

WYDARZENIA str. 3
Strażacy narzekają
na łączność

WYDARZENIA str. 4
MPGK rozbudowuje
bazę maszynową

ROZMOWA str. 5
Siła na miarę
medali

ZDROWIE str. 10
Osteoporoza – cichy
„złodziej” kości



3.50 zł (w tym 5% VAT) / NR 14 (775)

ISSN 1231-9333



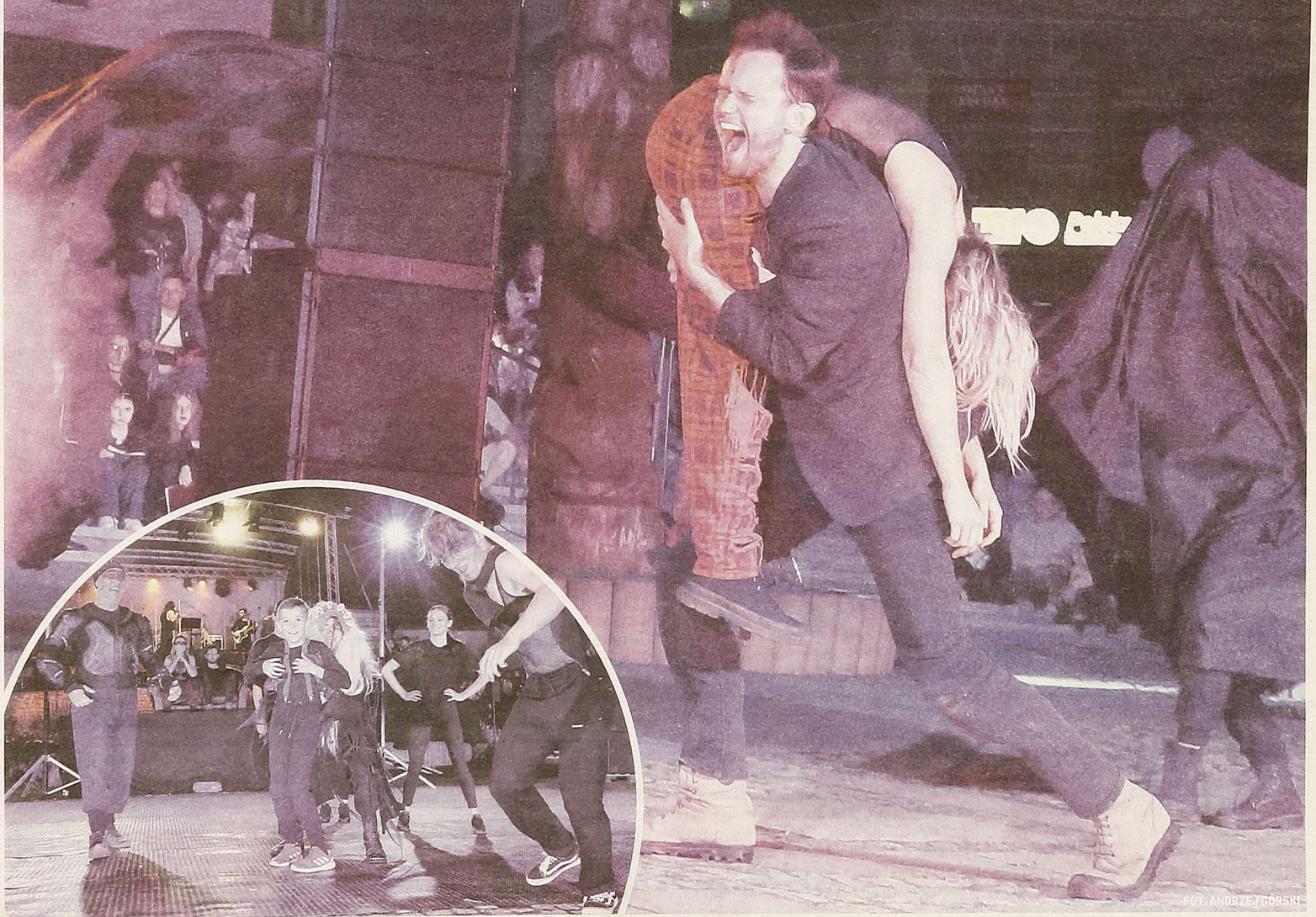
Rok XXXIII/6.07.2023 r.
ISSN 1231-9333 INDEKS 323659
Nakład 1000 egz.

GAZETA **BIESZCZADZKA**

C Z A S O P I S M O • R E G I O N A L N E

Ustrzycka Rock Opera podbiła serca widzów

Czytaj i oglądaj - str. 6-7



FOT. ANDRZEJ GORSKI

FRZEMEK PRO - BAKTER KWIKKI - GOY

TRZECH KRÓLI

08.07 → USTRZYKI DLN
20:00 RYNEK

ustrzycki dom kultury

Orły dla ludzi z Bieszczadów



Nagrodzeni w poszczególnych kategoriach na wspólnej fotografii. FOT. FB/BIESZCZADZKA SZKOŁA RZEMIOSŁA

Wójt gminy Olszanica Krzysztof Zapala oraz Szkoła Rzemiosła Bieszczadzkiej Drezyn Rowerowych otrzymały nagrody Tygodnika Wprost.

- Dzięki temu dostrzeżeniu tej małej gminy, która jeszcze do niedawna była na mapie Podkarpacia niezauważalna. Udało nam się ją zrestrukturyzować, a w ciągu ostatnich pięciu lat przepracować bardzo wiele środków – powiedział wójt Zapala podczas uroczystości rozdania nagród.

Szkoła Rzemiosła Bieszczadzkiej Drezyn Rowerowych to ewenement nie tylko w regionie. Podkreślono, że jej funkcjonowanie jest przykładem dobrej promocji regionu i tradycji historycznych. Przywrócona do życia linia kolejowa to jednocześnie oryginalny produkt turystyczny, cieszący się popularnością wśród tysięcy osób odwiedzających Bieszczady.

- Jest nam niezmiernie miło, że znaleźliśmy się w gronie laureatów. Od ponad dwudziestu lat prowadzimy biznes w branży turystyki. Sięgnęliśmy po to, co mamy najlepsze – stwierdziła w rozmowie z tygodnikiem Wprost Magdalena Demkowicz, właścicielka firmy.

Wyróżnienia przyznawano w kilku kategoriach: Samorządowiec Regionu, Przedsiębiorstwo Regionu, Osobowość Regionu, Lider Biznesu, Innowacje w Regionie, Działania na rzecz Turystyki, Działacz Społeczny, Lokalny Patriot, Firma Odpowiedzialna Społecznie, Innowacyjni w Regionie oraz Lokalny Producent Żywności.

Bieszczadzki Park Narodowy zaprasza do udziału w prelekcjach z cyklu

„Wakacyjne spotkania z przyrodą” – każdy piątek wakacji o godz. 17.00, Muzeum Przyrodnicze BdpN w Ustrzykach Dolnych, ul. Betska 7.

7 lipca – „Bieszczadzki Park Narodowy – historia, przyroda, kultura” – mgr Adam Szary.

14 lipca – „Ssaki drapieżne i kopytne w Bieszczadach – przegląd wybranych gatunków, zagrożenia, ochrona oraz rola mediów w kształtowaniu społecznych opinii” – dr Bartosz Pirga.

Podczas spotkań będą losowane upominki (wydawnictwa i gadżety BdpN).

Kontakt z organizatorem: tel. 013 461 10 91; e-mail: edukacja@bdpn.pl; www.bdpn.pl



Wstęp wolny!

SPÓD ŁOPIENNIKA

MATEUSZ ŚWIERCZYŃSKI

Wybory na doping

W całym kraju trwa wielkie budowanie i remontowanie. Drogi stają się równiejsze, chodniki czyszczeni są kosiarką, a runda zastępują niebezpieczne skrzyżowania. Najważniejszym oczekiwaniem tych inwestycji jest uroczyste otwarcie. A tam każdy z obywateli dowiaduje się, że nic by nie powstało, gdyby pieniądze ze swojej kieszeni nie dał dobry rząd. Kampania wyborcza niby dopiero się rozkręca, ale mam wrażenie, że po prawej stronie ma ona spory zastrzyk nie do końca uczciwego wsparcia.

Wszyscy dobrze wiedzą, że rząd nie ma swoich pieniędzy. Dysponuje on wplatami z podatków obywateli, a dofinansowanie inwestycji nie jest hojnym gestem, a zwykłą powinnością władzy. Nieistotne, która instytucja państwo-

wa wyklada pieniądze, nie daje ich ze swojej kieszeni i nikomu laska nie robi. Ale skoro mamy początek kampanii wyborczej, to nie można zmarnować żadnej złotówki, aby nie przyniosła ona plonu w postaci uwagi wyborcy. Płomienne mowy polityków, billboardy, tablice pamiątkowe. Wszędzie jedno i to samo – dzięki pieniądżom przekazanym przez obecny rząd wybudowano to czy tamto. Obywatel ma wiedzieć, kto mu pomógł i swojej wdzięczności pokazać na jesieni przy wyborczej urnie.

Kolejna ofensywa to szybkie przyjmowanie różnych ustaw przez Sejm. Okazuje się, że nagle, ni stąd ni zowąd, pojawiła się w naszym kraju inflacja. Od dawna przekaz rządzącej partii był taki, że inflacji nie ma (no chyba że w Niemczech), a jeśli jest, to taka małutka, że ledwo ją widać. A już na pewno jej nie czuć, bo ceny według władzy się nie zmieniały, a kto uważa inaczej, ten ruska omuca. A tu proszę. Nagle pojawiła się informacja, że rząd jednak

spotkał gdzieś tę inflację, ale dzielnie się jej przeciwstawił i podnieśli kwotę wsparcia 500+. Program, który miał poprawić dzieciństwo w Polsce (czego w najmniejszym stopniu nie uczynił) będzie teraz wart 800 zł. Nie od razu, lecz od stycznia przyszłego roku. Oczywiście, o ile wygra je zjednoczona prawica. Bo jak wygra Tusk, to przyjdzie, zabierze i wysle do Niemiec. Taki z niego lobuz.

Kolejne działania mogące mieć wpływ na wybory to zmiana kodeksu wyborczego, a przede wszystkim liczby komisji wyborczych. Do tej pory jakoś ich wystarczyło, aż tu nagle prezes ogłosił, że potrzeba ich zdecydowanie więcej, szczególnie w pobliżu kościołów. Od razu widać, że chodzi o przyciągnięcie do urn ludzi, którzy wyjdą po mszy nalaodowani odpowiednim komunikatem od księdza dobrodzieja. A ten na pewno nie będzie namawiał do oddania głosu na Biedronia.

Takich przykładów jest zdecydowanie więcej, ale naj-

większą machiną mogącą mieć wpływ na wynik wyborów, a całkowicie podporządkowaną władzy, jest telewizja, tzw. publiczna, i polskie radio. We wszystkich kanałach od rana serwowany jest nam przekaz o wspaniałych sukcesach rządu oraz złych intencjach opozycji, co to tylko łmie i jątrzy. Ba, chciałaby nawet powrotu obozów śmierci, co pokazywał pewien obrzydliwy spot. Każdy serwis w państwowym radio to niekończące się pismo radośnych wiadomości, że rząd coś dał, coś otworzył, albo że trawają rozmowy, aby było lepiej. I tylko tamci zza miedzy przeschadzają.

Szanowni Państwo. Miejmy swój rozum i nie dawajmy się ogłupić. Nie mówię na kogo głosować. Niech każdy sam zdecyduje. Ale niech to będzie osobista i przemyślana decyzja, nie zaś głos sprzedany za publiczne pieniądze, które przecięć są wszystkich. Nawet tych, którzy nie głosują.

WYBRANE Z ARCHIWUM

Miniratusz z zegarem

Wybija godziny codziennie już od ponad 16 lat, a w południe – przynajmniej do niedawna – płynęła dodatkowo melodia „Marsz lotników”.

Mowa o zegarze, który został umocowany w atyce remontowanej wredy kamienicy przy Rynku 14. – Pomysł zainstalowania zegara pojawił się wraz z remontem kamienicy – mówił „Super Nowościom” z 4.07.2007 r. Jacek Przybyła, ówczesny wiceburmistrz Ustrzyk Dolnych. – Nie możemy mieć ratusza, więc mamy przynajmniej miniratusz.

Co do melodii, to firma tym się zajmująca

przysłała propozycje utworów na ścieżce dźwiękowej. Wskazano na „Marsz lotników” związany z tradycjami lotniczymi okolic Ustrzyk Dolnych (w 1932 r. w Ustjanowej powstał Wojkowy Obóz Szybowcowy; istniał do 1939 r.).

Muzykę do „Marszu lotników” skomponował w 1933 r. por. pilot Stanisław Latwis, opierając się na motywie „Marszu kosynierów” z Insurekcji Kościuszkowskiej z 1794 r. Słowa napisała Aleksandra Zasusanka-Dobrowolska (1906-1989), polonistka, entuzjastka lotnictwa. Latwis zginął w wypadku lotniczym w Dęblinie

w czasie lotu szkolnego z uczniem w samolocie Potez XV; został pochowany na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie. O pilocie instruktorze napisał w swoje książce również pilot, ale i pisarz Janusz Meissner („Pilot gwiazdzistego znaku”).

„Marsz lotników” nadano po raz pierwszy w Polskim Radiu i wydano na płytach „Syreny” w wykonaniu Chóru Juranda. Melodię opracowano na fortepian, chór i orkiestrę. Natomiast 10 października 1937 r., w dniu zjazdu Centrum Wyszkozenia Lotnictwa w Dęblinie, po raz pierwszy został odegrany. Utwór był wykonywany w Anglii i okupowanej Warszawie. Dzisiaj jego melodia rozbrzmiewa podczas uroczystych wydarzeń lotnictwa polskiego.

Ustrzycki zegar ma cyferblat metrowej średnicy i ustawiany jest automatycznie z satelity. Został wyprodukowany w Metron Clocks – Fabryce Zegarów w Toruniu. Jego koszt wraz z montażem wyniósł w tym czasie ok. 12,5 tys. zł.

A tak brzmi jedna ze zwrotek bardzo melodyjnego „Marszu lotników”: Lotnik - skrzydłata władca świata bez granic/Ze śmierci drwi, a w twarz się życia głośno śmieje./ Drogę do nieba skraca, przestzeń ma za nic,/Smutki mu z czoła pęd zwieje./ Refren: Jak równo silnik gra,/jak śmiało śmigło tnie!/ Już ginie pośród chmur najśmielszych orłów niebotyczny ślad./ Nie straszny mrok i mgła,/ nie straszny wiatr, co dmie./ Jesteśmy od Ikara mędrsi o tysiące lat!

Kłopoty zaczęły się w momencie zmiany systemu alarmowania Strażacy narzekają na łączność

Jednostki OSP z powiatu bieszczadzkiego, należące do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, zostały odłączone od selektywnego systemu informowania o pożarach i innych zagrożeniach. To wynik wprowadzenia nowego sposobu alarmowania przez Komendę Wojewódzką PSP.

Druhowie z powiatu bieszczadzkiego tłumaczą, że wcześniej w ustrzyckiej komendzie dyżurny automatycznie uruchamiał syrenę alarmową, która zwoływała strażaków danej jednostki do remizy. Teraz ten system został odłączony, a nowy, czyli Projekt System Zwiększonego Zasięgu, nie działa, bo OSP nie mają pieniędzy na jego instalację. – Z dnia na dzień dowiedzieliśmy się, że nasz stary system możemy wyrzucić do kosza – mówią strażacy.

Zainstalowanie nowego systemu wymaga od danej jednostki podłączenia internetu, anteny i innych urządzeń, które łącznie kosztują ok. 9 tys. zł. Naczelnicy OSP po dofinansowaniu zgłosili się więc do gmin, ale odesłano ich z kwitkiem. – Gminy nie mają takich pieniędzy, nie planowały takich wydatków. Jeśli coś się znajdzie w budżecie, to najszybciej w przyszłym roku, a teraz musimy działać na wariata – tłumaczą.

Obecnie ochotnicy dostają SMS z komendy straży w Ustrzykach z informacją, że na danym terenie doszło do jakiegoś zdarzenia. – Wiadomo, że nie każdy ma przy sobie telefon, czasem ktoś ma wyłączone dzwoni. Ostatnio była jakaś modernizacja sieci telefonicznej i telefony komórkowe nie działały przez cały dzień. To dramat. Nie ma szans, by wszyscy na czas zjawili się w remizie. To opóźnia nam wyjazdy do zdarzeń, a od tego często zależy ludzkie życie – opowiadają druhowie.

DOBRY PROJEKT

Projekt System Zwiększonego Zasięgu został przeprowadzony przez Komendę Wojewódzką PSP w skali całego województwa. Modernizacja była konieczna, a dodatkowo dla nas system był zainstalowany bezpłatnie – wyjaśnia mł. bryg. Marcin Szyjdk, zastępca szefa KP PSP w Ustrzykach Dolnych.

Ogółem projekt opiewał na około 12 mln zł. Łączność jest cyfrowa, na bardzo wysokim poziomie. – Zasięgiem obejmujemy 99 procent terenu, a wcześniej było to 55 procent. Praktycznie z każdego miejsca w powiecie jesteśmy teraz w stanie się połączyć ze stanowiskiem kierowania, wcześniej było to niemożliwe – precyzuje nasz rozmówca.

W powiecie bieszczadzkim ustawiono sześć stacji: w Ustrzykach Górnych, Stuposianach, Skorodnem, Braniowie, na Laworcie i na Jawrze. Na Laworcie i w Lutowiskach na ośrodku zdrowia są punkty końcowe radiolinii. Łączność opiera się na połączeniach światłowodowych, na



FOT. FB/OSP WOJTKOWA

internecie. – Radio zbiera sygnał i nadal w danych stacjach wyniesionych, a sygnał zwróty do stanowiska kierowania idzie po światłowodzie, czyli łączność jest bezawaryjna i praktycznie zawsze działająca – wyjaśnia działanie systemu zastępca komendanta. – Grzechem byłoby nie wejść w ten projekt.

Strażacy mogą teraz bez przeszkód łączyć się m.in. z Nasicznem, z Brzegów Górnych czy z Muczynem, gdzie brak zasięgu telefonii komórkowej znacznie utrudniał komunikację służbom mundurowym.

Wcześniej łączność pomiędzy jednostkami opierała się na radioprzebiegniku zlokalizowanym na Laworcie. Radioprzebiegnik na podstawie wydzielonego kanału sterującego wysyłał sygnał do jednostek KSRG, które miały system selektywnego reagowania. – Kiedy je instalowali zakładano, że będzie to rozwiązanie tymczasowe, tyle że ostatecznie funkcjonowało prawie 20 lat – mówi mł. bryg. Dariusz Dacko, oficer prasowy KP PSP w Ustrzykach Dolnych.

Dodatkowo stary system też nie zawsze działał. Np. w Ropience włączona syrena alarmowa nie była słyszalna w całej wsi, a druhowie i tak musieli dzwonić do siebie, by informować o alarmie.

GMINY POINFORMOWANE?

Marcin Szyjdk zaznacza, że gminy i jednostki zostały poinformowane o odłączeniu systemu, a dodatkowo KP PSP podała przykładowy kontakt do jednej z firm, która wykonuje przyłącza nowego systemu. Koszt to ok. 9 tys. zł; w cenie jest dojazd, nowa centrala, dostosowanie bieżącej infrastruktury i podłączenie całego systemu do KP PSP w Ustrzykach Dolnych.

– Uważam, że w projekcie realizowanym przez Komendę Wojewódzką PSP powinno być uwzględnione również zainstalowanie takich systemów w remizach OSP włączonych do KSRG – mówi Bartosz Romowicz, burmistrz Ustrzyk Dolnych.

Bieszczadzcy samorządowcy podkreślają, że wiedzą, iż komendant ustrzyckiej straży zrealizował projekt według wytycznych i nie mógł nie skorzystać z modernizacji. Kto więc zawiodł?

– Taki system powinien być sfinansowany z funduszy KSRG lub z resortu administracji. W tej chwili wszystkie koszty zostały zrzucone na samorządy, które i tak borykają się z ogromnymi problemami finansowymi – podkreśla Bartosz Romowicz.

Jednak na terenie gminy Ustrzyki Dolne działają trzy jednostki wpisane do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, a gmina w swoim bu-

dżecie powinna znaleźć 30 tys. zł, by strażacy ochotnicy mogli pracować bez problemów.

– Ktoś powie, że to tylko 30 tys. zł, ale biorąc pod uwagę, że wydajemy kilkaset tysięcy na OSP, a jest to 90 procent wydatków, to nawet taka kwota stanowi problem – mówi burmistrz.

REMIZY NIE SĄ WŁASNOŚCIĄ OSP

Nowego systemu łączności nie można też zrobić z funduszy PSP. Głównym problemem jest to, że OSP nie mają swoich siedzib na własność. – Gdyby remiza należała do danej OSP, to pewnie znalazłaby się możliwość finansowa. Niestety w naszym powiecie wszystkie remizy jednostek KSRG należą do kogoś innego. KP PSP nie może inwestować pieniędzy z budżetu komendy do obcych obiektów – stwierdza mł. bryg. Marcin Szyjdk.

Jednostki KSRG działają przeważnie w budynkach gminnych. W Lutowiskach przy urzędzie gminy, w Czarnej w GOK-u, w Łodynie i Ropience w remizach zlokalizowanych w budynkach należących do Ustrzyckiego Domu Kultury, a w Wojtkowej – w szkole.

– Nie możemy ponieść kosztów na obiektach zewnętrznych, więc to gmina – w ramach swoich działań

i kompetencji – powinna dostosować system selektywnego alarmowania do naszej infrastruktury – wyjaśnia wiceszef ustrzyckiej straży. – Wtedy mielibyśmy dobrą łączność na całym terenie naszego działania.

WADLIWY STARY SYSTEM

Do tej pory z łącznością różnie bywało, stary system był zawodny i w niektórych miejscach zrobiony metodą chałupniczą, bez odpowiednich kanałów łączności, częstotliwości itp. Wszystko musiało więc zostać unormowane i zrobione tak, jak w innych miejscach w kraju.

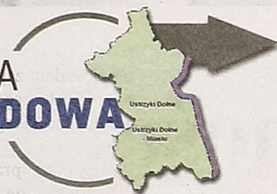
– Obecnie nie jest tak, że druhowie nie są informowani o wyjazdach, bo mamy rozwiązanie zastępcze, czyli bramkę SMS, która wysyła wiadomości, że są wezwani do wyjazdu. Dodatkowo wykonujemy telefony do przezeń odpowiedzialnych OSP z informacją, że konkretna jednostka jest dysponowana do zdarzenia w danej miejscowości – mówi Marcin Szyjdk. – Jeśli zostanie dostosowana infrastruktura w jednostkach OSP, to ich alarmowanie w KSRG wróci do stanu poprzedniego.

Oficer prasowy mł. bryg. Dariusz Dacko dodaje, że kiedy „system zwiększonego zasięgu” był wprowadzany w powiecie, to nawet komenda w Ustrzykach nie wiedziała, że w wyniku tego przedsięwzięcia alarmowanie selektywne nie będzie kompatybilne z nowym rozwiązaniem technicznym. – Taką informację przestaliśmy też do komendy wojewódzkiej, która wie, że u nas system selektywnego alarmowania nie działa. Prawdopodobnie nie jesteśmy jedyni w województwie.

Prace modernizacyjne prowadzone są w całym województwie. – Już jest coraz lepiej, a z racji ukształtowania terenu w Bieszczadach nie jest to łatwe – zaznacza Dariusz Dacko. – Martwi nas, że nie możemy zaalarmować jednostek OSP w KSRG w trybie pilnym i natychmiastowym. Jestem jednak przekonany, że taki stan rzeczy nie będzie trwał długo, a władze samorządowe podejną do zagadnienia odpowiedzialnie.

TYLKO W JEDNYM POWIECIE

Jak informuje bryg. Marcin Betleja, rzecznik prasowy Podkarpackiego Komendanta Wojewódzkiego PSP, problem dotyczy tylko powiatu bieszczadzkiego, właśnie przez to, że alarmowanie uruchomiono tymczasowo na kanale sieci powiatowej, a nie alarmowej. – Gdyby system alarmowania w powiecie bieszczadzkim był zrealizowany prawidłowo, budowa sieci zwiększonego zasięgu przez KW PSP w Rzeszowie nie wpłynęłaby na jego funkcjonowanie – tłumaczy. – Komenda Główna PSP przystąpiła do przygotowania budowy ogólnopolskiego Systemu Ostrzegania i Alarmowania, w ramach którego będzie przewidziana m.in. funkcjonalność alarmowania jednostek OSP. Obecnie prowadzona jest inwentaryzacja zasobów OSP włączonych do KSRG w zakresie posiadanych systemów alarmowych. **paba**

STRONA
SAMORZĄDOWA

Z opaską bezpieczniej

Samorząd Ustrzyk Dolnych i Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ogłosił rekrutację do programu „Korpus Wsparcia Seniorów na rok 2023” - opaski bezpieczeństwa.

Opaska, która będzie używana nieodpłatnie seniorowi, ma przycisk bezpieczeństwa, lokalizator GPS, możliwość komunikowania się z centrum obsługi oraz z opiekunami. Wyposażona jest w detektor upadku, czujnik zdjęcia opaski, funkcje monitorujące puls i saturację.

Program skierowany jest dla osób z gminy Ustrzyki Dolne w wieku 65 lat i starszych, prowadzących samodzielnie gospodarstwa domowe lub mieszkających z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić seniorom wystarczającego wsparcia.

Wszystkie niezbędne informacje, formularz oraz regulamin są dostępne do pobrania na stronie: <https://ustrzyki-dolne.pl/aktualnosc-7236-opaski...> MPR

Od marca tego roku trwa program „Jestem z Ustrzyk”. Można korzystać z wielu ulg i atrakcji, ale trzeba się zarejestrować. W lipcu darmowe wejścia na odkryte baseny.

Aby dołączyć do programu „Jestem z Ustrzyk” można skorzystać z trzech możliwości:

- 1) Wejść na stronę www.jestemzustrzyk.pl i zarejestrować się, a następnie złożyć wniosek - Dołącz do programu „Jestem z Ustrzyk”.
- 2) Pobierz aplikację ze sklepu Play lub App Store „Jestem z Ustrzyk” i zarejestrować się, a następnie złożyć wniosek - Dołącz do programu „Jestem z Ustrzyk”.
- 3) Pobierz wniosek ze strony www.jestemzustrzyk.pl (zakładka Karta Mieszkańca) wypełnij i złóż w Urzędzie Miejskim.

Więcej informacji:

Tel. 608 423 929; e-mail: ukm@ustrzyki-dolne.pl

Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt

Gmina Ustrzyki Dolne apeluje do mieszkańców, aby nie dokarmiali dzikich zwierząt. Jakie konsekwencje może nieść takie zachowanie?

Zwierzęta znajdują w granicach miasta dogodne warunki bytowe, co związane jest z niewłaściwym zachowaniem ludzi, np. wyrzucaniem resztek żywności poza kontenery oraz celowym dokarmianiem jeleni pochodzących pod bloki mieszkalne i prywatne posesje. Zwierzę karmione przez człowieka traci naturalną umiejętność poszukiwania pożywienia, przez co staje się łatwiejszym celem dla drapieżników. Robią się słabsze i źle znoszą trudne warunki klimatyczne, a regularnie dokarmiane, przestają bać się ludzi. Spłoszone mogą nieumyślnie zaatakować i zranić człowieka. Dużym zagrożeniem są również kolizje drogowe z udziałem dzikich zwierząt.

Kierując się troską o bezpieczeństwo mieszkańców oraz zwierząt, samorząd Ustrzyk Dolnych zwraca się z prośbą o zaprzestanie dokarmiania dzikich zwierząt oraz o wyrzucanie resztek jedzenia do pojemników na odpady, zamykanie pojemników i dbanie o utrzymanie miejsc składowania śmieci we właściwym stanie sanitarnym.

MPR

MPGK rozbudowuje bazę maszynową

Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Ustrzykach Dolnych wzbogaciło się o kolejny specjalistyczny wóz asenizacyjny, samochód specjalny WUKO i wytwornicę dymu wykrywającą nielegalne przyłącza do kanalizacji sanitarnej.

Spółka stale inwestuje w bazę maszynową i kupuje nowy sprzęt. Wóz asenizacyjny kosztował ponad 600 tys. zł. Ma napęd na cztery koła, co umożliwi mu dojazd do wszystkich posesji i punktów odbioru nieczystości na terenie gminy Ustrzyki Dolne - nawet tych położonych w wyjątkowo trudnym terenie.

- Beczkowóz będzie używany w sytuacjach awaryjnych, a dodatkowo będzie pracować w Równi, gdzie budowana jest nowa kanalizacja, zawierająca system co najmniej pięciu przepompowni, które trzeba regularnie czyścić - mówi Marian Stebnicki, prezes MPGK. - Obecnie na stanie naszej firmy znajdują się trzy beczkowozy, co pozwala na skrócenie czasu oczekiwania na usługi.

ZADYMIARKA NA „LEWE” PRZYŁĄCZA

Kolejnym sprzętem kupionym przez spółkę jest wytwornica dymu do wykrywania „dzikich” przyłączy oraz nielegalnego zrzutu deszczówek do kanalizacji sanitarnej. Jak wyjaśnia prezes Stebnicki, kanalizacja deszczowa nie powinna się łączyć z sanitarną, ponieważ wzrasta ilość ścieków wpływających do oczyszczalni. Powoduje to konieczność przepompowywania nadmiernie rozcieńczonych ścieków i nieuzasadnione zużycie energii elektrycznej.

Zadymiarka włącza dym do studzienki kanalizacyjnej, który wylatuje do studzienek przydomowych lub rynnych podłączonych do kanalizacji sanitarnej. - Dlatego planujemy kontrole posesji, by sprawdzić, gdzie nielegalnie spuszczone są ścieki lub wody deszczowe - mówi.

WUKO I PUNKT ZLEWNY

Do MPGK niedawno trafił też samochód do usuwania awarii, czyszczenia kanalizacji, zatkanych studzienek, przyłączy i kolektorów



FOT. ANDRZEJ GORSKI

oraz odsysania osadów, tzw. WUKO. - To pojazd zregenerowany, ale w bardzo dobrym stanie, w którym wymieniono m.in. wszystkie pompy. Nie tylko przebijają zatory, ale też płucze i ma zdolność odzyskiwania wody do przepłukiwania kanalizacji pod ogromnym ciśnieniem - wyjaśnia Marian Stebnicki.

Przedsiębiorstwo w ostatnim czasie zmodernizowało punkt zlewny. Proces zrzutu ścieków i osadów z szamb i przydomowych oczyszczalni ścieków został zhermetyzowany i opomiarowany. Stację zlewną wykonano z wysokogatunkowych blach kwasowych. Wyposażona jest w elektroniczny system, który zlicza przepływ ścieków i osadów, zrzuconych z wozu asenizacyjnego do systemu technologicznego oczyszczalni.

- Został poprawiony nie tylko jako samo urządzenie ze wszystkimi elektronicznymi urządzeniami, ale też poprawiliśmy stan nawierzchni wokół punktu zlewnego, gdzie wyłożyliśmy kostkę brukową, odpowiednią do ciężkiego rodzaju sprzętu używanego na co dzień w naszej pracy - tłumaczy w spółce.

MPGK działa na terenie gminy Ustrzyki Dolne, ale nie odmawia usług dotyczących czyszczenia kanalizacji w innych gminach. Cenniki są dostępne na stronie internetowej.

paba

Moc lipcowych atrakcji

Ustrzycki Dom Kultury oraz gmina Ustrzyki Dolne przedstawiły lipcowy kalendarz wydarzeń kulturalnych. Warto się zapoznać i wziąć udział w atrakcyjnych imprezach.

7 lipca - Prelekcja „Bieszczadzki Park Narodowy - historia, przyroda, nauka” - Adam Szary - godz. 17.00 - Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych.

8 lipca - Piknik strażacki w Ustjanowej Dolnej - godz. 15.00 - świetlica wiejska w Ustjanowej Dolnej.

8 lipca - „Trzech Króli” - koncert muzyczny - godz. 20.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych. Projekt został powołany na początku tego roku, kiedy Przemek.pro, Bartek Kubicki oraz Ory postanowili wyruszyć w podróż do Afryki najbrzydszym samochodem świata. Wszystkie swoje przygody po drodze nagrywali i powstała z tego cała seria odcinków na kanale „Przemek Pro” na YouTube. W trakcie podróży powstał pomysł piosenek, które stały się częścią niedawno wydanego albumu, zatytułowanego „Afryka”.

14 lipca - Żarciwozowy - godz. 15.00 - 22.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych. Jak zwykle pyszna kuchnia z całego świata w jednym miejscu. Do tego - dmuchanie dla dzieciaków, konkursy z nagrodami, czeskie piwo, orzeźwiająca lemoniada i dobra muzyka.

14 lipca - Prelekcja „Ssaki drapieżne i kopytne” - Bartosz Pirga - godz. 17.00 - Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych.

14 lipca - „Fever” - koncert muzyczny - godz. 18.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych.

14 lipca - Piątek z DJ-em - godz. 20.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych.

15 lipca - Żarciwozowy - godz. 14.00 - 21.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych.

15 lipca - „Light of Freedom” - koncert muzyczny - godz. 16.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych.

16 lipca - Żarciwozowy - godz. 14.00 - 21.00 - rynek w Ustrzykach Dolnych.

18 lipca - Wakacje w bibliotece - zajęcia dla dzieci - godz. 11.00 - 12.30 - PiMBP.

19 lipca - Potanówka dla seniorów - godz. 17.00 - rynek.

20 lipca - Wakacje w bibliotece - zajęcia dla dzieci - godz. 11.00 - 12.30 - PiMBP.

21 lipca - Piątek z DJ-em - godz. 20.00 - rynek.

22 lipca - XX Karpacki Jarmark Turystyczny - godz. 10.00 - 22.00 - rynek.

22 lipca - V Międzynarodowe Mistrzostwa Bieszczad Nordic Walking oraz Bieg Górski - godz. 11.00 - 14.00 - rynek.

22 lipca - Przegonić zawal z Klubem Seniora „Radość Życia” - godz. 14.00 - 16.00 - rynek.

23 lipca - XXI Karpacki Jarmark Turystyczny - godz. 10.00 - 22.00 - rynek.

23 lipca - Korowód - godz. 12.00 - start przy ul. Gombrowicza w Ustrzykach Dolnych.

25 lipca - Wakacje w bibliotece - zajęcia dla dzieci - godz. 11.00 - 12.30 - PiMBP.

27 lipca - Wakacje w bibliotece - zajęcia dla dzieci - godz. 11.00 - 12.30 - PiMBP.

28 lipca - Piątek z DJ-em - godz. 20.00 - rynek.

29 lipca - Ludowizna - godz. 17.00 - rynek.

29 lipca - Wiejska potanówka w Ropience - godz. 19.00 - park wiejski w Ropience.

30 lipca - Piknik Rodzinny Bezpieczne Wakacje - godz. 15.00 - świetlica wiejska w Krościenku.

MPR

Rozmowa z Jakubem Iwanikiem z Dźwiniacza Dolnego, wicemistrzem Europy w armwrestlingu

Siła na miarę medali

- W wielu 19 lat został pan niedawno wicemistrzem Europy w armwrestlingu, ale to nie pierwszy taki sukces w sportowej karierze.

- Trenuję tę dyscyplinę do trzech lat, a swój pierwszy start na mistrzostwach Polski zaliczyłem w Koszalinie w 2020 roku. Moje sukcesy zaczęły się po około 2,5 latach treningów. Wtedy na mistrzostwach Polski zdobyłem swój pierwszy tytuł w kategorii junior 18 86 kg+. Potem przyszedł czas na mistrzostwa Europy, gdzie wywalczyłem złoto na lewą rękę i srebro na prawą. Następne były mistrzostwa świata, gdzie udało mi się wywalczyć srebro na lewą rękę. Na koniec roku odbył się też puchar Polski. W tych zawodach w kategorii juniorskiej zdobyłem dwa złota na obie ręce.

W tegorocznych mistrzostwach Polski w Cieszynie wystartowałem w wyższej kategorii wiekowej - junior do lat 21, lecz dalej bez limitu wagowego, zdobywając złoto na obie ręce. W końcu nadszedł czas na mistrzostwa Europy, które w tym roku odbyły się w Finlandii. Na tych zawodach zdobyłem srebro na obie ręce w kategorii junior 21 95 kg+, ustępując tylko zawodnikowi ze Szwecji. Te zawody były dla mnie wyjątkowe, pokazały mi, że do kategorii bez limitu wagowego jestem za „mały”, więc podjąłem decyzję, że będę startował w kategorii do 95 kg.

- Czy stosuje pan jakieś specjalne treningi, diety, dostaje wsparcie psychologiczne?

- Do dużych imprez, jak właśnie mistrzo-



Kuba Iwanik (po prawej) w trakcie zawodów FOT. ARCHIWUM JAKUBA IWANIKA

stwa, zaczynam przygotowania cztery miesiące przed zawodami, stopniowo przechodząc z treningu rehabilitacyjnego na siłowy oraz trening dynamiki. Dieta zależy od kategorii, w której będę startował. Teraz akurat zbijam wagę do kategorii niższej, dlatego stosuję ujemny bilans kaloryczny.

- Skąd wybór takiej dyscypliny sportowej? Siłowanie się na rękę zna wiele osób, ale raczej w formie zabawy.

- U mnie zaczęło się to w sumie przypadkiem, od zorganizowania przez obecnego trenera i kolegów z klubu zawodów w szkole, które wygrałem w kategorii rocznik 2003/2004. Wte-

dy też dostałem zaproszenie do klubu Spartan Rymanów, w którego barwach startuję. A sukcesy są wypadkową tego, że lubię to, co robię.

- Czy przy uprawianiu tego rodzaju sportu potrzebne są specjalne predyspozycje?

- W pewnym stopniu atutami są długie palce, gruba dłoń oraz gruby nadgarstek, ale podkreślam, że nie są to warunki konieczne.

- Ile czasu poświęca pan na ćwiczenia i jaki jest ich rodzaj?

- Trenuję pięć razy w tygodniu, a jedna „sesja” zajmuje mi od 2 do 3 godzin. Wyróżniam tu trening stricte pod armwrestling, czyli ćwiczenie głównie siły nadgarstków, bicepsa i pleców, oraz dwa treningi ogólnorozwojowe, w których skład wchodzi m.in. trójbój siłowy.

- Jak na uprawianą przez pana dyscyplinę reagują przyjaciele i czy ktoś z nich próbuje swoich możliwości w starciu z takim siłaczem?

- Reakcje są bardzo pozytywne, chociaż przyznam, że na początku byli zdziwieni moim wyborem ścieżki sportowej. Kolekty, owszem, czasami próbują swoich sił w rywalizacji ze mną, ale to bardziej wygląda tak, że poprawiam ich technikę.

- Plany na najbliższą przyszłość?

- Na razie ważne jest zabicie wagi o jeszcze 8 kg i oczywiście zdobycie mistrzostwa świata w kategorii junior 21 95 kg. Potem zobaczymy, bo cały czas trenuję. Ale przy okazji chciałbym dodać, że moje sukcesy zawdzięczam nie tylko ciężkiej pracy i trenerom, lecz również sponsorom: Hotelowi Arłamów i samorządowi Ustrzyk Dolnych.

- Zatem trzymam kciuki za dalsze pomysne starty.

paba

Filmowe święto nad Sanem także z piosenką, fotografią i literaturą

Trwają przygotowania do Bieszczadzkiego Festiwalu Filmowego „Ale czad!”. Odbędzie się w dniach 17-20 sierpnia 2023 roku, ale już teraz warto zapoznać się z programem.

Prezentacje, panele i spotkania zaplanowano w Dwerniku, Zatwarnicy, Chmielu i Lutowskich. Tegoroczny festiwal ma za zadanie zareklamować wydarzenie wśród lokalnej społeczności i włączyć ją do działania na rzecz przyszłych akcji.

- Nadrzędnym celem jest promocja filmów powstałych na Podkarpaciu oraz związanych tematycznie lub artystycznie z Bieszczadami - mówi Robert Żurakowski z ekipy organizatorów. - Festiwal ma na celu tak promować kulturę filmową w regionie, jak i promocję filmowych Bieszczadów. Zadaniem wydarzenia jest inicjowanie dialogu pomiędzy twórcami filmowymi a widzami. Program kładzie nacisk na bezpośredni kontakt z filmem: spotkanie z reżyserem, możliwość rozmowy z bohaterem filmu, który nierzadko jest również barwną osobowością regionu. To próba wzbudzenia żywego zainteresowania kulturą filmową i podkarpackim bogactwem kulturowym. Co najważniejsze, ta próba podejmowana jest w atrakcyjnej formie i w inspirującym miejscu.

Niebanalną propozycją są pokazy filmów festiwalowych w formie noc-

nego kina plenerowego oraz wydarzenia towarzyszące w klimacie letniego pikniku w malowniczej dolinie Sanu. Istotnym elementem programu są również prezentacje dorobku lokalnych twórców, artystów i autorów przyrodniczych czy historycznych. Dzięki festiwalowi mogą oni zaprezentować się odbiorcom, którzy przyjeżdżają tutaj z całej Polski. Idea Festiwalu wpisuje się w koncepcję budowania bieszczadzkiej wspólnoty kulturalnej.

OTO PROGRAM

SEKCJA FILMOWA:

a) panel FILMU FESTIWALOWEGO w formule NOCNYCH PROJEKCJI PLENEROWYCH. Miejsce: Bieszczadzka Scena Plenerowa w Dwerniku
„Śniła mi się Połonina” - 2022, reż. Robert Żurakowski - po filmie spotkanie z reżyserem, twórcami i bohaterami filmu.
„30 lat wynówek” - 2022, reż. Armand Urbaniak - po filmie spotkanie z reżyserem filmu.
„Arena” - 2013, reż. Martin Rath - po filmie spotkanie z reżyserem i aktorami.
„Mamalarka” 2021, reż. Katarzyna Mazurkiewicz - po filmie spotkanie z reżyserem i twórcami filmu.
„Filozofia lotnicza” - 2018, reż. Jacek Burban - po filmie spotkanie z reżyserem i głównym bohaterem filmu.
b) panel RETRO

Miejsce: Kino Końkret w Zatwarnicy
„Wolna sobota”- 1977, reż. Leszek Staroń
„Kino objazdowe”- 1986, reż. Stanisław Jędryka
„Hasło” - 1976, reż. Henryk Bielski
c) panel ARCHIWALLA
Miejsce: Kino Końkret
Pokaz filmów archiwalnych prof. Stanisława Jakubczyka z udziałem specjalnych gości: Andrzeja Soleckiego i Andrzeja Sopaty.
d) panel FILM PRZYRODNICZY
Miejsce: świetlica Sołectwa Chmiel i Bieszczadzka Osada Filmowa
Pokaz /prelekcja z Bogusławem Korwaczykiem
Pokaz /prelekcja z Andrzejem Borowskim
Pokaz /prelekcja z Inką Wieceńską

2. SEKCJA PRELEKCJE „Bieszczady oczami...”
Miejsce: Bieszczadzka Scena Plenerowa w Dwerniku
Wojmir Wojciechowski, Edward Marszałek, Łukasz Bajda, Krzysztof Potaczała, Agnieszka i Włodek Bilińscy, Andrzej Borowski, „Żmiju”, Robert Żurakowski, Jędrus Ciupaga, Jan Minosora, „Kasia” Lilla Czernatowicz.

3. SEKCJA Wystawa fotograficzna gości z Bieszczadzkiej Osady Filmowej
Miejsce: świetlica Sołectwa Chmiel i Bieszczadzka Osada Filmowa



BIESZCZADZKI
FESTIWAL FILMOWY

17 - 20 Sierpnia 2023

Dwernik, Chmiel, Zatwarnica

ale
czad!

Robert Mach, Michał Wawrzęńczyk, Paweł Dyjeta.

4. SEKCJA Inne wydarzenia towarzyszące

Wystawa fotografii Inki Wieceńskiej, wizyta w Kinie Końkret - spotkanie z gospodarzami (Jola i Robert Jarecy) - Zatwarnica. Wizyta w „Dolistowie” - spotkanie z gospodarzami (Edyta Wyban i Paweł Duris) - pokaz teledysku kręconego w Dolistowie zespołu „Grzane wino” w reżyserii Roberta Żurakowskiego, minikoncert - Dwernik. Wizyta u Prezesa - spotkanie z gospodarzami, pokaz filmu o Ryszardzie Krzeszewskim w reżyserii Andrzeja Rippera, spotkanie z reżyserem, pokaz szermierki konnej. Specjalny gość/niespodzianka - Chmiel. BIESZCZADZKIE ŚLADY FILMOWE z Agatą Nowakowską. Gmina Lutowska Wycieczka do opuszczonych wiosek z Romanem Mastylą - Krywe. Wizyta

w Chacie Bojkowskiej w Zatwarnicy - spotkanie z gospodarzami, biesiada przy ognisku. Retoryki - wszystko o wypale z Ryszardem Jarząbkim - Chmiel. Pokaz pracy bieszczadzkich drwali.

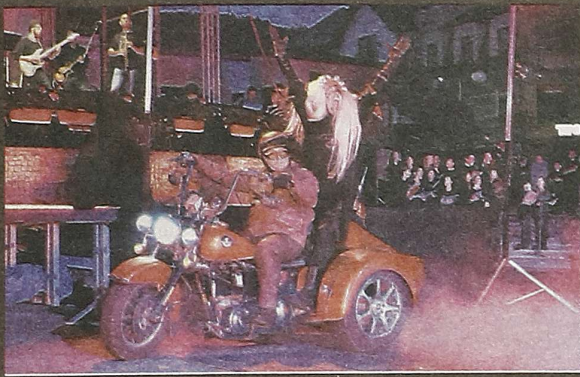
5. SEKCJA KONCERTY

Miejsce: Bieszczadzka Scena Plenerowa w Dwerniku
Maciej Józwiak, Grzegorz „Kowal” Michalik + opowieści, Arek Zawiliński + pokaz teledysku w reżyserii Roberta Żurakowskiego, Paweł „Aldaron” Czekański + pokaz filmu w reżyserii Pawła Czekalskiego, zespół „I nni”

6. SEKCJA WARSZTATY

Miejsce: Kino Końkret
Warsztat ABECADEO PODSTAWY FILMOWEJ

Organizatorem Festiwalu jest Stowarzyszenie Inicjatyw Bieszczadzskich „Przełęczenie”. Patronat medialny nad imprezą objęła m.in. Gazeta Bieszczadzka. MP



Ustrzycka Rock Opera

1 lipca Ustrzyki Dolne stały się miejscem muzyki i teatru. Projekt Rock Opera zgromadził wieczorem w rynku tłumy mieszkańców i turystów. Wiedzieli, że czeka ich artystyczna uczta, ale nie sądzili, że tak smakowita.

Od pierwszych taktów muzyka mieszała się z teatrem i happenningiem. Młodzi wykonawcy oraz profesjonalni aktorzy, muzycy i wokaliści zaprezentowali sugestywny, niekiedy magiczny program. Odnosił się do współczesnego świata i ludzkich problemów, nieustającej walki dobra ze złem, w tym trwającej już półtora roku wojny w Ukrainie. Plenerowa scenografia, wspólny udział artystów zgromadzonych na scenie dolnej i górnej oraz bliski kontakt z widzami przelożyły się na godne uwagi widowisko, zauważone i docenione w mediach społecznościowych daleko poza regionem.

- Nie spodziewałam się, że zobaczę coś tak interesującego - komentowała na gorąco turystka z Warszawy.

- Wreszcie mogłem wziąć udział w czymś, co wykracza poza rozrywkowe schematy - mówił młody mężczyzna z Ustrzyk Dolnych.

- Przydałoby się więcej podobnych wydarzeń, bo one pokazują nasze miasto nie jako zacofaną prowincję, lecz ośrodek, w którym ludzie mają ciekawe pomysły i potrafią je zrealizować - stwierdziła tęgocznica maturzystka.

- Nie każdy musi lubić taki rodzaj muzy-

ki czy form teatralnych, ale na pewno każdy powinien docenić profesjonalizm artystów - podkreśliła młoda kobieta.

Licznie przybyła publiczność mogła poznać trzy charakterystyczne postacie w przełomowych momentach życia: boginię, która zapomniała o swojej prawdziwej tożsamości, kobietę próbującą pomóc potrzebującemu, oraz mężczyznę, dla którego nasilająca się apatia stała się ostatecznie więzieniem.

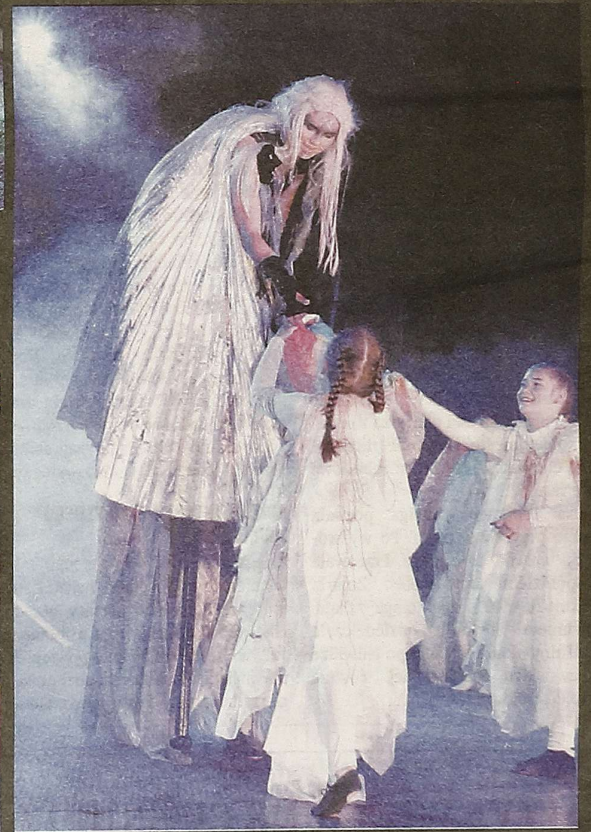
Ustrzycka Rock Opera była przygotowywana od miesięcy. W projekt zaangażowało się ponad dwieście osób, a próby trwały do ostatnich godzin przed premierą. Podczas występów w metaforyczny, ale i bezpośredni sposób wzywano do odrzucenia podziałów politycznych i do pielęgnowania wolności.

W spektaklu wzięli udział zawodowi artyści: Dagny Mikoś, Juan Carlos Cano, Alicja Kruk, Michał Grobelny, aktorzy Teatru Bra-ma oraz sekcje i zespoły z Ustrzyk Dolnych: Zespół Taneczny Nemezis, Teatr Formy PARRA, Bieszczadzka Akademia Cheerleaders, Grupa wokalna UDK, Grupa Gitarowa Ryśka, sekcja plastyczna UDK, Ustrzycka Grupa Kyokushin Karate, Ustrzycki Uniwersytet Trzeciego Wieku, uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 i 2, uczniowie Szkoły Podstawowej w Wojtkowej.

Ustrzycka Rock Opera jest jedną z czterech w Europie, które tworzą projekt Human Mosaic. Został dofinansowany przez Komisję Europejską, dzięki czemu kolejne trzy rock opery powstaną w Rumunii, Danii i Grecji.

MP

FOTOGRAFIE: ANDRZEJ GÓRSKI



podbiła serca widzów



POCZTA GB/HISTORIA

Roboty w Rzeszy i szczęśliwy powrót

Jakże różnie potoczyły się losy członków rodziny Siwińskich-Salamonów w czasie wojny. Młodszy z braci Heleny Salamon - Zygmunt Siwiński, który kończył szkoły w Posadzie Olchowce i w Sanoku, został zabrany na wojnę z Zagórza. Wojna nie trwała, tak jak myślniano, dwa tygodnie, a Zygmunt spędził ją w obozach jenieckich, między innymi w Magdeburgu. Jego przedwojenna narzeczona Marysia Kucharska wyszła za Niemca, po wojnie wyjechała z mężem do Ameryki. Gdy Zygmunt ciężko chorował, Maria nie zostawiła go w potrzebie - przysyłała zza oceanu penicylinę, dzięki której wyzdrowiał.

Po wojnie administrował majątkami w Dukli i Wróbliku, do czasu ich parcelacji. Potem wrócił z żoną do Sanoka. Zamieszkali u jego mamy Marii Siwińskiej przy ul. Konarskiego. Zygmunt pracował jako tokarz precyzyjny w Sanoku. Na początku lat 70. wyjechał do Konina, w rodzinne strony żony, które były także rodzinnymi stronami jego ojca Stanisława Siwińskiego.

OKUPACYJNE FOTOGRAFIE

W pierwszych latach okupacji Jadwiga Siwińska przyjeżdżała do Tworylnego w odwiedziny do swojej siostry Heleny Salamon. Jadwiga przed wojną pracowała w zakładach gumowych w Sanoku. W czasie wojny została zesłana na roboty przymusowe do Rzeszy. Trafiła do austriackiego Salzburga. W albumie rodzinnym Kazimierza Siwińskiego są okupacyjne zdjęcia Jadwigi z 1943 roku. Trzy kobiety pozują w zimowej świątecznej scenierii. Jadwiga Siwińska stoi pierwsza z lewej. Za kobietami stoi skromnie przystrojona choinka. W tle widać zabudowę miejską.

Na robotach Jadwiga poznała swego przyszłego męża. Po wyzwoleniu wróciła do Sanoka. Pracowała w spółdzielni ogrodniczej. Zmarła w Sanoku w 1985 roku, mając 74 lata. Kazimiera Siwińska odziedziczyła rodzinny album właśnie po Jadwidze z Siwińskich Szatkowskiej, siostrze swojej teściowej.



Jadwiga Siwińska w 1943 roku w Salzburgu



Tworylne. Po lewej Jadwiga Siwińska

FOT. ARCHIWUM RODZINNE KAZIMIERZA SIWIŃSKIEJ (2)

Tworylne nad Sanem jawiło się jako ostoja spokoju w czasie ciemnej nocy okupacji. Zenon Salamon zarządził majątkiem Okołowiczów. Tutaj przyjeżdżała rodzina, aby w bezpiecznym miejscu odpocząć, podczas gdy w miastach panował terror i przymierano głodem. Okupantowi niemieckiemu zależało na sprawnym funkcjonowaniu dużych wiejskich folwarków, bo dostarczały kontyngenty niezbędne dla wyżywienia armii niemieckiej. W rodzinie zapamiętano, że Salamon w Tworylnem pełnił też trochę funkcję leśniczego, był jakby na państwowej posiadzie. Może to oznaczać, że okupacyjny urząd nadzoru lasów (Forstaufsichtsamt) przekazał Salamonowi w zarząd lasy żydowskich właścicieli zagrabione przez III Rzeszę już w 1939 roku.

GOLDSTEINOWIE Z TWORYLNEGO I JURECZKOWEJ

Księga adresowa Polski z 1930 roku wymienia w Tworylnem majątek Antoniego Okołowicza liczący 660 ha i majątek Ber Goldsteina z obszarem 728 ha. Być może podana powierzchnia majątku Goldsteina obejmowała nie tylko grunty Tworylnego, ale też

położone w innych miejscowościach. Wydaje się, że Goldsteinowie odkupili od Okołowiczów jeden z trzech folwarków w Tworylnem, prawdopodobnie były to głównie grunty leśne.

W rodzinie Siwińskich dobrze zapamiętano nazwisko Okołowicz, ale nie zapamiętano nazwiska Goldstein, być może dlatego, że Goldsteinowie w okresie międzywojennym nie mieszkali już w Tworylnem. Na krótko przed I wojną światową rodzina przeniosiła się do Jureczkowej w ówczesnym powiecie dobromilskim i tam mieszkała w czasie II wojny światowej.

Jerozolimski Instytut Yad Vashem opublikował krótkie biogramy członków tej rodziny wymordowanych w czasie Holocaustu. Deborah (Devorah) Mantel Goldstein z domu Berman urodziła się w Tworylnem w 1885 roku jako dziecko Jakuba i Sary. Była gospodynią domową i wyszła za mąż za Beirusha Goldsteina. Beirush Goldstein był urzędnikiem, urodził się w Ustrzykach Dolnych w 1883 roku jako syn Nassana. W Tworylnem urodzili się synowie Goldsteinów: Nassan w 1908 roku i Mindl w 1910 roku. Nassan został sprzedawcą w Ju-

reczkowej i był żonaty. W Jureczkowej urodzili się także Yosef w 1912 roku, Shalom w 1914 roku, Shimshon w 1916 roku. Byli uczniami jeshivy (szkoły talmudycznej). Najmłodszy z braci Yitzchak Goldstein urodził się w Heiditz [Reiditz?] w Czechosłowacji w 1918 roku. Także on był uczniem jeshivy.

BOHATERSKI DUCHOWNY

Salamonowie utrzymywali przyjacielskie stosunki z miejscowym księdzem grekokatolickim. Romka Salamonówka została ochrzczona w cerkwi w Tworylnem w 1940 roku. W tej wsi odbył się też ślub Zosi Siwińskiej w styczniu 1942 roku.

Być może Romkę chrzczył w 1940 roku młody ks. Wasyl Czerwinczak, który w 1939 roku po zajęciu Woli Oleszyckiej przez Sowieców uciekł na niemiecką stronę. Do 1941 roku obsługiwał jako wikary cerkwie w Tworylnem i Caryńskim. Ale bardziej prawdopodobne jest, że chrztu udzielił ks. Stanisław Sorokowski, proboszcz w Krywem. Cerkiew w Tworylnem była filialną świątynią parafii Krywe nad Sanem. Ks. Sorokowski był proboszczem w Krywem od 1913 roku.

Sorokowski był już starszym księdzem, pełnił posługę kapłańską od czterdziestu lat. Od dwudziestu był wdowcem, mieszkał w Krywem ze swoją starszą siostrą. Józef Pawłusiewicz tak napisał o nim w swoich wspomnieniach „Na dnie jeziora”: „Wśród duchowieństwa grekokatolickiego był jedynym księdzem w okolicy, który nawoływał nacjonalistów ukraińskich do zaniechania zbrodniczej działalności przeciw ludności polskiej.”

O godnej postawie ks. Sorokowskiego świadczy fakt, że na plebanii w Krywem - jak pisze Pawłusiewicz - ukrywał od czerwca 1942 roku Bliwę Mayer, która cudem uratowała się z zagłady społeczności żydowskiej w Lutowiskach (druga wersja mówi, że ukrył ją inny ksiądz, a starszy proboszcz przebywał już wtedy w parafii w Telesnicy Sannej). Warto pamiętać, że zgodnie z rozporządzeniem generalnego gubernatora Hansa Franka z 15 października 1941 roku osoby ukrywające Żydów podlegały karze śmierci.

Sorokowski znał rodzinę Samuela Mayera, właściciela sklepu w Lutowiskach. Blima była jego córką. W czasie masowej egzekucji w Lutowiskach była świadkiem śmierci swoich rodziców i siedmiorga rodzeństwa, w tym dwuletniej Klary, najmłodszej siostry. Siedemnastoletnia Blima wydoszła się z dołu śmierci i przedzierała się górami kilkanaście kilometrów do Krywem, gdzie - jak podaje we wspomnieniu Pawłusiewicz - poprosiła księdza Sorokowskiego o pomoc, której on nie odmówił. Blima nie miała semickiego wyglądu, znała język ukraiński, dlatego ksiądz przedstawiał ją oficjalnie jako swoją kuzynkę ze Lwowa.

Ksiądz paroch parafii Krywe Stanisław Sorokowski nie ma swojego drzewka w ogrodzie sprawiedliwych w Instytucie Yad Vashem, nie został jeszcze uhonorowany tytułem Sprawiedliwego wśród Narodów Świata.

Witold Smoleński
Ostatnia część
w kolejnym numerze GB.

Krzyż wrócił na cmentarz wojenny

O cmentarzu z I wojny światowej, założonym w 1915 roku w szczytowej partii Góry Parkowej w Mikowie, leśnicy z Nadleśnictwa Komańcza wiedzieli od dawna. Był „świadkiem” toczonych tu boję pomiędzy armią carską i austro-węgierską wzdłuż ramienia Chryszczatej opadającego w stronę Mikowa.

W terenie nie było żadnych śladów świadczących o istnieniu cmentarza, choć według wspomnień wysiedlonych z Mikowa mieszkańców jego wygląd tak opisał dr Wojciech Krukar: „Miał kształt prostokąta o wymiarach

20 x 30 m i obejmował kilka lub kilkanaście mogił bez krzyży nagrobnych. W okresie międzywojennym stał tu wysoki drewniany krzyż, wymieniany co kilka lat na nowy.”

Dawniej w pobliżu cmentarza leśnymi polankami przechodziła stara drożka, którą mieszkańcy dolnego Mikowa skracali sobie przejście w kierunku szczytu Chryszczatej. Po wojnie cały ten teren zarósł i dziś owo miejsce porasta las.

Niedawno dokładną lokalizację cmentarza ustalił dr Adam Zakrzewski z grupą pasjonatów skupionych w Forum Poszukiwaczy „Włóczykij”.

Okazało się, że cmentarz znajduje się przy zarosniętej drodze w lesnictwie Duszatyn. 16 czerwca grupa prawie 50 osób z FP „Włóczykij” i Stowarzyszenia INVENTUM zorganizowała wyprawę do Mikowa z zadaniem postawienia nowego krzyża i tablicy na leśnym cmentarzu. Akcja zakończyła się sukcesem.

- Turystów i grzybiarzy, którzy zapuszczają się w lasy Mikowa nad Górą Parkową, prosimy o chwilę zadumy i krótką modlitwę za bezimiennych żołnierzy poległych w bojach pod Chryszczatą - mówi Edward Orłowski z Nadleśnictwa Komańcza. EO



FOT. Z ZASOBÓW FP „WŁÓCZYKIJ” I STOWARZYSZENIA INVENTUM

POCZTA GB

45 lat RDLP w Krośnie

16 czerwca leśnicy z terenu RDLP w Krośnie obchodzili Święto Lasu połączone z jubileuszem 45-lecia przywrócenia w 1978 roku regionalnej struktury nadzoru nad lasami Podkarpacia.

Rozpoczęto od okolicznościowego koncertu Młodzieżowej Orkiestry Dętej AVANTI z Sarnoka pod batutą Grzegorza Maliwieckiego. Kolejnym punktem była msza święta konselebrowana pod przewodnictwem ks. abpa Adama Szala, metropolity przemyskiego.

Uroczystości oficjalnie odbyły się w jednym z krośnieńskich obiektów konferencyjno-wypoczynkowych. Słowo powitania wygłosił Marek Marecki, dyrektor RDLP w Krośnie. Po swoim wystąpieniu zapowiedział filmową migawkę zatytułowaną „Podkarpacie lasem rośnie”, prezentującą zmiany jakie nastąpiły w lasach regionu w minionych dziesięcioleciach. Film ten jest dostępny na: <https://www.youtube.com/watch?v=ADT5LRSaGIM>

Zaprezentowano też zwiastun filmu „Loret – leśnik z charakterem” realizowanego przez TV Obiektyw. Premiera przewidywana jest na połowę lipca.

Następnie głos zabrał Jan Tabor, zastępca Dyrektora Generalnego LP, pod-



Ślubowanie do Służby Leśnej FOT. EDWARD MARSZALEK

kreślając rosnącą wartość przyrodniczą i funkcje społeczne lasów podkarpackich. Uroczystości były okazją do uhonorowania leśników zasłużonych w pracy zawodowej i społecznej. Odznaczenia państwowe wręczała Jolanta Sawicka, wicewojewoda podkarpacki, zaś wyróżnienia korporacyjne Jan Tabor, zastępca Dyrektora Generalnego LP, Marek Marecki, dyrektor RDLP w Krośnie i Jan Mazur, zastępca dyrektora RDLP ds. gospodarki leśnej.

Uroczyste ślubowanie złożyło 25 osób przyjętych w poczet służby leśnej. Tę część programu prowadził Artur Królicki, zastępca dyr. RDLP ds. ekonomicznych, zaś oznaki służbowe i legitymacje wręczał dyr. M. Marecki.

Oprawę muzyczną uroczystości zapewnił zespół sygnalistów leśnych „Echo Karpat”, działający od 2016 roku przy RDLP w Krośnie.

Edward Marszałek

Odznaczeni 16 czerwca 2023 roku

SREBRNYM KRZYŻEM ZASŁUGI:

Henryk STARONIEWICZ – emerytowany Główny Księgowy w Nadleśnictwie Krasyczyn.

BRAZOWYM KRZYŻEM ZASŁUGI:

Jan PODRAZA – nadleśniczy Nadleśnictwa Cisna, Janusz STARZAK – nadleśniczy Nadleśnictwa Sieniawa, Krzysztof STRZYŻ – nadleśniczy Nadleśnictwa Dynów, Tomasz BARAN – zastępca nadleśniczego w Nadleśnictwie Stuposiany, Zenon SZKAMRUK – inżynier nadzoru w Nadleśnictwie Dynów, Edmund MROCZKOWSKI – komendant Straży Leśnej w Nadleśnictwie Leżajsk.

MEDALEM ZŁOTYM ZA DŁUGOLETNIA SŁUŻBĘ:

Hubert SOBICZEWSKI – nadleśniczy Nadleśnictwa Mielec, Przemysław WŁODEK – nadleśniczy Nadleśnictwa Krasyczyn, Grzegorz WÓJCIK – inżynier nadzoru w Nadleśnictwie Leżajsk, Beata SEK – główny księgowy w Nadleśnictwie Mielec, Jan PAPIEŻ – leśniczy leśnictwa Szklary w Nadleśnictwie Kańczuga, Grzegorz RUSIN – leśniczy leśnictwa Cyranka w Nadleśnictwie Mielec.

„ZA ZASŁUGI DLA OCHRONY ŚRODOWISKA I KLIMATU”

Stanisław GAZDA – zastępca nadleśniczego w Nadleśnictwie Dukla, Tomasz STELIGA – inżynier nadzoru w Nadleśnictwie Leżajsk, Tadeusz MAKSYMOWICZ – inżynier nadzoru w Nadleśnictwie Oleszyce, Katarzyna DEC – specjalista SL ds. ochrony przyrody w Nadleśnictwie Bircza, Bogdan PELDIAK – leśniczy leśnictwa Muczne w Nadleśnictwie Stuposiany.

„Kordelas Leśnika Polskiego” otrzymali:

Jadwiga SZYLAK – dyrektor Zespołu Szkół Leśnych w Lesku, Henryk Karnas – redaktor naczelny Łowca Galicyjskiego, Damian RĘBACZ – nadleśniczy Nadleśnictwa Jarosław, Tomasz CEBULA – nadleśniczy Nadleśnictwa Leżajsk, Wojciech ZIMNY – naczelnik Wydziału Infrastruktury Leśnej RDLP w Krośnie, Iwona CZERWIEN – starszy specjalista SL w Wydziale Gospodarki Leśnej w RDLP w Krośnie, Robert PENAR – starszy specjalista w Wydziale Analiz i Planowania w RDLP w Krośnie, Michał HIPNER – starszy specjalista SL w Wydziale Gospodarki Leśnej, Marcin CZOPIK – starszy specjalista SL – Brakarz Regionalny w Wydziale Gospodarki Drewnem, Dorota RUTANA – starszy specjalista SL w ramach Stanowiska ds. Ochrony Lasu, Piotr FILIPCZAK – starszy specjalista SL w Wydziale Analiz i Planowania, Maciej ZIOBRO – starszy specjalista SL – Brakarz Regionalny w Wydziale Gospodarki Drewnem, Jolanta PLATOSZ – główny księgowy w Nadleśnictwie Cisna, Jolanta FAFARA – główny księgowy w Nadleśnictwie Strzyżów, Wojciech TYLKA – spec. ds. inwestycji i remontów w Nadleśnictwie Lutowska, Wiesława ŻYWIEC – specjalista SL ds. ochrony lasu, ochrony ppóz. i łowiectwa w Nadleśnictwie Dukla, Barbara KIEBAŁA – specjalista ds. pracowniczych i BHP w Nadleśnictwie Strzyżów, Marek KWIATANOWSKI, leśniczy leśnictwa Nowosiółki w Nadleśnictwie Lesko.

„Cechówkę Leśną Odzobną” otrzymali:

Wiesław SKOWROŃSKI – leśniczy leśnictwa Bystre w Nadleśnictwie Baligród (42 lata pracy), Mieczysław ROGOŃSKI – leśniczy

leśnictwa Sierakośce w Nadleśnictwie Bircza (42 lata pracy), Marek JONARSKI – leśniczy leśnictwa Siemuszowa w Nadleśnictwie Brzozów (43 lata pracy), Marek OSINIAK – strażnik leśny w Nadleśnictwie Dynów (41 lata pracy), Ryszard PIECUCH – podleśniczy w leśnictwie Czarna w Nadleśnictwie Głogów (44 lata pracy), Ryszard GAZDA – podleśniczy w leśnictwie Wilcza Wola w Nadleśnictwie Kolbuszowa (42 lata pracy), Wiesław KŁOSOWICZ – podleśniczy w leśnictwie Wola Komborska w Nadleśnictwie Kołaczycze (44 lata pracy), Małgorzata KORYTKO – podleśniczy w leśnictwie Rudawka w Nadleśnictwie Rymanów (38 lata pracy), Zdzisław CIURKO – leśniczy leśnictwa Przyjemek w Nadleśnictwie Sieniawa (45 lat pracy), Józef GAWEL – leśniczy leśnictwa Bór w Nadleśnictwie Głogów (41 lat pracy), Tadeusz UBERMAN – leśniczy leśnictwa Bór w Nadleśnictwie Jarosław (43 lata pracy) Roman OWCZARSKI – leśniczy leśnictwa Bierówka w Nadleśnictwie Kołaczycze.

OSOBY, KTÓRE ZŁOŻYŁY ŚLUBOWANIE DO SŁUŻBY LEŚNEJ:

Piotr Bajorek, Dominik Bąk, Mateusz Bodnar, Mateusz Buda, Michał Burkiewicz, Wojciech Fenio, Paweł Fus, Maksymilian Haduch, Jerzy Kaleta, Justyna Kostycz, Sylwia Kretowicz, Łukasz Nieradka, Mateusz Nycz, Jakub Masłowski, Barbara Potulak, Krzysztof Pogorzelski, Adam Przybysz, Jarosław Puchalik, Marcin Puzio, Adam Smoleń, Martyna Słowińska-Siusta, Bartłomiej Wloch, Grzegorz Wronowski, Wiesława Wysocka, Jakub Ziaja.

Festyn Rodzinny w Mchawie



FOT. ARCHIWUM NSP W MCHAWIE

Po pandemicznej przerwie wreszcie wracamy do normalności. Przejawem tego jest między innymi możliwość organizowania imprez masowych. Po czterech latach do Mchawy wrócił coroczny Festyn Rodzinny, na którym społeczność Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Mchawie, rodziny oraz wszyscy chętni goście świętują Dzień Matki, Dzień Dziecka i Dzień Ojca w jednym.

Tegoroczna impreza była wyjątkowa, bo – nie dość, że pierwsza po pandemii – to jeszcze była pierwszym etapem projektu „Razem Możemy Więcej” w ramach programu „Działaj lokalnie”. To szczególne świętowanie rozpoczęło się hucznie – burzą z ulewą. W dobrej zabawie nam to jednak nie przeszkodziło. Przeczekał ją w szkole, oglądając występy naszych młodszych i najmłodszych uczniów oraz program taneczny zespołu „Diament” z Leska. Po części artystycznej aura pozwoliła na przeniesienie się w plener, gdzie starsi raczyli się kawą i ciastem upieczonym przez rodziców uczniów, a dla dzieci były wata cukrowa, popcorn i lody. Dla głodnych była kiełbasa pieczona na ognisku. Wśród atrakcji każdy znalazł coś dla siebie. Najmłodszy bawili się z animatorką Klaudią: malowali twarze, obсыpywali się kolorowymi farbami, puszczali bańki, uczestniczyli w przeróżnych zabawach, zjeżdżali i skakali na „dmuchanych”, walczyli na ringu w pompowanych kostiumach.

Zgodnie z założeniami projektu „Razem Możemy Więcej” postawiliśmy na zdrowe spędzenie czasu wolnego. Był więc punkt informacyjny dotyczący zdrowego odżywiania się, była też aktywność sportowa w różnorodnej formie: starsza część młodzieży mogła zagrać mecz piłki nożnej, a dla młodszych był wybór wszelakich konkursów gimnastycznych i sprawnościowych. Oczywiście dla uczestników przygotowano nagrody. Wśród zabawy nastąpił też poważny moment, kiedy to Stowarzyszenie „Nasza Szkoła” oficjalnie ogłosiło, że pani Krystyna Janków, dyrektorka szkoły, opuszcza nas po 19 latach sprawowania tej funkcji i przechodzi na emeryturę. Podobnie jak pani księgowa Wanda Kolarz, pełniąca tę funkcję od początku istnienia szkoły. Podziękowania za wieloletnią pracę na moment przerwały zabawę, a wielu osobom iza zakreśliła się w oku. Jednak chwilę zadumy zaraz rozwiły dźwięki muzycznych przebojów granych przez zespół „Janko” z Jankowic, który przegrywał chętnym do tańca.

Imprezę poprowadziła pani Renata Kapuścińska-Frankowska. Uroczystość została zorganizowana przez Niepubliczną Szkołę Podstawową w Mchawie, Stowarzyszenie „Nasza Szkoła” w Mchawie i Radę Rodziców. Dzięki udziałowi w projekcie „Razem Możemy Więcej” oraz naszym sponsorom mogła być atrakcyjniejsza niż zazwyczaj. Wszystkim, którzy nas wspomogli, serdecznie dziękujemy!

Barbara Świerczyńska

Bieszczadzkie lato z książką

Od 16 do 19 czerwca w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ustrzykach Dolnych trwało II Ustrzyckie Lato z Książką Regionalną. Gośćmi tegorocznej edycji byli: Magdalena Skubisz, Wiesław Hop, Anna Gorczyca, Aleksandra Rak i Jola Jarecka.

Rozmowa z Magdaleną Skubisz, absolwentką akademii muzycznej, autorką książek „LO Story”, „Dżus&Dżin”, „Aptekarka” i „Czarczi ogród”, skupiła się głównie wokół jej ostatnich tytułów, inspirowanych historią rodu Tyszkowskich, władającego kluczem rybotyckim w XIX i XX wieku. Autorka przyznała, że przy pisaniu towarzyszyło jej wiele zbignów okoliczności. Na przykład taki, że gdy udzielała lekcji śpiewu Karmelitom Bosym, udało się przy okazji uzyskać wejście do kaplicy grobowej Tyszkow-

skich w Kalwarii Pałacowej. Magda Skubisz ujawniła, że przygotowuje trzecią część cyklu zatytułowaną „Śmierć, jemiola i cholera”. Warto wspomnieć, że opracowanie aspektów historycznych było konsultowane przez Macieja Augustyna, znanego historyka z Ustrzyk Dolnych.

Literatka przygotowała dla uczestników spotkania krótki wykład na temat ziołowych receptur zamieszczonych w książkach o ich leczniczych zastosowaniach w warunkach domowych, a następnie przyrządziła „Herbatę Mistrzowską” według receptury Stefani Korzawskiej (ziele majeranku, owoc anizu biederzica, kwiat dziewanny, owoc kminku, owoc głogu).

Opoczątkach swojej twórczości i debiucie „Wszystko o miłości” opowiadał Wiesław Hop, autor m.in. książki „O północy w Bieszczadach” oraz „Wilki i ludzie inne bieszczadzkie opo-



FOT. ARCHIWUM PIMBP W USTRZYKACH DOLNYCH

wieści”. Przeczytał widom fragmenty swoich książek (także w wersji audiobooków) i zapowiedział wydanie kolejnej powieści „Śmierć i życie”.

W drugim dniu literackiego wydarzenia w bibliotece gościli Anna Gorczyca i Aleksandra Rak. Pierwsza, wieloletnia dziennikarka Gazety Wyborczej, jest autorką publikacji „Straż

Graniczna”. Ukazała się w trudnym czasie, gdy na granicy z Białorusią trwał kryzys migracyjny. Aleksandra Rak skupiła się na swoim debiucie literackim, który przypadł na okres pandemii. Jej książka „Echo” została zgłoszona do konkursu literackiego „Miłość przez duże M” i zajęła drugie miejsce. Pisarka opowiedziała zgromadzonym o bohaterach swoich książek, w tym związanych z Bieszczadami.

Trzeciego dnia warsztaty literackie dla dzieci poprowadziła Jola Jarecka – pisarka, poetka, animatorka kultury i reżyserka teatralna. Rozpoczęły się nawiązaniem do jej książki „Wysypory i inne bieszczadzkie stwory”. W dalszej części uczestnicy próbowali swoich sił w zadaniu polegającym na uosobieniu mrowki, która po chwili została mrowką z indywidualnym stylem, charakterem, umiejętnościami, zawodem. Dobrani w parach przygotowali dialogi, które być może staną się kanwą do następnych książek autorki.

PIMBP

ZDROWIE

Osteoporoza – cichy „złodziej” kości

W skali globalnej osteoporoza dotyka ponad 20 proc. kobiet oraz blisko 6 proc. mężczyzn powyżej 50. roku życia. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią ponad 2 mln chorych, z czego leczy się zaledwie około jeden na dziesięć.

Osteoporoza jest chorobą, która atakuje nasz układ szkieletowy, doprowadzając do zmniejszenia liczby beleczek kostnych i zaburzeń spójności tkanek kości. Skutkuje to zwiększeniem podatności na złamania, które mogą się pojawiać nawet przy niewielkich obciążeniach.

Według Światowej Organizacji Zdrowia w ostatnich dziesięcioleciach osteoporoza stała się jednym z najważniejszych problemów zdrowotnych. Z jednej strony jest to związane ze zmianami demograficznymi i starzeniem się społeczeństwa, z drugiej – z siedzącego trybu życia.

RUCH, WITAMINA D I DIETA BOGATA W WAPŃ

Niestety, wszystko, co ułatwia nam poruszanie się, jak samochody, windy czy schody ruchome wyłącza nas z codziennej aktywności fizycznej, a co za tym idzie sprzyja rozwijaniu się osteoporozy. Już nawet jeden



FOT. PIXABAY

dzień spędzony w całkowitym bezruchu sprzyja odwapnieniu naszego kośćca – przestrzega Danuta Klus, specjalista chorób wewnętrznych i reumatologii z Uzdrowiska Ustroń Grupy American Heart of Poland.

Obok codziennej dawki ruchu drugim istotnym czynnikiem, który jest naszym sprzymierzeńcem w walce z osteoporozą, jest odpowiednia dieta. Powinniśmy pamiętać o spożywaniu produktów bogatych w wapń, jak np. mleko i jego przetwory, ryby, rośliny strączkowe, warzywa, orzechy i nasiona. Kluczowa jest również suplementacja witaminy D.

KTO JEST SZCZEGÓLNIENI NARAŻONY?

Osteoporoza bywa nazywana „cichym złodziejem kości”, ponieważ zazwyczaj przez długi czas nie daje żadnych objawów – chory nie ma świadomości co do zmian w swoim układzie kostnym, dopóki nie dojdzie do złamania.

Jednym z istotnych sygnałów ostrzegawczych przy osteoporozie są złamania kości nadgarstka oraz bóle kręgosłupa, które mogą świadczyć o uszkodzeniu kręgow. Wówczas warto wykonać badanie densytometrii – wyjaśnia ekspertka. – Większą czujnością

pod kątem osteoporozy powinny się wykazać także osoby z chorobą tarczycą oraz przyjmujące sterydy, leki przeciwpadaczkowe lub przeciwzakrzepowe. Czynnikiem ryzyka jest również wczesna menopauza oraz obciążenia genetyczne. Rozwojowi osteoporozy sprzyja też palenie papierosów.

PRZECIWDZIAŁAJ CHOROBYM STARCYM

Pomimo tego, że osteoporoza objawia się najczęściej w późniejszym wieku, to profilaktykę w jej kierunku warto prowadzić od najmłodszych lat. W okresie, gdy kośćceć się rozwija powinniśmy przykładac szczególną wagę do odpowiedniej diety i kształtowania prawidłowej postawy ciała.

W czasie dojrzewania podaż wapnia jest szczególnie istotna. Podczas gdy u dorosłego człowieka dzienne zapotrzebowanie wynosi ok. 1 - 1,2 g, u dzieci może to być nawet 2 g. Równie istotnym czynnikiem jest codzienna dawka ruchu i ekspozycja na słońce, która przekłada się na odpowiednią podaż witaminy D – wyjaśnia Danuta Klus. – Pamiętajmy też o tym, byśmy jako rodzice nie bagatelizowali zgłaszanych przez dzieci problemów z kręgosłupem. Wielu nieprawidłowości w obrębie kształtowania się naszego kośćca można by bowiem uniknąć przy odpowiednio wczesnej reakcji w młodym wieku. **MPR**

Jelita – twój największy przyjaciel

Jelita są niezwykle ważne dla całego organizmu. Odpowiadają za trawienie, ale także wplywają na odporność i codzienne funkcjonowanie.

Na choroby związane z nieprawidłową pracą jelit uskarża się coraz więcej osób w każdym wieku. Szacuje się, że mogą one stanowić nawet około 30 proc. populacji. Tymczasem zdrowe jelita są kluczem do zdrowia całego organizmu.

NIE LEKCEWAŻ PROBLEMU

Gdy z jelitami dzieje się coś złego, organizm zaczyna wysyłać różne sygnały. Szczególnie niepokoić powinny nawracające biegunki, częste bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia, uporczywe bóle głowy, a także zmiany na skórze i pogorszenie nastroju. Objawów tych nie powinno się lekceważyć, zwłaszcza jeśli się powtarzają lub trwają dłużej niż trzy miesiące.

Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka platformy MajAcademy, pierwszej platformy subskrypcyjnej w Polsce oferującej holistyczne podejście do zdrowia, na początku zaleca dokładną diagnostykę w celu odnalezienia przyczyny problemu, a następnie leczenie i łagodzenie objawów. Pierwszym elementem jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu i – na podstawie otrzymanych odpowiedzi – wykonanie konkretnych badań.

Dostrzeżenie problemu i udanie się po pomoc do specjalisty będzie pierwszym krokiem w stronę po-

zbycia się uciążliwych dolegliwości, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, a w skrajnych przypadkach prowadzą do wycofania się z życia towarzyskiego. Choroby takie jak IBS, czyli zespół jelita nadwrażliwego i SIBO, często występują razem. Dlatego lejąc jedno, można wyleczyć także i to drugie schorzenie. Skuteczność działania gwarantuje powierzenie leczenia odpowiednim specjalistom. Ważne jest także szersze spojrzenie na daną chorobę, gdyż czasem okazuje się, że jest ona skutkiem innej i leczenie należy zacząć od tej pierwotnej.

ODŻYWIANIE TO PODSTAWA

W przypadkach zmagania się z chorobami jelit prawidłowa dieta odgrywa taką samą rolę, jak leczenie farmakologiczne. Można powiedzieć, że te dwa elementy wzajemnie się uzupełniają – podkreśla Roksana Środa.

W walce z objawami zespołu jelita nadwrażliwego zaleca się stosowanie diety low fodmap, która jest dietą eliminacyjną. W MajAcademy znajdziemy zarówno gotowe przepisy, jak i całe jadłospisy skomponowane w oparciu o wykluczenia poszczególnych produktów. Dodatkowo można skorzystać ze specjalnej wyszukiwarki produktów, która pomoże w łatwy i szybki sposób przygotować zdrowe posiłki, zgodnie z wybranymi przepisami.

Przy SIBO również stosujemy dietę low fodmap. Z racji tego, że dolegliwości mogą się nawracać, należy podejść do tego bardzo rygorystycz-

nie i unikać wszelkich zakazanych produktów. Ich listę znajdziemy na platformie, wraz z drugą, zawierającą produkty dozwolone. Obie zostały opracowane przez specjalistów, więc stanowią rzetelne źródło wiedzy.

ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ!

Regularna aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na pracę jelit, zwłaszcza na usprawnienie ich motoryki, co odgrywa szczególnie istotną rolę przy zaparciach i wzdęciach. Nawet niewielki wysiłek fizyczny może przynieść pozytywne skutki. Ważne, by odbywał się on jak najczęściej. Codzienny spacer wystarczy, by przyspieszyć metabolizm.

Należy jednak pamiętać, że zbyt duży wysiłek fizyczny może przy-

nieść odwrotne skutki. Dlatego sporty wyczynowe lepiej zostawić profesjonalistom. W MajAcademy dostępne są treningi online, których intensywność dopasowana jest do stopnia zaawansowania ćwiczącego i pozwalają na uciążenie we własnym tempie.

Aktywność fizyczna pomaga także ograniczyć stres. Ma on również niekorzystny wpływ na kondycję jelit. Dla jelit największym zagrożeniem jest zwłaszcza przewlekły stres, a niektóre choroby jelit wzmagają się pod jego wpływem, co z kolei może objawiać się nawet depresją. Zależność między nadmiernym napięciem nerwowym a reakcjami ze strony układu pokarmowego została wielokrotnie udowodniona, a z jej niekorzystnymi skutkami należy walczyć na wszelkie sposoby.

PRZESTAŃ SIĘ TRUĆ

Dla kondycji naszych jelit, a zwłaszcza

czą mikroflory jelitowej, bardzo ważne jest też ograniczenie lub całkowita rezygnacja z używek. Chodzi przede wszystkim o nadmierne spożywanie alkoholu i palenie papierosów, gdyż ich wpływ na organizm jest zdecydowanie negatywny.

Alkohol, nawet w najmniejszych ilościach, bardzo niekorzystnie wpływa na mikroflorę jelitową za sprawą obniżenia ilości bakterii o dobroczynnym działaniu. Może to skutkować nawet uszkodzeniem śluzówki jelita. Dym z papierosów może z kolei przyczyniać się do powstawania stanów zapalnych w jelitach. Wpływa on również negatywnie na mikroflorę jelitową, zwiększając liczbę niechcianych bakterii. Wszelkiego rodzaju używki mogą powodować zaostrzenie objawów chorobowych i jeszcze większy dyskomfort, dlatego dla własnego dobra warto ich unikać. **MPR**



FOT. ARCHIWUM MAJACADEMY

INFORMACJA

Działając zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344), informuję, że w Urzędzie Gminy w Czarnej (Czarna Góra 74) na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz na okres 21 dni, to jest od dnia **06.07.2023 r. do dnia 27.07.2023 r.** nieruchomości przeznaczonej do:

I. Sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

- działka nr ew.: 880/7 o pow. 0,0114 ha położona w m. Czarna Góra.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości, o której mowa w pkt I na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1-2 ustawy o gospodarce nieruchomościami mogą złożyć wniosek o jej sprzedaż w drodze bezprzetargowej w terminie do dnia 17.08.2023 r. Wniosek o nabycie nieruchomości powinien zawierać oświadczenie, że nabywca wyraża zgodę na cenę ustaloną w sposób określony w ustawie.

Szczegółowe informacje o nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Gminy w Czarnej, pokój nr 1 tel.: (13) 461 90 09.

Wójt Gminy Czarna, mgr Bogusław Kochanowicz



Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

Piotr Głowacki Agata Muszumańska Bartuszek Majchrzak

RADIOSTORY

wszystko by wygrać

w kinach od 16 czerwca

RADIOSTORY
14, 15 LIPCA
GODZ. 19:00 | BILET: 20 ZŁ

Komedia obyczajowa | Wiek: +12 | Czas: 1 godz. 44 min.

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

FILM MARIUSZA PILISA

HISTORIA JEDNEJ ZBRODNI

W KINACH OD 9 CZERWCA

HISTORIA JEDNEJ NOCY
16 LIPCA
GODZ. 19:00 | BILET: 20 ZŁ

Dokument | Wiek: +15 | Czas: 1 godz. 23 min.

REKLAMA
w Gazecie Bieszczadzkiej
tel. 13 461 13 22

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

MARIO BROS

2D DUBBING

7, 8, 9 LIPCA
GODZ. 17:00 | BILET: 20 ZŁ

Animacja/komedia/przygoda | Wiek: bez ograniczeń
Czas: 1 godz. 32 min.

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

INDIANA JONES: ARTEFAKT PRZEZNACZENIA 2D NAPISY

21, 22, 23 LIPCA
GODZ. 19:00 | BILET: 20 ZŁ

Akcja/przygoda | Wiek: +13 | Czas: 2 godz. 35 min.

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

SPIDER MAN: POPRZEC UNIWERSUM

2D DUBBING

28, 29, 30 LIPCA
GODZ. 17:00 | BILET: 20 ZŁ

Animacja/komedia/przygoda | Wiek: +10 | Czas: 2 godz. 20 min.

wydarzenia sportowe w Gminie Ustrzyki Dolne

lipiec 2022

- 04.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ DRUŻYN 6-OS. W PIŁCE NOŻNEJ [UR.2011 I MŁODSI] / ORLIK OSIR
- 06.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ SIATKÓWKI PŁAŻOWEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY / BOISKA PRZY BAZENIE OSIR
- 07.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ DRUŻYN 6-OS. W PIŁCE NOŻNEJ [UR.2009-2010] / ORLIK OSIR
- 11.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ DRUŻYN 6-OS. W PIŁCE NOŻNEJ [UR.2007-2008] / ORLIK OSIR
- 13.07.2023 / 11.00 – ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY / BAZEN OSIR
- 18.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ DRUŻYN 3-OS. W KOSZYKÓWCE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY / BOISKA PRZY BAZENIE OSIR
- 20.07.2023 / 11.00 – TURNIEJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W TENISIE STOŁOWYM I SZACHACH / HALA SPORTOWA OSIR
- 25.07.2023 / 11.00 – ZAWODY W BIEGACH PRZEŁAJOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY / PARK POD DĘBAMI
- 27.07.2023 / 11.00 – TURNIEJ DRUŻYN 6-OS. W PIŁCE NOŻNEJ [UR.2002-2005] / ORLIK OSIR
- 28.07.2023 / 17.00 – TURNIEJ DRUŻYN 6-OS. W PIŁCE NOŻNEJ [OPEN] / ORLIK OSIR

Uczestniczyć mogą wszyscy chętni przebywający w Gminie Ustrzyki Dolne. Udział jest bezpłatny z wyjątkiem zawodów pływackich (opłata startowa 10 zł/osoba).

Współorganizatorzy: LZK Kryniewski Ustrzyki Dolne, PKC Helica Ustrzyki Dolne, LZK Mechanizator Ustrzyki Dolne

GAZETA BIESZCZADZKA

Adres redakcji:
ul. 29 Listopada 31, 38-700 Ustrzyki Dolne
Tel. 13 461 13 22
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

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania tekstów dziennikarskich, ich skracania, opatrzenia własnymi tytułami i słódytułami, 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

FHU ADAM AGD RTV
max ELEKTRO

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, MIAŁ, PELLET, OWIES,
OD 12KW DO 150 KW

+48 605 530 288

CIEKAWOSTKI STARE I NOWE

Kamieniołom w dolinie Terebowca

Dolina Terebowca bezsprzecznie należy do najpiękniejszych i najbar dziej tajemniczych w sąsiedztwie najwyższych połonin.

Źródła potoku Terebowiec znajdują się, podobnie jak źródła Wołosatki, pod Przełęczą Goprowską, tyle że na drugiej jej stronie. O ile źródła Wołosatki znajdują się już na stokach Tarnicy, Terebowiec wypływa raczej z sąsiedniego Krzemienia, drugiego co do wysokości szczytu w Bieszczadach Zachodnich.

PRZESZŁOŚĆ W PIGULCE

Dolina Terebowca oddziela udekora wany skalistymi grzebieniami grzbiet Bukowego Berda – jednej z najpiękniejszych połonin, oraz jednego z jego ramion o najpowszechniejszej w Bieszczadach nazwie Kiczera – od łagodnego garbu Szerokiego Wierchu. Ta wąska dolina o stromych stokach w niewielkim stopniu wykorzystywana była niegdyś gospodarczo przez ludność rusińską. Przynależna terytorialnie do Ustrzyk Górnych, jedynie w swej środkowej części rozszerza się nieco, i w tym właśnie miejscu powstały w dawnych czasach dosyć rozległe polany. Łączyły się one z leżącymi po drugiej stronie przełęczy, oddzielającej Bukowe Berdo od Kiczery, w dolinie potoku Zwór, polan należących już do Bereżek.

Poza tym miejscem zwarty las pokrywał stoki trzech ograniczających dolinę połonin. Gdy na początku XX w. zbudowano linię kolei wąskotoro-



Nieistniejący już kamieniołom znad Terebowca, prawdopodobnie w roku 1971
FOT. ARCHIWUM RDLP W KRÓŚNIE

wej Sokoliki-Stuposiany, przedłużonej następnie do Ustrzyk Górnych, zdecydowano poprowadzić ją w boczne dolinki potoków Rzeczyca i Terebowiec, łączących się w tej wsi z Wołosatką. Istniały one one jedynie przez pewien czas. Starsza odnoga, wiodąca właśnie do doliny Terebowca, nie istniała już w latach 30. XX w. Pozostał jednak po niej nasyp ziemny, wykorzystywany przez dziesięciolecia w charakterze drogi gospodarczej.

ZNISZCZONA PRZYRODA

Po wojnie ruszyły w Bieszczadach inwestycje leśne. Po zbudowaniu pierwszych hotelików dla robotników leśnych rozpoczęto prace przy utwardzaniu starych dróg wiejskich

i polnych oraz budowę nowych. Potrzebne były do tego wielkie ilości kruszywa. Wykorzystywano w tym celu również żwir rzeczny, ale to nie rozwiązywało problemu, więc postanowiono sięgnąć po bogactwo naturalne tych gór – piaskowiec.

Jeden z najważniejszych kamieniołomów, stanowiący własność Lasów Państwowych, powstał w dolinie Terebowca. Niestety, zniszczono w ten sposób unikatowe miejsce w bieszczadzkiej krainie dolin, gdzie potężne wychodne piaskowcowe, istniejące wtedy upodstawy Bukowego Berda, sięgały niemalże koryta potoku. Skąły owe znajdowały się na skraju wspomnianej polany, a wąska ścieżynka przeciskała się u jej podsta-

wy, pomiędzy skalną ścianą a potokiem Terebowiec, prowadząc w górną część doliny.

Na przełomie lat 60 i 70. XX w. postanowiono zbudować nową drogę leśną, łączącą Wołosate z Przełęczą Bukowską, a w perspektywie z doliną Sanu, leżącą po wschodniej stronie pasma połonin. Wykorzystywano kruszywo pozyskiwane w kamieniołomie z doliny Terebowca. Dla wygody zbudowano do niego asfaltową szosę. Odcgłosy prac, w tym huk wystrzałów, niesły się daleko, a sam kamieniołom widoczny był jak na dłoni z czerwonego szlaku wiodącego przez Szeroki Wierch. Oprócz hałasu, po okolicy snuty się też tułmany kurzu.

PARK JAKO RATUNEK

W 1973 roku zmaterializowały się w końcu plany utworzenia Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Składał się początkowo z terenów wokół grupy najwyższych połonin i odizolowanej enklawy obejmującej Połoninę Caryńską z „języczkiem” schodzącym w dolinę Provczy, obejmującym źródła i większą część doliny potoku, nad którym w dolnej jego części stał niegdyś dwór bereżański. Do parku włączono wtedy dolinę Terebowca, a jej granica przebiegała tuż powyżej kamieniołomu, pozostawiając go po stronie parkowej.

Wymusiło to na Lasach Państwowych likwidację kamieniołomu i zakończenie budowy drogi na Przełęczy Bukowskiej. Nie nastąpiło to

jednak natychmiast – kamieniołom funkcjonował jeszcze przez pewien czas, aż zakończono utwardzanie drogi na wspomnianą przełęcz. Po tym czasie ostatecznie zamknięto dolinę dla ruchu turystycznego. Jedynie przez jej dolny, końcowy już odcinek, przebiegał nadal czerwony szlak turystyczny.

PRZYWRÓCONA NATURZE

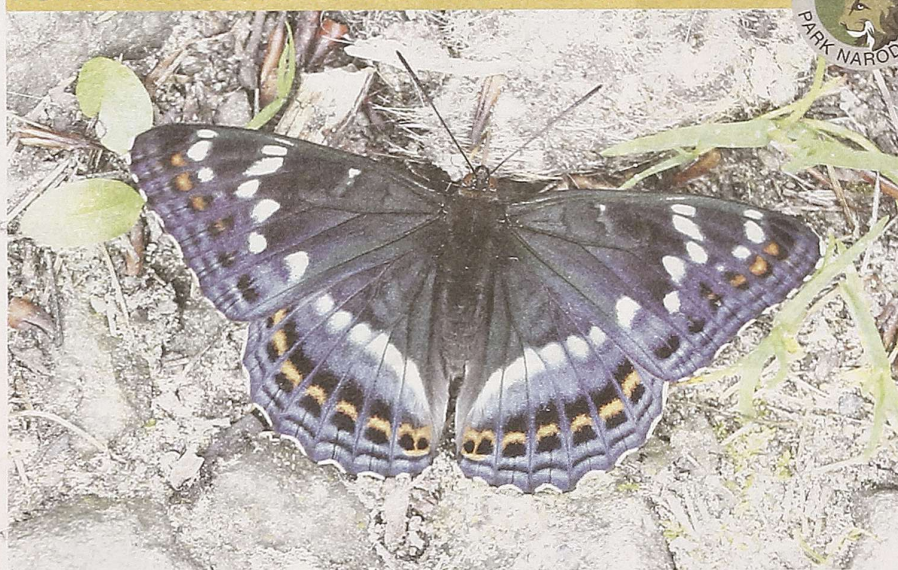
Po kamieniołomie pozostało do dzisiaj wspomnienie i droga asfaltowa wiodąca „donikąd”. Do miejsca, gdzie w dolinie Terebowca istniała dawniej kruszarka materiału pozyskiwanego w kamieniołomie, dojechać można dzisiaj samochodem. Dalej prowadzi już tylko szlak turystyczny, który po chwili opuszcza dolinę, zmierzając na połoninę Szerokiego Wierchu.

Powyżej tego miejsca dolinę opanował już żywioł. Pod zielonym kobiercem zniknęła nawet solidna, asfaltowa szosa razem z betonowymi mostami i barierkami, oraz metalowymi tablicami drogowymi. Zniknęła jednak bezpowrotnie malownicza skała, a potężne wyrobisko jest dzisiaj ulubionym miejscem dla gadów, wygrzewających się na jego ścianach.

Przyroda powoli odbiera sobie to, co siłą jej zabrano, i zabliznia rany zadane ciężkim sprzętem i materiałami wybuchowymi. Na podmokłym terenie leżą powalone siłami natury pnie drzew, stanowiące znakomite siedlisko dla miejscowej fauny. Cisza ponownie zagościła w tej uroczej, otoczonej najwyższymi szczytami dolinie. I oby trwało to jak najdłużej.

ZBIGNIEW MAJ

KONKURS BIESZCZADZKIEGO PARKU NARODOWEGO



FOT. EWA BUJAŁSKA

Pokazany na fotografii motyl należy do rodziny rusalkowatych (Nymphalidae). Gdy już go spotkamy na swojej drodze nie sposób go przeoczyć, jest on bowiem jednym z największych, obok niepyłaka apollo (Parnassius apollo), motyli dziennych występujących w Polsce. Rozpiętość jego skrzydeł wynosi od 65–80 mm. Lubi skrajać lasów, polany w drzewostanach liściastych i mieszanych. Jest to gatunek eurosberyjski, w Polsce większość stanowisk występowania znajduje się na południu i wschodzie. Ten piękny i okazały motyl pojawia się właśnie teraz, na początku lata. Wykształca tylko jedno pokolenie w roku. Gąsienice zimują zwinęte na sprzędzonym liściu, tzw. hibernaculum, przymocowanym do gałązki.

Jego rośliną żywicielską jest najczęściej topola osika (Populus tremula), rzadziej topola czarna (Populus nigra) lub inne topole. Nigdy nie odwiedzają kwiatów, za to chętnie przysiadają na odchodach zwierząt, zwłaszcza drapieżnych, oraz na padlinie.

Jak nazywa się opisany przez nas motyl?

Odpowiedź prosimy przesyłać wyłącznie mailowo na adres: konkurs@bieszczadzka24.pl do 13 lipca 2023 r.

Rozwiązanie zagadki z numeru 13 6B: Czarny bez. Nagrodę wylosowała Pani Ewa Gudź. Gratulujemy.

POŁ ZARTEM, POŁ SERIO



RYS. KRZYSZTOF KOWALEWICZ

REKLAMA w Gazecie
Bieszczadzkiej

Tel. 13 461 13 22 ul. 29 Listopada 31, Ustrzyki Dolne