Nr 2 (3045) · luty 2026

cena 12 zł (w tym VAT 5 %)

WWW.SZTAFETA.PL

SZTAFETA

MIESIĘCZNIK LOKALNY · STALOWA WOLA · NISKO

PYSZNICA • RADOMYŚL N. SANEM • ZALESZANY • ZAKLIKÓW • BOJANÓW • RUDNIK N. SANEM • ULANÓW • JAROCIN • HARASIUKI • KRZESZÓW • JEŻOWE

Grzegorz Urbanik
Najpopularniejszym Sportowcem Stalowej Woli 2025



Szlaban, który uruchomił lawinę
Kolej przyspieszy, mieszkańcy utkną

Kaucja nasza powszechna
Nowy obowiązek, który może się opłacić

9 771232 302262 02
ISSN 1232-3020 INDEX 376140

eprasa.pl 1099273745

3 **Słowo wstępne**
- Do tańca i do różańca. Fundamenty prawdy

4 **Felietony**
- Rafał WEBER
- Mariusz POTASZ
- Marek GRUCHOTA
- ks. Grzegorz SŁODKOWSKI

6 **Temat numeru**
- Grzegorz Urbanik Najpopularniejszym Sportowcem Stalowej Woli 2025

14 **Sprawy społeczne**
- Szlaban, który uruchomił lawinę
- Rok zapisany w księgach

18 **Ekologia i środowisko**
- Kaucja nasza powszechna

20 **Zdrowie**
- Szczęśliwy jak mors

24 **Język polski**
- Reforma przez wielkie „R”

27 **Finanse i podatki**
- Krajowy System e-Faktur bez tajemnic

29 **Walentynki 2026**
- Kochamy mózgiem! Nie sercem

32 **Dawne zwyczaje**
- Jak to bywało, kiedy Lasowiaka na zaloty brało, czyli zaloty po lasowiacku

35 **Porady prawne**
- Rozwód w 2026 roku po nowemu?

36 **Pisało się...**
- Dwa tygodnie paki za... dwa dni bumelki

38 **Militaria**
- Kraby z feralnym podwoziem
- Nie złożyli broni

40 **Historia**
- Zagadka zatonięcia spycharki
- Solina – piekielnie trudna operacja

45 **Przestrzeń miejska**
- Niewidzialna praca, widzialny dom

46 **Kultura**
- Obroni nas poezja?
- Zatracenie – opowieść lasowiackich kobiet. Trwają próby w MDK
- Chopin piórem i ołówkiem
- Tradycja w nowym spojrzeniu. Stroje Dolnego Nadsania inspirują młodych
- Podwójny „Zimowy piknik rodzinny” na ferie w MBP
- Tu się kartkuje, nie lajkuje

54 **Ziołolecznictwo**
- Zrób to sam – ziołowa mieszanka relaksacyjna

55 **Dietetyka terapeutyczna**
- Ach, ta kawa...

56 **Sport**
- Ambicja. Praca. Sukces
- Automobilklub Stalowa Wola najlepszy w Polsce

64 **Rozrywka i ogłoszenia**
- Krzyżówka, kino, horoskop, fraszki

e-mail: redakcja@sztafeta.pl
37-450 Stalowa Wola
Al. Jana Pawła II 25 A/1010
www.sztafeta.pl

WYDAWCA:
Wydawnictwo SZTAFETA Sp. z o.o.

PREZES ZARZĄDU – DYREKTOR:
Marzena Kościółek

SEKRETARIAT tel. 15 810 94 00;
sekretariat@sztafeta.pl

REKLAMA I OGŁOSZENIA: tel. 15 810 94 00
Anna Dryka, tel. 513 013 198, adryka@sztafeta.pl;
reklama@sztafeta.pl

REDAKTOR NACZELNA MIESIĘCZNIKA SZTAFETA i portalu www.sztafeta.pl:
Karolina Kusińska, tel. 509 513 016, kkusinska@sztafeta.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY – 15 810 94 00
Mariusz Biel (sport) tel. 509 387 011; mbiel@sztafeta.pl; Stanisław Chudy, tel. 509 387 013; schudy@sztafeta.pl

WSPÓŁPRACOWNICY: Dionizy Garbacz, Jerzy Mielniczuk

SKŁAD i ŁAMANIE: Anna Jakobsche-Wiącek

Korekta: Stanisław Chudy

Druk: Drukarnia Standruk, ul. Rapackiego 25, 20-150 Lublin

Okładka: KAVA design – Jacek Kawa, zdjęcie na okładce – Piotr Walerowicz

eprasa.pl 1099273745

Do tańca i do różańca. Fundamenty prawdy



Marzena KOŚCIÓŁEK
Prezes Wydawnictwa Sztafeta

Drodzy Czytelnicy, Przyjaciele „Sztafety",

Luty w naszym kalendarzu to miesiąc niezwykły, rozpięty między radosnym gwarem karnawału a ciszą refleksji. To czas, w którym słodki smak tłustego czwartku i czerwone barwy walentynek spotykają się z surową symboliką Środy Popielcowej. Mawia się o nas Polakach, że jesteśmy „do tańca i do różańca" - ten numer „Sztafety" jest tego najlepszym dowodem. Wierzymy bowiem, że pod tą warstwą emocji i codziennego pośpiechu, kryje się to, co najważniejsze – autentyczność ludzkich historii i twarde fakty, które budują naszą lokalną tożsamość.

Najpiękniejszym dowodem na tę autentyczność jest sportowa pasja, która 24 stycznia rozświetliła mury Dworu Olimp. Podczas 54. Plebiscytu „Sztafety", to Państwo zdecydowali, kto otrzyma tytuły Najpopularniejszych Sportowców Stalowej Woli 2025. Ten bal był świętem ludzi, którzy dla sportu poświęcają każdą wolną chwilę, budując dumę naszego miasta. Wyniki głosowania to Państwa wybór, ale dla nas każdy laureat to dowód na to, że w Stalowej Woli nie brakuje stalowej wytrwałości.

Jednak życie to nie tylko blask fleszy, ale i trudne zderzenia z rzeczywistością. W Zbydniowie szlaban, który uruchomił lawinę, stał się symbolem komunikacyjnego dramatu. Modernizacja linii kolejowych, choć w założeniu niosąca postęp i prędkość, dla części mieszkańców oznacza bolesne odcięcie od reszty świata poprzez likwidację kluczowego przejazdu. To temat, który w naszej redakcji wywołał lawinę pytań o granice między wielkimi inwestycjami a potrzebami zwykłego człowieka.

Z równym zainteresowaniem przyglądamy się zmianom w naszych portfelach. Kaucja nasza powszechna to już nie tylko unijna dyrektywa, ale codzienna praktyka w każdym lokalnym sklepie. Sprawdzamy, jak Polski System Kaucyjny radzi sobie po kilku miesiącach funkcjonowania i dlaczego niektóre opakowania wciąż wymykają się tym przepisom. To lekcja ekologii, za którą wszyscy płacimy, ucząc się nowej odpowiedzialności za nasze otoczenie.

Dla tych z Państwa, którzy szukają w liczbach prawdy o nas samych, przygotowaliśmy Rok zapisany w księgach. To kronika Stalowej Woli i Niska oparta na statystykach urzędów stanu cywilnego za rok 2025. Analizujemy narodziny, śluby i pożegnania, szukając w tych rejestrach odpowiedzi na pytanie, w którą stronę zmierza nasza lokalna wspólnota. Za każdą cyfrą stoi człowiek, konkretne imię i nowa historia, która właśnie się zaczyna. Albo też i kończy.

Drodzy Przedsiębiorcy, to Państwa obecność pozwala nam te historie opowiadać. W świecie pełnym szumu informacyjnego, lojalność wobec lokalnego tytułu jest deklaracją stabilności i zaufania. Dziękujemy, że wspólnie ze „Sztafetą" budują Państwo przestrzeń, w której liczy się prawda i rzetelność.

Luty uczy nas, że wszystko ma swój czas – jest czas zabawy i czas namysłu. Niech ten numer będzie dla Państwa chwilą zatrzymania się nad tym, co w naszym regionie istotne i trwałe. Bo prawdziwa siła nie tkwi w błysku brokatu, ale w tym, co pozostaje, gdy opadnie popiół.

Zapraszam do lektury pełnej faktów i szczerych emocji.

Z wyrazami szacunku i stalową wolą działania



eprasa.pl 1099273745

Rafał WEBER
poseł na Sejm RP



1,5 procent podatku równa się 100 procent wsparcia

W kalendarzu podatkowym jest jeden moment, który daje realne poczucie sprawczości. Chodzi o nasze rozliczenie PIT z roku poprzedniego i decyzję, komu przekazać 1,5 proc. podatku. To drobny gest, który nic nas nie kosztuje, a dla wielu oznacza bardzo wiele. Warto o nim pamiętać nie jak o formalności, lecz jak o świadomym wyborze.

Organizacje pozarządowe wypełniają przestrzeń, której państwo – nawet przy najlepszych intencjach – nie jest w stanie zagospodarować w pełni. Są blisko ludzi, reagują szybko, znają lokalne potrzeby i konkretne historie. To dzięki nim pomoc nie jest anonimowa. Ma twarz, imię i adres.

Możemy wesprzeć duże, sprawdzone instytucje, takie jak Caritas, który od lat pomaga milionom osób: ubogim, chorym, poszkodowanym przez los, ofiarom wojen i klęsk żywiołowych. Możemy też wybrać organizacje lokalne, działające tuż obok nas. Fundacja Szeptus ze Stalowej Woli pomaga chorym onkologicznie i ich rodzinom w najtrudniejszych momentach życia, gdy obok leczenia potrzebne jest wsparcie psychologiczne, organizacyjne i zwykła ludzka obecność.

Są też miejsca, które nie mówią ludzkim głosem, ale bez naszej pomocy nie przetrwają. Schroniska dla zwierząt, takie jak Psia Przystań w Stalowej Woli, ratują porzucone, chore i skrzywdzone zwierzęta, dając im szansę na bezpieczeństwo i nowy dom. To również jest miara naszej wrażliwości.

Możemy przekazać nasze 1,5 proc. konkretnej osobie. Dziecku, które wymaga długiego i kosztownego leczenia. Od lat wspieram Ksawerego chłopca spod Stalowej Woli, który jest rehabilitowany dzień w dzień. Każda wpłata to dla niego kolejna godzina terapii, kolejny turnus, nowy sprzęt.

W świecie pełnym wielkich deklaracji, przekazanie 1,5 proc. podatku jest cichym, ale realnym aktem solidarności. Aktem konkretnego i ważnego wsparcia. Więc do dzieła. ■

Mariusz POTASZ
dyrektor I LO im. KEN w Stalowej Woli



Poloneza czas zacząć!

Studniówka to w polskiej tradycji zjawisko unikatowe. Choć na świecie bale szkolne są normą – od anglosaskiego promu po skandynawskie fety – to nigdzie owe mityczne „sto dni" nie jest liczone tak skrupulatnie. Symbolika tej nazwy odnosi się bezpośrednio do czasu pozostałego do egzaminu dojrzałości. Sto dni ma być wystarczającym okresem na ostatnie przygotowania, a sam bal – symbolicznym rytuałem przejścia: od beztroskiej młodości do nadchodzącej dorosłości.

Tradycja studniówek w Polsce sięga XIX wieku, jednak jej ostateczny kształt uformował się w dwudziestoleciu międzywojennym i latach powojennych. Bale, zawsze organizowane przez rodziców, początkowo były skromnymi potańcówkami w murach szkoły. Obowiązywał strój szkolny: dziewczęta zakładały białe bluzki i granatowe spódnice, chłopcy zaś garnitury, które miały im posłużyć jeszcze podczas matury i na studiach. Dziś dominuje styl glamour. To właśnie lokalizacja i strój stanowią największą różnicę między tym, jak było, a tym, jak jest dzisiaj. Jeszcze dwie dekady temu studniówka poza szkołą była fanaberią – dziś bal w szkole to ewenement.

Nasze I Liceum Ogólnokształcące im. KEN pozostało w tym zakresie wierne tradycji, będąc jedną z nielicznych szkół w Polsce, gdzie raz w roku hala sportowa zamienia się w magiczną salę balową. Wyjątkowość naszej studniówki to także inaugurujący polonez, którego tańczą wszyscy chętni uczniowie, a z trybun z dumą patrzą na nich całe rodziny. To wydarzenie, które zostaje w sercach na całe życie – zarówno tańczących, jak i obserwujących. Każdy maturzysta w przyszłości jeszcze wielokrotnie będzie bywał na pięknych balach, ale to właśnie studniówka w szkole zapada w pamięć najmocniej – dzięki magii miejsca i ludziom, z którymi bawi się do białego rana.

Niech ta lutowa noc będzie piękną klamrą spinającą lata nauki w murach I LO i niech na chwilę zatrzyma czas, zanim ruszy on z nieubłaganym odliczaniem do maja i dorosłego życia. ■

eprasa.pl 1099273745

Marek GRUCHOTA
dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Stalowej Woli



Obnażenie

Bałem się o występ Stinga podczas koncertu sylwestrowego pokazywanego w TVP 2. Jak absolutna muzyczna legenda odnajdzie się wśród plejady wyjadaczy tego typu wydarzeń rozrywkowych, mających swój rodowód w salach weselnych? Konfrontację oglądałem na trzech różnych stacjach, starających się zapewnić widzom miłe, ale i gorące powitanie Nowego Roku. Dzięki Stingowi, ta noc była rzeczywiście miła i gorąca. Obawiałem się zbytecznie, gdyż z reguły obnażonych artystów (szczególnie pań), Sting dodatkowo obnażył. W jaki sposób? Przedstawił solidny, z dobrze dobranym na okoliczność repertuarem, minimalistyczny set, w którym przekaz dla widzów był jasny: chrońmy nasze uczucia, szanujmy się wzajemnie, bądźmy prawdziwi.

Reszta wykonawców występowała w zupełnie innych konkurencjach. Panie rywalizowały, która wyżej zaśpiewa, ale nie chodzi tu o rodzaj głosu, a o liczbie metrów nad sceną. Panowie przebijali się na postacie z innych światów. Wszyscy ociekali cekinami, farbami, sztucznym włosiem. Koniecznie chcieli być kimś innym, niż są. Jakby sami nie dowierzali, że wykonywana muzyka może ich wyróżnić (ta niejednokrotnie na różnych scenach była w tym samym czasie taka sama!) i kolorową dziwnością postanowili zachwycić publiczność i pognębić konkurencję.

I wyszedł Sting. Nagle wszystko się zgodziło: głos, muzyka, ubranie, zachowanie (nareszcie nie było tancerzy miotających się po scenie!). Minimalistyczna estetyka całości zaprosiła do delektowania się piosenkami Stinga i radości ze spotkania. Internet zasypała lawina entuzjastycznych recenzji: „Spokój, piękno, pewność siebie, charyzma, talent, klasa, skromność…” – płynął niekończący się zachwyt nad występem Stinga.

Jak dobrze, że nie był to koncert biletowany na stadionie. Stinga obejrzała w TV cała Polska. Czy zatem nadal wyznacznikiem dobrej rozrywki będzie u nas „Roztańczony Narodowy”? „Zbyt wiele masek nie noszę. Twarz jedną mam” – śpiewał w jednej z piosenek Sting. ■

ks. Grzegorz SŁODKOWSKI
Rzecznik Diecezji Sandomierskiej



Od brokatu do popiołu

Luty. Miesiąc krótki, ale intensywny. Karnawałowe ostatki, walentynki w cukierkowych barwach, ferie, tłusty czwartek, a potem… popiół. Dosłownie. Środa Popielcowa w tym roku przypada 18 lutego. Jeszcze przed chwilą świat tańczył, śmiał się, błyszczał brokatem – a tu nagle kapłan sypie nam na głowy popiół i mówi: „Pamiętaj, że jesteś prochem”.

Brzmi brutalnie? Może. Ale czy nie tak właśnie wygląda życie? Trochę jak taniec między światłem a cieniem, radością a bólem, codziennością a wiecznością. Przypomina nam to, o czym tak łatwo zapominamy, gdy świat krzyczy: „Baw się, korzystaj, liczy się tylko tu i teraz!”. A przecież nie wszystko da się zakryć błyskiem.

Popiół nie ma w sobie nic atrakcyjnego. Nie robi wrażenia. Nie świeci. Nie wzbudza zazdrości. Ale ma moc – przypomina, kim jesteśmy. I dokąd zmierzamy. Bez Boga – w nicość. Z Nim – ku zmartwychwstaniu.

W tym czasie warto zadać sobie pytanie: czy potrafię przejść z brokatu do popiołu? Z „mi się należy” do „chcę coś zmienić”? Bo Wielki Post nie zaczyna się od wyrzeczeń. Zaczyna się od prawdy. I odwagi, by spojrzeć na siebie bez masek.

Wielki Post nie jest smutnym obowiązkiem, lecz propozycją powrotu do źródeł. Do Tego, który zna nas najlepiej, a mimo to nas nie odrzuca. Do Miłosiernego. Może w tym roku warto potraktować go nie jak coroczny duchowy obowiązek, ale jak realną szansę?

Św. Jan Paweł II mówił: „Człowiek nie może siebie sam do końca zrozumieć bez Chrystusa. Ani kim jest, ani jaka jest jego godność, ani jakie jest jego powołanie i ostateczne przeznaczenie”. Popiół przypomina, że nie jestem sam. I że Bóg nie rezygnuje ze mnie – nawet wtedy, gdy ja rezygnuję z siebie.

Z popiołu może wyrosnąć coś nowego. Trzeba tylko chcieć. I dać sobie szansę. Nawet jeśli to będzie trudne. Nawet jeśli po raz kolejny. Bóg się nie zniechęca – i może właśnie to jest największym światłem w czasie, który zaczyna się od znaku krzyża z popiołu. ■

eprasa.pl 1099273745

Poseł
na Sejm RP
Rafał Weber

Marszałek Województwa
Podkarpackiego
Władysław Ortyl

Starostwo Powiatowe
i Rada Powiatu
Stalowowolskiego

Prezydent
Stalowej Woli
Lucjusz Nadbereżny

Grzegorz Urbanik Najpopularniejszym Sportowcem Stalowej Woli 2025

24 stycznia, w stalowowolskim Dworze Olimp podsumowaliśmy 54. Plebiscyt „Sztafety" na Najpopularniejszego Sportowca Stalowej Woli w roku 2025. Zwycięzcą kategorii głównej został Grzegorz Urbanik, kierowca rajdowy Automobilklubu Doliny Sanu Stalowa Wola, który stawał w ubiegłym roku na podium Mistrzostw Polski Samochodów Terenowych w klasie UTV.

Drugie miejsce w kategorii Najpopularniejszy Sportowiec Roku 2025 zajął kapitan drugoligowej „Stalówki", Łukasz Furtak, a miejsce trzecie, bokser Stali Stalowa Wola Boxing Team, medalista mistrzostw Polski juniorów, Filip Klimek.

Na kolejnych miejscach uplasowali się: 4. Oliwia Sybicka (tenisistka, Miejski Klub Tenisowy w Stalowej Woli), 5. Milena Basińska (biegaczka, Katolicki Klub Lekkoatletyczny Stal), 6. Damian Oko (piłkarz, Stal Piłkarska Spółka Akcyjna), 7. Patryk Zaucha (piłkarz, Stal Piłkarska Spółka Akcyjna), 8. Łukasz Krzek (koszykarz, Zakładowy Klub Sportowy Stal), 9. Adam Goński (kierowca rajdowy, Automobilklub Doliny Sanu Stalowa Wola), 10. Krzysztof Faraś (kierowca wyścigowy, Automobilklub Doliny Sanu Stalowa Wola).

Z pozostałych sportowców nominowanych do plebiscytu, najbliżej „złotej dziesiątki" były dwie lekkoatletki KKL Stal: Tola Kiedrzyńska i Paulina Zawół. Miejsce trzynaste zajął kierowca rajdowy Automobilklubu Doliny Sanu Stalowa Wola, Jakub Niemiec, czternaste – grappler Fightsport, Dominik Śliwak, a piętnaste biegaczka Stali, Kornelia Butryn.

Wzorem poprzednich lat, wybraliście, Drodzy Czytelnicy, także Trenera Roku 2025, Talent Roku 2025 i Mastera Roku 2025.

Statuetkę dla najlepszego trenera odebrał Paweł Drapała z Katolickiego Klubu Lekkoatletycznego. Specjalista od konkurencji rzutowych wyprzedził trenera siatkarskich drużyny CES Vega SiR Stalowa Wola, Mirosława Srokę i Włodzimierza Pikulskiego – trenera Miejskiego Klubu Tenisowego.

Talentem Roku 2025 – w tej kategorii nominowani byli zawodnicy i zawodniczki urodzeni w roku 2010 – wybrana została Katarzyna Mierzwa, siatkarka CES Vega MOSiR Stalowa Wola. Miejsce drugie zajął modelarz samolotowy Hubert Urbański (RC Pany&Modelarnia Stalowa Wola), a trzecie – kulomiotka Stali, Karolina Kaniewska.

W ostatniej kategorii plebiscytowej: Master 2025 roku, triumfował Zbigniew Biskup, triathlonista reprezentujący Stalowowolski Klub Biegacza. Na miejscu drugim znalazł się jego kolega klubowy, Maciej Hasiak, a na na trzecim – kolejny triathlonista, oficer prasowy Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Stalowej Woli, mł.bryg. Krystian Bąk. ■

eprasa.pl 1099273745



Zwycięzca Plebiscytu Grzegorz Urbanik z wiceprezydentem Stalowej Woli, Tomaszem Miśko

eprasa.pl 1099273745



Fot. Karolina Kusińska

Laureaci 54. Plebiscytu „Sztafety" na Najpopularniejszego Sportowca Stalowej Woli w roku 2025

GŁÓWNY PARTNER

Dofinansowano ze środków Miasta Stalowej Woli

PARTNERZY

SPONSORZY

Chamot

HSW

PGZ

AVOSTER®

HS Hany Service Poland

AUTO Szwedo CENTRUM MOTORYZACYJNE

eprasa.pl 1099273745



Od lewej: Agata Krzek (mama Łukasza Krzeka), Filip Klimek, Katarzyna Mierzwa, Milena Basińska, Grzegorz Urbanik, Krzysztof Faraś, Oliwia Sybicka, Adam Goński, Zbigniew Biskup, Łukasz Furtak, Damian Oko, Patryk Zaucha, Paweł Drapała

SPONSORZY

CUKIERNIA JUGO TRADYCYJNE WYROBY

BROWAR LASOWIAK

Ene Due Rabe

KOVALOWE

GIACOMO CONTI

SKODA P.H.U. EDWARD BUŁAWA

PATRONAT MEDIALNY

STELLA TELEWIZJA KABLOWA

radio leliwa

eprasa.pl 1099273745



Trener Roku 2025 – Paweł Drapała oraz wicestarosta stalowowolski Stanisław Sobieraj



Talent Roku 2025 – Katarzyna Mierzwa z wiceprzewodniczącą Sejmiku Województwa Podkarpackiego, Renatą Knap



Master 2025 – Zbigniew Biskup oraz poseł na Sejm RP, Rafał Weber



I miejsce w 54. Plebiscycie „Sztafety" na Najpopularniejszego Sportowca Stalowej Woli w roku 2025 – Grzegorz Urbanik



II miejsce, Łukasz Furtak z przewodniczącą Rady Miejskiej w Stalowej Woli, Agatą Krzek



III miejsce, Filip Klimek oraz prezes Wydawnictwa „Sztafeta", Marzena Kościółek



IV miejsce, Oliwia Sybicka z Barbarą Ceną i Pawłem Smogórem z zarządu Huty Stalowa Wola S.A.

eprasa.pl 1099273745



V miejsce, Milena Basińska z właścicielami Cukierni Jugo, Iwoną i Hubertem Jugo



VI miejsce, Damian Oko oraz prezes firmy Voster, Ryszard Roczniak



VII miejsce, Patryk Zaucha oraz właściciel firmy Hany Service Poland, Daniel Hajnosz



VIII miejsce, Agata Krzek (w zastępstwie syna Łukasza) z właścicielem przedszkola Ene Due Rabe, Markiem Wójcikiem



IX miejsce, Adam Goński z prezesem firmy Chamot, Dominikiem Chamotem



X miejsce, Krzysztof Faraś oraz radna Sejmiku Województwa Podkarpackiego, Kamila Piech

eprasa.pl 1099273745



Redaktor Mariusz Biel odbiera nagrodę „Z sercem do sportu" od wiceprezydenta Tomasza Miśko



Rozdanie nagród uświetnił recital Martyny Sabak i Michała Andrzejewskiego





Na stołach można było sięgnąć po słodkie desery z Dworu Olimp i złociste napoje Browaru Lasowiak



Słodki smak zwycięstwa – Grzegorz Urbanik, Najpopularniejszy Sportowiec Stalowej Woli 2025. Tort ufundowała Cukiernia Jugo



Fragment pysznej „ekspozycji" w wykonaniu Dworu Olimp

eprasa.pl 1099273745



Po ogłoszeniu wyników Plebiscytu, rozpoczęły się tańce. Więcej zdjęć na stronie www.sztafeta.pl



Na laureatów Plebiscytu czekały statuetki



Dwór Olimp po raz pierwszy gościł plebiscytową galę „Sztafety". Transport gości po gali zapewniła firma Skoda P.H.U. Edward Buława



Za konsoletą DJ Piotr Sadok

Autorzy zdjęć: Andrzej TOMCZYK i Piotr WALEROWICZ

eprasa.pl 1099273745

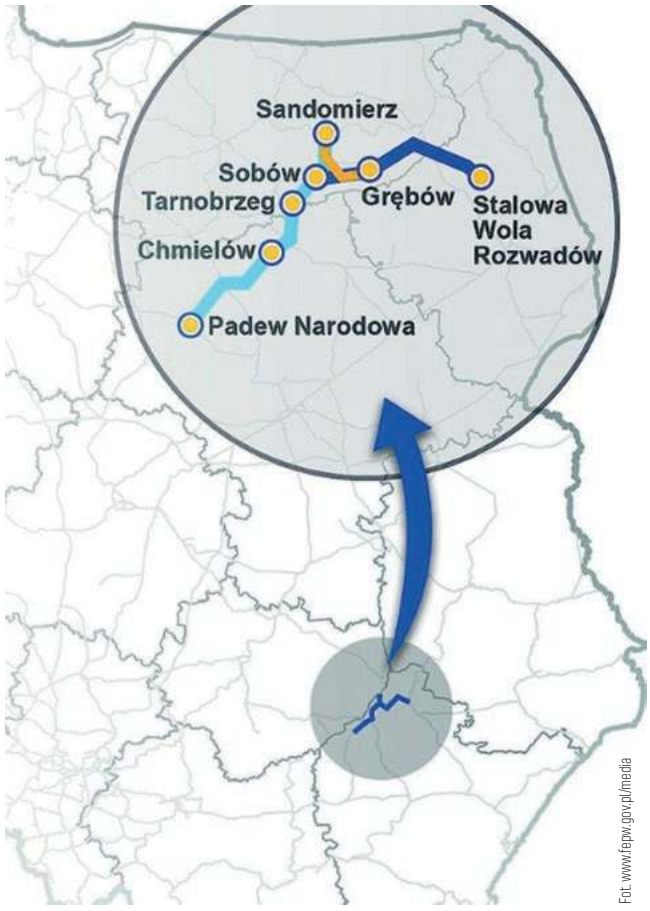
Szlaban, który uruchomił lawinę



Jerzy
MIELNICZUK
dziennikarz

Pod koniec ub. roku ruszyła modernizacja kilku linii kolejowych na północnym przyczółku Podkarpacia. Za dwa lata po szynach w trójkącie Stalowa Wola – Tarnobrzeg – Sandomierz pociągi będą mknąć z prędkościami nawet 150 km/h. Nic, tylko się cieszyć. A jednak nie wszystkim do śmiechu. Przebudowa żelaznego szlaku skomplikuje życie mieszkańcom Zbydniowa, a przynajmniej jego części położonej, jak to się mówi, za torami.

Choć przygotowania do rewitalizacji dróg kolejowych nr 25, 74 i 79 nie były tajemnicą, to realizacja inwestycji wartej blisko miliard zł zaskoczyła niektórych już na samym początku. Przygotowując miejsce pod nowe tory, zamknięto przejazd drogowo-kolejowy w ciągu ul. Modrzewiowej w Zbydniowie. Rozdzwoniły się telefony nie tylko w naszej redakcji. Ludzie pytali, kiedy przejazd za Pałacem Horodyńskich zostanie otwarty? Choć to dla wielu może być bolesne, to w świetle obecnych planów kolejarzy, odpowiedź brzmi – Nigdy.



Fot. www.lepw.gov.pl/media

Odcięci od cywilizacji

Z przejazdu na Modrzewiowej korzystali mieszkańcy zbydniowskiego zatorza, ale i obywatele innych wsi położonych na zachód od linii kolejowej Stalowa Wola – Sandomierz. W Zbydniowie jest jeszcze jeden przejazd, i wydawałoby się, że tragedii nie ma. Tragedii może nie, ale problem już jest. Zamknięcie przejazdu zaskoczyło nie tylko mieszkańców ul. Modrzewiowej i Zatorze, ale też urzędników gminnych.

26 listopada ub. roku Paweł Gardy, wójt Zaleszan, wysłał protest do PKP Polskie Linie Kolejowe. „Wyrażam stanowczy sprzeciw wobec planowanej likwidacji przejazdu kolejowego w Zbydniowie, w ciągu drogi gminnej 101520R. Likwidacja przejazdu kolejowego doprowadzi do faktycznego odcięcia części mieszkańców od infrastruktury społecznej" – pisze we wstępie gospodarz gminy.

Później wylicza komplikacje, na jakie w przypadku zamknięcia przejazdu muszą być przygotowani Zbydniowianie, służby ratownicze i komunalne. I nie jest to wydumany problem, o czym już przekonują się niepełnosprawni skazani na wózek. Pokonanie kilkuset metrów drogi, nawet przeciętej szynami kolejowymi, to nie to samo, co kilku kilometrów.

Argumenty na początek

Gmina domaga się od PKP PLK na początek przedstawienia argumentów przemawiających za likwidacją przejazdu. Pierwszym krokiem powinny być konsultacje z miesz-

eprasa.pl 1099273745



Fot. Jerzy Mikliniczuk

kańcami Zbydniowa. Jakaś ich część ułożyła sobie życie z przejazdem kolejowym w bliskim otoczeniu i trudno się dziwić wzburzeniu ludzi, gdy dowiadują się, że droga do zdobyczy cywilizacyjnych z dnia na dzień znacząco się wydłużyła. Wójt Gardy widzi rozwiązanie zbydniowskiego patu komunikacyjnego. Jeżeli PKP PLK będą obstawać przy swoim, winny wybudować nowy przejazd. Może być nad torami, może być obok, ale być musi. W innym przypadku Zbydniów komunikacyjnie się zadusi.

Droga dla samochodów i czołgów

Przebudowa linii kolejowej zbiegnie się w czasie z budową nowej drogi wojewódzkiej z Pniowa pod Grębów. Droga co prawda jest jeszcze w fazie konsultacji, ale Podkarpacki Zarząd Dróg Wojewódzkich, od inwestycji łączącej DW 856 w Pniowie, z DW 871 między Stalową Wolą i Grębowem, już nie odstąpi. Tym bardziej, że droga ta będzie miała przeznaczenie cywilne i militarne. Jej wytrzymałość ma być na tyle wysoka, by mogły się po niej przemieszczać nawet ciężkie wojskowe pojazdy gąsienicowe, i to bez specjalnych nakładek na gąsienicach. Ta za pół militarna arteria przebiegać będzie m.in. obok Zbydniowa.

Będzie rampa towarowa

– Nietrudno sobie wyobrazić, co się będzie działo w Zbydniowie, gdy te dwie inwestycje się spotkają – mówi wójt Gardy. Okazuje się, że nie tylko nowa droga będzie miała militarne podłoże. Wojsko chętnie korzysta z transportu kolejowego, co widać okiem nawet nieuzbrojonym. W Zbydniowie przy nowych torach ma być zbudowana rampa przeładunkowa. Budowana będzie z myślą o szybkim przeładunku nie tylko towarów, ale i sprzętu militarnego. Mały przejazd drogowo-kolejowy tuż obok mógłby ten przeładunek komplikować. Ale za przejazdem mieszkają ludzie i ich życie już się skomplikowało.

W sprawie zbydniowskiego przejazdu, póki co słane są listy. Niestety, tylko w jedną stronę. Zniecierpliwiony wójt Zaleszan osobiście wybrał się do kolejowego giganta, ale jak dowiedzieliśmy się, rozmowy nie wniosły niczego nowego. A remont magistrali kolejowej trwa. ■

eprasa.pl 1099273745

Małe i wielkie historie Stalowej Woli i Niska w 2025 roku

Rok zapisany w księgach

Choć większość z nas zagląda do Urzędu Stanu Cywilnego tylko przy ważnych momentach życia, to właśnie tam rok po roku powstaje kronika lokalnej społeczności. W księgach zapisują się narodziny nowych mieszkańców, śluby rozpoczynające wspólną drogę i pożegnania tych, którzy odeszli. Jak wyglądał ten zapis w 2025 roku w Stalowej Woli i Nisku?



Karolina KUSIŃSKA
dziennikarka

STALOWA WOLA

Więcej dzieci, więcej nadziei

Rok 2025 przyniósł w Stalowej Woli wyraźne ożywienie demograficzne. W miejscowym USC zarejestrowano 746 urodzeń, co oznacza zauważalny wzrost w porównaniu do 629 w 2024 roku. To liczby, które dają powód do umiarkowanego optymizmu i pokazują, że w mieście przybywa młodych mieszkańców.

W trybie zwykłym wpisano 485 aktów urodzenia – na świat przyszło 261 chłopców i 224 dziewczynki. Kolejne 261 wpisów dotyczyło transkrypcji zagranicznych dokumentów, co potwierdza, że Stalowa Wola coraz częściej staje się miejscem, do którego formalnie „wracają" rodziny mieszkające poza granicami kraju. Dla porównania, rok wcześniej takich transkrypcji było 219.

Imiona z historią i charakterem

Wybory imion w 2025 roku pokazują przywiązanie do klasyki, ale też delikatne zmiany pokoleniowych trendów.

Wśród chłopców niepodzielnie królował Aleksander, nadany 16 razy. Dużą popularnością cieszyli się również Nikodem i Ignacy (po 11 razy). Rodzice dziewczynek najczęściej wybierali imię Zofia (13), a tuż za nim Emilia (10) i Zuzanna (9). Po 8 razy pojawiły się imiona Hanna, Maja i Zofia.

Na tle popularnych wyborów wyróżniały się także imiona rzadkie, nadające dzieciom indywidualny charakter – wśród dziewczynek były to m.in. Jaśmina, Sonia, Adela i Olimpia, a wśród chłopców Gustaw, Jeremi, Eryk i Beniamin. W porównaniu do 2024 roku, gdy dominowali Jan, Franciszek, Lena i Pola, widać wyraźne, choć spokojne przesunięcie trendów.

„Tak" coraz częściej w międzynarodowym gronie

W 2025 roku w Stalowej Woli zarejestrowano 246 małżeństw, czyli więcej niż rok wcześniej (231).

186 par zawarło związek w trybie zwykłym – 108 ślubów cywilnych odbyło się przed kierownikiem USC, w tym 6 ceremonii w plenerze lub poza siedzibą urzędu. 78 par zdecydowało się na ślub konkordatowy.

Istotną część statystyki stanowiły także 60 małżeństw zarejestrowanych w trybie szczególnym, na podstawie zagranicznych dokumentów. Wśród wszystkich ślubów było 8 związków z udziałem obcokrajowców – obywateli m.in. Ukrainy, Filipin, Włoch, Węgier, Chin, Łotwy, Korei i Kambodży. To wyraźny znak, że lokalna społeczność coraz częściej ma międzynarodowy wymiar.

W tym samym czasie do USC wpłynęły informacje o 132 rozwodach, co pokazuje, że statystyki obejmują nie tylko początki, ale i zakończenia wspólnych dróg.

Mniej pożegnań niż rok wcześniej

W 2025 roku w Stalowej Woli zarejestrowano 714 zgonów – 666 w trybie zwykłym i 48 w trybie szczególnym. W porównaniu do 2024 roku, kiedy odnotowano 773 zgony, oznacza to niewielki, ale zauważalny spadek.

NISKO

Narodziny zapisane głównie za granicą

Demograficzny obraz Niska w 2025 roku, znacząco różnił się od Stalowej Woli. Ze względu na likwidację oddziału położniczego w niżańskim szpitalu, w USC zarejestrowano 76 aktów urodzenia. Tylko jedno dziecko – dziewczynka Hanna – urodziło się w Nisku, w domu. Pozostałe 75 aktów stanowiły transkrypcje zagraniczne. Wśród nowo narodzonych było 38 dziewczynek i 37 chłopców.

Międzynarodowy charakter tych wpisów widać również w imionach.

eprasa.pl 1099273745


Fot. Freepik.com

Obok takich jak Salvatore, Dasodo, Lewis, Andy, Saffiya, Kylie czy Lia, pojawiały się także dobrze znane, polskie imiona: Natalia, Maja, Karolina, Leon, Wiktor, Filip i Jan.

Śluby blisko domu i daleko od niego

W 2025 roku w Nisku zarejestrowano 80 małżeństw. Wśród nich znalazły się 33 śluby konkordatowe, 20 cywilnych oraz 27 transkrypcji małżeństw zawartych za granicą – najczęściej w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Wielkiej Brytanii i Francji. To pokazuje, że choć wiele uroczystości odbywa się poza krajem, ich formalny zapis często wraca do rodzinnego miasta.

W tym samym czasie do USC wpłynęło 30 wyroków orzekających o rozwodzie.

W minionym roku w Nisku zarejestrowano 317 zgonów, z czego 10 wpisano na podstawie zagranicznych aktów.

Rok w liczbach i w ludzkich historiach

Statystyki z Urzędów Stanu Cywilnego w Stalowej Woli i Nisku pokazują dwa nieco odmienne obrazy, ale łączy je jedno – ciągłość codziennego życia.

W Stalowej Woli 2025 rok przyniósł wyraźny wzrost liczby urodzeń i nieco mniej pożegnań niż rok wcześniej, co pozwala z ostrożnym optymizmem patrzeć w przyszłość.

W Nisku z kolei, liczby wyraźnie pokazują skutki zmian organizacyjnych i migracyjnych – narodziny coraz częściej zapisywane są na podstawie zagranicznych dokumentów, a lokalne księgi stają się świadectwem życia toczącego się także daleko poza granicami miasta.

Za każdą z tych liczb kryją się jednak konkretne historie – pierwsze imiona wpisane do ksiąg, podpisy składane pod aktami małżeństwa, ale też chwile pożegnań. To one składają się na prawdziwy portret lokalnej społeczności. Rok 2025 zapisał się w urzędowych rejestrach jako czas zmian, ale przede wszystkim, jako kolejny rozdział wspólnej, lokalnej opowieści. ■

eprasa.pl 1099273745

Kaucja nasza powszechna

Jerzy MIELNICZUK

Zaczynamy się do niej przyzwyczajać i im szybciej przestaniemy się na nią gniewać, tym więcej zostanie nam w portfelach. Od kilku miesięcy doliczają nam do sklepowych rachunków różne i niewielkie kwoty. Doliczają, bo muszą. Polska jako członek Unii Europejskiej zobowiązała się do skutecznego zbierania opakowań po napojach. Za cztery lata mamy osiągnąć 90-procentowy poziom zwrotu butelek plastikowych. By do tego doszło, potrzebna była kaucja.



PSK w swoim okresie przejściowym się sprawdził. O sukcesie tym mówią producenci butelkomatów

Termin, który z niewiadomych powodów nie został słowem ubiegłego roku, to nic innego, jak zastaw za opakowania, które w umowny sposób pożyczamy od producenta napoju. Jeżeli napój wypijesz lub przelejesz i pojemnik zwrócisz, zwrócona ci zostanie kaucja. Tak działa system kaucyjny w całej UE. Nad Wisłą to Polski System Kaucyjny (PSK), obowiązujący oficjalnie od 1 października ub. roku. Kwartał z okładem to wystarczający czas do tego, by systemowi temu bliżej się przyjrzeć.

Zaczęło się od dyrektywy SUP

PSK jest efektem ustawy z 13 czerwca 2023 r., o gospodarce opakowaniami i odpadami opakowaniowymi. Ta zaś wynikła z przyjętej w 2019 r. przez Parlament Europejski i Radę Komisji Europejskiej dyrektywy SUP (Single-Use Plastics), która ma ograniczyć ilość plastikowych odpadów w środowisku. Pierwszym widocznym jej skutkiem było trwałe przymocowanie – od 2024 r. – nakrętek do butelek plastikowych. Teraz przyszła pora na całe butelki, butelki szklane i puszki metalowe.

PSK to poważna machina, która w kraju obsługuje 3. dużych operatorów mających do pomocy pięciu innych. Mają oni zezwolenia Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz rozwiązania technologiczne do gospodarowania odpadami. Każdy sklep handlujący napojami ma umowę z operatorem.

W każdym z tych sklepów, przy zakupie napojów pobierana jest od nas kaucja. To złotówka za szklane butelki wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 l. i 50 groszy za metalowe puszki o pojemności do 1 l oraz plastikowe butelki mieszczące do 3 l napoju. Na butelkach i puszkach są znaki kaucyjne. Chcąc odzyskać kaucję, musimy oddać taki pojemnik w stanie

eprasa.pl 1099273745

nienaruszonym, i co w tym najważniejsze, puszki i butelki możemy oddawać w każdym sklepie handlującym napojami, niezależnie od miejsca ich zakupienia.

Gdy 1.10.2025 r. PSK zaczynał funkcjonować, mało który producent napojów miał na swoich opakowaniach symbole kaucyjne. Ustawodawca dał im kwartał na wyprzedaż zapasów i „wprowadzenie się" do kaucyjnej rzeczywistości. Od początku tego roku nie znajdziemy już na sklepowej półce napoju bez kaucyjnej ikonki.

„Społem" poszła za ciosem

Przyjrzeliśmy się naszym sklepom, jak sobie radzą w nowych „kaucyjnych" realiach. Może to wydawać się dziwne, ale nie usłyszeliśmy skarg na kaucyjny reżim ze strony sklepów, ani na sklepy ze strony klientów. W mniejszych sklepach powszechne jest przyjmowanie opakowań „do skrzynki" i wydawanie gotówki, bądź odliczanie kaucji przy zakupach.

Placówki większych sieci, z wyjątkiem „Biedronki", mają już tzw. butelkomaty. Są one obowiązkowe w sklepach o powierzchni powyżej 200 m kw. „Biedronka" tłumaczy opóźnienia dużą ilością sklepów i aurą niesprzyjającą instalowaniu elektroniki.

In plus zaskoczyła nas PSS „Społem" Stalowa Wola, która wstawiła automaty do przyjmowania opakowań do wszystkich swoich 14. sklepów, a obowiązek wstawienia miała tylko do dwóch.

– Wstawiliśmy automaty do naszych sklepów dla wygody klientów – mówi Roman Karbarz, wiceprezes PSS „Społem" Stalowa Wola. – To nie była tania inwestycja, ale zainwestowaliśmy w przyszłość. Są drobne problemy, ale wynikają one głównie z tego, że wszyscy uczymy się nowego systemu.

Z voucherem do kasy

Inwestycja Spółdzielni jest na wskroś przyszłościowa. Kupujący napój oddaje opakowanie tam, gdzie jest mu najwygodniej, czyli najbliżej i najszybciej. Patrz sklepy osiedlowe PSS „Społem". Automat nie wydaje gotówki tylko voucher, który można spieniężyć, albo rozliczyć go przy zakupach w sklepie, do którego oddaliśmy opakowania. To swego rodzaju przywiązanie klienta do sklepu, ale jak najbardziej zgodne z prawem.

Butelkomaty wydające talony stały od dawna w sklepach „Kauflandu", a jesienią ub. roku wstawił je „Lidl". Z tymi ostatnimi były nieporozumienia, bo przyjmowały większość butelek bez znaku kaucji, ale ceniły je na 10 gr.

– To część naszej kampanii edukacyjnej – wyjaśnia Aleksandra Robaszkiewicz z Lidl Polska. Akcja się sprawdziła.

Cały PSK w swoim okresie przejściowym też się sprawdził. Nie ma danych całościowych, ale o sukcesie mówią producenci butelkomatów, którzy mają dostęp do systemu informatycznego urządzeń. Firma Tomra pochwaliła się, że jej automaty w ciągu pierwszego kwartału PSK zebrały 5 mln opakowań po napojach. Porównania do innych krajów, które wprowadzały systemy kaucyjne, są bardziej niż obiecujące.

Małpki i mleko po staremu

Ponieważ nie ma róży bez kolców, PSK nie jest idealny. Wielu zarzuca mu chociażby to, że kaucją nie obejmuje butelek po alkoholach wysokoprocentowych. Bardzo interesujące jest tu tłumaczenie autorów PSK. Otóż napoje o zawartości powyżej 4,5 proc. alkoholu …nie są napojami w rozumieniu wspomnianej unijnej dyrektywy SUP. Spożywanie wysokoprocentowego trunku nie odbywa się we plenerze, a o zachowanie czystości środowiska w idei PSK głównie chodzi.

Poza tym butelki na wódkę, wina i koniaki mają różne kształty, są ze szkła różnej grubości i koloru, i ich standaryzacja znacząco podrożyłaby system kaucyjny. Butelki po alkoholu wysokoprocentowym nadają się tylko na stłuczkę szklaną. Ponieważ nie mamy odpowiedniej ilości zielonych kontenerów na szkło, butelki po wódce, szczególnie te o małej pojemności, czyli tzw. małpki, zapełniają kosze i okolice ławek w parkach. W tej materii system kaucyjny nic nie zmienił.

Podobnie z butelkami po mleku. Unijni politycy ciągle zastanawiają się, czy mleko jest napojem, czy żywnością? Z powodu tych wątpliwości pojemniki na mleko nie znalazły się w PSK. Państwo jednak nie zamyka tu sobie drogi. Cytowana przez forsal.pl Paulina Henning-Kloska, ministra klimatu, stwierdziła, że jeżeli PSK się sprawdzi i będzie dobrze zorganizowany, to wtedy rząd podejmie decyzję o ewentualnym włączeniu do niego pojemników po mleku.

Gminne obawy przed PSK

Pierwszym, jakże pozytywnym objawem PSK, jest skrupulatne oczyszczanie środowiska z puszek i butelek PET przez rutynowych zbieraczy. Biznes wreszcie zaczął się opłacać. Niestety, dość szybko okazało się, że nie wszystkim.

Wiele gmin zauważyło znacząco mniejsze ilości zbieranych surowców wtórnych. Odbija się to na kosztach prowadzonej gospodarki komunalnej. Rekompensatą są tylko podwyżki opłat za odbiór śmieci. Startem systemu kaucyjnego tłumaczy się już kilka gmin, które 1 stycznia wprowadziły podwyżki stawek za gospodarowanie odpadami.

eprasa.pl 1099273745

– W strumieniu odpadów selektywnych przywożonych do Zakładu Mechaniczno-Biologicznego Przetwarzania Odpadów Komunalnych zauważalny już jest spadek surowców objętych kaucją. Prognozujemy, że wpływ systemu kaucyjnego na ilość odzyskiwanych surowców będzie miał charakter narastający i zmniejszy frakcję zebranych tworzyw sztucznych o ok. 12 proc., natomiast z frakcji odpadów zmieszanych ubędzie ok. 1 proc. – mówi Karolina Głogowska z Miejskiego Zakładu Komunalnego w Stalowej Woli.

Czytelników może zainteresować, że od 1 stycznia br. cena odpadów przywożonych do Zakładu M-BPOK wzrosła o 50 zł netto za tonę. Od samorządów gminnych zależy teraz, czy ta podwyżka zostanie przerzucona na mieszkańców. Gmina Stalowa Wola zapowiedziała już, że nie podniesie opłat za śmieci.

Metoda na lipną etykietę

System kaucji wprowadził zrozumiałe zainteresowanie nie tylko ze strony klientów sklepów. Okazję do zarobku na nim zauważyli oszuści. Szybko zaczęli drukować fałszywe etykiety i zgubiła ich pazerność. Były sklepy, gdzie butelkomaty były wręcz zapychane PET-ami z fałszywą etykietą i symbolem kaucji na niej.

Operatorzy od razu postawili na nogi policję, a ta dotarła do sprawców i przypomniała, że wyłudzenie kaucji za puszkę lub butelkę to przestępstwo oszustwa, a przy okazji może też fałszerstwa, zagrożone surowymi karami. Groźba więzienia miała podziałać. Poza tym, pojemników na napoje bez znaków akcyzy już prawie nie ma, a z tego jest prosty wniosek, że kaucja podziałała. ■

Szczęśliwy jak mors

Jerzy MIELNICZUK

Z roku na rok ich przybywa. Znajomi przyciągają znajomych, rodzice przychodzą z dziećmi, a duża część przychodzi z czystej ciekawości, bo gdzieś czytali, słyszeli. I zostają. To już nie jest sposób na spędzanie wolnego czasu, ale styl życia. Mniej odważni kąśliwie rzucają, że to pogoń za nową modą. Jeżeli to ma być moda, to stara jak świat moda na zdrowie.



Stalowowolski Klub Morsów „Lodołamacze"

eprasa.pl 1099273745



Na zdjęciu od lewej strony znajdują się Janusz, Agnieszka, Piotr i Michał, czyli „Stalowe Morsy" ze Stalowej Woli

W Finlandii mówią na nich foki. W Ameryce Północnej nazywają ich niedźwiedziami polarnymi. U nas są morsami. Nikt nie wie, skąd i kiedy to określenie się wzięło, ale dość dobrze oddaje fascynację zimną wodą. Ta fascynacja przyszła z północy, gdzie zimy więcej niż u nas, a ludzie zdrowsi. Pozazdrościliśmy Finom zagospodarowania wolnego czasu i ustawiamy się w kolejkach do wody, gdy tylko zawieje późnojesienny wiatr, a potem do przerębli w stawach i jeziorach.

Najtwardsi zostają

– Dokładnie pamiętam dzień, kiedy to pierwszy raz zanurzyłem się w lodowatej wodzie. Było to 22 listopada 2011 r. – wspomina Andrzej Czapla, prezes stalowowolskiego Klubu Morsów „Lodołamacze". – Wszedłem do wody z czystej ciekawości, jak na taki eksperyment zareaguje organizm. Wrażenia zostały na całe życie, a eksperyment zamienił się w stały rytuał.

Gdy Andrzeja Czaplę ciągnęła do zimnej wody ciekawość, morsowaniu oddawało się w Stalowej Woli najwyżej kilkanaście osób. Dowiadywali się o sobie, zmawiali i wspólnie wyprawiali na kąpiele w przerębli. Tak zawiązał się Klub „Lodołamaczy", któremu teraz farmaceuta Czapla prezesuje. Jest ich blisko 90. Najmłodsza Kaja ma zaledwie kilka lat, Ryszard, nestor stalowowolskich morsów, skończył 78 wiosen. Co ciekawe, w Klubie ilościowo zaczyna dominować płeć piękna. Rotacja jest, ale najtwardsi zostają. Nie widzą już innego życia, szukają nowych wyzwań i towarzystwa w innych ośrodkach. Pod koniec marca, na pożegnanie zimy odbędzie się czwarty już Triathlon Morsów, ich flagowa impreza. Wtedy się policzą i na pewno ich będzie więcej niż na początku sezonu.

Morsa spotkasz wszędzie

Morsowanie to świadome i krótkie zanurzanie się w zimnej wodzie. To nie jest nowożytny wynalazek, bo wieki temu w taki sam sposób co odważniejsi hartowali ciało. Do nas trafiło z fińskich saun i rosyjskich bani, w których ciało najpierw się rozgrzewa w wysokiej temperaturze, by zaraz potem je

eprasa.pl 1099273745

gwałtownie schłodzić w wodzie o temperaturze do 4 stopni C. Morsowanie stało się nad Wisłą na tyle popularne, że w domach są już instalowane specjalne wanny na wodę z lodem. Kiedyś szczytem medytacyjno-gimnastycznej ekstrawagancji była joga w wysokiej temperaturze (bikram), którą właśnie wypiera joga w chłodzie. Śmiałkowie w samych szortach i trampkach wbiegają na zimową Śnieżkę czy ośnieżone Kilimandżaro, pokonują maratony za kołem podbiegunowym. Bardzo często sportowcy zażywają lodowatych kąpieli po treningach, a lekarze serwują swoim pacjentom seanse w kriokomorach. Coś w tym zimnie musi być.

Zadowolony jak mors

– Na początku czuje się szczypanie, jakby ktoś nam skórę nakłuwał setkami igieł – mówi Michał Tofil. – Później jest błogość i przychodzi chwila na decyzję o wyjściu z wody, które zawsze jest trudniejsze od wejścia.

Michał nie należy do klubu morsów. W koleżeńskiej grupie co kilka dni hartuje ciało w stawie na Podwolinie w Nisku. Jego przygoda z z zimną wodą trwa nieco ponad rok, ale już widzi efekty. Głównie to większa odporność na infekcje i ogólnie lepsze samopoczucie. A przecież, co przyznaje, wcześniej był wielkim zmarzluchem.

Morsowanie jest pasją grupową. Do zimnej wody wchodzą tylko pewni swego zdrowia i robią to w towarzystwie. Z morsowania wykluczają wady serca, przebyte zawały i udary mózgu czy choroby układu krążenia. Zdarza się, że organizm morsa zareaguje na niską temperaturę gwałtowniej niż zwykle i wtedy potrzebny jest kolega, który to zauważy. Kąpiel w przerębli w towarzystwie innych morsów ma też dodatkową zaletę. Podczas zanurzania w lodowatej wodzie organizm zaczyna gwałtownie produkować endorfiny, hormony szczęścia. Czy ktoś widział smutnego morsa po wyjściu z wody? Jest nie tylko uśmiechnięty i bardziej rozmowny, ale zapomina o bólach, które niejednokrotnie nękały go latami.

Była trauma, ale nie było kataru

– Nie mogę powiedzieć, że jestem morsem w klasycznym tego określenia znaczeniu, ale w zimnej, lodowatej wodzie spędziłam już godziny – wyznaje Marta Górecka.

Z zawodu jest dziennikarką radiową, a z pasji strażakiem i nurkiem. Bierze udział w zimowych akcjach poszukiwawczych, a swego czasu pokonywała zimą San z Niska do Stalowej Woli w ramach Rajdu Lodołamaczy. To było prawdziwe ekstremum. Grupa nurków z całego kraju pokonywała zamarzniętą rzekę przez godzinę albo i dłużej. Niektórzy się poddawali, bo przed nimi już była tylko jedna granica.

– Zawsze miałam za duży kombinezon i musiałam coś wdziewać pod. To wszystko od razu stawało się mokre,



eprasa.pl 1099273745

a przy wychodzeniu z wody momentalnie zamarzało. Gdy więc przychodziło do przebierania się, zdejmowałam z siebie nie tyle kombinezon, co warstwy lodu – wspomina. A mimo to, każdy z Rajdów Lodołamaczy kończyła bez najdrobniejszego nawet kataru.

Zimno daje siłę

Morsowanie długo nie było poważnie traktowane przez naukę i stąd brak jeszcze jego medycznych badań, choć już Hipokrates zalecał zimne kąpiele jako środek leczniczy. Doczekało się jednak sporej literatury, opartej na doświadczeniach autorów. Katja Pantzer napisała kiedyś „Odnaleźć sisu. Fiński sposób na szczęście przez hartowanie ciała i ducha". Kanadyjka, która wyemigrowała do Finlandii opisuje jak morsowanie zmieniło jej życie, wyciągnęło z depresji i pozbawiło innych dolegliwości. Internet jest wręcz przepełniony radami, co i jak należy robić, by z lodowatej wody wychodzić młodszym duchem i w odnowionym ciele.



Morsowanie to także okazja do... opalania się na śniegu

Gdy kilka lat temu w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Stalowej Woli było spotkanie z Valerjanem Romanovskim, aula pękała w szwach. Romanovski to Polak z Wileńszczyzny, absolutny guru morsów, posiadacz kilku światowych rekordów w obcowaniu z zimnem. On do rekordowej ekspozycji na zimno przygotowywał Marię Bodaj, która kilka miesięcy temu pobiła światowy rekord kobiet przebywania w lodzie. W szklanej klatce, cała obsypana kostkami lodu przesiedziała ponad 3,5 godziny. Po wyjściu Bodaj, w świecie znana bardziej jako Mary Icebreaker, powiedziała:

– Zimno mnie nie złamało – ono mnie zbudowało. Tam właśnie znalazłam swoją siłę. ■

Lek. Zbigniew Gola – internista, specjalista reumatolog, SANUS Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli:

– Już dawno w medycynie zaobserwowano pozytywne oddziaływanie temperatury na ciało. Najbardziej znanym tego przykładem są zimne okłady na miejsca objęte procesem zapalnym. Następuje wtedy zmniejszenie krążenia, a zaraz potem „wypłukiwanie" chorych elementów. Do takich zabiegów nie ma żadnych przeciwskazań. Czymś zupełnie innym jest krioterapia ogólnoustrojowa. W kriokomorze pacjent poddawany jest skokowemu działaniu ekstremalnie niskich temperatur między – 90, a – 120 stopni Celsjusza. Szok termiczny wywołuje chociażby zwiększoną produkcję testosteronu. Po krótkiej sesji wymagane są ćwiczenia ruchowe, które pobudzają struktury mięśniowe do szybszego przepływu krwi. Metoda skokowego schładzania ciała stosowana jest w medycynie od blisko stu lat, a jej pierwowzorem było morsowanie. O ile jednak przed wejściem do kriokomory pacjent jest badany przez lekarza, o tyle amator kąpieli w przerębli musi sam się do tego przygotować. Na jakiś czas „przed" należy zażywać krótkich zimnych kąpieli i w bieliźnie eksponować się na chłód, a po czasie nawet mróz. Zawsze jednak należy pamiętać, że do lodowatej wody nie powinni wchodzić ludzie z nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością wieńcową. Barierą może też być sam strach przed zimnem. W razie jakichś wahań, najlepsza jest wtedy konsultacja z lekarzem.



eprasa.pl 1099273745

Reforma przez wielkie „R”

Jerzy MIELNICZUK

I doczekaliśmy się. Od dziewięciu dekad nie było takich zmian w polskiej pisowni, jakie nadeszły w sylwestrową noc. Niektórzy okrzyknęli je nawet rewolucyjnymi, choć rewolucja wszystko przewraca, a ojczysty nasz język został, jaki był. Może tylko mniej giętki, ale gdy zechcemy, to wyrazi „wszystko, co pomyśli głowa”.

A głowa była ostatnimi czasy przeciążona ortograficznymi dylematami. Choćby takim, dlaczego niemiły gość pisany był razem, ale ten sam osobnik w stopniu wyższym był pisemnie określany jako nie najmilszy? Teraz dylematów językowych będzie mniej, co nie znaczy, że weźmiemy rozwód ze słownikami. Przydadzą się. I to bardzo.

Nad czystością i poprawnością naszego ojczystego języka czuwa Rada Języka Polskiego (RJP), która funkcjonuje przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk. Od nowego tysiąclecia jest organem ustawowym, gdyż gremium językoznawców zostało wpisane do Ustawy o języku polskim. Ma ono dość sprecyzowane zadanie ustalania zasad ortografii i interpunkcji. I 1,5 roku temu RJP nowe zasady przyjęła, a 1 stycznia tego roku weszły one w życie.

Stalowowolanin językowo dowartościowany

– Wiele obowiązujących dotychczas zasad było martwych, a ortografia musi być powszechna, zautomatyzowana i zrozumiała dla użytkowników – mówi prof. Katarzyna Kłosińska, przewodnicząca RJP.

I Rada automatycznie przeszła do konkretów. Nim dokopiemy się do przykładów, nie polonistom trzeba wyjaśnić, że pisownia polska oparta jest na czterech zasadach: wymiany głosek, historycznej, morfologicznej i konwencjonalnej. Zmiany teraz wprowadzane, jedynie musnęły zasadę konwencjonalną, która reguluje m.in. pisownię wielką i małą literą, łączną i rozłączną oraz pisownię skrótów. Nie może więc być mowy o rewolucji, a najwyżej o korekcie, która nasz język czyni bardziej współczesnym.

Zmiany zasad pisowni polskiej, które obowiązują od tego roku, zostały ujęte w jedenastu punktach, a ich listę otwiera ujednolicona pisownia wielką literą nazw mieszkańców miast, dzielnic, osiedli i wsi. Tę zmianę od dawna forsował prof. Jerzy Bralczyk.

– Dziwnym wydawało się, że warszawianka w odniesieniu do regionu warszawskiego miała wielką literę na początku, a warszawianka, jako mieszkanka Warszawy, już nie – wytyka poprzednim regulacjom wybitny polski językoznawca.

Edyta WOŁOSZYNEK, polonistka z Liceum Ogólnokształcącego im. Komisji Edukacji Narodowej w Stalowej Woli.

– W zmianach wprowadzonych przez Radę Języka Polskiego nic mnie nie zaskoczyło, a wręcz ujęła mnie ich skromność. Od lat widziało się anachronizmy w obowiązkowej pisowni i trzeba było uczniom tłumaczyć coś, do czego sami nie byliśmy przekonani. Wreszcie zostało ujednolicone pisanie nazw mieszkańców. To był jeden z najczęstszych błędów na egzaminach. Błędów nie wziętych z logiki, ale z przepisów. I również coś, z czym nawet najpilniejszy uczeń miewał kłopoty, czyli z nazwą obiektów w przestrzeni publicznej, choć ta przestrzeń dekretowo nie została zmierzona. Od teraz, wszystko, co jest ważne, a zostało postawione, zasługuje na pisanie z wielkiej litery. I została prośba, nie tylko do uczniów: Nie ma się czego bać. Mniej wyjątków, mniej problemów z pisaniem, a język ten sam. Równie piękny, jak przed reformą.



eprasa.pl 1099273745

Takiego dziwactwa w nowych regułach językowych już nie ma. Od 1 stycznia mieszkańca dowolnej miejscowości nazywamy, poczynając od wielkiej litery. Mamy więc równych – przynajmniej w piśmie – sobie: Paryżanina, Stalowowolanina, Zbydniowianina i Żoliborzanina.

A skoro o geografii, to RJP zostawiła nam dowolność w przypadkach określeń etnicznych nazw mieszkańców. Jeżeli lubimy poddanego króla Karola III, to napiszemy o nim Angol. Jeżeli jakiś mieszkaniec Półwyspu Apenińskiego zalazł nam za skórę, to śmiało możemy potraktować go z małej litery, pisząc makaroniarz. Mieszkaniec kraju nad Sekwaną będzie dla nas żabojadem, albo Żabojadem. W każdym przypadku nazwa będzie zapisana poprawnie.



Fot. Freepik.com

Wielkiej litery ciąg dalszy

Nazwy własne, poczynając od tego roku, piszemy zawsze zaczynając od wielkiej litery. Słownikowym przykładem jest tu Kometa Halleya. Podobnie rzecz się ma z obiektami w przestrzeni publicznej. Wspominając o najmniejszym kinie w Stalowej Woli, oba człony jego nazwy piszemy już wielką literą, czyli Kino Wrzos.

Jeżeli ktoś kupi hotel przy ul. Wyszyńskiego, stanie się właścicielem Domu Gościnnego Hutnik. Idąc tam, nowy hotelarz minie Pomnik Eugeniusza Kwiatkowskiego, a gdy zawróci na północ dojdzie do Placu Józefa Piłsudskiego, przechodząc przez Park Miejski, który wcześniej był parkiem miejskim. Pokonując centralną arterię komunikacyjną Stalowej Woli, kierowca będzie jechał Alejami Jana Pawła II. Gdy skręci w bok, przejedzie ul. Popiełuszki, bo ulice nadal piszemy zaczynając od małej litery.

Wszystkie tytuły honorowe, nagrody i odznaczenia konsekwentnie zapisujemy zacząwszy od wielkich liter. Ktoś jest więc Zasłużonym dla Miasta Stalowej Woli, ktoś inny dostał Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, a jeszcze ktoś inny zostanie uhonorowany sandomierską Nagrodą Bonum Publicum im. A. Patkowskiego.

Także marki oraz pojedyncze nazwy wyrobów piszemy od wielkiej litery. Kiedyś jeździliśmy fiatem i chodziliśmy w adidasach. Teraz wsiadamy do Fiata czy Citroena, mając na stopach Adidasy.

Nibypolityk i quasi-Polak

Przedrostki „niby-” i „quasi-” od 2026 r. z wyrazami pisanymi małą literą piszemy łącznie. Tak będzie z nibyartystą, który namalował quasiobraz. Gdy jednak zechcemy się odnieść do jego równie wątpliwej narodowości to użyjemy łącznika, i napiszemy niby-Polak oraz quasi-Francuz. Nazwy przyrodnicze pozostają „po staremu”, czyli w nibynóżkach i nibyjagodach nic się nie zmienia. Podobnie w porównaniach, gdy „Janek patrzy w swoją duszę, niby w lustro”.

Tu dywiz, tam bez łącznika

„Nie” z przymiotnikami i przysłówkami utworzonymi od przymiotników, niezależnie od ich stopnia, piszemy teraz łącznie. Przed sylwestrem ktoś był niemiły, a jego kolega nie najmilszy. Teraz każdy z nich jest określany łącznie: niemiły, nienajmilszy, niebogatszy i nienajmądrzejszy, bo w istocie jest niemądry.

Skończyło się też kombinowanie z pisownią liczebnika pół, który teraz zawsze piszemy łącznie. No chyba, że łączymy go z wyrazem rozpoczynającym się wielką literą; wtedy pozostaje nam łącznik, czasami jeszcze nazywany dywizem. Oczywiście, taka pisow-

eprasa.pl 1099273745

nia jest prostsza, ale ucierpi na tym choćby nostalgia kinomana. Kiedyś chodził do kina na „Pół żartem, pół serio". A teraz co? Na „Półżartem, półserio"? Billy Wilder gdzieś się tam przewraca.

Trzeba będzie zapamiętać skrajny przypadek pewnego kibica piłkarskiego, któremu podczas meczu Stali z Siarką, serce krwawiło przy każdej podbramkowej akcji, bo był pół-Stalowowolaninem i pół-Tarnobrzeżaninem.

Czas na naukę

„Zmiany te wynikają z potrzeby dostosowania pisowni do uzusu językowego oraz badań współczesnych tekstów, mają na celu uproszczenie i ujednolicenie reguł ortograficznych. Nie są rewolucyjne – porządkują zasady, eliminują wyjątki i ułatwiają naukę" – wyjaśnia swój krok Rada Języka Polskiego.

Najtrudniej będzie wkuć nowe zasady językowym purystom, którzy stare reguły pomieścili w małym palcu i piszą „na pamięć". W tym roku ukaże się nowy „Słownik Języka Polskiego". Dzięki państwowej dotacji będzie on dostępny za darmo w wersji drukowanej i elektronicznej.

Maturzyści nie muszą drzeć szat, bowiem egzamin z języka polskiego na nowych zasadach zostanie przeprowadzony dopiero podczas matur AD 2031. W zgoła trudniejszej sytuacji znaleźli się dziennikarze, redaktorzy i korektorzy. Nowych edytorów tekstów jak na lekarstwo, a uchybienie nowym zasadom pisowni byłoby nie lada wpadką. Choć od miesięcy zapowiadane, to nowe reguły weszły z dnia na dzień i… nic.

Nie to, co najpierw w 1918, a później w 1936 roku. Wtedy to też ujednolicano i upraszczano zasady pisowni polskiej. Ujednolicone reguły jednomyślnie odrzucały środowiska literatów i dziennikarzy, pisząc „po staremu", ale jakże ładnie. Takie to były językowe hocki klocki. ■

Po więcej aktualnych informacji zeskanuj Kod QR

PROMOCJA

Kumulacja w Kafejce Historycznej

Spotkania przy kawie, poświęcone historii miasta i okolic, odbywają się co miesiąc, ale w najbliższym czasie czeka nas swoista „kumulacja": w środę, 25 lutego o godz. 17.30, będzie mowa o niezwykłej, artystycznej rodzinie Kuczmanów z Rzeczycy Okrągłej – senior rodu, Józef, był autorem niezwykłego pomnika zlokalizowanego w maleńkiej wiosce, jego syn, Kazimierz, historyk sztuki, mieszkał i pracował na Wawelu, a jedna z córek Józefa maluje obrazy, sakralne i świeckie. Będzie okazja do wymiany osobistych wspomnień o profesorze Kazimierzu Kuczmanie, który nigdy nie zerwał kontaktu z rodzinnymi stronami. W tym roku mija piąta rocznica jego śmierci.

A już tydzień później, 4 marca, zaprosimy na kolejną edycję Kafejki Historycznej, którą poświęcimy stalowowolskiemu kinu. Czy pamiętacie seanse w kinie Ballada? Zapach sali, kolejki po bilety, emocje przed zgaszeniem świateł? Kino, które przez lata było ważnym punktem na mapie Stalowej Woli, już wkrótce wróci po remoncie. Temu miejscu i wspomnieniom z nim związanym, poświęcone będzie „nadprogramowe" spotkanie Kafejki Historycznej, w środę 4 marca. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą podzielić się swoimi historiami, anegdotami i osobistymi opowieściami o kinie Ballada.

Organizatorami Kafejki Historycznej są Fundacja Stalovianum i Miejska Biblioteka Publiczna w Stalowej Woli. Kafejkę 4 marca współorganizuje dodatkowo Miejski Dom Kultury.

Oba spotkania: 25 lutego i 4 marca, odbędą się w Miejskiej Bibliotece Publicznej, jak zwykle o godzinie 17.30, przy kawie i słodkim poczęstunku. I – też jak zwykle – wstęp jest wolny. Każdy miłośnik lokalnej historii będzie mile widziany.

PROMOCJA WŁASNA WYDAWCY

KSIĘGARNIA REGIONALNA poleca



Edyta Szwedo

Poezja dzieciom

- oprawa twarda, lakierowana
- bogato ilustrowana
- 52 str.
- 215x300 mm
- Wydawnictwo Sztafeta
- rok wydania 2025

Nowa cena: 39,50 zł

Przyjdź do redakcji Wydawnictwa Sztafeta, Stalowa Wola, Al. JP II 25A/1010. Zadzwoń: 15 810 94 00 lub zamów prosto, szybko i wygodnie na www.sztafeta.pl

eprasa.pl 1099273745

Krajowy System e-Faktur bez tajemnic

1 lutego 2026 r. ruszył Krajowy System e-Faktur (KSeF). To centralny system informatyczny Ministerstwa Finansów, służący do wystawiania, przesyłania, otrzymywania i przechowywania faktur ustrukturyzowanych w formacie XML.

W szczególności, system ten służy do: wystawiania, przesyłania, otrzymywania, dostępu i przechowywania faktur oraz nadawania i odbierania uprawnień do korzystania z KSeF.

Od 1 lutego 2026 r. KSeF obowiązuje dla przedsiębiorców oraz innych podmiotów wystawiających faktury, u których wartość sprzedaży (wraz z kwotą podatku) przekroczyła za 2024 r. 200 mln zł.

Kolejne ważne daty

Natomiast od 1 kwietnia 2026 r. KSeF będzie obowiązkowy dla wszystkich przedsiębiorców oraz wystawiających faktury, z wyjątkiem tych, których wartość sprzedaży wynikająca z wystawionych faktur, nie przekroczy 10 tys. zł miesięcznie – dla nich obowiązek wejdzie w życie 1 stycznia 2027 r.

Co ważne – od 1 lutego 2026 r. otrzymywanie faktur przy użyciu KSeF jest obowiązkowe dla wszystkich podatników (poza przypadkami wyłączonymi ustawowo, gdzie faktura jest przekazana w sposób uzgodniony).

Aby korzystać z KSeF, wymagane jest uwierzytelnienie się w systemie oraz posiadanie właściwych uprawnień.

Jakie korzyści daje KSeF

- Bezpieczne archiwum na 10 lat
- Szybszy obieg dokumentów
- Jeden standard fakturowania
- Szybszy zwrot VAT (nawet w 40 dni)
- Mniejsze ryzyko popełnienia błędów przy wystawianiu faktur

Szczegółowe informacje na temat KSeF mogą Państwo znaleźć na stronie Ministerstwa Finansów – ksef.podatki.gov.pl.

Znajdą tam Państwo m.in.: bazę pytań i odpowiedzi o KSeF, materiały i prezentacje ze szkoleń, podstawy prawne oraz kluczowe terminy, informacje o Certyfikatach KSef, kodach weryfikujących QR, moduł Certyfikatów i Uprawnień, dzięki któremu mogą Państwo zarządzać uprawnieniami w KSeF, składać wnioski o wydanie certyfikatów oraz pobierać certyfikaty na potrzeby korzystania z systemu, bezpłatne narzędzia KSeF 2.0, dzięki którym mogą Państwo skorzystać z wersji testowej i sprawdzić integrację systemów i przesyłanie faktur przed uruchomieniem w środowisku produkcyjnym.

Gdzie szukać informacji

Na stronie internetowej https://ksef.podatki.gov.pl/kontakt-zadzwon-lub-napisz/ znajdą Państwo:

- dane teleadresowe do konsultantów Krajowej Administracji Skarbowej: 22 330 03 30 (z telefonów komórkowych), 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych), +48 22 330 03 30 (z zagranicy)



PROMOCJA

- formularz zgłoszeniowy KSeF, za pomocą którego mogą Państwo uzyskać odpowiedź na podany adres email
- usługę czatu, dzięki której mogą Państwo uzyskać informację online podczas czatu z Wirtualnym Asystentem Klienta Kaspro.

Trwają szkolenia

Od 7 stycznia 2026 r. trwa cykl szkoleń „Środy z KSeF – KSeF w pigułce". W lutym 2026 r. szkolenia te odbędą się: 4 lutego 2026 r. i 11 lutego 2026 r.:

- stacjonarnie w siedzibie Urzędu Skarbowego w Stalowej Woli, w godz. 10.00–12.00 (osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu stacjonarnym prosimy, aby przesłały informację na adres us.stalowawola@mf.gov.pl)
- online, w godz. 10.00–12.00 oraz 14.00–16.00, linki do szkoleń można znaleźć na stronie Izby Administracji Skarbowej w Rzeszowie. ■

eprasa.pl 1099273745

Setki uśmiechów najmłodszych świadczą o wysokiej jakości opieki i edukacji

Dar wyjątkowej zabawy i nauki

Przedszkole „Ene-Due-Rabe" w Stalowej Woli – to miejsc otwarte na rozwój każdego dziecka. Opieka i nauka odbywa się tu w atmosferze zaufania, bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku.

Przedszkole Prywatne „Ene-Due-Rabe", mieszczące się przy ul. Marcelego Siedlanowskiego 3 w Stalowej Woli, jest jedyną taką placówką edukacyjną dla najmłodszych w regionie. Przedszkole rozpoczęło swoją działalność we wrześniu 2016 roku, powołane z inicjatywy Anny i Marka Wójcików. Ich motywacją było od początku stworzenie miejsca bezpiecznego, ciepłego i inspirującego dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Już od pierwszych lat działalności „Ene-Due-Rabe" wyróżnia się programem edukacyjnym i podejściem wychowawczym, które łączy klasyczną naukę z innowacyjnymi metodami pracy z dziećmi. Placówka była jedną z pierwszych w województwie podkarpackim, która wprowadziła pedagogikę freblowską, realizując program wychowania przedszkolnego „Dar Zabawy", inspirowany koncepcjami Friedricha Froebla. Program ten podkreśla rolę zabawy w edukacji, rozwijanie kreatywności oraz naturalnej ciekawości świata u najmłodszych.

W kolejnych latach przedszkole systematycznie rozwijało swoją ofertę. Dzięki małym grupom i indywidualnemu podejściu do każdego dziecka, kadra pedagogiczna zyskała zaufanie wielu rodzin ze Stalowej Woli i okolic. Placówka stawia również na relację nauczyciel – dziecko, jako fundament procesu edukacyjnego, wierząc, że prawdziwa nauka odbywa się w atmosferze zaufania, bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku.

W 2021 roku przedszkole przeszło znaczącą ewolucję, rozszerzając swoją ofertę o profil terapeutyczny. Przyjęta koncepcja zakłada intensywne wspieranie dzieci z różnymi wyzwaniami rozwojowymi, w tym z diagnozą autyzmu czy zespołem Aspergera. Nowe zajęcia terapeutyczne



promocja



realizowane są w niewielkich grupach oraz indywidualnych sesjach, co pozwala na dostosowanie pracy do potrzeb każdego dziecka.

Przedszkole oferuje szeroki zakres zajęć dodatkowych i terapeutycznych oraz wsparcie ekspertów: psychologa, logopedy czy specjalistów integracji sensorycznej – co czyni je placówką kompleksowo odpowiadającą na różnorodne potrzeby edukacyjne i emocjonalne dzieci.

W codziennej pracy „Ene-Due-Rabe" promuje wartości takie jak: empatia, współpraca, samodzielność i rozwój twórczy, organizując zajęcia rytmiczne, językowe, kulinarne, robotykę, zajęcia plastyczne czy gimnastykę. Placówka jest również aktywna lokalnie – dzieci uczestniczą w wydarzeniach społecznych, takich jak występy w Dziennym Domu Seniora, co sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych.

Obecnie przedszkole jest rozpoznawaną i cenioną placówką w Stalowej Woli, w której codziennie setki uśmiechów najmłodszych świadczą o wysokiej jakości opieki i edukacji. Dzięki doświadczeniu, kompetencjom kadry oraz konsekwentnemu wdrażaniu nowoczesnych metod pracy, „Ene-Due-Rabe" pozostaje miejscem, w którym dzieci rozwijają się w atmosferze szacunku, akceptacji i nieustannej ciekawości świata. ■

eprasa.pl 1099273745

Walentynki, czyli miłość jako gra. Hormonów i biznesu

Kochamy mózgiem! Nie sercem

Stanisław CHUDY

Walentynki – coroczne święto zakochanych, obchodzone 14 lutego, przywędrowały do nas z Zachodu w latach 90. ubiegłego wieku i zadomowiły się na dobre. Teraz to już właściwie cała gałąź walentynkowego przemysłu, jakkolwiek nieromantycznie to brzmi. Podobnie, jak fakt, że serce nie jest żadnym ośrodkiem miłości. Kochamy mózgiem, a samo to uczucie można opisać w kategoriach czysto... chemicznych.

Przy okazji kolejnych walentynek, SZTAFETA zaprasza do bliższego spojrzenia na serce właśnie i towarzyszące mu „sprawy sercowe".

Otóż z technicznego punktu widzenia serce jest... sprężarką, taką pompą krwi, która pracuje non-stop, bywa, że nawet 100 lat, wykonując w ciągu doby ok. 100 tys. cykli: skurcz-rozkurcz, odpoczywając przy tym zaledwie w ułamku sekundy.

Serce zakochanego człowieka nie wykazuje też z tego powodu żadnych zmian chorobowych. Nawet najbardziej szalona miłość nie prowadzi więc serca do choroby.

„Choroba" podtrzymująca gatunek

A teraz wiadomość mniej przyjemna. Stan umysłu zakochanej osoby, niektórzy psychiatrzy i psychologowie przyrównują do zespołu obsesyjno-kompulsywnego. Według nich, osoba „ciężko" zakochana przypomina w zachowaniu pacjenta z taką właśnie chorobą.

Jakie są jej objawy? Przede wszystkim natręctwo myślowe dotyczące osoby, którą kochamy i podporządkowanie jej swojego życia. Dalej: to niepokój, niemożność koncentracji, przyspieszone bicie serca, wahania ciśnienia tętniczego, wzmożona potliwość, zaburzenia snu. Ale w przypadku osoby zakochanej objawy te nie są stanem chorobowym.

To raczej taka mądrość natury, która służy... podtrzymaniu gatunku, bo konsekwencją miłości zwykle jest potomstwo.

Normalna gra hormonalna

Samą miłość zresztą, stan zakochania, można opisać... chemicznie, jakkolwiek obrazoburczo to brzmi. Z tego punktu widzenia miłość jest zespołem złożonych reakcji fizykochemicznych, dziejących się w mózgu, nie w sercu! Jest to po prostu gra hormonalna.

Takim klasycznym hormonem „zakochania" wydzielanym przez mózg, jest fenyloetyloamina, zwa-

Walentynki, Wianki, Noc Kupały

Nazwa walentynek wzięła się od dnia św. Walentego (ang. Valentine's Day), którego liturgiczne wspomnienia Kościół katolicki obchodzi właśnie 14 lutego. Jest patronem zakochanych z powodu legendy o udzielaniu ślubów wbrew cesarskiemu zakazowi. Zwyczajem jest wysyłanie sobie tego dnia miłosnych listów, pozdrowień itp. oraz obdarowywanie się przez zakochanych prezentami i różnymi gadżetami. Oczywiście w kształcie serca, które, tak naprawdę, wcale tak nie wygląda.

Był czas, że krytykowano walentynki, jako agresywny przejaw amerykanizacji, obcy polskiej kulturze i wypierający rodzime, „miłosne" tradycje, np. Noc Świętojańską, czyli tzw. Wianki, przypadające w nocy z 23 na 24 czerwca (przed dniem św. Jana Chrzciciela). Nie należy tej nocy mylić, co się zdarza, z Nocą Kupały – słowiańskim świętem obchodzonym w noc przesilenia letniego (najkrótsza noc w roku), czyli rozpoczęcia astronomicznego lata. W 2026 r. jest to noc z 20 na 21 czerwca.

Dziś wokół walentynek nie ma już dawnych uprzedzeń, jakie wciąż towarzyszą np. halloweenowi. Wokół święta zakochanych kręci się ogromny biznes i ogromne pieniądze. Stąd też pojawia się zarzut, że są wykorzystywane do przełamania handlowej stagnacji między Bożym Narodzeniem i Nowym Rokiem a Wielkanocą. Tak czy inaczej, dni na świętowanie miłości nigdy za wiele. A najlepiej kochać się przez rok cały...

eprasa.pl 1099273745



Rys. Karolina Hołda

na popularnie narkotykiem miłości. Odpowiada za podniecenie i pożądanie oraz to, że patrzymy na kogoś przez „różowe okulary". Odpowiada za pierwszą fazę zakochania: szybsze bicie serca, brak tchu, ściskanie w dołku – czyli słynne „motyle" w brzuchu, działa pobudzająco i uzależniająco.

Potem dochodzą inne hormony: dopamina między innymi, sprawiające, że zakochaną osobę ogarnia euforia i niesamowite poczucie szczęścia, wykazuje większą odporność na ból, głód czy zimno.

Ale z czasem, zakochanie, jak większość stanów fizjologicznych, również ulega wyhamowaniu. Najczęściej przeradza się w związek nie oparty już na tak wielkim uniesieniu i ogromnych emocjach, jak w pierwszej fazie.

Organizm wydziela wtedy endorfinę, dającą poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji życiowej. Dodatkowo, u kobiet dochodzi jeszcze oksytocyna (wydzielana też przy orgazmie i porodzie), a u mężczyzn – wazopresyna (dająca poczucie bliskości i przywiązania).

Pożądane wyhamowanie

Powiedzmy sobie szczerze, gdyby tak nie było, gdyby nie to „wyhamowanie" miłości, to stan charakterystyczny dla wczesnego okresu zakochania byłby dla organizmu niszczący, prowadzący być może nawet do zmian chorobowych w psychice, a już na pewno do wycieńczenia, spadku wagi itp.

Niektórzy uczeni twierdzą, że zakochanie wykryte na bardzo wczesnym etapie, czyli wówczas, gdy naszym organizmem nie zawładnęło jeszcze biochemiczne zauroczenie, jest

eprasa.pl 1099273745

w pełni... wyleczalne. Oczywiście, jeśli założymy, że rację mają ci, którzy miłość uznają za chorobę, traktowaną jako zaburzenie psychiczne i zarejestrowali ją na liście Światowej Organizacji Zdrowia, jako pozycja F 63.9.

Dlaczego zostało symbolem miłości

Skoro jednak za zakochanie odpowiada mózg, to dlaczego za „organ" miłości, będący oczywistym symbolem walentynek, serce uchodzi już od czasów starożytnych?

No cóż, anatomia i fizjologia człowieka skrywały wtedy wiele sekretów. Ponieważ mózg był czymś bardzo tajemniczym i nieruchomym, ukrytym w czaszce, a serce było bardziej „namacalne" i „ruchome", czuło się przecież jego bicie, a wzmożenia tych uderzeń doświadczali akurat zakochani, to sercu właśnie przypisano siedlisko miłości.

Tymczasem, w przypadku zakochania jest ono „tylko" efektorem, reaguje na sygnały płynące z mózgu. Gdybyśmy więc nawet serce osoby bezgranicznie zakochanej przeszczepili osobie „zimnej" uczuciowo, to nic by to nie zmieniło. Również dekstrokardia, czyli serce położone po prawej stronie klatki piersiowej (zdarza się raz na 12 tys. urodzeń), w żaden sposób nie wpływa na uczuciowość człowieka.

Wcale nie wygląda jak... serce

Na pocieszenie pozostaje fakt, że to jednak serce jest historycznym symbolem miłości i zakochania. To stąd mamy przecież te wszystkie serca przebite strzałą Amora i te wszystkie walentynkowe gadżety w kształcie serca. Wyobrazicie sobie w tej romantycznej roli zwoje mózgu?

Z tym kształtem serca też jest jednak problem, bo w rzeczywistości nie wygląda ono tak, jak jest zwykle przedstawiane, a jest to przecież jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli na świecie.

Tak naprawdę jest obłe i ma rozmiary mniej więcej pięści człowieka, w którego piersi bije. U identycznych wagowo i wzrostowo kobiet i mężczyzn, serce tych ostatnich jest nieco większe. Jest to prawdopodobnie wynikiem oddziaływania hormonów, głównie testosteronu. Ale, podobnie jak w przypadku mózgu, za wielkością nie idzie większa sprawność, inteligencja czy uczuciowość.

Uwaga na wymyślne amory!

Co ciekawe, u ludzi z nadwagą powiększa się lewa komora serca, a u osób z przewlekłymi zaburzeniami krążenia płucnego, powiększa się komora prawa (to tzw. przewlekły zespół płucno-sercowy).

Mówiąc więc jak najbardziej poważnie, osoby z zaburzeniami pracy serca powinny trochę uważać z miłosnymi igraszkami w sypialni i darować sobie erotycznie ekstremalne wygibasy. A mówiąc żartobliwie, w formie fraszki, można by to ująć tak: *Przez wymyślne amory/ Ledwo dyszą komory*.

Sprężarka niebywała

Nie jest więc serce ogniskiem miłości, ale i tak pozostaje organem wyjątkowym. Dlaczego?

Otóż nawet najnowsze osiągnięcia techniki i kolejne wersje sztucznego serca, nie mogą się równać z tym niepozornym narządem, będącym – jako się rzekło – (nie)zwykłą sprężarką, taką pompą krwi.

Prze lata swej pracy odpoczywa tylko w czasie rozkurczu, przez ułamek sekundy. Dłuższe momenty przerwy w pracy serca mogłyby skończyć się (i niestety, kończą się) tragicznie.

Dlatego dbajmy o ten organ, nawet gdy zawładnie nami miłość szczęśliwa, a duch i ciało żyją w zgodnym i zdrowym spleceniu... ■

Niekochana data



To, że tak kochamy walentynki, nie oznacza, że akurat 14 lutego mamy wysyp ślubów. Przeciwnie. Jak się dowiedzieliśmy w Urzędzie Stanu Cywilnego w Stalowej Woli, od 2016 r. tego dnia odbyły się tylko dwie takie ceremonie (2019 i 2025). Nowożeńcy najchętniej pobierają się latem. Śluby odbywają się także w maju, kiedyś uznawanym za miesiąc pechowy dla takich uroczystości (2020 r. – 3, 2021 r. – 12, 2022 r. – 17, 2023 r. – 11, 2024 r. – 16, 2025 r. – 13).
Od 2000 r. żadnej dziewczynce zarejestrowanej w stalowowolskim USC nie nadano też imienia Walentyna, a chłopcu – Walenty.

Tiereszkowa, Ziętara i Sowa

Najsłynniejszą Walentyną w dziejach bezsprzecznie była i jest Rosjanka Walentyna Tiereszkowa – pierwsza kobieta w kosmosie (czerwiec 1963 r.), o której Filipinki w 1964 r. śpiewały swój wielki przebój „Wala–Twist"
Wśród panów, poza samym św. Walentym, nie ma tak znanej postaci. Ze sportowego, krajowego podwórka wspomnę o Walentym Ziętarze, znakomitym polskim hokeiście z klubu Podhale Nowy Targ. A na naszym lokalnym podwórku to oczywiście Walenty Sowa, wieloletni dziennikarz i fotograf „Socjalistycznego Tempa", a potem „Sztafety". Wszystkiego dobrego w Nowym Roku, panie Walku!

eprasa.pl 1099273745

Ze ścion

Jak to bywało, kiedy Lasowiaka na zaloty brało, czyli zaloty po lasowiacku

W stronach biłgorajsko–tarnogrodzkich powiadane jest takie lasowiackie przysłowie: „Chłop bez kality to jak bez kobity". W pierwszym odruchu kojarzymy je z wyglądem, gdyż łatwo się zorientować, że każdy Lasowiak nosił ze sobą torbę, która stanowiła integralną część jego garderoby.

Anita Stanisława RYBA
regionalistka



Mnie zastanowiło jednak coś innego... Kalita, rozumiem – trzeba mieć gdzie schować kawałek chleba idąc do pracy, bo w ubiorze Lasowiaka nie występują kieszenie. Ale po co chłopu kobita i skąd się ją bierze?

Każda kobieta była czyjąś żoną

Dziś życie singla nikogo nie dziwi, ale jeszcze 100 lat temu życie na wsi nie istniało poza rodziną. Dowiedziałam się o tym, gdy trapiła mnie myśl, w czym ja, to znaczy w jakim stroju, będąc już przeterminowaną „starą panną", byłabym pochowana? W czym była chowana nie mężatka i nie panienka, po prostu stara baba bez męża?

Zadałam takie pytanie etnografowi, który bez wahania odpowiedział, że takich przypadków po prostu nie było, nikt nie mógł żyć bez rodziny, każda kobieta była czyjąś żoną. Jeżeli nie trafił się żaden amator, to musiała poślubić choćby wierzbę, ale starą panną umrzeć nie mogła. Napełniło mnie to wówczas nadzieją...

Ruta, rozmaryn, malowany prostokąt

Skąd więc brali się amatorzy, jak poznawali się ludzie, kiedy nie było czatów czy Facebooka? Odpowiedzi na te wszystkie pytania są w pieśniach, tradycjach i zwyczajach, wystarczy się w nie wsłuchać.

Otóż, gdy „ojce" decydowali, że panna powinna już szukać „kawalira", sadziła rutę lub rozmaryn w ogródku przed domem. Kawaler przechodząc widział sygnał i jeśli sam szukał żony, to już wiedział, gdzie zapukać ze swatami. W tym miejscu jednak muszę dodać, iż kilka lat temu spróbowałam tej metody... w XXI wieku już nie działa. Nic jednak straconego, bo nie mając pomysłu na elewację, wciąż zwlekam z pomalowaniem domu, więc do wykorzystania jest inny sposób zaciągnięty z lasowiackich zwyczajów. Gdy panna chciała znaleźć męża, ojciec malował na biało lub niebiesko prostokąt wokół okna, od dachu po fundament. To również był znak, że panna czeka na kawalera. Ja jednak wciąż się „waguję", czy spróbować.

Kolor haftu i liczba zakładek

A gdzie i jak poznawali się młodzi osobiście? Najczęściej na zabawach, wiejskich potańcówkach, odpustach, weselach, dożynkach lub kolędowaniu, bo śpiew i taniec są przecież najprostszymi sposobami okazywania uczuć. Wtedy chłopak prosił do tańca dziewczynę i mógł dać jej do zrozumienia, że jest nią zainteresowany.

A jak sprawdzić, czy dziewczyna jest z bogatego domu, czy zdrowa i czy urodzi dzieci? Na to też wymyślono metodę. O tym, że mamy do czynienia z panną, można było się zorientować po ubiorze, gdyż – jak wiecie – panienki haftowały swoje stroje na czerwono. Liczyła się też liczba zakładek w fartuchu, bo im szerszy tyłek, tym bogatszy dom i zdrowsza panna.

Dziewanna i lubczyk

Wiedząc już, jakich sygnałów szukać, należało też wiedzieć, czego unikać. I tu chroni kawalerów ziołowe lasowiackie przysłowie: „Gdzie rośnie dziewanna, tam bez posagu panna". Żaden kawaler nie wstąpił więc

eprasa.pl 1099273745

do gospodarza, którego pole składało się z piachów, bo wiadomo, że nic prócz dziewanny i chwastów na nich nie urośnie.

Zioła też pomagały w zalotach, gdyż panny używały korzenia, by „zadać chłopokowi" lubczyku. Należało podać wybrankowi napój ze startym korzeniem lubczyka i czekać, czy się zakocha, czy nie. Innym sposobem, by sprawdzić, czy się udało i nie czekać zbyt długo, było urwanie w dniu św. Andrzeja gałązki wiśni, myśląc w tym czasie imię ukochanego bądź ukochanej, wstawić gałązkę do wody, i gdyby zakwitła lub puściła pąki do Bożego Narodzenia, wybranek na pewno kocha. Liczenie sztachet czy słuchanie, z której strony szczekają psy, to część sporego zbioru wróżb matrymonialnych odtwarzanych w dniu „wigiliji" przez Lasowiaków.

Komu stawiano „Maja"

Gdy lasowiacki kawaler wybrał już kandydatkę na żonę, sprawdził, czy zdrowa, bogata i jakie ma wiano, musiał jej dać znać, że mu się podoba. Tylko Lasowiacy mieli taki gest. Otóż stawiali oni „Maja", oczywiście w miesiącu maju, pannie przed chałupą. „Maj" to tyczka zrobiona z ociosanej sosny, mająca przynajmniej sześć metrów wysokości i zakończona jodełką lub świerkiem. Najpiękniejszym pannom stawiano nawet dwa lub trzy „Maje" jednego roku, gdyż kawalerowie rywalizowali o te piękne i bogate dziewczęta, najlepsze partie we wsi.

Zwyczaj ten nadal jest kultywowany tylko w jednaj wsi na świecie, niedaleko, w Mazurach, w gminie Raniżów. Myślę, że zasługuje on na wpisanie na Krajową Listę Dziedzictwa Niematerialnego.



Znikające furtki i Lejka

Kawalerzy dawali też znak, zdejmując na przykład furtki podczas wigilii i wynosząc je gdzieś dalej. Czasem, jak spadł w nocy śnieg, gospodarze te furtki znajdowali dopiero po roztopach. W ostatnich latach zwyczaj ten się zdewaluował, przeszedł w żarty i mało już ma wspólnego z zalotami.

Dużo wspólnego ma za to zwyczaj polewania panny wodą w Lejka, czyli „lany" poniedziałek wielkanocny.

Chodzenie za dziewką i pod okno

Poważne zaloty rozpoczynały się wraz z „chodzeniem za dziewką". Polegało to na odwiedzaniu wybranki pod błahym pretekstem, by przynieść jej drobny upominek lub pomóc rodzinie i jej samej w pracach polowych lub przy gospodarstwie. Bardziej wyraźnie już chyba nie można pokazać, że „chłopokowi zalyży"?

eprasa.pl 1099273745

Otóż można. Ci poważnie zdecydowani odwiedzali swoje panny pod oknem. A robiło się poważnie, bo rozpoczynały się wtedy zaloty przez okno czyli „chodzenie pod okno". Jak się łatwo domyśleć, młodzi spotykali się wieczorami pod okienkiem, by porozmawiać lub pośpiewać. Ci najzdolniejsi i najbardziej odważni grali ukochanym na skrzypcach lub harmonii, ci najbogatsi wynajmowali muzykantów. Był to wyraz najpoważniejszych intencji. Tak poważne intencje odczytać też można było, gdy młodzieniec przychodził pomagać przy żniwach czy rąbaniu drewna, chcąc pokazać się z jak najlepszej strony, jako zaradny i pracowity człowiek, dobry kandydat na męża.

Swat i zmówiny

I tak, po przebyciu wszystkich etapów zalotów, kawaler udawał się do rodziców wybranki ze „Swatem" na tak zwane „zmówiny". Negocjowano wówczas warunki wydania panny za mąż. Kłócono się nie tylko o morgi czy inwentarz. Spory toczono o każdą łyżkę, pierzynę, motykę czy grabie, ale i to było do przejścia.

Ciekawostką jest fakt, że podczas takich zmówin nie wolno się było kawalerowi odezwać, dopóki nie padły słowa Swata: „No to teraz możesz się ożenić". A kim był Swat? Swat to starszy, szanowany mieszkaniec wsi, wuj, stryj lub po prostu człowiek bogaty i uznany. Zwyczaj ten świetnie zilustrował Zespół Ludowy Cyganianki w jednym ze swoich widowisk obrzędowych.



„Jak mi nie dosz, to mi pożyc"

Wiele ciekawych zwyczajów lasowiackich zalotów możemy zauważyć również w utworach muzycznych na przykład w tekście oberka „Na nalepie popiół", gdzie dziewczyna śpiewa do chłopca „Jak się namówimy, to się pobierzemy...", gdzie wyraźnie odczytać można, że młodzi mogli decydować o swoim losie. Za to w polce „Dziewczyno moja", to mężczyzna obiecuje „Jo będę orał, ty obiad ważyć i tak będziemy se gospodarzyć".

Śpiewy, tańce i muzyka były bardzo ważną częścią zalotów. „Chłopoki" często śpiewali przyśpiewki z podtekstem miłosnym, a największe wrażenie robiły te najbardziej pomysłowe, zabawne i śmieszne.

Bardzo lubiłam, jak Tadek Szczęch z Kapeli Ludowej „Łęgowianie" z Bojanowa, na koncertach śpiewał męski tekst polki „Ty dziewczyno od Zagorzyc, jak mi nie dosz to mi pożyc". I choć nie jest to utwór bardzo lasowiacki, to nie mogłam go pominąć, bo zawsze zastanawiam się, na czym skończyłoby się to „pożycanie" i na czym polega oddawanie. Zresztą, Tadek Szczęch, choć był to z krwi i kości „Lasowiak bez kality", śpiewał wiele tekstów miłosnych, takich jak „Chyba by nie było słońca i miesiąca, żebym se nie wybroł dziewczyny z tysiąca"...

Zebrać wszystko razem

Mnie jednak, jako pannie z mocno przekroczonym terminem ważności, pozostaje zbierać wszystkie te informacje, żeby je Państwu opisać. I pisząc je, cichutko sobie podśpiewuję tekst poleczki „Sama jo se sama", „Od mojego okna odpadły firanki, bo dziś jest wesele moi koleżanki...".

Rutkę, rozmaryn i lubczyk już w ogródku mam, wiem też, gdzie rośnie wiśnia i może pomaluję tę elewację na biało, a za kilka miesięcy przed chałupą zobaczę „Maja", by – tak jak inne dziewczęta – zaśpiewać sobie wesoło „bo na drugi rocek bede gospodyni. Bede gospodyni, kupie sobie fartuch, żeby nikt nie godoł, że chodzeł obdarto..."

No tak, a co to jest fartuch, ćwile, czy pazucha? To może już innym razem.

PS. Powyższy tekst nie jest ogłoszeniem matrymonialnym i nie stanowi zachęty do lasowiackich zalotów. ■

Rozwód w 2026 roku po nowemu?



Anna CUDNA
adwokat

W 2026 r. zapowiada się wiele zmian w obowiązujących przepisach. Jedną z „nowości", nad którą prowadzone są prace legislacyjne, są przepisy dotyczące rozwodów pozasądowych. Jest to nowy sposób rozwiązania małżeństwa, który nie będzie wymagał przeprowadzenia postępowania przed sądem. Końcem 2025 roku rząd przyjął projekt ustawy o zmianie ustawy – Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw, który obejmuje zmiany w tym zakresie.



Fot. Freepik.com

Nowe rozwiązanie przewiduje, że alternatywnie do rozwodu przed sądem, małżeństwo będzie można rozwiązać również w urzędzie stanu cywilnego. Nie każdy jednak będzie mógł skorzystać z tego rozwiązania. Z uproszczonej procedury będą mogli skorzystać małżonkowie, których staż małżeński wynosi co najmniej rok oraz nie posiadają oni wspólnych małoletnich dzieci. Warunkiem będzie, aby oboje małżonkowie byli zgodni w sprawie rozwiązania małżeństwa. Podobnie, jak w sprawach o rozwód prowadzonych przed sądem – musi wystąpić zupełny i trwały rozkład pożycia. Ponadto, nie będzie można rozwiązać małżeństwa w tym trybie, jeżeli będzie się już toczyło postępowanie o rozwód, separację lub unieważnienie małżeństwa.

Aby zapobiec sytuacjom, w których małżonkowie mogliby podjąć decyzję o rozwiązaniu małżeństwa pod wpływem impulsu, procedura ta została podzielona na dwa etapy. Małżonkowie będą musieli do urzędu stanu cywilnego udać się dwa razy, a okres między tymi wizytami wyniesie co najmniej miesiąc. W pierwszym etapie osoby zainteresowane rozwiązaniem małżeństwa będą musiały złożyć przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego zapewnienia, potwierdzające, że spełniają warunki do uzyskania rozwodu poza sądem. W drugim etapie małżonkowie ponownie będą musieli wspólnie udać się do urzędu, gdzie złożą oświadczenia woli o rozwiązaniu małżeństwa. Wskazane wyżej czynności będzie można wykonać w dowolnym urzędzie stanu cywilnego, jednak nie ma konieczności, aby oba etapy procedury dokonane zostały w tym samym urzędzie.

Jeżeli kierownik urzędu stanu cywilnego ustali, że istnieją przeszkody wyłączające rozwiązanie małżeństwa w drodze rozwodu pozasądowego, to odmówi on odebrania od małżonków zapewnień lub przyjęcia od nich oświadczeń o rozwiązaniu małżeństwa.

Omawiany projekt zmian reguluje jeszcze jedną istotną kwestię – możliwość wystąpienia z żądaniem unieważnienia rozwodu pozasądowego. Dlatego osoby, które zdecydują się na tę formę rozwiązania małżeństwa powinny mieć na uwadze, że istnieje możliwość unieważnienia takiego rozwodu. Zgodnie z aktualnym projektem, z powództwem takim można wystąpić nawet do 3 lat od rozwiązania małżeństwa.

Osoby chcące skorzystać z nowego sposobu rozwiązania, będą musiały jeszcze trochę poczekać. Proces legislacyjny dotyczący wskazanego projektu nie został jeszcze ukończony, a przepisy te wejdą w życie po upływie 12 miesięcy od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw.

Na zakończenie warto wspomnieć, że od 8 października 2025 r. weszła w życie istotna zmiana dotycząca powrotu do nazwiska noszonego przed zawarciem małżeństwa. Do niedawna, małżonek, który w wyniku zawarcia małżeństwa zmienił swoje dotychczasowe nazwisko, miał jedynie 3 miesiące od uprawomocnienia się wyroku rozwodowego, na złożenie oświadczenia o powrocie do nazwiska, które nosił przed ślubem. Obecnie termin ten wynosi rok. ■

Po więcej aktualnych informacji zeskanuj Kod QR

eprasa.pl 1099273745

Dwa tygodnie paki za... dwa dni bumelki

17 maja 1951 r. ukazał się pierwszy numer „Socjalistycznego Tempa", pisma Zakładowego Komitetu Fabrycznego PZPR w Hucie Stalowa Wola. Gazeta dużo miejsca na swoich kilkustronicowych łamach poświęcała... bumelantom. Z imienia i nazwiska wskazywano wszystkich leni i nierobów hucianych – szkodników Polski Ludowej. My nazwiska ukryliśmy. RODO. I lepiej, bo może się okazać, że to czyjś... ojciec, dziadek, pradziadek. Przenieśmy się do „Socjalistycznego Tempa" z lat 50. Pisownia oryginalna.

Uderzył żelaznym trzpieniem swojego kolegę

Załoga Narzędziowni składa się w 70 procentach z młodzieży, część z niej jest niezdyscyplinowana i panoszy się tam bumelanctwo.

W bumelanctwie przewodzi Antoni Ś. i Stanisław Sz., którzy są stale zaawansowani w opuszczaniu dniówek. W miesiącu grudniu 52 r. opuścił Antoni Ś. 7 dni pracy bez usprawiedliwienia, nie wliczając w to szereg opuszczonych godzin.

Nie przestrzegają oni także 8-godzinnego dnia pracy, o godz. 14.30 normalnie kończą swoją „dniówkę", szybko czyszczą maszynę i wraz z innymi kolegami jak Stefanem Ż., Leokadią Z., Stanisławem P. przed godziną 15 udają się do szatni, celem ubrania się, umycia, by z godziną 15 opuścić punktualnie Hutę.

W Narzędziowni istnieją również różnego rodzaju wybryki. Na przykład dnia 2 lutego 53 r. Zygmunt W. uderzył żelaznym trzpieniem swojego kolegę Ryszarda K., za to, że ten skrytykował go w sprawach produkcyjnych.

Innym razem ob. Karol J. zdobył się na podobny żart, rozgrzał celowo tulejkę i położył drugiemu pracownikowi na szafce, który nie zauważywszy tego chwycił ją do obróbki i sparzył sobie rękę. Karol J. wraz z innymi podobnymi mu pracownikami wybuchnął pustym śmiechem, zadowolony ze swego naprawdę głupiego pomysłu.



Te dwa migawkowe przykłady dają nam obraz poziomu tej młodzieży wydziału Narzędziownia, która poza przykładami braku kultury i chamstwa, bumeluje w pracy.

Pytamy się, co robi organizacja partyjna na wydziale, gdzie jest ZMP, który patrzy na to obojętnym okiem? Gdzie Rada Oddziałowa Związków Zawodowych? Dlaczego nie ma gazetek ściennych, które by zwalczyły takiego rodzaju wybryki, gdzie „Błyskawice"? I gdzie praca wychowawczo-polityczna?

Szkodnik, bumelant, nierób, leń

Kazimierz M., pracownik jednego z wydziałów mechanicznych znany jest wśród całej załogi jako notoryczny bulemalant. Był już karany dwukrotnie. Pierwszy raz 18.X.52 r., kiedy to opuścił samowolnie pracę na przeciąg 5 dni. Sąd Powiatowy w Nisku postanowił go ukarać na podstawie ustawy o socjalistycznej dyscyplinie pracy – pierwsza kara porządkowa – obowiązkowej pracy przez 1 miesiąc z potrąceniem 20 procent poborów.

Ponieważ Kazimierz M. złamał sentencję wyroku Sądu Powiatowego w Nisku i opuścił bez usprawiedliwienia pracę w dniach 2, 3 listopada br. tenże sąd wymierzył mu karę 2 tygodni aresztu.

Szkodnik, bumelant, nierób, leń – oto co można usłyszeć od robotników. A przecież Kazimierz M. mógł być dobrym pracownikiem. Jest fachowcem, który jako brygadzista ślusarski mógł dużo pomóc słabszym fachowo robotnikom, mógł ich uczyć, jak należy pracować, mógł być pożytecznym obywatelem naszej Ludowej Ojczyzny.

Jest jednak zupełnie inaczej. Robotnicy nie mają do niego zaufania, gardzą nim. Załoga wydziału na ogólnym zebraniu domagał się usunięcia Kazimierz M. ze stanowiska brygadzisty i postawienia go przy warsztacie o charakterze zwyczajnego ślusa-

eprasa.pl 1099273745

rza. Na jego miejsce załoga wysunęła – dla wzmocnienia nadzoru – młodego ZMP-owca, Kazimierza S., przodownika pracy, wykonującego przeciętnie 165 procent normy.

Początkujący tokarz o wspaniałym wyglądzie bikiniarza...

Na wydziale kier. Idzikowskiego oprócz dobrych pracowników mamy i bumelantów, do takich należy Roman C., zdolny ślusarz mający pełne szanse zostania dobrym pracownikiem, mimo tego stał się bumelantem. Opuścił 6 dni pracy w dniach 6, 8, 9, 23, 24, 27 grudnia 52 r. Rozumiemy, że miło jest odwiedzić rodzinę w Dębicy, ale przecież nie należy łamać dyscypliny pracy. Co by się stało gdyby nagle maszynista kolejowy samowolnie opuścił swoją pracę?

Drugi to Bronisław K., początkujący tokarz o wspaniałym wyglądzie bikiniarza, wskutek swych długich po ramiona włosów. Posiada ambicje uzyskania lepszych robót, chce pracować na precyzyjnej maszynie, lecz nie zasłużył sobie jeszcze na to, gdyż robi braki i opuszcza samowolnie prace. Np. opuścił 4 dni pracy w dniach 6, 13, 24,27 grudnia 52 r.

Ob. Marcin G., ślusarz, członek ZMP, były delegat na zlot Młodych Przodowników pracy obecnie „spoczął na laurach". Zapomniał, że był kiedyś przodownikiem pracy. Lekceważy uwagi przełożonych. Opuścił także 4 dni pracy: 2, 6, 10, 12 grudnia 52 r. bez usprawiedliwienia. Obywatele, zastanówcie się nad swoim stosunkiem do pracy.

Pójdą prostą drogą wskazaną przez organizację ZMP i partię...

U wejścia na wydział kierownika inż. Światłowskiego widzi się estetycznie wykonaną tablicę bumelantów. Ładnym pismem wypisane są u góry słowa „gdy każdy wykonywać plan chce, to oni powiadają z oślim uporem, że nie chcą". Inaczej możemy nazwać tę tablice – „tablicą oślą".



Fot. domena publiczna

U dołu tej tablicy umieszczone są nazwiska bumelantów. Za nazwiskami kryją się ludzie, i to sami młodzieżowcy. Dziwna rzecza wydaje się, że to akurat 12 młodych ludzi bumeluje przez całe 8 godzin pracy i spóźnia się. Dziwna jest też rzecz, że organizacja Związku Młodzieży Polskiej, kierownictwo i organizacja partyjna dotąd nie potrafiły uświadomić młodzieży o skutkach ich bumelanctwa, wskazać im prostą i słuszną drogę, po której kroczy cała młodzież wydziału kierownika tow. Idzikowskiego. Dlaczego do tej pory ci młodzieżowcy nie poznali czołowych przodowników pracy, jak Bracia, Woźniak, Siodła, Witlib i wielu innych, na których powinni się wzorować?

Młodzi ludzie prędko wyrosną na dobrych pracowników. Pójdą prostą drogą wskazaną przez organizację ZMP, partię i kierownictwo. Sądzimy, że czynniki te zajmą się więcej wychowywaniem młodzieży.

Sądzimy też, że tych 12 młodych ludzi zaniecha bumelanctwa, wykaże się uczciwą praca. Nie będą marnować ani jednej chwili czasu i każdy dzień pracy przepracują ofiarnie, przyczyniając się do wykonania planu.

Wyszperał i spisał starszy bumelant towarzysz Mariusz BIEL ■

eprasa.pl 1099273745

Fikcyjnie zezłomowane, po cichu pojechały na Ukrainę?

Kraby z feralnym podwoziem

Stanisław CHUDY

To była głośna historia, choć przez dłuższy czas usiłowano ją ukryć. W 2010 r. okazało się, że podwozia pierwszych ośmiu armatohaubic Krab wyprodukowanych seryjnie w Hucie Stalowa Wola, mają mikropęknięcia oraz inne wady. Huta straciła na tym ok. 40 mln zł, ale dostała zakaz ubiegania się o zwrot tych pieniędzy od dostawcy feralnych podwozi.

Dostarczył je gliwicki Bumar Łabędy, który pancerne blachy na te podwozia (typu Kalina) kupił w 2000 r. od Huty Ostrowiec (część materiału wyprodukowano tam jeszcze w 1989 r.).

Sprawa przedostała się do mediów w marcu 2013 r., i akurat był to czas biznesowego napięcia, związanego z próbą przejęcia HSW przez... Grupę Bumar. Jak donosiła „Rzeczpospolita", wady blachy pancernej użytej do podwozi pierwszego modułu Krabów ujawniono i potwierdzono ekspertyzami już w 2010 roku. W tej sytuacji Huta Stalowa Wola, finalny producent Krabów, prowadziła poufne rozmowy z Ministerstwem Obrony Narodowej, by uzgodnić warunki usunięcia stwierdzonych usterek.



Fot. Stanisław Chudy

Czerwiec 2010 r. Wykonujący obowiązki prezydenta RP Bronisław Komorowski z wizytą w Hucie Stalowa Wola. W tle Krab z feralnym podwoziem

Bumar obwiniał Hutę

I o ile, po ujawnieniu całej sprawy, wypowiedzi przedstawicieli wojska i WB Electronics (partnera HSW przy produkcji Krabów) były stonowane, to stanowisko ówczesnego prezesa Bumaru, Krzysztofa Krystowskiego, nie pozostawiało złudzeń. Winą za zaistniałą sytuację obarczał on Hutę Stalowa Wola S.A.

Twierdził np., że być może podwozia pękają, bo nie zostały przeprowadzone badania z nową wieżą, a o to powinien zadbać jej producent. Przedstawiciele Bumaru sugerowali wręcz, że nowe wieże wyprodukowane w HSW są po prostu za ciężkie (wieże do dwóch prototypów Kraba dostarczył brytyjski BAE Systems).

– Zła jakość blach na te podwozia, to jedna sprawa. Druga, to urągające normom ich zespawanie w Bumarze Łabędy. Gdzie były Rejonowe Przedstawicielstwa Wojskowe w Ostrowcu i Gliwicach, które odebrały te blachy i podwozia, jako spełniające wysokie wymagania

eprasa.pl 1099273745

stawiane przy produkcji Krabów? – pyta jedna z osób znająca kulisy całej sprawy.

Straty ukryte w kosztach

Osobny wątek to kwestia rozliczenia feralnych podwozi. Jak się okazało, HSW otrzymała odgórny zakaz ubiegania się o zwrot poniesionych strat w ewentualnym postępowaniu reklamacyjnym wobec Bumaru Łabędy. To ten gliwicki zakład miał wylobbować takie rozwiązanie w kręgach decydujących o artyleryjskim programie Regina (Krab był jego trzonem).

W 2016 r. „Sztafeta" pytała o tę kwestię ówczesnego prezesa zarządu Huty, Bernarda Cichockiego, ale ten zasłonił się ogólnikami. Tymczasem straty HSW, oszacowane na 40 mln zł, spółka musiała jakoś „upchać" w swoich kosztach. Stało się tak, mimo że wina dostawców blach i podwozi była ewidentna.

Gdzie te armatohaubice? Tajne przez poufne

Co stało się Krabami posadowionymi na feralnych podwoziach? Oficjalnie nie można w tej sprawie uzyskać żadnych informacji.

Nasz rozmówca twierdzi jednak, że te 8 armatohaubic wysłano na Ukrainę. W Polsce mogły zostać np. zezłomowane (na papierze), by potem trafić na ukraińsko-rosyjski front, niekonieczne zresztą w całości. Niektóre same podwozia mogły być użyte w wozach zabezpieczenia technicznego.

Przypomnijmy: Huta Stalowa Wola sprzedała Ukrainie 54 Kraby, MON „dorzucił" jeszcze 18 sztuk ze swoich zapasów, a być może i więcej. I tu prawdopodobnie znalazły się armatohaubice z wadliwymi podwoziami. ■

To nie jest bajka o żelaznym wilku!

Nie złożyli broni

Kwiecień 2002 roku. Do Huty Stalowa Wola przybywa ówczesny wiceminister gospodarki w rządzie koalicji SLD-UP-PSL i ogłasza: – Zapomnijcie o produkcji wojskowej, skupcie się na maszynach budowlanych. Grudzień 2002 roku. Huta Stalowa Wola przegrywa wielki przetarg na Kołowy Transporter Opancerzony (KTO) dla polskiej armii. Wielu wydawało się wtedy, że dni HSW, jako firmy zbrojeniowej, są policzone.

Do tego Huta nie znalazła się też na rządowej liście spółek tworzących konsorcjum polskich hut stali jakościowych, o co usilnie zabiegała. A biznes maszyn budowlanych „tradycyjnie" kulał.

– Wróciłem do zakładu, zebrałem kolegów od produkcji dla wojska, a było nas raptem jakieś 10 osób. Powtórzyłem słowa wiceministra, i mówię, że mamy dwa wyjścia. Albo się poddajemy i, nomen omen, składamy broń, albo walczymy, by produkcję zbrojeniową i nowe projekty w jakiś sposób w HSW podtrzymać – tak sytuację po wizycie wiceministra Andrzeja Szarawarskiego, wspominał po latach dla „Sztafety" Antoni Rusinek, wieloletni pracownik HSW, wtedy szef jej Centrum Produkcji Wojskowej, a w latach 2015-2016 prezes zarządu spółki.

Na wygranie wspomnianego przetargu na KTO, Huta bardzo ostrzyła sobie zęby. We wrześniu 1995 r. na 3. Międzynarodowym Salonie Przemysłu Obronnego w Kielcach, pokazała taki transporter: HSW-Pandur 6x6 – owoc współpracy z austriacką firmą Steyr-Daimler-Puch AG. Miał świetne parametry i uniwersalne zastosowanie.

Ale we wrześniu 1999 r. przetarg na KTO został unieważniony. Oprócz HSW, stanął jeszcze do niego gliwicki OBRUM ze szwajcarskim transporterem Piranha. W HSW powszechne było wtedy przekonanie, że jej zdecydowanie lepszą ofertę utrąciło silne w rządzie i parlamencie śląskie lobby zbrojeniowe.

W grudniu 2002 r., po przegraniu nowego przetargu na 690 sztuk KTO, nastroje w HSW były więc minorowe. A kto uzyskał ten kontrakt? Wojskowe Zakłady Mechaniczne w... Siemianowicach Śląskich, oferujące fiński wóz Patria AMV, znany później jako Rosomak (był wtedy dopiero w fazie prototypu). HSW cztery razy oprotestowała wynik tego przetargu, ale nic to nie dało. Zwodzono ją także offsetem (zamówieniami równoważącymi) do Rosomaka. Widmo zbrojeniowego krachu spółki było wtedy całkiem realne.

Dziś, gdy portfel zamówień dla wojska jest w HSW ogromny, czyta się te słowa jak bajkę o żelaznym wilku, coś zupełnie nierealnego.

Czas pokazał, że „zapomnienie o produkcji wojskowej" byłoby dla firmy katastrofą. W 2012 r. sprzedała przecież swój biznes maszyn budowlanych chińskiemu koncernowi LiuGong, i została już spółką wyłącznie zbrojeniową, tak zresztą w 1938 r. zaprojektowano jej protoplastę, czyli Zakłady Południowe. ■

eprasa.pl 1099273745

Zagadka zatonięcia spycharki

2 lutego 2026 r. minęło 47 lat od tragicznego wypadku nad Zalewem Solińskim, w którym utonęła spycharka ze Stalowej Woli, a życie straciło dwóch jej operatorów. 2 lutego 1979 r. maszyna wjechała na zamarznięty Zalew, zaraz przy brzegu złamała lód i zniknęła pod wodą, osiadając na głębokości 42 metrów.



Stanisław CHUDY
dziennikarz

Spycharka ta, TD-25C, była pierwszą z dużych maszyn produkowanych od 1974 r. w Hucie Stalowa Wola, określanych potocznie „harvesterami" (od nazwy amerykańskiej firmy International Harvester Company – to na jej licencji HSW zaczęła wytwarzać nowoczesne maszyny budowlane).

Jeden z ostatnich nawrotów

Żółtą spycharkę wraz dwójką operatorów wypożyczył nad Solinę działający przy Hucie Stalowa Wola Ośrodek Badawczo-Rozwojowy Maszyn Ziemnych i Transportowych (OBRMZiT). Pracowała tam na końcu cypla, na którym budowano wtedy Wojskowy Ośrodek Wypoczynkowy Jawor. Maszyna tyłem podjeżdżała do brzeg (1–2 metry od pokrywy lodowej, która skuła wtedy Zalew), a następnie ruszała do przodu, zgarniając ziemię na wielką pryzmę.

W piątek, 2 lutego 1979 r. ok. godz. 13, podczas wykonywania jednego z ostatnich tego dnia nawrotów, nie zatrzymała się jednak na brzegu, wjechała na lód, złamała go i zatonęła. W kabinie było dwóch operatorów: 22-latek z Kłyżowa w gminie Pysznica i 27-latek z Bystrego w gminie Krzeszów (to on kierował wtedy spycharką). Ciało młodszego odnaleziono po miesiącu od wypadku, ciało starszego, wody Zalewu oddały dopiero po 8 latach.



Fot. Muzeum Nurkowania

Takich ciężkich strojów nurka klasycznego używano podczas operacji nad Soliną

Zabrali tajemnicę do grobu

W OBRMZiT powołano specjalną komisję, która zbadała wyciągniętą w czerwcu 1979 r. spycharkę. W jej ocenie maszyna była sprawna i nie zawiódł żaden jej system, a przyczyn wypadku komisja upatrywała w niezachowaniu należytej ostrożności przez kierującego spycharką operatora.

Ale zdaniem prokuratury w Lesku, która prowadziła w tej sprawie śledztwo, choć maszyna była sprawna, to nie można było przyjąć, że wina leża-

eprasa.pl 1099273745

ła po stronie operatora. W konkluzji decyzji o umorzeniu śledztwa (październik 1979 r.) czytamy, że nawet gdyby udało się odnaleźć zwłoki starszego operatora „i dokonać ich otwarcia, to wątpliwa wydaje się możliwość potwierdzenia przyczyny tragicznego zdarzenia, tkwiącej być może w nagłej niedyspozycji psychofizycznej wymienionego".

– To rzeczywiście zagadkowa sprawa. Było ich w kabinie dwóch. Mieli sporo czasu i kilka możliwości zatrzymania spycharki. Nie wiadomo, co tam się wydarzyło, zabrali tę tajemnicę do grobu – tak mówił „Sztafecie" w lutym 2021 r. Marek Mączka, operator maszyn budowlanych, wieloletni pracownik OBRMZiT.

Wydarliśmy ją siłą z jeziora

Kilka tygodni wcześniej opublikowaliśmy w „Sztafecie", w dwóch odcinkach, wspomnienia mgr. inż. Marka Pietrzykowskiego, który w lutym 1979 r. jako świeżo upieczony pracownik OBRMZiT został oddelegowany nad Solinę i przekazywał stamtąd telefonicznie Głównemu Dyspozytorowi Huty Stalowa Wola bieżące informacje o prowadzonej akcji poszukiwania spycharki i ciał jej operatorów. A ponieważ miał też uprawnienia nurka, to dwa razy schodził pod wodę, a raz był nawet przy zatopionej maszynie. Te chwile opisał tak:

„Widzę zarys ciągnika, który zaryty jest w mule, widok jest niesamowity. Czuję się, jakbym zawieszony w czasoprzestrzeni, spoglądał na wrak Titanica. Z kabiny wypływają ryby: wielkie i piękne okazy".

Marek Pietrzykowski bardzo plastycznie opisał też ostatnie chwile wydobycia spycharki:

„Wóz techniczny wyciąga ją powoli na brzeg. Centymetr po centymetrze objawia się jak wychodzący z wody potwór z Loch Ness. (...) Oczy wszystkich zwrócone są do wynurzającej się zjawy, całej obrośniętej mułem. Wydarliśmy ją siłą z jeziora".

Czy zatajono awarię skrzyni biegów?

To po jego wspomnieniach postanowiłem wrócić do tej tragicznej historii, o której, zaraz po wypadku, krążyły po Stalowej Woli najróżniejsze opowieści, nawet tak absurdalne, że spycharka spadła do wody z... korony zapory w Solinie.

Rozmawiałem więc ze specjalistami i operatorami maszyn budowlanych, pracownikami OBRMZiT, którzy byli nad Zalewem po wypadku, członkami komisji badającej wyciągniętą spycharkę. Wykluczali możliwość awarii maszyny, mniej lub bardziej wyraźnie wskazując na błąd ludzki.

Moim rozmówcą był też brat młodszego z operatorów. Jego zdaniem, w spycharce, podczas feralnego nawrotu zacięła się skrzynia biegów, co było przyczyną jej zjechania na lód, a fakt tej awarii został zatajony. Mówił także, że wcześniej zacinały się drzwi do kabiny maszyny, co zgłaszał jego tragicznie zmarły brat.

Oczywiście, członkowie komisji badającej wyciągniętą spycharkę kategorycznie odrzucali zarzut, że jakakolwiek awaria maszyny została ukryta. Z kolei z ustaleń prokuratury w Lesku wynikało, że dzień przed wypadkiem spycharka przeszła przegląd przeprowadzony przez przybyłego ze Stalowej Woli technologa z OBRMZiT (z udziałem obu operatorów), że dokonano wtedy wymiany oleju i regulacji hamulców oraz prób pracy spycharki po tym przeglądzie, a próby te wypadły pomyślnie.

Bunkry dowodzenia Układem Warszawskim?

Wkrótce po opublikowaniu trzech tekstów o tym tragicznym wypadku, nieoficjalnie przekazano mi sensacyjną informację, że prace ziemne na tym cyplu służyły wówczas także... zakamuflowaniu nad Soliną zapasowego punktu dowodzenia Układu Warszawskiego, z centralą telefoniczną na 2 tys. numerów.

Miały to być specjalne, podziemne betonowe bunkry, zasypywane ziemią, zgarnianą właśnie przez spycharkę ze Stalowej Woli. Na samej górze były one natomiast maskowane składem węgla.

Czy tak faktycznie było? Mimo wielu starań i dociekań, nie udało mi się potwierdzić tej wersji.

* * *

Dziękuję bardzo Markowi Pietrzykowskiemu za umożliwienie mi kontaktu i rozmowy z komandorem Bogdanem Konieczką, który podczas operacji nad Soliną dowodził grupą wojskowych nurków. Dziękuję mu także za udostępnienie fragmentu z książki Kariny Kowalskiej, gdzie znalazła się notka o tej akcji. ■



Fot. BW

Mgr inż. Marek Pietrzykowski: – Solina nie kojarzy mi się z zielonymi wzgórzami...

eprasa.pl 1099273745

Solina – piekielnie trudna operacja

Stanisław CHUDY

Rozmowa z 83-letnim komandorem Bogdanem KONIECZKĄ, w 1979 r. dowódcą 41. Dywizjonu Okrętów Ratowniczych Marynarki Wojennej, którego nurkowie poszukiwali zatopionej w Zalewie Solińskim spycharki z Ośrodka Badawczo-Rozwojowego Maszyn Ziemnych i Transportowych w Stalowej Woli, i ciał jej dwóch operatorów.

Kiedy i w jakich okolicznościach dowiedział się pan o tym tragicznym wypadku?

– To była ta słynna zima stulecia 1978/79, cała Polska zasypana śniegiem, siarczyste mrozy. Nie mogliśmy dostać się do Stalowej Woli samochodami czy koleją, więc grupa dziesięciu nurków i sprzęt poleciały w drugiej połowie lutego transportowym samolotem, Iłem 14. Początkowo mieliśmy lądować w Mielcu, ale ostatecznie przylecieliśmy na lotnisko w podrzeszowskiej Jasionce.

Stąd nie pojechaliście jednak nad Solinę, ale do Stalowej Woli. Dlaczego?

– W tamtejszej Hucie, w hali, moi nurkowie, z opaskami na oczach ćwiczyli przy takiej samej spycharce, bo wiedziałem, że widoczność w wodach Zalewu może być bardzo słaba, żeby nie powiedzieć – zerowa. Musieliśmy się więc przygotować na taką sytuację: poznać zewnętrzną konstrukcję maszyny, wnętrze kabiny i różne elementy spycharki, w tym miejsca, gdzie będzie można zaczepić liny. Zdjęcia, które zrobiono podczas tych ćwiczeń, mieliśmy potem nad Soliną.

Dlaczego ta operacja była tak wyjątkowa?

– Wiedziałem, że odnalezienie i wydobycie tej spycharki to będzie piekielnie trudna operacja, bo do tej pory nie prowadziliśmy takich akcji. Najczęściej wyciągaliśmy czołgi, które „utopiły się" podczas ćwiczeń, blisko brzegu, bo transportujące je okręty desantowe miały zanurzenie wynoszące zaledwie 95 centymetrów. Gdy coś poszło nie tak, to wieża maszyny była więc widoczna. Nurkowie zapinali linę do zaczepów czołgu, a z brzegu holował go Wóz Zabezpieczenia Technicznego. W sumie prosta rzecz.

Tymczasem Zalew Soliński miał kilkadziesiąt metrów głębokości, był zamulony, a ta spycharka, jak się okazało, osiadła na 42 metrach, po pokonaniu 100 metrów podwodnego stoku Zalewu.

Jak więc ją zlokalizowaliście?

– Na brzegu były ślady po gąsienicach tej maszyny, a dalej wyłamana przez nią dziura w lodzie. Kierunek poszukiwań był więc oczywisty. Po zbudowaniu z bloków pontonowych takiej pływającej wyspy z kwadratowym „przeręblem" w środku, zaczęliśmy schodzić z tej platformy na linie, w poszukiwaniu spycharki i ciał operatorów, stopniowo przesuwając tę „wyspę" dalej od brzegu, gdzie głębokość Zalewu gwałtownie rosła i rozszerzał się też obszar poszukiwań. A wtedy, nurek, z zachowaniem koniecznych „przystanków" na dekompresję, czyli przy takich węzłach na linie kierunkowej, mógł schodzić pod wodę tylko raz dziennie.

Na początku wyglądało to fatalnie: musieliśmy wysadzać lód ładunkami wybuchowymi, trzymały tęgie mrozy, widoczność pod wodą była taka, że jak przyłożyłem dłoń do iluminatora hełmu, to jej nie widziałem.



Bogdan Konieczka (rocznik 1943) urodził się w Inowrocławiu. Ukończył miejscowe liceum ogólnokształcące, a w roku 1966 Wyższą Szkołę Marynarki Wojennej w Gdyni. Służył w 11. Dywizjonie Ścigaczy do zwalczania okrętów podwodnych, potem, w ramach studiów podyplomowych ukończył w Baku kierunek ratownictwo okrętowe – podnoszenie zatopionych okrętów podwodnych. Później uzyskał też drugi fakultet w Wyższej Szkole Marynarki Wojennej i tytuł oficera dyplomowanego. Mieszka w Gdańsku. Na zdjęciu ze „złotą" łuską kal. 85 mm, którą otrzymał jako swoisty puchar, gdy zakończył służbę na ścigaczach.

eprasa.pl 1099273745

Co więc się stało, że namierzyliście tę zatopioną maszynę?

– Pomogło nam szczęście, bo gdy platforma była 80 metrów od brzegu cypla, zauważyłem, że na powierzchnię wody wypłynął pęcherzyk oleju. Zszedłem w tym miejscu w głębinę Zalewu, i w końcu dostrzegłem pod sobą zarys spycharki, stając po chwili przy takiej poręczy, obok wejścia do jej kabiny. Gdybym stanął nieco dalej, na dnie, to podniósłby się taki tuman mułu, że pewnie nie zauważyłbym tej spycharki. Od razu też zawiązałem do jej poręczy linę kierunkową, a przez telefon w hełmie nurka przekazałem na górę, że maszyna jest odnaleziona.

A kto odnalazł ciało młodszego operatora spycharki?

– Było to na początku marca, po około miesiącu od wypadku. Leżało kilka metrów od maszyny. Natrafił na nie doświadczony bosman Stanisław Gawron. Opuściliśmy więc mu linę, bosman przywiązał ją do nóg ofiary i tak wyciągnęliśmy ciało pod platformę, a potem doholowaliśmy do brzegu. To było niesłychanie przygnębiające. Taki młody chłopak...

Jak wydobyliście zatopioną maszynę?

– Ze względów bezpieczeństwa w grę nie wchodził żaden dźwig. W każdym z czterech narożników „przerębla" platformy zainstalowaliśmy ręczną wyciągarkę z metalową liną o grubości 38 milimetrów, używaną zazwyczaj przy układaniu szyn kolejowych. Dwie liny zaczepiliśmy z tyłu spycharki, a dwie z przodu, przy lemieszu. Każda wyciągarka miała po dwie korby obsługiwane przez dwóch żołnierzy z wojskowej jednostki budowlanej w Solinie. W sumie było to 16 osób na wszystkie narożniki „przerębla". I to właśnie tych wyciągarek użyliśmy do wciągnięcia maszyny pod samą platformę, a całą tę pływającą wyspę, z podczepioną pod nią 32-tonową spycharkę, doholował do brzegu Wóz Zabezpieczenia Technicznego. Ale to było już w czerwcu, ponad 4 miesiące od wypadku.

Czy były różne pomysły na wyrwanie spycharki z mulistego dna?

– W takich przypadkach przyjmuje się, że zatopiony obiekt traci ok. 14 procent ciężaru, co wynika z jego wyporności. Teoretycznie więc do wyciągnięcia z głębokości 42 metrów było ponad 30 ton. Ale w praktyce było to ponad 100 ton, bo spycharka tkwiła dość głęboko w mule, przyparta lemieszem do podwodnego zbocza. I na początek trzeba było ją z tego mułu wyrwać. Był też pomysł, by obniżyć trochę głębokość Zalewu i ułatwić tym całą operację, ale w Elektrowni Solina usłyszeliśmy, że to niewskazane, a ten złom niech tam sobie leży na dnie.

Miałem też pomysł, by bardziej zanurzyć pontony platformy, pompując do nich wodę, a potem je opróżnić. Ale wtedy cała ta „wyspa" zaczęła groźnie „piszczeć". Musieliśmy więc się z niej czasowo ewakuować. Potem wokół platformy pływał kuter KH-200, podnosząc fale, i w końcu pod wodą coś jakby „trzasnęło", a platforma aż podskoczyła – wiedzieliśmy, że spycharka właśnie została poderwana z dna.

Wtedy do akcji znów weszli żołnierze przy wyciągarkach. Ciężka to była robota, więc po 10 minutach mieli już dosyć, a do kręcenia korbami, po sygnale gwizdkiem, stawała następna zmiana. I po jakichś dwóch godzinach kabina maszyny ukazała się w „przeręblu" platformy. Cały czas obawialiśmy się, żeby spycharka nie zerwała się z lin, i znów nie poszła na dno.

Jak wyglądał ostatni etap tej operacji?

– Dobrze okopaliśmy wcześniej Wóz Zabezpieczenia Technicznego, na takim płaskim brzegu cypla, gdzie było dość płytko, i zaczęliśmy holować platformę z podwieszoną spycharką, tyłem do brzegu. W pewnym momencie pękła jednak, mocno wysłużona już lina wyciągarki Wozu Zaopatrzenia Technicznego, i trzeba było użyć innej. W ten sposób wykonaliśmy postawione zadanie, choć ciało starszego operatora wypłynęło dopiero po kilku latach.

Co, pana zdaniem, było przyczyną tego wypadku?

– Powypadkowe badania spycharki wykluczyły jej awarię i niesprawność. Z jakichś przyczyn zawiedli więc ludzie, choć w czasie prac ziemnych na tym cyplu wykonywali wiele takich nawrotów, tyłem maszyny do brzegu.

Może, gdy spycharka nie zatrzymała się, wpadli w panikę, może tym razem nie zauważyli, że brzeg się kończy i zaczyna pokrywa lodowa Zalewu. Moim zdaniem, miejsce to powinno być oznaczone taśmą ostrzegawczą. Ta maszyna miała zresztą dwa wejścia, ale gdy ją wydobyliśmy, to drugie było zamknięte na kłódkę.

Czy prowadził pan później operację podobną do tej nad Zalewem Solińskim?

– Nie, to była absolutnie wyjątkowa akcja. Tam, na miejscu, całymi dniami głowiłem się, jak to zrobić, jak wyciągnąć tę spycharkę z tak głębokiego „wąwozu", gdzie kiedyś, przed wybudowaniem zapory, było stare koryto Sanu. Było jasne, że bezpośrednie wyciąganie spycharki z brzegu, bez użycia platformy, było technicznie niemożliwe.

eprasa.pl 1099273745



Fot. Archiwum „Sztafety”

Zimowa panorama części Zalewu Solińskiego. Strzałką zaznaczono miejsce, gdzie doszło do wypadku, w miniaturce spycharka TD-25C

A ma pan jakieś „lżejsze” wspomnienia z tej operacji?

– W lutym i marcu dzień był krótki, więc wieczorami chodziliśmy do jednej knajpy, mieliśmy zarezerwowany stolik. I proszę sobie wyobrazić, że czterech braci, członków przygrywającej tam orkiestry, nosiło to samo nazwisko co ja: Konieczka. Mieliśmy więc spory ubaw, a ci orkiestranci żartobliwie nazwali mnie Dowódcą Bieszczadzkiej Marynarki.

Doceniono jakoś pana za tę akcję nad Soliną?

– Otrzymałem nagrodę Ministra Obrony Narodowej (trzy moje ówczesne pensje) i dostałem się do Funduszu Przyspieszonego Rozwoju, czyli miałem otwarte drzwi na każdą uczelnię. Po akcji nad Soliną, gdzie byłem komandorem podporucznikiem, przeszedłem do Szefostwa Ratownictwa Morskiego, a służbę zakończyłem w 1990 r. jako szef tej formacji, w stopniu komandora.

Jakie obiekty wyciągał pan z wody?

– Najczęściej były to czołgi i różne mniejsze wozy bojowe, a przed zaporą w Płocku wydobyliśmy pogłębiarkę, którą tak „mądrze” remontowano, że położyła się na burcie i zatonęła. Mogę się też pochwalić, że... powiększyłem Rzeczpospolitą o dwa hektary.

To jaką wyspę pan zbudował?

– Nie chodziło o wyspę. Jakieś pięć lat po Solinie, postawiłem wrak niszczyciela „Wicher”, tego powojennego, do osłony portu w Helu, 120 metrów od nabrzeża, żeby nie uderzały w niego fale. Wcześniej jednak wykopaliśmy kanał, gdzie wprowadziliśmy wrak „Wichra”. A po latach kanał ten został zasypany naniesionym przez morze piaskiem, co Polsce dało w sumie te dwa dodatkowe hektary powierzchni.

Czy po wyciągnięciu tej spycharki, był pan potem nad Zalewem Solińskim?

– Kilka lat później byłem tam na wczasach z żoną i córką. Oczywiście wróciły wspomnienia, byłem zresztą też na krańcu cypla, w miejscu, gdzie rozpoczął się dramat załogi tej spycharki. ■

Cicho o tym dramacie

Dziś byłoby to niemożliwe, ale o wypadku nad Soliną milczały wszystkie ówczesne media. Nawet „Socjalistyczne Tempo” – gazeta Huty Stalowa Wola.

Dwa tygodnie później, 15 lutego 1979 r. nastąpił tragiczny wybuch gazu w warszawskiej „Rotundzie”, gdzie zginęło 49 osób. I ten dramat, siłą rzeczy, przysłonił wtedy wszystkie inne.

Dopiero wspomnienia Marka Pietrzykowskiego na łamach „Sztafety” (styczeń 2021 r.), będące fragmentem jego książki „Samo życie i już!” (kwiecień 2022 r.), szczegółowo przedstawiły to tragiczne wydarzenie nad Soliną.

Z kolei w książce Kariny Kowalskiej „Sprzęt nurkowy w Polsce 1945–1989” (styczeń 2021 r.) znalazła się krótka informacja o tym wypadku i przebiegu akcji poszukiwawczej. Czytamy w niej m.in.:

„Zginęło wtedy dwóch ludzi. Początkowo przysłano do pracy przy wyciąganiu spycharki wojskowych płetwonurków z Giżycka. W warunkach ciężkiej zimy nie dali rady. Wezwano wtedy nurków klasycznych z Dywizjonu Ratownictwa Morskiego. Po dwóch podejściach, zimowym, a potem letnim, spycharka została wyciągnięta, a ciała odnalezione (faktycznie odnaleziono wtedy ciało jednego operatora – red.). Karina Kowalska to inicjatorka i kustoszka otwartego w lutym 2006 r. w Warszawie Muzeum Nurkowania. To jedyna w Polsce i jedna z nielicznych w Europie taka placówka. Ma w swoich zbiorach ok. 800 eksponatów.

eprasa.pl 1099273745

Gdyby klatki potrafiły mówić, mielibyśmy najciekawszy magazyn w mieście...

Niewidzialna praca, widzialny dom

Tomasz GUNIA
Prezes Zarządu Miejskiego Zakładu Budynków w Stalowej Woli



PROMOCJA

Zarządzanie budynkami mieszkalnymi to trudny fach. Jednego dnia człowiek rozmawia o wymianie pionu kanalizacyjnego, następnego negocjuje z lokatorami, dlaczego klatka schodowa nie jest najlepszym miejscem na przechowalnię rowerów, opon i – nie pytajcie nawet dlaczego – dmuchanego krokodyla. W Miejskim Zakładzie Budynków w Stalowej Woli nauczyliśmy się już, że administracja bloków to nie zawód. To temperament.

Miasto ma swoje rytmy. Bloki też. Każdy z nich to osobny organizm: jeden nerwowy, drugi – flegmatyczny; jeden lubi ciszę nocną od 22.00, inny od 2.00. W każdym kryją się historie tak barwne, że czasem zastanawiam się, czy nie powinniśmy wydawać własnego tygodnika osiedlowego. Zresztą, gdyby klatki potrafiły mówić, mielibyśmy najciekawszy magazyn w mieście.

A jednak w tym pozornym chaosie jest metoda. Nasza metoda. Administrowanie blokami to praca, której najlepiej nie widać. Jeśli wszystko działa, jeśli światło włącza się tam, gdzie powinno, dach nie przecieka, a chodnik nie zamienia się zimą w lodowisko – to znaczy, że wykonaliśmy swoją robotę. Nikt nie pisze wtedy mów pochwalnych. Nikt nie wznosi toastu za dobrze udrożnioną rynnę. I dobrze. W tej cichej niezauważalności jest sedno naszej satysfakcji.

Od czasu do czasu ktoś zapyta mnie: „Panie prezesie, jak to jest ogarniać tyle bloków naraz?”. A ja na to: „Proszę pana, blok to jak orkiestra – każdy lokator gra na innym instrumencie, a my próbujemy, by wyszła z tego symfonia, a nie kakofonia”. Zdarza się jednak, że trębacz postanawia ćwiczyć o świcie, a perkusja wybiera technikę wiertarkową. Wtedy wkracza MZB – nie jako straż pożarna, ale jako ktoś, kto zna nuty lepiej, niż orkiestra chciałaby przyznać.

Stalowa Wola się zmienia, a z nią zmieniają się oczekiwania mieszkańców. I bardzo dobrze. Dom może być zwyczajny, ale jego funkcjonowanie nie powinno. Ludzie chcą większej estetyki, większej przejrzystości działań, szybszych odpowiedzi, nowoczesnych narzędzi zgłoszeń. Chcą czuć, że ktoś stoi po ich stronie. My stoimy.

Zresztą, powiedzmy sobie szczerze: blok to nie zbiór ścian. To wspólnota poglądów, przyzwyczajeń, upodobań, czasem konfliktów, a czasem alianse trwalsze i bardziej emocjonujące niż te w światowej polityce. My mamy pilnować, by ten mały świat funkcjonował bez zgrzytów. Bo zgrzyty są dobre w muzyce, ale nie w pionach wentylacyjnych.

I dlatego, kiedy kończę dzień i mijam jeden z administrowanych przez nas budynków, patrzę na ludzi wracających do domów, i myślę sobie: nie każdy widzi to, co my widzimy. Dla nich to blok jak blok. Dla nas – żywy ekosystem, w którym codziennie trzeba podlewać spokój, wietrzyć problemy i zamiatać nieporozumienia, zanim urosną do rozmiarów śnieżnej kuli.

A jednak robię to wszystko z niezmiennym przekonaniem. Bo dom to nie adres. To obietnica. A MZB jest od tego, by ta obietnica była dotrzymana. ■

eprasa.pl 1099273745

Obroni nas poezja?

Obchody jubileuszu 80-lecia Amatorskiego Teatru Dramatycznego im. Józefa Żmudy spotkały się zarówno ze słowami uznania, jak i krytyki. Wydarzenie wywołując emocje, zwłaszcza tak biegunowe, potwierdza, że było istotne, budzi żywe odczucia i tym samym spełnia kryteria jakościowe.



PROMOCJA

Fot. Patryk Olginik / MDK

Głosy krytyki płynęły od grona osób znających ATD od dziesiątków lat. Zwracali uwagę, iż zbyt mało było wątków historycznych, pominięto zaznaczenie udziału wielu osób w tworzeniu teatru. Ostatecznie, krytykujących uspokoił ostatni punkt programu obchodów: rozmowa Łukasza Drewniaka z Anetą Adamską-Szukałą, Marią Bembenek, Longiną Ordon, Wawrzyńcem Ciesielskim, Maciejem Szukałą – reżyserami ATD w ostatnim 30-leciu działalności. Tematem było dziedzictwo Józefa Żmudy, który pracując z zespołem w latach 1956–1983, odcisnął nań piętno teatru – legendy, emanującego nieskończenie prawdą – istotą sztuki.

Podczas spotkania reżyserzy opowiadali o swoich doświadczeniach w pracy z zespołami składającymi się z aktorów Żmudy i debiutantów. Nowicjusze mówili wręcz o magii, której doświadczali podczas wspólnej gry na scenie. Łukasz Drewniak – doświadczony krytyk teatralny, dostrzegł wyjątkową wspólnotę łączącą ATD we wszystkich okresach historycznych. To literatura, dobra literatura, na której opierają się scenariusze spektakli. Józef Żmuda, i kontynuatorzy jego pracy zaufali jej. Znamienne są słowa patrona ATD, który zaatakowany przez działacza partyjnego za rzekomo zbyt odważny na tamte czasy tekst nowej sztuki, powiedział: „Poeta i jego poezja obronią się same i obronią nas”.

Aneta Adamska-Szukała daje wiarę słowom Żmudy, czego mamy możliwość doświadczyć w spektaklu „Stara kobieta wysiaduje” – najnowszej premierze ATD, wystawionej podczas obchodów jubileuszu 80-lecia. Tekst Tadeusza Różewicza opublikowany w 1968 r. wyjątkowo aktualnie wybrzmiał 10 stycznia 2026 r. na scenie MDK. Doświadczanie ponadczasowej wspólnoty jest bezcenne. Szukajmy więc tego, co nas łączy. I ufajmy poetom.

(Oprac. MDK) ■



eprasa.pl 1099273745

Zatracenie – opowieść lasowiackich kobiet. Trwają próby w MDK

W Miejskim Domu Kultury w Stalowej Woli trwają intensywne próby do spektaklu „Zatracenie" w reżyserii i według scenariusza Moniki Janik-Hussakowskiej. To wyjątkowe przedsięwzięcie artystyczne, czerpie inspirację z głośnej książki „Chłopki. Opowieść o naszych babkach" Joanny Kuciel-Frydryszak – bestselleru oddającego głos kobietom dotąd niesłyszanym – naszym babkom i prababkom, niepiśmiennym, często pozbawionym prawa do wypowiedzi, których historie przez dekady pozostawały w cieniu.

Książka odbiła się głośnym echem i stała się impulsem do licznych adaptacji teatralnych w całej Polsce. Jednak Monika Janik-Hussakowska podkreśla, że ta opowieść powinna wybrzmieć nie tylko w Warszawie ale przede wszystkim tu, w miejscu, gdzie rozgrywały się losy tych kobiet. W „Zatraceniu" szczególne miejsce zajmuje kultura Lasowiaków – społeczności silnie związanej z naturą, żyjącej w trudnych warunkach, ale posiadającej bogaty świat wierzeń, obrzędów i ludowych wyobrażeń.



PROMOCJA

Trwają próby do spektaklu „Zatracenie"

Scenariusz powstał na podstawie wielu źródeł: pamiętników chłopskich, poradników dla kobiet z lat 60. XX wieku, opracowań etnograficznych, zbiorów Franciszka Kotuli. Ważnym tropem były również zachowane przyśpiewki, w których „między wierszami" ukryte są emocje i doświadczenia kobiet dawnych wsi. Z tych fragmentów, śladów i historii powstała wielowątkowa opowieść o kobiecym losie.

Tytułowe „Zatracenie" ma w spektaklu wiele znaczeń. Można zatracić się poprzez życie w poczuciu bezsilności i braku kontroli, ale też zatracić się w radości, tańcu, sztuce, wspólnocie. Przedstawienie krąży wokół kobiecych doświadczeń: zamążpójścia, wesela, ciąży, porodów, wychowania dzieci, prowadzenia domu – codzienności pełnej ciężkiej pracy i niewypowiedzianych emocji.

Szczególną wartością projektu jest forma pracy. To pierwszy spektakl w MDK realizowany metodą community art – ze społecznością i dla społeczności. W grudniowym castingu wzięły udział osoby bez scenicznego doświadczenia, członkowie chórów, amatorskich teatrów, mieszkańcy regionu. Wspólnie z profesjonalnymi aktorami stworzą zespół, który opowie tę historię z autentycznością i zaangażowaniem.

Próby nabierają tempa, a czytanie tekstu, w dużej części pisanego lokalną gwarą, już teraz okazuje się niezwykłym doświadczeniem. Reżyserka wraz z częścią zespołu spotkała się z Kołem Gospodyń Wiejskich „Cyganianki", które pomogło w kwestiach wymowy i zasad językowych. Muzyczną oprawę zapewni Kapela Lasowiacka, co dodatkowo podkreśli regionalny charakter spektaklu.

Premiera Zatracenia planowana jest na 28 lutego 2026 r. Wszystko wskazuje na to, że będzie to jedno z najciekawszych wydarzeń kulturalnych sezonu. Miłośnicy historii regionu, kultury lasowiackiej i teatru społecznego, zdecydowanie powinni zaznaczyć tę datę w kalendarzu lasowiackim, czerwonym sercem.

(Oprac. MDK) ■

eprasa.pl 1099273745

Chopin piórem i ołówkiem

Karolina BADOWICZ

20 stycznia, w Miejskim Domu Kultury w Stalowej Woli odbyło się spotkanie autorskie poświęcone książce „Piórem i ołówkiem. Felietony i impresje w szkicach czasu konkursu. XIX Konkurs Chopinowski". Wydarzenie zgromadziło miłośników muzyki i sztuki, a jego bohaterami byli autorzy publikacji – Janusz Niżyński i Jacek Kawa. Gościem specjalnym wieczoru był znakomity pianista, Piotr Pawlak.

Janusz Niżyński jest z wykształcenia inżynierem, z zamiłowania melomanem i publicystą - od wielu lat uprawia działalność literacką, pisze powieści i felietony.

Jacek Kawa to mieszkający w Stalowej Woli grafik, rysownik i satyryk, prowadzący studio projektowo-reklamowe KAVA design, jest także melomanem i wielkim miłośnikiem twórczości Chopina.

Autorzy poznali się w przestrzeni internetowej w październiku ubiegłego roku, gdzie publikowali swoje materiały niezależnie od siebie. W pewnym momencie postanowili połączyć siły i wydać książkę, która opowiada o zakończonym niedawno XIX Konkursie Chopinowskim.

„Piórem i ołówkiem" to zbiór felietonów Janusza Niżyńskiego, ilustrowanych rysunkami Jacka Kawy. Autorzy zabierają czytelnika za kulisy XIX Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina, dzieląc się spostrzeżeniami z przesłuchań konkursowych oraz refleksjami towarzyszącymi temu wydarzeniu, jest to swoista kronika emocji. Rysunki pianistów i jurorów, wykonane ołówkiem przez Jacka Kawę, są dopełnieniem felietonów pełnych humoru i celnych obserwacji konkursowych zmagań. W książce znalazło się kilkadziesiąt takich prac. Jacek Kawa jest również wydawcą publikacji.

Spotkanie autorskie uświetnił recital fortepianowy Piotra Pawlaka – laureata wielu prestiżowych konkursów krajowych i międzynarodowych. Jak sam przyznaje, muzyka towarzyszy mu od zawsze i stanowi nieodłączną część jego życia. Podczas wieczoru w Miejskim Domu Kultury publiczność miała okazję wysłuchać jego interpreta-



Fot. Patryk Olejnik/MDK

Od lewej: Sławomir Mączka – prowadzący spotkanie, Van Pham - przewodnicząca Komitetu Społecznego ds. Nagrody Publiczności, Janusz Niżyński i Jacek Kawa – autorzy publikacji

eprasa.pl 1099273745



Piotr Pawlak oczarował publiczność swoimi interpretacjami utworów Fryderyka Chopina, zabrzmiały m.in.: Rondo à la Krakowiak, mazurki, ale nie zabrakło także improwizacji

cji utworów Fryderyka Chopina, ale nie zabrakło także improwizacji. Występ spotkał się z bardzo entuzjastycznym przyjęciem słuchaczy.

Piotr Pawlak to także bohater okładki książki „Piórem i ołówkiem". Pianista podczas XIX Konkursu Chopinowskiego zwyciężył w plebiscycie na Nagrodę Publiczności ufundowaną przez Komitet Społeczny ds. Nagrody Publiczności facebookowej grupy „XIX Konkurs Chopinowski (2025) i Muzyka Chopina". Nagroda została przyznaną głosami kilkudziesięciotysięcznej społeczności, co najważniejsze – była to oddolna inicjatywa miłośników muzyki Chopina. Gościnnie, na spotkaniu autorskim pojawiły się również reprezentantki tegoż Komitetu, Van Pham – jego przewodnicząca i pomysłodawczyni Nagrody Publiczności, a także Olga Gęca-Grzegorczyk.

Po spotkaniu można było porozmawiać z autorami i pianistą, a także otrzymać dedykacje i autografy. ■



Janusz Niżyński, Piotr Pawlak i Jacek Kawa na wspólnej fotografii, po spotkaniu autorskim „Piórem i ołówkiem przy fortepianie"

eprasa.pl 1099273745

Muzeum Regionalne w Stalowej Woli

Tradycja w nowym spojrzeniu. Stroje Dolnego Nadsania inspirują młodych

Elżbieta SKROMAK

Stroje ludowe Dolnego Nadsania są przedmiotem wielu współczesnych badań naukowych oraz inspiracji dla młodego pokolenia.

Na fali ożywionego zainteresowania kulturą ludową Lasowiaków, warto podkreślać wyjątkowość i różnorodność mikroregionów etnograficznych na terenach dawnej Puszczy Sandomierskiej.

Jednym z nich jest obszar Dolnego Nadsania, z miastem Stalowa Wola i mniejszymi miejscowościami położonymi w pobliżu rzeki San, w jej dolnym biegu. Jego specyfikę opisał regionalista ks. prof. Wilhelm Gaj-Piotrowski (1924–2017), który między innymi zwrócił uwagę na ubiory, jakie noszono na co dzień i od święta w nadsańskich wioskach od II połowy XIX w. po lata 30. XX w. W swoich materiałach badawczych i publikacjach podkreślał, że kultura ludowa nad dolnym Sanem miała swoją własną specyfikę i widać w niej było wpływy z kilku sąsiednich grup etnograficznych. W zachowanych elementach strojów ludowych, które zebrał na przestrzeni kilkudziesięciu lat pracy badawczej, znajdujących się obecnie w stalowowolskim muzeum, widać wielki wpływ ubiorów mieszczańskich oraz wykorzystanie nowszych krojów i wzornictwa oraz fabrycznych materiałów i dodatków.

W przeciwieństwie do włościan z małych wiosek śródleśnych oddalonych od miasteczek, niegdyś centrów targowych i usługowych, ludność okolic Rozwadowa już w drugiej połowie XIX w. bardzo chętnie wykorzystywała gotowe produkty i „nowinki modowe" do szycia odświętnych strojów. Stąd w kolekcji ubiorów ks. Gaja-Piotrowskiego, obok lnianych, tak bardzo kojarzonych z lasowiacką odzieżą, znajdziemy chociażby piękne przykłady damskich koszul, spódnic i katanek uszytych z delikatniejszych tkanin bawełnianych i wełenek. Wśród dekoracji hafciarskich, obok wyszyć krzyżykowych, podzi-



PROMOCJA

Strój ludowy Dolnego Nadsania z kolekcji ks. prof. W. Gaja-Piotrowskiego



Fot. Piotr Kiełbasa, z archiwum MR (3)

Seminarium naukowe pn. „Dolne Nadsanie. Problematyka stroju regionalnego"

eprasa.pl 1099273745

wiać można także bogate hafty dziurkowane wykonywane przez wprawne hafciarki na cienkich materiałach pochodzących z produkcji fabrycznych. Obecnie, większy dostęp do materiałów archiwalnych, zwłaszcza fotografii, pozwala na bardziej szczegółową analizę dawnych strojów ludowych z tego obszaru, a zachowane muzealne artefakty są namacalnym dowodem istnienia ich większej różnorodności niż dotąd sądzono. Współcześnie odtwarzanie dawnych ubiorów jest dużym, trudnym wyzwaniem dla osób zajmujących się pielęgnowaniem tradycji, i ten problem dotyczy także terenów Dolnego Nadsania, dlatego informacje na ich temat są ciągle poszukiwane.

Muzeum Regionalne w Stalowej Woli kontynuuje więc pracę księdza Gaja-Piotrowskiego, dlatego popularyzowało w ubiegłym roku to ciągle mało znane zagadnienie stroju regionalnego Dolnego Nadsania. W tym celu zorganizowało seminarium naukowe pn. *Dolne Nadsanie. Problematyka stroju regionalnego* z udziałem badaczek, które przedstawiły swoje badania dotyczące ubiorów ludowych. Poddana analizie została dawna odzież zachowana w zbiorach muzealnych, analogie i różnice jej dotyczące, występujące w różnych częściach regionu lasowiackiego oraz obszarach z nim sąsiadujących. Do uczestnictwa w seminarium została zaproszona dr hab. Mariola Tymochowicz wykładowczyni z UMCS w Lublinie i muzealniczka z Muzeum Narodowego w Lublinie, dr Jolanta Dragan z Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej, mgr Elżbieta Dudek-Młynarska z Muzeum Etnograficznego im. F. Kotuli w Rzeszowie, mgr Iwona Łukawska z Muzeum Zamkowego w Sandomierzu.

Badania Muzeum Regionalnego w Stalowej Woli zaprezentowała mgr Elżbieta Skromak. Tematyka strojów ludowych przyciągnęła na seminarium wielu gości. Dla tych, którzy nie mogli w nim wziąć udziału, muzeum zarejestrowało prelekcje w formie filmowej oraz wydało publikację poseminaryjną. Dla wszystkich chętnych retransmisje wygłoszonych wykładów są dostępne online na stronie muzealnej, a książka bezpłatnie dystrybuowana stacjonarnie w muzeum, do wyczerpania zapasów.



Uczennica z ZS nr 2 w Stalowej Woli prezentuje swój projekt na wystawie pn. Stroje ludowe nad dolnym Sanem w projektach młodzieży

Działania popularyzujące stroje ludowe Dolnego Nadsania polegały również na promowaniu tego zagadnienia wśród młodszego pokolenia. Na zajęciach muzealnych, dedykowanych dla młodzieży, która szkoli się w dziedzinie przemysłu mody, zostały zaprezentowane unikatowe ubiory włościańskie z okolic Rozwadowa. Młodzi projektanci na ich podstawie wykonali projekty inspirowane strojami ludowymi, które można było zobaczyć na wystawie czasowej pt. *Stroje ludowe nad dolnym Sanem* w projektach młodzieży. Ekspozycja powstała dzięki współpracy muzeum z Technikum nr 2 w Zespole Szkół nr 2 im. Tadeusza Kościuszki w Stalowej Woli. Na wystawie zaprezentowano blisko 30 projektów wykonanych przez młodzież, która pasjonuje się ubiorem i modą. Oprócz prac w formie rysunków na papierze, pojawiły się również prace malarskie na płótnie oraz grafika komputerowa. Obok autorskich projektów odzieży, na ekspozycji znalazły się również wybrane eksponaty, z którymi zapoznali się uczniowie na przygotowanym wcześniej dla nich muzealnym wykładzie.

Na wystawie wyświetlano film, w którym można było również zapoznać się z komentarzami i spostrzeżeniami uczniów dotyczącymi stroju regionalnego. Wszystkie przedsięwzięcia projektowu *Dolne Nadsanie. Problematyka stroju regionalnego* zostały zrealizowane dzięki wsparciu otrzymanemu z dotacji w programie *Kultura ludowa i tradycyjna 2025,* ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszy Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. ■

eprasa.pl 1099273745

Podwójny „Zimowy piknik rodzinny” na ferie w MBP

Choć za oknem luty, to w murach Biblioteki Głównej przy ulicy ks. J. Popiełuszki 10, zapowiada się gorąca atmosfera pełna przygód. Wszystko to w ramach „Zimowego pikniku rodzinnego”, na który biblioteka zaprasza dzieci w każdym wieku wraz z opiekunami. Wstęp na wydarzenie jest wolny, a takie pikniki w zimowe ferie biblioteka zorganizuje aż dwa.



Bibliotekarze przygotowali szereg atrakcji. We wtorki, 17 lutego i 24 lutego, w godzinach 11:00-14:00, budynek Biblioteki Głównej zamieni się w przestrzeń kreatywnej zabawy i rodzinnej integracji.

Pierwsze spotkanie – 17 lutego, będzie zatytułowane „Mroźne przygody Amundsena”. Wyruszymy śladami słynnego polarnika z książki Maxa Czornyja „Cześć, tu Amundsen”. Zapraszamy młodych odkrywców do tworzenia dioram przedstawiających surowe krajobrazy biegunów. Pojawi się strefa tatuaży, gry planszowe oraz nie zabraknie animacji w kąciku malucha. Czeka na nich także Mapa Odkrywców – za aktywność w poszczególnych strefach przyznawane będą pamiątkowe pieczątki.



PROMOCJA



Tydzień później – 24 lutego – wyprawa „Na tropach Kolumba” przeniesie uczestników w czasy wielkich odkryć geograficznych. Inspiracją będzie książka Maxa Czornyja „Cześć, tu Kolumb”. Uczestnicy zapoznają się z kulturą rdzennych mieszkańców Ameryki poprzez kreatywne warsztaty plastyczne. Powróci Mapa Odkrywców, a program dopełnią warsztaty tworzenia tematycznych breloków, strefa gier planszowych, quizy, zagadki, malowanie twarzy i pełen animacji kącik malucha.

W oba piknikowe dni w bibliotece czekać będzie klimatyczna zimowa dekoracja, idealna do zrobienia pamiątkowego zdjęcia z tegorocznych ferii.

(Oprac. MBP) ■

eprasa.pl 1099273745

Tu się kartkuje, nie lajkuje



Rok 2025 był dla Biblioteki Miejskiej w Stalowej Woli czasem intensywnej działalności kulturalnej, edukacyjnej i czytelniczej. O tym, jakie wydarzenia i projekty przyciągnęły najwięcej czytelników, jakie zmiany w potrzebach mieszkańców zauważono oraz z jakimi wyzwaniami mierzyła się placówka, opowiada Beata ŻYCZYŃSKA, dyrektor biblioteki.

Jak ocenia Pani mijający 2025 rok w działalności biblioteki? Jakie wydarzenia lub projekty były dla Was najważniejsze?

– Wypożyczenia naszych zbiorów utrzymują się na bardzo dobrym poziomie, zarówno te bezpośrednie, jak i za pomocą aplikacji cyfrowej Legimi. Odnotowaliśmy ponad 13 tysięcy czytelników, którzy wypożyczyli w pięciu placówkach niemal 225 tysięcy zbiorów bibliotecznych. W ramach zadania dofinansowanego przez MKiDN „Z książką na co dzień. Wszystkie barwy literatury" zorganizowaliśmy spotkania autorskie dla użytkowników w różnym wieku oraz warsztaty edukacyjno-animacyjne dla dzieci.

Dzięki wsparciu przyznanemu przez Polskie Sieci Elektroenergetyczne w ramach projektu „Zielone Patio – Biblioteczny Ogród Spotkań", wewnętrzny dziedziniec Biblioteki Głównej został zagospodarowany roślinnością i elementami małej architektury. Powstały miejsca do czytania, odpoczynku, wspólnej zabawy i organizacji wydarzeń plenerowych. W ramach kampanii „Mała książka-wielki człowiek" ponad 200 dzieci w wieku przedszkolnym odebrało wyprawki czytelnicze i systematycznie odwiedza wraz z rodzicami bibliotekę.

Co czytają mieszkańcy Stalowej Woli?

– Niesłabnącą popularnością cieszy się wypożyczanie książek w formie papierowej. Preferencje czytelnicze naszych użytkowników są w większości jasno sprecyzowane. Prym wiedzie literatura polska, najchętniej są czytane powieści obyczajowe, kryminały, reportaże, wspomnienia, biografie. Przybywa czytelników, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę prowadzącą do samorozwoju, osiągnięcia szeroko rozumianego dobrostanu. Systematycznie wzrasta zainteresowanie grami planszowymi. Ich zalety zdecydowanie wykraczają poza samą zabawę, wspierają rozwój dzieci, młodzieży i zachęcają do bezpośredniego kontaktu z rodziną czy znajomymi. Biblioteka dysponuje sporą kolekcją gier edukacyjnych, rodzinnych i literackich. Dużą uwagę ciągle wzbudza kiermasz książek używanych, dzięki któremu biblioteczki domowe mogą wzbogacić się o kolejne egzemplarze.

Jakie wyzwania były dla biblioteki szczególnie istotne w mijającym roku i jak udało się im sprostać?

– To między innymi zachęcanie do czytania, szczególnie dzieci i młodzieży. O walorach tego obszaru kultury powiedziano już wiele, od udowodnionego naukowo pozytywnego wpływu na wszechstronny rozwój człowieka, po uznanie obcowania z literaturą jako atrakcyjnej formy rozrywki. Nie jest to łatwe przy rewolucji technologicznej, powszechnej dostępności mediów społecznościowych, uznawaniu sieci internetowej jako podstawowego źródła informacji, i dynamicznie rozwijającej się sztucznej inteligencji. Idealnym rozwiązaniem byłoby zachowanie równowagi między dobrodziejstwem świata rzeczywistego a funkcjonalnością świata wirtualnego.

Z jakimi planami, projektami lub nowymi pomysłami biblioteka wchodzi w 2026 rok?

– W dalszym ciągu będziemy zabiegać o podniesienie poziomu czytelnictwa w Stalowej Woli, oferować nowości wydawnicze z różnych dziedzin wiedzy i literatury pięknej, dbać o dostęp do książek, które nasi użytkownicy chcą przeczytać. Zamierzamy rozbudowywać biblioteczną ofertę mając na względzie oczekiwania mieszkańców, tych którzy już korzystają z biblioteki, jak również tych, którzy jeszcze do nas z różnych względów nie trafili.

Chcemy rozpocząć nowe projekty kulturalno-edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych, wykorzystując do tego celu dedykowane bibliotekom programy dotacyjne i grantowe. Działania, które się sprawdziły i przyniosły oczekiwane efekty będą kontynuowane. Każdy rozpoczynający się rok przynosi nowe możliwości, zamierzamy wykorzystać każdą z nich, aby przybliżyć się do spełnienia kulturalno-czytelniczych potrzeb mieszkańców Stalowej Woli. (Oprac. MBP) ■

eprasa.pl 1099273745

Zrób to sam – ziołowa mieszanka relaksacyjna



Urszula RZESZUT-BARAN
archeolog, etnolog, etnobotanik

Od wieków człowiek sięgał po rośliny nie tylko po to, by leczyć ciało, lecz także, by ukoić myśli i odnaleźć wewnętrzny spokój. W tradycyjnej kulturze zielarskiej zioła pełniły rolę cichych sprzymierzeńców codzienności – towarzyszyły wieczornemu odpoczynkowi, rytuałom wyciszenia i chwilom refleksji.

Ziołowa mieszanka relaksacyjna, oparta na lawendzie, chmielu, liściu maliny, bylicy, krwawniku i koniczynie, jest doskonałym przykładem takiego świadomego powrotu do natury. Istotną zaletą tej mieszanki jest możliwość samodzielnego zbierania ziół w okresie letnim. Lawenda często uprawiana jest w ogrodach, natomiast koniczyna, krwawnik, bylica czy liść maliny można znaleźć na łąkach i obrzeżach lasów. Zbieranie roślin w pełni sezonu wegetacyjnego pozwala zachować wysoką zawartość substancji czynnych. Odpowiednie suszenie w cieniu i przewiewie umożliwia korzystanie z ich właściwości przez cały rok.

Każda z tych roślin wnosi do kompozycji własny charakter i działanie. Lawenda, ze swoim charakterystycznym zapachem, od dawna kojarzona jest z uspokojeniem i łagodzeniem napięcia nerwowego. Chmiel, znany głównie z browarnictwa, w ziołolecznictwie ceniony jest za właściwości sprzyjające zasypianiu i wyciszeniu. Liść maliny działa delikatnie wzmacniająco i regulująco, wspierając organizm w utrzymaniu równowagi. Bylica i krwawnik odgrywają ważną rolę w pracy układu pokarmowego, pomagając rozluźnić napięcia i wspomóc trawienie. Koniczyna natomiast dopełnia całość, wprowadzając łagodny, harmonizujący wpływ na organizm.



Przepis na ziołową mieszankę relaksacyjną

Składniki: lawenda, chmiel, liść maliny, bylica, krwawnik, koniczyna

Wszystkie składniki wymieszaj w równych proporcjach. Jedną łyżeczkę mieszanki zalej kubkiem gorącej wody. Parz pod przykryciem przez około 10 minut, następnie przecedź.

Pij wieczorem, najlepiej na 30–60 minut przed snem, aby sprzyjać relaksowi, wyciszeniu i spokojnemu odpoczynkowi.

Siła tej mieszanki tkwi nie tylko w tradycji, lecz także w bogactwie naturalnych związków chemicznych. Olejki eteryczne, flawonoidy, garbniki i związki fenolowe, tworzą subtelną, ale skuteczną kompozycję, która działa wielokierunkowo. Napar nie otępia, ani nie obciąża organizmu – przeciwnie, sprzyja stopniowemu wyciszeniu, pozwalając ciału i umysłowi wejść w stan spokojnej regeneracji.

Na zakończenie warto dodać, że przepis na ziołową mieszankę relaksacyjną powstał podczas warsztatów fitoterapeutycznych realizowanych w ramach inicjatywy „Moc natury, moc kobiet!", których koordynatorką była autorka tekstu. Doświadczenie wspólnej pracy z roślinami, wymiany wiedzy i praktycznego poznawania ich działania, stało się inspiracją do stworzenia tej harmonijnej kompozycji, łączącej tradycję zielarską z uważnym podejściem do zdrowia i dobrostanu. ■

eprasa.pl 1099273745



Mała filiżanka – duży uśmiech

Ach, ta kawa...

Dla wielu z nas — mały rytuał szczęścia. A przy tym może być pięknym wsparciem dla organizmu, jeśli dobierzemy ją mądrze i z sercem. Wtedy kawa nabiera zupełnie nowego wymiaru — staje się nie tylko napojem pobudzającym, ale też naparem pełnym właściwości wspierających zdrowie.



dr Edyta LISEK
dietetyk, terapeuta manualny, arteterapeuta

Kawa to napój duszy i ciała. Pachnie obietnicą poranka, rozświetla myśli, rozgrzewa serce. Ale jak wszystko w naturze – ma dwa oblicza.

Może być świętym rytuałem lub codziennym uzależnieniem

Kiedy pijesz ją z pośpiechu – staje się biczem. Kiedy pijesz ją z uważnością – staje się mnichem, który budzi Twój umysł.

Kofeina nie jest wrogiem. To cząsteczka słońca. Pobudza, poprawia krążenie, wspiera metabolizm, rozszerza świadomość. Ale potrzebuje równowagi: wody, snu, magnezu, spokoju.

– Spróbuj raz dziennie wypić kawę jak ceremonię
– Nie przy komputerze, nie w aucie, ale w ciszy
– Poczuj jej ciepło, jej gorycz, jej muzykę
– To alchemia – ogień i ziemia w jednej filiżance.

Czy kawa przerywa post? To zależy. Podczas detoksu dr Ewy Dąbrowskiej, można pić kawę z grzybem Reishi, która odkwasza organizm.

Kawa z Reishi

Połączenie kawy z grzybem Reishi to duet, który:

– wspiera równowagę kwasowo-zasadową
– pomaga regulować ciśnienie krwi
– łagodzi refluks i dolegliwości żołądkowe
– może zmniejszać napięciowe bóle głowy.

To jak drobna filiżanka harmonii.

Kawa z Corycepsem

Połączenie kawy z grzybem Coryceps to naturalny booster (wzmacniacz) energii:

– wspiera wytrzymałość organizmu
– poprawia krążenie
– działa lekko adaptogennie, by radzić sobie ze stresem.

Idealna, gdy chcesz poczuć witalność i lekkość poranka.

Kawa z Lionelem

Kawa z grzybem Lionel to prawdziwy zastrzyk energii i jasności umysłu:

– wspiera koncentrację i pamięć
– łagodzi zmęczenie fizyczne i psychiczne
– dodaje lekkości i przyjemności porankowi.

Filiżanka, która inspiruje do działania i pobudza kreatywność.

Kawa czarna ze śmietanką 30 proc.

Kremowa, łagodniejsza dla żołądka, z odrobiną tłuszczu, który daje stabilną energię. Można dodać łyżkę oleju kokosowego, i mamy tzw. kawę kuloodporną.

Idealna, gdy chcesz rozpocząć dzień z przyjemnością.

Kawa Inka z cykorii podróżnik

Bezkofeinowa alternatywa dla tych, którzy chcą zadbać o jelita i wątrobę.

Delikatna dla organizmu, za to bogata w błonnik i smak tradycji.

Kawa gotowana wg Kuchni Pięciu Przemian

Tu każdy łyk jest częścią filozofii równowagi.

Odpowiednia kolejność dodawania składników sprawia, że napar nabiera energii... innego charakteru niż zwykła kawa. Do rondelka nalewamy wodę, dodajemy zmieloną kawę i imbir, cynamon i goździki. Kawę należy zagotować.

Mała filiżanka, duży uśmiech. Wybierz wersję, która doda Ci skrzydeł – w najzdrowszy dla Ciebie sposób.

eprasa.pl 1099273745

Ambicja. Praca. Sukces

Nie tylko medale i rekordy świadczą o sile Katolickiego Klubu Lekkoatletycznego Stal Stalowa Wola. Prawdziwym fundamentem jego sukcesów są ludzie; trenerzy z pasją, młodzi zawodnicy pełni ambicji oraz atmosfera, w której sport idzie w parze z wychowaniem, wartościami i radością wspólnej pracy. Rok 2025 był najlepszym dowodem na to, że mamy w Stalowej Woli miejsce wyjątkowe.



Mariusz BIEL
dziennikarz sportowy

Sezon 2025 zapisał się złotymi zgłoskami w historii KKL Stal Stalowa Wola. Klub, który zaledwie cztery lata temu powstał na bazie dwóch lekkoatletycznych ośrodków: Victorii i Sparty, dzisiaj jest jedną z najmocniejszych lekkoatletycznych marek w regionie i liczącym się klubem w kraju.

Dziesiątki medali, dziewięć krążków mistrzostw Polski, 35 poprawionych rekordów klubowych i setki punktów zdobywanych w ogólnopolskim współzawodnictwie to liczby, które robią wrażenie. Jeszcze większe wrażenie robi jednak to, jak te sukcesy są osiągane.

Trenerzy – architekci sukcesów i wychowawcy młodego pokolenia

Za wynikami Stali stoi zespół trenerów, którzy od lat budują solidne fundamenty pod rozwój młodych sportowców. To oni codziennie łączą profesjonalne szkolenie z indywidualnym podejściem do każdego



Fot. Mariusz Biel (3)

Oni rządzą klubem... Od lewej: Piotr Anioł (wiceprezes), Jacek Łyp (sekreatarz), Monika Kłosowska (prezes), Stanisław Anioł (prezes honorowy zarządu), Marek Pakuła (skarbnik), Mirosław Barszcz (wiceprezes), Paweł Drapała (prezes w latach 2021–2025, przewodniczący Rady Nadzorczej)

eprasa.pl 1099273745



Najwięcej dla Stali medali i punktów wywalczyli w 2025 roku biegacze. Od lewej: Monika Zaręba, Blanka Machaj, Jacek Skrzeszewski, Marek Grykałowski, Mirosław Barszcz (trener), Norbert Nowak, Milena Basińska, Jakub Bembenek. U dołu, od lewej: Kornelia Butryn, Paulina Zawół

dziecka. Mirosław Barszcz, Paweł Drapała, Monika Kłosowska, Jacek Łyp, Krzysztof Grdeń, Krzysztof Momot, Andrzej Siwek, Edward Sudoł, Wojciech Zieliński oraz współpracujący ze Stalą: Małgorzata Siembida, Justyna Szymonik-Sałek, Małgorzata Stillger i Robert Matuszak uczą nie tylko techniki i wytrwałości, ale także odpowiedzialności, współpracy i szacunku.

Efekty tej pracy widać na bieżniach i rzutniach, i w reprezentacyjnych powołaniach. Stal to taki klub, który skutecznie przygotowuje zawodników do rywalizacji na najwyższym poziomie, nie tracąc z oczu ich wszechstronnego rozwoju.

Jednym z największych osiągnięć w roku 2025 był udział Mileny Basińskiej w XVIII Olimpijskim Festiwalu Młodzieży Europy (EYOF) w Skopje. Reprezentantka Polski wraz z koleżankami sięgnęła po brązowy medal w sztafecie szwedzkiej. Milena została również powołana na międzynarodowy mecz Polska–Czechy–Słowacja–Polska w Brnie, gdzie zdobyła srebrny medal w sztafecie szwedzkiej, a w biegu indywidualnym na 200 m zajęła wysokie, piąte miejsce.

Zawodnicy klubów lekkoatletycznych ze Stalowej Woli zdobyli do końca 2025 roku 447 medali mistrzostw Polski i Europy:

ZKS Stal (1946–1998)	–	164 (49 złotych – 72 srebrnych – 43 brązowych)
MKL Sparta (1982–2021)	–	27 (6-9-12)
KKS Victoria (1999–2021)	–	225 (81-72-70)
KKL Stal (2022–2025)	–	42 (12-20-10)

eprasa.pl 1099273745

Dominacja podopiecznych trenera Mirosława Barszcza

W mistrzostwach Polski Stal zdobył w ubiegłym roku 9 medali – 7 było dziełem podopiecznych trenera Mirosława Barszcza. Milena Basińska wywalczyła „złoto" w halowych MP w kategorii do lat 18 w biegu na 200 m i „brąz" w letnich MP, także w biegu na 200 m. Kornelia Butryn została halową wicemistrzynią Polski do lat 20 w biegu na 400 m, Jacek Skrzeszewski został halowym młodzieżowym wicemistrzem Polski w biegu na 800 m w kategorii U-23.

Kolejne trzy „krążki" krajowego czempionatu, do klubowej kolekcji dorzuciły sztafety. We Włocławku podczas Mistrzostw Polski U-18 na najwyższym stopniu stanęła sztafeta 4x400 m kobiet w składzie: Paulina Zawół, Blanka Machaj, Monika Zaręba, Kornelia Butryn. W Opolu w Mistrzostwach Polski Sztafet Mieszanych, „brąz" wybiegała sztafeta 4x400 m – mix w składzie: Kornelia Butryn, Marek Grykałowski, Paulina Zawół, Jakub Bembenek, a w w halowym MP U-20 w Toruniu brązowy medal wywalczyła sztafeta 4x400 m – mix w składzie: Kornelia Butryn, Marek Grykałowski, Paulina Zawół, Tomasz Serafin.

Dwa medale zdobyły młociarki trenera Pawła Drapały. Tola Kiedrzyńska została wicemistrzynią Polski w kategorii U-18, a brązowy medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży – będącej mistrzostwami Polski do lat 16 – zdobyła Karolina Kaniewska.

Tu dzieci przychodzą z uśmiechem, a młodzież z ambicją

W ubiegłym roku zawodnicy KKL Stal poprawili 35 rekordów klubu. 49 zawodniczek i zawodników zdobywało punkty w ogólnopolskim współzawodnictwie dzieci i młodzieży. 88 uzyskało klasy sportowe (6. najwyższą, I klasę).

Ogromny sukces w najmłodszej kategorii wiekowej odniósł Wojciech Opałka, który reprezentował Polskę w międzynarodowym meczu lekkoatletycznym w Wiedniu (Polska–Słowacja–Austria). Zdobył złoty medal w biegu na 200 m i w sztafecie 6x200 m.

Równie imponująco zaprezentowali się najmłodsi zawodnicy w finałach ogólnopolskich „Lekkoatletyka dla Każdego" oraz Czwartków Lekkoatletycznych. Złote medale zdobywali: Karolina Czernia, Wojciech Opałka, Dmytro Safronov, Zuzanna Tarka, a wysokie miejsca zajmowali: Gabriela Naja i Beniamin Tubielewicz.

Dużym powodzeniem zakończył się start w 35. Międzynarodowej Parafiadzie Dzieci i Młodzieży w Warszawie, z której nasi zawodnicy i zawodniczki wrócili z 39 medalami.

KKL Stal Stalowa Wola to klub, do którego dzieci przychodzą z uśmiechem, a młodzież z ambicją.

Sprawny i sprawdzony organizator imprez masowych

Klub w 2025 roku zorganizował lub współorganizował blisko 30 imprez o zasięgu ogólnopolskim, wojewódzkim i powiatowym – m.in. 35. Bieg Konstytucji 3 Maja, 33. Bieg Niepodległości, cykl Czwartków Lekkoatletycznych, 67. Otwarte Mistrzostwa Stalowej Woli, Bieg Orląt Lwowskich oraz mistrzostwa województwa w różnych kategoriach wiekowych w lekkiej atletyce. Natomiast w szachach, m.in.: IX Noworoczny Turniej o puchar Prezydenta Stalowej Woli, Turniej o Puchar Prezesa Nadsańskiego Banku Spółdzielczego, XXXIII Mistrzostwa Stalowej Woli czy XXVII memoriał Józefa Gromka.

W okresie wakacyjnym zorganizowano obozy sportowe w Sopocie, w których uczestniczyło łącznie 50 osób, a 30 uczestniczyło w zgrupowaniach kadr Polski i województwa. Znakomicie prezentuje się KKL Stal w ogólnopolskim współzawodnictwie dzieci i młodzieży. Zajęła 1. miejsce w powiecie stalowowolskim, 2. miej-

Wychowankowie lekkoatletycznych klubów ze Stalowej Woli, którzy reprezentowali Polskę na Igrzyskach Olimpijskich

Leszek Bebło	– (1992 Barcelona i 1996 Atlanta – maraton)
Genowefa Olejarz	– (1992 Barcelona – rzut oszczepem)
Marcin Nowak	– (2000 Sydney – 100 m, 4x100 m i 2008 Pekin – 4x100 m)
Artur Brzozowski	– (2008 Pekin – chód 20 km, 2016 Rio de Janeiro – chód 20 km, 2021 Tokio – chód 50 km, 2024 Paryż – chód 20 km)
Danuta Urbanik	– (2016 Rio de Janeiro – 1500 m)
Joanna Jóźwik	– (2016 Rio de Janeiro – 800 m i 2021 Tokio – 800 m)
Anna Wielgosz (Sabat)	– (2021 Tokio – 800 m, 2024 Paryż – 800 m)
Angelika Sarna	– (2021 Tokio – 800 m)
Bartłomiej Stój	– (2021 Tokio – rzut dyskiem)

eprasa.pl 1099273745

sce w województwie podkarpackim, 3. miejsce w województwie w klasyfikacji łącznej (239 klubów), 16. miejsce w kraju w lekkiej atletyce (408 klubów), 120. miejsce w Polsce w klasyfikacji generalnej (4984 kluby).

Sportowe sukcesy rzadko są dziełem przypadku. Wymagają lat systematycznej pracy, zaplecza szkoleniowego oraz stabilnego wsparcia organizacyjnego i finansowego. Doskonale wiedzą o tym lekkoatleci KKL Stal Stalowa Wola, których liczne osiągnięcia na arenach krajowych i regionalnych nie byłyby możliwe bez zaangażowania sponsorów, partnerów oraz instytucji konsekwentnie wspierających rozwój sportu w mieście i regionie.



SANBank związany jest ze stalowowolską lekkoatletyką od 15 lat, a prezes banku, Magdalena Więckowicz, nie opuszcza żadnej imprezy z udziałem „królowej sportu"

Z SANBankiem na dobre i na złe. Od 15 lat

Największym sponsorem lekkoatletycznej Stali jest Nadsański Bank Spółdzielczy. Od blisko 15 lat Bank ten wspiera nie tylko samych zawodników, ale również wydarzenia sportowe, w których centralne miejsce zajmuje „królowa sportu". To przykład mecenatu opartego na długofalowej wizji i realnym wpływie na rozwój młodych talentów.

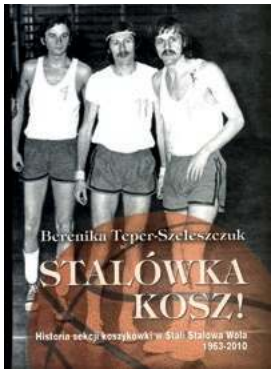
Istotną rolę w funkcjonowaniu klubu odgrywa również Gmina Stalowa Wola, która od lat wspiera lekkoatletyczną Stal w różnych formach – poprzez dotacje, nagrody sportowe oraz stypendia dla najbardziej utalentowanych zawodników.

W minionym roku grono podmiotów wspierających klub było wyjątkowo szerokie. Pomoc okazały m.in. Powiat Stalowowolski, Miejski Zakład Komunalny Sp. z o.o. w Stalowej Woli, spółka Sport i Rekreacja, a także firmy i przedsiębiorstwa: Slovrur, Mastal, HSW S.A., Ekosan, Rem-War, Autorud, PSS Społem Stalowa Wola, Wtór Steel, TVK Stella oraz Gentleman Moda Polska. Ich zaangażowanie pokazuje, jak ważną rolę w rozwoju sportu odgrywa lokalny biznes.

Niezwykle cenne było również – i z pewnością pozostanie – wsparcie służb mundurowych w organizacji masowych imprez sportowych. Profesjonalna pomoc policjantów Komendy Powiatowej Policji w Stalowej Woli oraz strażaków Ochotniczej Straży Pożarnej w Charzewicach, zapewnia bezpieczeństwo i sprawny przebieg wydarzeń, w których uczestniczą setki zawodników i kibiców.

Historia KKL Stal Stalowa Wola pokazuje wyraźnie, że sukces w sporcie to efekt współdziałania wielu środowisk. ■

PROMOCJA WŁASNA WYDAWCY



30% taniej

z tym kuponem książka 40 zł najniższa cena od 30 dni

„Stalówka kosz – historia sekcji koszykówki w Stali Stalowa Wola 1963–2010"

autorstwa Bereniki Teper-Szeleszczuk – tu znajdziesz wyniki, tabele, wywiady.

Tę i inne książki o regionie kupisz w Wydawnictwie Sztafeta – Stalowa Wola, Al. JP II 25A/1010.

Zamówisz też na portalu www.sztafeta.pl

Promocja ważna do 27 lutego

eprasa.pl 1099273745

Automobilklub Stalowa Wola najlepszy w Polsce

W Mistrzostwach Polski Pojazdów Zabytkowych nie wygrywa się sprintem. Tu liczy się chłodna głowa, powtarzalność i umiejętność wyciągania maksimum z kilkudziesięcioletniej techniki. Sezon 2025 był tego najlepszym dowodem – Automobilklub Stalowa Wola sięgnął po Klubowe Mistrzostwo Polski, a jednym z fundamentów tego sukcesu okazała się klasa Post 1970, czyli samochody z lat 70.

Po latach miejsc „tuż za", a więc trzeciego w 2021 roku i dwóch wicemistrzowskich tytułów w 2019 oraz w 2024 roku, wreszcie przyszło to jedno, najważniejsze i najwyższe w Polsce miejsce, z 541 punktami na koniec roku.

Na czym polega „zabytkowe" ściganie

Sezon MPPZ składa się z kilku rund rozgrywanych w różnych częściach kraju. W 2025 roku było ich siedem; od Stalowej Woli, przez Lublin, Tarnów i Jarosław, po Rzeszów, Bielsko-Białą i Częstochowę. Każda runda to osobna opowieść, inne trasy i inne wyzwania, ale wspólny cel: jak najlepiej połączyć sportową precyzję z szacunkiem dla zabytkowej techniki.

Załogi rywalizują w pięciu klasach, zależnych od rocznika pojazdu. Od najstarszych, wyprodukowanych do 1945 roku, po youngtimery z lat 80. i 90. Rajdy mają charakter nawigacyjno-turystyczny i sportowy. Uczestnicy jadą według itinerera (rodzaju mapy), wykonują próby sprawnościowe na czas, mierzą się z Ocenami Techniki Jazdy i prezentują swoje auta w konkursach elegancji. W tym świecie nie wygrywa najszybszy, lecz najbardziej precyzyjny. A zwycięża załoga z najmniejszą liczbą punktów karnych.

Post 1970: precyzja zamiast fajerwerków

W ostatecznym podsumowaniu sezonu, okazało się, że w Mistrzostwach



To zdjęcie zostało zrobione po rundzie Mistrzostw Polski Pojazdów Zabytkowych w Tarnowie, gdzie w każdej z trzech klas, pierwsze miejsce zdobyli reprezentanci Automobilklubu Stalowa Wola. Od lewej: Bartosz Skórczyński, Katarzyna Majowicz, Dariusz Koń, Marek Gutka, Patryk Paćkowski, Kamil Rzeźnikiewicz, Gabriela Rzeźnikiewicz, Wojciech Wiecha, Emilka Wiecha, Patrycja Wiecha, Piotr Leonowicz

eprasa.pl 1099273745





Wicemistrzostwo Polski w klasie Post 70 zajęła załoga: Marek Gutka (kierowca), Dawid Koń (pilot), jadąca Fiatem 131 Mirafiori z roku 1977

Polski Pojazdów Zabytkowych kluczową rolę odegrały załogi z klasy Post 1970, a więc jadące autami wyprodukowanymi w latach 1971–1980. Nadal klasyczne, jednak już wyraźnie sportowe, wymagające od kierowców i pilotów znajomości tematu i perfekcji. To one dostarczały klubowi ze Stalowej Woli punktów wtedy, gdy najbardziej ich potrzebował.

Marek Gutka i Dariusz Koń, jadący Fiatem 131 Mirafiori z rocznika 1977, wywalczyli wicemistrzostwo Polski, punktując w każdej z rund. Tych dwóch dżentelmenów świetnie współpracuje ze sobą od kilku dobrych lat, a w ubiegłym roku do końca liczyli się w walce o „złoty" medal.

Tuż za nimi uplasowali się, zdobywając tytuł II wicemistrza Polski, Piotr Leonowicz i Kamil Rzeźnikiewicz, jadący Lancią Beta Coupe 1600 z roku 1972. To kolejny duet reprezentujący Automobilklub Stalowa Wola w MPPZ, który potwierdził, że końcowy wynik nie jest jednorazowym wyskokiem, lecz efektem doświadczenia i świetnej współpracy. Wybornie spisała się również Gabriela Rzeźnikiewicz, która jako kierowca zakończyła se-





„Automobilem Roku 2025" została wybrana Skoda S120 Rallye, za kierownicą której zasiadał Adam Pietrzyk, a pilotem była Katarzyna Kubica

eprasa.pl 1099273745



Cegiełkę do mistrzostwa Automobilklubu dołożyli w klasie Post 80 Katarzyna Majowicz i Bartosz Skórczyński

zon na 4. miejscu w kraju, a Anna Słodkowska, uplasowała się na 5. pozycji wśród pilotów.

45 lat doświadczenia zaprocentowało

Automobilklub Stalowa Wola odgrywa wiodącą rolę w MPPZ od dawna. Pierwszy Rajd Pojazdów Zabytkowych odbył się w Polsce w roku 1977, a już trzy lata później zagościł on w Stalowej Woli. Dzisiaj stalowowolski Automobilklub może pochwalić się najdłuższą, 45-letnią tradycją na Podkarpaciu. To zaplecze organizacyjne i sportowe było widoczne w minionym, mistrzowskim dla klubu sezonie!

Oczywiście, tytuł mistrza Polski nie był dziełem tylko jednej klasy. Swoje cegiełki do mistrzostwa dołożyły załogi pozostałych klas. W klasie Post 60 (Volkswagen Garbus 1200 z roku 1961) – Wojciech i Patrycja Wiechowie, a w Post 80 (Fiat 31 Supermirafiori, rocznik 1981) – Bartosz Skórczyński i Katarzyna Majowicz. Ale to kategoria Post 1970 była tą, która stabilizowała wynik, punkt po punkcie budując przewagę w rankingu drużynowym.



Kolejny rok w MPPZ zanotował Fiat 508 III S z 1937 roku – skarb należy do Stanisława Popowicza ze Stalowej Woli

Po więcej aktualnych informacji zeskanuj Kod QR

eprasa.pl 1099273745

Wyniki załóg Automobilklubu Stalowa Wola w MPPZ w sezonie 2025

Klasa Post 1960 (pojazdy wyprodukowane od 1.01.1961 do 31.12.1970)
Mistrzostwo Polski: Wojciech Wiecha (kierowca), Patrycja Wiecha (pilot)

Klasa Post 1970 (1.01.1971 do 31.12.1980)
Wicemistrzostwo Polski: Marek Gutka, Dariusz Koń

II Wicemistrzostwo Polski: Piotr Leonowicz, Kamil Rzeźnikiewicz
4 miejsce: Gabriela Rzeźnikiewicz (kierowca)
5. miejsce: Anna Słodkowska (pilot)

Klasa Post 1980 (1.01.1981 do 31.12.2000)
Mistrzostwo Polski: Bartosz Skórczyński, Katarzyna Majowicz

Wyróżnienia:
Gabriela Rzeźnikiewicz – Puchar Pań za sezon 2025 MPPZ
Adam Pietrzyk – nagroda „Automobil Roku" za Skodę S120 Rallye

Punkty w klasyfikacji klubowej zdobyli:
· Wojciech Wiecha/Patrycja Wiecha – 92
· Marek Gutka/Dariusz Koń – 92
· Piotr Leonowicz/Patryk Paćkowski/Patryk Kłodnicki/Zdzisław Golec/Julia Leonowicz – 66
· Bartosz Skórczyński/Katarzyna Majowicz – 62
· Gabriela Rzeźnikiewicz/Kamil Rzeźnikiewicz – 47
· Andrzej Słodkowski/Anna Słodkowska – 29
· Ireneusz Banasiak/Kamila Banasiak – 26
· Patryk Paćkowski/Sylwester Sączawa – 21
· Łukasz Sulima/Karol Sulima – 19
· Adam Pietrzyk/Karolina Kubica – 18
· Witold Rostojek/Łukasz Rostojek – 14
· Marcin Kopyść/Stanisław Popowicz – 12
· Jan Orłowski/Gabriel Orłowski – 10
· Maciej Stefaniak/Paulina Stefaniak – 9
· Krzysztof Rojan/Franciszek Rojan – 8
· Robert Madej/Anna Madej – 6
· Jan Garbacz/Jonatan Wyczałek – 5
· Jan Czyżewski/Karol Łysiak – 3
· Grzegorz Leonowicz/Karol Wieczorek – 1
· Paweł Bednarz/Aleksandra Szajnar – 1
· Mariusz Dul /Barbara Dul – 1



Ten Volkswagen Garbus (Typ 1), wyprodukowany w roku 1961, prowadzony przez załogę: Wojciech Wiecha (kierowca), Patrycja Wiecha (pilot), wywalczył mistrzostwo Polski w klasie Post 1960

Ponadto, do sukcesu drużynowego w rankingu klubowym w roku 2025, doszły prestiżowe wyróżnienia: Puchar Pań dla Gabrieli Rzeźnikiewicz w Hondzie Civic – rocznik 1978 oraz tytuł „Automobil Roku" dla Adama Pietrzyka za jego Skodę S120 Rallye.

Zima – przygotowanie maszyn do nowego sezonu

Choć rywalizacja w MPPZ toczy się od wiosny do jesieni, prawdziwa walka zaczyna się już zimą. To wtedy, w ogrzewanych garażach i klubowych warsztatach, właściciele pojazdów poświęcają setki godzin na przygotowanie swoich maszyn do nowego sezonu.

Pamiętać jednak trzeba, że MPPZ to także elegancja, dlatego zimą dopieszcza się nie tylko mechanikę. W tym wolnym czasie czyszczone i odnawiane są tapicerki, poleruje się chromy, a lakier doprowadzany jest do idealnego połysku. Bo każdy detal może mieć znaczenie.

Dla zawodników Automobilklubu Stalowa Wola ten czas jest równie ważny, jak same starty. To właśnie w zimowych miesiącach buduje się niezawodność, która później procentuje na trasach poszczególnych rajdów.

Rok 2026 zapowiada się równie emocjonująco. Po historycznym triumfie, Automobilklub Stalowa Wola celuje w powtórzenie sukcesu, a rosnąca liczba załóg i kibiców pokazuje, że moda na klasyczne pojazdy ma się lepiej niż kiedykolwiek ■.

eprasa.pl 1099273745

Krzyżówka rodzinna



KUPON 1/2026

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą hasło, myśl Stanisława Jerzego Leca, stanowiące rozwiązanie zadania. Odpowiedzi prosimy przesłać w ciągu 14 dni na kartach pocztowych z naklejonym kuponem, na adres redakcji: 37-450 Stalowa Wola, Al. Jana Pawła II 25A/1010. Spośród nadesłanych prawidłowych odpowiedzi, redakcyjne jury wybierze laureata nagrody ufundowanej przez **Gabinet Kosmetyki Estetycznej Sara, Rozwadów, ul. Broniewskiego 25, tel. 733 222 734.**

Poziomo: 1 – starszy aktor z bardzo młodą żoną, 7 – dowodzona przez Arafata, 9 – dziewiąty miesiąc kalendarza muzułmańskiego, 10 – część Pomorza z Puckiem, 12 – stolica Mazur, nad jeziorem i rzeką o tej samej nazwie, 13 – kabaret Dziewońskiego, 14 – wiedźma z Czarciego Jaru, 17 – może być uśmiechnięta, męska zarośnięta, 19 – tkanina o bardzo rozbudowanym wzorze, 20 – w baśniach wyskakiwał z dzbana, 22 – poetycka tęsknota, 27 – czynność z piłką lub rakietą, 29 – imię aktora, właściciela teatru „Kamienica", 30 – liczba, cyfra, 31 – przyjaciel Mai, 32 – muza poezji lirycznej, 33 – materiał na bałwana, 34 – liczba kucharek niezbędna do braku posiłku.

Pionowo: 1 – część siodła, 2 – słucki to kontuszowy, 3 – „Sztafetowy" dziennikarz, 4 – górnopłat szkolno–bojowy z Mielca, 5 – region Litwy, gdzie Telsze i Wornie, 6 – nantejski zakończył wojny religijne, 7 – drugie co do wielkości jezioro w Europie, 8 – widowisko, demonstracja, 11 – smaczliwka, 15 – Kołodziej, 16 – Rafael z rakietą, 18 – gad w ogródku, 20 – towarzyszy astmie, 21 – czarnoszyi nad wodą, 22 – Wydrzycki, 23 – tradycyjna religia Japonii, 24 – trajektoria księżyca (wstecz), 25 – święta rzeka hinduizmu, 26 – wśród nich Kiowa, Mescalero, 27 – ze stolicą w Bandżul, 28 – Woźnica z Delf..

Rozwiązanie krzyżówki rodzinnej z numeru 9 miesięcznika: Gdy plotki się starzeją, stają się mitami. Nagrodę ufundowaną przez **Gabinet Kosmetyki Estetycznej Sara** wygrała **Barbara Urbaniec** z Pilchowa. Gratulujemy. Prosimy o kontakt z redakcją. Nagroda jest do odebrania w „Sztafecie" do 20 lutego. ■

Ale KINO

Piep*zyć Mickiewicza 3

(obyczajowy, komedia, Polska, 2025)

Studniówka, konflikty, złamane serca i AI zamiast lektur. W trzeciej części kultowej serii, klasa maturalna dostaje w kość – od siebie nawzajem, od nauczycieli i od życia. Jest miłość, jest drama, są przerwy w szatni i decyzje, które naprawdę coś znaczą. Tym razem stawką jest nie tylko matura, ale i pierwsze dorosłe wybory. Kiedy Dante próbuje pogodzić własne marzenia z rzeczywistością, a jego relacja z Nel zostaje wystawiona na próbę, do gry wchodzi tajemniczy Adam. W tle – powrót Korka, nowe uczucia Cegły i pytanie, czy lojalność, przyjaźń i miłość mają szansę przetrwać w świecie podziałów społecznych. Dorosłość właśnie zaczyna mówić: „sprawdzam".

Stray Kids: The dominATE Experience

(muzyczny, dokumentalny, USA, 2026)

Dzięki ponad 30 milionom sprzedanych albumów na całym świecie i rzeszy fanów na wszystkich kontynentach, Stray Kids: The dominATE Experience zapewni fanom odważne, wielkoformatowe wrażenia kinowe, pozwalając im zajrzeć za kulisy działalności ich ulubionego zespołu.

Dalej jazda! 2

(komedia, Polska, 2025)

Józiek i Ela, czyli stare dobre małżeństwo, powracają w drugiej części „Dalej jazda" aby... wziąć ślub! Przygotowania do uroczystości przeradzają się w serię zabawnych i zaskakujących wydarzeń – od zaginionej panny młodej, wzruszającej podróży w rodzinne strony, aż po spotkanie, dzięki któremu Antoni Kryska ma szansę na miłość życia.

HELIOS

Do rozdania mamy wejściówki do kina **Helios w Stalowej Woli**. Aby otrzymać wejściówkę zadzwoń na nr tel. 530-530-598, w godz. **12.00–12.05 19 lutego**. Przygotuj aktualny egzemplarz miesięcznika, ponieważ pytanie od redakcji zostanie zadane na jego podstawie.

eprasa.pl 1099273745

Przyjdź do redakcji Wydawnictwa Sztafeta Stalowa Wola, Al. JP II 25A/1010. Zadzwoń: 15 810 94 00 lub zamów prosto, szybko i wygodnie na www.sztafeta.pl

KSIĘGARNIA REGIONALNA poleca



Henryk Lubojański
„Fraszki mimo woli ze Stalowej Woli"
· satyra
· oprawa twarda, lakierowana
· bogato ilustrowana
· 120 str.
· 147x210 mm
· Wydawnictwo Sztafeta
CENA: 15 ZŁ

Henryk Lubojański frywolnie o polityce, turystyce i miłości

Kompleksowe wykończenia wnętrz. Płytki. Malowanie. Elektryka. Hydraulika; 600-555-633

Wykończenia od A do Z: płytki, malowanie, karton-gips, szpachlowanie, tapetowanie, panele, itp; **500-323-869**

ALBRUK. Kostka brukowa. Układanie: parkingi, chodniki, płyty odbojowe, tarasy; 603-691-564

„Złota rączka". Usługi remontowe: płytki, szpachlowanie, elektryka, hydraulika; 504-233-235

Malowanie dachów i elewacji. Mycie. Czyszczenie. Długoletnie doświadczenie. Wycena gratis + gwarancja, tel. 786-344-700

Kupię: dom do remontu. Gospodarstwo. Pole. Las. Nieużytek. Łąkę. Staw. Zarzecze. Nisko. Powiat: stalowowolski, niżański. 510-534-737







Dodaj bezpłatne ogłoszenie na www.sztafeta.pl

Dr hab. med. **Andrzej Pluta**
HEMATOLOG
rejestracja:
516-572-556
Stalowa Wola,
ul. Skoczyńskiego 20/2
www.drpluta.pl
przyjęcia:
2 i 23 lutego

eprasa.pl 1099273745

Kancelaria Podatkowo-Prawna
Studio Podatki Sp. z o.o.
STUDIO PODATKI
▪ usługi księgowo-kadrowe
▪ doradztwo podatkowo-prawne
▪ usługi finansowe
ul. Hutnicza 10, 37-450 Stalowa Wola,
tel. 519-055-835, www.studiopodatki.pl

WtórStal
KASACJA POJAZDÓW
✓ odbiór autolawetą, transport gratis
✓ zaświadczenie do wyrejestrowania
✓ najwyższe ceny, płatność gotówką
SKUP ZŁOMU STALOWEGO
i METALI KOLOROWYCH
oraz UTYLIZACJA ODPADÓW
hurtownia art. papierniczych ◆ hurtownia zniczy ◆ skup makulatury
Stalowa Wola, ul. Przemysłowa 19 ✆ 516 222 333, 607 562 564
email: kasacja@wtorstal.pl www.wtorstal.pl

Zostało jeszcze
tylko 3 miesiące!
Kupię akcje
Huty Stalowa Wola
Gotówka od ręki!
✆ 669-377-570

Wtór-Steel
PROFESJONALNA STACJA
DEMONTAŻU POJAZDÓW
Stalowa Wola, ul. Grabskiego 12 www.sdp-wtorsteel.pl
➡ ZAŚWIADCZENIE O KASACJI
➡ SPRZEDAŻ CZĘŚCI
➡ UTYLIZACJA ODPADÓW
➡ SKUP ZŁOMU I METALI NIEŻELAZNYCH
Zadzwoń 516 281 867, 15 813 59 19 – POMOŻEMY!
PRZYJEDZIEMY po każdy samochód CAŁKOWICIE GRATIS!
NAJLEPSZE CENY NA RYNKU!



UŚMIECHNIJ SIĘ

Sonda uliczna:

– Na co Pan zwraca uwagę przy zakupach?

– Na kamery...

* * *

Turysta w Zakopanem wchodzi do knajpy, siada przy barze i pyta:

– Barman, co polecisz dziś do picia w ten deszczowy dzień?

– Ano, panocku, drink „Góracy"! – odpowiada barman.

– Jak to „Góracy", co to jest?!

Barman na to:

– Widzicie, bierzemy sklanecke wina... no może być dwie...góra cy i wlewamy do garnka. Potem bierzemy sklanecke piwa... no może być dwie... góra cy i wlewamy do tego samego garnka. Następnie sklanecke wódecki... moze dwie... góra cy i wlewamy do tego samego garnecka. Na koniec bierzemy sklanecke koniacku... no może dwie... góra cy i wlewamy do garnecka. Garnek stawiamy na ogniu i miesając, gzejemy cas jakiś. Później nalewamy i pijemy sklanecke... może dwie... no góra cy. Po wypiciu wstajemy... robimy krocek... moze dwa... no, góra cy!

* * *

– Jak Pani udało się w dobrym zdrowiu dożyć setnych urodzin?!

– Raz w roku robię sobie alkoholową terapię szokową...

– Ile Pani wypija tego dnia alkoholu?

– Tego dnia nie piję!

* * *

– Co się stało?

– Kolega mnie uderzył.

– To trzeba było mu oddać.

– Ja już mu oddałem przedtem!

* * *

Stoi żona przed lustrem i mówi do męża:

– Kotku, prawda, że nie wyglądam na swoje 34 lata?

– Oczywiście, że nie, kochanie... już dawno nie...

* * *

– Zobacz kochanie, tam stoi ten facet, co mnie wczoraj uratował, gdy się topiłam!

– Tak, poznaję go, już mnie dziś trzy razy przepraszał...

* * *

– Czy mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie?

– Bardzo proszę, ale mamy też przymierzalnię.

eprasa.pl 1099273745

Stanisław J. Chudy

FRASZKI

Mrożąca oferta
Forsy mieć jak lodu, to całkiem za mało
By Grenlandię sobie... kupić śnieżno-białą

O bałwanach w polityce
Dla takich bęcwałów jedno tylko jest wyjście
Natychmiast stopić się. Ze wstydu oczywiście

Lodowate stosunki
Relacje są to w... gorącym wydaniu
Gdy para zatraci się w morsowaniu

Marian T. Karaś

AFORYZMY

Łatwiej wznieść się nad cudzą wielkość
niż nad własną małość

Nawet najbardziej uduchowiony poeta
skazany jest na prozę życia

Pukający do Nieba bram powinien
na wszelki wypadek zaopatrzyć się w wytrych



Rysunek: Grzegorz Pepaś

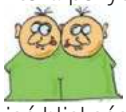
HOROSKOP



Baran (21.03–20.04)
W lutym jedno spojrzenie wystarczy, by serce zabiło szybciej. W stałych związkach to idealny czas na szczere rozmowy i odświeżenie uczuć. Pamiętaj, że w tym czasie lojalność i prawda mają szczególną moc.



Byk (21.04–21.05)
Miłość i stabilizacja idą teraz w parze. Czujesz się pewnie – zarówno w uczuciach, jak i w pracy. Samotne Byki, w okolicy walentynek otrzymają romantyczną propozycję, która pozytywnie je zaskoczy.

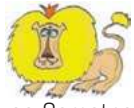


Bliźnięta (22.05–20.06)
Atmosfera będzie sprzyjać bliskości i serdecznym rozmowom. Uważaj jednak na pokusy – chwilowy flirt przyniesie więcej zamieszania niż radości. W pracy podejmiesz decyzje, które wpłyną na Twoje bezpieczeństwo.



Rak (21.06–22.07)
Twoje serce domaga się czułości. Okazuj uczucia bez obaw, bo walentynki sprzyjają miłości, zaręczynom i ważnym deklaracjom. W pracy możesz liczyć na uznanie i miłe niespodzianki, również te finansowe.

Rysunki: Grzegorz Pepaś



Lew (23.07–22.08)
Walentynki zapowiadają się dla Ciebie wyjątkowo gorąco. Samotne Lwy spotkają miłość, o jakiej marzyły, a w stałych związkach rozbłyśnie namiętność i radość bycia razem. To także dobry moment, by zabłysnąć zawodowo i pokazać swoje atuty.



Panna (23.08–22.09)
Miłość ukryta w drobnych gestach okaże się dla Ciebie kluczem do szczęścia. Szczera rozmowa przy świecach może zmienić bardzo wiele. W pracy skup się na tym, co naprawdę ważne – reszta poczeka.



Waga (23.09–22.10)
Twoje serce może być rozdarte, a walentynkowe emocje tylko to spotęgują. Jeśli ktoś nie jest gotowy na zaangażowanie, nie licz na cuda. Za to w pracy czeka Cię dobra atmosfera, wsparcie i powody do uśmiechu.



Skorpion (23.10–21.11)
Miłość przyniesie Ci ukojenie i spokój. Samotne Skorpiony mogą spotkać kogoś, przy kim serce poczuje się bezpiecznie. Zawodowo to czas refleksji, nie pośpiechu.



Strzelec (22.11–20.12)
Zadbaj o równowagę między pasją a rozsądkiem. Nadmiar emocji może popsuć romantyczny nastrój, a miłość potrzebuje także cierpliwości. W pracy zachowaj koncentrację i unikaj pochopnych decyzji.



Koziorożec (21.12–19.01)
Okaż uczucia, pozwól sobie na romantyczny gest, i pamiętaj, że miłość nie znosi chłodu. Twoja konsekwencja i zaangażowanie przyniosą zarówno uczuciowy, jak i zawodowy sukces.



Wodnik (20.01–19.02)
Twoja oryginalność działa na innych jak magnes. W miłości postaw na spokój i szczerość. Nie wszystko musi wydarzyć się od razu. Zadbaj też o poczucie bezpieczeństwa finansowego.



Ryby (20.02 – 20.03)
Walentynki mogą spełnić Twoje romantyczne marzenia. Na Twojej drodze pojawi się ktoś, kto obudzi w Tobie poczucie bezpieczeństwa i czułości. W pracy poczujesz satysfakcję i harmonię – serce i rozsądek będą iść w parze.

eprasa.pl 1099273745

HANY SERVICE POLAND Sp. z o.o.

Hany Service Poland

Firma Hany Service rozpoczęła swoją działalność w 2005 roku w Rotterdamie, jako firma jednoosobowa. Po kilku latach zaczęła działać jako biuro pośrednictwa pracy w branży izolacyjnej. Zarówno przy izolacji na stoczniach, izolacji termicznej na obiektach przemysłowych czy też kanałów wentylacyjnych na budowach.

Z biegiem czasu i z coraz większym doświadczeniem firma zaczęła się rozrastać oraz zatrudniać coraz większą ilość pracowników, a także współpracować z kolejnymi holenderskimi firmami.

Z upływem lat specjalizacja firmy poszerzyła się o branżę montażową z wyszczególnieniem montażu kanałów wentylacyjnych, jak również prace techniczne na budowach i przy obiektach przemysłowych.

W marcu 2018 firma otworzyła biuro na terenie Polski (w Katowicach). Biuro prężnie się rozwija zatrudniając coraz więcej nowych pracowników.

Odznaczamy się doświadczeniem, indywidualnym podejściem oraz solidnością, i tego również szukamy u naszych pracowników.

Naszym celem są zadowoleni pracownicy i klienci. Dzięki dynamicznemu rozwojowi firmy, ciągłemu pozyskiwaniu nowych klientów oraz kolejnych projektów, stale poszukujemy nowych pracowników.

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą, aplikuj już dziś!



1 ZGŁOSZENIE
Wystarczy, że wypełnisz formularz zgłoszeniowy lub wyślesz nam CV lub krótką notkę o sobie na adres email: info@hany-service.nl

2 PIERWSZY KONTAKT
Nasza rekruterka skontaktuje się z Tobą, aby przedstawić ofertę pracy i odpowie na wszystkie Twoje pytania i wątpliwości.

3 DOKUMENTY
Następnym krokiem będzie dostarczenie dokumentów, wymaganych do podjęcia współpracy.

4 PODPISANIE UMOWY
Po akceptacji dokumentów oraz warunków współpracy podpiszemy umowę. I gotowe! Witamy w zespole Hany Service.

ul. Batorego 8/4,
40-061 Katowice
info@hany-service.nl
+48 32 200 68 70,
+48 505 555 793
www.hany-service.nl

eprasa.pl 1099273745