

Wydanie świąteczno-noworoczne GB ukaże się 14 grudnia 2023 r.

WYDARZENIA str. 5

W Maniowie znowu zagrat cerkiewny dzwon



LUdzie I PRZYRODA str. 6

Niedźwiedź zaatakował, bo bronił swego domu



HISTORIA str. 7

Tutaj posługiwały bohaterki w habitach



FOTOREPORTAŻ str. 8

11 Listopada w Ustrzykach Dolnych



3.50 zł (w tym 5% VAT) / NR 24 (785)

ISSN 1231-9333



Rok XXXIII/23.11.2023 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

Gmina Ustrzyki Dolne pod rządami komisarza

Szerzej o teraźniejszości i przyszłości – str. 3

Paweł Germański, komisarz pełniący obowiązki burmistrza Ustrzyk Dolnych.

Na jak długo zagrzeje miejsce w magistracie?



- BURMISTRZ USTRZYK DOLNYCH
- URZĄD MIEJSKI w Ustrzykach Dolnych
- URZĄD STANU CYWILNEGO Ustrzykach Dolnych

Ruszyła 23. edycja Szlachetnej Paczki

Podarujmy sobie trochę dobra

Kogo stać na ciepło dla Marii, która marznie całą zimę?



Razem stać nas na dobro

Pomóż najbardziej potrzebującym szlachetnapaczka.pl



Kogo stać na buty dla Adasia, który nie chodzi do szkoły, kiedy pada?



Razem stać nas na dobro

Pomóż najbardziej potrzebującym szlachetnapaczka.pl



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

18 listopada o godz. 8.00 Szlachetna Paczka udostępniła internetową Bazę Rodzin, które czekają na pomoc w tym roku. Niewielkim wysiłkiem, ale działając razem, możemy odmienić życie najbardziej potrzebujących.

Wystarczy wejść na www.szlachetnapaczka.pl, wybrać rodzinę i przygotować Szlachetną Paczkę. W tym roku darczyńcami są również: Mickiewicz, Miłosz, Żeromski, Prus – we własnych osobach.

Przez trudniejszą sytuację ekonomiczną wielu ludzi stać na mniej. Jest jednak coś, czego inflacja czy drożyna nas nie pozbawią. To wspólne działanie, możliwość niesienia wsparcia w grupie i radość, która płynie z jednoczenia się w pomaganiu. Razem stać nas na dobro dla tych, którzy mają najmniej. Efekt? Wpływ na czyjeś życie i zmiana jego historii, które stają się najlepszym prezentem, jaki możemy podarować – również sami sobie. Bo pomaganie, zwłaszcza jeśli robimy to z przyjaciółmi, bliskimi, znajomymi, daje poczucie sprawczości i niezwykłą radość.

POMÓŻ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

„Zmieniamy świat na dobre. Świat jednej rodziny, czasem jednej osoby. Ktoś, kto do tej pory myślał, że jest sam, zaczyna myśleć inaczej o świecie,

o ludziach wokół. Już wie, że może poprosić o pomoc. Dostaje ją. Czasem zmienia się całe życie – budowa studni, remont dachu w domu pana Adama, stała praca pani Anny, czasem zmieniają się drobne rzeczy – już nie jest zimno u pana Rafała, a Zuzia ma nową kurtkę” – mówi Joanna Sadzik, prezeska Stowarzyszenia WIOSNA, które organizuje Szlachetną Paczkę

Razem stać nas na dobro m.in. dla 41-letniej pani Darii, która wychowuje samodzielnie 7-letniego syna. Kobieta boi się o przyszłość. Od lat choruje. Ostatnio jej stan zdrowia pogorszył się. Ma raka macicy i epilepsję. Dba o synka jak może, nawet kosztem swojego zdrowia – gdy brakuje pieniędzy, kobieta nie wykupuje leków dla siebie, by wystarczyło na leki dla Pawełka. Po odliczeniu wszystkich kosztów na mieszkanie i leczenie, zostaje im 636 zł na osobę. Matki nie stać na materac – z tego, na którym śpią, wychodzą sprężyny.

PACZKĘ NAJLEPIEJ ROBIĆ GRUPOWO

Szlachetna Paczka pozwala pomagać efektywnie i na dużą skalę, przy niewielkim nakładzie środków poszczególnych osób. W zeszłym roku wsparcie dla jednej rodziny przygotowywało średnio 31 darczyńców, a może jeszcze więcej. Kompletowanie paczek rozkłada się więc na szereg

osób, a efekt to coś więcej niż wsparcie materialne. Paczkę – która daje nadzieję i przywraca godność – można przygotować z rodziną, wśród znajomych, ale też w szkole czy w pracy.

Przygotowywanie paczki w szkole to lekcja dla młodego pokolenia o empatii i otwartości na drugiego człowieka, który – mimo że zupełnie nam obcy – jest ważny. To też nauka o tym, że każdy z nas ma wpływ na otaczający świat.

Przygotowanie Szlachetnej Paczki w firmie to sprawdzony pomysł na integrację wokół dobrego celu. To nie tylko piękny gest wobec rodzin i osób w potrzebie, ale i okazja do przeżycia pozytywnych emocji w miejscu pracy. Każda grupa rozwija się, kiedy może zrobić coś razem.

Z MICKIEWICZEM I MIŁOSZEM

To, co może łączyć każdego z nas z Mickiewiczem, Miłoszem, Prusem, Żeromskim – to wielkie serce. I nie tylko. Mimo licznych obowiązków w pracy i domu instruktorka fitness pani Mickiewicz, przedsiębiorczyni pani Miłosz, specjalistka w dziale handlowym pani Prus i kierowca pan Żeromski od lat robią paczki dla potrzebujących rodzin. Robią je – podobnie jak większość darczyńców Szlachetnej Paczki – w paczce swoich znajomych, rodziny czy w środowisku szkolnym. Tych darczyńców wyróżniają nie tylko

znane nazwiska, ale przede wszystkim serca otwarte na pomoc drugiemu człowiekowi. Ty też możesz być jak Mickiewicz czy Żeromski.

Każdy z nas może wejść w świat ludzi, których historie napisało życie i sprawdzić, co może odmienić ich los. Prus, Mickiewicz, Miłosz i Żeromski już wybrali konkretne rodziny na swoich bohaterów spośród tysięcy. Tak tłumaczy swoją decyzję pani Prus: „Trzeba żyć nie tylko dla siebie, ale też dla drugiego człowieka”. A pani Miłosz dodaje: „Szlachetna Paczka daje satysfakcję i radość obdarowywania oraz to, że ktoś potrzebujący obok mnie może się uśmiechnąć i poczuć magię świąt”.

Bądź jak Mickiewicz i Prus! Wybierz rodzinę na www.szlachetnapaczka.pl i napisz jej historię na nowo.

NIE WIESZ OD CZEGO ZACZAĆ? TO PROSTE

Chcesz zrobić Szlachetną Paczkę, ale boisz się, że w pojedynkę nie dasz rady? Organizatorzy programu służą pomocą. Na stronie Szlachetnej Paczki znajduje się zestaw materiałów, które ułatwią tworzenie paczki: to gotowe teksty, grafiki, narzędzia do podziału zadań, które możesz rozesać do osób zapraszanych do wspólnego robienia paczki. Znajdują się tam również argumenty, które możesz przedstawić nieprzekonanym do wspólnego działania.

Akcja #Paczkujemy, która ma zachęcać do kompletowania paczek w grupach, to pomysł nie tylko na sprawniejsze organizowanie pomocy, lecz także okazja, by przed świętami skupić swoich znajomych wokół dobrego celu, a u najmłodszych kształtować wartości związane z pomaganiem i wrażliwością na trudności innych ludzi. Stworzenie paczki uwalnia przy tym dobrą energię płynącą z realizacji wspólnego celu. Pomocne materiały dostępne są na: www.szlachetnapaczka.pl/zrob-zemna-paczke/.

WIĘCEJ WSPIERAJĄCYCH

Partnerem strategicznym Szlachetnej Paczki od 6 lat jest Bank BNP Paribas, który realizuje największy program wolontariatu pracowniczego. W tym roku do grona partnerów strategicznych dołączył też operator sieci komórkowej T-Mobile, który zachęca do przekazywania starych telefonów do recyklingu. W zamian za nie przekazuje wsparcie Szlachetnej Paczce. Partnerami głównymi programu są: Allegro, Biedronka oraz bp. Ich kampanie i zaangażowanie również pomogą Szlachetnej Paczce rozwijać się i docierać do najbardziej potrzebujących.

Patronami medialnymi Szlachetnej Paczki są: Onet, RMF FM, TVN, TVN24.

MPR, MP

WYBRANE Z ARCHIWUM

Wczasy za kierownicą

„Duże zainteresowanie wywołała inicjatywa Polskiego Związku Motorowego i Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Turystycznego, dotycząca organizacji tzw. wczasów za kierownicą. Wychodzi ona naprzeciw dużemu społecznemu zapotrzebowaniu na tego rodzaju usługi” – napisano na wstępie niewielkiej informacji prasowej „Wczasy za kierownicą w Ustrzykach Dolnych („Podkarpacie” 1976/48).

Jak dowiadujemy się z dalszej informacji, kierownictwo obu tych jednostek postanowiło wspólnie „rozwinąć nową formę usług dla ludności – trzytygodniowe pobyty wczasowe, połączone z kursem samochodowym kategorii „B”. Na chętnych, których nie brakowało z całej

Polski, czekał nocleg w domu wycieczkowym „Laworta”, który jak na tamte czasy był jednym z najlepszych tego typu obiektów w Bieszczadach. Kursanci mogli się tam stołować i mieli udostępnione sale wykładowe.

Zapewniono systematyczne wykłady, dostateczną liczbę instruktorów, samochodów i pomocy naukowych. Zadbano o warunki pozwalające na pełne zaangażowanie słuchaczy w sprawy szkolenia, co pozwalało „na realizację programu w przewidzianym czasie, jak też na osiągnięcie wysokiego poziomu i dobrych wyników w nauce”.

Przewidywano, że do „końca kwietnia 1977 r. wyjedzie z Ustrzyk Dolnych do różnych miast

blisko 200 osób, nie tylko z pourlopowymi wrazeniami z Bieszczadów, ale również z prawem jazdy”.

PZM powołano do życia 30.01.1950 r. w wyniku połączenia Automobilkłuby Polski i Polskiego Związku Motocyklowego. We wszystkich województwach, a było ich wtedy 17, powołano Zarządy Okręgowe. W 1956 r. na czele Polskiego Związku Motorowego stanął mgr inż. Roman Pijanowski, który określił najważniejsze zadania. Wśród nich wyliczył rozwój sportów motorowych, turystyki, krzewienie kultury motoryzacyjnej, podnoszenie bezpieczeństwa ruchu drogowego. Jako jeden z pierwszych zwrócił uwagę na to, że PZM nie może funkcjonować jedynie w oparciu o dotacje zewnętrzne – musi pozyskiwać inne środki w ramach działalności gospodarczej, co jest warunkiem samorządności i samodzielności. W całym kraju utworzono liczne

Ośrodki Szkolenia Motorowego, w których ponad 4 mln osób ukończyło kursy na prawo jazdy właśnie dzięki PZM.

Przez wiele lat PZM miał swój oddział w Ustrzykach Dolnych, gdzie szkolono przyszłych kierowców. To tutaj zdobywano kwalifikacje na upragnioną kategorię „B”, ale były też możliwości ukończenia kursu na kierowanie innymi pojazdami. Ośrodek mieścił się w kamienicy przy ul. 1 Maja (obecnie 29 Listopada, mają tu siedziby m.in. Play i Plus), sześcioletni Józef Jędrzejec. Wykładowcą części teoretycznej był m.in. Szczepan Hołówka, a praktyczną naukę jazdy prowadził wioletoletni i doświadczony instruktorzy: Jan Duma, zmarły niedawno Zbigniew Metko i Edward Świątek. Egzamin na prawo jazdy odbywał się na miejscu, w Ustrzykach.

WD

Z PAWŁEM GERMAŃSKIM, komisarzem pełniącym obowiązki burmistrza Ustrzyk Dolnych, rozmawia KRZYSZTOF POTACZAŁA

Nie boję się wyzwań, a nawet je lubię

- Podoba się panu półowalny gabinet burmistrza?
- Ładny, obszerny, ale nie przyświeca tutaj podziwiać, tylko pracować.

- Nagła przeprowadzka z Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych do magistratu to przemyślany krok?

- Zostałem powołany na stanowiska komisarza pełniącego obowiązki burmistrza Miasta i Gminy Ustrzyki Dolne przez Prezesa Rady Ministrów i na wniosek wojewody [poprzednie ekipy rządowej – KP]. Do wyborów samorządowych zaplanowanych na wiosnę przyszłego roku mam odpowiadać za funkcjonowanie urzędu.

- To przede wszystkim pilne prace nad budżetem.

- Zgadza się. Te prace nieustannie trwają. Oczywiście zaczął je poprzedni burmistrz Bartosz Romowicz, dzisiaj poseł na Sejm RP, a moim obowiązkiem jest kontynuowanie tych działań. Mam wokół siebie doświadczonych, sprawnych urzędników. Sądzę, że razem podolamy zadaniu i zdążymy opracować oraz przyjąć budżet na 2024 rok w należyty terminie.

- Pan Romowicz ma inne zdanie. Napisał w mediach społecznościowych, że to się może nie udać.

- Czytałem, ale nie muszę się z tym zgadzać. Robię swoje i nie zalamuję rąk, choć obowiązków w istocie jest dużo.

- Były burmistrz powiedział też, że zaraz po zaprzysiężeniu nowego rządu zwróci się z prośbą do premiera o odwołanie pana z funkcji komisarza. Jego zdaniem ten fotel powinien zająć ktoś inny, najlepiej obecna pani sekretarz.

- Jeśli zostanie odwołany – spakuję teczkę i odejdę. Na razie jednak skupiam się na codziennych obowiązkach, nie rozmyślam o tym, co napisał były burmistrz.

- Ale przyjmując wyzwanie bycia komisarzem zakładał pan, że nie wszyscy będą się z tego cieszyć. Jest pan kojarzony z Prawem i Sprawiedliwością, a w Radzie Miejskiej większość stanowią radni ugrupowania Aktywni dla Bieszczad, czyli opcja Bartosza Romowicza.

- Dla mnie najważniejsze znaczenie mają sprawy mieszkańców. Nie mam wpływu na to, jak mnie ktoś kojarzy. Współpracowałem z różnymi osobami nie patrząc na to, kto jakie ma sympatie polityczne. Uważam się przede wszystkim za człowieka dialogu. Potrafię rozmawiać z ludźmi reprezentującymi różne nurty i poglądy



FOT. KRZYSZTOF POTACZAŁA

dy i szukać punktów stychnych tam, gdzie wydaje się to na pozór niemożliwe. Zależy mi na rzeczowej, merytorycznej współpracy ze wszystkimi radnymi. Uważam, że jest ona możliwa. W końcu chodzi o dobro miasta i gminy, a na tym zależy przecież wszystkim, niezależnie od partyjnych upodobań.

- Tak mówi każdy, kto obejmuje ważne stanowisko publiczne, ale życie pokazuje co innego: wzajemną niechęć, personalne utarczki, upolitycznienie. W konsekwencji praca jest wykonywana, ale bez tej chemii, która powoduje, że można ją wykonywać efektywniej.

- Jeszcze raz podkreślę, że nie chcę dążyć do konfrontacji, werbalnych utarczek, lecz do wspólnej rozmowy dla dobra Ustrzyk i okolic. W tak niewielkim środowisku nie ma miejsca na wielką politykę, a samorządowcy nie powinni jej uprawiać. Lepiej zadbać o to, by zapewnić mieszkańcom pewien poziom bezpieczeństwa, stabilizacji i nadziei na rozwój, bez wywoływania zbędnych sporów i eskalowania złych emocji.

- Bartosz Romowicz twierdzi, że brak panu doświadczenia w pracy samorządowej, dlatego nie jest pan odpowiednim kandydatem na stanowisko komisarza.

- Nie zgadzam się z taką opinią. Pracowałem przez jakiś czas w starostwie powiatowym, więc działalność samorządowa nie jest mi obca. A też z tej racji, że do niedawna byłem dyrektorem-menedżerem BZSZ, wielokrotnie współpracowałem z powiatem i innymi jednostkami samorządu terytorialnego. Nie chcę się spierać, bo to jawna dyskusja. Chociaż zaznaczę, że nie boję się wyzwań, nawet je lubię i wielu takowym podołałem. Nie ma ludzi, którzy znają się na wszystkim, właśnie dlatego pracują zespołowo. Tak samo w magistracie – jest wóldarz i ma wokół siebie sztab

urzędników, ekspertów. Razem mogą zrobić naprawdę dużo.

- W gminie trwają rozpoczęte już inwestycje, czekają kolejne. Zdola je pan poprowadzić?

- Powiedziałem już, że nie boję się wyzwań, a nawet je lubię. Mój poprzednik zaczął kilka ważnych inwestycji i rzeczywiście one muszą być kontynuowane. Czekają nas rozbudowa basenu, budowa hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 2 oraz zadanie polegające na zakupie autobusów elektrycznych wraz z całą infrastrukturą.

- Lokalni wóldarze, choć także ci w stolicy, często lubią powtarzać, że trzeba słuchać ludzi. W praktyce nie zawsze tak jest. Pan będzie słuchał?

- Gabinet, w którym teraz urzęduję, jest otwarty dla mieszkańców. Nie zamierzam się „barykadować”. Zawsze chętnie spotkam się z tymi, którzy chcą przekazać swoje sugestie, pomysły, inicjatywy. Jestem przekonany, że to jedna z dróg do pozytywnej relacji między miejscową władzą a społeczeństwem. I że zawsze z takich spotkań może wyniknąć coś dobrego dla Ustrzyk Dolnych.

- Jest pan działaczem Stowarzyszenia Ustyan, angażuje się w organizację imprez sportowych czy historycznych, ale mówi też coraz częściej o potrzebie rozwoju sektora turystycznego w mieście i gminie.

- Od dawna obserwuję, co dzieje się w Bieszczadach. I docho- dzę do wniosku, że Ustrzyki zostały trochę w tyle. Dzisiaj jest to dla wielu turystów miasto przelotowe, w którym zatrzymują się na chwilę. Proszę zauważyć, jak mocno do przodu poszły ostatnio gminy Solina i Olszanica. Znalazły pomysł i pieniądze na całoroczne atrakcje: kolej gondolową, wyciągi narciarskie, tyrolkę. A my? Owszem, mamy szlaki piesze, piękną wieżę

Paweł Germański – 40 lat, absolwent Uniwersytetu Rzeszowskiego (Kierunek ekonomiczny). Po studiach przez rok mieszkał w Wielkiej Brytanii, gdzie na uniwersytecie w Huddersfield zdobywał wiedzę z dziedziny edukacji i biznesu europejskiego (wymiana partnerska między uczelniami). Jest prezesem Stowarzyszenia Ustyan na rzecz rozwoju Ustjanowej. Od 2017 r. był dyrektorem Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych w Ustrzykach Dolnych.

widokową na Holicy, nowoczesne muzeum przyrodnicze czy ciekawe muzeum młynarstwa, ale to za mało, by zatrzymać turystę na dłużej. Dlatego powinniśmy próbować poszukać pomysłu dla Ustrzyk. Inaczej jeszcze bardziej stracimy w stosunku do sąsiadów. Warto pamiętać, że gminy Solina i Lesko już planują kolejne duże, ponadregionalne inwestycje. Chodzi m.in. o park rozrywki i termy. Takie atrakcje zawsze przyciągają tłumy ludzi, co przekłada się na pieniądze dla konkretnych miejscowości.

- A jak pan widzi współpracę magistratu ze starostwem, która do tej pory, delikatnie rzecz ujmując, była taka sobie?
- Sądzę, że ta współpraca musi się poprawić, przybrać nową formę. Wtedy będziemy mogli zrobić więcej dla Ustrzyk i całego powiatu. To ważne również w kontekście mojej poprzedniej wypowiedzi, dotyczącej rozwoju turystycznego.

- Do wyborów samorządowych pozostało niespełna pół roku. Może być tak, że coś pan zacznie, ale już nie dokończy.
- Bo przyjdzie na moje miejsce ktoś inny?

- Właśnie.
- Tak to już bywa. Ani ja, ani nikt inny nie jest przyspawany do stołka. W kwietniu przyszłego roku ktoś zasiądzie na fotelu w tym gabinecie i znacznie rządzą gminą.

- Tym kimś może być Paweł Germański?
- Jeśli wygra wybory. Uprzedzę pańskie pytanie. Tak, zamierzam wy-

startować w wyścigu o stanowisko burmistrza Ustrzyk Dolnych. Nosiłem się z tym zamiarem od dawna. Rozmawiając z mieszkańcami zaczęli mnie do startu w wyborach. Uznałem, że spróbuję. Ale kampanii jeszcze nie prowadzę, teraz muszę się skupić na obowiązkach komisarza.

- Szykuje się ostra walka. Już teraz mówi się o kilku kandydatach na najważniejszy fotel w Ustrzykach.

- Ja o tym nie słyszałem.

- Niech pan nie żartuje. W mediach społecznościowych oficjalnie potwierdził swój start Mariusz Sudoł z Bandrowa (brat Ewy Sudoł, byłej skarbniczki magistratu i byłej starościny powiatu bieszczadzkiego), w wyborze szranki stanie też Michał Wnuk (do niedawna zastępca burmistrza Ustrzyk Dolnych), a swojego kandydata wystawią też Aktywni dla Bieszczad czy też obóz zapomnianego nieco Bieszczadzkiego Stowarzyszenia Samorządowego. I być może jeszcze ktoś.

- Jakkolwiek będzie, nie zlekceważę żadnego przeciwnika. Wygra lepszy, któremu zaufają wyborcy. Natomiast liczę na to, że kampania będzie uczciwa, prowadzona w duchu merytorycznej rywalizacji, a nie fałszywych podchodów i brudnej gry.

- Jeśli spojrzeć na niedawny wyścig do parlamentu, lajano się – głównie na poziomie centralnym – bez pardonu. Chwilami przykro było na to patrzeć.
- Mam nadzieję, że na poziomie lokalnym będzie inaczej.

- Kiedy ogłosił pan, że powalczy o najwyższy urząd w mieście, nie zabrakło głosów krytycznych, chociażby na Facebooku.
- Nie zabrakło też głosów poparcia, otuchy, solidarności. One mnie podbudowały.

- Dziękuję za rozmowę.



PKS Jarosław

ZATRUDNI

w Placówce Terenowej w Ustrzykach Dolnych kierowców autobusowych do obsługi komunikacji na terenie Bieszczad.

Szczegółowe informacje
pod nr tel. 602 491 041

Sprawy urzędowe przez internet

Urząd Miejski w Ustrzykach Dolnych uruchomił Elektroniczne Biuro Obsługi Mieszkańca (eBOM). Większość spraw w magistracie można załatwić nie wychodząc z domu.

Po zarejestrowaniu się i zalogowaniu poprzez profil zaufany, mieszkańcy gminy mogą m.in. bezpiecznie uregulować opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi, zapłacić podatek rolny, leśny czy podatek od nieruchomości.

W eBOM znajdują się też informacje o wysokości opłat i należności wobec urzędu, czy ewentualnej decyzji podatkowej. Można ją pobrać i wydrukować.

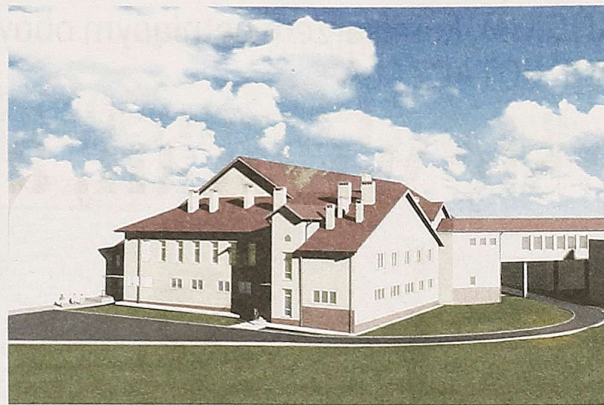
W zakładce „Aktualności” urzędnicy będą umieszczać wszystkie bieżące informacje dotyczące mieszkańców, a w zakładce „Harmonogramy”

informacje np. o odbiorze odpadów komunalnych.

W zakładce „Miejsca” znajdują się informacje na temat gminnych budynków użyteczności publicznej oraz ośrodka sportu.

Zakładka „Serwisy” odsyła do najważniejszych stron internetowych dla mieszkańca gminy. W „Usługach” jest z kolei katalog usług świadczonych przez gminę, m.in.: deklaracje lub korekty opłat za śmieci oraz informacje o podatkach od nieruchomości.

Urzędnicy zapraszają do zapoznania się i korzystania z eBOM: <https://ebom.ustrzyki-dolne.pl/office>. Powstał w ramach Projektu „Cyfrowa Gmina”, finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach PO PC na lata 2014-2020. **Paba**



Tak ma wyglądać budynek zaprojektowanej hali sportowej i łącznika przy SP 2
FOT. WIZUALIZACJA KOMPUTEROWA

Miliony na salę sportową

- Ponad 20 lat czekamy na nowoczesną salę sportową. Bardzo się cieszymy, że w końcu u nas powstanie – mówi Bogdan Zwarycz, dyrektor Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Ustrzykach Dolnych. Inwestycja ma kosztować 11 mln zł.

Tutejsza Szkoła Mistrzostwa Sportowego (SMS) jest jedyną taką na Podkarpaciu, która nie ma nowoczesnej sali do ćwiczeń. Obecna ma wymiary 10 na 14 metrów i jest stanowczo za mała, by pomieścić uczniów uprawiających poszczególne dyscypliny.

Dyrekcja szkoły o nową halę zabiega już blisko 20 lat, niestety koszty jej budowy znacznie przewyższyły możliwości finansowe gminy. – Też, z której wciąż korzystamy, nie można nawet nazwać zapleczem czy bazą sportową, zostaliśmy na uboczu – mówi Bogdan Zwarycz.

Niedawno gmina Ustrzyki Dolne pozyskała 8 mln zł dofinansowania na rozbudowę i nadbudowę budynku sali gimnastycznej przy ustrzyckiej SMS wraz z zakupem wyposażenia.

Projekt pn. Rozwój infrastruktury sportowej na potrzeby Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Ustrzykach Dolnych został złożony w ramach naboru Rządowego Funduszu Polski Łód: Programu Inwestycji Strategicznych.

Nowy obiekt powstanie w miejscu istniejącego. Jego wymiary to: 22,26 m x 43,86 m, powierzchnia zabudowy – 1 625,09 m kw., powierzchnia użytkowa 2 099,83 m kw. Na parterze znajdują się także m.in.: dwa zespoły szatni, pokój trenera, gabinet zabiegowy, magazyny na narty i inny sprzęt, sanitariaty, pomieszczenie porządkowe.

Na piętrze będą: sala fitness, siłownia oraz sauna z pełnym zapleczem. Co ważne, powstanie też nadziemny łącznik z budynkiem byłego internatu, gdzie jest stołówka, biblioteka i świetlica szkolna.

Projekt sali sportowej powstał kilka lat temu. Samorząd zapowiada, że przetarg na realizację inwestycji ogłosi prawdopodobnie na początku przyszłego roku.

Paba

Piece grzewcze do kontroli

W gminie Ustrzyki Dolne rozpoczęto kontrole palenisk domowych, kotłów i pieców. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości, właściciel budynku jest zobowiązany do ich usunięcia i poddany ponownej kontroli.

Kontrole prowadzą pracownicy Urzędu Miejskiego. Sprawdzają wszystkie znajdujące się w danym budynku źródła ogrzewania, kotłownie i składy opału. Każdy z właścicieli urządzeń grzewczych jest zobowiązany pokazać urzędnikom ważną deklarację CEEB.

Podczas kontroli pracownicy urzędu wykonują dokumentację fotograficzną źródła ciepła, kotłowni i składu paliwa. Następnie sporządzają protokół, który musi zostać podpisany przez kontrolującego i kontrolowanego.

Warto przypomnieć, że uchwała antysmogowa dla województwa podkarpackiego nakłada obowiązek wymiany starych pozaklasowych kotłów na węgiel i drewno (poniżej 3 lub 4 klasy wg normy PN-EN 303-5:2012).

Terminy graniczne:

Do 1 stycznia 2022 roku należało wymienić instalacje eksploatowane w okresie powyżej 10 lat od daty ich produkcji lub nie posiadające tabliczki znamionowej,

Do 1 stycznia 2024 roku należy wymienić instalacje eksploatowane w okresie od 5 do 10 lat od daty ich produkcji.

Do 1 stycznia 2026 roku należy wymienić instalacje eksploatowane poniżej 5 lat od daty ich produkcji.

Do 1 stycznia 2028 roku należy wymienić instalacje spełniające wymagania w zakresie emisji zanieczyszczeń określonych dla klasy 3 lub klasy 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

Bezterminowo w przypadku kotła na węgiel lub drewno spełniającego wymagania klasy 5. **Paba**



MP

FOT. PIXABAY

Jaśniej przez fotowoltaikę

W Braniowie (gmina Ustrzyki Dolne) powstało oświetlenie drogowe zasilane energią słońca z akumulatorów ładowanych panelem fotowoltaicznym.

To instalacja latarni autonomicznych. Są one wyposażone w wewnętrzny system sterowania, który będzie odpowiadał za załączanie i wyłączenie paneli LED oraz kontrolę strumienia światła.

Zdaniem ekspertów koszty użytkowania latarni fotowoltaicznych są dużo niższe niż w przypadku oświetlenia tradycyjnego. To także bardziej ekologiczne rozwiązanie. Dla mieszkańców oznacza większe bezpieczeństwo i wygodę, gdyż takie latarnie mogą działać niezależnie od codziennych źródeł energii elektrycznej.

MP

Miododajne nasadzenia

Lipy, klony, pęcherznicę kalinolistną i krzewuszkę cudowną – takie drzewa i krzewy posadzono niedawno wokół świetlicy wiejskiej w Dźwiniaczu Dolnym.

W 2023 roku Samorząd Wojewódz-

twy Podkarpackiego po raz pierwszy realizuje kampanię informacyjno-edukacyjną „Rola pszczoł miodnych w zachowaniu bioróżnorodności w rolnictwie”. Jednym z działań prowadzonych w jej ramach jest sadzenie drzew i krzewów

miododajnych, które mają być sposobem na ochronę bioróżnorodności.

Akcja prowadzona jest we współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego z terenu Podkarpacia. Samorządy corocznie licznie odpowiadają na zaproszenie do udziału w akcji. W tym roku do zadania zgłosiły się 102 podmioty.

W Dźwiniaczu Dolnym posadzono 15 drzew gatunku lipa drobnolistna, 15 klonów pospolitych, 10 krzewów pęcherznicy kalinolistnej oraz 10 sztuk krzewuszkę cudowną. Miododajne drzewa i krzewy przyczynią się do poprawy bioróżnorodności oraz wpłyną na wzrost pożytków dla pszczoł i innych owadów zapylających. Dodatkowo poprawią estetykę

otoczenia nowej świetlicy (stara spłonęła w 2016 roku),

Od 2015 roku na działania w ramach kampanii przeznaczono ponad 750 tys. zł. Kupiono i wprowadzono do środowiska ok. 56 tysięcy sadzonek roślin miododajnych, które z czasem stanowiąc będą cenny pożytek dla owadów zapylających.

paba

PKP Intercity z nowymi propozycjami dla pasażerów

Więcej pociągów z Przemyśla i Rzeszowa

Nowy niedzielny pociąg łączący Przemyśl z Krakowem oraz stabilizacja oferty z ostatnich lat – to najważniejsze nowości dla województwa podkarpackiego w rozkładzie PKP Intercity na sezon 2023/2024. Wejdzie w życie 10 grudnia.

W nowym rocznym rozkładzie jazdy utrzymana zostanie dotychczasowa oferta dla Rzeszowa, z/do którego będzie kursować 17 par pociągów, oraz Przemyśla, który obsługuje 20 par pociągów. Od 10 grudnia mieszkańcy Rzeszowa skorzystają z 4 par połączeń bezpośrednio do Warszawy, a także z 15 par połączeń (14 całorocznych i 1 sezonowego) z Krakowem. Z kolei pasażerowie z Przemyśla będą mieli do wyboru 3 pary połączeń do Warszawy, a także 13 par połączeń do Krakowa. Utrzymana zostanie także oferta połączeń międzynarodowych. Z Przemyśla do Ukrainy kursować będą nadal 8 par pociągów.

10 grudnia nastąpi też zmiana w siatce połączeń. Pociąg IC Zamoy-ski będzie kursował na trasie Rzeszów – Kołobrzeg – Rzeszów, a nie jak dotychczas z Kołobrzegu do Hru-



FOT. ARCHIWUM PKP INTERCITY

bieszowa. Zastąpi on skład IC Górski, obecnie kursujący z Rzeszowa do Szczecina. Z kolei IC Łukasiewicz uzupełni niedzielną ofertę na trasie Przemyśl – Kraków.

PRACE MODERNIZACYJNE I ZMIANY W KURSOWANIU

Obowiązujący od 10 grudnia 2023 roku rozkład jazdy uwzględni zmiany, które zapewnią optymalne kur-

sowanie pociągów podczas modernizacji linii kolejowych. Ze względu na prace inwestycyjne planowane przez zarządcę infrastruktury, od kwietnia do czerwca oraz od września do grudnia pociągi TLK Bieszczady i TLK Wetlina będą kursować trasą okrężną przez Strzyżów i Rzeszów Zachodni.

Do czerwca 2024 roku kontynuowana będzie modernizacja stacji Warszawa Zachodnia. Część pocią-

gów nadal będzie obsługiwała stację Warszawa Gdańska, zamiast Warszawy Centralnej, lub będzie kursowała w skróconej relacji do/z Warszawy Wschodniej.

POCIĄGI Z GRAFICZNĄ REZERWACJĄ MIEJSC

Od 10 grudnia PKP Intercity będzie zwiększało systematycznie liczbę połączeń, w których podróżni będą mo-

gli wybrać miejsce ze schematu graficznego. Do 174 już udostępnionych połączeń obsługiwanych składami wagonowymi z tą funkcją dołączy kolejnych ponad 50. Graficzna rezerwacja miejsc pozwala wybrać konkretne miejsce w wagonie czy sprawdzić frekwencję w danym pociągu. Do niedawna funkcja ta była dostępna jedynie w spalinowych i elektrycznych zespołach trakcyjnych, które mają stałą liczbę miejsc siedzących. W 2023 roku przewoźnik zaczął wprowadzać to rozwiązanie również dla połączeń obsługiwanych składami wagonowymi. Docelowo opcja wyboru miejsca ma być dostępna dla wszystkich połączeń krajowych przewoźnika.

INFORMACJA DLA PODRÓŻNYCH

Dokładne informacje na temat biletów i rozkładu jazdy przewoźnika pasażerowie uzyskują na stronie intercity.pl lub dzwoniąc pod nr 22 391 97 57 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora). Ponadto do dyspozycji pasażerów będą informatorzy mobilni. 10 grudnia na dworcach w największych miastach Polski (Warszawa, Gdańsk, Gdynia, Szczecin, Kraków, Katowice, Poznań, Wrocław) pomogą pasażerom ustalić dogodne przesiadki, znaleźć odpowiedni peron, a także będą służyć wszelką informacją pomocną w podróży. **MPR**

„Zabawy” na granicy po norwesku

Dron Straży Granicznej zarejestrował dziwne zachowanie turystów. Biegali wzdłuż granicy i robili sobie zdjęcia po ukraińskiej stronie. Okazało się, że to Norwegowie, którzy chcieli mieć pamiątkę z wyprawy w Bieszczady. Udało się, mają nawet film!

Mundurowi patrolujący 14 listopada rejon polsko-ukraińskiej granicy w okolicach Żurawina zauważyli auto na zagranicznych numerach rejestracyjnych, które podjechało do linii granicy. Wsiadły z niego dwie osoby. Mężczyzna i kobieta zaczęli robić sobie zdjęcia po ukraińskiej stronie, biegać wzdłuż pasa drogi granicznej, a na końcu pojawili się też ich pies.

„Zabawa” na granicy była cały czas monitorowana okiem drona, a na miejsce jechali już mundurowi. – Turystami była para Norwegów w wieku 27 i 30 lat. Tłumaczyli się niewiedzą o obowiązujących przepisach. Jednak za nielegalne przekroczenie granicy zostali ukarani mandatami po 500 złotych każdy - wyjaśnia por. Piotr Zakielarz, rzecznik Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej w Przemyślu.

Rzecznik przypomina też, że na podkarpackim odcinku granicy z Ukrainą obowiązuje zakaz wejścia na pas drogi granicznej (granica z Ukrainą). Zakaz został wprowadzony Rozporządzeniem Wojewody Podkarpackiego nr 16/09 z dnia 19.10.2009 r.

Na drogach dojazdowych oraz bezpośrednio w rejonie granicy ustawione są wyraźne tablice ostrzegawcze: „Pas drogi granicznej wejście zabronione” i „Granica państwa przekraczanie zabronione”. Zakaz nie obowiązuje jedynie na odcinkach pasa drogi granicznej, którymi biegną oznakowane szlaki turystyczne w Bieszczadach.

Osoby poruszające się szlakiem turystycznym biegnącym linią granicy lub w pasie drogi granicznej muszą mieć przy sobie dokument stwierdzający tożsamość. **MP, paba**



FOT. FOT. KRZYSZTOF POTACZALA

W Maniowie znowu zagrał cerkiewny dzwon

W Maniowie wykopano dzwon wiszący niegdyś przy tamtejszej cerkwi. Spod ziemi wydobyli go pracownicy Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku przy udziale służb konserwatorskich i społeczników.

300-kilogramowy dzwon po ponad 80 latach od ukrycia go przez dawnych mieszkańców zachował się w doskonałym stanie – jego dźwięk znów rozległ się w tej górskiej dolinie. Cenny zabytek ukryty był nieopodal nieistniejącej już cerkwi, wewnątrz zrujnowanej dzwonnicy pod metrową warstwą ziemi i kamieni. Kierujący akcją Jerzy Ginalski, archeolog, były dyrektor MBL w Sanoku, przypomniał, że informacja o położeniu dzwonu była znana od prawie 20 lat. Dlaczego więc tak długo musiał jeszcze pozostać w ukryciu?

DUŻY, BOGATO ZDOBIONY

– Trzeba było dopełnić wielu formalności, bo znalezisko musi mieć swojego formalnego opiekuna i zarządcę – mówi Jerzy Ginalski. – To jest mój piąty wydobywany z ziemi dzwon, ale pierwszy zakopany nie z dala od cerkwi, lecz bezpośrednio pod posadzką dzwonnicy. O tym, gdzie znaleźć swoje ostateczne miejsce zdecyduje konserwator zabytków. Myślę, że najlepsza lokalizacja na jego wyeksponowanie jest właśnie w sanockim skansenie – jako placówce, która przechowuje ślady kultury materialnej dawnych mieszkańców tych gór.

Dzwon jest bogato zdobiony, odlany w słynnej ludwisarni braci Felczyńskich w Przemyślu. W wypukłym reliefie widoczne są postacie świętych: Piotra, Pawła, Jakuba i Józefa. Średnica czaszy wynosi 83 cm, waga – ponad 300 kg. W akcji jego wydobywania na powierzchnię wzięło udział ponad 20 osób; w tym przedstawiciele



Moment wydobywania dzwonu spod warstwy ziemi i gruzu. FOT. EDWARD MARSZALEK

gminy Komańcza i Nadleśnictwa Komańcza jako zarządcy terenu.

– Cmentarz i cerkiewisko w Maniowie to wydzielone leśne wyłączone z użytkowania, ale zdarzają się tu próby nielegalnych poszukiwań, w przeszłości znajdowałem ślady kopania przez poszukiwaczy militariów, dlatego zakładamy monitoring na tego typu obiektach – zaznacza leśniczy Adam Pasińciewicz. – Opiekujemy się tym terenem wyskazyjąc trawę, dbamy też o groby, zwłaszcza pochowanych tu leśników i ich rodzin.

NIE PIERWSZY I ZAPEWNE NIE OSTATNI

Najmocniejszym akcentem operacji była próba dźwięku – po uderzeniu w podniesioną na linach czaszę znów, po 80 latach, w okolicach Maniowa rozległ się dźwięk wzywający niegdyś wiernych na modlitwę czy też odprowadzających zmarłych na pobliski cmentarz.

To już kolejny dzwon z karpaccich świątyń znaleziony na terenach leśnych. W czerwcu tego roku w Nadleśnictwie Bircza, w lesie porastającym obszar wyludnionej wsi Jamna Górna, odkopano dzwon cerkiewny. W maju 2021 roku odnaleziono dzwon z kaplicy na Pustelni św. Jana z Dukli na tzw. Zaścipie (Nadleśnictwo Dukla), zaś w kwietniu 2006 roku w Balnicy (Nadleśnictwo Komańcza).

Dzwony cerkiewne (czasami też kościelne) były zazwyczaj ukrywane przez wiernych przed okupantem, który rekwirował je na potrzeby produkcji wojennej. Hitlerowcy w czasie wojny zarekwirowali w Bieszczadach i Beskidzie Niskim co najmniej kilkadziesiąt dzwonów, po wojnie zaś opuszczone cerkwie grabili rodzimi złodzieje. Dzwony przetapiano m.in. na pomniki komunistycznych przywódców, trafiły też na złom.

LUDZIE I PRZYRODA

PAULINA BAJDA

„Aktywiści z Inicjatywy Dzikie Karpaty naruszyli spokój gawrującego zwierza, prowokując dramatyczną sytuację, której stali się uczestnikami” - piszą o niedawnym ataku niedźwiedzia w Bieszczadach leśnicy z Lutowisk.

Jak się okazuje, aktywiści sami wystąpili o utworzenie strefy ochronnej, by nie płoszyć niedźwiedzia. Teraz przyznają, że popełnili błąd i „czują się źle z sytuacją, w której - działając z dobrych pobudek - zakłócili spokój niedźwiedzia”.

12 listopada w okolicach Hulskiego na terenie Nadleśnictwa Lutowiska niedźwiedź zaatakował 54-letniego mężczyznę. Było to w lesie, z dala od szlaków turystycznych, niedaleko gawry. Na szczęście towarzyszył mu drugi mężczyzna, który nie ucierpiał w zdarzeniu i w porę wezwał pomoc.

RATUNEK W TRUDNYCH WARUNKACH

Poważne rany odniósł mieszkaniec Hulskiego, jednocześnie działacz Inicjatywy Dzikie Karpaty. Ta organizacja od lat monitoruje czy Lasy Państwowe przestrzegają przepisów dotyczących ochrony przyrody oraz optuje za powiększeniem Bieszczadzkiego Parku Narodowego i utworzeniem Turnickiego Parku Narodowego.

Co zdarzyło się feralnego listopadowego dnia? - Około godziny 16 dostaliśmy powiadomienie, że mężczyzna przebywający w rejonie wiosek Hulskie - Zatwarnica został zaatakowany przez niedźwiedzia i mocno poturbowany - informuje Marek Kwasiżur, ratownik Bieszczadzkiej Grupy GOPR.

Trzygodzinna akcja była niezwykle trudna i dynamiczna ze względu na deszcz, niską temperaturę i ciężkie warunki terenowe. Ratownicy przez część drogi musieli nieść poszkodowanego na rękach. Śmigłowiec LPR odebrał go po godzinie 18 i przetransportował do szpitala w Krośnie. Jego stan był stabilny, ale w szpitalu musiał zostać kilkanaście dni. Odniósł rany szarpane i kłane twarzoczaszki. Miał urazy oczodołów, przedramienia i pleców. Został poddany zabiegom chirurgicznym.

KIEDY ZWIERZ SIĘ WPROWADZIŁ?

Aktywiści wiedzieli, że w miejscu, które wybrali na spacer, znajduje się gawra. Sami wystąpili kilka miesięcy wcześniej do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie o ustanowienie tam strefy ochronnej, a do Nadleśnictwa Lutowiska o zaprzestanie prac leśnych.

Jak informuje nadleśniczy z Lutowisk Rafał Osiecki, obszar jest monitorowany od października, a gawra została zlokalizowana przez leśniczego już w styczniu 2023 roku. - Wtedy nie stwierdzono w niej bytowania niedźwiedzia. Od maja, czyli po okresie gawrowania, leśnictwo prowadziło na tym terenie prace hodowlane, wyłączając z nich okolicę samej gawry - tłumaczy.

Zgodnie z zaleceniami RDOŚ, do 31 października roboty leśne się tam zakończyły. Zamontowano też fotopułapkę, która miała monitorować poblizsze gawry. Leśnicy nie wiedzieli, kiedy niedźwiedź ją zasiedlił, bo fotopułapka, ze względu na brak zasięgu w tej okolicy, jedynie archiwizowała zdjęcia.

Leśnicy teraz przekonują, że mimo tego, iż aktywiści ekologiczni wiedzieli, gdzie znajduje się gawra, to „naruszyli spokój gawrującego zwierzęcia, prowokując dramatyczną sytuację, której stali się uczestnikami”. - Skoro sami składali wnioski o utworzenie strefy, winni zachować reguły, jakie wynikają z tej sytuacji - dodaje nadleśniczy.

POPELNILI BŁĄD

Aktywiści przyznają, że popełnili błąd. Obecność



Na zdjęciach widać wychodzącego z gawry niedźwiedzia oraz uciekającego przed nim aktywistę z Inicjatywy Dzikie Karpaty

FOT. ARCHIWUM NADLEŚNICTWA LUTOWISKA/FOTOPULAPKA



Niedźwiedź zaatakował, bo bronił swego domu



niedźwiedzia ich zaskoczyła, a osoby, które monitorowały tamten rejon, nie zauważyły zwierzęcia odpowiednio wcześniej. - Nie mieli szansy zareagować na jego sygnały ostrzegawcze i zgodnie z zasadami wycofać się w odpowiednim momencie. Nie zachowali środków ostrożności podczas spaceru - wyjaśniają w komunikacie.

Poszli tam, bo - na podstawie dotychczasowych doświadczeń - postanowili sprawdzić, czy leśnicy nie prowadzą tam wycinki. Przekonują też, że nie dostali żadnych informacji od RDOŚ czy Lasów Państwowych na temat tego, jak wygląda postępowanie w wyznaczaniu strefy ochronnej. Co więcej, mówią, na krótko przed zdarzeniem przedstawiciel Lasów Państwowych informował ich, że gawra na pewno nie jest zasiedlona.

W komunikacie czytamy, że „czują się źle z sytuacją, w której - działając z dobrych pobudek - zakłócili spokój niedźwiedzia”. - Ubolewamy, że doszło do tego incydentu. Tym razem popełniliśmy błąd. Jest nam przykro przede wszystkim wobec niedźwiedzia, któremu został odebrany spokój i poczucie bezpieczeństwa - podkreślają.

NIE GROZI IM KARA

Jak mówi Łukasz Lis, rzecznik prasowy rzeszowskiej RDOŚ, strefa ochronna wokół tej gawry nie została jeszcze ustalona. - Procedura jest w toku. Monitoring wykonywany był przez Nadleśnictwo Lutowiska właśnie na potrzeby tego postępowania.

Zdjęcia z fotopułapki, na których widać wychodzącego z gawry niedźwiedzia oraz uciekającego przed nim mężczyznę, są niepodważalnymi dowodami na to, że gawra jest zasiedlona. Nie będzie więc przeszkód, by ustalić strefę ochronną w tym rejonie.

Jak uniknąć spotkania z niedźwiedziem

- nie penetruj młotników
- wędruj po wyznaczonych szlakach, wyłącznie w dzień
- nie puszczaj wolno psów
- nie wyrzucaj resztek jedzenia

Gdy spotkasz niedźwiedzia

- nie wpadaj w panikę
- nie krzycz
- nie wykonuj gwałtownych ruchów
- nie uciekaj, lecz staraj się powoli wycofać
- jeśli nie zdążysz, padnij twarzą do ziemi, osłoń rękami głowę

Rzecznik informuje, że aktywiści zostali poinformowani o tym, iż mogą być stroną w postępowaniu. - Niestety nie wyrazili takiej chęci, nie odpowiedzieli na nasze pismo. Jako strona byłiby informowani o wszelkich działaniach w tej sprawie - zaznacza.

Przypomina też, że strefa ochrony dla niedźwiedzia to strefa okresowa, co oznacza, że funkcjonuje jedynie od 1 listopada do 30 kwietnia, czyli w nieważnym dla niedźwiedzi okresie. W tym czasie obowiązują tam zakazy, m.in. wchodzenia czy wycinania drzew. Jeśli strefa by obowiązywała, to aktywiście groziłoby 1000 zł mandatu za naruszenie zakazów dotyczących ochrony gatunkowej z art. 78. Kodeksu Wykroczeń.

CO NA TO MIESZKAŃCY?

Ekolodzy z Inicjatywy Dzikie Karpaty przyjechali w Bieszczady kilka lat temu. Nie są zbyt lubiani, chociaż niektórzy mieszkańcy - zwłaszcza ci, którzy żyją z turystyki, coraz częściej zgadzają się z ich argumentami dotyczącymi ochrony



Akcja była niezwykle trudna i dynamiczna ze względu na deszcz i niską temperaturę

FOT. ARCHIWUM GOPR

przyrody. Współczują mężczyźnie, który został poraniony przez niedźwiedzia. Znają go i lubią, bo od lat jest ich sąsiadem, jednak wypadek komentują bez skrępowań. - Po co się pchał tam, gdzie nie trzeba? Wszyscy wiemy, że do gawry zbliżyć się nie można, a wędrowka to zmrok do lasu w takiej okolicy to przede wszystkim zagrożenie.

- Weszli tam, gdzie była prowadzona wcześniej wycinka drzew, wstrzymana właśnie ze względu na znajdującą się tam gawrę. Nie oplotło się. Niech się cieszą, że drugi zdołał w porę powiadomić służby - kwituje biorący udział w akcji ratowniczej Wiesław Filus, prezes OSP w Zatwarnicy.

Jak podają Lasy Państwowe, to 31. przypadek dotkliwego poranienia człowieka przez niedźwiedzia w ciągu minionych dwóch dekad. W opisywanym obszarze niedźwiedź zaatakował trzykrotnie, jednak z dala od szlaków turystycznych.

HISTORIA

WITOLD SMOLEŃSKI

Siostry służeńki starowiejskie prowadziły przed wojną ochronkę w Lesku i Ustrzykach Dolnych. W obydwóch pracowały po trzy zakonnice. Zgodnie ze swoim charyzmatem misją siostr była postęga opiekuńczo-wychowawcza, katechetyczna oraz charytatywna wśród dzieci, chorych i ubogich.

Założyciel zgromadzenia, Wielkopolanin Edmund Bojanowski, wypracował ideę ochronki, które „ochraniałyby” zdrowie moralne i fizyczne dziecka, a także narodowe wartości środowiska wiejskiego.

Przełożoną w Ustrzykach Dolnych była siostra Bronisława (Anna Czerwiec), która później pełniła posługę przełożonej w Nowosielcach Kozickich, leżących dziś w powiecie bieszczadzki, a dawniej w dobromilskim. Nowosielce były licniejszą placówką, pracowało tam pięć siostr służeńki starowiejskich. Prowadziły ochronkę i szkołę. Dzięki spisany wspomnieniom siostry Janiny (Marii Kachniarz) znanych jest kilka faktów z okupacyjnych dziejów ochronki w Nowosielcach Kozickich. Przedstawiamy fragmenty.

OKUPACJA SOWIECKA

„17 września 1939 roku przyszły pierwszy kolumny Armii Czerwonej, a z nimi „inny świat”. Od początku zaczęli organizować życie społeczne. Założono „Silradę”, czyli Gromadzką Radę, do której należało kilkunastu ludzi, w większości Ukraińców. Przedstawiciele „Silrady” stanęli odważnie po naszej stronie, więc jako przedstawiciele władz sowieckich polecieli nam rozpocząć naukę, jednak zabronili odmawiać modlitwy, uczyć religii, geografii i historii. Po przymusowym zdjęciu krzyża w szkole bardzo gwałtownie zareagowały dzieci. Na drugi dzień, gdy weszłam do klasy, na ścianach sali zauważyłam dużo obrazków religijnych poprzybijanych gwoździkami; było ich 48, a dzieci z III i IV klasy było 50. Dzieci oświadczyły, że nie wolno [obrazków] zdejmować nikomu, a gdy będzie wizytacja, zaświadczać, że to one zrobiły, a nie siostra. Postawa tych bohaterkich dzieci była tak stanowcza i zdecydowana, że nie potrafiłam inaczej zareagować, jak tylko pochwałą za ich głęboką wiarę. Obrazki wisiły w sali do końca roku szkolnego, pomimo wizytacji.

Inspektor szkolny pan Woźniakowski, Ukrainiec, oburzył się i groził karami, ale dzieci kategorycznie stawały przy swoim. W szkołach rozpoczęto uprawiać propagandę materializmu i ateizmu. Zlikwidowano wszystkie organizacje kościelne. Względna tolerancja władz dotyczyła jedynie przygotowywania dzieci do Pierwszej Komunii Świętej i nauczania dzieci i młodzieży przy kościołach. Prowadzono również ograniczoną pracę duszpasterską.

OKUPACJA NIEMIECKA

Siostra Janina Kachniarz zapisała we wspomnieniach: „28 lutego 1944 r. otrzymaliśmy pod adresem szkoły tzw. „wyrok śmierci”, w języku polskim brzmiał następująco: „Wyjeżdżać albo śmierć. Do 14 dni uwzględnić się”. W razie nie usunięcia wyroku były wykonywane bezwzględnie. Powiadomiliśmy o tym Dom Macierzysty oraz władze szkolne w Przemyślu. Inspektor szkolny Preuss (Niemiec) oraz podinspektor dr Aleksy Gilewicz stanowczo sprzeciwili się temu i polecieli dalej prowadzić szkołę. Powiadomiliśmy o zaistniałym fakcie również niemiecką władzę wojskową w Dobromilu. Władza zwołała do Dobromila ukraińskich przedstawicieli Zarządu Gminy oświadczając, że za każdą zamordowaną siostrę (a było nas trzy) pójdzie pięć głów ukraińskich. Z obawy przed takimi konsekwencjami bandy UPA wstrzymały się z wykonaniem wyroku”.

NIEUDANA ZASADZKA BANDEROWCÓW

„Pewnej niedzieli w październiku o godz. 16 przyjechała furmanka z trzema mężczyznami, by jechać do chorego. [...] Życzeli sobie, by koniecznie jechała siostra Janina. Powiedziałam im, że nie

Tutaj posługiwały bohaterki w habitach



Nowosielce Kozickie. Budynek szkoły i ochronki prowadzonej w czasie wojny przez ss. służeńki starowiejskie FOT. MAGDALENA KUZAR

mogę, gdyż przełożona jest u chorych w Wojtkowej, że muszę pilnować domu. Proponowałam, by po drodze zabrali powracającą siostrę przełożoną. Oni jednak uparli się, że koniecznie muszę jechać. [...] Gdy wchodziłam już na furmankę, nadjechała siostra Bronisława. Tknięta złym przecuciem, błyskawicznie zepchnęła mnie z wozu, wskoczyła do niego i zmusiła furmana, by jechał. Pojechali też wszyscy trzej mężczyźni. Gdy zajechała do chorego, założyła opatrunek na rozbitą głowę, lecz on zmarł przy niej. Wracała tą samą furmanką, z tymi samymi ludźmi; była już noc. Jadąc przez las, w pewnej chwili furmanka przystanęła, a jeden z mężczyzn zagwizdał, dając sygnał. Z lasu wyszło około dwudziestu mężczyzn. Otoczyli wóz i przyswiecali latarkami siostrę do twarzy. Przeklinali mocno, że to nie siostra Janina, że przywieźli nie tę siostrę, o którą im chodziło. Zastanawiali się, co zrobić z drzącą i ledwie żywą ze strachu siostrą. Wreszcie jeden dał znak ręką, by jechali. [...] Siostra wróciła po północy i opowiedziała mi wszystko, co ją spotkało. Twierdziła, że gdybym to ja pojechała, nie wróciłabym żywa. Podziwiałam siostrę Bronisławę za jej dobroć i bohaterstwo, bo ocalała mi życie. Po tym wypadku (...) pochorowała się na serce i leżała trzy tygodnie”.

• Opracowano na podstawie:
Seria „Monografie” IPN: tom 6.
Agnieszka Michna. Siostry zakonne
– ofiary zbrodni nacjonalistów ukraińskich
na terenie metropolii
lwowskiej obrządku łacińskiego
w latach 1939–1947.
• Zachowano pisownię oryginalną
• Tytuł, skróty i śródtytuły pochodzą od redakcji

Okładka książki, w której zamieszczono wspomnienia dotyczące Nowosielca Kozickich i Wojtkowej
FOT. WITOLD SMOLEŃSKI



Zbliżają się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok 2024

Zapraszamy instytucje, przedsiębiorstwa, samorządy, organizacje pozarządowe, stowarzyszenia, parlamentarzystów oraz osoby prywatne do składania życzeń swoim współpracownikom, przyjaciółom, partnerom handlowym.

Kontakt do Gazety Bieszczadzkiej, informacja o cenach i dostępnych stronach reklamowych:

Tel. 13 461 13 22

e-mail: redakcja@bieszczadzka24.pl

Termin składania treści życzeń (najlepiej wraz z załączoną grafiką) – do 5 grudnia 2023 roku.

Niech życzenia świąteczno-noworoczne umilą wszystkim spędzenie tych wyjątkowych dni



11 Listopada w Ustrzykach Dolnych

FOTOGRAFIE: ANDRZEJ GÓRSKI



„Odkrywczy miejsc i smaków”

Wystawa fotografii, premiera wydanych pocztówek oraz specjały kuchni lokalnej czekały 5 listopada na tych, którzy przyszli na podsumowanie inicjatywy „Odkrywczy miejsc i smaków” w Czarnej Dolnej.

Projekt trwał pięć miesięcy i był realizowany przez Koło Gospodyń Wiejskich Babiniac Czarna i Przyjaciół w Czarnej Górnjej. Miał zintegrować lokalną społeczność i pomóc w promocji dziedzictwa historycznego, przyrodniczego i kulturowego gminy. W jego trakcie zrealizowano szereg wydarzeń dla różnych grup społecznych, m.in. warsztaty i konkurs fotograficzny.

- Chcieliśmy zaciekać i zachęcić mieszkańców do poznania swoich korzeni, historii i wielokulturowości regionu oraz obudzić w nich tożsamość regionalną i uczucie lokalnego patriotyzmu - wyjaśnia Dorota Korzyk, koordynatorka projektu i sołtyska Czarnej Dolnej.

Uczestnicy projektu wybrali się na dwie wycieczki: do źródła św. Michała oraz na dział wodny i do Rosolina. Po terenie gminy oprowadzali ich lokalni przewodnicy - a Dorota Krynicka i Marek Zielonka, a towar-



Wyróżnienie w konkursie fotograficznym odebrał też wójt gminy Czarna Bogusław Kochanowicz (po prawej) FOT. ARCHIWUM KGW BABINIAC

rzyzyli im funkcjonariusze Straży Granicznej w Czarnej.

Natomiast uczestnicy warsztatów kulinarnych poznali przepisy na tradycyjne bieszczadzkie przysmaki i nowoczesną kuchnię molekularną.

W ramach projektu odbył się też konkurs fotograficzny pod hasłem „Czarna jest piękna”. W komisji konkursowej zasiadli znani fotograficy przyrody - Agnieszka i Włodek Bilińscy. Spośród 44 nadesłanych zdjęć przyznano trzy pierwsze miejsca oraz pięć wyróżnień.

Nagrody za najlepsze zdjęcia odebrali: I miejsce: Marcin Plezia, II miejsce: Małgorzata Rusin, III miejsce: Bogusław Kochanowicz.

Projekt „Odkrywczy miejsc i smaków” został zrealizowany dzięki dotacji w wysokości 4,5 tys. zł, którą pozyskano z programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Fundację Bieszczadzką - Ośrodek Działaj Lokalnie w Ustrzykach Dolnych i z budżetu Województwa Podkarpackiego.

Wyróżnienia: Barbara Korzyk, Dorota Krynicka, Kuba Gliński, Marek Zielonka i Agnieszka Rzeszowska. Dodatkowe wyróżnienie dla Ewy Paszkowskiej przyznała koordynatorka projektu Dorota Korzyk.

W ramach projektu zostały też wydane pocztówki promujące gminę Czarna. Znalazły się na nich zwycięskie prace konkursowe. **Paba**

Seniorzy dla pacjentów szpitala

Lukrowane serca trafią na Mikołajki do pacjentów ustrzyckiego szpitala. Przygotowali je członkowie Klubu Seniora „Sami Swoi”.

- Nie zapominamy o naszych starszych kolegach. Mamy nadzieję, że dzięki temu poczują trochę świętecznej magii - mówią.

Pierniki zostały wypieczone już wcześniej, a ostatnio w siedzibie Klubu Seniora przy ul. Pionierskiej odbyło się ich ozdabianie i lukrowanie. - W trakcie spotkania panowała radosna i rodzinna atmosfera - mówi Adam Bardziński, aktywista miej-

ski, który od kilku lat współpracuje z ustrzyckimi emerytami, realizując z nimi społeczne projekty. - Seniorzy byli bardzo zadowoleni, że mogą wesprzeć swoje starsze koleżanki i kolegów, którzy obecnie potrzebują specjalistycznej opieki w szpitalu.

Prezenty dotrą do szpitala na Mikołajki. - Razem z pierniczkami dołączymy inne słodkości, które choć trochę umilą pacjentom czas spędzony w szpitalu. Podobną wizytę chcemy też złożyć przed świętami w Domu Pomocy Społecznej w Moczarach - informuje Adam Bardziński.

Paba

Narodowe Święto Niepodległości i Święto Patrona w ustrzyckim LO

W przeddzień Narodowego Święta Niepodległości i Święta Patronalnego, uczniowie klas pierwszych złożyli uroczyste ślubowanie - przysięgli wierności wartościom i tradycji naszej szkoły, a wielu przybyłych gości, z władzami miasta i powiatu, przekazało życzenia dla całej społeczności LO.

W części artystycznej uczniowie zaprezentowali program poetycko-muzyczny *Lata dwudzieste, lata trzydzieste*, który przeniósł widzów do okresu dwudziestolecia międzywojennego.

Polskie drogi do wolności, związane z patriotyczną działalnością naszego wielkiego patrona Józefa Piłsudskiego, doprowadziły do upragnionej niepodległości w roku 1918.

Mimo skomplikowanej sytuacji politycznej, Polacy entuzjastycznie przyjęli niepodległość i przystąpili do odbudowy kraju i wspólnoty narodowej.

Kultura, która jest czułym sejsmografem nastrojów społecznych, prezentowała w latach dwudziestych wysoki poziom optymizmu i wiary w rzeczywistość. Poeci grupy Skamander rozdzielili polską poezją i polskim humorem. Pierwsza szopka warszawska ich autorstwa zrobiła oszałamiającą karierę; zaprosił ją nawet do Belwederu sam Józef Piłsudski, prezentując przed zaskoczonymi ministrami.

Radość nie trwała jednak długo. Drugie dziesięciolecie przyniosło wyczuwalne nastroje niepokoju, odnoszące się zarówno do zjawisk społecznych, jak i egzystencjalnych a rozwój systemów totalitarnych wywołał przecucia katastroficzne, zapowiadające II wojnę światową.

Ze szkolnej sceny, która stała

się warszawską kawiarnią literacką międzywojnia, wybrzmiały słowa tekstów poetyckich wzbogacone grą sceniczną, muzyką, piosenką i tańcem. Widzowie mogli uczestniczyć w dyskusji dotyczącej zmieniającej się sytuacji społecznej i politycznej, wysłuchać pięknych interpretacji muzyczno-wokalnych przebojów epoki i podziwiać układ taneczny w rytmie wielkiego szlagiera Mieczysława Fogga *Jesienne róże*. Klimat kultury międzywojennej dopełniła subtelna scenografia oraz kostiumy.

W programie talenty sceniczne zaprezentowali: Michał Bednarz, Emilia Dobosz, Kamil Głazowski, Gabriel Gołębek, Maciej Flis, Wiktorija Hajduk, Karol Hodur, Dominik Kapuśniak, Zofia Kijas, Maciej Kruk, Patrycja Kuropatwa, Krzysztof Matecki, Viola Manko, Miłosz Michałek, Elena Mucha, Laura Nowak, Kamila Olejnik, Witold Pełdiak, Fabian Podkalicki, Klaudia Sowa, Jakub Szczechowicz, Marzena Terpiłowska, Dawid Tomkiewicz, Hubert Trębacz, Jan Walasek, Weronika Wilk, Julia Włodarczyk.

Oprawa techniczna: Kacper Ciołek, Patryk Paszkowski.

Program przygotowali: Danuta Mazur, Agnieszka Strzała (scenariusz, reżyseria, kostiumy), Elżbieta Jełowicka-Piotrowicz (scenografia, kostiumy, charakteryzacja), Renata Gwóźdź (akompaniament), Dorota Podstawek (układ taneczny), Halina Piorunik (ceremoniał ślubowania uczniów klas pierwszych), Barbara Woźniak (komentarz historyczny), Patrycja Krucek (oprawa muzyczna), Bartłomiej Socha (oprawa techniczna).

Dziękujemy za niezapomniane wzruszenia!

Danuta Mazur,
LO w Ustrzykach Dolnych

Połączyła ich szkoła podstawowa

Ponad 50 lat temu ukończyli Szkołę Podstawową nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych. Od ośmiu lat, zawsze w listopadzie, spotykają się, by znów pobyć ze sobą, pospiewać, powspominać...

Przyjeżdżają z różnych miejsc: z Rzeszowa, Stalowej Woli, Kołobrzegu, Krakowa, Mielca, Dębicy, Dzierżonowa... a nawet ze Stanów Zjednoczonych. No i oczywiście z Ustrzyk i okolic.

Najpierw odwiedzają groby swoich bliskich, a potem siadają przy wspólnym stole. Przez pierwsze lata miejscem spotkań była ustrzycka „Piwniczka”, ale z czasem spotkania się rozrosły i zaczęło brakować miejsc.

Jeden z kolegów klasowych, Zdzisław Mołodyński, podjął się rezerwacji i przygotowania nowego miejsca spotkań.

- Od dwóch lat gościmy w bieszczadzkiem „Młynie”, gdzie państwo Bożena i Janusz Bałkotowie z ciepłem i serdecznością otworzyli przed nami, absolwentami klasy VIII b z 1970 roku, progi tego magicznego miejsca - mówi inicjatorka spotkań Elżbieta Kęsik, z domu Kulpińska. - Obecnie zapraszamy też inne osoby, które w tamtych czasach były nam bliskie i co do których wiemy, że wniosą równie pozytywną energię. Ale tak naprawdę, jeśli tylko ktoś z innej klasy lub innego rocznika zechce następnym razem zawiązać do naszej małej wspólnoty, przyjmujemy go z otwartym sercem.

Kiedyś połączyła ich szkoła. A jak szkoła - to nauczyciele. - Wychowawczynią naszej klasy była pani Emilia



Absolwenci SP nr 1 w Ustrzykach Dolnych z roku 1970 wraz ze swoją wychowawczynią FOT. ARCHIWUM

Pastuszko - mówi z uśmiechem Ewa Tymoszczyk, z domu Maciejewska - Byliśmy jej pierwszą klasą, w której miała wychowawstwo.

Pani Emilia ze swoimi uczniami jest na każdym spotkaniu. Właściwie teraz nie ma już między nimi barier - każdy ze swoim bagażem życiowych sukcesów i porażek, radości, ale i dramatycznych przeżyć - jak w życiu.

Przyjeżdżają lub przychodzą, by poczuć przez chwilę magię powrotu do szkolnych lat, bezstresowej młodości, a oczami wyobraźni znów zobaczyć znajome miejsca i ludzi. - Przecież w tej małej, ustrzyckiej społeczności wszyscy nawzajem znaliśmy też naszych rodziców czy rodzeństwo kolegów i koleżanek. Odwiedzaliśmy się często. To wszystko dodaje naszym spotkaniom sentymentalnej, nostalgicznej wartości - puentuje Elżbieta Kęsik.

Na spotkaniach bywa jeszcze je-

den, wyjątkowy dla wielu nauczycieli - Bronisław Jagielczuk. - Pomijając, że był niekwestionowanym wówczas mistrzem sportu w Ustrzykach, a dla nas pierwszym nauczycielem i trenerem siatkówki, to jeszcze był zabójczo przystojny. Niemal wszystkie się w nim podkochiwałyśmy - nie ukrywa Bożena Guła, z domu Cieniowska. Wspomina, że wspólnie z Elą i Ewą grały w siatkówkę jeszcze po skończeniu podstawówki - przez cztery lata licealnej edukacji. Ale bakcyła sportu zaszczerpił im właśnie Bronisław Jagielczuk. Jak podkreślają, mają do niego nie tylko ogromny sentyment, ale i szacunek.

Na jednym ze spotkań wręczyli swoim nauczycielom pamiątkowe figurki aniołów z wygrawerowanym napisem: „Wdzięczność jest pamięcią serca” - absolwenci Szkoły Podstawowej w Ustrzykach Dolnych, 50 lat po...”. **MPR, paba**



FOT. ARCHIWUM LO W USTRZYKACH DOLNYCH

ZDROWIE

Cukrzyca: znaj ryzyko, bądź odpowiedzialny

«Kto jest szczególnie narażony na cukrzycę? Czy można obniżyć ryzyko zachorowania? Co jeść, żeby sobie nie szkodzić?»

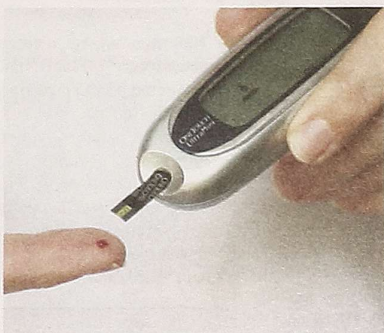
14 listopada obchodzone Światowy Dzień Cukrzyca. W tym roku hasłem przewodnim jest: „Cukrzyca: znaj ryzyko, bądź odpowiedzialny”. Według danych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, w Polsce żyje ponad 3 miliony osób z cukrzycą, a prognozy potwierdzają ciągłe zwiększanie tej liczby. Główne przyczyny choroby to zmniejszający się poziom aktywności fizycznej oraz coraz częstsze występowanie nadwagi i otyłości. O szczegółach mówi Weronika Pawluch, dietetyk w Grupie American Heart of Poland.

CUKRZYCA TYPU 1

Występuje najczęściej u ludzi młodych oraz u dzieci. Jej przyczyną jest zniszczenie komórek beta trzustki, najczęściej przez proces autoimmunologiczny. Komórki te odpowiadają za produkcję i wydzielanie insuliny. Nie mamy wpływu na jej wystąpienie, natomiast należy ją leczyć poprzez przyjmowanie insuliny (potocznie zwana jest cukrzycą insulinozależną), dobrze dobraną dietę i aktywny tryb życia.

CUKRZYCA TYPU 2

Może ją wywołać otyłość, w szczególności brzuszna (BMI > 30). To najczęstsza postać (około 80%) cukrzyca; spowodowana jest postępującym upośledzeniem wydzielania insuliny w warunkach insulinoooporności, czyli zmniejszenia wrażliwości tkanek na insulinę. Może być uwarunkowana genetycznie, ale decydującą rolę w jej powstawaniu odgrywiają czynniki



FOT. PIXABAY

środowiskowe – otyłość (zwłaszcza brzuszna) i mała aktywność fizyczna. Ten typ nazywany jest cukrzycą insulinoniezależną, gdyż zazwyczaj na początku choroby pacjenci nie muszą przyjmować insuliny, a leczenie polega na modyfikacji stylu życia (zmianie sposobu odżywiania, zmniejszeniu masy ciała, zwiększeniu aktywności fizycznej) i przyjmowaniu leków doustnych.

STRES A CUKRZYCA

Stres powoduje wydzielanie różnych hormonów, które wpływają na funkcjonowanie organizmu. Następuje m.in. przyspieszenie oddechu, podwyższenie ciśnienia krwi, zmiany w procesach metabolicznych, w tym wahania poziomu cukru we krwi. Za zwiększenie stężenia glukozy we krwi w głównej mierze odpowiada kortyzol – hormon steroidowy, nazywany hormonem stresu. Wystąpienie hiperglikemii zależy jednak od indywidualnej odporności na stres. Nie możemy zupełnie wyeliminować stresu ze swojego życia,

natomiast możemy uczyć się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI

Badaniem przesiewowym, które jest stosowane w diagnostyce cukrzyca, jest badanie stężenia glukozy we krwi (glikemii). Prawidłowe stężenie glukozy we krwi na czczo wynosi <5,6 mmol/l (100 mg/dl). Jeśli wynik wynosi 5,7–6,9 (100–125 mg/dl), lekarz kieruje na doustny test tolerancji glukozy (OGTT). Jeśli glikemia na czczo wynosi 7,0 mmol/l (126 mg/dl) lub więcej, następuje rozpoznanie cukrzyca.

PRAWIDŁOWY DOBÓR PRODUKTÓW

To klucz do radzenia sobie z cukrzycą i zmniejszania ryzyka zawału serca czy udaru mózgu. Połowę talerza powinny stanowić owoce i warzywa, z przewagą tych drugich. Druga część to pokarmy będące źródłem białka oraz produkty zbożowe pełnoziarniste.

Dieta cukrzyca powinna składać się z produktów o niskim indeksie glikemicznym, czyli takich, po których spożyciu poziom cukru we krwi wzrasta powoli. Im wyższy wskaźnik Ig, tym szybciej glukoza dostaje się do krwiobiegu i tym ostrzejszy będzie skok jej poziomu. Pod kątem wysokości Ig, wyróżniamy trzy grupy produktów: niski IG (mniej niż 55), średni GI (od 55 do 70), wysoki IG (powyżej 70). Produkty z niższym indeksem glikemicznym, które powinny się znaleźć w diecie cukrzyca to m.in.: rośliny strączkowe (np. fasola, groch, ciecierzycy), chudy nabiał oraz drób, warzywa (szpinak, ogórki, sałata, rzodkiewka, szparagi, marchewka, kalafior, brokuły), owoce (np. truskawki, maliny, jagody itp.), pieczywo oraz makarony pełnoziarniste. Należy pamiętać,

aby w ciągu dnia zjeść 5 pełnowartościowych posiłków. Najlepiej, aby spożywać je w równych odstępach, co 3 godziny (nie dłużej niż 5 godzin). Posiłki nie powinny być obfite, a każdy z nich ze stałym poziomem węglowodanów.

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU

W diecie cukrzyca nie może zabraknąć odpowiedniego nawodnienia tj. ok. 1,5–2,5 l dziennie. Z napojów zaleca się picie wody oraz napary z ziół. Picie herbaty – zarówno zielonej, jak i czarnej – również przynosi korzyści dla zdrowia. Pamiętajmy, aby nie słodzić napojów.

W przypadku dań gotowanych należy unikać rozgotowania poszczególnych składników, ponieważ mają one znacznie wyższy indeks glikemiczny. Dodatkowo gotowanie niszczy niektóre witaminy z grupy B i C, które są wrażliwymi na ciepło witaminami rozpuszczalnymi w wodzie. Są warzywa, które różnią się kalorycznością oraz poziomem cukru w zależności czy będziemy je spożywać na surowo, czy po ugotowaniu np. surowy burak ma IG=30, a po ugotowaniu już IG=65, marchew surowa IG=16, po ugotowaniu IG=50.

ZREZYGNUJ Z ALKOHOŁU

Niemożliwe jest utrzymanie stabilnej wartości glikemii w trakcie spożywania alkoholu z uwagi na to, że w zależności od rodzaju alkoholu cukier może wzrosnąć. Dobrze dobrane produkty w diecie dostarczą do organizmu wielu składników odżywczych, wzmocnią odporność, a co za tym idzie – poprawią jakość życia i kondycję. Jeśli dołączymy do tego regularny wysiłek fizyczny, wzmocnimy ogólną kondycję zdrowotną, to łatwiej utrzymamy odpowiednią wagę.

Na cukrzycę narażone są osoby powyżej 45. roku życia z nadwagą i otyłością, mające choroby na cukrzycę w rodzinie, a także pacjenci z chorobami układu krążenia. MPR

Udar mózgu w Polsce. Co pokazuje Raport NFZ?

Według danych NFZ udar mózgu stanowi drugą po chorobach serca najczęstszą przyczynę zgonu. Jest również głównym powodem nieśprawności osób dorosłych.

W 2022 roku w całym kraju zarejestrowano 73 900 przypadków udaru niedokrwiennego mózgu, w tym 8,1% stanowią ponowne zachorowania. Na terenie Podkarpacia w 2022 roku niemal 9 400 osób korzystało z opieki zdrowotnej w związku z udarem, bądź z jego konsekwencjami w późniejszym okresie.

UDAR NIEDOKRWIENNY MÓZGU

29 października obchodzony był Światowy Dzień Udaru Mózgu. Z tej okazji Narodowy Fundusz Zdrowia przedstawił kolejny raport NFZ o zdrowiu. Udar niedokrwienny mózgu pokazujący kluczowe informacje na temat:

1. Wyjaśnienia trudnych tematów, nazw, powodów powstawania udaru oraz czynników ryzyka.
2. Epidemiologii udaru niedokrwiennego mózgu w Polsce. Raport NFZ przedstawia szczegółowe dane na temat zachorowalności w poszczególnych województwach. Najwyższą zapadalność zanotowano w województwach śląskim i warmińsko-mazurskim, podczas gdy najniższą odnotowano w województwach podlaskim i mazowieckim.

3. Dostępu do leczenia w ostrej fazie choroby. Raport przedstawia analizę dostępności do leczenia przyczynowego w Polsce oraz prezentuje mapy ułatwiające ocenę dostępności do opieki udarowej w różnych regionach kraju.

4. Dostępu do rehabilitacji neurologicznej oraz śmiertelności do roku po zachorowaniu. Według Raportu liczba zachorowań na udar niedokrwienny mózgu obniżyła się o 1,2/10 tys. ludności w 2022 roku w porównaniu do roku 2017. Autorzy Raportu wskazali natomiast zwiększenie liczby zachorowań na udar niedokrwienny mózgu w młodszych grupach wiekowych na przestrzeni ostatnich 6 lat.

JAKIE OBJAWY?

- Ciężka ręka lub noga
- Zaburzenia mowy
- Asymetria twarzy
- Słabe widzenie

Szybkie rozpoznanie objawów udaru i dodarcie do szpitala z oddziałem udarowym warunkuje możliwość wdrożenia leczenia. Polskie dane pokazały, że leczenie trombolityczne redukuje ryzyko zgonu o 26%, a leczenie trombektomii mechanicznej o 17%.

PROFILAKTYKA UDARU MÓZGU

Najczęstsze przyczyny udaru mózgu to miażdżyca, nadciśnienie tętnicze,

choroby serca, stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nieprawidłowa dieta i zwiększona masa ciała oraz brak lub mała aktywność fizyczna.

Zachęcamy do zapoznania się ze wspomnianym raportem, a także z materiałami edukacyjnymi i filmem związanym z tym tematem. Wiedza ta może być kluczowa dla naszego zdrowia oraz bezpieczeństwa.

Materiały edukacyjne NFZ o udarach dostępne są na:

- kanale YouTube Akademii NFZ,
- Facebooku Akademii NFZ
- oraz na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia

WYBIER DASH

Jednym z czynników ryzyka wystąpienia udaru jest nadciśnienie tętnicze. Doskonałym sposobem na prawidłowe ciśnienie tętnicze jest sposób odżywiania zgodnie z zasadami diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Jest to dieta o uduwnionych właściwościach prozdrowotnych. Narodowy Fundusz Zdrowia wykorzystuje jej zasady jako referencyjne w proponowanych na portalu Diety NFZ planach żywieniowych.

UDAR NIEDOKRWIENNY MÓZGU

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization) z 1970 r. udar mózgu to nagłe wystąpienie ogniskowych lub uogólnionych zaburzeń czynności mózgu, trwających dłużej niż 24 h (o ile wcześniej nie doprowadzą do zgonu) i spowodowanych wyłącznie przyczynami naczyniowymi, związanymi z mózgowym przepływem krwi.

CZYNNIKI RYZYKA



KONSEKWENCJE

26 tys. pacjentów w Polsce umiera rocznie w wyniku udaru

70 tys. Polaków dotyka udaru każdego roku

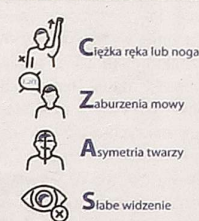
13 dni średni czas pobytu pacjenta w szpitalu

30% pacjentów nie przeżywa roku po przebytym udarze

630 mln zł koszty hospitalizacji

208 mln zł koszty rehabilitacji

OBJAWY



Widzisz te objawy? Reaguj! Liczy się CZAS, szybkie rozpoznanie objawów udaru jest ważne, bo odpowiedni czas od wystąpienia pierwszych symptomów udaru do dostarczenia do szpitala z oddziałem udarowym, warunkuje możliwość wdrożenia leczenia trombolitycznego. Jak wskazują wytyczne postępowania w udarze mózgu opracowane przez Polskie Towarzystwo Neurologiczne, każdy uzyskany kwadrans do rozpoczęcia leczenia trombolitycznego przekłada się w przybliżeniu na dodatkowy miesiąc samodzielnego życia pacjenta, niższe o 5% ryzyko zgonu i większą o około 4% szansę na samodzielną poruszanie się.



Wejść na: <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-udar-niedokrwienny-mozgu> lub zeskanuj kod aby zapoznać się z raportem

MPR

NFZ

GRAFIKA: NFZ

OGŁOSZENIE



Informuje, iż w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz. U. z 2023 r. poz. 344) oraz uchwały Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych nr LI/371/2001 z dnia 15 listopada 2001r. oraz nr XIV/125/11 z dnia 03 listopada 2011r. 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 23.11.2023 r. do 05.01.2024 r.** wykaz niżej wymienionej nieruchomości stanowiącej własność Gminy Ustrzyki Dolne - **przeznaczonej do sprzedaży**:

- sprzedaż w formie bezprzetargowej na rzecz najemcy lokalu mieszkalnego:

- lokal mieszkalny nr 4 położony w budynku nr 1 w miejscowości Trzcianiec o powierzchni 53,10 m² wraz z pomieszczeniem przynależnym – piwnicą o pow. 8,40 m² i udziałem w działce nr 23/2 o powierzchni 0,0777 ha w 2417/10000 części oraz pomieszczeniem gospodarczym o pow. 18 m² i udziałem w działce nr 23/6 o pow. 0,0660 w wysokości 2417/10000 oraz częściach wspólnych obu budynków.

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 (tj. Dz. U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) 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 23.11.2023 r. do 05.01.2024 r.** wykaz niżej wymienionej nieruchomości stanowiącej własność Gminy Ustrzyki Dolne - **przeznaczonej do sprzedaży w formie bezprzetargowej**:

a) udziału w wysokości 1/5 w prawie własności położonej w miejscowości Ustrzyki Dolne nieruchomości oznaczonej numerem działki 2083/2 o powierzchni 0,0139 ha, na rzecz właściciela nieruchomości sąsiedniej oznaczonej numerem działki 2083/3,

b) udziału w wysokości 1/5 w prawie własności położonej w miejscowości Ustrzyki Dolne nieruchomości oznaczonej numerem działki 2083/2 o powierzchni 0,0139 ha, na rzecz właściciela nieruchomości sąsiedniej oznaczonej numerem działki 2084.

Z up. burmistrza
- Alicja Kisielewicz,
kierownik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami

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), informuje, że w Urzędzie Gminy w Czarniej (Czarna Górna 74) na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz na okres 21 dni, to jest **od dnia 23.11.2023 r. do dnia 14.12.2023 r.** nieruchomości przeznaczonej do:

I. Sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

- działka nr ew.: 573/1 o pow. 0.0919 ha położona w m. Polana,
- działka nr ew.: 573/2 o pow. 0.0499 ha położona w m. Polana,
- działka nr ew.: 573/3 o pow. 0.0595 ha położona w m. Polana,
- działka nr ew.: 124/12 o pow. 0.0022 ha położona w m. Czarna Górna.

Osoby, którym przysługują pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości, o których mowa powyżej 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 04.01.2024 r. Wniosek o nabycie nieruchomości powinien zawierać oświadczenie, że nabywca wyraża zgodę na cenę ustaloną w sposób określony w ustawie.

Wójt Gminy Czarna
mgr Bogusław Kochanowicz

Zarząd Powiatu Bieszczadzkiego w Ustrzykach Dolnych informuje, że w siedzibie Starostwa na tablicy ogłoszeń został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, położonej w miejscowości Ustjanowa Górna, gmina Ustrzyki Dolne.

Starosta Bieszczadzki
Marek Andruch

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,
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, opatrywania własnymi tytułami i środkami, 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

wolne miejsca
Dzienny Dom "SENIOR+"
w Ustrzykach Dolnych

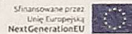
Zapraszamy **seniorów i seniorów**, którzy ukończyli **60-ty rok życia** do aktywnego spędzenia czasu wolnego w **naszym domu**.

ul. 29 Listopada 22 Ustrzyki Dolne

Zapewniamy wykwalifikowaną kadrę, gorący posiłek oraz możliwość udziału w różnych formach aktywności fizycznej, umysłowej, edukacyjnej i rekreacyjnej.

Szczegółowe informacje:
Miejsce-Gminny Ośrodek Kultury i Sportu
13 461 18 68
Kierownik w Odrębnym Damu "SENIOR"
534 634 133

www.mgopiedzielnaslope.pl/ / zakładka Dzienny Dom Senior



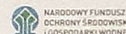
GMINNY PUNKT

KONSULTACYJNO-INFORMACYJNY
PROGRAMU „CZyste Powietrze”

Bieszczadzka Agencja Rozwoju Regionalnego Sp. z o. o.
ul. Rynek 17 w Ustrzykach Dolnych
czynny w każdy **PONIEDZIAŁEK w godz. 13:40 - 16:40**
oraz w każdy **PIĄTEK w godz. 8:00 - 15:00**

czystepowietrze.gov.pl

tel. kontaktowy 791 205 852
(czynny w godzinach pracy punktu)



**Reklama
w Gazecie
Bieszczadzkiej**
tel. 13 461 13 22

CARLA

Narożniki, wersalki, fotele, dywany,
firany, tekstylia, pasmanteria

Dom Handlowy Halicz - parter
Ul. 29 Listopada 6, Ustrzyki Dolne.

Tel. 535 977 280

Godz. otwarcia: pon.-pt. od 9:00 do 17:00, sobota od 9:00 do 13:00

Zapraszamy!



**FREZOWANIE
ROZWIERCANIE
KOMINÓW**

Wkłady
żaro - kwaso
odporne
sprzedaż - montaż

+48 604 500 288

www.rozwiercaniekominow.pl

**AUTOMATYCZNE
UKŁADY
NAWĘGLANIA**



PODAJNIKI NA:
EKOGROSZEK, MIAŁ, PELLEK, OWIES.
OD 12KW DO 150 KW

+48 605 530 288



OGŁOSZENIE

niepodległa

Biuro „Niepodległa” ogłasza nabór wniosków do Programu Dotacyjnego „Niepodległa” – edycja 2024. Program przewiduje dofinansowanie projektów organizowanych w 2024 roku, kultywujących pamięć o ważnych wydarzeniach w historii Polski, począwszy od Konfederacji Barskiej aż do Obrad Okrągłego Stołu oraz pierwszych częściowo wolnych wyborów.

W programie dla samorządowych instytucji kultury i organizacji pozarządowych można wnioskować o dofinansowanie od 10 tys. do 100 tys. złotych brutto. Poziom dofinansowania ze środków Programu Dotacyjnego „Niepodległa” nie może przekroczyć 85% całego budżetu zadania.

Termin składania wniosków o dofinansowanie:

do 8 grudnia 2023 roku, do godziny 15:59.

Termin rozpoczęcia i zakończenia realizacji zadania:

od 8 lutego do 20 listopada 2024 roku.

Wnioski należy składać poprzez formularz w systemie Witkac.pl.:
<https://witkac.pl/Account/Login#/Contest/View/27645>.

UPRAWNIENI WNIOSKODAWCY

O dofinansowanie w ramach programu mogą ubiegać się:

1. samorządowe instytucje kultury (z wyłączeniem instytucji współprowadzonych wpisanych w rejestrze instytucji kultury, dla których organizatorem jest Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz instytucji współprowadzonych wpisanych w rejestrze organizatorów samorządowych);
2. organizacje pozarządowe.

UPRAWNIENI PARTNERZY

Przy ocenie wniosków preferowane będą zadania, w przypadku których wnioskodawcy zadeklarują podjęcie współpracy z co najmniej jednym ze wskazanych niżej podmiotów:

1. archiwa państwowe;
2. przedszkola, szkoły i inne instytucje oświatowo-wychowawcze;
3. uczelnie wyższe;
4. instytucje kultury;
5. organizacje pozarządowe;
6. kościoły i związki wyznaniowe oraz ich osoby prawne;
7. podmioty prowadzące działalność gospodarczą;
8. Instytut Pamięci Narodowej i jego oddziały.

RODZAJE KWALIFIKUJĄCYCH SIĘ ZADAŃ

W ramach programu można realizować następujące zadania:

1. wystawy wraz z katalogami;
2. rekonstrukcje historyczne;
3. festiwale, koncerty patriotyczne, spektakle (teatralne, muzyczne i inne);
4. projekty edukacyjno-animacyjne oparte na interakcji i współdziałaniu – gry terenowe, wykłady, konferencje, lekcje tematyczne, spacer tematyczne, spotkania, konkursy, warsztaty (z wyłączeniem warsztatów: tworzenia aplikacji, stron internetowych, filmowych oraz strzeleckich);
5. wytyczenie i oznakowanie szlaków tematycznych i historycznych;
6. kwerendy archiwalne i naukowe opracowanie zbiorów – zakończone upowszechnieniem wyników;
7. murale;
8. zadania polegające na projekcji obrazu lub animacji na obiekcie takim jak np.: budynek, czy elementy scenografii (mapping).

Uzupelnieniem dla wyżej wymienionych działań mogą być dodatkowe działania realizowane w przestrzeni wirtualnej.

Regulamin oraz szczegółowe informacje dostępne są na stronie:

<https://niepodlegla.gov.pl/aktualnosci/nabor-w-programie-dotacyjnym-niepodlegla-2024/>.

KONKURS BIESZCZADZKIEGO PARKU NARODOWEGO



FOT. EWA BUJALSKA

W celu zachowania koni rasy huculskiej w 1993 roku utworzona została w Bieszczadzkim Parku Narodowym Zachowawcza Hodowla Konia Huculskiego. Wypas koni i koszenie łąk zapobiegają zarastaniu ekosystemów nieleśnych w dolinach. Konie huculskie to niewielkie koniki górskie będące rasą rodzimą dla Karpat. Nazwę swą wywodzą od górali – Huculów – dla których konie odgrywały ważną rolę w życiu codziennym. Są jedną z najstarszych ras w Polsce, znaną od XVII wieku. Jej pochodzenie nie jest do końca zbadane. Rasa ta kształtowała się głównie pod wpływem środowiska – ostrego klimatu górskiego, ubogiej paszy i prymitywnych warunków bytowania. Umaszczenie tej rasy jest zróżnicowane – od gniadej przez myszatką, karą, wilcząką, po bulaną i ...? (patrz zdjęcie). Pożądana jest ciemna przega na grzbiecie, przegowania kończyn, łopatek i kłębu.

Jak nazywamy umaszczenie konia huculskiego pokazanego na fotografii?

Odpowiedź prosimy przesyłać wyłącznie mailowo na adres: konkurs@bieszczadzka24.pl do 7 grudnia 2023 r.

Rozwiązanie zagadki z numeru 23 GB

12 mogił na cmentarzu w Bukowcu. Nagrodę wylosował Pan Bartłomiej Flis. Gratulujemy!

REKLAMA w Gazecie Bieszczadzkiej

Tel. 13 461 13 22

NOWE GODZINY OTWARCIA BASENU

basen będzie czynny od godz. 9.00 do 20.30 od 2 listopada do 31 grudnia 2023 r.

www.osir.ustrzyn.pl @ gmbaustryn.pl

OSIR USTRZYŃ

Bilety już dostępne na udk.systembiletowy.pl

UWOLNIJ SWOJĄ MOC

PSI PATROL: WIELKI FILM

PSI PATROL: WIELKI FILM 2D DUBBING

24, 25, 26 LISTOPADA
GODZ. 17:00 | BILET: 20

Animacja | Wiek: 6+ | Czas: 1 godz. 32 min

KING ORTEL