razem do zdjęć nie dołączę opisu, niech Państwo zrobią to za mnie. Dodam tylko, że fotografie pochodzą ze zbiorów: **Urszuli Iwińskiej, Zofii Baran-Leńczyk, Zdzisława Baniaka**.

Tekst: **Alicja Kustra**



Historia zapisana w starych fotografiach - cz. 2

Po ponad roku milczenia powracam na łamy „Głosu Tyczyna” z kolejnym tekstem o starych fotografiach i związanych z nimi tajemnicami, ciekawymi wydarzeniami, jak również z historią naszego regionu. Mimo że nie udało się zidentyfikować zamieszczonego w poprzedniej części tekstu zagadkowego zdjęcia z czasów okupacji niemieckiej (podejrzywałem, że był to pogrzeb burmistrza Tyczyna Heucherta z racji uczestniczenia w nim wysokiej rangi żołnierzy niemieckich), to miałem nadzieję, że tę zagadkę uda się rozwiązać i pochwalić na łamach GT. Niestety, pomimo zamieszczenia tamtej fotografii na kilku internetowych portalach hobbistycznych, nikt nie wniósł żadnego nowego wątku w to moje małe prywatne „dochodzenie”.

W dzisiejszym numerze GT chcę zaprezentować kolejną fotografię, którą znalazłem wśród rodzinnych zdjęć (**fotografia nr 1**). Mimo wywiadu rodzinnego nie uzyskałem żadnej konkretnej informacji. Istnieje co najwyżej podejrzenie, że któryś spośród dziesięciu wojskowych „smalił cholewki” do jednej z ciotek, które były wtedy pannami i mogły dostać na pamiątkę tę fotografię od któregoś kawalera w mundurze. Druga hipoteza mówi, że jest na nim jakiś daleki nieznanemu kuzyn lub przyjaciel kogoś z rodziny, który służył w wojsku.



Fot. 1

Na początku pomyślałem, że są to dobrze umundurowani partyzanci z AK lub jakiegoś innego oddziału. Nie podobały mi się jednak te kożuszki i brak orzełków na czapkach. Myślałem nawet, że to jacyś „Madziarzy” z racji dziwnego emblematu na czapkach, przypominającego dzisiejszy znak graficzny firmy Nike. Jednak internauci szybko obalili moją teorię i ustalili, że jest to regularna formacja wojska polskiego. Ku memu dużemu zdziwieniu okazało się, że są to żołnierze

II RP. W grę wchodzi 6. Pułk Strzelców Konnych z dyslokacją w Żółkwi lub 10. Pułk Strzelców Konnych z Łańcuta. Należy zwrócić uwagę na to, że strzelcy konni to nie ułani. Wśród kawalerii WP II RP po reorganizacji wyróżniano 40 pułków: 3 pułki szwoleżerów, 27 pułków ułanów i 10 pułków strzelców konnych. Fotografia pochodzi z lat trzydziestych i, co bardzo ciekawe, takie samo zdjęcie znajduje się na forum www.dobroni.pl. Być może zamieściła go tam rodzina innego żołnierza z tej samej grupy kawalerzystów.




Fot. 2

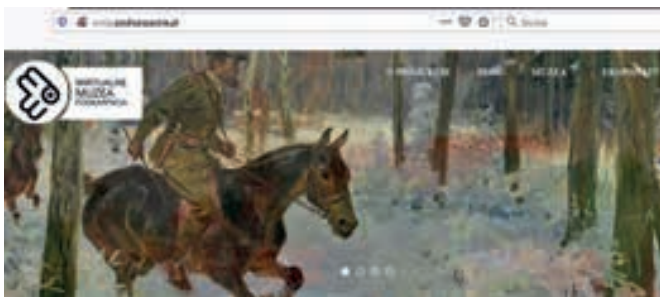
Drugie zdjęcie, które chcę Państwu zaprezentować (**fotografia nr 2**) jest zidentyfikowane. Uważam je za bardzo ciekawe, gdyż pokazuje, jak podróżowano w latach XX ubiegłego wieku m.in. do Tyczyna. Na szczęście mojego dziadka **Feliksa Gąseckiego** rozpoznałem sam, ale takiego zdjęcia nigdy nie widziałem w domowych zbiorach. Dziadek stoi przy samochodzie najprawdopodobniej marki Chevrolet lub Ford, ale może to być również Fiat lub Saurer. Wielkość ówczesnych samochodów służących do przewożenia pasażerów można porównać do dzisiejszego busa, a karoseria w większości była wykonana z drewna. Z posiadanych dokumentów wynika, że dziadek był zatrudniony jako kierowca komunikacji samochodowej w Tyczynie i Błazowej w latach 1927–1930 i to zdjęcie najprawdopodobniej pochodzi z tego właśnie okresu. Chociaż zarówno wcześniej, jak i później dziadek był też kierowcą w Zarządzie Dóbr w Tyczynie i Bachórzcu. Na zdjęciu jest widoczna jednak jakaś tablica informacyjna, więc jest raczej pewne, że to nie samochód dworski, a jeżdżący w regularnej komunikacji pasażerskiej. Szkoda, że nie można odczytać miejscowości. Najprawdopodobniej była to jakaś trasa pomiędzy Rzeszowem a Dynowem.

Tekst: **Krzysztof Chmielowski**

Wirtualne zwiedzanie...


Wiosna w rozkwicie, ale chyba mało kto o niej myśli. Pewnie gdyby nie epidemia, wielu z nas wybrałoby się na pierwsze majowe wycieczki po najbliższej okolicy. Niestety, teraz nie jest na to dobry czas – „**#zostań w domu**”. W czasie gdy nie możemy skorzystać z dóbr kultury, warto choć wirtualnie zobaczyć ciekawe miejsca i to niekoniecznie w najbliższej okolicy. Z pomocą przychodzą bardzo ciekawe strony internetowe.

 wmp.podkarpackie.pl - strona powstała w ramach projektu „Wirtualne Muzea Podkarpacia”. Dzięki utworzeniu platformy elektronicznej możliwe stało się zebranie w jednym miejscu informacji o muzeach na Podkarpaciu, które oferują możliwość wirtualnego zwiedzania swoich wnętrz i eksponatów. Portal prezentuje efekty digitalizacji eksponatów zabytkowych podkarpackich muzeów uczestniczących w projekcie. Co ciekawe, oglądane eksponaty można dowolnie obracać, przybliżać lub przesuwac, by dokładniej im się przyjrzeć.




 www.e-muzeum.eu – dzięki tej stronie można zwiedzić wirtualnie wiele muzeów, obiektów i zabytków znajdujących się w różnych częściach Polski. Bardzo ciekawa jest tu zakładka *Wycieczki*. Dzięki niej możemy sami tworzyć wirtualne wycieczki (np. po najpiękniejszych zabytkach Mazowsza) lub skorzystać z już istniejących. Liczne menu wyboru (np. czas trwania, transport, rodzaje zwiedzanych obiektów) umożliwia wyszukanie wycieczki nawet dla najbardziej zaawansowanego turysty.




 www.budowle.pl – to bardzo ciekawa strona, dzięki której możemy zwiedzić wirtualnie 60 najciekawszych i najpopularniejszych budowli świata. Wśród nich znajdują się m.in.: **Machu Picchu** (XV-wieczne miasto Inków znajdujące się w Peru, wpisane na listę UNESCO), **Tadź Mahal** (indyjski grobowiec z XVII w., jeden z „7 nowych cudów świata”), **Wersal** (zespół pałacowy i siedziba królów francuskich z XVII w.), **Akropol w Atenach** (najstojniejszy zabytek starożytnej Grecji), **Chichen Itza** (meksykańskie miasto Majów z IV w.), **Stonehenge** (angielska budowla pochodząca z XVI w. p.n.e.), **Wielki Mur Chiński** (jedna z najbardziej imponujących starożytnych budowli na świecie), **Opactwo Westminsterskie w Londynie** (jeden z najstarszych kościołów na świecie, którego historia sięga ponad 1000 lat).

... i czytanie

 Największą polską i jedną z największych w Europie bibliotek cyfrowych jest **Polona** (polona.pl). Są w niej udostępniane zdigitalizowane książki, czasopisma, grafiki, mapy, muzykalia, druki ulotne oraz rękopisy pochodzące ze zbiorów Biblioteki Narodowej oraz instytucji współpracujących. Obecnie w bibliotece tej można znaleźć ponad **3 miliony obiektów** cyfrowych, książek, czasopism, rękopisów, starodruków, map, rysunków, grafik, fotografii, pocztówek, nut i druków ulotnych.



 **Podkarpacka Biblioteka Cyfrowa (PBC)** to wspólny projekt Biblioteki Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rzeszowie. Umożliwia on tworzenie cyfrowych zasobów piśmiennictwa i kultury województwa podkarpackiego oraz udostępnianie tych zdigitalizowanych zbiorów w Internecie. Dzięki PBC każdy użytkownik Internetu ma dostęp do kopii oryginalnych zbiorów, które są rozproszone w różnych bibliotekach i muzeach regionu. Swoje zbiory udostępniają, oprócz wymienionych bibliotek, także m.in.: biblioteka WSIiZ, Muzeum M. Konopnickiej w Żarnowcu, Muzeum – Zamek w Łańcucie, Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku czy Muzeum Okręgowe w Rzeszowie. Aby przeglądać zasoby PBC, trzeba wejść na stronę internetową: www.pbc.rzeszow.pl. Zbiory PBC można przeszukiwać, wpisując w wyszukiwarkę interesujące nas hasło lub przeszukując utworzone kolekcje. Na uwagę użytkownika zasługują *Starodruki*, w której można obejrzeć m.in.: **Biblię Świętą z 1563 r.** czy **Historię Polski Jana Długosza z 1615 r.** W PBC znajduje się obecnie **ponad 17 tys.** cyfrowych obiektów.



Strony poleca: **AJ**

Lubimy czytać... w kwarantannie

Gdy nie można wypożyczyć książek z biblioteki, z pomocą przychodzi książki elektroniczne (do czytania na czytniku, smartfonie lub komputerze) i audiobooki (do słuchania). Wiele z nich w czasie #zostań w domu można legalnie pobrać z różnych serwisów internetowych, które wyszły naprzeciw czytelnikom, dając im możliwość bezpłatnego zakupu e-booków. O tym, co warto przeczytać, informuje nas internetowy serwis książkowy **lubimyczytac.pl**.



To bardzo ciekawy portal, który z biegiem lat stał się największym w Polsce książkowym serwisem opiniotwórczym. Jest on wirtualną społecznością czytelników, którzy oceniają przeczytane książki, mają również możliwość dyskusji, komentowania aktualności z rynku wydawniczego, zawierają także ciekawe znajomości. Każdy zalogowany czytelnik ma możliwość m.in. przeglądania bazy książek, dodawania ocen i komentarzy oraz pisania recenzji. Bardzo ciekawą możliwością jest dodawanie wybranych pozycji książkowych na półki swoich internetowych biblioteczek. Serwis podpowiada również, gdzie można kupić w dobrej cenie interesujące nas książki nie tylko te tradycyjne, ale także e-booki. W serwisie znajduje się też wiele ciekawych artykułów poświęconych literaturze i nie tylko. Co roku lubimyczytac.pl wybiera najlepsze książki w poszczególnych kate-

goriach. Na Książki Roku 2019 łącznie oddano ponad **250 tys. głosów**. W V edycji plebiscytu łącznie nominowanych było 230 tytułów w 12 kategoriach, w tym 96 pisarzy polskich. Laureatów poszczególnych kategorii można poznać, wchodząc na stronę: <https://lubimyczytac.pl/aktualnosci/13539/plebiscyt-ksiazka-roku-2019-oto-laureaci>.

Zachęcam do skorzystania z serwisu **lubimyczytac.pl**. Mimo że teraz nie można wypożyczać książek z bibliotek, portal ten umożliwia bycie „blisko” książek i czytelników. Może warto przejrzeć zawartość serwisu i zaplanować, co przeczytamy, kiedy będziemy mogli korzystać już z bibliotek? A może warto odszukać w serwisie tytuły, które już przeczytaliśmy i napisać recenzję? Albo podyskutować wirtualnie z innymi czytelnikami? Możliwości jest wiele. Trzeba tylko chęci. Niech ten czas spędzony w domu będzie czasem dobrze wykorzystanym, również w Internecie.

Tekst: **AJ**



KACIK EKologiczny Mniszek dobry dla zdrowia

Mniszek lekarski (nazywany również lwim lub wilczym zębem, dmuchawcem, mleczem) to jedna z najbardziej znanych i powszechnie występujących roślin w Polsce. Ta skromna roślina już dawno została doceniona i znalazła szerokie zastosowanie w medycynie ludowej. Udowodniono, że działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych, żołądkowych i poprawia naszą odporność. Surowiec farmaceutyczny stanowi cała roślina: korzeń, ziele, liść i kwiatostan mniszka. Skład chemiczny poszczególnych części rośliny jest różny, jednak wszystkie łączy obecność substancji aktywnych o nazwie terpeny. Mniszek lekarski jest bogatym źródłem witamin:



C, A, D, z grupy B oraz potasu, magnezu, krzemu i żelaza. Ponadto zawiera flawonoidy i inne przeciwutleniacze.

Wyciąg z mniszka oraz jego świeży sok pobudzają czynność wątroby, powodując zwiększenie wydzielania żółci biorącej udział w rozkładzie tłuszczów. Na uwagę zasługują właściwości obniżające poziom LDL-C - zwanego „złym cholesterolem” - przy jednoczesnym zwiększeniu poziomu HDL-C, czyli „dobrego cholesterolu”. Dzięki temu mniszek korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Roślina ta zwiększa również wydzielanie kwasu solnego w żołądku, stymulując procesy trawienne. W ekstraktach z liści mniszka obecne są związki, które wspomagają organizm w walce z drobnoustrojami. Dzięki tej właściwości polecany jest on w czasie zwiększonej zapadalności na infekcje oraz w procesach rekonwalescencji, po chorobach lub zabiegach chirurgicznych.

Znane jest również szerokie zastosowanie **syropu z kwiatów mniszka lekarskiego**, szczególnie przy infekcjach górnych dróg oddechowych i kaszlu. To naturalne lekarstwo wykazuje działanie przeciwzapalne i dostarcza organizmowi wielu witamin. Taki syrop polecany jest również w infekcjach dróg moczowych. Możemy go przygotować samodzielnie albo kupić gotowy produkt w aptece.

Właściwości syropu z mniszka lekarskiego:

- pobudza wydzielanie żółci przez wątrobę,
- ułatwia transport żółci w drogach żółciowych,
- ułatwia trawienie, pobudzając wydzielanie kwasu solnego w żołądku,
- usuwa z organizmu nadmiar potasu i sodu,
- ma właściwości przeciwmiażdżycowe,
- pomaga w leczeniu stanów zapalnych układu moczowego,
- przynosi ulgę w reumatyzmie i podagrze,
- łagodzi ból gardła,
- pomaga w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych,
- ma właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe,
- dzięki zawartości sporej ilości asparaginy pobudza pracę mózgu.

Jak zrobić syrop z mniszka?

Kwiaty na syrop powinno się zbierać w maju, gdy są najbardziej dojrzałe i nie są gorzkie. Zbiera się je w słoneczny dzień, najlepiej w południe, gdy są najbardziej otwarte. Uwaga! Nie należy zbierać kwiatów mniszka rosnących przy drogach oraz na polach (ze względu na ryzyko, że są skażone pestycydami). Najlepiej zbierać kwiaty rosnące na łąkach. Zebrane kwiaty należy przebrać i usunąć z nich ewentualne owady. Pomoże w tym ułożenie kwiatów na białym papierze (dzięki temu łatwiej można je zauważyć).

Do przygotowania syropu potrzeba:

- 300-500 kwiatów mniszka,
 - 1 kg cukru,
 - sok z 2 cytryn,
 - opcjonalnie – 2 gałązki świeżego tymianku.
- (Dzięki dodaniu tego zioła syrop będzie miał lepsze właściwości wykrztuśne i dezynfekujące drogi oddechowe, ale zmieni się jego smak).

Zalewamy kwiaty wodą. Gotujemy ok. 20 minut, a po wystudzeniu odstawimy na dobę do lodówki, by odwar „nabrał mocy”. Po 24 godzinach gotujemy całość jeszcze raz i po wystudzeniu odciskamy sok przez gazę apteczną. Do klarownego soku dodajemy cukier i cytrynę. Ponownie gotujemy syrop, ciągle mieszając do uzyskania konsystencji gęstego miodu. Po ok. 1,5 godz. konsystencja będzie „gęsto-miodowa”. Pamiętajmy, że im krótszy czas obróbki cieplnej, tym lepiej (najczęściej syrop gotuje się do konsystencji gęstej). Gorący przelewamy do także gorących, wyparzonych słoików. Syropu nie trzeba pasteryzować – ze względu na dużą zawartość cukru nadaje się do spożycia ok. 12 miesięcy.

Można przygotować również syrop z mniszka lekarskiego, w którym cukier zastąpimy ksylitolem. Ten przepis nieco różni się od poprzedniego. Potrzebny jest wyparzony słoik, w którym układamy warstwowo kwiaty (każda warstwa ok. 2 cm) i przesypujemy ksylitolem. Czynność powtarzamy aż do wypełnienia całego słoiczka. Wypełniony po brzegi słoik odstawiamy w słoneczne miejsce. Dzięki temu ksylitol się rozpuści. Ten syrop jest gotowy do spożycia po około 7-10 dniach.

Zaleca się stosowanie 2-3 łyżeczek dziennie syropu z mniszka. Można go dodać do herbaty lub użyć jako zamiennika miodu.

Działania niepożądane mniszka lekarskiego

Ze względu na obecność substancji goryczkowych mniszek może powodować dolegliwości żołądkowe i nadkwasotę, dlatego osoby z chorobą wrzodową i nadkwasotą nie powinny go stosować. Przeciwwskazaniem do stosowania mniszka lekarskiego są także choroby nerek oraz niedrożność jelit lub dróg żółciowych. Jak każdy surowiec roślinny mniszek może powodować interakcje z lekami, dlatego zanim go użyjemy, warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Dodatkowo u osób szczególnie wrażliwych może doprowadzić do reakcji alergicznych objawiających się m.in. wysypką.

Mniszek lekarski jest coraz częściej wykorzystywany w kuchni jako dodatek do sałatek. Może być spożywany również na surowo, po ugotowaniu, usmażeniu, w postaci soku. Liście mniszka najlepiej zbierać wczesną wiosną. Ścinamy je, gdy koszyczki kwiatowe są jeszcze w pączkach. Można z nich przyrządzić smaczne i zdrowe wiosenne sałatki. Wystarczy je umyć, osuszyć, skropić octem i oliwą, można dodać odrobinę cukru oraz świeże warzywa.

Tekst źródłowy:

- B. Kuźnicka, M. Dziak, *Zioła i ich zastosowanie*, PZWL, Warszawa 1984;
- *Sekrety medycyny naturalnej*, po red. Anny Wasilewskiej, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 1996;
- www.chillizet.pl,
- ktomalek.pl,
- www.poradnikzdrowie.pl.

Rubrykę redaguje:

Anna Pondo

- nauczyciel w SP w Tyczynie,
pasjonatka ekologii i zdrowej żywności



Koronawirus paraliżuje piłkarskie rozgrywki

Podobnie jak większość dziedzin naszego życia, COVID-19 pokrzyżował również plany i harmonogramy piłkarskie, począwszy od europejskich i światowych rozgrywek, po lokalny futbol. Piłkarzom Strugu pozostaje więc czekać...

W tym miejscu i w tym czasie chcieliśmy zamieścić relację z meczów inaugurujących rundę wiosenną. Niestety, na tydzień przed planowanym - i długo przez wielu kibiców wyczekiwany - inauguracyjnym meczem rundy wiosennej (15.03) zapadła decyzja, że ze względu na sytuację związaną z dynamicznym rozwojem zagrożenia koronawirusem, wszystkie rozgrywki w naszym kraju zostają zawieszane, najpierw do końca marca, a następnie te obostrzenia zostały przedłużone o kolejny miesiąc. Tak naprawdę, choć pomysłów na wznowienie rozgrywek jest kilka, to do końca nie wiadomo, kiedy i czy w ogóle uda się wrócić na zielone murawy.

Światelko w tunelu

Nadzieje związane z rundą wiosenną w Tyczynie były bardzo duże. Przede wszystkim dlatego, że po nieudanej jesieni, mocno przepracowanej zimie i kilku ruchach transferowych, wszyscy związani z naszym klubem mieli nadzieję na poprawę nastrojów. Niestety, ostatecznie nie doszło do weryfikacji, ale cały czas liczymy na światelko w tunelu, które pozwoli nam powalczyć o wiosenne punkty. Wobec braku możliwości spotkań w okresie pandemii drużyna realizuje zajęcia zlecane przez trenera indywidualnie.

Intensywna zima

Wróćmy zatem do tego, co działo się w zimie w naszym klubie. Drużyna bardzo dobrze i intensywnie przepracowała okres przygotowawczy, trenując w hali sportowej byłego gimnazjum w Tyczynie, na orliku, a także w siłowni WSiIZ oraz korzystając z ukształtowania terenu wokół kampusu w Kielnarowej, jak również w parku. W trakcie okresu przygotowawczego drużyna **Jacka Sowy** rozegrała dziewięć gier kontrolnych, a ich wyniki prezentują się następująco: • Jedność Niechobrz 2:1 (bramki: **Sebastian Brocki**, **Dawid Sitek**); • Korona Rzeszów 0:6; • Stal Łańcut 1:0 (**Dominik**

Ferenc), • Pogórze Bachórz 1:0 (**Kacper Młynarczyk**), • Strumyk Maława 4:1 (**Krzysztof Domino 2**, **Adrian Wrona**, **Sebastian Brocki**), • Start Rymanów 1:1 (**Kamil Warchoł**), • Olchovia Olchowa 0:2, • Płomień Zagorzyce 4:1 (**Sebastian Brocki 2**, **Dominik Ferenc**, **Patryk Rzońca**), • Dynovia Dynów 0:1.



Sparing z wiceliderem IV ligi - Koroną Rzeszów - był cenną lekcją

Jeśli chodzi o wzmocnienia personalne, to oprócz przyścia **Sebastiana Brockiego**, o którym informowaliśmy już na łamach „Głosu Tyczyna”, do zespołu dołączyli także: • **Krzysztof Pelczarski** (25-letni obrońca, wychowanek Startu Rymanów, grał w Beskid Posada Górna); • **Patryk Kozak** (21-letni bramkarz, wychowanek Stali Rzeszów, z którą walczył w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów, wypożyczony do klubów: Wisłoka Czarna, Korona Rzeszów; reprezentant rezerwy Korony Kielce oraz CLJ tego klubu); • **Maciej Staroń** (32-letni pomocnik, awans do IV ligi z Głogowia oraz Koroną Rzeszów, ostatnio zawodnik Wisłoka Czarna); • **Marcin Wojkowski** (22-letni napastnik wypożyczony z Korony Rzeszów, ostatnio grał w Bratku Bratkowice; dołączył do drużyny właściwie pod koniec okresu przygotowawczego, ale pokazał się z dobrej strony).



Nowi zawodnicy Strugu. Od lewej: Pelczarski, Kozak, Staroń, Wojkowski.

INFORMACJE SPORTOWE

Cieszy również fakt, że spora grupa młodych, utalentowanych zawodników drużyny juniorów coraz śmielej puka do drzwi pierwszego zespołu, pokazując się z dobrej strony podczas sparingów, a także ciężko pracując na treningach. Mamy nadzieję, że trener Sowa będzie miał możliwość skorzystania z umiejętności młodych piłkarzy w meczach ligowych.

Strug zyskał sztab medyczny

Zimą wzmocniono również sztab naszej drużyny. Wraz z początkiem roku rozpoczęliśmy współpracę z fizjoterapeutą **Mateuszem Gawronem** oraz lekarzem posiadającym licencję medyczną PZPN **Krzysztofem Cieślickim**. Doktor Cieślicki jest ortopedą-rezydentem Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 w Rzeszowie, a prywatnie wielkim kibicem sportu i piłki nożnej. Posiada również licencję medyczną PZPN uprawniającą do pracy w klubach ekstraklasy. Mateusz Gawron jest magistrem fizjoterapii, a specjalizuje się w pracy ze sportowcami.



Fizjoterapeuta Mateusz Gawron (z lewej) oraz doktor Krzysztof Cieślicki od stycznia dbają o sferę zdrowotną piłkarzy z Tyoczyna

Ogromnie się cieszymy z takich transferów, które stawiają kolejny krok w kierunku profesjonalizacji naszego klubu i głęboko wierzymy, że dzięki takim ruchom zadamy także o niezwykle ważną sferę fizyczną naszych zawodników, a nawiązana współpraca przyniesie oczekiwane efekty.

Po stronie ubytków należy odnotować półroczne wypożyczenie **Bartosza Góry** do Stali Łańcut.

Strug wspiera medyków

Już w trakcie przerwy związanej z przymusową pauzą z powodu koronawirusa nasza drużyna włączyła się w akcję „Micha dla Medyka” zainicjowaną przez społeczność klubów sportowych Podkarpacia. Zbiórka ma na celu zapewnienie wyżywienia dla medyków pracujących w szpitalu w Łańcucie, który stał się dedykowanym szpitalem do walki z koronawirusem na terenie województwa podkarpackiego.

W wyniku przeprowadzonej wewnętrznej zbiórki pieniędzy udało się zebrać aż 835 zł. Mamy jednak świadomość, że przekazane dofinansowanie jest zaledwie kroplą w morzu potrzeb, ale cieszymy się, że mogliśmy się przyczynić do wsparcia założonego celu.

Tekst: **Patryk Wilk** – kierownik drużyny seniorów

UKS TYCZYN AKADEMIA TENISA STOŁOWEGO

S sport
U umiejętności
K kariera
C charakter
E emocje
S sprawność

Zapraszamy
DZIECI, MŁODZIEŻ I DOROSŁYCH

KONTAKT:
Sebastian Lubaś
☎ 607 604 666
Tadeusz Gryś
☎ 720 783 117
✉ tgryś@wp.pl
atstyczyn.pl

Przyjaciele Akademii

Hala sportowa:
SP im. S.Staszica, ul. Pułanek 4
36-020 Tyoczyn

Znajdź nas i polub na **Facebooku**

Gmina Tyoczyn, Klub Podkarpacki w Tyocynie, Maluszkowo RTV AGD, KIPAF

Młodzież z całego Podkarpacia walczyła o Puchar Burmistrza Tyczyna

Już po raz dziewiąty Miejski Klub Sportowy Strug Tyczyn był organizatorem turniejów dziecięcych i młodzieżowych o Puchar Burmistrza Tyczyna.

Nasz klub cyklicznie od kilku lat organizuje turnieje dla dzieci i młodzieży, które zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem wśród drużyn z naszego regionu. Nie inaczej było również i tym razem, kiedy to przez pięć kolejnych weekendowych dni hala sportowa byłego gimnazjum, a obecnie Szkoły Podstawowej w Tyczynie (uważana zresztą przez wielu za jedną z ładniejszych hal sportowych na Podkarpaciu), była areną turniejowych zmagani. Patronat honorowy nad tegorocznymi turniejami oprócz Burmistrza Tyczyna **Janusza Skotnickiego** objęła również Wojewoda Podkarpacki **Ewa Leniart**.

Wyniki poszczególnych zmagani:

► **8.02.2020 r.**, rocznik 2010/2011 (kat. orlik): 1. AP Wiki Sanok, 2. Orlik SOSiR Nowa Dęba, 3. Strug Tyczyn. Najlepszy bramkarz: **Dorian Kajzer** (Strug Tyczyn), najlepszy strzelec: **Jakub Kopeć** (Orlik SOSiR Nowa Dęba), najlepszy zawodnik: **Patryk Hoksa** (AP Wiki Sanok).

► **9.02.2020 r.**, rocznik 2008/2009 (kat. młodzik młodszy):

1. Akademia Piłkarska Mielec, 2. Unia Nowa Sarzyna, 3. Stal Nowa Dęba, 4. AP Mielec 2008, 5. AP Młode Wilki Lubenia, 6. Juventus Academy Rzeszów, 7. Strug Tyczyn. Najlepszy bramkarz: **Mateusz Sarzyński** (Unia Nowa Sarzyna), najlepszy strzelec: **Emil Ziobroń** (AP Mielec), najlepszy zawodnik: **Nikodem Szady** (AP Mielec).

► **15.02.2020 r.**, rocznik 2005/2006 (kat. trampkarz): 1. Orlik Przemyśl, 2. Dynovia Dynów, 3. Grunwald Rzeszów, 4. Strug Tyczyn. Najlepszy bramkarz: **Paweł Palko** (Orlik Przemyśl), najlepszy strzelec: **Łukasz Trzyna** (Strug Tyczyn), najlepszy zawodnik: **Michał Piskorek** (Dynovia Dynów).

► **16.02.2020 r.**, rocznik 2003/2004 (kat. junior młodszy): 1. Strug Tyczyn II, 2. Strug Tyczyn I, 3. Grunwald Rzeszów, 4. Iskra Jawornik Polski, 5. Herman Hermanowa, 6. Sawa Sonina, 7. Orzeł Wysoka Łańcucka, 8. Bratek Bratkowice. Najlepszy bramkarz: **Maciej Pawełek** (Iskra Jawornik Polski), najlepszy strzelec: **Jakub Guzek** (Strug), najlepszy zawodnik: **Szczepan Malak** (Strug Tyczyn).

► **22.02.2020 r.**, rocznik 2001/2002 (kat. junior starszy): 1. Aramix Niebylec, 2. Strug Tyczyn, 3. Zryw Dzikowiec, 4. Strug Tyczyn II, 5. Wisłok Czarna. Najlepszy bramkarz: **Krzysztof Bajek** (Zryw Dzikowiec), najlepszy strzelec: **Mateusz Babiarcz** (Aramix Niebylec), najlepszy zawodnik: **Filip Sitek** (Strug Tyczyn).



MKS Strug Tyczyn już po raz 9. był organizatorem turniejów dziecięcych i młodzieżowych o Puchar Burmistrza Tyczyna



W sumie w turniejach udział wzięło ok. 450 zawodników z województwa podkarpackiego.

Za pośrednictwem „Głosu Tyczyna” serdecznie dziękujemy Burmistrzowi **Januszowi Skotnickiemu** oraz Wojewodzie **Ewie Leniart** za wsparcie organizacji zmagani poprzez ufundowanie pucharów i statuetek.

Słowa podziękowania kieruję również do osób, które pomogły w organizacji turniejów, są to w szczególności: **Marcin Tadla, Janusz Kopaczyński, Michał i Maks Kusy, Dominik Błazejowski, Hubert i Kacper Skiba, Wojtek Domino, Tymek Bartnicki, Bartek Kocór**. Dziękuję również **firmie Alfred** za dostarczenie wody i drożdżówek dla zawodników podczas turniejów.

Tekst: **Ryszard Domino** – prezes MKS Strug Tyczyn

GŁOS TYCZYNA

- miesięcznik redaguje Kolegium w składzie: **Alicja Kustra** - redaktor naczelna, **Zofia Matys, Ewa Kocur, Elżbieta Domino, Agnieszka Rożek-Janda**. Stali współpracownicy: **Dorota Michalak, Monika Dziadura, Anna Pondo, Anita Drązek, Beata Byczyńska-Gruca**.

Wydawca: Urząd Miejski w Tyczynie przy współudziale Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej.
Adres Wydawcy: Urząd Miejski, 36-020 Tyczyn, ul. Rynek 18, tel. (17) 22-19-310, e-mail: glostyczyna@tyczyn.pl; www.tyczyn.pl;
Adres redakcji, korekta tekstów: MiGBP w Tyczynie, ul. Mickiewicza 1, 36-20 Tyczyn, tel. (17) 22-19-410. **Skład i łamanie, druk:** Kan Media Agencja Reklamowa Kucharski Adriano, ul. Jaśminowa 1/4, 35-604 Rzeszów, tel. 506-744-345. **Redakcja** zastrzega sobie prawo skracania i adiustacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrywania ich własnymi tytułami. Wydawca nie zwraca niezamówionych materiałów i nie odpowiada za treść ogłoszeń. Poglądy wyrażane w artykułach są poglądami ich Autorów, a nie Wydawcy.

ISSN 1231-4609

GŁOS DLA DZIECI

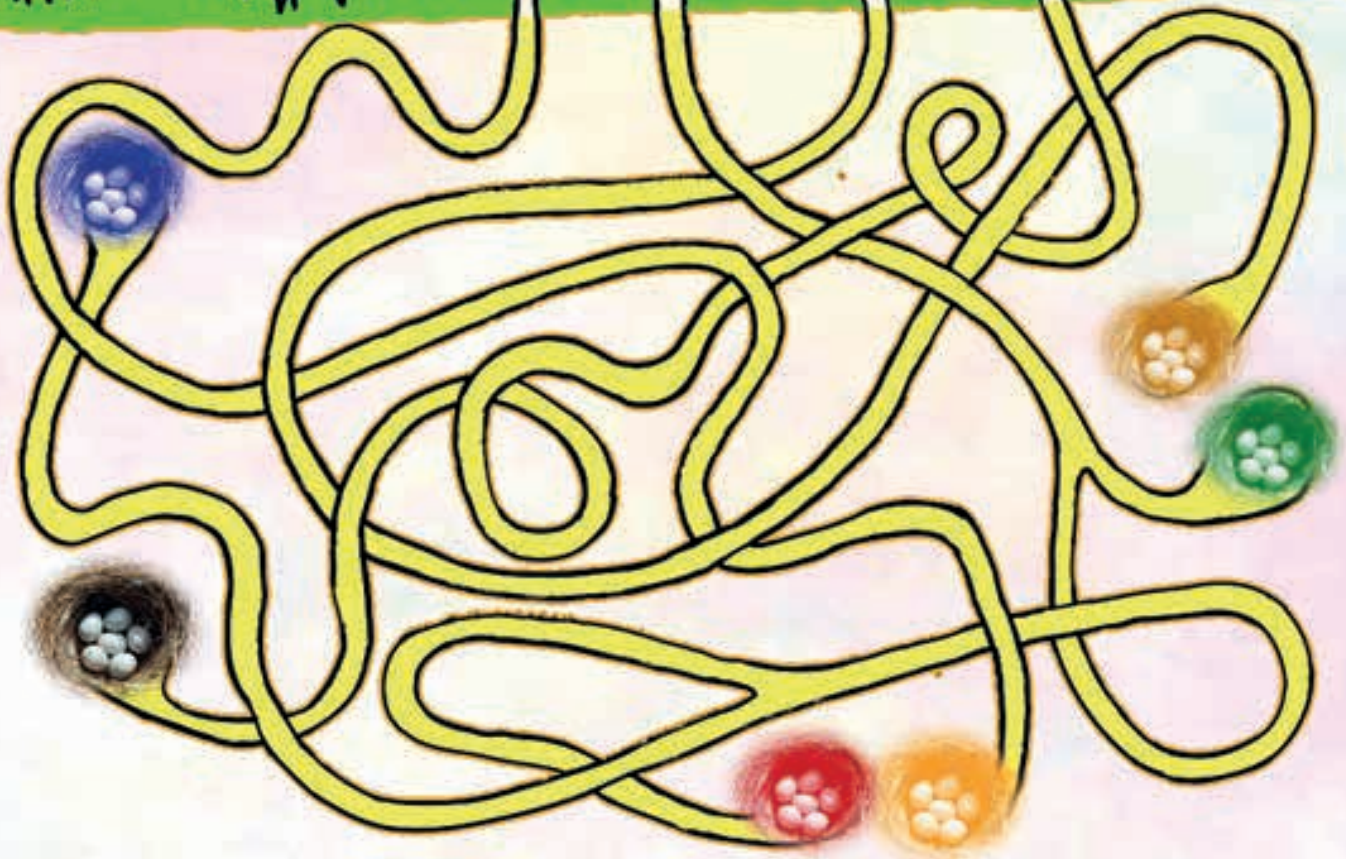
Oprac. MiGBP w Tyczynie (www.tyczyn-biblioteka.pl),
 Dodatek do 4. numeru „Głosu Tyczyna” (4/2020)

Rozwiąż krzyżówkę obrazkową. Hasło utworzą litery z kolorowych pól.
 Jest to majowe przysłowie. Hasło wpisz między żabkami.





Pomóż ptakom odnaleźć jajka.



Znajdź 5 różnic między obrazkami.







Jak bezpiecznie robić zakupy

Polska jest jednym z największych producentów żywności w Europie.

Jedzenia nam nie zabraknie!

Pamiętaj!

-  Obowiązuje limit 3 osoby na kasę
-  Maksymalnie trzech klientów przy stoisku na targowisku lub bazarze
-  Kupuj świadomie – wybieraj polskie produkty, by wspierać przedsiębiorców.
-  Nie dotykaj produktów, których nie kupisz.

Zadbaj o bezpieczeństwo

- W kolejce zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- Zakładaj rękawiczki
- Stosuj płatność kartą
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce (przez ok. 30 sek.)

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590

Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus



**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA
w sklepach i punktach usługowych**

(10:00–12:00)

Czy na pewno musisz wychodzić z domu?

Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.

Co to są sprawy niezbędne do życia codziennego?



zakupy



wizyta
u lekarza



wykupienie
leków

**Czy moja potrzeba
jest niezbędna do
życia codziennego?**

- Salony urody są zamknięte.
- Place zabaw są zamknięte.
- Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
- Wymóg 2 metrów odległości między osobami w przestrzeni publicznej (oprócz osób niesamodzielnych w tym dzieci do 13 r.ż.).
- Możesz wyjść na spacer czy uprawiać sport. Aktywność na zewnątrz powinna być jednak ograniczona do minimum. Traktujmy możliwość wyjścia na zewnątrz jako niezbędny środek higieny. Wychodźmy się przewietrzyć wtedy, gdy naprawdę tego potrzebujemy.

Zostań w domu! Nie narażaj siebie i innych!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus

