



BIULETYN SAMORZĄDOWY **GMINA**

ISSN 1640-6532

PISMO RADY GMINY JEŻÓW SUDECKI

NR 148/21

egzemplarz bezpłatny

Czerwiec 2021

#SZCZEPIMYSIE BO CHCEMY BYĆ RAZEM



DLACZEGO WARTO?

Pokonanie pandemii COVID-19 i powrót do normalności są możliwe, gdy przerwiemy łańcuch zakażeń. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, wszyscy musimy być solidarni.

Każdy z nas może zatrzymać pandemię. Przyjęcie szczepionki to nie tylko ochrona nas samych. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół. Naprawdę warto!



CAŁODOBOWA INFOLINIA: 989



WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Ministerstwo Zdrowia



Sesja Rady Gminy

XXIII Sesja Rady Gminy odbyła się 24 marca 2021 roku w sali konferencyjnej Urzędu Gminy. Posiedzenie otworzył i prowadził Przewodniczący Rady Gminy – Waclaw Lesik. W Sesji uczestniczyło 12 Radnych. Czas trwania obrad – od godz. 12.00 do godz. 16.15.

Porządek obrad:

1. Otwarcie Sesji:

- a) stwierdzenie kworum,
- b) wybór protokolanta,
- c) wyłożenie protokołu z XXII Sesji Rady Gminy.

2. Podjęcie uchwał w sprawie:

- a) zmian w Budżecie Gminy na 2021 rok,
- b) zmiany wieloletniej prognozy finansowej,
- c) wymagań, jakie powinien spełniać przedsiębiorca ubiegający się o uzyskanie zezwolenia w zakresie ochrony przed bezdomnymi zwierzętami, prowadzenia schronisk dla bezdomnych zwierząt, a także grzebowisk i spalarni zwłok zwierząt i ich części na terenie Gminy Jeżów Sudecki.

3. Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki:

- a) prezentacja projektu Studium (...) – projektant - architekt p. Michał Chlebowski,
- b) rozstrzygnięcie Rady Gminy Jeżów Sudecki o sposobie rozpatrzenia nieuwzględnionych uwag zgłoszonych do projektu Studium (...),
- c) podjęcie uchwały w sprawie Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki.

4. Sprawozdanie z bieżącej pracy Przewodniczącego Rady i Wójta Gminy.

5. Interpelacje i zapytania radnych.

6. Sprawy różne i przyjęcie protokołów z XXII Sesji Rady Gminy.

7. Zamknięcie obrad XXIII Sesji Rady Gminy.

Po podjęciu uchwał Rada Gminy przystąpiła do realizacji 3 pkt. porządku obrad – Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki.

Pan Waclaw Lesik odczytał treść uzasadnienia do uchwały ws. przyjęcia Studium (...) oraz zapoznał Radę z pismem pani Margaret Behnke, które dotyczyło rozpatrywania uwag do projektu Studium (...) - pismo stanowi załącznik do protokołu. Następnie głos zabrał projektant Studium p. architekt Michał Chlebowski, po jego wystąpieniu p. Adam Rodziewicz – podinsp. ds. geodezji i zagospodarowania przestrzennego, przedstawił Radzie Gminy, w jaki sposób Rada Gminy będzie rozpatrywać listę nieuwzględnionych uwag zgłoszonych do ponownego wyłożenia projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Jeżów Sudecki w dniach od 23 października 2019r. do 15 listopada 2019r. oraz od 19 sierpnia 2020r. do 18 września 2020r. Przedłożona tabela zawiera uwagi z III i IV wyłożenia. Dla każdej nieruchomości została przygotowana prezentacja multimedialna, na której były

prezentowane mapy z zaznaczeniem omawianej nieruchomości:

- 1) aktualnie obowiązująca mapa Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki,
- 2) aktualna obowiązująca mapa Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki,
- 3) mapa projektu Studium (...).

Prezentacja zawierała poszczególne miejscowości.

Podczas prezentacji omawianych nieruchomości p. Adam Rodziewicz odczytał uwagi złożone na piśmie dotyczące danej nieruchomości.

Głosowanie odbyło się dla każdej nieruchomości poprzez podniesienie ręki. W protokole odnotowano przebieg imiennego głosowania.

Po przeprowadzeniu głosowania Rada Gminy przyjęła uchwałę w sprawie Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Jeżów Sudecki.

W sprawozdaniu Wójt Gminy poinformował Radnych o wydanych Zarządzeniach w okresie między sesjami oraz omówił tematy związane z: propozycją dofinansowania zakupu samochodu dla Komendy Miejskiej Policji, przekazania dotacji dla pogorzalców, wręczeniem medali za długoletnie pożycie małżeńskie, modernizacji oświetlenia z wymianą zegarów astronomicznych, otrzymaną dotacją z Partnerstwa Izerskiego na wykonanie placów zabaw i siłowni na terenie gminy, porozumienia z Nadleśnictwem Lwówek Śląski ws. dofinansowania remontu drogi na Stromiec, ze złożonymi wnioskami na remonty dróg.

XXIV Sesja Rady Gminy odbyła się 24 maja 2021 roku w sali konferencyjnej Urzędu Gminy. Posiedzenie otworzył i prowadził Przewodniczący Rady Gminy – Waclaw Lesik. W Sesji uczestniczyło 13 Radnych. Czas trwania obrad – od godz. 15.00 do godz. 16.30.

Wójt Gminy pismem nr Org.0147.8.2021 z dnia 18 maja 2021r. zwrócił się z prośbą o włączenie do porządku obrad projektu uchwały ws. określenia wzoru wniosku o przyznanie dodatku mieszkaniowego oraz wzoru deklaracji o dochodach gospodarstwa domowego za okres 3 miesiące kalendarzowych poprzedzających dzień złożenia wniosku.

Rada Gminy przyjęła wniosek i zamieściła w porządku obrad w pkt. 3 ppkt. "f". Po wprowadzeniu zmian porządek obrad został przyjęty przez Radę Gminy przedstawia się następująco:

1. Otwarcie Sesji:

- a) stwierdzenie kworum,
- b) wybór protokolanta,
- c) wyłożenie protokołu z XXIII Sesji Rady Gminy.

2. Sprawozdanie z realizacji Programu współpracy z organizacjami pozarządowymi za 2020 rok.

3. Podjęcie uchwał w sprawie:

- a) zmian w Budżecie Gminy na 2021 rok,

- b) zmiany wieloletniej prognozy finansowej,
 - c) wyrażenia zgody na przeznaczenie do sprzedaży nieruchomości stanowiącej własność Gminy Jeżów Sudecki,
 - d) wyrażenia zgody na przeznaczenie do sprzedaży nieruchomości stanowiącej własność Gminy Jeżów Sudecki,
 - e) określenia średniej ceny jednostki paliwa w Gminie Jeżów Sudecki na rok szkolny 2021/2022,
 - f) określenia wzoru wniosku o przyznanie dodatku mieszkaniowego oraz wzoru deklaracji o dochodach gospodarstwa domowego za okres 3 miesięcy kalendarzowych poprzedzających dzień złożenia wniosku.
4. Sprawozdanie z bieżącej pracy Przewodniczącego Rady i Wójta Gminy.
 5. Interpelacje i zapytania radnych.
 6. Sprawy różne i przyjęcie protokołów z XXIII Sesji Rady Gminy.
 7. Zamknięcie obrad XXIV Sesji Rady Gminy.

Realizując porządek obrad Wójt Gminy zapoznał Radę Gminy ze sprawozdaniem z realizacji Programu współpracy z organizacjami pozarządowymi za 2020 rok. Sprawozdanie stanowi załącznik do protokołu. Rada Gminy nie wniosła uwag do sprawozdania. Przewodniczący podziękował za działalność klubów sportowych i pogratulował wysokich wyników we współzawodnictwie w województwie dolnośląskim.

Rada Gminy realizując przyjęła uchwały zawarte w porządku obrad.

W sprawozdaniu z bieżącej pracy Przewodniczący Rady Gminy poinformował, że pełnione są dyżury Przewodniczącego w każdy poniedziałek od godz. 15.30 – 17.00, wszystkie sprawy można zgłaszać pisemnie lub telefonicznie.

Wójt Gminy w sprawozdaniu poinformował Radnych o wydanych Zarządzeniach w okresie między sesjami oraz omówił następujące tematy:

- usytuowanie stacji meteorologicznej na terenie Gminy Jeżów Sudecki,
- uroczystości wręczenia medali za długoletnie pozycie małżeńskie,
- taryfy opłat za dostawę wody i odprowadzania ścieków,
- przegląd i konserwacja sieci oświetleniowych na terenie gminy,
- komunikacja zbiorowa w ramach Karkonoskiej Komunikacji oraz rentownością przedłużonej linii nr 1 do Chrośnicy,
- remont drogi Jeżów Sudecki – Czernica (III etap – remontu, który m.in. obejmuje wykonanie chodnika i oświetlenie ulicy Zachodniej w Jeżowie Sudeckim),
- szkody łowieckie, aspekty prawne, które były omawiane na spotkaniu w Siedlęcinie,
- sprzątnięcie rzeki Bóbr od Jeziora Modrego do przystani kajakowej przy Wieży Książęcej w Siedlęcinie,
- przygotowanie projektów uchwał związanych z: ograniczeniem niskiej emisji na terenie Gminy Jeżów Sudecki oraz opłat za korzystanie z cmentarzy komunalnych.

W sprawach różnych Radni poruszyli sprawy związane ze zmianą organizacji ruchu w Górnym Dziwiszowie, brakiem hydrantu przy kościele w Dziwiszowie, usytuowaniem przystanku autobusowego na Dolnym Dziwiszowie. Na zakończenie Radny Kazimierz Lewaszkiewicz złożył życzenia z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego.

Posiedzenie sesji zostało zarejestrowane w formie elektronicznej, transmisja na żywo oraz rejestracja dźwięku znajdują się na stronie internetowej Gminy Jeżów Sudecki w zakładce e-sesja oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Jeżów Sudecki.

Redakcja

Świetlica w Czernicy otrzymała sprzęt rekreacyjno-sportowe

W kwietniu bieżącego roku Świetlica Wiejska w Czernicy wzbogaciła się o profesjonalny stół bilardowy i stół do tenisa stołowego. Sprzęt jest darem Państwa Danuty i Marka Szopińskich dla lokalnej społeczności.

Niespodzianka dla mieszkańców po ponownym otwarciu świetlicy, była dużą frajdą i miłym zaskoczeniem.

Obecnie w atmosferze sportowej rywalizacji poznajmy tajniki i zasady gry w bilarda, próbując swoich sił w małych rozgrywkach.

Dziękujemy serdecznie Państwu Szopińskim za okazane wsparcie, wielkie serce i przyjemność sprawioną mieszkańcom.

Monika Niedzielska



Czernickie Pary na medal - na dobre i na złe, także w czasach pandemii



W ostatnim czasie miały miejsce niezwykle wydarzenia z udziałem mieszkańców Czernicy. Epidemia koronawirusa i obostrzenia z niej wynikające sprawiły, że jubileusz "Złotych godów", czyli 50-ciu lat wspólnego pożycia małżeńskiego zaplanowany na 2020 rok musiał zostać przełożony. Spotkanie wszystkich Par Jubilatów podczas odchodów "Dnia Seniora" nie doszedł do realizacji. W związku z tym poczyniono nowe rozwiązania.

W sobotę 13 marca 2021 r. byliśmy gośćmi Państwa Janiny i Mieczysława Kozłowskich. Natomiast w sobotę 20 marca 2021 r. do Urzędu Stanu Cywilnego w Jeżowie Sudeckim przybyli Państwo Maria i Józef Zielińscy.

Obie Pary Jubilatów w dowód uznania dla trwałości małżeństwa i rodziny odebrały medale i legitymacje za długoletnie pożycie małżeńskie nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej. Aktu dekoracji oraz serdeczne życzenia pod adresem dostojnych Jubilatów, podziękowania za



godne i długie pożycie małżeńskie, za piękny przykład dla młodego pokolenia, dokonał Wójt Gminy Jeżów Sudecki Pan Edward Dudek. W części oficjalnej zabrał również głos Przewodniczący Rady Gminy Pan Waław Lesik wręczając tablicę pamiątkową oraz kosz słodczy. Do życzeń dołączyły się Zastępca Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Pani Alicja Karmelita oraz Pani Ewa Smolnicka Sołtys wsi Czernica.

Mimo niecodziennych okoliczności, w pomniejszonym gronie, po części oficjalnej uczestnicy spotkali się przy uroczym nakrytym stołach wypełnionych słodkościami. Atmosfera była radosna i przepełniona wspomnieniami.

Za serdeczne przyjęcie dziękujemy.

Drodzy Jubilaci z okazji tak pięknej rocznicy ślubu, jeszcze raz składamy najlepsze życzenia, długich lat życia w zdrowiu, pogody ducha i doczekania się kolejnych jubileuszy.

*Ewa Smolnicka
Sołtys Czernicy*

Bieg Charytatywny dla Antosia - Kilometry Pomocy - Szczodre - 23.05.2021r.



W niedzielny poranek wyruszyliśmy za Wrocław do gminy Długołęka, aby wziąć udział w Charytatywnym Biegu, z którego cały dochód przeznaczony był na leczenie chorego dziecka - Antosia.

Impreza była bardzo dobrze zorganizowana. Odbył się bieg dla dorosłych na 5 km oraz bieg towarzyszący na dystansie 1,5 km. Nasi uczniowie wzięli udział w biegu towarzyszącym, gdzie odnieśli sukcesy:

I miejsce Kacper Zawada
III miejsce Paweł Sikora
IV miejsce Szymon Piwowar

Gratuluje wszystkim uczniom, którzy wzięli udział w tej szczytnej imprezie !!!

Andrzej Zaremba

Młodzi Modelarze Lotnicy na start 2021



22 maja br. na Górze Szybowcowej odbyły się długo oczekiwane zawody modeli szybowców wolno latających. Zawody to także podsumowanie pracy dzieci i młodzieży z naszej modelarni. W zawodach brali udział zawodnicy z Bielawy, Wałbrzycha, Szczawna Zdroju



i oczywiście nasi reprezentanci. Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem nie tylko zawodników, ale i wsparciem rodziców oraz jak zawsze Pilotów z Jeleniogórskiego Klubu Seniorów Lotnictwa. Zawodnicy startowali w trzech kategoriach F11/2, F1H, F1N, pomimo dużego wiatru, który przeszkadzał w lotach modelom, udało się przeprowadzić zawody do końca. Po zakończeniu konkurencji wszyscy udali się na wspólne ognisko połączone z wręczeniem nagród i pieczeniem kiełbasek. Każdy zawodnik otrzymał dyplom, magnes okolicznościowy i słodycze, a zwycięzcy dodatkowo medale.



W poszczególnych kategoriach miejsca zajęli:

Kategoria F11/2 do 12 lat

I miejsce Aleksander Markiewicz
II miejsce Julian Lisak
III miejsce Victorie Taberle

Kategoria F1H od 12 lat

I miejsce Patryk Szakiel
II miejsce Szczepan Kimbert
III miejsce Piotr Tymiński



Kategoria F1M od 12 lat

I miejsce Kacper Sadowski
II miejsce Adrian Gurtatowski
III miejsce Igor Chmielowski

Kategoria F1N do 12 lat

I miejsce Julian Lisak
II miejsce Aleksander Markiewicz
III miejsce Maria Malczuk

Organizatorami zawodów było Euroregionalne Centrum Modelarskie przy współpracy z Gminą Jeżów Sudecki, Aeroklubem Jeleniogórskiem i Samorządem Uczniowskim Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Jeżowie Sudeckim. Organizatorzy bardzo dziękują



Państwu Mirosiom, Pani Agnieszce Sowińskiej i Joannie Słabickiej z SU, państwu Grażynie i Mirkowi Kazimierzakom za pomoc przy organizacji zawodów oraz Panu Bernardowi -pasjonatowi modelarstwa z Niemiec, który podarował naszej modelarni dużo cennych nagród.

Władysław Jagiełło

X Grand Prix Tenisa Stołowego Dzieci i Młodzieży Gminy Jeżów Sudecki

Grand Prix Dzieci i Młodzieży w Tenisie Stołowym jest to całoroczny cykl turniejów, odby-



wających się w dni wolne od zajęć szkolnych. Miejscem rywalizacji była hala sportowa w Jeżowie Sudeckim. Zawodnicy podzieleni byli na 3 kategorie wiekowe: kl. IV i młodsi, kl. V-VI i kl. VII-VIII.



W tegorocznym cyklu odbyło się 5 turniejów, z których najstarszy nie był liczony. Zgodnie z regulaminem najlepsze piątki w każdej kategorii otrzymały puchary, dyplomy i nagrody rzeczowe. Turniej finałowy został rozegrany 19.06.2021 r.



W końcowej klasyfikacji całego Grand Prix najlepiej wypadli:

I miejsce

Kalina Trytek - Siedlęcin
Krystian Tomoń - Siedlęcin
Malwina Trytek - Siedlęcin
Kacper Żegota - Siedlęcin
Kornelia Juszcak - Siedlęcin
Przemysław Kochan - Siedlęcin

II miejsce

Natasza Żegota - Jeżów Sudecki
Aleksandra Zontek - Jeżów Sudecki
Kamil Gromala - Siedlęcin
Marta Trojak - Jeżów Sudecki
Kacper Zawada - Płoszczyna



III miejsce

Joanna Pisarska - Jeżów Sudecki
Karol Romaniuk - Jeżów Sudecki
Małgorzata Wekłyk - Siedlęcin
Fabian Ługowski - Siedlęcin
Wiktoria Drozd - Siedlęcin
Paweł Sikora - Siedlęcin

Gratulujemy wszystkim uczestnikom cyklu !!!

Andrzej Zaremba

Sprzątanie rzeki Bóbr w Siedlęcinie

Dnia 12.06.2021 r. na terenie sołectwa Siedlęcin miała miejsce akcja sprzątania rzeki Bóbr (od tamy



zbiornika Perła Zachodu do mostu w Siedlęcinie). W akcji uczestniczyli przedstawiciele: Powiatu Karkonoskiego, Wód Polskich, Dolnośląskiego Zespołu



Parków Krajobrazowych, OSP Siedlęcin, OSP Czernica, OSP Jeżów Sudecki, OSP Dziwiszów, Polskiego Związku Wędkarskiego, Związku Gmin Karkonoskich, Państwowej Straży Pożarnej-JRG nr 1, Urzędu Gminy Jeżów Sudecki, mieszkańcy sołectwa Siedlęcin i chętni turyści.



Akcja dzięki zaangażowaniu tak licznej grupy uczestników przebiegła sprawnie i efektywnie. Znaczne ilości śmieci zostały zebrane i wywiezione na wysypisko. Na koniec sprzątania Pan Marian Tyka Sołtys wsi Siedlęcin, zaprosił w imieniu Wójta Gminy Jeżów Sudecki uczestników akcji do sali Domu Ludowego w Siedlęcinie na regeneracyjny posiłek.

Wszystkim uczestnikom akcji, zaangażowanym instytucjom i mieszkańcom Gminy serdecznie dziękujemy za pomoc i zaangażowanie w dbałość o czystość otaczającej nas przyrody i środowiska.

*Sekretarz Gminy Jeżów Sudecki
/-/ Ewa Nidzgorska*

Dzień Dziecka w Chrośnicy



Wreszcie można było zorganizować tradycyjnie Dzień Dziecka i zobaczyć szczęśliwe, roześmiane buzie. Nawet pogoda 01.06.2021 r. dopisała. Słońce świeciło, gdy dzieci w trzech kategoriach wiekowych pokonywały

przygotowane przez p. Katarzynę Łobocką i p. Stanisławę Bieniasz konkurencje sportowe. Zbierało się na deszcz, kiedy najlepsi zawodnicy byli nagradzani. Wszystkie dzieci zebrane na placu przy świetlicy wiejskiej w Chrośnicy otrzymały upominki od Rady Sołeckiej.

W trakcie zabawy p. Lucyna Krzeszowska prowadziła oprawę muzyczną. Pani Joanna Wojtko uczyła dzieci chodzić na sznurkach.

Wszyscy szczęśliwi i obdarowani nagrodami zdążyli dotrzeć do domów, zanim zaczął padać deszcz.



Katarzyna Łobocka

Osobliwości geologiczne Parku Krajobrazowego Doliny Bobru



Jednym z głównych celów ochrony Parku Krajobrazowego Doliny Bobru jest zachowanie geologicznej i geomorfologicznej różnorodności jego obszaru, w tym licznych form skalnych - grzbietów i kulminacji, zrównań wierzcholinowych i stokowych oraz wychodni skalnych.

Ukształtowanie powierzchni terenu parku odznacza się dużym zróżnicowaniem. Dominującym jest krajobraz pogórski, w którym wysokości bezwzględne nie przekraczają 500m n.p.m.. Najwyższym szczytem jest Siedlęcinka nad Siedlęcinem o wysokości 495 m n.p.m. Najniżej zaś, na północy, położone jest koryto Bobru w okolicy Lwówka Śl., leżące na wysokości 210 m n.p.m.

Teren parku charakteryzuje się bardzo urozmaiconą budową geologiczną, będącą efektem trzech zasadniczych czynników: położenia, genezy oraz wieku skał. Park położony jest w Sudetach Zachodnich na styku trzech mezoregionów: Pogórza Izerskiego, Gór Kaczawskich i Pogórza Kaczawskiego, utworzonych z odmiennych struktur geologicznych, reprezentowanych przez utwory metamorfiku kaczawskiego (m.in. łupki serycytowo-kwarcowe, fylity, kwarcyty, zieleńce, diabazy) na wschodzie i metamorfiku izerskiego (m.in. gnejsy i granitognejsy) na zachodzie. W północnej części występują piaskowce, zlepieńce iłowce i mułowce. Skały budujące teren parku należą do wszystkich trzech grup wyróżnianych przez geologów, czyli skał magmowych, osadowych i metamorficznych. Wśród skał osadowych występują zarówno te pochodzenia morskiego, jak i osady środowiska lądowego, natomiast z grupy skał magmowych znaleźć tu można zarówno skały głębinowe (m.in. granity), jak i wylewne (m.in. bazalty). Reprezentują one niemal wszystkie okresy geologiczne, od najstarszego okresu ery paleozoicznej - kambru, po najmłodsze utwory czwartorzędowe, będące dowodem lądolodu skandynawskiego na tych obszarach.



Wszystkie te czynniki mają przełożenie na zróżnicowanie występujących tu form geomorfologicznych, które są jedną z atrakcji dla turystów odwiedzających park. Wśród licznych obiektów geologicznych do najciekawszych można zaliczyć m.in. nek bazaltowy z porwakami piaskowca w okolicy wsi Łupki stanowiący pomnik przyrody, Lwóweckie Skały zwane inaczej Szwajcarią Lwówecką, Borowy Jar - będący przełomowym odcinkiem doliny rzeki Bóbr, Dziki Wąwóz w Maciejowcu, lawy poduszkowe na Górze Zamkowej we

Wleniu, wzniesienie Stanek z punktem widokowym Kapitański Mostek.



Również na terenie Gminy Jeżów Sudecki znajduje się wiele ciekawych miejsc i obiektów geologicznych, należą do nich m.in. Przełom Wrzeszczyński, formacja skalna Wieżyca czy Góra Wapienna.

Przełom Wrzeszczyński jest to przełom typu epigenetycznego. Doliny tego typu powstają, gdy rzeka rozwija się na powierzchni zbudowanej ze skał osadowych pokrywających ukrytą pod nimi starą rzeźbę. Rzeka wzdłuż swojego grzbietu wypreparowuje stare, bardziej odporne grzbiety. Przełom Wrzeszczyński ma długość ok. 4 km i rozpoczyna się w miejscu, gdzie rzeka Bóbr opuszcza szerokie obniżenie, w którym została założona miejscowość Siedlęcín. Głębokość przełomu wynosi od 80 do 100 m. Dolna część przełomu została zalana w wyniku spiętrzenia wód zaporą wodną we Wrzeszczynie i obecnie stanowi jezioro zaporowe - Wrzeszczyńskie. Przełom posiada strome zbocza z licznymi formami skalnymi, aby je zobaczyć z bliska trzeba opuścić ścieżki wiodące tuż powyżej lustra jeziora i wspiąć się nieco wyżej na stok.

Na uwagę zasługuje również formacja skalna Wieżyca, znajdująca się nieopodal Gościńca Perła Zachodu, przy północnym przyczółku kładki nad Jeziorem Modrym. Ma ona ok. 10 m wysokości i płaską powierzchnię szczytową. Skałka przybiera kształt wieży z prostopadłym układem spękań. Regularna sieć pęknięć w skale sprawia, że w skutek działania procesów wietrzenia, głównie zamarzania wody w szczelinach i rozsadzania przez korzenie roślin, dzieli się ona na ostrokrawędziste fragmenty, które następnie odpadają i gromadzą się na stoku poniżej. Powstają w ten sposób



rumowiska głazów, niekiedy także większych bloków. Można je zobaczyć zarówno na skałkach za kładką, jak i idąc w górę rzeki.

Interesującym miejscem z punktu widzenia geologicznego jest także Góra Wapienna położona pomiędzy Siedlęcinem a Płoszczynką. Jest to strome kilkuwierzchołkowe wzniesienie (wys. 507 m n.p.m.), stanowiące jedną z głównych kulminacji Małego Grzbietu w Górach Kaczawskich. Góra Wapienna zbudowana jest ze staropaleozoicznych zieleńców i ryolitów oraz kambryjskich łupków metamorficznych z pokazną soczewą kambryjskich marmurów kalcytowych i dolomitycznych. W przeszłości prowadzona była tu eksploatacja wapieni i łupków, czego pozostałością są kilkupoziomowe wyrobiska starych kamieniołomów obfitujących w urwiste ściany skalne i wąwozy. W ich dnach pojawiają się okresowo niewielkie stawki o zielonym zabarwieniu wody. Do dziś zachowały się

również ruiny wapienników z XVIII i XIX w., w których wypalano eksploatowane tu wapienie.

Przedstawione wyżej miejsca oraz wiele innych na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru zachęca do pieszych wędrówek, wycieczek na łonie przyrody oraz poznania budowy geologicznej i ciekawej historii parku związanej z rzeką Bóbr.

*Bernaderta Gryzłó
Dolnośląski Zespół Parków Krajobrazowych
Oddział Jelenia Góra*

Materiały informacyjne nt. Parku Krajobrazowego Doliny Bobru dostępne są w Oddziale Jelenia Góra, ul. Kamiennogórska 2 w Jeleniej Górze oraz w wersji elektronicznej na str. internetowej www.dzpk.pl

Święto Konstytucji 3 Maja

Dnia 3-go Maja Polska i Polacy na całym świecie obchodzą święto narodowe upamiętniające uchwalenie w 1791 r. pierwszej w Europie i drugiej na świecie spisanej Konstytucji.



Ponad dwa wieki temu Sejm Czteroletni uchwalił ustawę rządową, znaną nam dzisiaj jako Konstytucja 3 Maja. Była to pierwsza w Europie i druga na świecie ustawa, która regulowała podstawy ustroju Rzeczypospolitej. Dokument obejmował w swoich zapisach organizację władz państwowych, obowiązki obywateli oraz ich prawa. W założeniu był swoistą próbą ratowania Polski m.in. poprzez wzmocnienie władzy wykonawczej. Wcześniej ustrój państwa zbudowany był w oparciu o zasadę "liberum veto", która była wykorzystywana przez szlachtę do zrywania Sejmów, gdzie w rezultacie, żadna ustawa nie mogła być wprowadzona w życie bez jednomyślnej decyzji posłów.

Mimo że Konstytucja 3 Maja przywróciła Polakom nadzieję na uratowanie niezależności i niepodległości kraju, stworzona była w obawie przed imperialnymi zakusami naszych zaborców, którzy wcześniej zajęli część terytorium Rzeczypospolitej Obojga Narodów w 1772 r. Niestety ustawa, która miała

zapewnić Polsce ład prawny, obowiązywała rok i dwa miesiące. Została obalona na skutek wojny polsko-rosyjskiej w 1792 r. i działań rodzimych zdrajców, którzy zawiązali Konfederację Targowicką. W efekcie doszło później do kolejnych rozbiorów i upadku państwa polskiego.

Przez cały okres zaborów Konstytucja 3 Maja stała się symbolem dążenia narodu polskiego do odzyskania niepodległości, a następnie była pierwszym świętem państwowym ustanowionym w niepodległej Polsce w 1919 r.

Obecnie, w obliczu globalnego zagrożenia epidemiologicznego, odpowiedzialna postawa obywatelska jest potrzebna jeszcze bardziej. Tegoroczne obchody Święta Konstytucji w Jeżowie Sudeckim, miały tradycyjny charakter, ale w formie dostosowanej do wymogów pandemii i ograniczeń z nią związanych. 3 maja 2021 r. przed Krzyżem i Pomnikiem Pamięci Narodowej zostały złożone kwiaty i zapalone znicze. W uroczystości wzięli udział: Wójt Gminy - Edward Dudek, Wicestarosta Powiatu Karkonoskiego - Artur Smolarek, Przewodniczący Rady Gminy Jeżów Sudecki - Waclaw Lesik, Radni Rady Gminy - Krzysztof Gawron, Andrzej Kacperski, Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Jeżowie Sudeckim - Anna Kędzińska, Prezes Stowarzyszenia Euroregionalnego Centrum Modelarskiego w Jeżowie Sudecki - Władysław Jagiełło wraz z członkami Stowarzyszenia, opiekun miejsca pamięci - Anna Grzegorzczak, przy asyście i zabezpieczeniu przez druhow z OSP Jeżów Sudecki.

Po uroczystości pod Krzyżem i Pomnikiem Pamięci Narodowej, odbyła się w kościele p.w. św. Stanisława Biskupa msza święta w intencji Ojczyzny, sprawowana przez ks. kanonika Andrzeja Szarzyńskiego. Na zakończenie w związku ze świętem patrona strażaków św. Floriana (4 maja) na placu kościelnym ksiądz proboszcz modlił się i błogosławił służbie strażaków.

Redakcja

Spotkanie sobótkowe w Chrośnicy



Kolorowe Koło Gospodyń Wiejskich w Chrośnicy przygotowało spotkanie sobótkowe "Ogień i zioła". Gdy nad ogniem zawisł kociołek z zupą pokrzywową, rozpoczęło się tradycyjne plecenie wianków. Wonne zioła i feeria barw kwiatów z chrośnickich łąk i ogrodów to doskonała kompozycja. Choć przewidziano upominki dla wszystkich uczestników zabawy, najpiękniejszy wianek otrzymał nagrodę specjalną - wygrała pani sołtys Stanisława Bieniasz. Dla dzieci przygotowano gry i zabawy kuglarskie z dawnych lat. Przyjemny chłód wieczoru nad Chrośnickim Potokiem sprzyjał zabawie. Oprawę muzyczną zorganizowała niezawodna DJ Lucy. Spotkanie sobótkowe udoskonalili potrawy: zupa wege i przysmaki z grilla, nie zabrakło również smakowitych wyrobów Kolorowego Koła Gospodyń Wiejskich.

Joanna Wojtko

Zawody Modelarskie FIN w Dzierżoniowie



Nasi modelarze odrabiają stracony czas spowodowany pandemią koronawirusa i startują w kolejnych zawodach modelarskich. Kilka dni po naszym pikniku najmłodszy modelarze z naszej modelarni brali udział w zawodach modelarskich w klasie FIN.

W Dzierżoniowie, pod opieką instruktora i opiekuna najmłodszej grupy modelarzy Krzysztofa Bańskiego, nasi modelarze zdobyli dwa medale; srebrny medal - Janek Miroś, a brązowy medal - Miłosz Lisak, czwarte miejsce zdobył Jakub Miroś.

Gratulacje dla wszystkich zawodników i podziękowanie dla Krzysztofa Bańskiego za zorganizowanie wyjazdu na zawody.

*Euroregionalne Centrum Modelarskie
Władysław Jagiełło*

Mieszkańcy Siedłęcina laureatami w XVIII Ogólnopolskim Konkursie Bezpieczne Gospodarstwo Rolne' 2021

Konkurs Bezpieczne Gospodarstwo Rolne to jedno z wielu działań prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, którego celem jest promocja zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym.

Państwo Renata i Adam Nowogrodzcy z Siedłęcina - Gmina Jeżów Sudecki w etapie regionalnym konkursu przeprowadzonym przez Placówkę Terenową KRUS w Jeleniej Górze zajęli III miejsce i zakwalifikowali się do etapu wojewódzkiego.

Komisja konkursowa przy ocenie gospodarstwa brała pod uwagę przede wszystkim: organizację obejścia i podwórza gospodarstwa, ład i porządek w obrębie podwórza, zabudowań i stanowisk pracy, stan techniczny budynków inwentarskich i gospodarczych oraz maszyn, urządzeń i narzędzi stosowanych w gospodarstwie rolnym, estetykę gospodarstw, zastosowane rozwiązania organizacyjne, technologiczne i techniczne wpływające na bezpieczeństwo osób pracujących i przebywających w gospodarstwie rolnym.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny we Wrocławiu w etapie wojewódzkim Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne 2021r. przyznała gospodarstwu Państwa Nowogrodzkim również III miejsce.



Laureatom serdecznie gratulujemy

Piknik Modelarski

Dnia 13 czerwca 2021 roku na Górze Szybowcowej w Jeżowie Sudeckim Euroregionalne Centrum Modelarskie zorganizowało Piknik Modelarski, przy współpracy z Gminą Jeżów Sudecki i Aeroklubem Jeleniogórskim. Czekaliśmy na możliwość spotkania wiele miesięcy. Nasze pikniki z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem modelarzy z wiodących modelami z Polski i kolegów modelarzy z Niemiec oraz Czech.



W tym roku naszą imprezę odwiedziło kilkaset osób. Tegoroczny piknik odbywał się w dwóch odsłonach. 12 czerwca br. na lotnisku w Jeleniej Górze odbyły się zawody pn. "Karkonoskie spotkanie modelarzy" w rywalizacji o puchar Karkonoszy. Na płycie lotniska można było podziwiać wspaniałe modele szybowców: Lisa, Bociana, Puchacza, Jaskółkę czy samolotów Wilga, Lin, Piper i wiele innych. Duże podziękowania dla Zarządu Powiatu Karkonoskiego, który ufundował wspaniałe nagrody.

Drugi dzień imprezy to główne obchody Pikniku Modelarskiego, który otworzył Wójt Gminy Jeżów Sudecki Pan Edward Dudek. Przy wietrznej pogodzie na Górę Szybowcową przybyło wiele osób, a było na co popatrzeć. Prezentowały się grupy rekonstrukcyjne-Wikingów i Słowian, wystawcy broni palnej, Straż Miejska i grupa motocyklowa Policji z Jeleniej Góry, wóz bojowy OSP Jeżów Sudecki. Największą atrakcją Pikniku były modele latające. Organizatorzy zadbali również o najmłodszych uczestników pikniku, którzy mogli wziąć udział w przygotowanych dla nich konkurencjach, a także w warsztatach modelarskich. Dużym powodzeniem cieszyły się konkurencje i zawody modelarskie, miejsca na podium zajęli w konkurencjach:



Na celność lądowania:

I miejsce Dominik Zieliński

II miejsce Artur Sowiński

III miejsce Paweł Oreszczuk

Na odległość - kategoria proca:

I miejsce Julia Romanowska

II miejsce Paweł Oreszczuk

III miejsce Franek Zygmunt

Lotów na odległość - kategoria z ręki:

I miejsce Artur Sowiński

II miejsce Dominik Zieliński

III miejsce Paweł Oreszczuk

Organizatorzy zadbali o to, aby każdy uczestnik Pikniku otrzymał gorący posiłek - zupa z kotła oraz przekąski



i napoje. Tegoroczna impreza modelarska zaangażowała wiele osób i wymagała wielu przygotowań, ponieważ odbywała się na dwóch lotniskach. Organizacja imprez udała się dzięki wspaniałym ludziom, którzy zawsze nas wspierają.

W imieniu organizatorów bardzo dziękuję kolegom modelarzom, państwu Grażynie i Mirkowi Kazimierzakom, pani Agnieszce Sowińskiej z Samorządu Uczniowskiego przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym w Jeżowie Sudeckim, paniom.: Magdalenie Dukowicz, Marioli Gurtatowskiej, Monice Jagiello, Ewie Witkowskiej, Joannie Szakiel, państwu Mirosiom oraz OSP Jeżów Sudecki za czynny udział, wsparcie i okazaną pomoc.



Piknik Modelarski odbył się w ramach projektu pn. "20-lecie Partnerstwa Gmin Jeżów Sudecki, Paseky nad Jizerou".

W 2021 roku Gminy Partnerskie obchodzą swój Jubileusz 20-lecia Partnerstwa. Dotychczas Gminy Jeżów Sudecki i Paseky nad Jizerou zrealizowały wspólnie

23 projekty i 419 spotkań dwu i trójstronnych po trzech stronach granic (Partnerstwo Gminy Jeżów Sudecki, Paseki nad Jizerou i Vierkirchen). Podczas tych projektów i licznych spotkań, ale też poza ich realizacją, odbywały się kontakty grup społecznych w gminach partnerskich. Przez 20 lat Gminy osiągnęły współpracę na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym i społecznym. Najważniejszym problemem jaki gminy chcą zrealizować, jest zintegrowanie miesz-



kańców, a szczególnie młodego pokolenia, które uczy się partnerstwa poprzez uczestnictwo w realizowanych działaniach. Mieszkańcy chętnie uczestniczą i wyrażają swoją wolę do czynnego udziału w życiu kulturalnym, sportowym, turystycznym partnerskich gmin.

Codzienny tryb życia mieszkańców nie pozwala na częste kontakty z partnerami i realizację codziennych działań. Dlatego w działaniach opisanych w tym projekcie pragniemy, aby integracja mieszkańców była większa, zwłaszcza tych, niezrzeszonych i nieaktywizujących się. Problem rozwiążemy poprzez współpracę partnerską, realizację wspólnych działań w ramach corocznego Kalendarza Imprez Gmin Partnerskich, co sprawi, że mieszkańcy gmin partnerskich będą przyjeżdżali

spontanicznie, będą nawiązywali partnerskie relacje, a nawet przyjaźnie mieszkańców i rodzin.

W ramach projektu Gmina zaplanowała realizację następujących działań:

1. Spotkanie na nartach biegowych.
2. Koncert dzieci w Gminie Partnerskiej.
3. Warsztaty i pokazy modelarskie w Gminie Paseki nad Jizerou.
4. Piknik Modelarski.
5. Spotkanie Seniorów.
6. Konferencja z okazji 20-lecia partnerstwa.
7. Wydanie folderu promującego 20-lecie partnerstwa.
8. Wydanie kalendarza gmin partnerskich na 2022 rok.

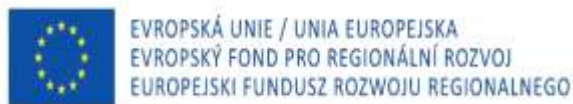


Termin realizacji projektu : 1 stycznia - 31 grudnia 2021 roku.

Budżet projektu:

Całkowite koszty kwalifikowane - 15.398,15 Euro z tego 85% z EFRR - 13.088,42 euro, 5% z budżetu państwa - 769,90 euro, 10% udział własny gminy Jeżów Sudecki-1.539,83 euro.

Redakcja



Sprzątanie Doliny Ochotnicy

W sobotę 24.04.2021r z inicjatywy miłośników Gór Kaczawskich, porozumieniu z Nadleśnictwem Lwówek Śląski i oczywiście mieszkańcami wsi Płocznyna zorganizowano sprzątanie Doliny Ochotnicy.



Zapewne wielu mieszkańców Gminy Jeżów Sudecki zastanawia się, gdzie to jest? Potok płynący przez Płocznynę w kierunku Czernicy. Dolina Ochotnicy to piękne i urokliwe miejsce Pogórza Kaczawskiego. Najatrakcyjniej wygląda właśnie wiosną, gdy wszelka roślinność budzi się do życia, tu m.in. przoduje czosnek niedźwiedzi, śnieżyca, zawilec żółty, łuskiwniki różowe, a także piękne ciemierniki. Jak się okazuje, to jest największe przyrodnicze stanowisko ciemiernika w Polsce. Niestety z przykrością stwierdzamy, iż to wyjątkowe miejsce jest regularnie zasypywane śmieciami. To nie są zwykłe śmieci wyrzucone przez okno samochodu, czy zostawione przez spacerowiczów, lecz z premedytacją wywiezione z naszych domostw, np. po remoncie, po porządkach w garderobie, kuchni czy piwnicy.

Dlatego mieszkańcy, leśnicy, miłośnicy i przyjaciele przyrody, używając słów jednej z uczestniczek "...



z potrzeby serca. Serca do natury..." zebrali się w dzień wolny, aby posprzątać ten teren. Czekal nas ogrom pracy, której efektem było zebranie kilkuset kilogramów śmieci. I to nie koniec, bo z pewnością akcją trzeba powtórzyć. Jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy przybyli i poświęcili swój czas na sprząkanie tego wyjątkowego dla naszej gminy terenu. Ogromne podziękowania przekazujemy Nadleśnictwu Lwówek Śląski za zapewnienie worków na śmieci, a także ich wywóz. Dziękujemy przedstawicielom medialnym z Radia Wrocław za wspieranie i promowanie akcji.

W artykule nie podajemy imion i nazwisk uczestników czy przedstawicieli instytucji, ponieważ w całym przedsięwzięciu nie mieliśmy zamiaru liczyć na osobiste podziękowania. Chodzi nam bardziej o zmotywowanie innych mieszkańców w pójście naszymi śladami, a także niektórym dać do myślenia, iż miejscem odpadów nie są lasy, potoki czy przydrożne rowy.



Janina Truchanowicz-Kamińska

Choroba zawodowa rolników - Borelioza



Życie na wsi i praca w gospodarstwie rolnym zwiększają narażenie każdego człowieka na kontakt z kleszczami, które choć są niewielkie, przenoszą wiele groźnych chorób.

Wśród rolników najczęstszą chorobą przenoszoną przez kleszcze jest borelioza. W rolnictwie, leśnictwie, łowiectwie i rybactwie borelioza to najczęściej występująca choroba zawodowa.

Choroba zawodowa rolników to choroba, która powstała w związku z pracą w gospodarstwie rolnym, jeżeli objęta jest wykazem chorób zawodowych określonych w przepisach wydanych na podstawie Kodeksu Pracy (Ustawy z dnia 20 grudnia 1990r. o ubezpieczeniu społecznym rolników, art. 12).

Dla większości z nas kleszcze kojarzą się z lasami, ale niestety spotykamy je niemal wszędzie: na łąkach, pastwiskach, nad rzekami i jeziorami, w zaroślach, a nawet na trawnikach w miastach i na wsi. Zagrożenie ugryzieniem przez kleszcze dotyczy praktycznie całego kraju. Aktywność kleszczy występuje między majem, a listopadem, natomiast najwięcej zachorowań notuje się w czasie żerowania nimf - od maja do sierpnia.

Borelioza to groźna choroba zakaźna atakująca wiele narządów. Jest obecnie najczęściej stwierdzaną

chorobą odkleszczową. Na człowieka i zwierzęta przenoszą je kleszcze, w których układzie pokarmowym bytują krętki wywołujące boreliozę. Istnieje podejrzenie, że krętki wywołujące boreliozę mogą być przenoszone także przez owady, m. in. gryzące muchy, komary, pchły. Krętki boreliozy atakują układ nerwowy (penetrują płyn mózgowo - rdzeniowy, mózg i opony mózgowo - rdzeniowe), krótko po zakażeniu, wpływając na zachowanie osoby zakażonej. Borelioza bywa więc mylona z wieloma chorobami, np. chorobami psychicznymi, reumatoidalnym zapaleniem stawów, wadami serca, stwardnieniem rozsianym czy chorobą Alzheimera.

Pamiętaj - jeśli podejrzewasz u siebie ugryzienie przez kleszcza, zaobserwowałeś np. rumień wędrujący, koniecznie powiedz o tym swojemu lekarzowi!

Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcze:

- możliwie szczelnie okrywaj ciało (koszula z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami, kryte buty, wysokie skarpety - nie muszą być grube, żeby skutecznie ochronić, wskazane jest także nakrycie głowy);
- odpowiedni strój zadbaj zwłaszcza podczas prac polowych, pracy w lesie, zbierania owoców runa leśnego;
- nie siadaj bezpośrednio na trawie, na zwalonych drzewach;
- unikaj spacerów w wysokiej trawie, zaroślach - wybieraj przetarte ścieżki;

- zachowaj szczególną ostrożność na terenach masowego występowania kleszczy i w sezonie ich wzmożonej aktywności;
- stosuj środki odstraszające kleszcze - zawsze zgodnie z instrukcją producenta;
- uważnie sprawdzaj ciało swoje i swoich dzieci po powrocie do domu.

Jeśli mimo stosowania odpowiedniej odzieży i środków odstraszających znajdziemy kleszcza wbitego w skórę, należy go prawidłowo i szybko usunąć. Oto kilka prostych zasad:

- jeśli kleszcz wbił się w trudno dostępnym miejscu, poproś o pomoc drugą osobę,
- uchwycić kleszcza pęsetą lub specjalnym przyrządem do usuwania kleszczy; można też podważyć kleszcza sterylną igłą,
- złap kleszcza tuż przy skórze możliwie najbliżej główki, pociągnij lekko, ale zdecydowanie i prostopadłe do skóry, wyciągając kleszcza,
- dokładnie obejrzyj wyciągniętego pasożyta, sprawdzając, czy nie został rozerwany (ma główkę i odnóża),
- zgnieć kleszcza, wyrzuć go i dokładnie umyj ręce, przemyj miejsce po ukąszeniu środkiem dezynfekującym (np. spirytusem),
- przez kilka dni obserwuj czy nie pojawiają się niepokojące objawy (opuchlizna, rumień).

Kilka zasad jak nie należy postępować:

- nie smaruj kleszcza tłuszczem, masłem, benzyną czy jakąkolwiek inną substancją (kleszcz oddycha tchawkami położonymi na odwłoku - ich zatkanie powoduje, że pajęczak się dusi i wymiotuje wprost do wnętrza ciała),
- nie przypalaj kleszcza, nie podrażniaj go,

- nie łap kleszcza w najgrubszym miejscu, za odwłok (może to spowodować oderwanie odwłoka i pozostawienie w skórze główki),
- nie wykręcaj, nie szarp na boki.

Jeśli istnieje podejrzenie że kleszcz nie został usunięty w całości lub po usunięciu występują jakiegokolwiek niepokojące objawy, należy skonsultować się z lekarzem. Ważna jest obserwacja organizmu, ponieważ początkowe objawy boreliozy u ludzi mylone są często ze stanami grypopodobnymi. Charakterystycznym objawem zakażenia boreliozą jest rumień, który może pojawić się na skórze u części osób.

Podejrzenie choroby zawodowej rolnika, należy zgłosić do właściwego Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Inspektor wszczyna postępowanie, którego głównym elementem jest skierowanie rolnika do jednostki orzeczniczej na badania. Badanie jest podstawą do wystawienia orzeczenia o rozpoznaniu choroby zawodowej lub braku podstaw do stwierdzenia choroby zawodowej. Państwowy Inspektor Sanitarny wydaje decyzję o stwierdzeniu choroby lub braku podstaw do jej stwierdzenia.

Prawomocna decyzja o stwierdzeniu choroby zawodowej jest podstawą do ubiegania się o świadczenia z ubezpieczenia społecznego rolników.

Opracowała:
Jadwiga Jadwińska
Starszy Inspektor PT KRUS
w Jeleniej Górze
Źródło:
www.krus.gov.pl



Cytryna

Jest owocem niskokalorycznym - w 100 g cytryny jest tylko 29 kalorii, nie zawiera tłuszczu i cholesterolu. Jest dobrym źródłem błonnika oraz witaminy C. To właśnie wysoka zawartość witaminy C - silnego

przeciwutleniacza - sprawia, że cytryna jest uważana za jeden z najzdrowszych owoców. Znajdują się w niej również: witamina B6, miedź, wapń, żelazo i potas. Cytryna wzmacnia odporność i poprawia pracę systemu immunologicznego. Chociaż nie jest ona rekordzistką, jeśli chodzi o zawartość witaminy C, to zawiera jej na tyle dużo (53 mg/100g), by wspierać odporność i łagodzić przebieg infekcji. Tym bardziej, że ma też sporo rutyny, która zapobiega utracie witaminy C z organizmu oraz uszczelnia naczynia krwionośne. Warto po nią sięgnąć, aby w czasie choroby szybciej wrócić do formy. Poza tym sok z cytryny ma właściwości antybakteryjne, pomaga zwalczać ból gardła i osłabienie organizmu.

Cytryna świetnie działa na układ pokarmowy. Jeśli masz problemy z trawieniem, często zmagasz się ze zgagą i nudnościami, to sięgaj po wodę z dodatkiem soku z cytryny i miodu. Woda z cytryną o poranku to świetny sposób na zdrowy początek dnia. Sok z połowy cytryny wymieszany ze szklanką ciepłej wody to napój, który dostarcza energii, działa uspokajająco i poprawia samopoczucie. Natomiast szklanka wody z cytryną wypijana codziennie na czczo wspomaga przemianę materii i oczyszcza jelita z toksyn. Dodatkowo hamuje

apetyt, zapobiega zaparciom oraz zmniejsza wchłaniania cukrów, a więc wspomaga odchudzanie. Ale uwaga! Picie zbyt dużych ilości nierozcieńczonego soku z cytryny może wywoływać nadkwaśność. Cytryna może też pomóc osobom z chorobami układu krążenia. Ze względu na zawartość potasu cytryna jest polecana przy nadciśnieniu tętniczym. Z kolei rutyna wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne, dzięki czemu zapobiega miażdżycy oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału oraz udaru.

Większość z nas lubi herbatę z cytryną. Ale czy to zdrowe połączenie? Z pewnością nie, gdyż liście z herbaty zawierają glin, zaś cytryna - kwas cytrynowy. Gdy wrzucamy plasterki cytryny do herbaty, w wyniku reakcji glinu z kwaskiem cytrynowym powstaje cytrynian glinu, który prawdopodobnie może sprzyjać rozwojowi choroby Alzheimerera. Ponadto dodawanie cytryny do gorącego płynu pozbawia ją witaminy C, która jest wrażliwa na wysoką temperaturę. Tak, więc

lepiej zrezygnować z herbaty z cytryną, a zastąpić ją wodą z dodatkiem cytryny.

W kosmetyce cytryna ma również duże zastosowanie. Przyspiesza gojenie ran oraz siniaków, wzmacnia naczynka, a także rozjaśnia przebarwienia. Jej właściwości antybakteryjne sprawiają, że może być stosowana do leczenia trądziku. Tonik z dodatkiem soku z cytryny można wykonać samodzielnie i stosować do codziennej pielęgnacji cery problemowej z wypryskami oraz rozszerzonymi porami. Wystarczy cytrynę dokładnie wyszorować pod bieżącą, ciepłą wodą i wrzucić dwa plasterki do szklanki przegotowanej lub mineralnej wody. Po kilkunastu minutach tonik jest gotowy. Jeśli zależy ci na tym, by tonik miał silniejsze właściwości rozjaśniające i odświeżające, to dodaj więcej soku oraz kilka plasterków świeżego ogórka. Tonik przechowuj w lodówce nie dłużej niż 4-5 dni.

Liczymy się dla Polski!

Rozpoczęło się najważniejsze badanie statystyczne dla Polski w okresie ostatnich 10 lat dotyczące Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021.

Od 1 kwietnia 2021r. do 30 września 2021r. mamy obowiązek wynikający z ustawy uczestniczyć w Narodowym Spisie Powszechnym.

Dlaczego spis jest ważny?

Badania statystyczne, a w szczególności spisy powszechne są niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania państwa, ale także dla każdego mieszkańca. Podczas spisu zbierane będą informacje, które pozwolą na analizę procesów, jakie zaszły w naszym społeczeństwie na przestrzeni lat 2011 – 2021 na wszystkich szczeblach podziału terytorialnego kraju: ogólnokrajowym, regionalnym i lokalnym.

Spisz się jak najlepiej!

Dbając o wygodę i bezpieczeństwo Respondentów zdecydowano, że samospis internetowy będzie podstawowym kanałem przekazywania informacji. Aplikacja dostępna będzie przez cały okres trwania spisu, wystarczy tylko urządzenie z dostępem do internetu. Samodzielnie będą mogły się spisać także osoby, które nie posiadają dostępu do internetu. Z myślą o nich w Urzędzie Gminy przygotowano jest stanowisko, na którym można się spisać.

Dodatkowo nasi rachmistrze będą przeprowadzać wywiady bezpośrednie lub telefoniczne. Osoba, która nie dokonała samospisu internetowego nie może odmówić przekazania danych w formie wywiadu telefonicznego lub bezpośredniego.

Tajemnica statystyczna

Dane przekazywane w ramach Narodowego Spisu Powszechnego są objęte tajemnicą statystyczną, czyli są udostępniane wyłącznie w formie zbiorczej, to znaczy takiej, która uniemożliwia identyfikację konkretnej osoby. Warto przy tym zaznaczyć, że w spisie powszechnym nigdy nie pytamy o wysokość zarobków, numer konta czy karty kredytowej, a dane osobowe nie są nigdzie przekazywane.

Udział w spisie jest obowiązkowy, odmowa udzielenia informacji w spisie powszechnym, na podstawie art. 57 ustawy o statystyce publicznej (Dz. U. z 2021r. poz. 955), podlega karze grzywny.

Narodowy Spis Powszechny jest badaniem niezwykle ważnym, ponieważ jak głosi hasło spisu #liczysiękażdy.

Serdecznie zapraszamy do aktywnego uczestniczenia w spisie.

*Gminny Komisarz Spisowy
/-/ Edward Dudek*

#SZCZEPIMYSIĘ

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Urząd Gminy Jeżów Sudecki ul. Długa nr 63 58-521 Jeżów Sudecki
[e-mail: gmina@jezowsudecki.pl](mailto:gmina@jezowsudecki.pl) www.jezowsudecki.pl
tel./fax 757-132-254, 757-132-255, 757-132-257

Czynny:

Poniedziałek w godzinach 7.30 – 17.00
Wtorek – Czwartek w godzinach 7.30 – 15.30
Piątek w godzinach 7.30 – 14.00
Kasa czynna jest w godzinach:
Poniedziałek - 8.00 – 8.30, 10.00 – 16.15
Wtorek – Czwartek - 8.00 – 8.30, 10.00 – 14.30
Piątek - 8.00 – 8.30, 10.00 – 13.00

PRZEWODNICZĄCY RADY GMINY
PRZYJMUJE INTERESANTÓW W SPRAWACH
SKARG I WNIOSKÓW W KAŻDY
PONIEDZIAŁEK
15³⁰ DO 17⁰⁰

**Z uwagi na ograniczenia pracy Urzędu i GOPS praca kasy
i przyjęcia interesantów odbywają się zgodnie
z ogłoszeniem o wprowadzeniu obsługi zdalnej.**

Godziny przyjęć interesantów w Rewirze II Dzielnicowych I Komisariatu Policji w Jeleniej Górze, ul. Kiepur 32

Poniedziałek, wtorek - w godz. 9.00 - 11.00
Środa - w godz. 16.00 - 19.00 - DYŻUR DZIELNICOWEGO GMINY JEŻÓW SUDECKI
Czwartek - w godz. 16.00 - 18.00

W pozostałych dniach i godzinach kontakt telefoniczny z Dyżurnym I Komisariatu Policji
w Jeleniej Górze, ul. Armii Krajowej 5 tel. 757 526 938, 757 520 150



Druk
sfinansowany
przez
Związek Gmin
Karkonoskich

WYDAWCA: Rada Gminy Jeżów Sudecki. Adres Redakcji ul. Długa nr 63, 58 - 521 Jeżów Sudecki
tel./fax 757-132-254, 757-132-255, 757-132-257 wew. 133, e-mail radagminy@jezowsudecki.pl Redakcja zastrzega sobie prawo
do wykonywania skrótów oraz nie zwraca materiałów wykorzystanych przy redagowaniu gazetki. Materiały do następnego numeru
prosimy przekazywać do siedziby redakcji najpóźniej do dnia 31 lipca 2021r. Nakład 500 egz. Druk: Drukarnia EM GRAF.