

3.50 zł (w tym 5% VAT) / NR 7 (768)

ISSN 1231-9333



Rok XXXIII/30.03.2023 r.
ISSN 1231-9333 INDEKS 323659
Nakład 1000 egz.

GAZETA BIESZCZADZKA

C Z A S O P I S M O • R E G I O N A

CZYTELNIA
GŁÓWNA



KULINARIA str. 6
Święta Wielkanocne
z nutą fantAzji



TURYSTYKA str. 8
Spacer
do wyludnionej wsi



HISTORIA str. 9
Znad Strwiąża na cztery
wojny i do sejmu



Szanowni Państwo,
zbliżają się
Święta Wielkiej Nocy.
Z tej okazji chcemy złożyć Wam serdeczne
życzenia - zdrowych, pogodnych Świąt, pełnych
ciepłej rodzinnej atmosfery i wiosennego optymizmu.

Wesołego Alleluja!

Przewodniczący Rady Miejskiej

Arkadiusz Lupa
Arkadiusz Lupa

Burmistrz Ustrzyk Dolnych

Romana Wator
Barłoz Romowicz



USTRZYKI DOLNE

Wielkanoc 2023 r.



**Spokoju w sercu
i pokoju na świecie.
Niech czas Wielkiej Nocy
odrodzi wszystko, co dobre,
rozwieje troski i smutki,
obudzi nadzieję
na lepsze jutro.**

Zespół Gazety Bieszczadzkiej
i Ustrzyckiego Domu Kultury



SPÓD ŁOPIENNIKA



MATEUSZ ŚWIERCZYŃSKI

Oszuści
nie mają sumienia

Pod Łopiennikiem czas płynie teraz leniwie. Może tylko czasami odwiedzi nas jakiś świeżo wybudzony niedźwiedź rozbójnik. Ot, zwykły nudny marzec. Mój spójbi, niestety, został ostatnio zepsuty przez jeden krótki SMS.

Treść wiadomości nie brzmiała niebezpiecznie – po prostu podczas opłacania rachunku za energię elektryczną pomyliły mi się końcówki i nie dopłaciłem jakichś śmiesznych dwóch złotych. Aby mi nie musiał się męczyć i szukać danych do przelewu, pod spodem był od razu aktywny link do wyroczenia rachunku. Nic, tylko kliknąć i po sprawie. Ale jeśli z wrodzonego rozstrągnięcia zapomnę o wpłacie, to wtedy mój operator wyłączy mi prąd w domu. Tu już kończą się żarty, bo bez zasilania nie ruszy mi piec, nie ugotuję obiadu, a przede wszystkim moje dzieci nie będą miały Internetu. To ostatnie napawa mnie najcięższym przerażeniem, bo chyba Państwo wiedzą, jak reaguje dzisiejsza młodzież, jeśli zostanie pozbawiona dostępu do sieci.

Widmo domowego Armagedonu uruchomiło od razu moją szanowaną małżonkę, która, mówiąc kolokwialnie, opiniowała mi, że nie umiem nawet dobrze uregulować rachunku. I w tym momencie zacząłem się zastanawiać, kiedy ostatnio płacone za prąd. Jako szczęśliwy posiadacz instalacji fotowoltaicznej robię to dwa razy w roku i jeśli nawet coś pomyliłem, było to dość dawno temu, więc wiadomość od dostawcy powinna przyjść znacznie wcześniej. Przyjąłem się dobrze otrzymanemu SMS-owi i nabrałem jeszcze większych podejrzeń co do jego autentyczności. Załączony link prowadził od razu do strony mojego banku i kazał mi podać dane logowania, jednak adres internetowy w pasku przeglądarki absolutnie nie przypominał tego, z którego korzystam na co dzień.

Jako że Google wie wszystko, sprawdziłem otrzymaną wiadomość. Zimny pot wystąpił mi na czoło, a ręce dostały drgawek, kiedy przeczytałem, jak blisko byłem straty wszystkich oszczędności. Gdybym podał dane do logowania, mógłbym już zapomnieć o swoich pieniądzach, gdyż internetowy złodziej wytransferowałby je gdzieś na Kajmany czy jeszcze dalej. Okazuje się, że takie sytuacje często się zdarzają i wiele osób pada ofiarą oszustwa. Poltija w takich sprawach jest podobno bezradna, bank nie jest w stanie od razu stwierdzić telamania na konto, bo przecież i login, i hasło się zgadzają. Liczba ofiar tego procederu idzie w tysiące. Jedni dopłacają do zbyt ciężkiej paczki, inni do rachunków, kolejni przelewają opłatę pocztową na poczet wysyłki atrakcyjnego prezentu. Wszystko to ma na celu wyciągnięcie od nas danych dostępu do konta. SMS-y potrafią przychodzić z numerów telefonu identycznego jak ten bankowy, maile mają prawidłowe logotypy i również do złudzenia przypominają autentyczne wiadomości od prawdziwych instytucji. A w każdej tego typu wiadomości chodzi o małą kwotę, co dodatkowo osłabia naszą czujność.

To, co mnie najbardziej przeraża w tym zbójceckim procederze, to fakt, że ofiarą może paść każdy, niezależnie od wieku, zasobności finansowej lub stanu zdrowia. Można stracić ostatni grosz przeznaczony na jedzenie czy lekarstwa. Złodziej nie wie, kto jest odbiorcą jego wiadomości. Dla niego liczą się tylko pieniądze. Przypomina się tu postać kasiarza Kacinty z niezapomnianego Fabiana Juliusza Machulskiego, który do złodziejskiego fachu podchodził z honorem i zasadami. On na pewno nie okradłby biednej emerytki z ostatniej stówki na koncie. Niestety, teraz złodzieje są bezduszeni, chcą i pozbawić ją jakichkolwiek zasad.

W moich felietonach dominują sprawy związane z Cisną czy bardziej ogólnie z Bieszczadami, jednak tym razem postanowiłem odejść od zwyczajowej tematyki. Apeluję o maksymalną ostrożność przy wykonywaniu jakichkolwiek operacji finansowych lub przy podawaniu danych mogących posłużyć oszustom. Sprawdzajmy każdą wątpliwość. Jeśli sami nie jesteśmy pewni, spytajmy kogoś bardziej zorientowanego w obecnej technologii. Nie bójmy się potwierdzić obaw w banku, na poczcie czy u sprzedawcy usług. Pozwoli nam to uniknąć strat naszych z trudem zarobionych pieniędzy. Zdecydowanie lepiej wydać je samemu. Nawet na największą głupotę.

Samorządy przestrzegają przed niedźwiedziami

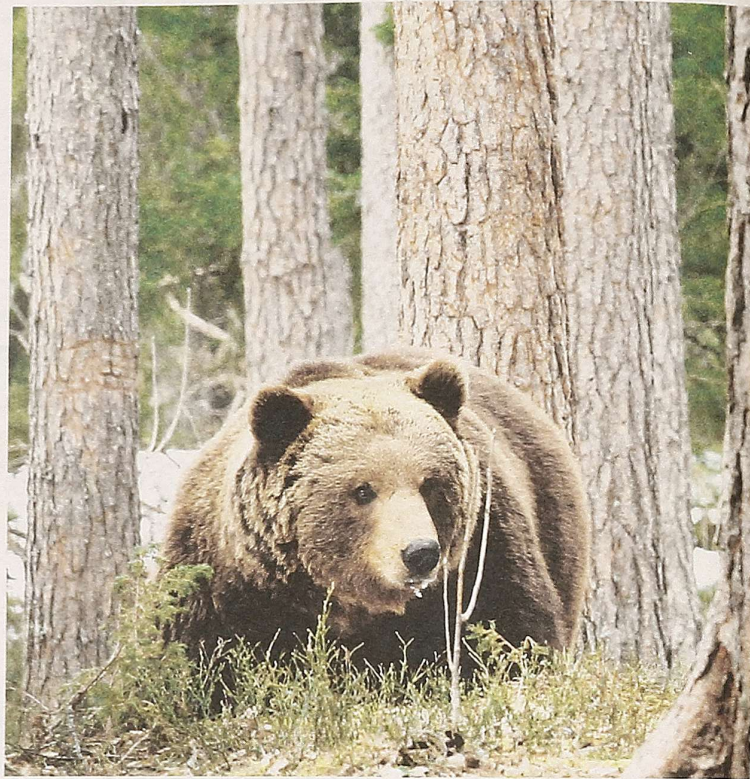
- Z niedźwiedziami nie ma żartów, warto być ostrożnym i słuchać zaleceń ekspertów – apeluje Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska. Wiosną brunatne drapieżniki intensywnie penetrują lasy, a spotkanie z człowiekiem jest coraz częściej możliwe.

Niedźwiedzie żyją w całych Bieszczadach. Tylko na obszarze Nadleśnictwa Ustrzyki Dolne jest ich obecnie 20, a zdjęcia i filmy z fotopułapek pokazują, że zwierzęta te zaczęły wiosenny „rozruch”. Po zimie są osłabione i głodne, dlatego będą teraz szukać świeżego pożywienia. Nado w styczniu samice powiły potomstwo, są więc szczególnie wyczulone na obecność ludzi. Niektóre osobniki nie wychodzą poza obręb leśny, są jednak i takie, które odważnie zbliżają się wiosek.

Tak jest ostatnio choćby w okolicach Czarnej. Wójt zwraca się do mieszkańców o zachowanie czujności i ostrożności – w przypadku zbyt bliskiego spotkania może dojść do sytuacji zagrażającej życiu. – Niedźwiedź to prawda jest gatunkiem z dobrze wykształconym naturalnym instynktem lęku przed człowiekiem, jednak mając na uwadze znane już przypadki ataków rekomendujemy, aby w trakcie leśnych wycieczek nie zbacać z wyznaczonych i uczęszczanych tras i szlaków, nie chodzić pojedynczo, obserwować teren w zasięgu wzroku, a także unikać wchodzenia w gęszcz młodników i zarośli – informuje Małgorzata Bartnik, zastępca wójta gminy Czarna.

W przypadku spotkania z drapieżnikiem należy podjąć próbę spokojnego oddalenia się, obserwując zwierzę (ale nie patrząc mu prosto w oczy). Ucieczka może tylko pogorszyć sytuację (niedźwiedź rozwija prędkość nawet do 50 km/h). Przyrodnicy radzą, by nie próbować robić zdjęć, gdyż czas który poświęcimy na ich wykonanie może okazać się kluczowy w przypadku próby bezpiecznego oddalenia.

- Apelujemy do Państwa, abyście nie wrzucali do pojemników na śmieci odpadów organicznych, w szczególności żywności, która wabi



Niedźwiedź brunatny to piękny ssak, ale potrafi być bardzo groźny FOT. MARIUSZ STRUSIEWICZ

niedźwiedzie w pobliżu posesji i śmietników – uczulają władze Czarnej. – Prosimy o rozważenie oraz informowanie nas o wszelkich przypadkach spotkania z tym potężnym ssakiem, a w razie jakiegokolwiek zagrożenia o natychmiastowe informowanie służb ratunkowych.

Samorząd gminy zwraca się też do pszczelarzy, którzy mają swoje pasieki w lasach, o ich pilne zabezpieczenie przed zniszczeniem, a do osób zajmujących się poszukiwaniem jelenich

zrzutów (poroży) – o zachowanie szczególnej uwagi i nie zbliżanie się do miejsc, w których może znajdować się gawra z młodymi. Właśnie w takich sytuacjach niekiedy dochodziło do ataku niedźwiedzia na człowieka.

Podobne apele do mieszkańców i turystów wystosowały też inne bieszczadzkie gminy. Bliższe informacje dostępne są na ich stronach internetowych.

MPR

WYBRANE Z ARCHIWUM

Ustrzyki bliżej świata

Czytając doniesienia prasowe czasem nie zwracamy uwagi na te niewielkie. Ale te właśnie, obok tych większych, przekazują treść, która po latach okazuje się już historią, zamkniętą nie raz w kilku czy kilkunastu zdaniach. Dlatego właśnie z tych i innych powodów warto takie zaprezentować.

O nowej wizji połączeń telefonicznych wzmiankuje informacja pn. „Telefonem w świat” („Gazeta Bieszczadzka” 1993/7 z 19.03.). Według niej, już pod koniec kwietnia 1993 roku łatwiej będzie można się dodzwonić z Ustrzyk Dolnych za granicę niż np. do Sanoka czy Rzeszowa. Te lepsze warunki miało zagwarantować uruchomienie jednego międzynarodowego automatycznego łącza. Inaczej mówiąc, znając numer kierunkowy będzie można dzwonić „w świat”. Tej rewolucyjnej technice na gruncie ustrzyckim miało służyć przeniesienie Urzędu Telekomunikacyjnego do nowej siedziby w budynku przy ul. 29 Listopada (obecnie mieści się tu m.in. Bieszczadzkie Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Promyk Nadziei”), zaplanowane na 5.04. W nowym

Urzędzie Telekomunikacyjnym będzie można dokonywać opłat telefonicznych, nadać telegram i zamówić lub oczekiwać na połączenia miejscowe lub zamiejscowe. Nową usługą miało być uruchomienie telefaksu.

Warto zatrzymać się na samym telefaksie, bo w tamtym czasie, kiedy nie było jeszcze poczty elektronicznej (e-mail), było to urządzenie na wskroś nowoczesne. Jak informuje „Gazeta Bieszczadzka” (1993/18 z 13.09.1993 r.) telefaks firmy Panasonic zaczął funkcjonować od 15.08. Można było z niego skorzystać w godzinach pracy urzędu, a więc od poniedziałku do piątku w godz. 7-21, w soboty w godz. 7-14 i jeszcze w niedzielę od godz. 9-11. Kiedy telefaks zaczął spełniać swoją funkcję komunikacyjną, w niedługim czasie miały się pojawić aparaty telefoniczne na żetony lub karty magnetyczne.

5 kwietnia 1994 r. w Ustrzykach Dolnych doszło do spotkania w sprawie otwarcia kolejowego przejścia Krościenko-Chyrów („Do przejścia coraz bliżej”, „Gazeta Bieszczadzka” 1994/7). W spotkaniu uczestniczyli m.in. przedstawiciele Urzędu Celnego, Straży Granicznej,

DOKP Kraków i władze lokalne, a tematem były kwestie rozwiązań technicznych funkcjonowania przejścia oraz strony prawnej. Zarówno w pierwszym przypadku (m.in. trwały prace adaptacyjne pomieszczeń na potrzeby funkcjonowania obsługi paszportowej i celnej), jak i drugim (sprawa przesłania odpowiednich not między ministerstwami spraw zagranicznych Ukrainy i Polski), wszystko było na dobrej drodze. Planowany termin oddania kolejowego przejścia Krościenko-Chyrów został dotrzymany. 29.05.1994 r. pierwszy specjalny pociąg wyruszył o godz. 6.08 z Jasła. Po drodze do Zagorza, Ustrzyk Dolnych i Krościenka zabierał pasażerów zaproszonych na uroczyste otwarcie przejścia granicznego.

O Marku Jonaszu z Ustrzyckiego Klubu Karate Kyokushinkay ponownie zrobiło się głośno. Jak można przeczytać w krótkiej informacji „Bezprecedensowy sukces Marka” („Gazeta Bieszczadzka” 1992/5 z 27.03.), sempoai Marek 15.03. w Jarosławiu, podczas otwartych Mistrzostw Polski regionu południowo-wschodniego w karate kyokushinkay, wywalczył pierwsze miejsce w wadze do 65 kg. Był to już kolejny sukces karateki, który w 1991 r. podczas Mistrzostw Polski w Katowicach zajął trzecie miejsce.

WD



Strażnicy graniczni rozbili międzynarodową grupę przestępczą

Kradli luksusowe samochody i zarabiali krocie



Jedno z odnalezionych skradzionych aut FOT. ARCHIWUM BIOSG W PRZEMYSŁU



Gotówka z nielegalnego proceduru zabezpieczona przez śledczych FOT. ARCHIWUM BIOSG

Grupa zajmująca się legalizacją aut pochodzących z kradzieży działała od 2017 roku. W sprawie zatrzymano 13 osób, 8 pojazdów, co najmniej 52 fałszywe dokumenty. Zabezpieczono też gotówkę pochodzącą z nielegalnej działalności w kwocie ponad pół mln zł.

Na trop proceduru wpadli w 2021 roku śledczy z Bieszczadzkiego Oddziału SG. Wielowątkowa sprawa jest prowadzona pod nadzorem Prokuratury Regionalnej w Rzeszowie. W działaniach mundurowi z BiOSG współpracują z funkcjonariuszami CBŚP oraz policjantami z Wydziału do Walki z Korupcją KWP w Rzeszowie.

ZNALEZIONE WE FRANCJI

Do pierwszych zatrzymań samocho-

dów skradzionych na terytorium EU doszło na podkarpackich przejściach z Ukrainą w 2021 roku. Śledczy Straży Granicznej ustalili, że sprawa ma związek z legalizacją skradzionych aut. Proceder polegał na ich rejestracji w wydziale komunikacji na podstawie fałszywych oraz skradzionych blankietów dowodów rejestracyjnych państw UE. Kluczowym elementem było również wystawianie zaświadczeń o rzekomych badaniach technicznych pojazdów, których fizycznie nie było w Polsce. Proceder funkcjonował od stycznia 2018 roku.

Intensywne działania prowadzone przez funkcjonariuszy zespołu ds. zwalczania przestępczości samochodowej Bieszczadzkiego Oddziału

SG oraz biegłego ds. dokumentów Wydziału Operacyjno-Śledczego BiOSG skutkowały kolejnymi zatrzymaniami skradzionych samochodów i fałszywych dokumentów. 20 marca francuscy policjanci zatrzymali dwa luksusowe mercedesy AMG. Było to możliwe dzięki współpracy z funkcjonariuszami BiOSG oraz stołecznymi policjantami z Wydziału do Walki z Przestępczością Samochodową.auta zostały skradzione tydzień wcześniej firmie leasingowej. Ich łączna wartość to 450 tys. zł. Analogiczne zdarzenie zanotowano 9 marca. Wówczas w Francji zatrzymano mercedesa AMG o szacunkowej wartości ponad 300 tys. zł. Mundurowi ustalili, że pojazd został przywłaszczony również na

szkodę firmy leasingowej działającej w Polsce.

DUŻE PIENIĄDZE, WIELU SPRAWCÓW

Na czele międzynarodowej grupy przestępczej stało dwóch mieszkańców Podkarpacia w wieku 51 i 33 lat. W skład grupy wchodziło również sześciu innych obywateli Polski (mieszkańców Podkarpacia), w tym diagności oraz pośrednik łączący grupę z diagnostami. Dodatkowo był w niej też obywatel Ukrainy, właściciel firmy wykorzystywanej do legalizacji aut w Polsce oraz obywatel innego państwa, który przekazywał dokumenty do Polski. Ustalono ponadto, że z gangiem powiązani byli urzędnicy Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Jarosła-

wiu, którzy ułatwiali rejestrację pojazdów.

W trakcie przeszukiwania zabezpieczono kilkadziesiąt segregatorów z dokumentami, tablice i dowody rejestracyjne, telefony, komputery i pieniądze w różnych walutach o łącznej wartości ponad pół miliona złotych. Banknoty były ukryte w różnych skrytkach, m.in. pod wanną. Wobec siedmiu osób prokurator zastosował dozór policyjny. Na wniosek prokuratora, decyzją sądu sześć pozostałych osób aresztowano na 3 miesiące.

Sprawa ma charakter rozwojowy. Dzięki działaniom podkarpackich strażników granicznych ustalono kolejne kilkadziesiąt skradzionych pojazdów. Aktualnie są użytkowane w państwach Unii Europejskiej. **MPR**

POCZTA

Nie tylko o zagospodarowaniu Ustrzyk Górnych

W nawiązaniu do artykułu w GB nr 5 z 2.03.2023 r. pt. „Centrum Ustrzyk Górnych musi przestać straszyć”, chciałbym się odnieść w sprawie restytucji bieszczadzkiej wsi. Obserwując dotychczasową realizację programu pt. „Strategiczny Plan Rozwoju Województwa Podkarpackiego” zauważyłem, że obejmuje on rewitalizację i zagospodarowanie głównie większych aglomeracji. Jest to oczywisty priorytet, z którego korzystają miejscowe samorządy inwestując szczególnie w infrastrukturę w miejscowościach stanowiących siedzibę urzędów gmin. A więc kilka lat po wstępnym odnowieniu tych miejscowości należałoby po społecznej konsultacji zdiagnozować potrzeby mniejszych wsi oraz nadać im priorytet pilnej realizacji. Takim wrażliwym przykładem jest niedoinwestowana wieś Ustrzyki Górne, a stanowi ona centrum Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Jest bieszczadzka wizytówka, a z uwagi na atrakcyjność środowiska i wspaniałe walory krajobrazowe winna być w trybie pilnym odpowiednio zagospodarowana. Jej położenie i węzeł szlaków turystycznych prowadzących na poloniny, w najwyższą partię Bieszczadów, ściągają liczne rzesze turystów.

Oprócz miejscowych promyślowców, za koniecznością zmian w zagospodarowaniu turystycznym optują również turyści. Także pilnego priorytetu wymaga wiele innych wsi, a szczególnie zagospodarowanie otuliny Zalewu Solińskiego, który - po poloninach - jest najliczniej odwiedzany w okresie letnim przez turystów miejscem. Koncepcja zagospodarowania około 155 km otuliny jeziora jest w posiadaniu redakcji GB, którą załączylem do artykułu w nr 3 z dnia 2.02.2023 r. pt. „Długa droga do rezerwatów”. Żeby trafnie oraz gospodarnie inwestować i mieć wpływ wśród możliwych inwestorów, konieczne jest w trybie pilnym powołanie w skali związku gmin i udziałem powiatów zespołu koordynacyjnego i opiniotwórczego dotyczącego lokalizacji, jakości, ilości oraz priorytetów budowy urządzeń turystycznych.

Biorąc pod uwagę, że turystyka jest najszybciej rozwijającym się sektorem gospodarki w Bieszczadach, należy doinwestować w niezbędną infrastrukturę, która znacznie przyczyni się do poprawy warunków życia tutejszych rolników i stanie się dobrze rozwiniętym sektorem uzupełniającym.

Podstawą rozpoczęcia starań jest scalenie lub wyłączenie działek, aktualizacja przestrzennego planu zagospodarowania danej gminy oraz umieszczenie zadań w urbanistycznym planie zagospodarowania wsi według przedstawionej koncepcji. Natomiast po wykonaniu i zatwierdzeniu planu zagospodarowania placu wiejskiego (ryнку) należy wystąpić z wnioskiem do lokalnego samorządu, zainteresowanych podmiotów i Urzędu Marszałkowskiego o etapowe finansowanie ujętych w projekcie technicznym zamierzeń. Tak uporządkowane dokumenty zwiększają szansę na wspólne wsparcie i dofinansowanie.

Zagospodarowany i urządzony rynek wiejski (w Ustrzykach Górnych czy innej wsi) służyć będzie nie tylko turystom, ale też lokalnym mieszkańcom, a także osobom niepełnosprawnym. Naszym wspólnym celem winna być promocja, aktywizacja środowiska lokalnego i upowszechnienie wiedzy o regionie w zakresie ochrony środowiska i zachowania dziedzictwa kultury narodowej oraz bogactwa przyrodniczego. Taka wspólna strategia znacznie przyczyni się do zwiększenia promocji bieszczadzkiej wsi letniskowych, a zatem i całego Podkarpacia.

Jan Pochyta

Nie prowadzimy rabunkowej gospodarki

20 marca na parkingu leśnym w Makowej przedstawiciele Nadleśnictwa Bircza publicznie zaprezentowali dwie tablice informacyjne, na których ukazano zmiany w środowisku przyrodniczym na terenie jednostki na przestrzeni ostatnich 80 lat. Celem posiadania tablic było udostępnienie społeczeństwu informa-

cji opartych na faktach, w celu zachęcenia ich do pogłębienia wiedzy w tym zakresie, oraz do uświadomienia odbiorców, że zarzuty kierowane przez środowiska aktywistów ekologicznych w stronę Nadleśnictwa Bircza, jakoby prowadziło destrukcyjną lub rabunkową gospodarkę na terenie „pradawnej puszczy karpackiej”, są bezpodstawne.

Pierwsza z tablic prezentuje unikalną fotografię lotniczą, wykonaną w 1944 r. przez Siły powietrzne III Rzeszy (Luftwaffe), prezentującą okolice miejscowości Makowa, Artamów, Jamna, Wojtkowa oraz Wojtkówka. Z kolei druga z tablic przedstawia fotografię tego samego obszaru, wykonaną w roku 2022.

Bezpośrednie porównanie obu fotografii pozwala zaobserwować nie tylko całkowite lub niemal całkowite wyludnienie miejscowości Jamna, Grąziowa oraz Trójka, ale także zmiany w pokryciu terenu drzewostanami oraz istotne zmiany w sposobie zagospodarowania drzewostanami.

Najbardziej uderzająca różnica pomiędzy obiema fotografiami dotyczy stopnia pokrycia terenu drzewostanami i roślinnością niższego piętra - sięga kilkudziesięciu procent. Wszystkie grunty rolne, towarzyszące gospodarstwu domowemu w ówczesnie gęsto zaludnionych miejscowościach Jamna, Grąziowa, Wojtkówka, Wojtkowa, są dziś pokryte lasami. Jest to efekt działania kilku pokoleń leśników oraz robotników leśnych, którzy gospodarują na tym terenie na zlecenie Skarbu Państwa.

Ponadto na fotografii z 1944 r. w obszarze drzewostanów można zauważyć tzw. pasy żrębowe, na których pozyskiwano surowiec drzewny w sposób intensywny, a przy tym schematyczny, z bardzo wyraźnym wpływem na ówczesną trwałość drzewostanów.

Dziś, w oparciu o aktualny stan wiedzy przyrodniczo-leśnej, wiemy już, iż taki sposób zagospodarowania drzewostanów w warunkach górskich i podgórskich nie sprawdza się z uwagi na znacznie trudniejsze warunki wzrostu drzew. Zamiast przedstawionych powyżej rębni prostych stosujemy rębni złożone, oparte o pobór mas tylko tam, gdzie wymaga tego potrzeba hodowlana

drzewostanu. Wynikiem takiego działania są cięcia realizowane w sposób nieregularny, rozproszony, o znacznie mniejszej intensywności, tworząc tym samym korzystne warunki wzrostu dla młodego pokolenia drzewostanu.

Efektom takich działań są drzewostany wielogatunkowe, wielopiętrowe, o zmniejszonym ryzyku uszkodzenia od czynników pogodowych czy też chorobowych. Z kolei efektem ubocznym takiej budowy drzewostanów jest też wyjątkowy aspekt wizualny, który tak zachwycą aktywistów i który tak pilnie, ich zdaniem, wymaga ochrony ścisłej.

Nadleśnictwo Bircza wyraża tym samym nadzieję, że zaprezentowane informacje przynajmniej w niewielkim stopniu uświadomią mieszkańcom regionu i turystom, iż lasy Pogórza Przemyskiego są pod dobrą opieką leśników. Mamy też nadzieję, że spowodują, iż społeczeństwo będzie kształtować swoją opinię na temat stanu przyrodniczego tego terenu w oparciu o rzetelne dane i dowody historyczne, a nie tylko w oparciu o modne w social mediach hasła, wykrzykiwane przez aktywistów.

Zapewniamy, iż parking leśny w Makowej nie jest jedynym miejscem, gdzie takie informacje zostaną zaprezentowane społeczeństwu.

Zarząd Nadleśnictwa Bircza



Takie tablice ustawiono na leśnym parkingu w Makowej FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA BIRCZA



SAMORZĄD

Cheerleaderki wicemistrzyniami Polski

W ramach tegorocznych VI Mistrzostw Polski w cheerleadingu sportowym w Raszynie najstarsza grupa ustrzyckich cheerleaderek zajęła drugie miejsce.

Maja, Klaudia, Karolina, Julia, Natalia, Zofia, Martyna, Oliwia i Pola. To uczennice ustrzyckiej „Jedynki” oraz liceum. Mają 14-17 lat, większość z nich trenuje cheerleading od pierwszej klasy szkoły podstawowej, a jedna z nich interesuje się nim już dziesięć lat.

Dziewczyny pod okiem Katarzyny Ożóg, z którą trenują na co dzień w Bieszczadzkiej Akademii Cheerleaders, wystartowały w dywizji POM & DRILL w konkurencji POM Dance Elite minidrużyna, w kategorii wiekowej JUNIOR.

Na takich zawodach były po raz pierwszy. Oprócz tytułu wicemistrzyni Polski to dla nich ogromna nauka i doświadczenie, które zaprezentuje w przyszłości.

MPR



„Srebrne” dziewczyny wraz z trenerką

FOT. ARCHIWUM URZĘDU MIEJSKIEGO W USTRZYKACH DOLNYCH

Autobusy elektryczne na ustrzyckich ulicach

Gmina Ustrzyki Dolne robi kolejny krok w kierunku zrewolucjonizowania komunikacji lokalnej w Bieszczadach. Ekologiczne pojazdy powinny zacząć jeździć w naszym regionie już w 2024 roku.

Pomysł na wprowadzenie komunikacji publicznej, dzięki której lepiej można zadbać o stan środowiska naturalnego w Ustrzykach Dolnych i okolicach, pojawił się kilka lat temu. „Komunikacja bezemisyjna to nasza przyszłość. Autobusy elektryczne pozwoliłyby zachować nam przyrodę w Ustrzykach Dolnych w niezmiennym stanie, dając komfort jazdy mieszkańcom i chroniąc jednocześnie środowisko” – mówił w 2021 roku burmistrz Bartosz Romowicz podczas 6. Kongresu Młodego Samorządu w Dusznikach Zdroju.

Od tego czasu trwały starania związane z rozwojem koncepcji. Efektem będzie wprowadzenie do regionu nowoczesnych, elektrycznych autobusów. – Pojazdy te zamienią w stu procentach obecną flotę spalinowych autosanów. Z takiego rozwiązania skorzysta nie tylko flora i fauna, ale także mieszkańcy – informuje wódtarz Ustrzyk Dolnych. – Bezemisyjne autobusy poprawią jakość powietrza, co odbędzie się z korzyścią dla naszego stanu zdrowia. Ponadto innowacyjne pojazdy będą znacznie bardziej komfortowe, a fakt ich produkowania w Polsce będzie też kolejnym etapem wspierania polskiej gospodarki.

- Wkrótce podpiszemy umowę



FOT. ARCHIWUM UM W USTRZYKACH DOLNYCH

z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej i będziemy mogli przystąpić do przygotowania specyfikacji przetargowej na zakup autobusów. Czas oczekiwania na autobusy to około dwanaście miesięcy. Nowe pojazdy pojawią się więc późnym latem lub jesienią 2024 roku – zapowiada Bartosz Romowicz. Jednocześnie podkreśla, że gmina wciąż podejmuje działania związane z odpowiednią jakością połączeń komunikacyjnych, które ze względu na czynniki zewnętrzne w lokalnych warunkach w całym kraju przeżywają w ostatnich latach kryzys.

Burmistrz Ustrzyk Dolnych zakła-

da, że komunikacja publiczna nowymi autobusami elektrycznymi dla mieszkańców miasta będzie bezpłatna. Co więcej, oprócz dotychczas funkcjonujących tras na obszarach wiejskich, utworzone zostaną trasy w samych Ustrzykach, tak by łatwo można się było przedostać choćby z osiedli blokowych przy ulicy Gombrowicza lub Łukasiewicza do szpitala.

MP, Urząd Miejski w Ustrzykach Dolnych

Pływalnia do odnowy

Kryty basen w Ustrzykach Dolnych zostanie przebudowany i unowocześniony.

Według planów prace mają rozpocząć się jeszcze w tym roku, a zakończyć trzy lata później. Radni zgodzili się na inwestycję, choć nie była to decyzja jednoznaczna.

Pływalnia „Delfin” powstała w 2000 roku. Kiedy oddawano ją do użytku przewidywano, że bez większych nakładów będzie funkcjonować około 20 lat. Dzięki niewielkim remontom udało się nieco wydłużyć ten czas.

Wiadomo, że wymiany wymaga dach, trzeba też zmodernizować wentylację mechaniczną w hali basenowej. Aktualnie ustrzycki basen „został w tyle” w stosunku do podobnych, nowszych obiektów w Lesku, Sanoku czy Arłamowie. Oprócz miejsc przeznaczonych do pływania są też te do rekreacji. W Ustrzykach ich brakuje.

Plany przebudowy „Delfina” przewidują powiększenie hali basenowej o strefę SPA (od strony kortów), gdzie powstanie nowy basen rekreacyjny z gejerami, leżankami z masażami i jacuzzi. Przebudowane zostaną również szatnie i hola, a także dobudowane nowe wejście do budynku. Wcześniej trzeba jednak podpisać umowę z Ministerstwem Sportu i Turystyki w sprawie dofinansowania. Później gmina ogłosi przetarg na wykonawcę.

Modernizacja ustrzyckiego basenu to konieczność. Chodzi nie tylko o stworzenie lepszej oferty dla mieszkańców, ale też dla turystów. MPR

www.ustrzyckidomkultury.pl

KONKURS DLA DZIECI

Kartka Wielkanocna

Niech zagości w nas wiosna!

Zrób najpiękniejszą kartkę wielkanocną, wyślij lub dostarcz osobiście pracę i kartę zgłoszenia do 7 kwietnia 2023 roku

na adres: Ustrzycki Dom Kultury, ul. 29 listopada 31

ustrzycki dom kultury

USTRZYKI DOLNE

Ustrzyckie Stowarzyszenie Kultury

Ustrzycki Uniwersytet Trzeciego Wieku

pod honorowym patronatem Burmistrza Ustrzyk Dolnych

Sluchaczem UUTW może zostać **każda osoba w wieku 55+**, niezależnie od posiadanego wykształcenia. Każdy kto **chce pogłębiać swoją wiedzę, zdobywać nowe doświadczenia i realizować swoje pasje.**

W programie m.in.:

- nauka języka angielskiego,
- zajęcia gimnastyczne i taneczne,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia na basenie.

Zapisy:

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8,00 - 15,00

w Ustrzyckim Domu Kultury

☎ 13 461 13 22

*Projekt realizowany jest przez Ustrzyckie Stowarzyszenie Kultury i jest finansowany ze środków Ostrzyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wszelkie zmiany w programie i harmonogramie będą ogłaszane na stronie internetowej Ustrzyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Ciekawa propozycja dla przedsiębiorców

Wystartował program „Jestem z Ustrzyk” połączony z Ustrzycką Kartą Mieszkańca. Inicjatywa, której celem jest zachęcenie do zamieszkania w naszej gminie, jest jednocześnie dużą szansą dla przedsiębiorców. Mogą oni promować swoje usługi i produkty, zostając partnerami przedsięwzięcia.

W ramach Karty Mieszkańca lokalni przedsiębiorcy mają możliwość zaproponowania uczestnikom programu benefitów, z których skorzystają jako mieszkańcy naszego regionu. Takie rozwiązanie odbędzie się z korzyścią zarówno dla osób zameldowanych lub rozliczających PIT w tutejszym Urzędzie Skarbowym, jak i partnerów inicjatywy, którzy zyskają znakomitą okazję do promocji, a także do pozyskania potencjalnych nowych klientów.

Aby dołączyć do programu „Jestem z Ustrzyk”, nie trzeba wiele. Wystarczy ciekawy pomysł i oferta skierowana do Gminy Ustrzyki Dolne. Po jej zaakceptowaniu, pracownicy Urzędu Miejskiego pomogą w dodaniu konta partnera na specjalnie stworzonej stronie internetowej. Tam, jak i w mobilnej aplikacji, zarówno przedsiębiorcy biorący udział w programie, jak i odbiorcy Karty Mieszkańca będą mogli moni-



GRAFIKA: URZĄD MIEJSKI W USTRZYKACH DOLNYCH

torować sytuację związaną z poszczególnymi benefitami i korzyściami.

Jak dotąd współpracę nawiązały z nami: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ustrzykach Dolnych, Ustrzycki Dom Kultury, Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego, „Kuzar. Photography” oraz FHU „Sport” Marek Jędrzejec. Mieszkańcy mają więc możliwość skorzystania m.in. z promocyjnej oferty basenów, hali sportowej, lodowiska, kina, muzeum, wy-

ciągu narciarskiego czy usług fotograficznych.

Już teraz także i Wy możecie dołączyć do programu jako partnerzy. Dzięki temu zwiększycie prestiż i rozpoznawalność Waszej marki w regionie, co przyniesie korzyści w postaci nowych odbiorców usług. Razem wspieramy lokalną przedsiębiorczość! Masz pytania? Skontaktuj się z nami: tel: 608 423 929; e-mail: ukm@ustrzyki-dolne.pl

MP, Urząd Miejski w Ustrzykach Dolnych

Uczcili pamięć poległych na Łysym Wierchu



FOT. MARCIN SCELINA

Szczyt Manytowa w okolicach Baligrodu, nazywany także Łysym Wierchem, 12 marca po raz trzeci stał się celem wędrowki miłośników Bieszczadów oraz pasjonatów I wojny światowej. W ten sposób uczczono pamięć poległych podczas zmagania między armią austro-węgierską a rosyjską, głównie w marcu 1915 roku.

Tegoroczna edycja imprezy „Kierunek Manytowa” rozpoczęła się zbiórką przed Izłą Pamięci w Baligródzie, funkcjonującą przy Gminnym Ośrodku Kultury. W izbie prezentowane są przedmioty odnalezione w czasie prowadzonych przez detektorystów i archeologów prac poszukiwawczych. Szczególną uwagę poświęca się na przedstawienie dziejów walk o strategicznie położoną Manytowa, których najsłynniejszym epizodem jest wysadzenie pozycji rosyjskich za pomocą potężnego ładunku wybuchowego przygotowanego przez minerów armii austro-węgierskiej.

Uczestnicy wydarzenia mogli zwiedzić wystawę stałą pt. „Militaria z okresu I Wojny Światowej” oraz nową ekspozycję czasową pt. „Reprodukcje Kart Poczтовых – Legiony Polskie 1914-1918”. W tematykę legionową tytułem wstępu do wystawy wprowadził Tomasz Jamróż-Piśnidski.

Z Baligrodu podążono na miejsce zbiórki. Uczestnicy otrzymali pamiątkowe pinsy oraz przygotowaną na tę okazję kartę pocztową z okazjonalnym stemplem. Przed wyruszeniem na szlak Bogusław Głód odczytał

pierwszą część wspomnień żołnierza armii austro-węgierskiej Stabsfeldfebla (starszego sierżanta) Eduarda Pichlera – podczas walk o Manytowa 108 lat temu będącego dowódcą 4. plutonu 4. kompanii połowej w 24. Pułku Piechoty k.k. Landwehry. Kolejny odcinek uczestnicy wydarzenia usłyszeli już na szczycie. Pomysłodawcą tego elementu imprezy był płk SG w rez. Tomasz Nowakowski i Fundacja „Przywróćmy Pamięć”.

Zimą 1915 roku na szczycie i zboczach Manytowej toczyły się krwawe walki pomiędzy żołnierzami cesarza Franciszka Józefa i cara Mikołaja II. W ciężkich warunkach zimowych wzięło udział po kilkadziesiąt tysięcy żołnierzy, reprezentujący wszystkie narody monarchii austro-węgierskiej i imperium rosyjskiego. Starcie dwóch mocarstw pociągnęło za sobą straty w ludziach idące w dziesiątki tysięcy poległych, zamartwiłonych oraz zmarłych z ran i chorób. Nie wszyscy z nich zostali pogrzebani przez współtowarzyszy broni. Część spoczęła w prowizorycznych grobach. W 2021 roku podjęto badania na tym terenie, za sprawą Stowarzyszenia Eksploracyjno-Historycznego „Galicja”, Fundacji Badań nad Dziedzictwem Kulturowym, Nadleśnictwa Baligród oraz gminy Baligród. W tym samym roku wojewoda podkarpacki wydał decyzję zatwierdzającą założenia nekropolii wojennej. Na szczycie góry powstał cmentarz, gdzie chowane są szczątki żołnierzy odnajdywane podczas regularnie prowadzonych eksploracji. Do tej pory udało się ekshumować ponad 100 żołnierzy.

MAT

Jubileusz w „Karpatach”



FOT. PIOTR KUTIĄK

W połowie marca Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Karpaty” obchodziło jubileusz 20-lecia istnienia.

W ramach obchodów zarząd zrealizował dwie wycieczki integracyjno-szkoleniowe – objazdową i pieszą. Jedną grupę odwiedziła tereny gmin Olszanica i Ustrzyki Dolne. Na trasie zwiedzania znalazło się Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego oraz obiekty dziedzictwa kulturowego, które utworzyły „Szlak Naftowy – jak to z ropą drzewiej bywało”. Piesza wycieczka terenowa pod przewodnictwem Franciszka Adamczyka wiodła z Bukowca na Korbanię i dalej przez Przelęcz Hycza do Eopienki.

Drugiego dnia zgromadzeni w ośrodku Caritas w Myczkowcach wysłuchali m.in. prelekcji przewodników o historii stowarzyszenia i ludziach z nim związanych.

W obecnych władzach zasiadają: Wojciech Jankowski – prezes, Wojciech Orłowski – wiceprezes,

Piotr Kutiak – wiceprezes do spraw szkoleniowych, Marek Podlipski – sekretarz, Michał Neroj – skarbnik, Bożena Bobula – członek zarządu, Zbigniew Maj – członek zarządu.

Nasi członkowie noszą własny strój organizacyjny i wywodzą się nie tylko z Bieszczadów czy szerzej województwa podkarpackiego, ale mamy wśród członków kolegów przewodników np. z Krakowa, przedstawicieli różnych instytucji i zawodów, autorów publikacji, członków komisji egzaminacyjnych na przewodników, a nawet zdobywcę górskiej Korony Ziemi – zaznacza wiceprezes Piotr Kutiak.

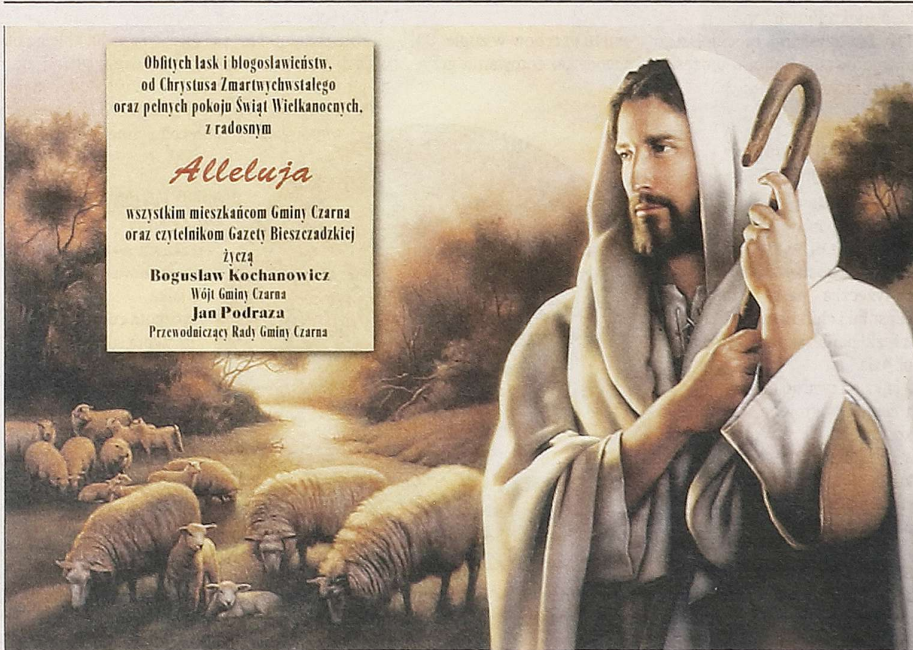
Stowarzyszenie zrzesza ogółem 68 przewodników górskich beskidzkich, 13 przewodników terenowych, 18 kandydatów do stowarzyszenia, 6 pilotów wycieczek krajowych i zagranicznych z dawnymi uprawnieniami państwowymi i egzaminem państwowym na oprowadzanie w języku obcym.

MAT

Obfitych łask i błogosławieństw,
od Chrystusa Zmartwychstałego
oraz pełnych pokoju Świąt Wielkanocnych,
z radością

Alleluja

wszystkim mieszkańcom Gminy Czarna
oraz czytelnikom Gazety Bieszczadzkiej
życzą
Bogusław Kochanowicz
Wójt Gminy Czarna
Jan Podraza
Przewodniczący Rady Gminy Czarna





Święta Wielkanocne z nutą fantAzji

Wielkanoc kojarzy się z żurkiem, białą kielbasą i wędlinami. To czas, gdy na stołach pojawia się wiele tradycyjnych dań, które niestety mogą być tłuste i ciężkostrawne. Warto to zmienić, bo ograniczenie spożycia mięsa ma wiele zalet.

Jak mogłyby wyglądać wielkanocne potrawy w wydaniu beźmięsnym? Na pewno tak samo smacznie, a przy tym lekkostrawnie. Oto kilka przepisów.

ŻUREK BEZ DODATKU MIĘSA

Zamiast kielbasy warto wykozystać wędzone tofu, które dostarczy nam niezbędnego białka lub pieczone jabłka czy ziemniaki. Do ugotowania wywaru natomiast można wykorzystać aromatyczne grzyby shiitake i mleczko kokosowe. Danie stanie się lekkie i zyska azjatycki akcent.

SKŁADNIKI:

- 200 ml mleczka kokosowego light 10-13% Kara
- 30 grzybów shiitake suszonych House of Asia
- 2 łyżki sosu sojowego jasnego House of Asia
- 2 łyżeczki pasty z czosnku House of Asia lub 2-3 drobno posiekane ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 250 ml zakwasu do żurku
- 1 marchewka pokrojona w drobną kostkę
- 1 pietruszka pokrojona w drobną kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 jajka (które możecie zastąpić połową kostki tofu)
- 2 łyżki startego chrzanu
- 2 łyżeczki majeranku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 3 łyżki oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka ugotuj na twardo przez 7 minut. (Jeżeli używasz tofu, pokrój je i dodaj pod koniec do gotowej zupy).
 2. Grzyby zalej zimną wodą i gotuj przez 30 minut. Po tym czasie odcedź je i pokrój w paski, a wodę z gotowania odstaw.
 3. Marchewkę, pietruszkę oraz grzyby shiitake podsmaż w garnku na oleju, dodaj cebulę oraz czosnek i smaż przez kolejne 2 minuty. Dodaj bulion warzywny, zakwas i całość gotuj na wolnym ogniu przez 20 min. Dopraw do smaku sosem sojowym, świeżo mielonym pieprzem, majerankiem, a pod koniec dodaj chrzan wymieszany z mleczkiem kokosowym. Doprowadź do wrzenia. Odstaw.
 4. Przygotowany żurek podawaj z wcześniej ugotowanym jajkiem/pokrojonym tofu.
- TIP:** Dla uzyskania mocniejszego aromatu grzybów w zupie, do przygotowania bulionu możesz użyć wody po gotowaniu grzybów shiitake.

JAJKA FASZEROWANE GRZYBAMI SHIITAKE

SKŁADNIKI:

- 200 g grzybów shiitake w zalewie House of Asia pokrojonych w drobną kostkę
- 1 łyżeczka pasty z imbiru, czosnku i chili House of Asia
- 4 łyżki panierki panko House of Asia
- 4 jajka na twardo i 1 surowe
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól i pieprz czarny do smaku
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotowane jajka przekrój na pół. Następnie wydrąż połówkę jajek z skorupki, tak aby jej nie zniszczyć. Środek pokrój w kostkę.

2. Grzyby z cebulą i pastą podsmaż na oleju przez 5-6 minut. Potem przełóż do miski, wystudź i dodaj pokrojone wcześniej jajka, całość wymieszaj ze szczypiorkiem, dopraw do smaku solą i pieprzem.

3. Do skorupki nałóż farsz, a następnie obtocz w rozmażonym jajku wymieszanym z panko i usmaż na rumiany kolor.

TIP: Jajka przygotuj dzień wcześniej i włóż do lodówki, smaż przed podaniem.

PASTA JAJECZNA Z AWOKADO I GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki grzybów słomkowych House of Asia pokrojonych w drobną kostkę
- 1 łyżeczka pasty z czosnku House of Asia lub 2 starte ząbki czosnku
- 1 bagietka francuska
- 4 jajka na twardo pokrojone w grubą kostkę
- 1 czerwona cebula pokrojona w drobną kostkę
- 2 awokado odmiany Hass pokrojone w kostkę
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki pokrojonego drobno szczypiorku
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- sól, pieprz czarny do smaku
- 1 łyżeczka oliwy
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Na oleju podsmaż grzyby, czerwoną cebulę i pastę z czosnku, a następnie całość przełóż do miski.
2. Do grzybów dodaj awokado skropione sokiem z cytryny, jajko, szczypiorek, majonez, sól, pieprz. Całość wymieszaj.
3. Bagietkę pokrój na około 10 cm części, a następnie wzdłuż na pół. Skrop oliwą i podpiecz na suchej patelni, aż zrobi się chrupiąca i brązowa.
4. Na rumiane grzanki nałóż pastę jajeczną.

KRÓL WIELKANOCNEGO STOŁU, CZYLI MAJONEZ

Czy wyobrażacie sobie Wielkanoc bez majonezu? Nie? A majonez w wersji bez jajek? Nie? Jeżeli dwa razy odpowiedzieliście nie, to koniecznie sprawdźcie nasz przepis.

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka octu ryżowego House of Asia lub jabłkowego
- ½ szklanki mleka sojowego niesłodzonego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon Maille
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki soli himalajskiej
- ½ szklanki oleju ryżowego
- sól i biały pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Mleko i ocet zmiksuj w robocie ok. 2 minuty, następnie dodaj pozostałe składniki (poza olejem) i miksuj kolejne ok. 6 minut. Olej wlewaj cienkim strumieniem do miksującej się masy. Gotowy majonez przełóż do słoika i odstaw do lodówki na ok 60 minut.
- Polecamy również urozmaicić nieco przepis na majonez i przygotować go w niecodziennej ziołowej wersji.

DOMOWY MAJONEZ ZIOŁOWY

SKŁADNIKI

- 1 łyżka musztardy Dijon Maille
- 1 łyżka octu ryżowego House of Asia
- 2 jajka
- szczypta cukru
- szczypta soli
- Ziołowa oliwa
- 300 g oleju rzepakowego
- 100 g pokrojonego szczypiorku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj ziołową oliwę: podgrzej olej do 50°C, dodaj szczypiorek i całość miksuj przez około 3 minuty. Następnie przelej przez gazę i wstaw do lodówki, żeby się wystudziła.
2. Do wysokiego pojemnika dodaj wszystkie składniki na majonez: musztardę, ocet, jajka, cukier, sól i zmiksuj przy pomocy blendera. Pod koniec powolnym strumieniem dodawaj olej ziołowy. Gdy całość ładnie się połączy majonez jest gotowy.



SALATKA Z JACKFRUITEM

SKŁADNIKI:

- 200 g jackfruta zielonego szarpanego QF
- 100 g sosu z grzybów shiitake House of Asia
- 1 łyżka musztardy starofrancuskiej Dijon Maille
- 10 małych ziemniaków
- 2 łydgy posiekanego selera naciowego
- 1 czerwona cebula pokrojona w kostkę
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 100 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 2 łyżki posiekanej dymki
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia



FOT. ARCHIWUM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, wystudź i pokrój w plasterki, a następnie podsmaż na rumiany kolor i przełóż do miski.
2. W drugiej misce wymieszaj jogurt, majonez i musztardę.
3. Na patelnię wlej olej i podsmaż kilka minut szarpanego jackfruta, dodaj sos z grzybów shiitake, cebulę i smaż kolejne kilka minut, pod koniec dodaj do smaku sól oraz pieprz. Przełóż do miski z ziemniakami, dodaj seler naciowy, kolendrę i dymkę.
4. Jajka obierz i pokrój na ćwiartki, dodaj do salatkę i całość wymieszaj.

MPR, MP





Dzień Patrona Szkoły Podstawowej nr 2 w Ustrzykach Dolnych

Fot. ANDRZEJ GÓRSKI





SPACER do wyludnionej wsi

TURYSTYKA

W wielu partiach Bieszczadów stopniał już śnieg, a spragnieni wędrowców turyści wyruszyli na szlaki. Od lat najbardziej oblegane są te wiedzące na połoniny, lecz równie ciekawą i atrakcyjną wycieczkę można zaplanować w dolinie górnego Sanu.

Tu także można napawać się pięknem przyrody, ale szlaki nie są tak forsowne jak w paśmie połonin. Spośród kilku malowniczych tras wybierzmy na przykład tę do Dźwiniacza Górnego – nieistniejącej wsi, w której do czasów współczesnych zachowały się tylko wyschnięte studnie, cmentarz oraz drzewa owocowe rosnące w niewidocznych już dawnych zagrodach. A przecież zaledwie kilkadziesiąt lat temu żyło tu kilkaset osób, funkcjonowały trzy młyny wodne i tartak, istniał dwór i cerkiew, a spod ziemi wypływało cudowne źródło, do którego zdążyli wieśniacy nawet z Węgier.

WZDŁUŻ GRANICZNEGO SANU

Na wycieczkę najlepiej wyruszyć z Tarnawy Niżnej. Dojedziemy tu skręcając w Stuposianach z głównej trasy wielkiej obwodnicy w kierunku Mucznego i właśnie Tarnawy. Od krzyżówki w Stuposianach to piętnaście kilometrów. Na miejscu zostawiamy samochód, w punkcie kasowym kupujemy bilet na szlak, a potem już obieramy kurs na Dźwiniacz Górny. Po przekroczeniu kładki na potoku Roztoki wspinamy się na lekkie wzniesienie, potem skręcamy w prawo, maszerujemy kilkaset metrów w dół, a następnie wchodzimy na drogę z betonowych płyt.

Owa droga to pozostałość po działającym tu w latach osiemdziesiątych XX wieku wojskowemu gospodarstwie rolnym. Prowadzi wzdłuż Sanu, a jednocześnie wzdłuż granicy polsko-ukraińskiej. Mamy ją niemal na wyciągnięcie ręki, widzimy słupki graniczne, a niekiedy także polskich lub ukraińskich pograniczników. I tu uwaga – niech nikomu nie przyjdzie do głowy pomysł przekroczenia płytkiego często w tej okolicy Sanu i pstryknięcia selfie przy złotoniebieskim słupku granicznym Ukrainy. To rzecz karalna, tak samo jak wchodzenie w pas graniczny i robienie pamiątkowych fotografii przy słupku biało-czerwonym. Mimo zakazu wciąż nie brakuje śmiazków, którzy ryzykują kilkusetzłotowy mandat lub narażają się na znacznie większe kłopoty w przypadku przyłapania przez strażników granicznych ze wschodniej strony.

DO GROBU POWSTAŃCA

Uważny turysta dostrzeże za Sanem pozostałości po dawnych miejscach obserwacji terenu z czasów Związku Radzieckiego. Cały ten obszar usiany był strażnicami i wieżami. Po rozpadzie ZSRR i powstaniu niepodległej Ukrainy, wiele z takich budowli przestało istnieć, niemniej niektóre się zachowały, a gdzieś niedługo wzniesiono nowe, choć już nie tak zamaskowane i ogromne. Dzięki nim strażnicy mogą bacznie kontrolować teren, przez który rokrocznie próbują dostać się nielegalnie do Polski dziesiątki uchodźców, głównie z Azji.

Do Dźwiniacza od początku betonowej drogi jest około trzech kilometrów. Po prawej wciąż mamy płynący malowniczo zakolami San, po lewej zaś pola, łąki oraz stare krzyże przydrożne.

Tylko one ocalały w tej części wsi z powojennej zawieruchy, gdy w 1947 roku, w ramach akcji „Wisła”, wysiedlono mieszkańców. Od ostatniego, trzeciego krzyża, już tylko kawałek do położonej na wzgórzu wiaty odpoczynkowej. Postawiono ją na wzór innych podobnych w BdPN, wyposażono w stoły i ławy. Jak popularna to trasa, świadczą pamiątkowe napisy na deskach i belkach wewnątrz wiaty.

Poniżej, w szpalerze wysokiego starodrzewia, ujrzymy dwa stare cmentarze. W czasach Polski Ludowej były zaniedbane i regularnie dewastowane; dopiero w latach dziewięćdziesiątych odrestaurowano je siłami społecznymi, później zaś za pieniądze Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Jego pracownicy wykonali ogrodzenia oraz tablice informacyjne, podobne do istniejących w innych opuszczonych wsiach doliny górnego Sanu. Na cmentarzach zachowało się niewiele nagrobków, w tym jeden szczególnie – upamiętniający Józefa Sikorskiego, uczestnika powstania styczniowego z 1863 roku. Pochodził z pobliskiej Tarnawy Wyżnej, pochowano go w Dźwiniaczu w 1922 roku.

BOGACTWO PRZYRODY

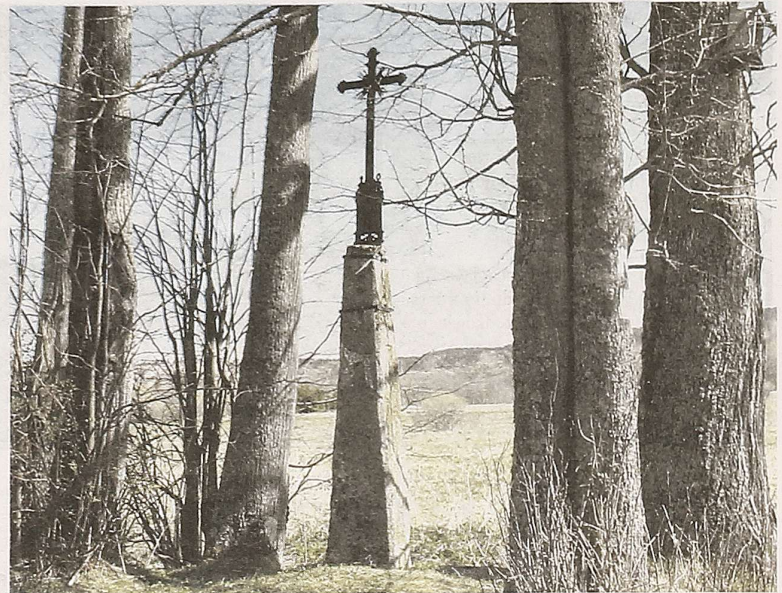
W rozległej dolinie możemy natknąć się na sarny, jelenie, wilki, lisy i wydry. W okolicy swoje żeremia zbudowały bobry. Gdy u progu lat dziewięćdziesiątych zasiedlano w dolinie Sanu pierwsze rodziny tych zwierząt, nikt się nie spodziewał ekspansji. Tymczasem liczebność bobrów szybko wzrosła do ogromnych rozmiarów. W granicach parku nie można do tych gryzoni strzelać, lecz na innych terenach są pozyskiwane przez myśliwych – rzecz jasna tylko poza okresem ochronnym. Wśród szerokiego wachlarza fauny na uwagę zasługują też licznie występujące tu ptaki drapieżne, m.in. jastrząb, myszołów, orlik krzykliwy czy też puszczyk uralski. Nie brakuje również łagodniejszych z natury skrzydlatych, ale na pewno nie spotkamy w zwiedzonym rejonie bociana białego. Nie przylatuje on w przygraniczne wąskie gardło, a najdalej na południowy wschód buduje gniazdo około trzydziestu kilometrów przed doliną górnego Sanu.

Niedaleko cmentarza w Dźwiniaczu Górnym znajdują się dwa torfowiska wysokie: „Dźwiniacz” i „Łokieć”. Druga nazwa także nawiązuje do nieistniejącej od akcji „Wisła” wioski. Będąc na terenie samego Dźwiniacza warto nieco wyciągnąć wzrok i poszukać nielicznych już pozostałości po przedwojennej zabudowie. Uważny turysta natrafi na kamienne podmurówki domostw, a przy większym szczęściu – również na porzewiałe sprzęty gospodarskie. Bardziej widoczne są stare studnie, w większości wyschnięte. Kiedyś stanowiły duże zagrożenie dla wędrowców – latem były zarośnięte wokół wysoką trawą i tworzyły rodzaj pułapki dla nieostrożnych. Wpadały w nie także dzikie zwierzęta. Obecnie wszystkie studnie są obudowane drewnem.

Z PRZEWODNIKIEM I MAPĄ

Do Tarnawy Niżnej wracamy drogą, którą dotarliśmy do Dźwiniacza. Łącznie przejeździemy nieco ponad siedem kilometrów, nie jest to zatem trasa bardzo wymagająca. Mogą nią spacerować turyści indywidualni, jak też grupy zorganizowane. Warto zaopatrzyć się w przewodnik i mapę, by podczas wędrowki lepiej orientować się w tym, co istniało w okolicy do ostatniej wojny, a dzisiaj jest tylko wspomnieniem.

MPR, KP



Krzyż żeliwny przy drodze do Dźwiniacza Górnego



Kiedys stał tutaj dom...



Wyschnięta, obudowana studnia



Na starym cmentarzu FOT. KRZYSZTOF POTACZALA (4)



HISTORIA

MATEUSZ PODKUL

Uczestniczył w kilku wojnach, był dowódcą, posłem na Sejm RP i działaczem społecznym. To Zygmunt Michał Cśadek rodem z Ustrzyk Dolnych.

Przyszedł na świat 20 lipca 1895 roku jako syn Wiktora i Aleksandry z domu Zahaczewskiej. Jego przodkowie pochodzili z Węgier, czego dowodzi nazwisko. Do szkoły powszechnej uczęszczał w rodzinnym mieście and Strwiążem, po czym edukował się w gimnazjum w Samborze, gdzie zdał maturę 1913 roku, oraz w szkole wiertniczej w Borysławiu.

W latach poprzedzających wybuch I wojny światowej włączył się w działalność polskich młodzieżowych struktur patriotycznych. W ramach Polowych Drużyn Sokolich ukończył szkołę podoficerską, zaś w latach 1912–1914 jako członek Związku Strzeleckiego odbył kurs oficerski, uzyskując pierwszy stopień oficerski plutonowego.

NA WOJNIE PO RAZ PIERWSZY

Po wybuchu I wojny światowej, w sierpniu 1914 roku wstąpił do Legionu Wschodniego, a po jego rozwiązaniu we wrześniu 1914 roku – do 3. pułku piechoty Legionów, którego organizatorem i pierwszym dowódcą był Michał Rola-Zymierski, późniejszy marszałek Polski. W pułku Cśadek dowodził kolejno: drużyną, plutonem i kompanią, awansując 19 listopada 1914 roku na chorążego i 15 grudnia 1915 roku – na podporucznika. W 1917 roku wraz z II Brygadą trafił do rejonu Baranowicz, następnie po rozwiązaniu Legionów służył w szeregach Polskiego Korpusu Posiłkowego, wraz z którym został przeniesiony na Bukowinę. Tam 15 grudnia 1917 roku został mianowany do stopnia porucznika. Przez pewien czas służył jako adiutant brygadiera Józefa Hallera. Później – 16 lutego 1918 roku – walczył w bitwie pod Rarańczą, po czym został dowódcą 9. kompanii III batalionu 3. pułku piechoty. Po przedostaniu się na Ukrainę, już w stopniu porucznika został oddelegowany do nawiązania kontaktu z oddziałami polskimi znajdującymi się na wschodzie.

Po połączeniu II Brygady Karpackiej z żołnierzami polskimi z Rosji w II Korpus Polski w Rosji Zygmunt Cśadek był dowódcą kompanii w 16. pułku strzelców polskich. W maju 1918 roku, po bitwie pod Kaniowem, trafił do niewoli niemieckiej, ale w rejonie Białej Cerkwi zbiegł z transportu kolejowego.

Z rozkazu płk. Józefa Hallera, pod pseudonimem „Zygmunt Mariański”, rozpoczął działalność w Polskiej Organizacji Wojskowej. Miał agitować i werбовать Polaków dezertujących z armii austriackiej na terenie Ukrainy. 9 października 1918 roku we Lwowie został aresztowany przez kontrwywiad austriacki Ka-Stelle i osadzony w słynnym lwowskim więzieniu Brygidki pod zarzutem zdrady głównej. Niespełna miesiąc później został uwolniony z więzienia przez oddziały polskie podczas rozbrajania miasta.

KOLEJNE WOJNY I LATA W MUNDURZE

Koniec Wielkiej Wojny nie oznaczał zaprzestania walki, gdyż wybuchy starcia z Ukraincami o Lwów. Cśadek w obronie „miasta Lwa” dowodził kompanią w szeregach 38. pułku Strzelców Lwowskich na odcinku „Persenkówka”. W tym czasie, tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości, został mianowany do stopnia kapitana, w styczniu 1919 roku został komendantem szkoły podoficerskiej w obozie 6. Armii. W kolejnej wojnie – z bolszewikami – był dowódcą pułku marszowego, liczącego 2100 podkomendnych.



FOT. ARCHIWUM

Znad Strwiąża na cztery wojny i do sejmu

Czas pokoju po walkach o granice odrodzonej Rzeczypospolitej nadal trzymał go przy wojsku. W 1921 roku oficer o ustrzyckim pochodzeniu był już dowódcą I batalionu 5. pułku strzelców podhalańskich w Przemyślu, a w roku następnym został zweryfikowany w stopniu majora ze starszeństwem z dniem 1 czerwca 1919 roku. Został oficerem 26. pułku piechoty we Lwowie, w którym w 1923 roku był dowódcą I batalionu, a w 1924 roku pełnił funkcję kwatremistrza. Cztery lata później awansował na podpułkownika ze starszeństwem z dniem 1 stycznia 1927 roku.

Sprawował funkcję przewodniczącego Rady Nadzorczej Ogniska Podoficerów Załogi Lwowskiej. W maju 1927 roku przeniesiono go do 48. pułku piechoty Strzelców Kresowych w Stanisławowie na stanowisko zastępcy dowódcy pułku. W grudniu 1929 roku został kierownikiem 6. Okręgowego Urzędu Przystosowania Wojskowego i Wychowania Fizycznego we Lwowie, a w styczniu 1931 roku otrzymał nominację na stanowisko dowódcy 36. pułku piechoty Legii Akademickiej, stacjonującego w garnizonie warszawskim.

W stolicy działał w Towarzystwie Emigracyjnym, Lidze Morskiej i Kolonialnej, zorganizował i pro-wadził hufiec harcowski na Pradze. W grudniu 1932 roku awansował na pułkownika ze starszeństwem z dniem 1 stycznia 1933 roku. Generał za czasów Polski Ludowej Józef Kuro-

pieska, były podkomendny pułkownika Cśadka, w swoich wspomnieniach napisał o nim: „Mój dawny dowódca z 36 pp LA, któremu nie powiodło się w stołecznym pułku. Jak mi opowiadał, stał się rzekomo ofiarą intrygi uknutej przeciwko niemu przez małżeństwo Lothów. Pułkownik Cśadek człowiek najlepszej woli i dobrych intencji, taktycznie okazywał się zupełnie nieporadny. Mimo wrodzonej rzutkości, nie obdarzony nadmierną wyobraźnią i z natury optymistą, dość pogodnie znosił swe taktyczne niepowodzenia ujawnione w czasie ćwiczeń”.

Z PODKARPACIA DO STOLICY

W ostatnich latach przed wybuchem II wojny światowej major Cśadek powrócił w rodzinne strony. Od czerwca 1936 roku do 1 grudnia 1938 roku był dowódcą 2 pułku Strzelców Podhalańskich w Sanoku. W 1929 roku jako członek Wojewódzkiego Komitetu Ligi Obrony Powietrznej i Przeciw-gazowej w Stanisławowie zasiadał w jego zarządzie i pełnił stanowisko przewodniczącego sekcji gazowej. Działał w wydziale wykonawczym Komitetu Głównego Zjazdu Górskiego zorganizowanego w sierpniu 1936 roku w Sanoku. Przystąpił do zainicjowanego wówczas Związku Ziemi Górskich, a od 1937 roku był prezesem oddziału Związku Legionistów Polskich w Sanoku.

Kandydował na posła na Sejm RP w wybo-

rach parlamentarnych w Polsce w 1935 roku z okręgu nr 77 w Sanoku, ale dopiero trzy lata później (z listy Obozu Zjednoczenia Narodowego) został wybrany posłem na Sejm RP V kadencji z okręgu obejmującego także ziemię ustrzycką.

Po wybuchu II wojny światowej zgłosił się w Dowództwie Okręgu Korpusu Nr X w Przemyślu. Po ewakuacji Sanoka udał się do Rohatyna i został dowódcą piechoty dywizyjnej. Otrzymał rozkaz formowania jednostek marszowych dla Armii „Karpaty”. W okresie kampanii wrześniowej, w czasie bombardowania kolumny marszowej w rejonie Żurawna na wschód od Stryja, został ciężko ranny w udo prawej nogi, co później skutkowało trwałym inwalidztwem.

Przebywał w szpitalu w Brzeżanach, po czym został przeniesiony do Tarnopola, gdzie był leczony do końca października 1939 roku w Szpitalu Wojennym nr 504. Następnie trafił do Lwowa, gdzie wskutek nieprawidłowego złożenia nogi przebywał w tamtejszym szpitalu i był kilkakrotnie operowany. Pomocy pułkownikowi udzielił wówczas żołnierz sanockiej jednostki Mieczysław Granatowski, który bezskutecznie został zaangażowany na początku 1940 roku do przetransportowania dowódcy do Tyrawy. Granatowski w swoich wspomnieniach pisze: „W Brzeżanach dowiedziałem się od p. Rachmanowej, żony lekarza z PSP, że w szpitalu leży ze złamaną nogą w udzie płk Cśadek. W szpitalu już go jednak nie zastałem, został przeniesiony do szpitala wojennego w Tarnopolu”.

Cśadek przez dwa lata miał nogę w gipsie, która ostatecznie została skrócona o 6 cm. Opuścił szpital w marcu 1941 roku i podjął pracę stróża w Przedsiębiorstwie Poszukiwań Naftowych w Synowódzku Wyżym koło Skola, a następnie w tartaku. W okresie trwającej okupacji niemieckiej działał w Armii Krajowej, gdzie pomimo swojego kalectwa wspierał przerzut oficerów wojskowych na Węgry. W marcu 1943 roku aresztowano go Gestapo pod zarzutem współudziału w przerzucie przez granicę. Był osadzony w Drohobyczu, następnie we Lwowie, gdzie z powodu niezgłoszenia stopnia oficerskiego został skazany przez niemiecki sąd specjalny na karę śmierci. Po kilku miesiącach spędzonych w więzieniu przy Łąckiego we Lwowie, w wyniku aktu łaski wydanej przez Hitlera, kar zamieniono na bezterminowe internowanie w obozie koncentracyjnym Lublin na Majdanku. Zygmunt Cśadek pracował tam w kotłowni. W lipcu 1944 roku, wraz z nadejściem frontu wschodniego i po osвобо- dzeniu obozu przez żołnierzy radzieckich, odzyskał wolność.

ŻYCIE BEZ MUNDURU

W listopadzie 1944 roku zgłosił się do Naczelnego Dowódcy Wojska Polskiego i swego dowódcy z Legionów Polskich, Michała Roli-Zymierskiego, po czym uzyskał przydział służbowy na stanowisko komendanta Kursów Chorążych 3. Armii Wojska Polskiego. W marcu 1945 roku kierowane przez niego kursy zostały przekształcone w Oficerską Szkołę Piechoty Nr 3 w Tomaszowie Mazowieckim. W sierpniu 1945 został zastępcą dowódcy I Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki. Wskutek ciężkiego inwalidztwa i pogarszającego się stanu zdrowia 2 grudnia 1945 roku przeszedł jednak w stan spoczynku.

Mimo otrzymania renty wojskowej nie miał wystarczających środków do życia i utrzymania rodziny. Od 1948 roku pracował w Zarządzie Nieruchomości Dzielnicowego Zarządu Budynków Mieszkalnych we Wrocławiu, od 1951 roku we Wrocławskim Przedsiębiorstwie Geologicznym jako kierownik Zakładu Robót Wiertniczych Kombinatu Geologicznego. W 1961 roku przeszedł na emeryturę.

Był żonaty z Marią, z domu Mossakowską, z którą miał syna Zbigniewa. Zmarł 1 sierpnia 1979 roku i spoczął na Cmentarzu Grabiszyńskim we Wrocławiu. Był wielokrotnie odznaczony, m.in. Krzyżem Srebrnym Virtuti Militari i siedem razy Krzyżem Walecznych.



ZDROWIE

Zadbaj o dobrą kondycję na wiosnę

Początek wiosny to dobry moment, by popracować nad naszą codzienną rutyną i wprowadzić do niej więcej zdrowych elementów. Coraz wyższe temperatury sprzyjają aktywności na wolnym powietrzu, a sezon na świeże warzywa i owoce pozwala w zdrowy sposób urozmaicić dietę.

W ramach wiosennych porządków warto też przyjrzeć się swoim nawykom. Jak zadbać o nasz organizm, by długo cieszyć się jego kondycją, na co zwracać uwagę, czego unikać, a także z jakich programów profilaktycznych możemy skorzystać bezpłatnie? Jak tłumaczy Małgorzata Doros, naczelnik Wydziału Obsługi Klientów i Profilaktyki Narodowego Funduszu Zdrowia, na stan naszego zdrowia wpływają cztery grupy czynników: środowisko życia, obciążenia genetyczne, organizacja opieki zdrowotnej oraz styl życia. I to właśnie ten ostatni czynnik, który zależy jest od nas samych, ma największe przełożenie na kondycję organizmu. Śmiało można zatem powiedzieć, że zdrowie jest w naszych rękach. Jak w praktyce dbać o nie na co dzień?

PO PIERWSZE RUCH

Podstawą zdrowego organizmu jest systematyczna, wszechstronna aktywność fizyczna. Uprawiana regularnie podnosi nie tylko sprawność, ale też odporność organizmu i wpływa pozytywnie na kondycję psychiczną. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dla osób dorosłych wskazane jest 50 – 300 minut umiarkowanej lub 75 – 150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Wraz z nadejściem wiosny warto pomyśleć szczególnie o aktywności na dworze, gdy powietrze zyskuje na ja-

kości po zakończeniu sezonu grzewczego, a słońce wspiera produkcję witaminy D w organizmie.

– Zachęcam do uprawiania sportu w każdym wieku, choć oczywiście intensywność poszczególnych aktywności powinna być dostosowana do możliwości naszego organizmu. Zwracamy też przy tym uwagę na to, jak nasze ciało zachowuje się podczas wysiłku fizycznego. Jeśli często pojawia się uczucie duszności, ból i pieczenie w klatce piersiowej, koniecznie skonsultujmy się z lekarzem – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Andrzej Bochenek, wybitny kardiolog, współzałożyciel Grupy American Heart of Poland.

DOBRO NA TALERZU

Prawidłowa dieta ma ogromny wpływ na profilaktykę wielu chorób, chociażby cukrzycy, miażdżycy czy nowotworów. Co powinno częściej gościć na naszych talerzach, a czego lepiej jest unikać?

– Warzywa i owoce powinny stanowić przynajmniej połowę wszystkich spożywanych przez nas produktów. Warto, by w diecie znalazły się również produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, ryby i chude mięso oraz produkty mleczne (najlepiej fermentowane). Obowiązkowo pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu – woda to również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach – tłumaczy Ewa Głosińska-Strączek, pielęgniarka, pedagog zdrowia i psychodietetyk Grupy American Heart of Poland. – Unikajmy natomiast gotowych dań typu fast-food, słodczy, alkoholu, napojów słodzonych. Sta-



Zdrowe odżywianie i ruch fizyczny pomagają w utrzymaniu dobrej formy przez lata. FOT. PIXABAY (2)

rajmy się też kupować produkty z niską zawartością soli i nie dosalać potraw. Zamiast tego używajmy ziół – mają one cenne składniki i poprawiają smak potraw.

UWAGA NA STRES I UŻYWKI

Bardzo istotnym czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia (zajmują pierwsze miejsce pod względem śmiertelności, zarówno w Polsce jak i w skali globalnej) jest palenie papierosów. Drugi element, który destrukcyjnie wpływa na nasze zdrowie, to długotrwała ekspozycja organizmu na stres.

– Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować stresu z naszego otoczenia. Jest on nieodłącznym elementem życia. Ważne jest jednak to, w jaki sposób na niego reagujemy – czy sięgamy wówczas po papierosa „dla uspokojenia”, czy może jednak wybieramy zdrowsze formy odreagowania, jak chociażby spacer – podkreśla prof. Andrzej Bochenek.

Narodowy Fundusz Zdrowia ofe-

ruje bezpłatne narzędzia ułatwiające wprowadzenie dobrych zmian w codziennym życiu. Za pośrednictwem portalu <https://diety.nfz.gov.pl/> każdy może uzyskać odpowiednio dopasowany plan żywieniowy. Z kolei gotowe zestawy ćwiczeń znajdziemy w programie Akademia NFZ.

– Diety dostępne w naszym portalu są układane przez fachowców, z myślą o potrzebach różnych grup wiekowych i w oparciu o łatwo dostępne produkty. Aby uzyskać 28-dniowy spersonalizowany plan żywieniowy wystarczy się po prostu zarejestrować – wyjaśnia Małgorzata Doros. – Wśród innych programów Narodowego Funduszu Zdrowia, z którymi warto się zapoznać, polecamy też np. Moje Fizjo+, Profilaktyka 40 PLUS czy akcję Środy z profilaktyką. Aby zadbać nie tylko o własne zdrowie, ale również bezpieczeństwo i życie innych, warto również zapoznać się z aplikacją mojeJKP, która zapewnia wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. MPR

W KUCHNI I W APTECZCE

Bazie na Wielkanoc

Wraz z nadchodzącą Wielkanocą możemy dojrzeć coraz więcej oznak wiosny. Co prawda jeszcze nasze łąki nie okrywają się kwiatami, ale nowaliki zwiastujące ten czas już się pojawiają. Jedną z nich korzary się z Wielkanocą najmocniej.

Bazie, czyli wierzbowe „kotki” najczęściej zdbią stół lub są używane do robienia palm. Mniej osób wie, że mają również właściwości lecznicze, znane od wieków. Przede wszystkim trzeba zaznaczyć, że są one młodymi kwiatostanami wierzby – drzewa, z którego jako pierwszego wyodrębniono naturalne salicyliny, a więc roślinną aspirynę. Obecnie w aptekach możemy kupić aspirynę zawierającą syntetyczny kwas acetylosalicylowy, można też jednak skorzystać z naturalnego surowca; właściwości będą takie same.

Wróćmy jednak do kwiatostanów. One również mają podobne działanie do aspiryny – przeciwzapalne, przeciwbólowe, lekko wykrztuśne. Działają jednak nieco łagodniej. Zawierają flawonoidy, fitosterole, fenolokwasy i olejek eteryczny. Można je ususzyć na później lub wykorzystać na świeżo w naparze lub sałatce (tak, można je jeść na surowo!).

Chcąc zrobić napar należy łyżkę rozdrobionych bazi zalać szklanką wrzątku, zaparzać 30 minut, a następnie przecedzić. Szklankę gorącego naparu można pić 2 – 3 razy dziennie. Działanie wzmocni dodanie dobrej jakości soku malinowego.

Popularne w ziołolecznictwie jest też delikatne mleko baziowe. Aby je przygotować wystarczy łyżkę bazi zalać szklanką mleka i powoli podgrzewać. Kiedy będzie już bardzo gorące (ale przed zagotowaniem) zdejmujemy z ognia i zostawiamy na 10 minut pod przykryciem. Odcedzamy i podajemy ciepłe. Ten drugi wariant często jest stosowany dla dzieci – warto jednak pamiętać, że jakiegokolwiek zioła, czy u dorosłego, czy u dziecka, stosujemy przy braku przeciwwskazań.

Z okazji zbliżających się Świąt poruszę tu temat bazi, ale głównym surowcem w przypadku tej rośliny jest kora wierzby – ma podobne, lecz mocniejsze działanie i jest dostępna cały rok. AM



FOT. ANNA MOSSAKOWSKA

Mleczna nadzieja dla alergików

Ruszyła II edycja projektu „A2A2 – nowa droga produktów mlecznych – zastosowanie selekcji genomowej w produkcji żywności o obniżonej alergenicności”.

Program realizowany jest przez Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Celem kampanii jest budowanie wśród konsumentów świadomości na temat walorów i właściwości mleka A2.

To tzw. mleko pierwotne o obniżonej alergenicności. Jest znacznie łatwiej przyswajalne przez organizm. To dobra wiadomość dla tych, którzy rezygnują z nabiału z powodów zdrowotnych – osób z nietolerancją pokarmową czy alergików. Ta grupa konsumentów dzięki mleku A2 będzie mogła wzbogacić swoją dietę w niezbędny dla zdrowia wapń, tak kluczowy w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu kości, mózgu i serca. Dlatego też Aktualna Piramida Żywieniowa zaleca picie dwóch szkla-



FOT. ARCHIWUM

nek mleka dziennie lub przetworów mlecznych. Co istotne, zdaniem ekspertów wapń ze źródeł zwierzęcych przyswajany jest znacznie lepiej niż ten pochodzący z roślin.

Głównym celem działań inicjatorów projektu jest przekazanie wiedzy na temat szczególnych właściwości mleka A2 oraz przekonanie zarówno hodowców, jak i konsumentów, że jest ono wartościową alternatywą dla diety bezmlecznej. Podczas pierwszej edycji projektu zrealizowano m.in. badania pilotażowe, które miały na

celu ocenę potencjału produkcji mleka A2 w Polsce, a także utworzenie subpopulacji produkcyjnej, składającej się wyłącznie z krów o genotypie A2A2 oraz populacji zapasowej z krowami o genotypie A1A2.

– Zrealizowaliśmy szereg działań, począwszy od genotypowania jałówek, przez realizację warsztatów edukacyjnych dla hodowców, po promocję mleka A2 wśród konsumentów. W tym roku planujemy zacieśnić współpracę z mleczarniami. Naszym celem jest, by mleko A2 i produkty na

jego bazie mogły zagościć na stołach polskich konsumentów, jak ma to miejsce choćby w Irlandii, Holandii czy Stanach Zjednoczonych – mówi Leszek Hądził, prezydent Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

W ramach kampanii zaplanowano również szerzenie wiedzy o mleku A2 wśród lekarzy, dietetyków oraz osób świadomych żywieniowo. Z myślą o nich zostanie opublikowana seria artykułów eksperckich, a informacja na temat walorów mleka A2 będą przedstawione w trakcie konferencji dietetycznej o najnowszych trendach żywieniowych.

– Liczymy, że kampania, której odbiorcami są hodowcy, przetwórcy i konsumenci znacznie przybliży nas do dnia, w którym mleko A2 zagości na polskich stołach. Chcemy zwiększyć świadomość Polaków na temat właściwości tego rodzaju mleka – podsumowuje Leszek Hądził.

MPR



Eliminacje do Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej



Laureaci odebrali nagrody z rąk strażaków oraz władz samorządowych Ustrzyk Dolnych FOT. ARCHIWUM URZĘDU MIEJSKIEGO W USTRZYKACH DOLNYCH

Uczniowie z gminy Ustrzyki Dolne wzięli udział w eliminacjach do Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej pod hasłem „Młodzi Żapobiega Pożarom”.

Turniej składał się z dwóch części: pisemnej i ustnej, a pytania dotyczyły przepisów przeciwpożarowych, zasad postępowania na wypadek pożaru, praktycznych umiejętności posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym, wiedzy na temat techniki pożarniczej i ochrony przeciwpożarowej. Nie zabrakło zagadnień z tytułu ratownictwa oraz wiedzy z zakresu bezpieczeństwa powszechnego, a także historii i tradycji ruchu strażackiego. Turniej ten to świetny sposób, aby od najmłodszych lat uczyć prawidłowych zachowań w zapobieganiu niebezpieczeństwu oraz wiedzieć, jak działać w przypadku jego wystąpienia.

OTO LAUREACI:

I kategoria wiekowa – uczniowie szkół podstawowych kl. I-IV

- Miejsce 1 - Wojciech Kociuba, SP Wojtkowa
- Miejsce 2 - Stanisław Furmanek, SP nr 1 Ustrzyki Dolne
- Miejsce 3 - Vanessa Wójtowicz, SP nr 1 Ustrzyki Dolne

II kategoria wiekowa – uczniowie szkół podstawowych kl. V-VIII

- Miejsce 1 - Maciej Kruk, SP Wojtkowa
- Miejsce 2 - Marcei Grzejszczyk, SP nr 1 Ustrzyki Dolne
- Miejsce 3 - Karol Kaszany, SP nr 1 Ustrzyki Dolne

III kategoria wiekowa – uczniowie szkół ponadpodstawowych

- Miejsce 1 - Robert Gądek, Technikum im. Armii Krajowej Ustrzyki Dolne
- Miejsce 2 - Kinga Borzęcka, LO Ustrzyki Dolne
- Miejsce 3 - Wiktorja Rochalska, LO Ustrzyki Dolne

Kolejny etap turnieju, tym razem powiatowy, odbędzie się 14 kwietnia 2023 roku.

MP

SPRZEDAM MIESZKANIE
w Ustrzykach Dolnych przy ulicy Korczaka.
Metraż - 40 m².
Telefon kontaktowy: 790 490 427
oraz 668 293 846.

Zarząd Powiatu Bieszczadzkiego w Ustrzykach Dolnych informuje, że w Starostwie Powiatowym w Ustrzykach Dolnych został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargowym, położonych w mieście Ustrzyki Dolne.

Starosta Bieszczadzki
Marek Andruch

OGŁOSZENIE

Informuje, iż w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (jednotly tekst: Dz. U. z 2021 roku poz. 1893 z późn. zm.) - w siedzibie Urzędu Miejskiego w Ustrzykach Dolnych przy ulicy Kopernika 1 i na stronie internetowej www.ustrzyki-dolne.pl w zakładce BIP w dniach **od 30 marca 2023 r. do 21 kwietnia 2023 r.** zostanie podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń **wykaz** nieruchomości stanowiących własność Gminy Ustrzyki Dolne, przeznaczonych do użyczenia zgodnie z obowiązującymi przepisami w tym zakresie tj.:

- 1) działkę oznaczoną numerem ewidencyjnym **407/25** o powierzchni 7,7568 ha, położoną w miejscowości Krościenko,
- 2) część działki oznaczonej numerem ewidencyjnym **753** o powierzchni 19,3362 ha, (ogólna powierzchnia 19,9362 ha), położonej w miejscowości Krościenko.

Z up. burmistrza Alicja Kisielewicz,
kierownik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami

OGŁOSZENIE

Informuje, iż w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 344) zostanie podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Ustrzykach Dolnych przy ulicy Kopernika 1 i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.ustrzyki-dolne.pl w zakładce BIP w dniach **od 30.03.2023 r. do 12.05.2023 r.** wykaz niżej wymienionych nieruchomości stanowiących własność Gminy Ustrzyki Dolne - przeznaczonych do sprzedaży:

- sprzedaż w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Dzwiniacz Dolny, oznaczona numerem działki 475 o powierzchni 0,2008 ha.
- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Ustrzyki Dolne, oznaczona numerem działki 1967 o powierzchni 0,1983 ha.
- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Bandrów Narodowy, oznaczona numerem działki 484 o powierzchni 0,0967 ha.
- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Starfkowa, oznaczona numerem działki 183/2 o powierzchni 0,2610 ha.

- sprzedaż w formie bezprzetargowej na rzecz właściciela sąsiedniej nieruchomości:

- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Ustrzyki Dolne, oznaczona numerem działki 1369/7 o powierzchni 0,0092 ha,
- nieruchomość niezabudowana położona w miejscowości Ustrzyki Dolne, oznaczona numerem działki 573/1 o powierzchni 0,0218 ha.

Alicja Kisielewicz,
kierownik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

EKRYNACJA BESTSELLEROWEJ POWIEŚCI

BARTOSZ GELNER
MICHAŁINA OLSZĄSKA
PAWEŁ MAŁĄSZYŃSKI
MAŁWA JEZUŃSKA

POKOLENIE ikea

W KINACH OD 3 MARCA

POKOLENIE IKEA

31 MARCA, 1, 2 KWIEŚNIA
GODZ. 19:00 | BILET: 20 ZŁ

Komedia/romans | Wiek: +15 | Czas: 1 godz. 43 min.

KINO ORZEL

ZEW się budzi
FESTIWAL 2023

Majówka 29.04 - 1.05
USTRZYKI DOLNE

Przyjeżdź w góry,
poczuj ZEW muzyki!

KULT • DEZERTER
KSU • FARBEN LEHRE
HOMO TWIST & MALEŃCZUK
I INNI...

Partnerzy: helios media, ESKA ROCK, Ustrzycki Dom Kultury, Miejski Klub Sportowy Bieszczady Ustrzyki Dolne Sp. z o.o.

OSiR USTRZYKI DOLNE

BĄDŹ na BIEŻĄCO
z wydarzeniami
www.bieszczadzka24.pl



GAZETA **BIESZCZADZKA**

Adres redakcji:
ul. 29 Listopada 31, 38-700 Ustrzyki Dolne
Tel. 13 461 13 22
www.bieszczadzka24.pl
e-mail: redakcja@bieszczadzka24.pl

Redaktor naczelny:
Krzysztof Potaczala
e-mail: k.potaczala@bieszczadzka24.pl

Wydawca:
Ustrzycki Dom Kultury,
38-700 Ustrzyki Dolne,
ul. 29 Listopada 31, Tel. 13 461 13 22

Druk: Polska Press Sp. z o.o., oddział Poligrafia, drukarnia w Sosnowcu

Ustrzycki Dom Kultury

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania tekstów dziennikarskich, ich skracania, opartywania własnymi tytułami i śródtytułami, ilustrowania. Za treść ogłoszeń, reklam i listów redakcja nie odpowiada.

USTRZYKI DOLNE, UL. 29 LISTOPADA 26
TEL. 13 461 29 39; 13 461 24 54

ZAPRASZAMY DO SKLEPU ADAM MAX ELEKTRO

**FREZOWANIE
ROZWIERCANIE
KOMINÓW**

Wkłady żaro - kwaso odporne
sprzedaż • montaż

+48 604 500 288

www.rozwiercaniekominow.pl

AUTOMATYCZNE UKŁADY NAWĘGLANIA

PODAJNIKI NA:
EKOGROSZEK, MIAL, PELLET, OWIES.
OD 12KW DO 150 KW

+48 605 530 288



CIEKAWOSTKI STARE I NOWE

Co zostało z dawnej Serednicy

W malowniczym, zacisznym miejscu, pomiędzy charakterystycznymi dla Górnego Sanocko-Turczańskich podlężni grzbietami niewysokich wzgórz, lokowano w piętnastym stuleciu wioskę Serednica.

Rozległa niegdyś, licząca ok. 180 gospodarstw, dzisiaj nie jest już nawet swoim cieniem. Nie zachowało się nic ze starej zabudowy poza nikłymi śladami dawnej chwały – nierównością na terenie podworskim i dwoma cmentarzami. Ten starszy, uporządkowany całkiem niedawno, ukazuje obraz całkowitego spustoszenia dokonanego rękami nowych, powojennych gospodarzy. Gdyby nie fakt, że obszar ten ogrodzono, turystom trudno byłoby zlokalizować cmentarne granice. Jedynie kilka fragmentów powalonych i porozbijanych nagrobków w jego centralnej części pozwala zorientować się o przeznaczeniu miejsca.

Nad ledwie uchwytnymi śladami podmurówki istniejącej tu niegdyś pięknej drewnianej cerkwi, pochyla się dzisiaj wiekowa, wypróchniała w środku lipa, jej dawna towarzysza. Niemal czterdzieści lat temu także świątynia opuściła to miejsce, przeniesiona do podgorlickiego Rozdziała. Sąsiedni, młodszy cmentarz tonie dziś w zieleni młodych, posadzonych kilkadziesiąt lat temu świerków. Można dziś tu trafić jedynie dzięki wbitym w ziemię ciemnobrunatnym słupom.

PRZYBYWALI Z NADZIEJĄ

Do lat 40. XX w. na niezbyt urodzaj-

nych glebach gospodarzyli zahartowani, przyzwyczajeni do trudnych warunków gazdowie, trudniąc się dodatkowo lokalnym rzemiosłem. Słynni byli na całą okolicę seredniccy bednarze i inni rzemieślnicy wytwarzający z drewna przedmioty codziennego użytku. Powojenni włodarze próbowali tchnąć w wioskę nowe życie. W latach pięćdziesiątych powstało Państwowe Gospodarstwo Rolne (PGR), by dać pracę nowym osadnikom i zagospodarować opuszczone przez wysiedloną ludność pola.

Przybywała tutaj młodzież z różnych części Polski w poszukiwaniu lepszej przyszłości. Miała na nich czekać ciekawa praca, możliwość zdobycia nowego zawodu i zbudowane specjalnie dla nich mieszkania. Zastali natomiast przerażającą pustkę pozbawioną dróg i jakichkolwiek znanych im zdobyczy cywilizacji. Zbite z desek obory wypełnione pegeerowskimi krowami i niewiele tylko solidniejsze baraki mieszkalne dla pracowników. To tutaj zakwaterowano w 1956 roku moich rodziców z trójką matych dzieci. dzielnie znosili trudny nie tyle pracy, co mieszkania na tym odludziu przez niemal rok, nim udali się w dalsze poszukiwania godnych do życia warunków. Znacznie później zbudowano w Serednicy solidne muryrowane domy mieszczące mieszkania dla pracowników.

BARAK PEŁEN HISTORII

Kiedy przed trzema laty postanowiliśmy odbyć podróż sentymentalną do

miejsce znanych mi z opowiadań oja i matki, ze zdziwieniem, ale też radością stwierdziłem, że wciąż istnieje barak, w którym przed niemal siedemdziesięciu laty mieszkali moi rodzice. Wygląda on niemal identycznie jak na starych zdjęciach z rodzinnego albumu. Trudno powiedzieć czy dzisiejsza zielen tej budowli jest kolorem pierwotnym, jednak z pewnością nowym elementem jest przybita do ściany tabliczka z napisem informującym przechodniów, że wewnątrz znajduje się (a raczej znajdował) sklep.

Ponieważ moje zainteresowanie budynkiem wzbudziło zainteresowanie, a być może nawet niepokój jej mieszkańców, postanowiłem zainicjować rozmowę ze starszą panią pielęgnującą trawnik przed swoim mieszkaniem. Okazało się, że pamięta ona moich rodziców i mile ich wspomina. Dzięki niej dowiedziałem się znacznie więcej o tamtych czasach i ludziach, którzy przeżyli tutaj swoją „bieszczadzka” przygodę. Niektórzy postanowili pozostać na stałe. Ich potomkowie przechowują pamięć o pionierskich, powojennych czasach.

W OTOCZENIU WZGÓRZ

Państwowe Gospodarstwo Rolne w Serednicy działało dłużej niż większość innych w Bieszczadach i bliskiej okolicy. Przeszło w ręce prywatne dopiero w latach osiemdziesiątych. Ci, którzy zdecydowali się we wsi pozostać znaleźli pracę w nowych realiach lub postanowili spróbować sił w branży turystycznej. A warunki do wypoczynku są



Barak, w którym mieszkali rodzice autora, a później mieścił się sklep
FOT. ZBIGNIEW MAJ

tutaj znakomite. Cicha, uroczą dolina otoczona wzgórzami, zalesionymi od południowego zachodu i widokowymi mi po stronie przeciwnej. Istnieją tu idealne wręcz warunki do spacerów, bowiem z długiego bezleśnego grzbietu, którego kulminacją jest wzgórze Mosty nad Wolą Maćkową, podziwiać można rozległe widoki z połoninami w tle. Jest też nie lata atrakcją przyrodnicza – rezerwat „Gisy w Serednicy”. Dodatkową zachętą dla turystów mogą być wspaniałe miody produkowane w jednym z gospodarstw, czy też możliwość spędzenia niezapomnianych chwil w siodle.

ZŁUDZENIE W CZASIE

Niedawno odwiedziłem po raz kolejny te strony i z satysfakcją zauważyłem, że po dwóch latach mojej nie-

obecności zaszyły w krajobrazie okolic korzystne zmiany. Powstały nowe trasy i ścieżki spacerowe. Stary cmentarz, który w 2020 roku przypominał amazońską dżunglę, został uporządkowany i ogrodzony. Ogrodzono też wiekową lipę, która przez stulecia towarzyszyła miejscowym świątyniom. Również zachowany do dzisiaj stary barak, dawny hotel robotniczy, oraz kilka pegeerowskich domów, stwarzają niepowtarzalny klimat, dając złudzenie przemieszczenia się w czasie. W Serednicy można jeszcze poczuć namiastkę klimatu z lat 50/60 XX w., gdy Bieszczady były poligonem doświadczalnym dla władz socjalistycznych i ziemią obiecaną dla młodych ludzi poszukujących swojego miejsca na ziemi.

ZBIGNIEW MAJ

KONKURS BIESZCZADZKIEGO PARKU NARODOWEGO



FOT. EWA BUJAŁSKA

W marcu, w runie lasów liściastych, pojawia się niepozorny, żółtozielony kwiat. Jest to jedna z najwcześniejszych zakwitających roślin wiosennych. Często występuje przy źródłiskach i w wilgotnych zagłębieniach śródleśnych. Jest średnio pospolita w całej Polsce, zarówno na niżu, jak i w górach. Ta drobna bylina ma piętające kłaczki, wytwarzające długie rozłogi i trójkanciastą łodygę wysokości 5-15 cm. Swą nazwę zawdzięcza... śledzionie. Nazwa łacińska pochodzi od słów greckich chrysos = złoty i splen = śledziona. Zgodnie z XVI-wieczną zasadą medyczną Paracelsusa, głoszącą, że rośliny swoim wyglądem wskazują

w przypadku jakich chorób są pomocne, rośliny tej używano jako leku na śledzionę (kształt liści przypomina ten organ).

Jak nazywa się opisana i pokazana na fotografii roślina?

Odpowiedzi prosimy przysyłać wyłącznie mailowo na adres: konkurs@bieszczadzka24.pl do 6 kwietnia 2023 roku.

Rozwiązanie zagadki z numeru 6 /2023 GB: Orzechówka zwyczajna.

Nagrodę wylosował Tadeusz Sowa. Gratulujemy!

POŁ ZARTEM, POŁ SERIO



KK 2023

RYŚ. KRZYSZTOF KOWALEWICZ

REKLAMA
w Gazecie Bieszczadzkiej
Tel. 13 461 13 22, ul. 29 Listopada 31, Ustrzyki Dolne