ISSN 1897-9416 INDEX 232335

KORSO KOLBUSZOWSKIE

polub nas na

Nr 51 (940)
22 grudnia 2025
Cena 8,99 zł

Współczesny świat często zapomina o Bogu

Str. 14





Nie ma rzeczy niemożliwych

Róża Kozakowska, mistrzyni świata w rzucie maczugą, paraolimpijka, która pokonała niejedną barierę – zarówno fizyczną, jak i emocjonalną – udowadnia, że nawet w obliczu największych trudności nie ma rzeczy niemożliwych. W rozmowie z nami opowiada o swojej niezwykłej drodze, która rozpoczęła się od tragicznych wydarzeń, a poprowadziła ją ku wielkim sportowym osiągnięciom. Przez ból, przeciwności losu i chorobę, Róża znalazła w sobie siłę, by nie tylko walczyć, ale i inspirować innych, pokazując, że wola jest silniejsza niż ciało. Jej historia to prawdziwy dowód na to, że życie potrafi zaskakiwać – nawet wtedy, gdy wydaje się, że wszystko stracone.

Str. 16-17



Fot. K. Ząbczyk

Święta na służbie z dala od rodzin

Str. 9



Pomagając innym pomagamy sobie!

Str. 15

Niech każdy się dowie

Marta Fitał, mieszkanka Raniżowa, postanowiła ocalić od zapomnienia unikalne tradycje kulinarne swojego regionu, wydając publikację zatytułowaną „Niech każdy się dowie, co jadamy w Raniżowie”.

Str. 6

Wyjście z przemocy jest możliwe

Przemoc domowa to temat, który nieustannie budzi wiele emocji i wciąż pozostaje jednym z największych wyzwań społecznych. W rozmowie z Renatą Chrząstek, zastępcą przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej, przybliżamy problem przemocy w rodzinach, jej ukryte mechanizmy oraz działania, które pomagają ofiarom wyjść z tego dramatycznego kręgu.

- Wyjście z przemocy jest możliwe, choć droga do tego bywa długa i wymaga ogromnej odwagi oraz profesjonalnego wsparcia. Historie osób, którym się to udało, są tego najlepszym dowodem. Szczególnie jedna z nich głęboko zapadła mi w pamięć. Była to kobieta, która przez wiele lat doświadczała przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej. Kiedy do nas trafiła, była przepełniona lękiem i poczuciem całkowitej bezradności. Pomogliśmy jej bezpiecznie opuścić dom i skierowaliśmy ją do ośrodka interwencji kryzysowej, gdzie po raz pierwszy od dawna mogła spokojnie zasnąć. W ośrodku tym otrzymała kompleksową pomoc – od profesjonalnej opieki psychologicznej po zwykłe, ludzkie ciepło i życzliwość. Z czasem zaczęła powoli odzyskiwać poczucie własnej wartości, co objawiało się nawet w drobnych, symbolicznych gestach, jak ponowne zadbanie o swój wygląd. Najtrudniejszym momentem była dla niej konieczność złożenia zeznań i powrotu do traumatycznych wspomnień. Mimo ogromnego strachu znalazła w sobie siłę, by przejść przez proces prawny. Sprawca poniósł sprawiedliwe konsekwencje, co dla tej kobiety było ostatecznym potwierdzeniem, że przemoc nie pozostaje bezkarna. Dziś żyje spokojnie, świadoma swojej siły. Jej historia jest dla mnie dowodem na to, że nawet z najtrudniejszej sytuacji można wyjść, jeśli tylko nie zostaje się z nią samemu (...). Nie jesteś sama i to, co przeżywasz, nie jest Twoją winą. Każdy człowiek ma prawo do bezpieczeństwa, szacunku i spokojnego życia, bez względu na okoliczności - zaznacza nasza rozmówczyni.

Str. 12-13

REKLAMA



eprasa.pl ebbd28e88c

liczba tygodnia

55

- tyle lat fukncjonuje Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kolbuszowej

Więcej na str. 5

cytat tygodnia

Renata Chrząstek:

- Nie jesteś sama i to, co przeżywasz, nie jest Twoją winą. Każdy człowiek ma prawo do bezpieczeństwa, szacunku i spokojnego życia, bez względu na okoliczności. - mówi zastępca przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w gminie Kolbuszowa w rozmowie o przemocy domowej.

Więcej na str. 12-13

za tydzień

Jarmark i Wigilia na rynku

KORSO KOLBUSZOWSKIE

Ul. Obrońców Pokoju 20, 36-100 Kolbuszowa
czynne od pn. do pt. – godz. 8-16
tel. 17 744 45 96
mail: kolbuszowa@korso.pl
www.korsokolbuszowskie.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Bartosz Posłuszny
redaktor naczelny
bposluszny@korso.pl, tel. 519 132 924
gminy: Cmolas, Raniżów, Kolbuszowa

Kamil Ząbczyk
dziennikarz
kzabczyk@korso.pl, tel. 508 246 992
gminy: Majdan Królewski, Dzikowiec, Niwiska

Łukasz Guźda
dziennikarz sportowy
lukasz.guzda@korso.pl, tel. 509 173 797

Tymoteusz Maciąg
dziennikarz [współpraca]
tymoteusz.maciag@korso.pl

DZIAŁ OGŁOSZEŃ I REKLAMY

tel. **17 744 45 96**
mail: kolbuszowa@korso.pl
Marcin Batko: tel. 508 246 991, marcin.batko@korso.pl
Marcin Serafin: tel. 510 126 562, mserafin@korso.pl
Anna Czajkowska: tel. 519 132 923, aczajkowska@korso.pl

WYDAJEMY RÓWNIEŻ

Tygodnik Regionalny Korso, korso.pl,
Korso Kolbuszowskie, korsokolbuszowskie.pl,
korso24.pl, rzeszow24.info, rytmrzeszowa.pl,
esandomierz.pl, korsosanockie.pl, mielecity.pl
Partner: wbieszczady.pl

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ
Zeskanuj kod telefonem

PILNY KONTAKT
Whatsapp: 519 132 924

REKLAMA

radio leliwa
Mielec 102,4 FM
al. Niepodległości 12/37
tel. 17 773 00 00

AUTOPROMOCJA

JESTEŚMY NA
facebook.com/korsokolbuszowskie/

Komentarz Tygodnia

Wesołych Świąt!

Święta Bożego Narodzenia to czas, który skłania nas do refleksji, zatrzymania się na chwilę w codziennym biegu i spojrzenia na to, co w życiu naprawdę ważne. To także moment, w którym warto otworzyć serce na drugiego człowieka, dzielić się radością i dobrocią, a także docenić to, co mamy. W tym magicznym okresie życzę Wam, Drodzy Czytelnicy, aby każdy dzień świąteczny był pełen ciepła, miłości i uśmiechu. Niech będzie to czas wytchnienia, odpoczynku w gronie najbliższych oraz odnowienia sił na nadchodzący rok.

Chciałbym również skorzystać z okazji, aby podziękować Wam za cały 2025 rok. Dziękujemy, że jesteście z nami – że sięgacie po nasze wydania, dzielicie się swoimi opiniami i wsparciem. Wasze zaufanie jest dla nas niezwykle ważne, a każdy list, komentarz i reakcja pokazują, że nasza praca ma sens. Dzięki Wam, nasz tygodnik „Korso Kolbuszowskie" nieustannie rośnie, a my mamy motywację do dalszego działania.

Zdajemy sobie sprawę, że dla wielu z Was nasz tygodnik to nie tylko źródło informacji, ale również pewnego rodzaju towarzysz codzienności, który towarzyszy w ważnych momentach. Z radością przygotowujemy dla Was treści, które są bliskie Waszym sprawom i które wspólnie tworzymy. To z Wami budujemy naszą gazetę, to dzięki Wam możemy kontynuować naszą misję.

Rok 2025 był pełen wyzwań, ale i pięknych chwil. Wspólnie z Wami świętowaliśmy sukcesy, poruszaliśmy ważne tematy, ale także zbliżaliśmy się do siebie, dzieląc się doświadczeniami, informacjami i radościami. To był rok pełen spotkań, rozmów, ale i pracy, która nigdy nie traci na wartości, bo dzięki Wam widzimy efekty naszych działań.

Zanim zamkniemy kartę roku 2025, chciałbym wyrazić nadzieję, że 2026 rok przyniesie Wam wiele sukcesów i spełnienia, a dla nas będzie to rok kolejnych wyzwań i radości z pracy dla Was. Wierzymy, że będziemy mogli nadal dostarczać Wam wartościowe informacje, które będą pomagały w codziennym życiu, inspirowały do działania i angażowały do wspólnego rozwoju.

Na koniec, z radością ogłaszam, że pierwszy numer „Korso Kolbuszowskie" w 2026 roku ukaże się już w środę, 7 stycznia. Będzie to numer pełen świeżych treści, nowych wyzwań i ciekawych artykułów, które z pewnością znajdą Wasze zainteresowanie.

Życzę Wam wszystkim, Drodzy Czytelnicy, spokojnych, pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego, pełnego nadziei Nowego Roku. Niech będzie to czas, który na długo pozostanie w Waszej pamięci.

Z najlepszymi życzeniami,
Bartosz Posłuszny

PÓŁ DEKADY TEMU

Sprawdź, o czym pisaliśmy w 51 numerze naszego tygodnika w 2020 roku.

***

Kolbuszowska policja skierowała wniosek do sądu o ukaranie Tomasza Buczka za podrzucenie przed biuro poselskie obornika. Jak mówi zrobił to celowo i działał w imieniu rolników.

***

To mogła skończyć się tragicznie. Młoda kobieta została zaatakowana na spacerze przez dwa dwa duże psy.

***

Do samorządów trafiła kolejna transza pomocy finansowej. Pieniądze przekazane zostały w ramach Rządowego Funduszu Inicjatyw Lokalnych. Gminy Cmolas i Raniżów nie otrzymały ani złotówki.

Kolejne wydanie Korso w środę, 7 stycznia



G

eprasa.pl ebbd28e88c



Z okazji świąt Bożego Narodzenia
życzymy, aby obecność Boga, który urodził się
dla ludzi, ożywiała wiarę, nadzieję i miłość,
a świąteczny czas, wypełniony błogosławieństwem,
szczęściem i pokojem, przynosił dary, zrodzone z Bożej Miłości.
Niech dobre słowa oraz bliskość tych, którzy są dla nas ważni,
pozwalają docenić ducha Bożego Narodzenia.
Na Nowy 2026 Rok wszelkiej pomyślności,
zdrowia oraz poczucia bezpieczeństwa

życzy
Zarząd Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl, Karol Ożóg, Piotr Pilch
Anna Huk, Małgorzata Jarosińska-Jedynak













G

eprasa.pl ebbd28e88c

Ślisko o poranku



Fot. K. Ząbczyk

Oba zdarzenia w Przedborzu miały miejsce w tym samym miejscu.

W piątek, 19 grudnia, na drogach powiatu kolbuszowskiego doszło do trzech zdarzeń drogowych w okolicach miejscowości Przedbórz i Kolbuszowa. Tego poranka kierowcy zwracali uwagę na śliską nawierzchnię.

O godzinie 6:50, w rejonie posesji o numerze 310 w miejscowości Przedbórz, doszło do dwóch oddzielnych zdarzeń drogowych w tym samym miejscu. Toyota, prowadzona przez mężczyznę w wieku 67 lat, oraz Skoda, którą kierował 47-letni mężczyzna, wylądowały w rowie.

Ze wstępny informacji kolbuszowskiej policji wynika, że obaj kierowcy nie dostosowali prędkości do warunków panujących na drodze, co doprowadziło do zdarzenia. Na miejscu interweniowała straż pożarna i policja, a obaj panowie zostali pouczeni.

Kolejne zdarzenie miało miejsce o godzinie 7:35 na ul. Narutowicza w Kolbuszowej. Zderzyły się tam pojazdy marki Renault i Ford. Kierująca renault, nie zachowując odpowiedniej odległości od poprzedzającego pojazdu, wjechała w tył forda. W tym przypadku również zakończono interwencję pouczeniem dla sprawczyni zdarzenia.

Tego dnia warunki o poranku pogodowe były szczególnie trudne, a nawierzchnia dróg – zwłaszcza na odcinku drogi wojewódzkiej z Czarnej Sędziszowskiej do Kolbuszowej – była bardzo śliska. Kierowcy zwracali uwagę na niebezpieczne warunki na drogach, co mogło przyczynić się do zwiększenia liczby zdarzeń drogowych w tym dniu. Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności i dostosowanie prędkości do warunków pogodowych, zwłaszcza w zimowych miesiącach.

kz

Wybuchowe znalezisko

We wtorek, 16 grudnia, około godziny 13:00, w miejscowości Huta Komorowska (gm. Majdan Królewski), podczas rutynowego patrolu leśniczy zauważył nietypowy przedmiot wystający z ziemi.

Na miejsce skierowano funkcjonariusza z wydziału rozpoznania, który szybko potwierdził, że przedmiot może stanowić zagrożenie. Ze względów bezpieczeństwa, teren został niezwłocznie zabezpieczony, a służby rozpoczęły działania mające na celu dokładniejsze sprawdzenie znaleziska.

- Zgodnie z procedurami, niezwłocznie podjęliśmy odpowiednie działania w celu zapewnienia bezpieczeństwa – powiedział Adrian Kocój i dodał, że na miejsce wezwano saperów.

Po wstępnych oględzinach okazało się, że przedmiot znaleziony w masywie leśnym to granat z okresu II wojny światowej.

Policjanci przypominają, że w przypadku natrafienia na podejrzany przedmiot mogący być niewybuchem należy niezwłocznie powiadomić policję. Nie wolno dotykać ani przenosić znalezionych pocisków

bp


Fot. KPP Kolbuszowa

Granat podjęli saperzy.

Pod samochód

We wtorek, 16 grudnia, przed godziną 17:00 doszło do wypadku w miejscowości Przyłęk, na drodze wojewódzkiej prowadzącej z Mielca w stronę Kolbuszowej.

Z informacji przekazanych przez podkomisarza Adriana Kocója z Komendy Powiatowej Policji w Kolbuszowej wynika, że 67-letni mężczyzna prawdopodobnie wtargnął pod nadjeżdżający pojazd, fiata tipo, za kierownicą którego siedział 73-letni mężczyzna.

Jak udało nam się ustalić, mężczyzna doznał obrażeń powyzej dni 7. Były to liczne złamania i stłuczenia. Badanie alkomatem wykazało, że 67-latek był trzeźwy.

kz

Zmarli

9 grudnia
Edward Nabożny (1964 r.) z Siedlanki
10 grudnia
Stanisław Piechota (1949 r.) z Kosów
12 grudnia
Kazimierz Kwaśnik (1986 r.) z Kupna
16 grudnia
Józef Rusin (1944 r.) z Kolbuszowej Dolnej
17 grudnia
Piotr Zieliński (1961 r.) ze Świerczowa
Maria Sudoł (1945 r.) z Ostrów Baranowskich
18 grudnia
Maria Mierzejewska (1944 r.) z Nowej Wsi
19 grudnia
Stanisław Lubera (1935 r.) z Cmolasu

OGŁOSZENIE

Sąd Rejonowy w Kolbuszowej Wydział II Karny prawomocnym wyrokiem z dnia 16 listopada 2025 roku sygn. akt II K 187/25 skazał Piotra Popek, s. Jana i Leony zd. Drąg, ur. 7.04.1971 roku w Sokołowie Małopolskim oskarżonego o to, że: w dniu 14 czerwca 2025 roku w Zielonce woj. podkarpackiego (...) nie zastosował się do orzeczonego przez Sąd Rejonowy w Kolbuszowej II Wydział Karny sygn. akt II K 296/23 nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonymi (...) na okres dwóch lat licząc od dnia 13 kwietnia 2024 roku, tj. z art. 244 kk - na karę 5 (pięciu) miesięcy pozbawienia wolności; Nadto orzeczono wobec oskarżonego środki karne w postaci: - świadczenia pieniężnego w kwocie 5.000 zł (pięć tysi ęcy złotych) na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, - podania wyroku do publicznej wiadomości przez jego opublikowanie w tygodniku „Korso" - wydanie kolbuszowskie bez danych osobowych pokrzywdzonych. Zwolniono oskarżonego od zapłaty kosztów sądowych, którymi obciążono Skarb Państwa.

Wyrok jest prawomocny.

REKLAMA

ARKA
ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

- Kompleksowa obsługa pogrzebów
- Usługi cmentarne
- Transport w kraju i z zagranicy

Kontakt całodobowy
tel.: **606 998 998**
17 224 47 15
Kolbuszowa, ul. Piekarska 15

KONKURENCYJNE CENY

AUTOPROMOCJA

KORSO KOLBUSZOWSKIE
NEKROLOGI

Zachęcamy do zamieszczenia wspomnień, nekrologów, kondolencji o tych, którzy odeszli; podziękowań od rodziny za udział w ostatniej drodze zmarłego,

w Korso Kolbuszowskim
ul. Obrońców Pokoju 20
w Kolbuszowej,
tel. 17/744-45-96



REKLAMA

RUSZYŁA SPRZEDAŻ MIESZKAŃ
W NOWYM BUDYNKU
W KOLBUSZOWA PARK II



OD
7 500
ZA M²

www.kolbuszowapark.pl

KOLBUSZOWA PARK II

+48 664 737 242

G

eprasa.pl ebbd28e88c

55 lat działalności

Rok 2025 jest dla Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kolbuszowej rokiem szczególnym – to jubileusz 55-lecia działalności tej ważnej placówki, która od ponad pół wieku stanowi nieoceniony element lokalnego systemu wsparcia dla dzieci, młodzieży oraz ich rodzin.

Poradnia została założona w 1970 roku przez Marię Gotkowską, która objęła funkcję dyrektora. Przez pierwsze lata była jedynym psychologiem zatrudnionym w placówce, która obejmowała szeroki teren – oprócz gmin Kolbuszowa, Cmolas, Dzikowiec i Raniżów, obejmowała również Sokołów Małopolski i Kamień. Jak podkreśla Dorota Frankiewicz, obecna dyrektor poradni Jubileusz to doskonała okazja, by przypomnieć początki naszej działalności. Było to trudne, ale niezwykle wartościowe doświadczenie, które ukształtowało naszą placówkę."

Początkowe trudności lokalowe, które spowodowały aż siedmiokrotną zmianę siedziby, nie były w stanie ich zniechęcić. Dziś mają stabilne miejsce – od 22 lat działają w budynku Starostwa Powiatowego w Kolbuszowej.

Na przestrzeni lat poradnia zmieniała się, rozwijała i dostosowywała do nowych wyzwań społecznych, prawnych i edukacyjnych. Dziś, po 55 latach, placówka oferuje nowoczesne narzędzia diagnostyczne, takie jak biofeedback, metoda Warnkego, terapia SI i inne, które odpowiadają na potrzeby współczesnych dzieci, młodzieży oraz ich rodzin. - Rozwój oferty diagnostycznej i terapeutycznej to nasza priorytetowa strategia na przyszłość – dodaje dyrektor poradni.

Również zakres działalności poradni stale się poszerzał. Z biegiem lat udało się wdrożyć nowoczesne metody pracy, które pozwalają nie tylko na skuteczną diagnostykę, ale również na kompleksową pomoc w zakresie terapii i wsparcia psychologicznego. Dzięki zaangażowaniu wykwalifikowanej kadry specjalistów, poradnia stała się miejscem, które w sposób kompleksowy pomaga rozwiązywać trudności wychowawcze i emocjonalne.

- Jubileusz 55-lecia to także czas, by podziękować wszystkim, którzy przez te lata tworzyli naszą historię – pracownikom pedagogicznym, administracyjnym, a także wszystkim instytucjom, z którymi ściśle współpracujemy – mówi Dorota Frankiewicz.

- Współpraca z lokalnymi szkołami, przedszkolami i innymi placówkami jest nieoceniona w budowaniu spójnego systemu pomocy dziecku i rodzinie w naszej społeczności. Patrząc w przyszłość, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kolbuszowej nie zamierza zwalniać tempa. Naszym celem jest dalszy rozwój – zarówno w zakresie diagnostyki, jak i terapii, a także podnoszenie kwalifikacji naszej kadry, aby jak najlepiej odpowiadać na potrzeby dzieci i ich rodzin – zapowiada Dorota Frankiewicz.

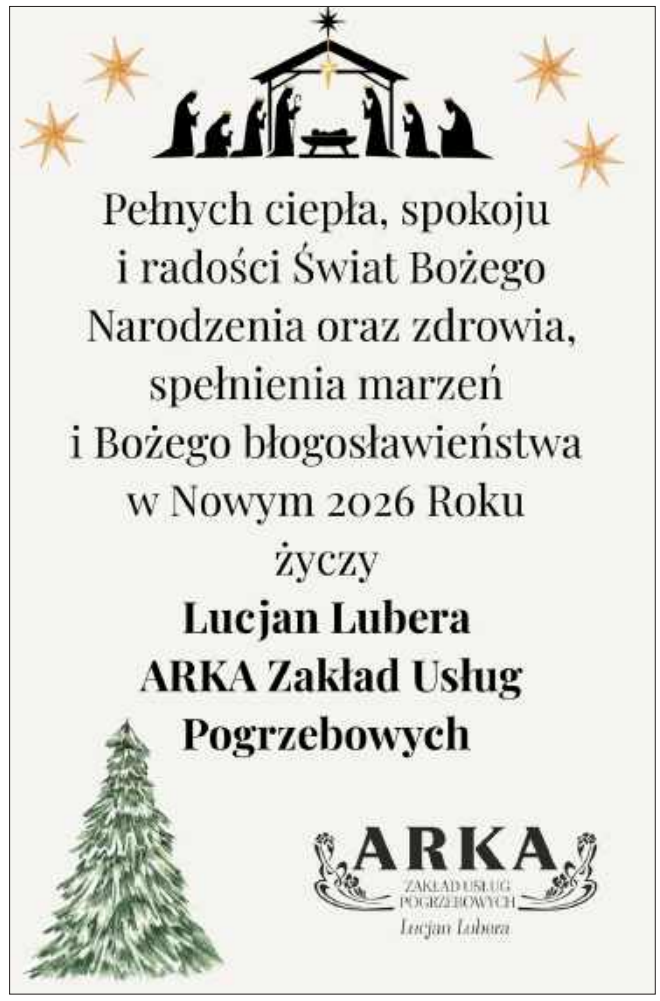
Jubileusz 55-lecia to zatem czas podsumowań, ale także planów na przyszłość, które będą budowane na solidnych fundamentach tej cenionej placówki. Poradnia, działając już od ponad pół wieku, pozostaje wciąż aktualna i niezbędna w tworzeniu bezpiecznego, wspierającego środowiska dla najmłodszych mieszkańców regionu. **opr. bp**

ŻYCZENIA



ŻYCZENIA





ŻYCZENIA

PATRIOCI
DLA EUROPY

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy, pełen wiary i nadziei.
Niech tegoroczne Święta obfitują w spokój i radość, a chwile spędzone w atmosferze przepełnionej rodzinnym ciepłem i miłością dadzą siłę do podejmowania nowych wyzwań.
Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia,
Błogosławieństwa Bożego, pogody ducha, a także zdrowia życzy

Tomasz Buczek
Poseł do Parlamentu Europejskiego



Sfinansowano z funduszy grupy Patrioci dla Europy

eprasa.pl ebbd28e88c

Niech każdy się dowie

Marta Fital, mieszkanka Raniżowa, postanowiła ocalić od zapomnienia unikalne tradycje kulinarne swojego regionu, wydając publikację zatytułowaną *„Niech każdy się dowie, co jadamy w Raniżowie”*. To wyjątkowa książka, która stanowi zbiór przepisów pozyskanych od Kół Gospodyń Wiejskich oraz gospodyń z terenu gminy Raniżów. Wartością tej publikacji jest nie tylko zapis tradycyjnych receptur, ale także historia kulinarnych zwyczajów przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

- Wybór miejsca zamieszkania jest ściśle związany z przynależnością do grupy etnicznej, tzn. ze wspólnym dziedzictwem kulturowym, językiem, strukturą społeczną, wierzeniami, rytuałami, kuchnią, a nawet wyglądem zewnętrznym – tłumaczy Marta Fital, wskazując na rolę tradycji kulinarnych w tworzeniu tożsamości lokalnej. Gospodynie z gminy Raniżów, kierując się zmysłami dotyku, smaku, wzroku, czy słuchu, przez lata przygotowywały potrawy, które dziś są już nie tylko wspomnieniem, ale i cennym elementem dziedzictwa kulturowego.

- Mąki dodawały, aż ciasto przyjmie odpowiednią konsystencję – przestanie się kleić, zacznie się odrywać od ręki – opisuje autorka sposób, w jaki w przeszłości przygotowywano potrawy. Wiele tradycyjnych przepisów, mimo że nie zostały zapisane, wciąż są kultywowane w domach. Marta Fital postanowiła je zebrać, aby „zakląć” je w smak, który będzie mógł przetrwać w przyszłości.

W książce znajdziemy również historie związane z kuchnią, która, jak zauważa pani Marta, pełniła nie tylko funkcję spożywczą, ale także leczniczą. - W kuchni i ze składników tamże dostępnych przygotowywano lecznicze napary z ziół i pierwsze leki, dając początek medycynie i farmacji – dodaje autorka, podkreślając znaczenie kulinarnej tradycji dla zdrowia i życia społecznego.

Pomysł na zbiór receptur narodził się w 2018 roku, podczas obchodów stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Wtedy to wydano broszurę „100 przepisów na stulecie odzyskania niepodległości”, która spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. - W dobie thermomixów i rozwoju różnych technologii tradycyjne potrawy nadal są przyrządzane w polskich domach i warto te zwyczaje kultywować – mówi Marta Fital, podkreślając znaczenie zachowania lokalnych tradycji kulinarnych, które są nie tylko częścią kultury, ale i historii regionu.



Fot. Archiwum prywatne

Marta Fital z Raniżowa podzieliła się z nami swoją wyjątkową publikacją.

- Raniżów słynie z doskonałego pieczywa, szczególnie chleba, i temu tematowi jest poświęcony osobny rozdział – dodaje autorka, która w książce szczególnie podkreśla rolę lokalnych wypieków. Marta Fital zachęca do wypróbowania przepisów, które „są jak skarby ukryte w tradycji”. Ostrzega jednak przed używaniem ich w celu „uprawiania magii, nawet w dobrym celu”, co stanowi miły akcent na zakończenie publikacji, pełnej ciepła i szacunku do tradycji.

„Niech każdy się dowie, co jadamy w Raniżowie” to książka, która z pewnością zyska uznanie nie tylko miłośników tradycyjnej kuchni, ale także osób szukających sposobu na połączenie współczesności z dawnymi obyczajami.

Bartosz Posłuszny

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Nowy rozdział w kolbuszowskiej urologii. Szpital pozyskał 29 mln zł z KPO na rozwój oddziału!

Z dumą informujemy, że Szpital Powiatowy w Kolbuszowej pozyskał 29 milionów złotych z Krajowego Planu Odbudowy (KPO) na modernizację i doposażenie Oddziału Urologicznego. To historyczna inwestycja, która wyniesie kolbuszowską placówkę do ścisłej ekstraklasy – nie tylko w Polsce, ale i w Europie.

Było to możliwe dzięki bardzo ciężkiej pracy personelu medycznego, liczbie wykonanych operacji onkologicznych (rak prostaty, rak nerki, rak pęcherza moczowego) stawiających kolbuszowski oddział w czołówce oddziałów w Polsce oraz ścisłej współpracy naukowej w dziedzinie urologii onkologicznej z wybitnym zespołem naukowców z Politechniki Rzeszowskiej.

Co to oznacza dla Pacjentów?

Środki pozwolą na:

- zakup nowoczesnego sprzętu medycznego najwyższej klasy, w tym robotyki chirurgicznej i aparatury do małoinwazyjnych zabiegów,
- rozwój specjalistycznych pracowni diagnostycznych,
- szkolenia kadry w renomowanych ośrodkach zagranicznych,
- wdrożenie innowacyjnych metod leczenia i telemedycyny.

Ambicje bez granic

Dzięki tej inwestycji kolbuszowski Oddział Urologii dołączy do europejskiej ekstraligi w dziedzinie urologii. Oddział będzie łączyć najwyższe standardy technologiczne z kompetencjami zespołu, by zapewniać pacjentom leczenie na poziomie światowym.

Ważny zakup!

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji jest zakup Systemu Robotycznej Chirurgii Urologicznej, umożliwiającego przeprowadzanie wysokospecjalistycznych zabiegów m.in. u pacjentów z rakiem prostaty, a także z rakiem nerki. Wdrożenie systemu pozwoli spełnić warunki Krajowej Sieci Onkologicznej w zakresie realizacji świadczeń zabiegowych dla nowych grup nowotworów i znacząco rozszerzy spektrum świadczonych usług.

Potrzebne i kluczowe

Kolejnym kluczowym zakupem w ramach projektu jest nowoczesny laser thulowy, który będzie wykorzystywany w leczeniu powierzchownych guzów pęcherza moczowego, a także – w razie potrzeby – w terapii łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (BPH) i kamicy układu moczowego. Technologia ta umożliwia leczenie z większą precyzją, mniejszym ryzykiem powikłań oraz krótszym czasem hospitalizacji.

W ramach projektu doposażone zostaną także oddziały i jednostki współpracujące z urologią, w tym m.in. pracownia endoskopii gastrologicznej i kolonoskopowej, co pozwoli na pełniejsze i szybsze diagnozowanie pacjentów onkologicznych oraz skuteczniejsze prowadzenie terapii interdyscyplinarnych.

Zakres inwestycji obejmuje również m.in. zakup:

- tomografu komputerowego z wstrzykiwaczem kontrastu,
- aparatów RTG (typu telekomando z dodatkową lampą na zawieszeniu sufitowym oraz stojakiem płucnym i dodatkowym detektorem bezprzewodowym 17×17 wraz z opcją tomosyntezy, mobilnego aparatu Rtg, Rtg typu ramię C z płaskim detektorem)
- nowoczesnego ultrasonografu,
- innowacyjnego automatycznego systemu immunohematologicznego (analizatora z oprogramowaniem)
- wdrożenie systemu teleradiologii wspieranego przez AI,
- rozbudowę systemów RIS/PACS.

Nowocześnie i skutecznie

Przedsięwzięcie poprzez zakup nowoczesnych urządzeń otworzy drogę do wdrożenia najlepszych dostępnych metod diagnozy i leczenia nowotworów, w tym wspomnianej chirurgii małoinwazyjnej. Pozwoli także na udzielanie świadczeń zdrowotnych przy użyciu najnowocześniejszych sposobów podnoszących skuteczność leczenia, obniżających ryzyko powikłań oraz przyspieszających czas powrotu do zdrowia.



Choć polska służba zdrowia zmaga się dziś z ogromnymi trudnościami i brakiem finansowania nadwykonań przez NFZ, nasz szpital dzięki wcześniejszemu pozyskaniu tej dotacji może inwestować w nowoczesne technologie i zapewniać pacjentom leczenie na europejskim poziomie.

W kierunku rozwoju

Dzięki inwestycji współfinansowanej ze środków KPO Oddział Urologii Ogólnej i Onkologicznej w Kolbuszowej nie tylko utrzyma, ale znacznie wzmocni swoją wiodącą pozycję w regionie, ponadto znajdzie się w krajowej czołówce pod względem nowoczesnego wyposażenia i standardów leczenia uroonkologicznego. Realizacja projektu stworzy dogodne warunki do dalszego rozwoju działalności naukowej i wdrożeniowej – nowoczesna infrastruktura i zaawansowane technologie umożliwią rozwój projektów badawczych z zakresu urologii, chirurgii robotycznej, diagnostyki obrazowej oraz teleradiologii.

Zatem projekt współfinansowany ze środków KPO umożliwi realizację przełomowej inwestycji, która nie tylko podniesie jakość leczenia pacjentów w regionie, ale także wyznaczy nowy kierunek rozwoju dla naszego szpitala.

Wysokość wsparcia z KPO: 28 867 116,42 zł

Wartość przedsięwzięcia: 31 234 049,20 zł

Termin realizacji do 22 czerwca 2026 r.

Opr. B. Żarkowska

G

eprasa.pl ebbd28e88c

GMINA DZIKOWIEC

Gruntowe po remoncie

Gmina Dzikowiec zakończyła realizację kilku inwestycji drogowych, które poprawią jakość życia mieszkańców oraz ułatwią codzienną pracę rolnikom.

Prace dotyczyły modernizacji dróg do gruntów rolnych w miejscowościach Mechowiec, Dzikowiec oraz Lipnica, a ich zakończenie to istotny krok w rozwoju infrastruktury gminnej.

W miejscowości Mechowiec zmodernizowano odcinek drogi o długości 293 metrów, a średnia szerokość nowej nawierzchni wynosi 3 metry. Z kolei w Dzikowcu i Lipnicy prace objęły odcinek o długości 605 metrów.

W obu przypadkach nawierzchnia została wykonana z kruszywa łamanego, co zapewnia większą trwałość i lepszą przejezdność dróg, szczególnie w okresach intensywnych prac polowych.

Całkowity koszt obu inwestycji wyniósł 116 740,53 zł, z czego aż 97 283,76 zł pochodziło z dofinansowania z Urzędu Marszałkowskiego, w ramach programu wyłączenia gruntów rolnych z produkcji rolnej. Dzięki temu gmina Dzikowiec mogła zrealizować te ważne projekty bez nadmiernego obciążenia budżetu.

Oprócz zakończenia prac drogowych gmina Dzikowiec przeprowadziła również prace związane z poprawą przejezdności „Maziarskiego Gościńca" w Dzikowcu. Działania te poprawią komfort pracy rolników, umożliwiając łatwiejszy transport sprzętu rolniczego oraz innych materiałów niezbędnych do codziennej działalności gospodarczej.

Gmina Dzikowiec nie zamierza poprzestać na zakończonych inwestycjach. W nadchodzących latach planowane są kolejne remonty dróg oraz modernizacje infrastruktury, które jeszcze bardziej poprawią jakość dróg i przyczynią się do rozwoju gminy.

kz



Drogi ułatwią dojazd do pól rolnikom.

GMINA NIWISKA

Pracownia gotowa

W Szkole Podstawowej im. św. Jana Bosko w Trześni oddana została do użytku nowoczesna pracownia komputerowa.

W ramach projektu sala została wyremontowana i odmalowana, a następnie wyposażona w nowoczesny sprzęt komputerowy. Zakupiono nowe komputery, monitory, oprogramowanie edukacyjne oraz pakiet biurowy Office.

Pracownia została również wzbogacona o urządzenie wielofunkcyjne (druk, kopiowanie, skanowanie) oraz interaktywny monitor, który umożliwia prowadzenie zajęć w nowoczesny sposób. Dodatkowo zakupiono ergonomiczne meble i elementy wyposażenia, które zapewniają komfortowe stanowiska pracy zarówno dla uczniów, jak i nauczyciela.

Głównym celem utworzonej pracowni komputerowej jest rozwijanie kompetencji cyfrowych uczniów oraz wykorzystywanie nowych technologii w edukacji. Dzięki innowacyjnym narzędziom oraz oprogramowaniu uczniowie będą mieli szansę na kreatywne i efektywne wykorzystanie technologii, co pozwoli im na rozwój umiejętności niezbędnych w dzisiejszym świecie.

Całkowita wartość zadania wyniosła 101 000,00 zł, z czego 50 500,00 zł pochodziło z dofinansowania Ministerstwa Edukacji Narodowej. Dzięki temu, uczniowie Szkoły Podstawowej w Trześni będą mieli dostęp do nowoczesnych narzędzi edukacyjnych, które pomogą im w nauce i rozwijaniu umiejętności cyfrowych.

Nowa pracownia komputerowa to krok ku przyszłości i zapewnienie uczniom lepszych warunków do nauki w dobie cyfryzacji.

kz

GMINA NIWISKA

Szkoła jak nowa

Zakończono kompleksowy remont w Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Hucisku. W ramach przeprowadzonych prac odświeżono i zmodernizowano kilka istotnych elementów budynku.

Prace remontowe obejmowały kompleksowy remont łazienek na parterze oraz piętrze szkoły. Ponadto wymieniono panele na górnym korytarzu, a także odmalowano ten korytarz, nadając mu nowy wygląd. W ramach remontu wymieniono również stolarkę drzwiową w całym obiekcie.

Dzięki tym zmianom szkoła zyskała nie tylko nowoczesny wygląd, ale także poprawiły się warunki sanitarno-higieniczne oraz estetyczne w budynku.

Łączny koszt zakończonych prac wyniósł 214 512,00 zł. Remont został współfinansowany w ramach programu „Mała szkoła - wsparcie publicznych szkół podstawowych prowadzonych przez jednostki samorządu terytorialnego".

Program ten ma na celu wspieranie modernizacji szkół, które zapewniają edukację dzieciom w mniejszych miejscowościach, poprawiając tym samym standardy nauczania i komfort pracy.

Dzięki zakończonemu remontowi uczniowie i nauczyciele mogą korzystać z odświeżonego, bezpiecznego i funkcjonalnego środowiska, co z pewnością wpłynie na jakość codziennego życia w szkole.

kz

ŻYCZENIA



ŻYCZENIA



eprasa.pl ebbd28e88c

Szkodniki na tujach

W ogrodach, skwerach i na zielonych osiedlach wciąż rosną tuje, które cieszą oko i stanowią ozdobę naszych przestrzeni. Jednak pojawienie się nowego, inwazyjnego szkodnika na Podkarpaciu może oznaczać kłopoty dla tych roślin.

Dumek jałowcowaty, chrząszcz, który atakuje tuje, zmienia coraz częściej krajobraz naszych ogrodów i może podzielić los bukszpanów. O zagrożeniu, które niesie ten owad, mówił dr inż. Tomasz Olbrycht z Uniwersytetu Rzeszowskiego podczas XX Konkursu o Ochronie Przyrody i Środowiska, organizowanego m.in. przez Nadleśnictwo Kolbuszowa.

Szkodnik, który przybył z południa

Dumek jałowcowaty to gatunek chrząszcza pochodzący z ciepłych rejonów Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej. Do Polski najprawdopodobniej trafił z roślinami sprzedawanymi w wielkopowierzchniowych sklepach ogrodniczych. Pierwsze obserwacje tego owada w Polsce miały miejsce w 2019 roku, a w Rzeszowie został on stwierdzony po raz pierwszy wiosną 2025 roku.

Dlaczego szkodnik rozprzestrzenia się tak szybko?

Nasze miasta stały się idealnym miejscem do rozwoju dumka jałowcowego. Wśród miejskich nasadzeń nie brakuje roślin żywicielskich, takich jak tuje, a ciepłe warunki sprzyjają rozwoju owada. Dodatkowo, miejskie nasadzenia są rozluźnione, rośliny narażone na stres wodny i często zbyt intensywnie przycinane – to wszystko sprawia, że tuje stają się bardziej podatne na ataki. Szkodnik atakuje głównie rośliny cyprysowate, powodując ich zamieranie.

Objawy ataku – jak rozpoznać, że tuja jest zaatakowana?

Aby w porę zauważyć zagrożenie, warto znać objawy wskazujące na infekcję. Główne z nich to:

Żółknięcie lub brunatnienie igieł Pionowe pęknięcia kory Wycieki żywicy Otwarte otwory wylotowe dorosłych chrząszczy

Jeśli zauważysz te symptomy, rośliny mogą być poważnie zagrożone.

Jak chronić tuje przed szkodnikiem?

Ochrona tui przed dumkiem jałowcowym jest możliwa, ale wymaga szybkiej reakcji. Przede wszystkim należy usunąć i spalić porażone rośliny przed wylotem chrząszczy, aby zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się szkodnika. W miastach ważne jest, aby stosować metody niechemiczne, ponieważ stosowanie pestycydów jest ograniczone, a brak skutecznych środków zatwierdzonych badaniami utrudnia walkę z owadem. Kluczem do ochrony tui jest więc szybka reakcja i regularna obserwacja roślin.

Zagrożenie wymaga czujności

Dzięki prelekcji dr. Tomasza Olbrychta, temat dumka jałowcowego stał się szerzej znany, co pozwala na szybsze reagowanie w przypadku ataku tego inwazyjnego szkodnika. Warto dbać o nasze rośliny, by uniknąć problemów, jakie mogą wynikać z obecności tego owada. Tylko szybka reakcja pomoże uchronić tuje przed zniszczeniem. Dziękujemy Nadleśnictwu Kolbuszowa za organizację tego cennego wydarzenia i za udostępnienie materiałów, które pozwalają na nagłośnienie tego rosnącego problemu.

Bartosz Posłuszny



Fot. Nadleśnictwo Kolbuszowa/canva

Tuje w naszych ogrodach podzielą los bukszpanów? Nowy szkodnik atakuje



Fot. Nadleśnictwo Kolbuszowa

Takie objawy szczególnie powinny nas zaniepokoić.

AUTORPOMOCJA

ZAPRENUMERUJ

Zamów indywidualną prenumeratę Korso Kolbuszowskie na 2026 rok w urzędzie pocztowym

miesięczna - 6,99 zł

Zamówienia przyjmowane są od 1 do 20 każdego miesiąca

kwartalna - 6,89 zł

Zamówienia przyjmowane są od 1 do 20 marca, czerwca, września

półroczna- 6,79 zł

Zamówienia przyjmowane są od 1 do 20 czerwca

KORSO.pl kolbuszowskie



G

eprasa.pl ebbd28e88c

Święta na służbie z dala od rodzin

W okresie świątecznym kolbuszowscy policjanci stają przed niecodziennymi wyzwaniami. Co sprawia, że interwencje w tym czasie są inne niż przez resztę roku? Poznaj kulisy pracy mundurowych w rozmowie z podkomisarzem Adrianem Kocójem, oficerem prasowym Komendy Powiatowej Policji w Kolbuszowej.

Okres Świąt Bożego Narodzenia to czas radości, ale także wyzwań dla służb mundurowych. Jak okres świąteczny różni się od innych miesięcy pod względem liczby i rodzaju interwencji?

- Okres ten różni się od pozostałych miesięcy zarówno pod względem charakteru, jak i intensywności interwencji policyjnych. To czas emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Choć w przestrzeni publicznej obserwujemy mniej interwencji typowo ulicznych, wyraźnie wzrasta liczba interwencji domowych. Policjanci częściej reagują na awantury rodzinne oraz konflikty, które ujawniają się przy świątecznym stole. Często dotyczą one kwestii majątkowych, podziału opieki, spraw spadkowych czy długo narastających sporów rodzinnych. Funkcjonariusze podczas obsługi tego rodzaju interwencji starają się zachować jak najwyższy poziom empatii oraz profesjonalizmu. Nie jest to proste, gdy natrafiają na sytuacje, w których w domu przebywa kilkanaście pobudzonych i zdenerwowanych osób. Potwierdzić mogą to także ratownicy medyczni, którzy niejednokrotnie towarzyszą naszym policjantom podczas obsługi tego typu zdarzeń.

Jak wygląda policyjna Wigilia i sylwester? Jak w tym czasie organizowana jest praca służb, a jak wygląda wasza atmosfera na służbie w te wyjątkowe dni?

- Dla policjantów Wigilia oraz sylwester to czas wzmożonej służby. Na ulicach możemy zaobserwować większą liczbę policyjnych patroli. Nie jest to z pewnością dla nas czas świątecznego odpoczynku. Funkcjonariusze wydziałów prewencji, ruchu drogowego oraz wydziału kryminalnego mają pełne ręce roboty. W sylwestra szczególną uwagę zwracamy na nieodpowiedzialne używanie materiałów pirotechnicznych oraz nietrzeźwych kierujących. Wielu policjantów spędza ten czas w służbie, z dala od swoich rodzin, by inni mogli bezpiecznie świętować.

- Pamięta pan jakieś nietypowe wezwanie w okresie świątecznym, które zapadło w pamięć, może coś zabawnego lub nietypowego?

Kilka lat temu w jednej z miejscowości w gminie Kolbuszowa stado koni spłoszyło się od wystrzelonych fajerwerków i uciekło z zagrody. Doszło wtedy nawet do zdarzenia drogowego, gdzie jeden z koni wpadł pod jadący pojazd. Pamiętam, jak wspólnie z kolegą patrolowaliśmy teren w poszukiwaniu spłoszonych zwierząt.

Święta to także czas licznych zorganizowanych wydarzeń. Jakie zagrożenia i wyzwania mogą się pojawić w okresie świąt, a których zwykle nie spotyka się w innych częściach roku?

- Okres świąteczny wiąże się z dużą liczbą wydarzeń plenerowych, jak i handlowych, takich jak przedświąteczne jarmarki, kiermasze czy imprezy miejskie, które przyciągają dużą liczbę osób. To z kolei generuje zagrożenia. W tłumie zabieganych ludzi częściej dochodzi do kradzieży kieszonkowych, dlatego funkcjonariusze prowadzą działania prewencyjne oraz operacyjne. Wyzwaniem dla nas jest również przedświąteczny szał zakupów. Zatłoczone sklepy i parkingi sprzyjają nie tylko kradzieżom, ale także zwiększonej liczbie drobnych szkód parkingowych wynikających z pośpiechu i dużej rotacji pojazdów. Staramy się zapobiec tego typu zdarzeniom, angażując do służby funkcjonariuszy wszystkich pionów. Przestrzegamy także osoby dokonujące zakupów w sieci, aby nie korzystały z niesprawdzonych portali aukcyjnych oraz zachowały środki ostrożności przy dokonywaniu przelewów BLIK, czy też nie dały się nabrać na super promocyjne ceny towarów, których zainteresowanie rośnie w okresie przedświątecznym, aby nie paść ofiarą oszustwa.

W zeszłym roku policjanci w Kolbuszowej podjęli aż 8711 interwencji. Co stanowi najczęstszy powód zgłoszeń, z jakimi przychodzi się do was najczęściej?

- Jednym z kilku najczęstszych powodów zgłoszeń, z jakimi spotykają się nasi policjanci, są interwencje dotyczące zakłóceń ładu i porządku publicznego oraz interwencje domowe i spory sąsiedzkie, często mające związek ze spożywaniem alkoholu. Dużą liczbę interwencji stanowią zdarzenia drogowe, kolizje, nieprawidłowe parkowanie czy nietrzeźwi kierujący. Policjanci reagują także na zgłoszenia z osobami wymagającymi pilnej pomocy, zaginięciami, a także działaniami wykraczającymi poza teren naszego powiatu, tj. konwojami czy zabezpieczeniami imprez sportowych lub rozrywkowych. Liczba podjętych interwencji obrazuje, jak szeroki jest zakres działań kolbuszowskich policjantów.

Jak ocenia pan kontakt społeczeństwa z policją? Jakie błędy najczęściej popełniają osoby dzwoniące na numer alarmowy?

- Na samym początku chciałbym nadmienić, iż numer alarmowy 112 obsługiwany jest przez dyspozytorów Wojewódzkiego Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Osoby, które potrzebują pomocy policjantów, nie rozmawiają bezpośrednio z dyżurnym danej jednostki, lecz z dyspozytorem numeru alarmowego 112, który na miejsce zdarzenia dysponuje służby ratunkowe. Do najczęściej popełnianych błędów można zaliczyć: zgłaszanie na numer alarmowy spraw błahych, które nie wymagają pilnej interwencji służb, np. zapytania informacyjne. Numer alarmowy powinien być wykorzystywany wyłącznie w sytuacjach zagrożenia życia, zdrowia lub mienia. Błędem jest brak przekazania precyzyjnych informacji: osoby zgłaszające często nie potrafią dokładnie określić miejsca zdarzenia, co wydłuża czas reakcji służb. Kluczowe jest podanie dokładnej lokalizacji, opisu zaistniałej sytuacji oraz ewentualnych zagrożeń. Kolejnym przykładem jest rozłączanie się z operatorem przed zakończeniem rozmowy. Każda rozmowa powinna trwać do momentu, aż dyspozytor uzyska wszystkie niezbędne informacje.

Jakie najdziwniejsze wezwania zdarzyło się panu obsługiwać podczas swojej kariery w codziennej służbie?

- Takich zdarzeń było wiele. Niejednokrotnie, jako patrol policji, byliśmy dysponowani do interwencji dotyczących osób zmagających się z chorobami psychicznymi. Zastane przez nas sytuacje często wykraczały poza codzienne wyobrażenie. Pamiętam przypadek, gdy młoda kobieta niepozornej postury dysponowała tak wielką siłą fizyczną, że wspólnie z kolegą oraz dwoma ratownikami medycznymi nie byliśmy w stanie opanować jej agresji. Zdarzały się także interwencje, gdzie zagrożone było życie zwierząt, m.in. bociana, który lądując na liniach trakcji elektrycznej, został porażony prądem, czy też bobra, który padł ofiarą kłusownictwa, wplątując się we wnyki. Każda interwencja jest inna, dlatego ważne jest podejmowanie czynności adekwatnych do zagrożenia.

Zanim objął pan stanowisko oficera prasowego, przez kilka lat był pan w wydziale kryminalnym. Jakie były największe różnice między tymi dwoma rolami? Zaskoczyło coś pana po tej zmianie?

- Pierwszą od razu zauważalną zmianą był powrót do munduru. Praca policjanta w wydziale kryminalnym polega głównie na ujawnianiu i zatrzymywaniu osób popełniających przestępstwa. Czynności służbowe wykonywane przez policjantów wydziału kryminalnego niejednokrotnie obarczone są presją czasu czy też wzmożoną dyspozycyjnością, szczególnie w przypadkach zaginięć czy też bezpośredniego zagrożenia życia ludzkiego. Policjanci wydziału kryminalnego często realizują czynności służbowe nie tylko na terenie powiatu kolbuszowskiego, ale także na terenie całego kraju. W okresie ostatnich kilku lat praktycznie w każdym tygodniu kryminalni tutejszej jednostki pełnią służbę w rejonie granicy polsko-ukraińskiej.

Policja ma bardzo szeroki wachlarz działań. Pańska specjalizacja to m.in. rozpoznanie minersko-pirotechniczne. Jakie najbardziej niebezpieczne sytuacje związane z niewybuchami zdarzyły się panu w karierze?

- Jako funkcjonariusz realizujący działania minersko-pirotechniczne najczęściej mam styczność z materiałami wybuchowymi pochodzącymi z okresu II wojny światowej. Niemniej jednak, z uwagi na posiadane uprawnienia, realizuję także czynności służbowe mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa osób VIP, nie tylko na terenie powiatu kolbuszowskiego, ale także na terenie całego kraju. Jeżeli chodzi o kwestię nietypowego zdarzenia, to kilka lat temu na terenie naszego miasta zostałem zadysponowany do zdarzenia polegającego na zidentyfikowaniu przedmiotu przypominającego pocisk artyleryjski. Po wstępnej analizie oceniłem, że badany przedmiot nosi widoczne znamiona ingerencji oraz przeróbek. Na miejsce zostali zadysponowani funkcjonariusze Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Rzeszowie, którzy przy pomocy aparatu rentgenowskiego stwierdzili, że badany przedmiot został wypełniony zaprawą betonową imitującą materiał wybuchowy.

Jako oficer prasowy macie bardzo bliski kontakt z mediami. Jak ocenia pan rolę mediów w pracy policji?

- Jako oficer prasowy uważam, że media odgrywają bardzo istotną rolę w codziennej pracy policji, stanowiąc ważne ogniwo łączące służbę z mieszkańcami naszego powiatu. Dzięki współpracy z mediami możliwe jest szybkie i skuteczne przekazywanie informacji, które mają realny wpływ na bezpieczeństwo publiczne. Przede wszystkim media są kluczowym narzędziem w informowaniu i ostrzeganiu społeczeństwa o zagrożeniach, utrudnieniach w ruchu drogowym, poszukiwaniach osób zaginionych czy aktualnych działaniach prewencyjnych. Szybki przekaz medialny pozwala dotrzeć do szerokiego grona odbiorców i często przyczynia się do sprawniejszego rozwiązania spraw.

Po 11 latach pracy poprzedniczki objął pan funkcję oficera prasowego. Co było dla pana największym wyzwaniem na początku tej roli? Co najbardziej zaskoczyło pana w tej pracy?

- Największym wyzwaniem w roli oficera prasowego policji jest pogodzenie potrzeby szybkiego przekazywania informacji z obowiązkiem zachowania rzetelności. Media i opinia publiczna oczekują natychmiastowych komunikatów, podczas gdy wiele spraw jest dynamicznych i wymaga szczegółowej weryfikacji, aby nie przekazać informacji niepełnych lub nieprawidłowych. Istotnym wyzwaniem jest także odpowiedzialność za wypowiedziane słowo. Każda wypowiedź oficera prasowego wpływa na wizerunek policji. Nie bez znaczenia pozostaje również budowanie relacji z lokalnymi mediami opartych na wzajemnym szacunku oraz zaufaniu. To praca wymagająca dyspozycyjności, co potwierdzą panowie redaktorzy, z którymi niejednokrotnie rozmawiamy na temat wydarzeń na terenie powiatu kolbuszowskiego w dni wolne od pracy, weekendy, święta lub w późnych godzinach nocnych.

Co sprawia, że lubi pan swoją pracę w policji? Co daje panu największą satysfakcję?

- Służbę w policji nie traktuję jako pracę. Realizując swoje obowiązki nigdy nie spoglądam na zegarek, co mogą potwierdzić moi koledzy. Nie można być dobrym policjantem przysłowiowo mówiąc, tylko w godzinach funkcjonowania urzędu. Niejednokrotnie zdarza się, że służba przedłuża się o kilka godzin. Oprócz obowiązków oficera prasowego realizuję także czynności z zakresu rozpoznania minersko-pirotechnicznego, pierwszej pomocy przedmedycznej oraz ratownictwa wodnego. Wielką satysfakcję daje mi fakt, iż moja służba jest urozmaicona o coraz to nowe wyzwania. Kilka razy do roku uczestniczę w specjalistycznych szkoleniach oraz wyjazdach służbowych. Bardzo pozytywnym doświadczeniem jest dla mnie także rola nauczyciela klas o profilu policyjnym w Liceum Ogólnokształcącym im. Janka Bytnara w Kolbuszowej. Praca z młodzieżą sprawia mi ogromną satysfakcję, ale także niesie za sobą dużą odpowiedzialność w kwestii kształtowania osobowości przyszłych funkcjonariuszy policji, którym staram się przekazać swoją wiedzę i doświadczenie.

Z racji swojej pracy musiał pan pewnie niejednokrotnie podejmować decyzje, które zaważyły na życiu innych. Jakie sytuacje z pańskiej służby zapadły w pana pamięć jako te, które dały poczucie spełnienia?

- Nie jestem w stanie jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Podczas pełnienia służby kilkukrotnie uległem wypadkom, do których doszło w związku z wykonywaniem przez mnie obowiązków służbowych. Kilkukrotnie podejmowałem czynności mające na celu ratowanie życia ludzkiego. Miłym doświadczeniem było jednak usłyszeć po prostu słowo „dziękuję".

Ma pan jakieś szczególne zainteresowania lub pasje, które nie są znane szerszej publiczności?

- Owszem. W wolnym czasie poświęcam się zagadnieniom związanym z bronią palną oraz survivalem jako świeżo upieczony instruktor. Jestem także członkiem stowarzyszenia strzeleckiego oraz klubu historyczno-eksploracyjnego V2 Team. Od dłuższego czasu interesuję się bronią palną oraz nowinkami technicznymi z dziedziny oprzyrządowania taktycznego oraz ratownictwa.

Rozmawiał Kamil Ząbczyk

eprasa.pl ebbd28e88c

TAK NAM MIN



Styczeń

- Cmolas pożegnał wyjątkową postać - Marię Rzeszutek, która przez dekady była nie tylko symbolem lokalnej kultury i tradycji, ale także wzorem społecznego zaangażowania.
- Kolbuszowa po raz drugi stała się sceną wyjątkowego wydarzenia łączącego tradycję, religię i wspólnotowe świętowanie. Orszak Trzech Króli przyciągnął tłumy mieszkańców.
- Nadal pod znakiem zapytania stoi budowa wieży nadajnikowej w miejscowości Hadykówka. Mieszkańcy niemal jednogłośnie i stanowczo sprzeciwiają się jej powstaniu w ich sąsiedztwie.
- W Kolbuszowej odbyło się oficjalne otwarcie biura poselskiego Tomasza Buczka, europosła.
- W pierwszej połowie stycznia ktoś uszkodził ponad 100-letnią kapliczkę św. Jana Nepomucena w Kolbuszowej, stojącą przy skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego i Krakowskiej. Sprawca wjechał w nią samochodem, uszkadzając rynnę i fundament, po czym uciekł z miejsca zdarzenia.



Luty

- Do naszej redakcji trafiło nagranie ukazujące szarpaninę między nauczycielem a uczniem w Zespole Szkół Technicznych w Kolbuszowej. W tle słychać śmiechy klasy oraz próby interwencji księdza. Po publikacji materiału w sieci zawrzało - sprawa szybko obiegła ogólnopolskie media.
- Victoria Frydło, 18-letnia mieszkanka Dzikowca, stanęła do walki o tytuł najpiękniejszej Podkarpacia.
- Wśród wielu osób działających na rzecz lokalnej społeczności to właśnie ona - zdaniem kapituły - wyróżniała się szczególną troską, determinacją i chęcią pomocy. Tytuł Wolontariusza Powiatu Kolbuszowskiego 2024 roku trafił do Renaty Staszowskiej ze Staniszewskiego.
- Mieszkańcy Lipnicy przez ponad miesiąc pozostaną bez lekarza rodzinnego. Ośrodek zdrowia jest zamknięty, a pacjenci muszą dojeżdżać do sąsiednich miejscowości. Dyrektor SPZOZ nie ukrywa, że placówka generuje straty i nikt nie chce tam pracować.
- Utrzymanie basenu Fregata to coraz większe obciążenie dla budżetu Kolbuszowej. Pojawiły się głosy, że gmina chce się pozbyć kosztownego w utrzymaniu obiektu.
- Komendant kolbuszowskiej policji ma nowego zastępcę. Nadkomisarz Robert Kobylski po niemal trzydziestu latach służby przeszedł na zasłużoną emeryturę. Zastąpił go nadkom. Jerzy Lis, który do niedawna był szefem komisariatu w Nowej Dębie.



Marzec

- Do 2026 roku na polskich drogach pojawi się 70 nowych fotoradarów. Takie urządzenie postawnie m.in. w Cmolasie
- 10 marca, w kościele św. Mikołaja w Dzikowcu odbyły się uroczystości pogrzebowe śp. ks. Józefa Konefała, emerytowanego proboszcza tej parafii. Duchowny przez ponad trzy dekady służył lokalnej wspólnocie.
- Sąd Okręgowy w Tarnobrzegu utrzymał w mocy decyzję Sądu Rejonowego w Kolbuszowej dotyczącą apelacji byłej głównej księgowej komendy kolbuszowskiej straży pożarnej. Tym samym wyrok skazujący Annę S. na trzy lata więzienia stał się prawomocny.
- Policjanci zatrzymali nauczyciela Zespołu Szkół Agrotechniczno-Ekonomicznych w Weryni podczas prowadzenia lekcji. Badanie alkomatem wykazało, że pedagog miał wówczas prawie 3 promile alkoholu w organizmie.
- Nowoczesny plac targowy przy ul. Wolskiej w Kolbuszowej, który miał być dumą miasta, wciąż stoi pusty i bezużyteczny, mimo że został wyremontowany i oddany do użytku już kilka miesięcy temu.



Kwiecień

- 1 kwietnia ruszyła wielka kontrola sanepidu, który sprawdzi karty szczepień dzieci we wszystkich punktach szczepień w Polsce.
- Wyschnięte studnie i brak wody w kranach. Brzmi niewiarygodnie, lecz niektóre samorządy obawiają się, że ten najgorszy scenariusz może się ziścić i to już niebawem. Bezśnieżna zima, brak opadów i susza sprawiły, że w studniach głębinowych lustra wody znacznie opadły.
- Po petycji mieszkańców gminy Majdan Królewski, którzy domagali się zawierzenia Matce Bożej Jasnogórskiej, zapadła decyzja. Wójt i radni przychylili się do prośby, a uroczystość odbędzie się na początku maja.
- Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad przekazała, że podpisała umowę na prace przygotowawcze dla nowego przebiegu drogi krajowej nr 9, od obwodnicy Nowej Dęby (miejscowość Komorów, gm. Majdan Królewski) do obwodnicy Kolbuszowej. Prace o wartości 3 682 398,60 zł w terminie 21 miesięcy wykona firma Promost Consulting. Droga będzie mieć ok. 11 km długości.
- Papież Franciszek nie żyje. Świat żegna „proroka naszych czasów".



Maj

- Po wnikliwych analizach wszystkich wariantów ostatecznie duża obwodnica Kolbuszowej przebiegać będzie jako wariant 4.1 a.
- Barbara Rząsa została nowym dyrektorem Samorządowego Centrum Kultury w Dzikowcu.
- Poruszony został temat bezpieczeństwa na drodze wojewódzkiej biegnącej m.in. przez Raniżów, Zielonkę, Staniszewskie, czy Mazury. Pojawił się temat odcinkowego pomiaru prędkości. Wójt mówi natomiast o obwodnicy.
- Kolbuszowski SP ZOZ znalazł się w gronie placówek, w których wykryto problemy związane m.in. z czasem pracy personelu, zawieraniem umów z podmiotami zewnętrznymi czy naliczaniem składek na ubezpieczenia społeczne.
- Za nami pierwsza tura wyborów prezydenckich. Mieszkańcy powiatu kolbuszowskiego postawili na Karola Nawrockiego. Na drugim miejscu znalazł się Sławomir Mentzen, tuż za nim Rafał Trzaskowski i Grzegorz Braun.
- Ceny sezonowych owoców i warzyw w 2025 roku zaskakują klientów – truskawki, czereśnie czy ziemniaki kosztują znacznie więcej niż przed rokiem.



Czerwiec

- W Parku Etnograficznym w Kolbuszowej odbyła się gala 45. edycji prestiżowego konkursu „Sybilla", podczas której ogłaszane są najlepsze muzealne wydarzenia roku. Do miejscowego skansenu zjechali się przedstawiciele z całego kraju.
- 8 czerwca w parafii pw. św. Jana Chrzciciela w Kupnie odbyła się uroczysta msza święta z okazji jubileuszy sześciu rodaków - trzech kapłanów i trzech sióstr zakonnych - którzy od dekad służą Bogu i ludziom.
- Z początkiem sierpnia 2025 roku w diecezji rzeszowskiej zajdą niemałe zmiany. Nowi proboszczowie oraz administratorzy parafii obejmą swoje placówki, a dwa tygodnie później nowi wikariusze rozpoczną posługę duszpasterską. W przypadku naszego powiatu zmiany te dotyczą parafii w Kupnie oraz Niwiskach.
- Po długim oczekiwaniu nowe targowisko przy ul. Wolskiej w Kolbuszowej zostało oficjalnie otwarte.
- Sokół Kolbuszowa Dolna zapewnił sobie historyczny awans do III ligi podkarpackiej. - Wierzę, że to nie jest jeszcze szczyt naszych możliwości - mówił Marcin Wołowiec, trener MUKS.
- 23 czerwca, w wieku 75 lat zmarł ksiądz Jan Chmura. Przez wiele lat posługiwał w parafii pw. Wszystkich Świętych w Kolbuszowej i był bardzo znanym kapłanem.
- Zespół Szkół Technicznych im. Bohaterów Września 1939 roku w Kolbuszowej obchodził swój niezwykły jubileusz – 60-lecie istnienia.

eprasa.pl ebbd28e88c

NĄŁ 2025 ROK



Lipiec

- Rynek w Raniżowie stał się miejscem wyjątkowej uroczystości religijnej i wspólnotowej. Mieszkańcy całej gminy zgromadzili się, by uczcić 25. rocznicę zawierzenia gminy Raniżów Jezusowi Miłosiernemu.
- Magdalena Niemczyk nie tylko zrealizowała sportowe marzenie, ale wpisała się na stałe w historię polskiej lekkiej atletyki. Srebrny medal na Drużynowych Mistrzostwach Europy to nie tylko sukces reprezentacji, lecz także osobisty triumf młodej lekkoatletki i całego regionu.
- Szkoła w Domatkowie zniknie z mapy gminy Kolbuszowa. Radni podjęli decyzję o likwidacji placówki, która przestanie funkcjonować z dniem 31 sierpnia 2025 roku.
- Tegoroczne matury w powiecie kolbuszowskim przyniosły wyniki, które jednych zaskoczyły pozytywnie, a innych zmusiły do refleksji.
- W parafii św. Jana Chrzciciela w Kupnie dobiegł końca ważny etap. Ks. Kazimierz Osak po 35 latach posługi jako proboszcz odchodzi na emeryturę.



Wrzesień

- W szeregi podkarpackiej policji wstąpili nowi „funkcjonariusze”. To Wagan, Wadik oraz Watka. Dwa z nich to owczarki niemieckie i owczarek belgijski. Po zakończeniu specjalistycznego szkolenia w Zakładzie Kynologii Policyjnej w Sułkowicach rozpoczną służbę w komendzie miejskiej w Tarnobrzegu oraz powiatowych w Kolbuszowej i Dębicy.
- Podczas Festiwalu Psalmów Dawidowych w Kolbuszowej uhonorowano strażaka, który uratował życie młodemu mężczyźnie. Za swoją postawę st. sekc. Łukasz Budzyń otrzymał medal „Ratującym Życie” im. Rodziny Ulmów.
- Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Weryni świętuje jubileusz 90-lecia istnienia.
- Za nami pierwsze spotkanie konsultacyjne w sprawie budowy nowej drogi krajowej nr 9, która miałaby biegnąć m.in. przez gminy Majdan Królewski, Cmolas oraz Kolbuszową. Projektanci zaproponowali aż 9 wariantów nowej części trasy. Części z nich kategorycznie sprzeciwiają się mieszkańcy, mówiąc, że podzielą one wieś na pół.
- Sąd Rejonowy w Kolbuszowej wydał wyrok skazujący dla nauczyciela, który wdał się w bójkę z uczniami.



Listopad

- W Majdanie Królewskim ujawniono, że dwóch chłopców zostało zaszczepionych przeterminowaną szczepionką. Sprawa budzi emocje i pytania o bezpieczeństwo najmłodszych, a także o to, jak mogło dojść do takiego zaniedbania w publicznej służbie zdrowia.
- Po czterech latach bez zmian w opłatach za odbiór odpadów komunalnych, mieszkańców gminy Kolbuszowa czekają podwyżki.
- Podczas sesji Rady Miejskiej w Kolbuszowej uhonorowano Stanisława Miazgę, sołtysa wsi Porąby Kupieńskie, który pełni swoją funkcję nieprzerwanie od 30 lat.
- Katarzyna Cesarz, Wojciech Jachyra, Maksymilian Starzec, Marcin Lubera, Karol Szczur, Janusz Skowron - to artyści związani z powiatem kolbuszowskim, których prace i dzieła mogliśmy podziwiać w Polskiej Galerii w Londynie.
- W całym powiecie kolbuszowskim mieszkańcy tłumnie oddali hołd poległym za wolność ojczyzny. W 107. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości uczczono ich pamięć na różne sposoby. Wszystko w jednym celu - by upamiętnić bohaterów.
- Dr Jolanta Dragan została laureatką Nagrody Województwa Podkarpackiego im. Franciszka Kotuli Nagroda trafiła do badaczki w kategorii naukowej, doceniając jej wieloletnią pracę i ogromny wkład w zachowanie dziedzictwa Lasowiaków i Rzeszowiaków.



Sierpień

- Msza, apel, przemówienia, a później festyn dla mieszkańców – tak wyglądały obchody 60-lecia istnienia Ochotniczej Straży Pożarnej w Świerczowie. Wydarzenie zgromadziło druhów, zaproszonych gości oraz lokalną społeczność.
- Tłumy mieszkańców, biało-czerwone flagi i gorąca atmosfera – tak wyglądała wizyta Karola Nawrockiego. Nowo zaprzysiężony prezydent najpierw odwiedził wielopokoleniową rodzinę w Cmolasie, a później spotkał się z mieszkańcami Kolbuszowej.
- Za nami długi weekend, podczas którego nie brakowało wydarzeń, w których wzięło udział wielu przyjezdnych i mieszkańców. Odbył się m.in. Spinacz Festiwal, Dni Miasta, czy dożynki.
- GDDKiA w Rzeszowie opublikowała materiały dotyczące budowy łącznika między obwodnicą Kolbuszowej, a Nowej Dęby. Przechodzić ma on przez Komorów, Hadykówkę i Cmolas. Ma to być część nowej drogi krajowej nr 9. Wariantów łącznika jest aż dziewięć.



Październik

- Powstanie nowego odcinka drogi krajowej nr 9, łączącego obwodnicę Kolbuszowej z autostradą A4 (węzeł Rzeszów Zachód), wkracza w kolejny etap przygotowań. Dokumentację opracowuje firma Promost Consulting, która przygotowała sześć wariantów przebiegu trasy.
- Zmarł Zbigniew Ofiara, mieszkaniec Trześni – człowiek znany, ceniony i lubiany w lokalnym środowisku. Miał 54 lata.
- Róża Kozakowska po raz kolejny udowodniła, że należy do światowej elity paralekkoatletyki. Podczas Mistrzostw Świata w New Delhi wywalczyła złoty medal w rzucie maczugą, ustanawiając przy tym nowy rekord mistrzostw.
- 47-letni strażak z Kolbuszowej, będąc pod wpływem alkoholu, potrącił 50-letnią kobietę na przejściu dla pieszych i odjechał z miejsca zdarzenia. Kobieta w ciężkim stanie trafiła do szpitala. Mężczyzna został zatrzymany, usłyszał zarzuty i decyzją sądu trafił do aresztu.



Grudzień

- Podczas Sesji Rady Powiatu Kolbuszowskiego doszło do gorącej dyskusji na temat podwyżki wynagrodzenia starosty Józefa Kardysia. Europoseł Tomasz Buczek szumnie zapowiedział organizację referendum, by odwołać radę powiatu i starostę.
- Druhowie z Krzątki pokazali, że strażackie serce bije nie tylko podczas akcji ratowniczych. Tym razem wyszli z pomocą tam, gdzie liczy się ciche wsparcie i zwykła ludzka życzliwość.
- Mieszkańcy powiatu kolbuszowskiego, wspierani przez przedstawicieli Konfederacji Korony Polskiej, złożyli petycję w sprawie przeciwdziałania tworzeniu ośrodków dla nielegalnych imigrantów na terenie powiatu kolbuszowskiego.
- W Starostwie Powiatowym w Kolbuszowej odbyło się spotkanie dotyczące dramatycznej sytuacji służby zdrowia w Polsce, a zwłaszcza w kontekście szpitali powiatowych. Atmosfera była napięta, a przedstawiona analiza stanu służby zdrowia napawała niepokojem.
- W uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny miała miejsce pielgrzymka mieszkańców gminy Kolbuszowa na Jasną Górę. Była to okazja do odnowienia zawierzenia wspólnoty Matce Bożej Jasnogórskiej.

eprasa.pl ebbd28e88c

Wyjście z przemocy jest możliwe



Renata Chrząstek, zastępca przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w gminie Kolbuszowa w rozmowie o przemocy domowej.

Przemoc domowa to temat, który nieustannie budzi wiele emocji i wciąż pozostaje jednym z największych wyzwań społecznych. W rozmowie z Renatą Chrząstek, zastępcą przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej, przybliżamy problem przemocy w rodzinach, jej ukryte mechanizmy oraz działania, które pomagają ofiarom wyjść z tego dramatycznego kręgu. Jakie są pierwsze sygnały, które powinniśmy dostrzec? Jakie kroki podejmują instytucje, aby pomóc osobom doświadczającym przemocy? O tym wszystkim opowiada nasza rozmówczyni.

■ **Jakie są najczęstsze formy przemocy, z którymi spotykacie się w pracy w kontekście z rodziną ?**

Najczęściej spotykamy się z przemocą psychiczną. Pojawia się ona w wielu rodzinach, często w bardzo subtelnej formie – jako ciągła krytyka, umniejszanie wartości, kontrolowanie czy izolowanie bliskiej osoby. Wiele osób nie rozpoznaje jej jako formy przemocy, traktując te zachowania jako element trudnej relacji lub konfliktów rodzinnych. W konsekwencji przemoc psychiczna bywa trudna do zauważenia na wczesnym etapie, a my – jako pracownicy instytucji pomocowych – najczęściej stykamy się z nią dopiero wtedy, gdy jej skutki są już wyraźnie widoczne w funkcjonowaniu całej rodziny.

Drugą częstą formą, która nierzadko współwystępuje z długotrwałą przemocą psychiczną oraz uzależnieniami, jest przemoc fizyczna. Jej pojawienie się często staje się momentem przełomowym, w którym rodzina decyduje się zgłosić problem do odpowiedniej instytucji.

Dość często obserwujemy również przemoc ekonomiczną oraz sytuacje, w których dochodzi do zaniedbania lub innych form krzywdzenia dzieci.

Przemoc seksualna zgłaszana jest najrzadziej. Wiemy jednak, że w wielu przypadkach wynika to ze strachu, wstydu i obaw osób pokrzywdzonych, a nie z rzadkiego występowania tego zjawiska.

Wszystkie te formy przemocy mają niszczący wpływ na rodzinę, dlatego tak ważne jest, aby reagować na każdy sygnał i nie bagatelizować żadnej z tych sytuacji.

■ **Jakie symptomy mogą wskazywać na to, że ktoś w rodzinie doświadcza przemocy?**

Objawy przemocy nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka. Często mają one charakter psychologiczny i emocjonalny, objawiając się poprzez lęk, depresję, wycofanie społeczne, niską samoocenę, czy bezsenność. W przypadku przemocy fizycznej sygnałami ostrzegawczymi są przede wszystkim niewyjaśnione siniaki, częste urazy oraz zadrapania. Niepokojącym sygnałem jest również sytuacja, w której osoba pokrzywdzona nadmiernie usprawiedliwia sprawcę lub stale obawia się jego reakcji.

U dzieci przemoc może manifestować się poprzez trudności w nauce, agresję, regres rozwojowy, objawy psychosomatyczne, a także widoczne urazy i zaniedbania. Kluczowe jest, aby nauczyciele oraz pedagodzy byli wyczuleni na te symptomy i uważnie obserwowali dzieci w codziennych sytuacjach szkolnych. Ich czujność ma fundamentalne znaczenie, ponieważ dzieci rzadko mówią o przemocy wprost.

U osób starszych symptomy przemocy lub zaniedbania mogą przejawiać się poprzez niedożywienie, brak niezbędnych leków, niechlujny ubiór, a także widoczne obrażenia ciała czy unikanie rozmów na temat opiekuna.

Należy pamiętać, że przemoc jest często skrzętnie ukrywana przed światem zewnętrznym. Dlatego każdy, nawet drobny sygnał – szczególnie w mniejszych społecznościach – powinien być impulsem do reakcji lub przynajmniej podjęcia delikatnej rozmowy z osobą, która może potrzebować wsparcia.

■ **Czy zauważyliście jakąś zmianę w liczbie przypadków przemocy domowej w ostatnich latach?**

Tak, obserwujemy stopniowy wzrost liczby zgłoszeń dotyczących przemocy domowej. Należy jednak zaznaczyć, że nie musi to wynikać wyłącznie ze wzrostu skali samego zjawiska. Kluczowe znaczenie ma rosnąca świadomość społeczna mieszkańców oraz coraz skuteczniejsza współpraca między instytucjami.

Coraz częściej sygnały o przemocy pochodzą nie tylko od osób bezpośrednio nią dotkniętych, ale również od sąsiadów czy członków rodziny niezamieszkujących wspólnie z osobami doznającymi przemocy. Fakt, że otoczenie przestaje być obojętne, pozwala na szybszą interwencję i objęcie pomocą rodzin, które wcześniej cierpiały w izolacji.

■ **Jakie działania podejmuje Ośrodek Pomocy Społecznej, aby pomóc osobom doświadczającym przemocy domowej ?**

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) podejmuje szereg działań interwencyjnych, wspierających oraz długofalowych, których priorytetem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom doznającym przemocy. Osobom tym oferowane są konsultacje psychologiczne, rozmowy wspierające oraz pomoc w ramach interwencji kryzysowej, co pozwala na stabilizację ich stanu emocjonalnego. Ośrodek pomaga również w znalezieniu bezpiecznego schronienia, kierując osoby potrzebujące do specjalistycznych ośrodków wsparcia lub placówek interwencji kryzysowej.

W razie potrzeby udzielana jest pomoc finansowa i rzeczowa, mająca na celu zabezpieczenie podstawowych potrzeb bytowych – szczególnie w sytuacjach nagłego opuszczenia miejsca zamieszkania. Pracownicy OPS wspierają osoby doświadczające przemocy w kontaktach z instytucjami takimi jak policja, sądy czy placówki ochrony zdrowia. Ośrodek ściśle współpracuje z organami ścigania i wymiarem sprawiedliwości, aby zapewnić realną ochronę osobom pokrzywdzonym. Ważnym elementem działań jest również motywowanie osób stosujących przemoc domową do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych, czy programach terapeutycznych.

■ **Jak wygląda proces zgłaszania przypadków przemocy do ośrodka? Czy są jakieś bariery?**

Zgłoszenie przemocy do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kolbuszowej jest możliwe na kilka sposobów: osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem innych instytucji. Dla nas każdy sygnał jest niezwykle istotny, gdyż często stanowi on ten pierwszy, przełomowy moment, w którym ktoś decyduje się przerwać milczenie. Nie wymagamy formalnych wniosków ani przedstawiania dowodów – wystarczy sygnał, że dana osoba może potrzebować pomocy. Po otrzymaniu zgłoszenia podejmujemy działania tak szybko, jak to możliwe, aby zapewnić wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Choć procedura zgłoszenia jest prosta, mamy świadomość, że dla wielu osób to ogromnie trudny krok. Lęk przed osobą stosującą przemoc, wstyd, obawa przed oceną otoczenia czy strach przed konsekwencjami sprawiają, że przemoc bywa ukrywana latami. Często słyszymy od osób zgłaszających się do nas, że zwlekały z telefonem z obawy przed pogorszeniem swojej sytuacji. Dlatego tak ważne jest podkreślanie, że zgłoszenie przemocy nie jest „donoszeniem" ani formą kary – to akt ogromnej odwagi oraz pierwszy, niezbędny krok do odzyskania bezpieczeństwa i spokoju.

■ **Czy spotkała się pani w pracy z przypadkami, gdzie osoby doznające przemocy bały się zgłosić przemoc lub ukrywały tę sytuację?**

Tak, to niestety bardzo częste zjawisko. Osoby doznające przemocy domowej często przez lata ukrywają swoją sytuację, licząc na to, że osoba stosująca przemoc się zmieni lub że to była ostatnia taka sytuacja. Często boją się utraty domu, środków do życia, a także reakcji dzieci czy rodziny. Zdarza się, że osoby starsze, szczególnie zależne od opiekunów, wprost mówią, że wolą przemilczeć, niż zostać same. Właśnie dlatego tak kluczowa jest uważność otoczenia. Musimy reagować na niepokojące sygnały nawet wtedy, gdy osoba pokrzywdzona nie mówi o swoim dramacie wprost.

■ **Jakie wsparcie psychologiczne oferujecie osobom dotkniętym przemocą?**

Zapewniamy osobom dotkniętym przemocą bezpłatne wsparcie psychologiczne, ściśle dostosowane do ich indywidualnych potrzeb oraz sytuacji życiowej. Obejmuje ono przede wszystkim konsultacje ze specjalistą, wsparcie emocjonalne w sytuacjach kryzysowych oraz poradnictwo mające na celu odbudowanie poczucia bezpieczeństwa i własnej sprawczości.

W ramach współpracy interdyscyplinarnej osoby potrzebujące mogą zostać skierowane do specjalistycznych placówek lub programów wsparcia, takich jak terapia indywidualna lub grupowa, zgodnie z obowiązującymi procedurami i dostępnymi zasobami lokalnymi.

Często to właśnie pomoc psychologiczna staje się tym pierwszym, najważniejszym krokiem, który pozwala osobie doznającej przemocy odzyskać siłę do podejmowania dalszych działań i walki o swoje życie.

■ **Jak współpracujecie z innymi instytucjami, takimi jak policja czy służby zdrowia?**

Współpraca Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kolbuszowej z innymi instytucjami opiera się na stałym kontakcie, sprawnej wymianie informacji oraz wspólnym reagowaniu na każdy sygnał dotyczący przemocy. W sytuacjach zagrożenia działania podejmowane są wielotorowo: Policja reaguje interwencyjnie w celu zapewnienia natychmiastowego bezpieczeństwa, natomiast Ośrodek uruchamia wsparcie socjalne oraz pomoc specjalistyczną.

Kluczowym elementem tej współpracy jest procedura „Niebieskie Karty". W jej ramach przedstawiciele Policji, pomocy społecznej, ochrony zdrowia, oświaty oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych wspólnie analizują sytuację danej rodziny. Regularne spotkania grup diagnostyczno-pomocowych pozwalają na opracowanie indywidualnego planu pomocy, precyzyjne przydzielenie zadań poszczególnym instytucjom oraz stałe monitorowanie postępów.

Dzięki takiemu modelowi pomoc nie kończy się na jednorazowej interwencji. Ma ona charakter ciągły i długofalowy – od interwencji kryzysowych, przez wsparcie psychologiczne, aż po profilaktykę, co realnie wpływa na poprawę bezpieczeństwa mieszkańców naszej gminy.

■ **Jakie wyzwania stoją przed ośrodkami pomocy społecznej w walce z przemocą domową?**

Jednym z głównych wyzwań Pomocy Społecznej pozostaje przełamywanie barier psychologicznych i społecznych utrudniających zgłoszenie problemu. Wiele osób wciąż obawia się odwetu ze strony osoby stosującej przemoc domową, stygmatyzacji w lokalnym środowisku lub zbyt dużej – w ich odczuciu – ingerencji instytucji w życie rodzinne.

Istotnym wyzwaniem jest również wczesne rozpoznawanie form przemocy o charakterze nieoczywistym, takich jak przemoc psychiczna, ekonomiczna czy zaniedbanie. Tego typu zachowania są często niezgłaszane, co sprawia, że pozostają ukryte przez wiele lat.

Ważnym zadaniem jest także walka ze społeczną obojętnością oraz budowanie w otoczeniu postawy odpowiedzialności. Chcemy, aby sąsiedzi czy dalsza rodzina nie wahali się reagować na niepokojące sygnały. Skuteczna realizacja tych celów wymaga czasu, systematycznych działań edukacyjnych oraz ścisłej współpracy wielu instytucji.

■ **Jakie porady dalibyście osobom, które doświadczają przemocy domowej lub są jej świadkami, ale nie wiedzą, gdzie szukać pomocy?**

Najważniejsze to nie zostawać z tym problemem samemu. Przemoc rzadko ustaje sama z siebie – zazwyczaj narasta. Jeśli doznajesz przemocy, zgłoś się do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kolbuszowej, poinformuj Policję lub porozmawiaj z zaufaną osobą.

Warto jednak pamiętać, że bezpieczeństwo zależy także od czujności otoczenia. Jeżeli jesteś świadkiem, również możesz zgłosić swoje obawy – istnieje możliwość zrobienia tego anonimowo. Pamiętaj, że Twoja reakcja może uratować komuś zdrowie, a nawet życie. Osoby doznające przemocy często są tak zastraszone, że nie mają siły ani odwagi, by wezwać pomoc we własnym imieniu. Twój sygnał może być dla nich jedyną szansą na zmianę i odzyskanie bezpieczeństwa.

■ **Jakie konsekwencje prawne grożą osobom, które dopuszczają się przemocy domowej?**

Prawo przewiduje szereg surowych konsekwencji wobec osób stosujących przemoc domową. Osoby te podlegają odpowiedzialności karnej – od grzywny i ograniczenia wolności, aż po karę pozbawienia wolności.

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia, Policja oraz Żandarmeria Wojskowa mają prawo wydać natychmiastowy nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania oraz zakaz zbliżania się i kontaktowania z osobą pokrzywdzoną. Nakazy te są wykonalne natychmiast i obowiązują przez określony czas, co pozwala na szybkie odizolowanie sprawcy bez czekania na wyrok sądu.

Dodatkowo sąd może orzec długoterminowe środki karne i ochronne, takie jak zakaz kontaktowania się, nadzór kuratorski, a w przypadkach dotyczących dzieci – ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej. W ramach procedury „Niebieskie Karty" sprawca może zostać również zobowiązany do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych lub psychologiczno-terapeutycznych, które mają na celu zmianę jego destrukcyjnych zachowań.

■ **Wyjście z przemocy bywa trudne. Czy mogłaby pani podać przykład osoby, która poradziła sobie z tym problemem?**

„Zdecydowanie tak – wyjście z przemocy jest możliwe, choć droga do tego bywa długa i wymaga ogromnej odwagi oraz profesjonalnego wsparcia. Historie osób, którym się to udało, są tego najlepszym dowodem. Szczególnie jedna z nich głęboko zapadła mi w pamięć.

Była to kobieta, która przez wiele lat doświadczała przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej. Kiedy do nas trafiła, była przepełniona lękiem i poczuciem całkowitej bezradności. Pomogliśmy jej bezpiecznie opuścić dom

G

eprasa.pl ebbd28e88c

i skierowaliśmy ją do ośrodka interwencji kryzysowej, gdzie po raz pierwszy od dawna mogła spokojnie zasnąć.

W ośrodku tym otrzymała kompleksową pomoc – od profesjonalnej opieki psychologicznej po zwykłe, ludzkie ciepło i życzliwość. Z czasem zaczęła powoli odzyskiwać poczucie własnej wartości, co objawiało się nawet w drobnych, symbolicznych gestach, jak ponowne zadbanie o swój wygląd. Najtrudniejszym momentem była dla niej konieczność złożenia zeznań i powrotu do traumatycznych wspomnień. Mimo ogromnego strachu znalazła w sobie siłę, by przejść przez proces prawny. Sprawca poniósł sprawiedliwe konsekwencje, co dla tej kobiety było ostatecznym potwierdzeniem, że przemoc nie pozostaje bezkarna. Dziś żyje spokojnie, świadoma swojej siły. Jej historia jest dla mnie dowodem na to, że nawet z najtrudniejszej sytuacji można wyjść, jeśli tylko nie zostaje się z nią samemu".

■ **Co powiedziałaby pani osobie, która doświadcza przemocy, ale boi się zgłosić to służbom?**

Przede wszystkim chciałabym powiedzieć: nie jesteś sama i to, co przeżywasz, nie jest Twoją winą. Każdy człowiek ma prawo do bezpieczeństwa, szacunku i spokojnego życia, bez względu na okoliczności.

Zrozumiałe jest, że lęk przed osobą stosującą przemoc, obawa o utratę domu, dzieci czy stabilności finansowej mogą paraliżować. Dlatego ten pierwszy krok wcale nie musi oznaczać natychmiastowego wezwania Policji czy pójścia do sądu. Możesz zacząć od cichej rozmowy z kimś komu ufasz, może to być również pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej, psycholog, pedagog szkolny czy lekarz.

Pamiętaj, że zgłoszenie przemocy to nie „donoszenie", lecz akt ochrony siebie i swoich najbliższych. Instytucje, z którymi współpracujemy, są po to, by zapewnić Ci realne bezpieczeństwo, wsparcie psychologiczne, pomoc prawną, a w razie konieczności także bezpieczne schronienie.

Kiedy zdecydujesz się na ten krok, nie zostaniesz z tym sama. Będziemy Cię wspierać na każdym etapie, pomagając opracować plan bezpieczeństwa i podejmować decyzje, które ochronią Twoje życie i zdrowie. To Twoja realna szansa na odzyskanie kontroli nad własnym losem i powrót do życia bez strachu.

Rozmawiał Bartosz Posłuszny

ARTYKUŁ SPOSNOROWANY

Cisza nie chroni. Jak reagować na przemoc domową?

Przemoc domowa wciąż pozostaje problemem, o którym mówi się zbyt rzadko. Często rozgrywa się za zamkniętymi drzwiami, w ciszy i poczuciu wstydu. Osoby doświadczające przemocy boją się reakcji otoczenia, nie wierzą, że ktoś może im pomóc lub obawiają się konsekwencji zgłoszenia sprawy. Tymczasem przemoc domowa to poważne naruszenie prawa i godności człowieka, na które należy reagować.



Na terenie gminy Kolbuszowa funkcjonuje system wsparcia, który obejmuje zarówno pomoc doraźną, jak i długofalowe działania profilaktyczne oraz edukacyjne. Jego celem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom doznającym przemocy oraz przeciwdziałanie temu zjawisku w lokalnej społeczności.

Różne oblicza przemocy

Przemoc domowa to nie tylko bicie. To także wyzwiska, poniżanie, kontrolowanie, izolowanie od rodziny i znajomych, ograniczanie dostępu do pieniędzy czy zmuszanie do określonych zachowań. Przemoc nie tylko polega na działaniu, czasem przybiera formę zaniechania. Zaniechanie, czyli świadome lub długotrwałe nie wywiązywanie się z obowiązku opieki, wsparcia, czy reagowania na potrzeby drugiego człowieka. Zaniechanie jest szczególnie groźne wobec osób zależnych – dzieci, osób starszych, z niepełnosprawnościami, które same nie są w stanie zadbać o swoje bezpieczeństwo. Długotrwałe zaniedbania mogą powodować opóźnienia rozwojowe, obniżenie poczucia bezpieczeństwa oraz trwałe konsekwencje zdrowotne.

Jedną z jej często pomijanych, a również niezwykle dotkliwych form jest niealimentacja, czyli uporczywe uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego. Choć bywa postrzegana wyłącznie jako problem finansowy, w rzeczywistości jest formą przemocy ekonomicznej, która prowadzi do poważnych konsekwencji społecznych i psychologicznych. Najdotkliwiej skutki niealimentacji odczuwają dzieci – ograniczony dostęp do edukacji, zajęć dodatkowych czy opieki zdrowotnej bezpośrednio wpływa na ich rozwój i poczucie własnej wartości.

Dziecko – milczący świadek to także osoba doznająca przemocy

Niezwykle ważne jest zrozumienie, że dziecko, które „tylko" patrzy na przemoc lub słyszy awantury, nie jest jedynie obserwatorem. Dziecko będące świadkiem przemocy jest osobą, która doświadcza przemocy. Życie w ciągłym napięciu i lęku powoduje nieodwracalne zmiany w rozwoju emocjonalnym, trudności w nauce oraz problemy w budowaniu relacji w przyszłości. Reagując na przemoc domową, ratujemy przede wszystkim przyszłość najmłodszych mieszkańców naszej gminy.

Dlaczego interwencja jest ważna ?

Przemoc niszczy poczucie bezpieczeństwa, godność i zdrowie. Reagowanie w porę – zgłoszenie zdarzenia, wsparcie psychologiczne czy pomoc socjalna – może uratować czyjeś życie i pozwolić na odbudowę stabilizacji. Dlatego tak ważne jest, aby nie bagatelizować sygnałów i reagować możliwie jak najwcześniej.

Szukanie pomocy to nie oznaka słabości, lecz pierwszy krok do odzyskania spokoju. Przemoc rzadko ustaje sama – z czasem mechanizm ten ulega nasileniu. Wiele osób boi się zgłosić swoją sytuację z obawy przed osobą stosującą przemoc domową lub oceną otoczenia. Warto jednak wiedzieć, że zgłoszenie przemocy nie wymaga „dowodów" ani formalnego wniosku – wystarczy sygnał, który uruchamia procedury pomocowe.

Niebieska Karta - narzędzie ochrony nie kary

Procedura „Niebieskie Karty" to podstawowe narzędzie reagowania na przemoc domową. Jest uruchamiana w sytuacji podejrzenia stosowania przemocy – nie tylko wtedy, gdy przemoc jest potwierdzona, ale również wtedy, gdy istnieją uzasadnione sygnały, że może do niej dochodzić. Jej celem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobie doświadczającej przemocy oraz uruchomienie systemowej pomocy.

Procedurę „Niebieskiej Karty" mogą wszcząć przedstawiciele służb, które mają bezpośredni kontakt z mieszkańcami: policja, pracownicy pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, a także członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Co istotne, zgoda osoby doznającej przemocy nie jest warunkiem rozpoczęcia procedury – liczy się przede wszystkim jej bezpieczeństwo.

Apel do mieszkańców: Twoja czujność ratuje życie

Przemoc domowa to problem całego społeczeństwa — milczenie, obojętność, wahanie mogą kosztować czyjeś zdrowie lub życie.

Jeśli słyszysz niepokojące krzyki za ścianą, jeśli widzisz, że sąsiadka nagle unika kontaktu i chodzi zastraszona, jeśli dziecko znajomych boi się wrócić do domu – zareaguj!

Zgłoszenie podejrzenia przemocy to nie „donosicielstwo". To dojrzała postawa obywatelska i wyraz najwyższej troski. Możesz zgłosić sprawę anonimowo. Często jeden telefon, jedna rozmowa z pracownikiem socjalnym lub dzielnicowym staje się początkiem nowego, bezpiecznego życia dla całej rodziny.

Nie bądź obojętny - często jedno dobre słowo lub telefon może uratować czyjeś życie.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolbuszowej

Gdzie szukać pomocy w Gminie Kolbuszowa?

Osoby doświadczające przemocy domowej w gminie Kolbuszowa mogą liczyć na wsparcie wielu instytucji, które współpracują ze sobą w ramach lokalnego systemu pomocy.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolbuszowej (M-G OPS) ul. Obrońców Pokoju 21a , tel. 17 2271 133

Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty", poradnictwo socjalne, rodzinne, psychologiczne i terapeutyczne; wsparcie materialne i rzeczowe; pomoc w uzyskaniu schronienia; interwencja kryzysowa.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolbuszowej (PCPR) / Punkt Interwencji Kryzysowej ul. 11-go Listopada 10, tel. 691 162 010 / 17 744 57 59

Kryzysowe schronienie (hostel, możliwość pobytu do 3 miesięcy); konsultacje psychologiczne, rodzinne; grupy wsparcia dla osób doznających przemocy; programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc; wsparcie prawne, wszczęcie procedury „Niebieskie Karty".

Komenda Powiatowa Policji w Kolbuszowej (KPP) Plac Wolności 1, tel. 47 8 22 13 10 całodobowo

Przyjmowanie zgłoszeń przemocy domowej, podejmowanie interwencji, zabezpieczenie bezpieczeństwa osób doświadczających przemocy — a jeśli zajdzie potrzeba, zatrzymanie osoby stosującej przemoc, izolacja, wydanie zakazu zbliżania się, wszczęcie procedury „Niebieskie Karty".

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kolbuszowej (GKRPA) ul. Obrońców Pokoju 21a, tel. 17 2271 333

Wsparcie w sytuacjach, gdy przemoc wiąże się z problemem alkoholowym — możliwość skierowania osoby stosującej przemoc na leczenie odwykowe; pomoc i poradnictwo dla rodziny, wszczęcie procedury „Niebieskie Karty".

Oprócz powyższych działają również inne podmioty: ochrona zdrowia, oświata, kuratorzy sądowi, organizacje pozarządowe — w zależności od konkretnej potrzeby (wsparcia psychologicznego, pomocy prawnej, wsparcia dla dzieci, itp.).

G

eprasa.pl ebbd28e88c

Współczesny świat często zapomina o Bogu

Święta Bożego Narodzenia to czas pełen refleksji, który łączy ludzi w duchu pojednania i pokoju. Ks. Sławomir Piętowski, wikariusz parafii pw. Św. Brata Alberta w Kolbuszowej, w rozmowie z nami opowiada o istocie tego wyjątkowego okresu, jego duchowym wymiarze oraz o pojednianiu i przebaczeniu.

■ Święta Bożego Narodzenia to dla katolików czas refleksji i zatrzymania się. Jakie znaczenie mają one w życiu wiernych? Czy powinny być one tylko okazją do świątecznej radości, czy także do głębszego zastanowienia się nad sobą?

- Święta Bożego Narodzenia to czas, który ma wyjątkowy charakter zarówno w wymiarze religijnym jak i kulturowym. Dla katolików Boże Narodzenie to ważny czas, czas upamiętniający narodziny Jezusa Chrystusa, co nadaje tym Świętom głęboki wymiar duchowy. Wierni celebrują tajemnicę wcielenia, kiedy Bóg staje się człowiekiem, by żyć wśród ludzi. Jest to moment, który przypomina o miłości, nadziei, pokoju i zbawieniu.

Bardzo ważny jest też element „rodzinności" Bożego Narodzenia. Jest on związany z tym, że świętujemy nie tylko narodzenie Chrystusa, ale świętujemy to wydarzenie w kontekście całej Świętej Rodziny – Jezusa, Maryi i Józefa. Ta łaska, która ożywiała atmosferę stajni betlejemskiej, w jakiś sposób udziela się też podczas świąt rodzinom katolickim. Ale do tego trzeba być odpowiednio przygotowanym. Przystąpić do sakramentu spowiedzi, pojednać się z bliźnimi, umieć zasiąść do stołu wigilijnego z czystym sercem w atmosferze miłości i przebaczenia.

Boże Narodzenie to także czas refleksji nad tym, co w życiu najważniejsze. To okazja do zatrzymania się w biegu dnia codziennego, by docenić to, co mamy: rodzinę, przyjaciół, zdrowie i spokojne chwile. Wiele osób w tym czasie stara się też wybaczać, pojednać i być bardziej otwartymi na innych. Święta przypominają o miłości, solidarności i wzajemnym szacunku. Boże Narodzenie jest więc wyjątkowym czasem, który łączy w sobie elementy religii, kultury, tradycji i ludzkich uczuć. To czas, który pozwala na refleksję, na zastanowienie nad własnym życiem, ale także na tworzenie nowych wspomnień i umacnianie więzi z bliskimi.

■ Wigilia to jedyna taka noc w roku. Co sprawia, że jest to tak wyjątkowy moment w tradycji katolickiej? Jakie emocje towarzyszą tej nocy?

- Wieczerza wigilijna to wyjątkowa chwila dla każdej chrześcijańskiej rodziny. W rodzinach rozpoczynana jest ona tradycyjnie wraz z blaskiem pierwszej gwiazdki na niebie. Wiele czasu poświęcamy na przygotowanie tej wieczerzy, ale chciejmy także przeżyć ją w duchu wiary. Zatem rozpocznijmy wigilię od odczytania Ewangelii mówiącej o narodzeniu Jezusa Chrystusa w Betlejem (Łk 2, 1-18), następnie pomódlmy się w intencji naszej rodziny, sąsiadów, bliskich oraz krewnych, którzy może z różnych przyczyn nie mogą być w tej chwili z nami. Pamiętajmy także w modlitwie o ludziach, którzy te święta spędzą sami, bądź w szpitalach czy hospicjach.

Zazwyczaj wieczerzy wigilijnej towarzyszy wiele pozytywnych emocji takich jak: radość, szczęście i ciepło, które wypływają z poczucia bliskości, wspólnego kolędowania, oraz dzielenia się opłatkiem i składania sobie życzeń.

■ Wigilia obfituje w symbolikę i tradycje. Jakie zwyczaje, zdaniem księdza, mają szczególne znaczenie i powinny być pielęgnowane, by zachować duchowy wymiar tych świąt?

- Święta Narodzenia Pańskiego są najbardziej rodzinnymi świętami. W te szczególne dni wiele osób wraca z nieraz odległych stron świata, aby spotkać się ze swoimi bliskimi przy wspólnymi wigilijnym stole. Z tymi świętami jest związanych wiele pięknych, choć dziś niestety często zapominanych zwyczajów, które warto pielęgnować w naszych rodzinach, bo wyrażają one zewnętrznie naszą wiarę oraz kulturę chrześcijańską.

Najbardziej znane zwyczaje, które mają szczególne znaczenie to: wspólna modlitwa, dzielenie się opłatkiem, składanie życzeń czy kładzenie sianka pod obrusem, dodatkowy talerz dla niespodziewanego gościa, a po Wigilii wspólne śpiewanie przepięknych polskich kolęd i udział w Pasterce.

■ Święta Bożego Narodzenia to czas miłości i pojednania. Jakie przesłanie w tej kwestii ksiądz chciałby przekazać wiernym, którzy spotykają się przy wigilijnym stole?

- Wigilia znaczy czuwanie – pierwotnie oznaczała straż nocną i oczekiwanie. W znaczeniu kościelnym, nazywa się tak dzień poprzedzający większe święto. Dawniej w każdą wigilię obowiązywał post. Do stołu wigilijnego siadano, gdy zabłysła pierwsza gwiazda. Miała ona przypominać Gwiazdę Betlejemską prowadzącą pasterzy i trzech królów do Betlejem.

Wieczerza wigilijna to doskonały moment, by swoim bliskim powiedzieć przepraszam. Warto przepraszam powiedzieć wcześniej także Bogu w sakramencie pokuty – bo najważniejsza jest duchowa kondycja, w której przeżywamy Wigilię i Święta Bożego Narodzenia.

■ Wigilia kończy się Pasterką. Czy ta msza święta stanowi dla księdza kulminację obchodów Bożego Narodzenia? Jaką rolę pełni w tym szczególnym czasie?

- Po Wigilii katolicy udają się tradycyjnie na Pasterkę. Pasterka jest pamiątką z pierwszych wieków chrześcijaństwa, kiedy nabożeństwa nocne należały do stałej praktyki Kościoła. Pierwsze msze św. o północy 24 grudnia sprawowano w Betlejem. W Rzymie Pasterkę odprawiano przy żłóbku Chrystusa w bazylice Matki Bożej Większej. Charakter tej liturgii tłumaczą pierwsze słowa wprowadzenia do mszy: „Chrystus narodził się nam. Oddajmy mu pokłon". Pasterka to bardzo ważna msza święta, na której wierni gromadzą się liczniej niż zwykle. Odprawiana jest w naszej parafii przez wszystkich posługujących księży, zawsze z bogatą oprawą liturgiczną i upiększającym śpiewem parafialnego chóru. W parafii Św. Brata Alberta w Kolbuszowej, Pasterka jest odprawiana o godz. 22.00, na którą po wieczerzy wigilijnej wszystkich serdecznie zapraszam.



Fot. K. Ząbczyk

- Współczesny świat często zapomina o Bogu. W obchodach Bożego Narodzenia są zwyczaje i tradycje, ale niekiedy nie ma duchowej refleksji i liturgicznego przeżywania świąt. Należy wyrazić zaniepokojenie komercjalizacją Świąt Bożego Narodzenia, gdzie wielki nacisk kładzie się na drogie prezenty, jedzenie, wystrój i konsumpcję; a narodziny Jezusa przesuwa się na drugi plan - zaznacza ks. Sławomir.

■ Wielu z nas zastanawia się, dlaczego obchodzimy Boże Narodzenie w grudniu, skoro nie ma pewności, że Jezus urodził się właśnie w tym miesiącu?

- Chrześcijaństwo nie jest religią kultu kalendarza i cyferek. Boże Narodzenie obchodzimy w grudniu, ponieważ Kościół w IV wieku ustalił datę 25 grudnia symbolicznie, nawiązując do przesilenia zimowego i pogańskiego święta słońca, które wtedy obchodzono; i aby przeciwstawić im Chrystusa jako Słońce Sprawiedliwości i Światłość Świata, który pokonuje ciemność. Była to też data bliska symbolicznemu poczęciu Jezusa – 9 miesięcy po Zwiastowaniu, które przeżywamy 25 marca, co łączyło Boże Narodzenie z cyklem natury.

Nie ma historycznych dowodów na dokładną datę narodzin Jezusa, więc 25 grudnia jest datą ustaloną przez Kościół z powodów teologicznych a nie historycznych.

■ Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy wielu ludzi zatrzymuje się w pędzie codzienności. Jakie duchowe przesłanie ksiądz chciałby przekazać wiernym w tym okresie, by nie zapomnieli o prawdziwym sensie świąt?

- Chciałbym przekazać, aby wszyscy nasi czytelnicy pamiętali o tym, co w tych świętach jest najistotniejsze. Żeby w gorączce przedświątecznej nie przedkładali tego, co jest tylko otoczką świąt Bożego Narodzenia nad to, co się dzieje w ich sumieniach i ich duszach. Bożego Narodzenia są zwyczaje i tradycje, ale niekiedy nie ma duchowej refleksji i liturgicznego przeżywania świąt. Należy wyrazić zaniepokojenie komercjalizacją Świąt Bożego Narodzenia, gdzie wielki nacisk kładzie się na drogie prezenty, jedzenie, wystrój i konsumpcję; a narodziny Jezusa przesuwa się na drugi plan. Kiedy słyszymy utwory świąteczne już od listopada, zatraca się czas adwentu, który ma nas przygotować do świąt. Jestem jednak pewien, że Ci, którzy chodzili w adwencie na roraty, przeżyli rekolekcje, którzy bardziej intensywnie pracowali nad sobą, którzy poszli do spowiedzi, którzy poszli na Pasterkę w nocy, z pewnością dzisiaj świętują o wiele radośniej – mając wewnętrzną radość, wypływającą z narodzin Zbawiciela.

■ Na koniec, co ksiądz życzy wiernym na te Święta Bożego Narodzenia?

- Święta Bożego Narodzenia są bardzo pięknymi świętami, pełnymi miłości, zgody i ciepła rodzinnego. Podczas wieczerzy wigilijnej, w gronie rodzinnym będziemy łamać się opłatkiem – symbolem Jezusa, który tak, jak dzielony chleb daje człowiekowi siłę i moc do dalszego życia, wzmacnia nas w drodze do nieba oraz sprawia, że stajemy się coraz lepsi i otwarci na Pana Boga i drugiego człowieka. Taka jest przeogromna moc tej odrobiny śnieżnobiałego opłatka. W tym też czasie śpiewamy przepiękne polskie kolędy – one pomagają nam lepiej zrozumieć odwieczną Prawdę, że „Słowo stało się Ciałem i zamieszkało między nami".

Jako kapłan, pragnę złożyć serdeczne i szczere życzenia świąteczne. Wszystkim wiernym, parafianom, czytelnikom – mieszkańcom Kolbuszowej i okolic, a także gościom spędzającym w naszym regionie święta, z sercem przepełnionym miłością płynącą z Betlejemskiego Żłóbka – życzę wszelkiego błogosławieństwa, płynącego od Bożej Dzieciny, aby świętowanie Narodzin Jezusa ożywiało waszą wiarę i pomogło wypełnić codzienność duchem Dobra i Miłości. Życzę zdrowia, szczęścia, spokoju ducha, wiele radości oraz wszelkiej pomyślności w nadchodzącym – Nowym 2026 Roku.

Niech nowo narodzone Dziecię, Jezus – narodzi się w naszych sercach, znajdując w nich godne mieszkanie.

Rozmawiał Bartosz Posłuszny

eprasa.pl ebbd28e88c

Pomagając innym pomagamy sobie!



Patrycja Blicharz, Grażyna Guściora, Dorota Koczur, Ewa Kaczanowska-Dąbrowska, Jolanta Augustyn, Magdalena Kuna, Agnieszka Stępień, Edyta Mokrzycka, Paulina Mazur-Kopeć, Izabella Kolis Zimny, Anna Stec, Gabriela Rząsa, Agnieszka Orzech, Łukasz Gąsienica, Małgorzata Biesiadecka, Zofia Dec, Ewelina Micek, Agata Borowiec, Kamil Kamiński, Sabina Wachnicka-Wilk, Agnieszka Johnsen, Ilona Rękas, Krystyna Styga - to oni, Wolontariusze z ogromnym sercem i zaangażowaniem, sprawili, że w tym roku pomoc dotarła do kilkudziesięciu rodzin w powiecie kolbuszowskim.

Szlachetna Paczka po raz kolejny udowodniła, jak ważna jest pomoc dla najbardziej potrzebujących rodzin z powiatu kolbuszowskiego. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy, darczyńców i wszystkich osób wspierających akcję, te święta będą wyjątkowe dla wielu domów. O pracy wolontariuszy, ogromnym zaangażowaniu oraz magii świąt, które udało się stworzyć, rozmawiamy z Anną Stec, jedną z wolontariuszek Szlachetnej Paczki w rejonie Kolbuszowa.

■ Jak wygląda proces szukania rodzin, które potrzebują pomocy w ramach Szlachetnej Paczki? Jakie kryteria są brane pod uwagę?

- Proces szukania Rodzin w Szlachetnej Paczce zaczyna się od zgłoszenia jej przez osobę z zewnątrz, instytucję, wolontariusza, grupę osób itp. Zgłoszenie to formularz zgody, który trzeba wypełnić i wysłać na szlachetnapaczka.pl/zglaszam-rodzinę. Można też przekazać ją nam bezpośrednio wolontariuszom. Rodzina sama nie może się zgłosić. Następnie wolontariusze umawiają się na spotkanie z Rodziną, gdzie poznają jej sytuację i historię. Może być kilka takich spotkań. Rozmawiamy z Rodziną, weryfikujemy potrzeby i tworzymy szczegółowy opis dla Darczyńców w systemie, który umożliwia w dalszej kolejności jej wybór i finalnie przygotowanie paczek na Weekend Cudów (połowa grudnia). Przy zgłaszaniu rodziny do Szlachetnej Paczki brane są pod uwagę trudna sytuacja materialna i społeczna (niskie dochody, koszty stałe), a także przynależność do jednej z grup potrzebujących: choroba/niepełnosprawność (dziecka lub dorosłego), rodzina wielodzietna, samotne rodzicielstwo, starość/osamotnienie, czy wydarzenia losowe jak powódź, wojna, pożar. Kluczowa jest historia rodziny, jej postawa (chęć zmiany sytuacji) i to, czy podejmuje kroki w celu poprawy swojego losu.

■ Jak trafiają do was te rodziny, które naprawdę potrzebują wsparcia? Czy jest jakiś konkretny moment, który sprawia, że decydujecie się pomóc danej rodzinie?

- Tworząc naszą bazę rodzin z terenu powiatu kolbuszowskiego, kontaktujemy się głównie z ośrodkami pomocy społecznej. Prosimy też o pomoc księży, pielęgniarki środowiskowe, sołtysów i osoby, które pomagają w różnych akcjach charytatywnych. Swoje działania rozpoczynamy już w miesiącu sierpniu szkoląc się i pogłębiając swoją wiedzę, a we wrześniu ruszamy do Rodzin.

■ Co czujecie, gdy poznajecie te rodziny? Jak wygląda spotkanie z nimi po raz pierwszy?

- Poznajemy codzienność Rodziny, ich prawdziwe historie. Są to bardzo wzruszające chwile i dla nas i dla Rodziny. Takie spotkania trwają czasami 2-3 godziny. Jeśli jest potrzeba umawiamy się na kolejne. Bardzo często Rodziny otwierają się przed nami. Przede wszystkim słuchamy, nie oceniamy, nie analizujemy. Umawiając się z Rodzinami w ich domach chcemy aby obecni byli (oczywiście w miarę możliwości) wszyscy członkowie Rodziny. Poświęcamy im tyle czasu ile tego potrzebują. Czujemy, że stajemy się częścią każdej Rodziny.

■ Jakie emocje towarzyszą Wam, gdy widzicie w jakiej sytuacji są ci ludzie? Co czujecie, poznając ich historie, które często są pełne bólu i trudów?

- Historie naszych Rodzin są różne. Czasami mniej a czasami bardziej ich sytuacje są skomplikowane. Przyznajemy, że czasami te spotkania są… trudne.

■ Jak wygląda pomoc, którą oferujecie tym rodzinom? Co znajduje się w paczkach, które dostają?

- Szlachetna Paczka to głównie pomoc materialna, która polega na łączeniu darczyńców i rodzin w potrzebie, dostarczając im paczki z konkretnymi, niezbędnymi rzeczami (żywność, środki czystości, artykuły higieniczne, ubrania, buty, sprzęt AGD, pomoce szkolne, zabawki, koce, pościele) spełniającymi ich indywidualne potrzeby, oraz dając impuls do zmiany życia i poczucie, że nie są same. W paczkach nie ma przypadkowych rzeczy – są to produkty wskazane przez Rodzinę.

■ Co takiego kryje się w tych paczkach, które dają nie tylko materialne wsparcie, ale także poczucie, że ktoś o nich pamięta? Czy w waszych oczach jest to pomoc nie tylko rzeczowa, ale także emocjonalna?

- Tak jak wspomniałam wcześniej, Szlachetna Paczka to pomoc materialna ale również i duchowa. Chcemy aby to była mądra pomoc. Docierając do Rodzin, poznając ich historię i potrzeby, pragniemy zapewnić im dokładnie *to,* co jest im potrzebne do godnego życia, a nie przypadkowe dary. To nie tylko fizycznie paczka. To przede wszystkim duchowe wsparcie. To budowanie relacji, nadziei i pokazanie, że inni o nich myślą, przywracając wiarę w bezinteresowną dobroć.

■ Moment obdarowywania – jak wygląda spotkanie, kiedy przekazujecie paczki? Czy są wówczas łzy wzruszenia?

- To najcudowniejszy moment dla nas Wolontariuszy. Po dostarczeniu przez Darczyńcę paczek umawiamy się i przyjeżdżamy bezpośrednio do Rodzin z paczkami. Są to bardzo wzruszające i szczęśliwe chwile. Wspólnie pomagamy Rodzinie wszystkie paczki odpakowywać. Najczęściej są to łzy… szczęścia, wzruszenia. Rodziny często powtarzają, że cuda się dzieją w ich domach. To właśnie Darczyńcy sprawiają, że święta będą radosne.



Anna Stec, wolontariuszka Szlachetej Paczki podkreśla, że warto pomagać!

■ Jakie emocje towarzyszą wam, kiedy wręczacie paczki? Czy te momenty, kiedy widzicie wzruszenie na twarzach obdarowanych, są dla was najbardziej poruszające?

- Tak. Są to bardzo wzruszające chwile, które pamiętamy i dzielimy się nimi z całym zespołem po powrocie od Rodziny. Wzruszenie na twarzy obdarowanych jest dla nas potwierdzeniem, że warto pomagać, warto angażować się w tak cudowną pomoc.

■ Opowiedz o najbardziej wzruszającym momencie, który zapadł Ci w pamięć.

- Momentów i wzruszeń jest bardzo wiele. Ogromnie się cieszę, że co roku Rejon Powiat Kolbuszowski ma 100 % Darczyńców. Jestem ogromnie wdzięczna i z całego serca dziękuję mojemu całemu zespołowi Wolontariuszy za to, że co roku jesteśmy razem. Cieszy mnie również to, że do pomocy zgłaszają się co roku nowe osoby i zostają już z nami.

■ Co czujecie jako wolontariusze, kiedy widzicie, że wasza pomoc zmienia życie tych rodzin na lepsze? Jakie emocje towarzyszą Wam, gdy widzicie radość i wdzięczność osób, którym pomogliście?

- Czujemy radość, zadowolenie i satysfakcję, że możemy komuś ulżyć lub poprawić jego los. Zauważamy, że mamy realny wpływ na czyjeś życie.

■ W jaki sposób uczestnictwo w Szlachetnej Paczce zmienia Was jako ludzi? Jakie refleksje pojawiają się w waszych sercach?

- Udział w projekcie Szlachetna Paczka zmieniło nas, nasze życie. Doceniamy to co mamy. Staramy się mniej narzekać. Zyskujemy ogromną satysfakcję z pomagania, naocznie widzimy sens tego co robimy. Zdobywamy też cenne doświadczenie w pracy zespołowej i najważniejsze stajemy się częścią społeczności.

■ Co daje wam motywację, aby poświęcić tyle czasu i energii na pomoc innym? Co napawa was nadzieją?

- Widzimy pozytywny efekt naszej pomocy. Rozwiązując konkretne problemy innych ludzi, często zmieniamy ich los na lepsze. Mamy poczucie solidarności z innymi. Najlepsze w pomaganiu jest to, że dobro znajduje drogę powrotną. I to często w najmniej oczekiwanym momencie. Kiedy pomagamy, zaczynamy dostrzegać więcej życzliwości wokół siebie. Nagle zauważamy, że ludzie też są dla nas milsi, że świat wydaje się cieplejszy, bardziej przyjazny.

■ Czy to uczucie, że pomagacie zmieniać życie tych rodzin, daje wam siłę do dalszego działania? Jakie słowa, gesty, a może po prostu uśmiech obdarowanych, dają Wam poczucie, że warto?

- Pomaganie to piękna sprawa. Pomagając innym, pomagamy też sobie. Kiedy pomagamy, często czujemy, że nasze życie ma sens. Tak to czujemy i odbieramy. Uśmiech, drobne gesty naszych Rodzin są dla nas największą nagrodą i motywacją do dalszego działania i nabierania sił.

■ Co powiedzielibyście tym, którzy zastanawiają się, czy warto wziąć udział w Szlachetnej Paczce?

- Warto pomagać. Pomagając innym, pomagamy sobie! Robimy wielkie rzeczy!

Rozmawiał Bartosz Posłuszny

eprasa.pl ebbd28e88c

Sporty paraolimpijskie

Róża Kozakowska: Chcę być latarnią nadziei – życiow

W okresie przedświątecznym porozmawialiśmy z Różą Kozakowską. Mieszkanka Przyłęka opowiedziała nam o sportowej rywalizacji, życiu codziennym, marzeniach i nie tylko.

Jak zaczęła się pani przygoda z paraolimpijskim sportem? Co zainspirowało do uprawiania rzutu maczugą, pchnięcia kulą i skoku w dal?

Moja przygoda ze sportem paraolimpijskim nie zaczęła się od wyboru, ale od decyzji o odzyskaniu życia, gdy los napisał swój własny, nowy scenariusz. Po pierwszym porażeniu, choć pełna wątpliwości, wiedziałam, że to nie jest koniec. Czas jest jak rzeka, a choć kierunek jej nurtu się zmienił, moje marzenia nadal były możliwe do spełnienia. To właśnie świadomość własnej wartości i wola pójścia dalej stały się moją największą inspiracją. Szukając nowego początku, opisałam swoją historię i trafiłam do klubu, gdzie spotkałam trenera Wojciecha Kikowskiego. Pamiętam ten moment. Pojechałam, mając na nogach jedynie trampki. Kiedy trener zobaczył mnie w akcji, gdy biegłam i skakałam, szybko pojął, że ma przed sobą niebywały talent. Już dwa tygodnie później debiutowałam na Mistrzostwach Polski w 2018 roku, zdobywając swoje pierwsze medale w klasie T38, rywalizując w biegu na 100 metrów i skoku w dal. Srebrny i brązowy medal były iskrą. Kolejne sukcesy w klasie T37 (z głębszym porażeniem) odniosłam w 2019 roku. Rok ten zwieńczony został dwoma złotymi medalami, które otworzyły mi drzwi do Kadry Narodowej. Mimo pogarszającego się stanu zdrowia zadebiutowałam na Mistrzostwach Świata w Dubaju, gdzie moją wolą walki wywalczyłam dla kraju miejsce na Igrzyskach w Tokio 2020. Właśnie ta wewnętrzna siła, której dowiodłam również później w Indiach, pokonując chorobę, jest dla mnie esencją tego sportu. Niestety, w styczniu 2020 roku nadeszło drugie porażenie. Stan zdrowia drastycznie się pogarszał, aż musiałam przesiąść się na wózek. Czas grał przeciwko nam. Wtedy Trener Kadry, Piotr Kuczek, przyniósł mi 3-kilogramową kulę. Pytanie: „Spróbuj, czy dasz radę” – obudziło we mnie nowe wyzwanie. Od razu zapytałam, ile trzeba pchnąć, by liczyć się na świecie. W miesiąc osiągnęliśmy wynik 6,80 m, wspinając się w rankingach! Jednak choroba nie odpuszczała, a porażenie pogłębiło się. Wówczas na horyzoncie została już tylko jedna dyscyplina, idealna dla mojej nowej sytuacji: rzut maczugą. I tak właśnie narodziła się moja królewska dyscyplina, która stała się moim kolejnym poligonem walki, dowodem na to, że nawet gdy ciało odmawia posłuszeństwa, wola jest silniejsza.

Jako mistrzyni świata w rzucie maczugą, jakie były kluczowe momenty w drodze do tego sukcesu?

Cierpliwość, zaangażowanie, determinacja, pokora i ogromna wiara były niezbędne. Kluczowe momenty to te, w których trzeba było zaakceptować nowe wyzwania po drugiej paralizie i nauczyć się nowej dyscypliny. Codzienna, mordercza praca napędzana wiarą, która pozwoliła przekuć wolę życia w sportowy sukces na najwyższym poziomie, udowadniając, że wola jest silniejsza od ciała.

Jakie wyzwania napotyka pani jako paraolimpijka i jak udało się je pokonać?

Wyzwania wielkiej niewiadomej w codzienności. Walka z bólem, brakiem sił, pojawiającymi się co rusz nowymi kłodami, wyzwaniami. Czas, który płynie niczym rwąca rzeka. Zwycięstwo osiągnęłam dzięki niezłomnej woli, wiary oraz ogromnemu wsparciu. Tę „twierdzę ochrony” zbudowali dla mnie opiekunowie (Rafał i Ania), Hotel Arłamów, moja mama, rodzina, przyjaciele i życzliwi znajomi.

Co zmieniło się w treningu po zdobyciu tytułu mistrzyni świata? Jakie cele stawia sobie pani na przyszłość?

W treningu raczej niewiele. Wciąż działamy według określonych zasad, które są kluczowe w dbaniu o zdrowie i osiągnięciu sukcesu. Cele stawiam sobie jak najwyższe. Głównym celem na przyszłość jest misja inspirowania. Chcę przekazywać na arenie sportowej i w życiu publicznym przesłania, że wola i wiara jest silniejsza od ciała. Chcę być latarnią nadziei – życiowym potwierdzeniem, że „zawsze wszystko możemy” i „nie ma rzeczy niemożliwych” dla wszystkich, którzy mierzą się z paraliżem lub innymi przeciwnościami losu.

Jak radzi sobie pani z presją przed ważnymi zawodami, zwłaszcza na tak wysokim poziomie jak Mistrzostwa Świata czy Igrzyska Paraolimpijskie?

Wiarą. Wierzyć w siebie to najwyższy akt odwagi. Sukces w zawodach nie jest celem samym w sobie, lecz narzędziem. Startuję, aby być „latarnią nadziei dla innych”, nadając każdemu rzutowi głębszy sens.

Jak wygląda codzienny trening? Ile czasu poświęca pani na przygotowania fizyczne i mentalne?

Pierwszy mój trening zachodzi w głowie. Później przygotowania do treningu, czyli rozciąganie, rozgrzanie mięśni przez trenera lub opiekuna, z którym w danym momencie trenuję. Przygotowanie siedziska, tzw. kozy, do rzutów. Odpowiednie przypięcie mnie. Trening trwa godzinę. Oddaję sześć rzutów oraz trzy rozgrzewkowe, tak jak podczas zawodów. Trening musi skupiać się na ćwiczeniach plyometrycznych (dostosowanych) i ruchach, które rozwijają moc eksplozywną barków, ramion i korpusu, a w moim przypadku na maksymalnym wykorzystaniu rotacji tułowia i siły stabilizującej.



Fot. Bartosz Posłuszny

Lojalność, niezłomność, odwaga, cierpliwość, pokora, determinacja - te cechy charakteru to przepis na sukces zdaniem naszej rozmówczyni.

Co jest najważniejsze w treningu rzutów maczugą i pchnięciu kulą? Jakie umiejętności trzeba szczególnie rozwijać?

Technika jest kluczowa. Dynamika, mniej siła. Koncentracja oraz cierpliwość, które z początku jest gorzka, ale z upływem czasu staje się słodka. Technika jest fundamentem, na którym buduje się każdy rekord. Nie wystarczy sama siła – musimy nauczyć ciało, nawet to ograniczone, jak najlepiej wykorzystać to, co ma. W rzutach maczugą i pchnięciu kulą, zwłaszcza w Para Lekkoatletyce (w moim przypadku z siedziska tzw. kozy), technika to nic innego jak inżynieria ruchu. To umiejętność przeniesienia energii z pozycji wyjściowej, poprzez tułów, na sam koniec ręki, w idealnym momencie. W rzucie maczugą kluczem jest kontrolowana rotacja i idealny moment uwolnienia. Maczuga wymaga najwyższej koordynacji - musisz stworzyć łuk, który jest zarówno szybki, jak i minimalizując straty energii. Dynamika to szybkość, z jaką mięśnie są w stanie wygenerować moc. Jest to kluczowe w ostatniej fazie wyrzutu. To umiejętność „przyspieszenia” sprzętu w ułamku sekundy. Koncentracja też jest ważna i nie chodzi tylko o skupienie przed rzutem. Chodzi o wewnętrzną dyscyplinę, by w każdej próbie pamiętać o najmniejszym detalu technicznym – ułożeniu dłoni, skróceniu ruchu, stabilizacji.

Jakie emocje towarzyszą pani przed i po wykonaniu tak trudnego rzutu, jak w przypadku tego w Mistrzostwach Świata w New Delhi?

Moment wejścia na arenę w trakcie Mistrzostw Świata w New Delhi był chwilą podwójnej walki. Z jednej strony stałam tam ja, z poczuciem ogromnej wdzięczności – dziękując Bogu za to, że pomimo wyzwania, jakim była choroba, mój stan krytyczny, szpital i kilka godzin do startu. Wciąż mogłam stać na starcie, walczyć o każdy centymetr. Z drugiej strony, moje ciało. Czułam, że fizyczne siły mnie opuściły i że ta walka nie będzie toczona mięśniami czy treningiem. Wiedziałam jednak, że to właśnie w tej słabości ujawnia się moja największa moc. W sercu nosiłam ogromną wiarę. Była to pewność, że tam, gdzie kończą się moje siły, tam zaczyna się Moc Boża. W głębi duszy, instynktownie, miałam poczucie, że dam radę, że wygram – to było silniejsze niż wszelka fizyczna niedyspozycja. Kiedy zobaczyłam wynik tego kluczowego rzutu (29,30 m), poczułam, że to nie jest tylko dobry wynik. To był mój dzień, to był mój osobisty cud. To było spełnienie obietnicy, którą niosę od początku mojej drogi: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. W momencie, kiedy najmocniejsza rywalka oddała swój ostatni rzut na 29,19 m., wtedy wszystko stało się jasne. Wygrałam! Triumfowałam nie dzięki sile fizycznej, ale Mocą Wiary! Radość, która wówczas rozlała się w całym moim ciele, była czymś niewyobrażalnym. Była jak światło, które uskrzydliło moje serce, dając mi poczucie, że cała ta droga, każdy trud, miał sens. To był dowód, który z dumą mogłam pokazać wszystkim mierzącym się z paraliżem i przeciwnościami losu. Niemożliwe nie istnieje! I wszystko jest możliwe!

Jakie są pani największe marzenia w karierze sportowej, zarówno w kwestii paraolimpiady, jak i poza nią?

Marzenie sportowym jest osiąganie: sukcesów paraolimpijskich i inspirować innych. Marzeniem pozasportowym jest napisanie książki/autobiografii, by stała się inspiracją i siłą dla pokoleń.

Jakie wsparcie otrzymuje pani od swojego zespołu, trenerów i rodziny? Jak ważna jest rola tego wsparcia w pani sukcesach?

Moje osiągnięcia i niezłomna wola wynikają z głębokiej, wewnętrznej siły, ale ich podstawa opiera się na miłości i wierności najbliższych. Jestem jak ocean, czasem spokojny i błyszczący w słońcu, a czasem burzliwy i dziki, ale zawsze bezkresny i wierny swojemu brzegowi. To moi opiekunowie Rafał , Ania i moja mama i przyjaciele tworzą chwile które, pamiętam jak

eprasa.pl ebbd28e88c

wym potwierdzeniem, że nie ma rzeczy niemożliwych

świetliste pyłki unoszące się w zachodzącym dniu zatrzymane w powietrzu, choć dawno powinny opaść. Ich miłość to dwa światła nadziei, które wciąż rozpalają mój zmierzch. To pomaga mi wierzyć, że wszystko jest możliwe. To właśnie oni stanowią ten „brzeg", dając mi poczucie bezpieczeństwa i stałości. Ich wsparcie jest fundamentem, na którym buduję moją wolę ponad ciałem na sportowej arenie.

■ Jakie rady dałaby pani młodym sportowcom, którzy zaczynają swoją przygodę z paraolimpijskimi dyscyplinami?

Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą! Wiedzcie, że w Waszych sercach drzemie moc dokonywania rzeczy niemożliwych. Bez względu na to, czy mierzycie się z przeszkodami w sporcie zawodowym, rekreacyjnym, czy w życiu – pamiętajcie, że niemożliwe nie istnieje! Fundamentem tej siły jest wiara: wiara w Boga, wiara w siebie, która jest niczym innym, jak aktem najwyższej odwagi. Wola jest silniejsza od ciała, jeśli tylko jej na to pozwolicie. Wstańcie, walczcie i udowodnijcie, że zawsze wszystko możecie, bo ta moc jest w Was!

■ Jakie zmiany, pani zdaniem, mogłyby poprawić dostępność sportów paraolimpijskich i ułatwić młodym osobom wchodzenie w tę dziedzinę?

Równoprawne relacjonowanie Igrzysk i Mistrzostw Świata Paraolimpijskich w głównych stacjach telewizyjnych, codziennie i na żywo, na równi z Igrzyskami Olimpijskimi i Mistrzostwami Świata jest absolutnie kluczowe. To jedyny sposób, aby ta misja Inspirowania i przekaz moc rzeczy niemożliwych dotarły bezpośrednio i bez wysiłku do tysięcy osób, zwłaszcza tych w szpitalach czy placówkach, dając im namacalny dowód, że walka i powrót do sprawności są możliwe. Większa widoczność to większa świadomość i inspiracja.

■ W jaki sposób udało się pani utrzymać motywację w trudnych chwilach? Jakie wartości napędzają panią do działania?

Lojalność oraz niezłomność. W życiu nauczyłam się, że prawdziwa siła tkwi w lojalności – lojalności wobec siebie, wobec obranego celu i wobec ludzi, którzy w Ciebie wierzą. Dla mnie taką ostoją są moi opiekunowie – moja rodzina, moi kibice-fani, sportowa rodzina Hotelu Arłamów, której wsparcie pozwala mi skupić się na zdrowiu i rozwoju sportowym. Ta stabilność, profesjonalizm i wiara we mnie pozwalają mi iść naprzód z podniesioną głową, nawet gdy wokół dzieją się rzeczy, których nie rozumiem. Moją motywacją jest misja. Wiem, że zawsze wszystko mogę, a każdy kolejny sukces – nawet zmiana dyscypliny po drugim porażeniu – to tylko kolejny rozdział w historii, która ma dać nadzieję.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START

Róża wraz ze swoim trenerem po zdobyciu tytułu Mistrzyni Świata w rzucie maczugą.

■ Jak postrzega pani paraolimpijczyków w Polsce i na świecie? Jakie zmiany, pani zdaniem, powinny się wydarzyć, by ich osiągnięcia były bardziej doceniane?

Paraolimpijczycy to wyczynowi sportowcy i inspiratorzy (świadectwo Woli Ponad Ciałem), ale ich misja jest ograniczona przez brak dostępu medialnego. Powinna być pełna dostępność medialna. Wprowadzenie systematycznych, łatwo dostępnych transmisji z Mistrzostw Świata i innych imprez (by skończyć z „szukaniem po niedziałających linkach"). Powinno dojść do zmiany narracji, czyli skupienie mediów na profesjonalizmie, rywalizacji i sportowym wyczynie, a nie wyłącznie na niepełnosprawności. Paraolimpijczycy potrzebują wsparcia systemowego. Mam tu na myśli wyrównanie nagród i zapewnienie pełnej dostępności infrastruktury, by sport paraolimpijski stał się w pełni profesjonalny. Potrzebujemy większej obecności w mediach i telewizji.

■ Czy poza sportem ma pani jakieś inne pasje lub zainteresowania, które pomagają pani w życiu codziennym?

Kocham ogród, który uważam za królestwo spokoju i uważności. Ogród jest moją zieloną przystanią, gdzie czas zwalnia, a troski sportowego świata ustępują miejsca rytuałom siewu i pielęgnacji. To tam, wśród wilgotnej ziemi i szmeru liści, głowa znajduje swój upragniony odpoczynek. Praca w ogrodzie staje się nie tylko zajęciem, ale medytacją – świadomym tworzeniem piękna, które regeneruje siły woli potrzebne do wielkich sportowych wyzwań. Uwielbiam gotować, zwłaszcza zdrowe warzywa, aromatyczne zioła, soczyste owoce, które zamieniam w pokarm dla ciała i ducha. Lubię łono natury, lasy, otwarte przestrzenie, malownicze ścieżki – to moje duchowe schronienie. Każda przejażdżka czy spacer jest chwilą głębokiego oddechu, pozwalającą zestroić się z rytmem świata. Tam, gdzie cisza przeplata się ze śpiewem ptaków, czerpię pierwotną energię.

■ Kiedy patrzy pani na swoją dotychczasową drogę, jakie były momenty, które najbardziej wpłynęły na pani życie osobiste?

Na pewno zmiana zamieszkania związana z drogą sportową i nowym klubem sportowym, Startem Tarnów.

■ Jaka była pani największa lekcja życiowa, którą wyniosła pani z kariery sportowej?



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START

Róża Kozakowska ze złotym medalem Mistrzostw Świata

By mieć zaufanie przede wszystkim do siebie. Być czujnym i uważnym w każdym momencie życia.

■ Jakie wartości są dla pani najważniejsze w życiu codziennym i jak stara się je pani wprowadzać w swoją codzienność?

Cierpliwość, zaangażowanie, lojalność, miłość, oddanie i przyjaźń.

■ Co sprawia, że czuje się pani spełniona poza sportem? Jakie rzeczy dają poczucie radości i satysfakcji?

Spełnione marzenia, które nie znają ceny. Wywołanie uśmiechu na twarzy drugiego człowieka.

■ Jakie książki, filmy lub osoby miały na panią największy wpływ w ostatnich latach?

Filmy: Sisu w reżyserii Jalmari Helander i Nietykalni (oryg. Intouchables).

■ Jakie ma pani plany na przyszłość po zakończeniu kariery sportowej? Czy myśli pani o jakichś projektach poza sportem?

Życie jest jak rwący potok, a ja jestem jego nurtem. Nie kreślę map na jutro, bo nurt wciąż się zmienia. Woda jest wielką niewiadomą - nie planuję, dokąd poniesie. Liczy się tylko ta chwila, tu i teraz, bo tylko w niej czuję prawdziwe płynięcie.

■ Jakie cechy charakteru uważa pani za kluczowe w osiąganiu sukcesu, zarówno w sporcie, jak i w życiu codziennym?

Lojalność, niezłomność, odwaga, cierpliwość, pokora, determinacja.

■ Czy ma pani jakąś historię, która szczególnie utkwiła w pamięci i która zainspirowała do działania?

Całe moje życie było wielką inspiracją do działania .

■ Co by pani doradziła młodym ludziom, którzy chcieliby zacząć realizować swoje marzenia, ale boją się wyjść ze swojej strefy komfortu?

Odwagi!

■ Jakie wartości chce pani przekazać swoim fanom i młodym sportowcom, którzy Cię podziwiają?

Niech Wasze serca zawsze będą otwarte na nowe doświadczenia i relacje, bo to właśnie one nadają naszemu życiu sens. Nawet w trudnych chwilach pamiętajcie, że jesteście wartością i pięknem w swojej unikalności.

Rozmawiał Łukasz Guźda

eprasa.pl ebbd28e88c

Psy nie lubią sylwestra

Zbliża się ciężki okres dla naszych pupili, huki, wystrzały to nic, co lubią nasze zwierzaki. Co zrobić, żeby im pomóc, aby jak najmniej odczuły stres? Odpowiedzi na to pytanie pomogła nam znaleźć jedna z lekarek weterynarii z kolbuszowskiej lecznicy.



Nasi pupile szczególnie są narażeni na odgłosy petard, których często panicznie się boją.

Czy da się przygotować psa, że hałasy to nic złego?

- Oczywiście, że się da. Jednak wymaga to dużo pracy i systematyczności. Jeżeli będziemy włączać psu podprogowe dźwięki naśladujące fajerwerki, wtedy jest szansa, że się oswoi. A później stopniowo zwiększać natężenie. Warto się z tą sprawą zwrócić do behawiorysty.

Co zatem zrobić, żeby pies możliwie dobrze zniósł sylwestrowy czas?

- Jest kilka sposobów. Jako lekarze weterynarii będziemy zalecać preparaty farmakologiczne. Jest wiele różnych preparatów w postaci tabletek, żeli czy zawiesin doustnych i każdy z właścicieli na pewno znajdzie coś dla swojego pupila. Tonizują one układ napięcia nerwowego i wtedy pies jest bardziej wyciszony i rozluźniony. Łatwiej będzie mu znieść tę niecodzienną sytuację.

Tabletki dla psa są dobrym rozwiązaniem?

- Jeżeli pies będzie się tak stresował, że będzie trząsł się, dyszał i się ślinił, to warto mu tego oszczędzić. Nie dotyczy to oczywiście psów, u których objawy lękowe są bardzo mało nasilone lub żadne.

Zatem jak je stosować?

- Trzeba przyjść wcześniej do lecznicy, wiedzieć, ile piesek waży. Poinformować nas, czy były już podawane takie środki i jak na nie reagował. Warto wiedzieć, co mu służy. Zadaniem podawanych preparatów jest wyciszenie psa. Jednak takie tabletki działają tylko kilka godzin. Dobrze by było dać je troszeczkę wcześniej niż przed wyjściem na bal. Warto je podać już dzień wcześniej, kiedy nastawienie psa jest neutralne i nie jest jeszcze podenerwowany. Oczywiście trzeba kontynuować podawanie preparatów przez cały okres, w którym pragniemy utrzymać stan wyciszenia, czyli do sylwestrowego wieczoru. Wtedy efekt działania będzie bardziej przez nas pożądany.

Wspomniała pani, że jest kilka sposobów, czy zatem możemy spróbować stworzyć pieskowi jakieś spokojne miejsce w domu? Czy zamykanie psa w mniejszym pokoju albo łazience ma sens?

- Jest wiele sposobów, które albo są działaniami uzupełniającymi lub alternatywnymi dla preparatów farmakologicznych. Możemy włączyć głośniej muzykę lub nastawić głośniej telewizor, aby zagłuszyć wystrzały. Wtedy pies do końca nie wie, co słyszy. Zaleca się jednak, aby właściciel był w domu.

Prawdą jest, że my zazwyczaj źle postępujemy z naszymi psami. Uczymy je niejako bać się. Powiedzmy, że piesek pierwszy raz słyszy takie huki. I co my wtedy robimy? Głaszczemy pieska, bo on jest taki biedny, przytulamy go, bo się trzęsie. W ten sposób nieświadomie nagradzamy go za to, że się boi. Właściwszym postępowaniem jest, kiedy właściciel nie wzmacnia jego strachu, czyli swoim zachowaniem pokazuje, że nic złego się nie dzieje.

Innym bardzo fajnym sposobem jest „ciasne ubranie". Wtedy receptory skórne są stymulowane, pies czuje się bezpieczniejszy. Są to takie taśmy, alternatywnie można go dość ciasno obwiązać szalikiem.

Szukając informacji, co zrobić, aby moje pieski jak najmniej się bały strzałów, przeglądarka internetowa powiedziała mi hasło: kojące feromony. Co to takiego?

- Feromony z listwy mlecznej, czyli to, co podczas karmienia przez jego matkę działa kojąco na szczeniaczka. Mogą być one w formie dyfuzorów, chusteczek czy obroży. Można próbować, jednak każdy pies będzie na to inaczej reagować. Na pewno to pomaga i w żaden sposób nie otępia psa ani mu nie szkodzi.

Co w przypadku kiedy pies zostaje sam w domu w noc sylwestrową?

- Najlepiej nie zostawiać mu do dyspozycji całego domu. Znaleźć spokojne miejsce najdalej od okien w środku domu lub w łazience, gdzie nie będzie widział błysków. Jeżeli jest to pomieszczenie z oknami, należy je szczelnie pozasłaniać, żeby pupil nie widział błysków. Dobrą opcją jest zostawienie głośniej muzyki. Zamknąć zwierzaka, żeby nie miał możliwości biegać od okna do okna. Kiedy ktoś ma więcej niż jednego psa, warto pomyśleć o tym, aby ich podzielić. Właściciel musi zaobserwować, jak jego psy reagują w sytuacjach stresowych. Wszystko zależy od charakteru, kiedy są dwa nerwowe psy i jeden boi się bardziej od drugiego, to lepiej ich rozłączyć. W innej sytuacji kiedy jeden z nich jest stabilny emocjonalnie, to lepiej ich nie rozdzielać. Wtedy on może być wzorem spokoju dla tego drugiego.

A co z pieskami, które są na zewnątrz?

- Najlepiej wziąć je do domu. Tylko trzeba się zastanowić, czy większym stresem nie będzie nowe otoczenie niż wystrzały. Oczywiście można też zamknąć w garażu lub innym pomieszczeniu gospodarczym. Jeżeli mamy psa, o którym wiemy, że się boi, a wystrzały słychać już od rana, to lepiej darować sobie dłuższe spacery. Ostatni, krótki, spacer powinien się odbyć na długo przed północą. Niech zostanie do rana w domu. Piesek może długo wytrzymać ze swoją potrzebą. Wychodząc z nim, sprawdźmy dziesięć razy, czy obroża jest dobrze zapięta i nie schodzi z głowy, czy szelki są dobrze dopięte. Zróbmy wszystko, aby nas pies nie uciekł. Mocno wystraszony pies nie zareaguje na nasze przywołanie, ucieknie i w amoku strachu może przebiec bardzo duże odległości.

Podobno kong, czyli zabawka do gryzienia i do wypełnienia smakołykami, bardzo odstresuje psa i może go zająć.

- Kong to gumowa zabawka, zazwyczaj wypełniona czymś smacznym, którą pies liże i gryzie. Pies, który jest zestresowany, nie będzie chciał nic lizać i gryźć. Jeżeli jednak podamy ją odpowiednio wcześniej i pies się wciągnie, i będzie się nią bawił, to jest szansa, że nie zwróci uwagi na wystrzały i zapomni o strachu.

Czy przed sylwestrem da się oswoić psa z hałasem?

- Teoretycznie jest to możliwe, najlepiej skorzystać w tym celu z pomocy behawiorysty Trzeba na to zadanie poświęcić trochę czasu, na pewno nic nie zdziałamy 3 dni wcześniej, ale jest to możliwe.

Czy przyzwyczajenie psa od szczeniaka do różnego rodzaju huków jest dobre?

- Wszystko jest dobre, co służy naszemu psu i przyzwyczaja go do życia w naszym świecie. Pamiętajmy, że nie tylko z okazji sylwestra psiak narażony jest na stres związany z niespodziewanymi odgłosami.

Redakcja

Koszmar dla zwierząt

Sylwester to czas radości, śmiechu i hucznej zabawy, ale dla wielu zwierząt to najgorsza noc w roku. Głośne odgłosy petard i fajerwerków, które rozbrzmiewają w noc z 31 grudnia na 1 stycznia, potrafią wywołać u nich skrajny lęk. Cierpią nie tylko psy i koty, ale również dzikie zwierzęta oraz zwierzęta gospodarskie, które często w panice uciekają, a w rezultacie narażają siebie i innych na niebezpieczeństwo.

Zwierzęta mają znacznie bardziej wyostrzone zmysły słuchu niż ludzie, a huk petard jest dla nich nie tylko przerażający, ale również fizycznie bolesny. Wiele czworonogów, w tym psy, reaguje na te hałasy paniką – zaczynają biegać w kółko, szczekać, a niektóre potrafią się nawet wycofać w najbardziej oddalone zakamarki domu, gdzie czują się bezpieczniej. Niestety, nie każdemu zwierzęciu udaje się znaleźć takie schronienie. Dzikie zwierzęta, takie jak sarny czy dziki, mogą w szale ucieczki wpadać na drogi, ryzykując wypadkami drogowymi.

Zwierzęta gospodarskie, takie jak konie, krowy czy owce, również mogą zostać ogarnięte strachem. W wyniku paniki, niektóre zwierzęta zaczynają szaleńczo biegać po zagrodach, co może prowadzić do kontuzji, złamań, a nawet śmierci. W skrajnych przypadkach, takie stresujące przeżycia mogą wywołać długotrwałe problemy zdrowotne, a niekiedy również problemy behawioralne.

Co można zrobić, by pomóc zwierzętom przetrwać sylwestrową noc? Przede wszystkim warto zadbać o to, by nasze czworonogi miały miejsce, w którym poczują się bezpiecznie. Dobrze jest zamknąć okna, zasłonić firany i przyciszyć muzykę, by zminimalizować hałas. Warto również rozważyć stosowanie specjalnych obroży antylękowych czy uspokajających preparatów, które pomogą złagodzić stres. Psy, które mają problem z paniką, powinny być trzymane w bezpiecznych pomieszczeniach, z dala od otwartego okna, a najlepiej w miejscu, gdzie mogą schować się w zaciszu.

W przypadku zwierząt gospodarskich, warto zadbać o to, by były one dobrze zamknięte w stajni czy oborze, gdzie hałas będzie mniej odczuwalny. Jeśli to możliwe, należy zapewnić im komfortowe warunki – np. w postaci słomy, która pozwoli im poczuć się bezpieczniej.

Ochrona zwierząt w Sylwestra to obowiązek nas wszystkich. Zamiast cieszyć się huczną zabawą, pamiętajmy o tych, którzy w tym czasie przeżywają prawdziwy koszmar. Bądźmy odpowiedzialni i dajmy naszym czworonożnym przyjaciołom bezpieczny i spokojny początek nowego roku.

G

eprasa.pl ebbd28e88c

Święty czas narodzenia

Za kilka dni usiądziemy do wigilijnej wieczerzy, podzielimy się opłatkiem i będziemy świętować. Polacy co roku obchodzą święta Bożego Narodzenia, trzymając się tradycji i wierzeń swoich przodków.

W ten magiczny czas nie możemy zapomnieć o jego wyjątkowości. Nikt nie wyobraża sobie świąt bez choinki, wigilii, pasterki, śpiewania kolęd czy rodzinnych spotkań. Jest to idealny okres, kiedy możemy choć na chwilę zapomnieć o problemach, troskach i skupić się na prawdziwej istocie Bożego Narodzenia.

Tradycyjna choinka

Warto wiedzieć, że zwyczaj ubierania drzewka wcale nie należy do najstarszych. Choinka w takiej postaci, w jakiej ją znamy dzisiaj, liczy sobie zaledwie około stu lat. Przybyła do nas z Niemiec na początku XX wieku. Nie oznacza to, że wcześniej nie ozdabiano mieszkań na święta. Dawniej w domach ubierano podłaźniczkę, czyli ścięty czubek drzewka, który wieszano u sufitu i również ozdabiano. Była to najczęściej jodła albo świerk, a więc drzewko, które jest zawsze zielone, nawet w zimie. Wieczna zieleń symbolizowała życie. Jeszcze starsza tradycja nakazywała stawiać w kącie izby snop słomy albo nawet cztery, w każdym kącie po jednym. Czasem słomę rozsypywano również na podłodze. Musiała się ona znaleźć również pod obrusem na wigilijnym stole.

Dlaczego w grudniu?

Według aktualnych obliczeń historyków Jezus najprawdopodobniej przyszedł na świat wiosną. Dlaczego więc obchodzimy Jego narodziny zimą? Czas jest jak najbardziej odpowiedni, gdyż okres Bożego Narodzenia nakłada się na czas przesilenia zimowego. Dnia w końcu zaczyna przybywać, a dzień odnosi zwycięstwo nad nocą. Wiele religii pogańskich obchodziło w tym czasie swoje święta ku czci słońca, zaś chrześcijaństwo wypełniło ten zwyczaj treścią – narodzinami Zbawiciela, który przez swoje przyjście na świat odnosi zwycięstwo nad ciemnością i grzechem.

Puste miejsce

Zwyczaj pozostawiania przy stole wolnego miejsca dla zbłąkanego wędrowca ma bardzo długą tradycję. U jej źródeł jednak nie leży troska o utrudzonych podróżnych, ale pamięć o zmarłych przodkach. W wielu ludowych przekazach to puste miejsce przeznaczone było bowiem dla innego rodzaju gości. Dla gości z zaświatów, którzy w ten niezwykły wigilijny wieczór mieliby odwiedzać swoje domy i zapewniać im pomyślność. A że przodków darzono zawsze wielkim szacunkiem, nie wolno było robić nic, co mogłoby przybyszom zaszkodzić lub ich obrazić. Nie zamiatano w stronę drzwi, aby niewidzialnego gościa przypadkiem nie wymieść z izby, nie siadano na pustych krzesłach, bo mogły być już zajęte, należało wcześniej na nie dmuchnąć.

Potrawy

Dobór jadłospisu wigilijnego w żadnym wypadku nie był przypadkowy. Potrawy miały być, rzecz jasna, postne. Nie używano do nich żadnych tłuszczów oprócz oleju roślinnego, nie wspominając już o mięsie. Istniał nawet zwyczaj powstrzymywania się od jedzenia przez cały dzień, aż do pojawienia się na niebie pierwszej gwiazdy, kiedy to zasiadano do wieczerzy. Sama wieczerza natomiast musiała być obfita, gdyż zapewniało to dostatek pożywienia przez cały rok. Każde z dań wigilijnych miało też swoje znaczenie. Ryby, nawiązujące do samego Chrystusa i pierwszych apostołów, rybaków, były tradycyjną postną potrawą. Kapusta i groch symbolizowały obfitość z powodu mnóstwa liści lub ziaren. Orzechy to tajemnica życia (nasiona skryte w skorupie), zboża i pochodzące z nich potrawy mączne miały zapewnić podstawowe pożywienie, czyli chleb. Mak oznaczał sen i był znów ukłonem w stronę zmarłych.

Przedziwna noc

W ludowych wierzeniach noc wigilijna była pełna cudów i tajemnic. Nie chodziło tylko o zwierzęta mówiące ludzkim głosem. Wierzono, że cała przyroda pod śniegiem, witając Zbawiciela, na jeden moment ożywa, zakwitają kwiaty, drzewa wydają owoce, a w rzekach płynie miód i wino. Każdy gest w wigilijny wieczór miał ogromne znaczenie. Z łodyg słomy wyciąganych spod obrusa wróżono długość życia, ale inne wróżby dotyczyły także zamążpójścia, szczęścia, dostatku na cały nadchodzący rok.



Fot. Archiwum Korso

Pomysłodawcą szopki był najprawdopodobniej sam św. Franciszek. Święty ten znany był ze swego umiłowania ubóstwa, stąd zapewne stajenka betlejemska była bliska jego sercu. Na zdjęciu ubiegłoroczna szopka przygotowana w kolbuszowskiej kolegiacie.

Świąteczne szopki

Pomysłodawcą szopki był najprawdopodobniej sam święty Franciszek. Święty ten znany był ze swego umiłowania ubóstwa, stąd zapewne stajenka betlejemska była bliska jego sercu. Bliskie mu były także zwierzęta, nie dziwi więc fakt, że i dla nich znalazło się miejsce w szopce, którą w 1223 r. zbudował w pobliżu Greccio. Za jego przykładem franciszkanie ustawiali w kościołach żłóbek i przy nim figurki Świętej Rodziny, pasterzy, zwierząt.

Najpierw we Włoszech, a później tradycja ta przeniosła się wraz z braćmi zakonnymi także do innych europejskich krajów i tam rozpowszechniła.

W dawnej Polsce w szopkach, obok tradycyjnych postaci Świętej Rodziny, pasterzy, aniołów i zwierząt, znajdowały się także figurki współczesnych przedstawicieli rozmaitych stanów i zawodów: strojnych szlachciców, chłopów orzących pole, Żydów, handlarzy, szynkarek, wędrowców i Cyganów. Wystawiane figurki zmieniano w zależności od tego, co akurat działo się w kalendarzu liturgicznym. Na przykład od Bożego Narodzenia do Nowego Roku wystawiano Dzieciątko w żłóbku, przy nim Marię z Józefem i pasterzy. W dzień Trzech Króli można było oglądać figurki trzech królów z orszakiem.

Z czasem figury te stały się ruchome, dawano w kościołach swego rodzaju przedstawienia, noszące nazwę jasełek, które zastąpiły statyczne szopki. Sama nazwa „jasełka", dziś już nieco niezrozumiała, pochodzi od słowa „jasła", które oznaczało niegdyś po prostu żłób.

Podziel się opłatkiem

Tym, co Polskę wyjątkowo wyróżnia na tle innych krajów, jest zwyczaj dzielenia się opłatkiem. Opłatek jest symbolem chleba i Jezusa Chrystusa, a jego dzielenie wywodzi się z wczesnochrześcijańskiego „łamania chleba", które oznaczało Eucharystię. Polacy pokochali ten zwyczaj, który nabrał nowego wyrazu w czasach powstań narodowych i emigracji, gdy opłatek przesyłano w listach wraz z życzeniami. Opłatkiem łamano się z każdym domownikiem, nawet służbą, na znak zgody i pojednania, a na wsiach częstowano nim także zwierzęta.

Dziś wiele zwyczajów związanych ze świętami Bożego Narodzenia odeszło w zapomnienie. Zmiany, jakie zaszły w sposobie życia, nie zawsze dają się pogodzić z ich kultywowaniem. Na niektóre nie ma miejsca w dzisiejszym społeczeństwie. Warto jednak o nich pamiętać, bo są częścią naszego narodowego dziedzictwa i naszej tożsamości.

Bartosz Posłuszny

Zapraszamy do publikowania wierszy na łamach naszego tygodnika. Może wreszcie nadszedł ten czas, aby o Państwa twórczości dowiedziało się szersze grono odbiorców? Zachęcamy do wysyłania swoich utworów na adres: kolbuszowa@korso.pl lub do bezpośredniego kontaktu z naszą redakcją. Podzielcie się z nami wzruszeniami, radościami, a może i nutką nostalgii.

Poczta literacka

Stanisława Margańska
ŚWIĘTA, ŚWIĘTA! BOŻE NARODZENIE 2025

Święta, święta tuż, tuż przed nami.
Choinka na rynku w Kolbuszowej już pięknie udekorowana.
Całe miasto wspaniale przystrojone.
Wśród tych świateł i ozdób,
człowiek czuje się jak w świecie zaczarowanym.
W domach też już gorączka przedświąteczna.
Rwetes, bieganina, sklepów różnych odwiedzanie.
Trzeba spiżarnię zaopatrzyć, pomyśleć co tu upiec, ugotować.
Tradycję przecież obowiązkowo trzeba zachować.
Tak jak kiedyś u ojców naszych, stół wigilijny musi być należycie przygotowany.
Opłatek i sianko pod obrusem białym.
Świeca i biblia, bo historia narodzenia pańskiego będzie czytana.
Choinka błyszcząca, zapach barszczu z grzybami niezapomniany.
Pierogi różnorakie, kapusty wspaniałe,
kompoty z różnych owoców suszonych gotowane.
Nie może też zabraknąć ryb, na wiele sposobów przez gospodynie przyrządzanych.
Piękne te święta narodzin Jezusowych.
Godnie je obejść trzeba.
Spędźmy je pogodnie i zgodnie.
Miło, wesoło, radośnie, z sercem wypełnionym miłością.
Ze śpiewem pięknych polskich kolęd.
Wszystkiego dobrego Drodzy Mieszkańcy Grodu Naszego!

Lucyna Kwaśnik
MARZENIA

Moje marzenia jak kawałek nieba
Z wiatrem sięgają po stare nadzieje
Odmłodzić w boskim źródełku potrzeba
Skrzydlate cienie
W białych aniołach dawne serc łopoty
Miłości cnoty

Trudno jest kochać odchodzić i wracać
Chociaż chcę z tobą znieść każdy życia cios
Nie można sercu niczego nakazać
Taki życia los
Marzenia niczym fale toczą plany
Czasem też rany

Dają wspaniałe losu niespodzianki
Gdy jesteś obok to wiem że mam wszystko
Przeszłość z przyszłością dwie przytulanki
Rozkwita miłość
Nowe marzenia, budzą drżące brzaski
Niebiańskie blaski

Stanisława Margańska
COŚ SIĘ KOŃCZY O COŚ ZACZYNA

„O roku ów", chciałoby się krzyknąć za poetą.
Co nam przyniesiesz Nowy Roku?
Obyś był lepszy niż ten Stary.
Byś zakończył te wszystkie kłótnie, te swary, przepychanki, połajanki.
Te prezydenckie veta.
By Polska, Polską była.
By przestrzegano praw i zasad.
By język nasz ojczysty nie był zachwaszczony obcojęzycznymi bełkotami.
By w Sejmie wulgaryzmami się nie popisywano.
By nie było tyle zwykłego warcholstwa, a wszystko niby dla dobra Polski.
Odejdź Stary Roku bo nie byłeś łatwy.
Zabierz wraz z sobą to co złe, co nas brudzi i zohydza.
Przyjdź Nowy z dobrym słowem, wiarą, uczciwością.
Daj pokój na ziemi wszystkim ludziom i obdarz miłością.
Niech młodzi mają wreszcie przykłady postępowania dobrego,
bo skąd mają czerpać wzory?
Dalej z literatury?
Bo chyba nie z Sejmu naszego.
Spraw by Polak Polakowi był bratem.
By emeryci zdrowiem się cieszyli.
Wiele, bardzo wiele masz Nowy Roku zadań do spełnienia.
Trzeba Ci więc życzyć byś miał siłę herosów a rozum Salomona.
Trudne, trudne zadania masz do rozwiązania.
Coś się kończy i coś się zaczyna,
więc życzymy Ci
Powodzenia!

eprasa.pl ebbd28e88c

Świąteczne przepisy od uczniów

Uczniowie z Zespołu Szkół Agrotechniczno-Ekonomicznych w Weryni dzielą się z nami świątecznymi przepisami.

MAKOWIEC Z JABŁKAMI

Składniki:
300 g maku
Masło 250 g
5 jajek
1 szklanka cukru
300 g jabłek
70 g kaszy manny
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Kilka kropli olejku migdałowego
Wykonanie:
Mak ugotować, ostudzić i przemielić 3 razy. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Masło utrzeć z ½ szklanki cukru, dodać żółtka, ucierać, dodać przemielony mak, jabłka, kaszę mannę, aromat, wymieszać na końcu dodać ubitą pianę z białek. Piec w 180 ºC ok. 30-40 minut, do suchego patyczka

Masa orzechowa:
Szklanka mielonych orzechów włoskich, ½ szklanki mleka, ½ szklanki cukru pudru, 100 g masła
Wykonanie:
Orzechy zalać gorącym mlekiem, wystudzić. Masło utrzeć z cukrem pudrem, dodać przestudzone orzechy. Przestudzone ciasto posmarować masą, można posypać mielonymi orzechami włoskimi. Ciasto można podawać także bez masy tylko z polewą czekoladową.

PIERNIK Pauliny

Składniki
125 g masła
250 g cukru
2 łyżki miodu
2 łyżki powideł śliwkowych
4 łyżeczki przyprawy korzennej lub piernikowej
1 łyżeczka cynamonu
2 łyżki gorzkiego kakao
2 łyżeczki sody oczyszczonej
2 pełne łyżki kawy zbożowej (np. Inki)
250 ml mleka
2 jajka
300 g mąki pszennej
Przełożenie:
kilka łyżek powideł śliwkowych
Polewa:
1/3 szklanki śmietanki kremówki 30% - 36%
1 łyżka kawy zbożowej np. Inki
100 g ciemnej czekolady
Przygotowanie:
Piekarnik nagrzać do 175 stopni C (góra i dół bez termoobiegu). Formę keksową o wymiarach 12 x 25 cm posmarować tłuszczem i wysypać otrębami, mąką razową, płatkami owsianymi błyskawicznymi lub zwykłą mąką. W szerokim garnku na małym ogniu roztopić masło, dodać cukier i wymieszać. Dodać miód, powidła śliwkowe, przyprawę korzenną lub piernikową, cynamon i kakao. Podgrzewać jeszcze przez minutę na minimalnym ogniu cały czas mieszając. Zdjąć garnek z ognia (masa będzie bardzo ciepła), odczekać minutę i dodać kolejno sodę, kawę zbożową, mleko oraz roztrzepane jajka. Wszystko szybko oraz energicznie wymieszać łyżką (masa się spieni). Cały czas mieszając dodawać stopniowo mąkę, najlepiej bezpośrednio przez sitko. Masę wymieszać tak aby nie było w niej grudek mąki. Masę wylać do przygotowanej foremki (masa będzie raczej rzadka) i wstawić do piekarnika. Piec przez 45 - 50 minut, aż wetknięty patyczek będzie suchy. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Po całkowitym ostudzeniu piernik przekroić na pół i przełożyć powidłami. Można bezpośrednio ze słoiczka, ewentualnie w celu zagęszczenia bardziej rzadkich powideł, można umieścić je w rondelku i zagotować z 1 łyżką wody, chwilkę pogotować na małym ogniu. Przełożony piernik polać polewą: w rondelku zagotować śmietankę, odstawić z ognia, dodać kawę i wymieszać do rozpuszczenia, następnie dodać połamaną na kosteczki lub drobno posiekaną czekoladę i mieszać aż całkowicie się rozpuści. Polewę ostudzić.

CIASTECZKA ŚWIĄTECZNE

Składniki:
130 g masła
1/2 szklanki drobnego cukru lub cukru pudru
1 jajko
250 g mąki pszennej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru wanilinowego
1/2 szklanki wiórków kokosowy cukier puder do posypania dżem malinowy
okrągła foremka o śr. 6 cm (lub szklanka) + foremka gwiazdka lub serduszko
Wykonanie:
Masło pokroić w kostkę i ocieplić w temp. pokojowej, z lodówki wyjąć też jajko. Wiórki kokosowe zmiksować na proszek w młynku do kawy. Mąkę wymieszać ze zmielonymi wiórkami kokosowymi, proszkiem do pieczenia i cukrem wanilinowym, odłożyć. W oddzielnej misce ubijać masło z drobnym cukrem lub cukrem pudrem na puszystą masę przez ok. 7 minut. Dodać jajko i ubijać jeszcze przez ok. 3 minuty. Dodać mieszankę z mąką i wiórkami i dokładnie zmiksować na jednolitą masę. Wstawić do lodówki naok. 1 godzinę. Ciasto podzielić na 3 części. Podczas pracy z pierwszą częścią ciasta resztę trzymać w lodówce. Piekarnik nagrzać do 160 stopni C. Ciasto rozwałkować w razie potrzeby podsypując mąką na placek o grubości ok. 3 mm. Powycinać kółka i układać je na blaszce z wyposażenia piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia. W sumie otrzymamy 40 kółek. W połowie kółeczek wyciąć gwiazdkę. Wycięte gwiazdki położyć obok na blaszce i też upiec. Piec przez ok. 15 minut. Resztki ciasta połączyć i wyciąć ponownie ciasteczka. Upiec resztę ciasta z lodówki. Po upieczeniu całe ciasteczka posmarować łyżeczką dżemu, natomiast ciasteczka z wyciętą gwiazdką oprószyć przez sitko cukrem pudrem. Położyć je na ciasteczku posmarowanym dżemem i delikatnie docisnąć.

SERNIK KRÓLEWSKI

Składniki:
blacha 40x25cm
Kruche ciasto kakaowe:
500g mąki pszennej
300g masła
1 szklanka cukru
3 łyżki kakao
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
1 jajko
Masa serowa:
1,20kg półtłustego twarogu w kostce
8 jajek
300g cukru
1 budyń waniliowy lub śmietankowy
200g masła
1 olejek (waniliowy lub śmietankowy)
rodzynki
Przygotowanie:
Z przesianej mąki i reszty podanych składników zagniatamy ciasto i wkładamy na pół godziny do lodówki. W malakserze ucieramy żółtka z cukrem. Dodajemy roztopione masło, budyń, olejek i małymi porcjami dorzucamy ser. Ubijamy białka i dodajemy do masy serowej. Wrzucamy rodzynki - w/g uznania. Mieszamy masę łyżką. Połowę ciasta wykładamy na blachę (posmarowaną tłuszczem i wyłożoną papierem do pieczenia). Nakładamy masę serową. Na wierzch kruszymy (lub ucieramy na tarce) drugą połowę ciasta. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 60 minut.

KWIATEK DROŻDŻOWY Z NUTELLĄ

Składniki:
400 g mąki pszennej (3 szklanki po 250ml)
2 cukry waniliowe
2 jajka
50 g cukru (3 łyżki)
50 g roztopionego masła (3 łyżki)
175 ml ciepłego mleka (ok. 3/4 szklanki)
7 g drożdży instant (1 op.) lub 1/3 kostki drożdży
12 -14 cukierków Michałki
cukier puder na lukier ok. 2 łyżki czubate
1 słoik nu telli
Sposób wykonania:
Do miski wsypać mąkę. Zrobić w niej dołek. Wlać połowę mleka i dodać drożdże (mleko nie może być gorące, bo zaparzą się drożdże i nie będą rosły). Wsypać troszkę cukru, aby drożdże miały pożywkę. Wymieszać, przykryć i odstawić na 10 min do podrośnięcia drożdży. Jak drożdże podrosną dodać resztę cukru, cukry wanilinowe, 2 całe jajka i wszystko wymieszać. Na koniec dodać roztopione masło i dokładnie wyrobić, najpierw w misce potem na stole. Jak ciasto będzie się kleiło dodać mąkę. Dokładnie wyrobić na elastyczne ciasto. Jak naciśniemy palcem ciasto i wgniecenie za chwilę zniknie, to znaczy, że ciasto jest już dobrze wyrobione. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na około 1 godz., podsypując ciasto nieco mąką, aby się nie przylepiło do miski. Cukierki Michałki zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Wyrośnięte ciasto wyjmujemy z miski, formujemy wałek i dzielimy go na 3 części i robimy z nich kule. Każdą z nich rozwałkowujemy na placki o średnicy 26 cm (taka jest tortownica). Dno od tortownicy smarujemy tłuszczem i wykładamy papierem do pieczenia. Rozwałkowany 1-szy placek kładziemy na spodzie tortownicy i smarujemy nutellą. Posypujemy połową startych cukierków i dalej postępujemy identycznie z drugim plackiem. Trzeci placek położyć na górę. Środek ciasta zaznaczamy szklanką. Całe ciasto dzielimy na 16 równych kawałków, które nacinamy od środka (brzegi kółka) do brzegów dna tortownicy. Na początek dobrze jest ciąć co dwa, potem dociąć pojedyncze. Bierzemy po 2 kawałki (jeden do jednej ręki, drugi do drugiej) i wywijamy 2 razy na zewnątrz a 3 raz (sam koniuszek) do środka. Następnie te końce kawałków zawinąć do środka a na wierzch naciągnąć ciasto (jakby przykryć to spojenie). Przykryć i odstawić na 10 min do podrośnięcia. Przed wstawieniem do piekarnika posmarować ciasto mlekiem, będzie miało ładny złoty kolor. Piec 20 min. w temp. 180 stopni C. Po upieczeniu i wystygnięciu polukrować ciasto. Na lukier: 2 kopiaste łyżki cukru pudru 1 łyżka wody. Rozmieszać. Dodać jeszcze 1 łyżkę wody i wymieszać. Można dodać sok z cytryny. Polać ciasto łyżką, zygzakiem od lewej strony do prawej, na takie niteczki. Zamiast nutelli można dać cukier z cynamonem i starte orzechy laskowe.

ZIMOWY KOMPOT

Składniki:
3 jabłka
pomarańcza
szklanka żurawiny
4 laski cynamonu
8 goździków
3 gwizdki anyżu
8 ziaren kardamonu
3 ziarna pieprzu
4 cm kawałek imbiru
gałązka rozmarynu
3-4 litry wody
garść suszonych daktyli to posłodzenia, możesz je zastąpić innym słodzikiem.
Przygotowanie:
Jabłka, umyj i pokrój na grubsze plastry. Jeśli masz organiczne pomarańcze, możesz zostawić skórkę, jeśli nie obierz pomarańcze i pokrój ją w plastry. Dodaj żurawinę, przyprawy, daktyle i zalej wszystko wodą. Gotuj około godzinę na małym ogniu. Po ugotowaniu możesz dosłodzić do smaku i odcedzić kompot. Owoce z kompotu są smaczne, nie wyrzucaj ich.

eprasa.pl ebbd28e88c

Wigilia po lasowiacku

Nasz patronat

W środę, 17 grudnia, w Centrum Edukacji Ekologicznej Puszczy Sandomierskiej w Ostrowach Tuszowskich odbyło się wyjątkowe wydarzenie – „Lasowiacka Wigilia”.

Organizatorem spotkania było Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie, a celem była promocja edukacji regionalnej w ramach programu „Lasowiacy inspirują”, realizowanego w cyklu szkoleń „Budowanie relacji” przez Akademię Psychologów i Pedagogów.

Spotkanie rozpoczęło się od oficjalnego otwarcia przez Krystynę Wróblewską, dyrektor PZPW w Rzeszowie. Następnie, uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Ostrowach Tuszowskich zaprezentowali część artystyczną, która wprowadziła uczestników w świąteczną atmosferę. Kolejnym punktem programu była część artystyczna, w której wzięli udział uczniowie z Ostrów Tuszowskich oraz Ostrów Baranowskich.

Następnie, o godzinie 12:30, odbył się koncert bożonarodzeniowy w wykonaniu kapeli ludowej „Raniżowianie”. W dalszej części spotkania zaprezentowano działalność szkół biorących udział w projekcie „Lasowiacy inspirują”, a także zorganizowano prelekcję Izabeli Wodzińskiej z Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej na temat „Co jedli Lasowiacy?”

Po intensywnych wykładach i występach artystycznych odbyła się dyskusja na temat roli edukacji regionalnej w pracy nauczycieli i animatorów, a spotkanie zakończyło się wspólnym śpiewaniem kolęd oraz degustacją potraw regionalnych przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich w Ostrowach Tuszowskich.

Wydarzeniu towarzyszył kiermasz świąteczny, warsztaty tematyczne oraz stoiska szkół i instytucji współpracujących z PZPW. Uczestnicy mieli również okazję zwiedzić Sanktuarium Madonny z Puszczy w Ostrowach Tuszowskich.

Kamil Ząbczyk

















Więcej zdjęć na stronie www.korsokolbuszowskie.pl

eprasa.pl ebbd28e88c

Świątecznie i spiewająco

W czwartek, 18 grudnia, Szkoła Muzyczna I stopnia w Niwiskach zorganizowała wyjątkowy koncert bożonarodzeniowy pod tytułem „Melodie zimowego nieba". Wydarzenie pełne wzruszeń i świątecznej atmosfery przyciągnęło liczne grono mieszkańców, rodziców oraz zaproszonych gości.



Finał koncertu stanowiła piosenka zespołu kameralnego.

Koncert rozpoczął się serdecznym powitaniem przez Agnieszkę Regułę-Skibę, która pełniła rolę prowadzącej. Wśród zaproszonych gości obecni byli m.in. wójt Gminy Niwiska, Elżbieta Wróbel, zastępca wójta Jolanta Marut oraz ksiądz proboszcz Kazimierz Franczak, a także licznie zgromadzeni mieszkańcy. Wszyscy zgromadzeni mogli liczyć na wyjątkową dawkę muzyki, która wprowadziła ich w atmosferę nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia.

- Dzisiejszy wieczór to nie tylko muzyka. To spotkanie, w którym dźwięki otulają serca, a magia świąt przenika każdą nutę. Uczniowie wraz z nauczycielami przygotowali program, który pozwoli nam na chwilę zatrzymać się w codziennym biegu i poczuć prawdziwą atmosferę Świąt Bożego Narodzenia. Zanurzmy się więc razem w ten zimowy, lśniący świat - świat kolęd, pastorałek i świątecznych melodii, które od pokoleń łączą ludzi - rozpoczęła prowadząca.

Przegląd występów

Koncert rozpoczął chór szkoły muzycznej, który wykonał piękne pastorałki: „W ubogiej stajence" oraz „Spuśćcie aniołkowie", przygotowane przez Pawła Stanosza. Następnie na scenie pojawili się najmłodsi wykonawcy – klasa I cyklu 6-letniego, którzy zaprezentowali taniec do piosenki „Skrzypi wóz" pod przewodnictwem Sabiny Wiśniewskiej-Szymonik.

Kolejne występy uczniów, w tym klasa II oraz III cyklu 6-letniego, wprowadziły publiczność w zimowy, świąteczny nastrój, prezentując interpretacje słowno-muzyczne takich utworów jak „Sympatyczny gość" i „Zimowa kołysanka".

Swoje umiejętności zaprezentował również chór fletowy, który wykonał utwór „Jingle Bells", a także duet puzonowy Sandra Puzio i Agnieszka Siedlik, którzy zachwycili publiczność świąteczną piosenką „Wesoły Stary Święty Mikołaj".

Występy instrumentalistów

Na scenie pojawili się także uczniowie grający na instrumentach solowych oraz w kameralnych składach. Franciszek Sukiennik zagrał „W żłobie leży" na trąbce, a duet fortepianowy Emilia Boroń i Filip Oleniacz zaprezentowali utwór „Carol of the Bells".

Jednym z najbardziej emocjonujących momentów koncertu był występ Sławomira Kuska, który w roli solisty wykonał utwór „We Wish You a Merry Christmas" w aranżacji Jacoba Kollera, zachwycając publiczność swoim wirtuozowskim wykonaniem.

Wielki finał

Koncert zakończył się występem orkiestry uczniów i nauczycieli, przygotowanej przez Janusza Kapiasa. Orkiestra wykonała dwie kolędy: „Gdy się Chrystus rodzi" oraz świąteczny klasyk „White Christmas", łącząc tradycyjne i współczesne dźwięki w pięknej aranżacji. Finał koncertu stanowiła piosenka „Całkiem dobry plan na święta" w wykonaniu zespołu kameralnego, pod kierunkiem Kamila Pezdy, która była premierą tego utworu na scenie.

Podziękowania i życzenia

Na zakończenie dyrektor szkoły, Anna Mucha, wraz z przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego, Victorią Mazurek, złożyły życzenia wszystkim zebranym, dziękując za udział i wsparcie w organizacji koncertu. Wszyscy uczestnicy koncertu podziękowali również za wspólne przeżywanie tego wyjątkowego wieczoru, pełnego muzyki, radości i wzruszeń.

Kamil Ząbczyk


Najmłodsi bacznie obserwowali to, co dzieję się na scenie.



Na scenie nie zabrakło zarówo muzyki, jak i tańca.


Fot. SM Niwiska (4)
Chór szkolny zaśpiewał piękne pastorałki.

Więcej zdjęć na stronie www.korsokolbuszowskie.pl

Spotkanie opłatkowe

Okręgowe Centrum Aktywności Seniora w Kolbuszowej po raz kolejny zadbało o integrację lokalnej społeczności, organizując we wtorek, 16 grudnia, spotkanie opłatkowe dla seniorów. Wydarzenie miało miejsce w budynku Fundacji na Rzecz Kultury Fizycznej i Sportu w Kolbuszowej, który na ten wyjątkowy czas zamienił się w miejsce pełne ciepła i radości.

Uczestnicy spotkania, otoczeni serdeczną atmosferą, wspólnie łamali się opłatkiem, składając sobie życzenia zdrowia, szczęścia i pomyślności. W czasie wydarzenia nie zabrakło kolędowania, które wprowadziło wszystkich w świąteczny nastrój. Goście mogli także skosztować tradycyjnych smakołyków, przygotowanych specjalnie na tę okazję.

Spotkanie opłatkowe było doskonałą okazją do spędzenia czasu w miłym towarzystwie, wymiany ciepłych słów i wspólnego celebrowania zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Dzięki takim inicjatywom, seniorzy w Kolbuszowej mogą poczuć się docenieni i pełni energii na nadchodzące dni.

bp


Fot. Nadesłane
Spotkanie było idealną okazją to wspólnego spędzenia czasu w świątecznej atmosferze.

eprasa.pl ebbd28e88c

Artyści z SAGA RKL

SAGA RKL to amatorska Grupa Artystyczna założona 17 kwietnia 2025 roku przez Elżbietę Wilk i Andrzeja Augustyna przy Miejskich Domu Kultury w Kolbuszowej. Działa na platformach: śpiew, kabaret i taniec. Liczy obecnie 18 członków i jest otwarta dla chętnych do wspólnego działania.



SAGA RKL to prężnie działająca grupa.

Grupa Artystyczna SAGA RKL powstała z myślą o aktywizacji społecznej poprzez sztukę. Działania artystyczne formacji to doskonała forma terapii zajęciowej, która przeciwdziała samotności i wykluczeniu społecznemu, z którymi często borykają się seniorzy. Przyczyny tych stanów są zróżnicowane, mogą wynikać z przejścia na emeryturę, utraty bliskich czy zmian w codziennym życiu. SAGA RKL stawia na ruch i taniec, które stanowią skuteczną terapię ruchową, oraz na naukę tekstów, pomagając w walce z problemami pamięciowymi. Dodatkowo, próby i występy zaspokajają potrzebę kontaktu z innymi ludźmi, akceptacji społecznej, a także pozwalają na realizację pasji i zainteresowań.

Pierwsze występy grupy – udany debiut na scenie

Mimo krótkiego stażu, Grupa Artystyczna SAGA RKL już odniosła sukcesy na lokalnej scenie. W czerwcu 2025 roku wzięła udział w koncercie „Gwiazdeczki, Gwiazdki i Gwiazdy" w Miejskim Domu Kultury w Kolbuszowej. Członkowie grupy: Dorota Żądło, Tomasz Koczur i Karol Wesołowski, zaprezentowali piosenkę oraz skecz, które spotkały się z ciepłym przyjęciem publiczności.

W sierpniu 2025 roku Grupa zrealizowała swoje pierwsze większe wystąpienie w ramach wydarzenia „Bulwary Funduszy" w Amfiteatrze nad Nilem. Program, w którym uczestniczyli wszyscy członkowie grupy, obejmował piosenki, skecze i taniec. Występ spotkał się z uznaniem widzów, którzy chętnie reagowali na prezentowane utwory.

Jubileuszowe koncerty – „Dusza śpiewa" i „Cóż wiemy o miłości"

W sierpniu 2025 roku, w ramach obchodów jubileuszy Orkiestry Dętej MDK oraz Sokolni PTG, Grupa SAGA RKL zaprezentowała program wokalno-instrumentalny zatytułowany „Dusza śpiewa". Współpraca z muzykami pod kierownictwem Pana Mieczysława Fryca umożliwiła występ wokalistów, którzy zaprezentowali fragmenty popularnych arii operetkowych. Kolejnym wydarzeniem był koncert z okazji Dni Miasta, który odbył się 16 sierpnia 2025 roku. Program „Cóż wiemy o miłości", wykonany przez wokalistów, tancerki i artystów kabaretu, przyciągnął tłumy, mimo wyjątkowo gorącej aury.

Obydwa koncerty zostały entuzjastycznie przyjęte przez publiczność. Występ w ramach „Dusza śpiewa" spotkał się z uznaniem profesjonalnych muzyków, a program „Cóż wiemy o miłości" zgromadził ponad 200 widzów, którzy nagrodzili artystów gromkimi brawami. Konferansjerzy, redaktorzy Polskiego Radia i Radia Leliwa, stwierdzili, że Grupa ma duży potencjał.

„Artystyczna prywatka" – sukces kameralnego widowiska

16 listopada 2025 roku SAGA RKL zaprezentowała się w kameralnym wydaniu podczas widowiska „Artystyczna prywatka" w Miejskim Domu Kultury. W programie znalazły się popularne arie operetkowe, piosenki, skecze i tańce. Wydarzenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem – sala widowiskowa była wypełniona po brzegi, a publiczność liczyła ponad 270 osób. To kolejny sukces grupy, która zdobywa coraz większą popularność w regionie.



Ich występy podobają się i zdobywają uznanie publiczności.

Dynamiczny rozwój grupy – kolejne plany i próby

W ciągu zaledwie sześciu miesięcy działalności SAGA RKL zrealizowała już sześć różnorodnych występów. Grupa wciąż prowadzi zajęcia i przygotowuje nowe programy. Próby odbywają się w Miejskim Domu Kultury przy ul. Obrońców Pokoju w Kolbuszowej. Grupa taneczna spotyka się w piątki o godz. 8.00 oraz w środę o 18.00, grupa wokalna w piątki o godz. 10.00 i w środę o 17.00, a grupa kabaretowa w piątki o godz. 11.00. Wspierając rozwój grupy, Wiesław Sitko, dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Kolbuszowej, zapewnia jej nieocenione wsparcie i pomoc.



Grupa zachęca do włączenia się w ich szeregi.

Grupa Artystyczna SAGA RKL to nie tylko okazja do artystycznego wyrażania siebie, ale również sposób na integrację społeczną, eliminację poczucia samotności i stresu, zwłaszcza wśród seniorów. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do wzięcia udziału w próbach i występach, by wspólnie przeżywać radość z twórczego działania i nawiązywania nowych więzi społecznych.

Źródło: SAGA RKL, opr. bp

eprasa.pl ebbd28e88c

Sklep Medyczny Maria Szypuła
Umowa z NFZ
- pieluchomajtki
- sprzęt ortopedyczny
- prowadzimy wypożyczalnię sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego

Kolbuszowa ul. Obrońców Pokoju 15
tel. 17 22 71 236, kom.691 75 85 06

*DREWNO OPAŁOWE I KOMINKOWE: buk, brzoza, sosna, olszyna i inne. Drzewo świeże i sezonowe. W metrówkach lub pocięte i porąbane. Atrakcyjne ceny. Transport i rozładunek - GRATIS! Zniżki przy dużych ilościach. DAM-DREW, Werynia. Tel. 726 554 149.

MIEJSCE NA TWOJE OGŁOSZENIE
ZADZWOŃ
17 7444 596
NAPISZ
KOLBUSZOWA@KORSO.PL

ROZBIÓRKI I WYBURZENIA
budynków wraz z uprzątnięciem terenu
Tel. 889-136-528



USŁUGI

■ **WYCINKA DRZEW** w trudno dostępnych miejscach (domy, garaże, linie energetyczne) usługi rębakiem, frezowanie pni, przycinanie żywopłotów, wywóz pozostałości. Tel.: 697 620 850. 208/53

USŁUGI REMONTOWE: płytki, malowanie, zabudowa G-K, szpachlowanie. Tel. 516 199 782

MALOWANIE dachów, mycie malowanie elewacji, montaż rynien i śniegołapów, obróbka kominów, odśnieżanie dachów. Konkurencyjne ceny, 5 lat gwarancji, faktury vat. Tel. 788 060 441

SPRZEDAM

SPRZEDAM RYBY - karp, amur, tołpyga, sum, szczupak. Tel. 721 052 077. 237/51

SPRZEDAM ZIEMNIAKI zbożowe, owies 55 zł/100 kg, pszenżyto 76 zł. Ziemniaki bez nawozów. Odmiany Denar, RedSonia, BellaRosa, Anna 1,20 zł/kg. Ziemniaki paszowe 50 gr/kg. Numer telefonu: 669 287 200. 240/51

KUPIĘ

SKUPUJEMY ANTYKI, starocie oraz pamiątki z PRL. Skupujemy stare: motocykle, radia lampowe, gramofony, zegary, wagi, młynki, żelazka, wagi, maszyny do szycia i pisania, aparaty foto, projektory, lampy, świeczniki, odznaczenia, dokumenty itp. Informacja pod nr 698 693 846. 132/52

NIERUCHOMOŚCI

WYNAJMĘ lokal o powierzchni 47 mkw. w budynku przy ulicy Obrońców Pokoju 20 (nad apteką „Mojej mamy"). Tel. 605 316 699. 236/52

***Dane osobowe są przetwarzane zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2016 r. poz. 922 ze zm.)**

WYNAJMĘ LOKAL

o powierzchni 47 m²

w budynku przy ulicy Obrońców Pokoju 20 (nad apteką "Mojej mamy").

TEL. 605 316 699

JESTEŚMY DLA CIEBIE NA
facebook.com/korsokolbuszowskie

eprasa.pl ebbd28e88c



KUPIĘ TWOJE AUTO
(o wartości max 25 tys. zł)
Tel. 793 282 882
wszystkie marki
wysokie ceny



AUTO ZŁOM KOSOWY
SKUPUJEMY SAMOCHODY DO WYREJESTROWANIA, WYSTAWIAMY ZAŚWIADCZENIA. ODBIÓR OD KLIENTA WŁASNYM TRANSPORTEM. PŁATNE PRZY ODBIORZE. NAJLEPSZE CENY MIELEC- KOLBUSZOWA I OKOLICE.
Tel. 697 761 287, 697 981 994



USŁUGI AUTOLAWETĄ
Tel. 793 282 882



SKUP SAMOCHODÓW ZA GOTÓWKĘ
- samochody osobowe, dostawcze, ciężarowe
- wszystkie motocykle
- przyczepy campingowe, campery
- quady
- katalizatory

Najlepsze ceny w regionie!
Tel. 692-024-694



DREWNO OPAŁOWE I DREWNO SUCHE KOMINKOWE
każdy rodzaj w metrówkach, pocięte, porąbane.
Ceny od 130 zł/mp
TRANSPORT GRATIS
DREW-MIX Zarębki
Tel. 783 960 522

SKLEP MEDYCZNY MARIA SZYPUŁA
Punkt wydawania towaru
. pieluchomajtki
. sprzęt ortopedyczny
. prowadzimy wypożyczalnię sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego
Majdan Królewski, ul. Rynek 14
tel. 661 201 200, 691 758 506

DODAJ OGŁOSZENIE DROBNE
w gazecie i na portalu KORSO
ZA DARMO!

Chcesz sprzedać rower, używany samochód, zabawki, ubrania, wynająć mieszkanie, czy też szukasz pracy? Teraz możesz dodać swoje ogłoszenie bez żadnych kosztów.

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DROBNE
Wypełnij i wyślij na adres Redakcji lub prześlij skan/zdjęcie na adres kolbuszowa@korso.pl

TREŚĆ OGŁOSZENIA (do 25 słów)
NR TELEFONU

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt 1 i art. 27 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

Imię i nazwisko
Podpis

KORSO KOLBUSZOWSKIE
Kupon ważny do: 07.01.2026

eprasa.pl ebbd28e88c

sudoku

3	7	4	2	8	5		1	9
	6	5	1		9		3	
	9	1						8
				9			8	7
	1		5				9	6
	8	9				3		
9	4	2		5	3	7		1
				4	7			3
		6		1		8	4	

8	3		1					
6	2	7	9			4	1	
	1		2	4		6	3	
	8	2	3	5	9			
				8			9	
		5	6	2	1		7	3
	7	8	4					
	9		5	1			8	
1		3	8	9	2			6

6			4		1	2		7
	8			7	2			
5		7		3	9	4	1	8
	3	5					7	
1	7			9	5	6	8	4
			1				9	3
	5		2					
	1		7	5		8		9
	6			1	4	3	2	

Krzyżówka

Statek zamiast mostu
Warzywo, źródło magnezu
Drzewo liściaste
Wysłany w kopercie
Urwis, hultaj
Budka z towarem
Wagon za parowozem
Lisia kryjówka / Atrybut ministra
Szybki bieg konia
Sprawiedliwy tłuszcz
Rosyjska waluta
Rezultat, wynik
Polska ciężarówka
Śpiewak kościelny
Stołek kuchenny
Część karabinu / Cwaniak z lasu
Podpiera strop w kopalni
Otwarte na oścież
Skrzynka wyborcza
Najmniejszy ptak / Błąd serwisowy
Dydelf północny
Ogród owocowy
Napój bogów greckich
Przypinana do buta jeźdźca
Roślina na wianki
Święty z Akwinu
Trzęsąca się potrawa
Zakład kąpielowy
Imię Hackmana, aktora
Premia za usługę / Imię Piechniczka / Przewrót gimnastyczny
Pomieszczenie dla krów
Litera alfabetu greckiego
Bokserski zwód
Zasypka osuszająca
Urzędowe dokumenty
Góry na krańcu Europy
Centrum cyklonu
Rewolta / Płynie przez Bonn
Silny argument
Krzew owocowy
Dekolt w sukni
Złożony z odcinków
Olej wątłuszowy
Kropka w tekście
Samochód z Korei
Marta, aktorka



1	2	3		4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14		15		16	17	18		19	20	21	22	23	24	25

eprasa.pl ebbd28e88c

Horoskop na 2026 rok

Baran (21.03 - 19.04)



Rok 2026 będzie dla Ciebie pełen wyzwań, Baranie. Przede wszystkim poczujesz większą determinację do realizacji swoich celów zawodowych. Na początku roku Twoje ambicje będą wyraźnie skierowane na rozwój kariery. Możliwe są nowe propozycje zawodowe, które mogą otworzyć przed Tobą nowe ścieżki. Pamiętaj, że w tym roku ważne będą także Twoje decyzje dotyczące finansów – jeśli planujesz inwestycje, staraj się dobrze je przemyśleć. Jeszcze w pierwszej połowie roku możesz doświadczyć zawirowań w życiu osobistym, ale nie martw się – to moment, by zrozumieć, co jest dla Ciebie najważniejsze. W drugiej połowie roku pojawi się stabilność i większy spokój. W miłości czeka Cię okres pełen emocji, szczególnie w pierwszej części roku – jeśli masz partnera, postaraj się poświęcić mu więcej uwagi. Jeśli jesteś singlem, pojawią się interesujące znajomości, które mogą przerodzić się w coś poważniejszego, ale nie bądź zbyt pochopny.

Byk (20.04 - 20.05)



2026 to rok pełen możliwości i wyzwań, które na pewno Cię nie znużą, Byku. Przede wszystkim czeka Cię intensywny rozwój zawodowy. Pierwsza połowa roku to czas, kiedy Twoje wysiłki zawodowe zaczną przynosić pierwsze rezultaty. Może pojawić się propozycja awansu lub nowego projektu, który pozwoli Ci wyjść z utartego schematu. Jednak pamiętaj, że nie wszystko pójdzie gładko – niektóre sytuacje wymagać będą od Ciebie cierpliwości i elastyczności. W drugiej połowie roku, szczególnie w miesiącach letnich, możesz poczuć potrzebę większego odpoczynku. Zadbaj o równowagę między pracą a życiem osobistym. Jeśli chodzi o życie prywatne, 2026 będzie czasem większej stabilności, ale i wielu refleksji na temat tego, czego tak naprawdę chcesz od relacji. Jeśli jesteś w związku, możliwe jest, że będziesz musiał poświęcić więcej uwagi swojemu partnerowi. W kwestiach zdrowia warto zadbać o równowagę – unikać nadmiernego stresu i pamiętać o odpoczynku.

Bliźnięta (21.05 - 20.06)



Dla Ciebie, Bliźnięta, 2026 będzie rokiem pełnym zmian, nowych doświadczeń i otwierania się na nowe możliwości. Będziesz odczuwać silną potrzebę poszerzania swoich horyzontów – zarówno zawodowych, jak i osobistych. Wiosną czeka Cię okres intensywnego rozwoju, szczególnie jeśli chodzi o naukę, kursy, czy podróże. Jeśli masz w planach dalszą edukację lub zdobycie nowych umiejętności, 2026 jest doskonałym czasem na realizację tych planów. W drugiej części roku możesz spodziewać się nieoczekiwanych zmian w pracy lub w życiu osobistym, które przyniosą Ci poczucie większej swobody. W miłości możliwe są zarówno romantyczne, jak i bardziej przyjacielskie relacje. Jeśli masz partnera, mogą pojawić się wątpliwości dotyczące przyszłości związku, ale jeśli nauczysz się komunikować swoje potrzeby, odnajdziesz równowagę. Jeśli jesteś singlem, 2026 przyniesie wiele nowych znajomości, ale nie spiesz się z podejmowaniem poważnych decyzji.

Rak (21.06 - 22.07)



Dla Ciebie, Raku, 2026 rok będzie rokiem przełomowym, szczególnie w kwestiach zawodowych i finansowych. W pierwszej części roku Twoje wysiłki mogą zostać docenione – możliwe są awanse lub zmiany w pracy, które będą wymagały od Ciebie większej odpowiedzialności. Z kolei w drugiej połowie roku powinieneś skupić się na stabilizacji finansowej i inwestycjach. Zadbaj o swoje zasoby i staraj się unikać impulsywnych decyzji finansowych. W życiu osobistym pojawią się wyzwania – Twoje relacje z bliskimi mogą wymagać większego zaangażowania i uwagi. To rok, w którym będzie trzeba zmierzyć się z trudnymi emocjami. Jeśli masz partnera, w drugiej połowie roku możliwe są chwile nieporozumień, ale także głębsze zrozumienie siebie nawzajem. W zdrowiu warto skupić się na regeneracji i odpoczynku, szczególnie w miesiącach letnich.

Lew (23.07 - 22.08)



Dla Ciebie, Lwie, 2026 rok będzie pełen wyzwań, które pozwolą Ci na rozwój osobisty i zawodowy. Będziesz musiał zmierzyć się z sytuacjami, które zmuszą Cię do zmiany podejścia do pracy i relacji. Wiosną pojawią się nowe możliwości zawodowe, które mogą diametralnie zmienić Twoje życie. To dobry czas na podjęcie ryzyka, zwłaszcza jeśli chodzi o rozwój kariery. Jednak pamiętaj, że zmiany te będą wymagały dużej elastyczności i umiejętności adaptacji. W drugiej części roku czeka Cię okres stabilizacji – zarówno finansowej, jak i emocjonalnej. W miłości Twoje relacje będą bardziej harmonijne, jeśli tylko będziesz otwarty na kompromisy i nie będziesz zbyt dominujący. Single mogą spodziewać się nowych, interesujących znajomości, ale bądź ostrożny – nie każda z nich przerodzi się w coś trwałego. W zdrowiu warto zadbać o aktywność fizyczną i unikać przeciążenia organizmu.

Panna (23.08 - 22.09)



Rok 2026 będzie dla Ciebie, Panno, rokiem pełnym rozwoju i pozytywnych zmian, szczególnie w sferze zawodowej. Początek roku przyniesie Ci wiele nowych wyzwań, które wymuszą na Tobie większą organizację i skupienie. W pracy możliwe są zmiany, awans lub nowe obowiązki, które będą wymagały od Ciebie dużego zaangażowania. Pamiętaj, aby nie nadwyrężyć swojego zdrowia – znajdź czas na odpoczynek i regenerację. W drugiej połowie roku Twoje życie osobiste będzie na pierwszym planie. Relacje z bliskimi, zwłaszcza w rodzinie, będą wymagały Twojej uwagi. Będziesz miał okazję pogłębić relacje, które są dla Ciebie naprawdę ważne. W miłości możesz spodziewać się dużych zmian – zarówno w związku, jak i w relacjach z osobami bliskimi. Dla singli nadchodzi czas nowych znajomości, które mogą przekształcić się w coś poważnego. W zdrowiu warto postawić na profilaktykę i unikać stresujących sytuacji.

Waga (23.09 - 22.10)



Rok 2026 to czas, kiedy będziesz musiał bardziej skupić się na sobie, Wago. Będzie to rok introspekcji i refleksji nad tym, co naprawdę chcesz osiągnąć w życiu. W pierwszej części roku możesz czuć się przytłoczony obowiązkami, zarówno zawodowymi, jak i osobistymi, ale nie martw się – dzięki swojej elastyczności uda Ci się znaleźć równowagę. W drugiej połowie roku Twoje życie zawodowe zacznie nabierać tempa. Pojawią się nowe możliwości, które będą wymagały od Ciebie większej odwagi i podejmowania ryzyka. W miłości czeka Cię okres stabilności, ale także potrzeba większej komunikacji z partnerem. Jeśli jesteś singlem, 2026 będzie czasem nowych znajomości, ale bądź ostrożny w podejmowaniu poważnych decyzji. W zdrowiu warto zadbać o równowagę między pracą a odpoczynkiem.

Skorpion (23.10 - 21.11)



Dla Ciebie, Skorpionie, 2026 rok będzie pełen intensywnych emocji i zmian. Będziesz miał szansę na realizację swoich ambicji zawodowych, szczególnie w pierwszej połowie roku. Możliwe są nowe propozycje, które pozwolą Ci rozwinąć skrzydła. W drugiej połowie roku zaczniesz odczuwać potrzebę stabilizacji – zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. W miłości będzie to czas głębokich przeżyć emocjonalnych. Jeśli masz partnera, możliwe są zmiany w relacji, które pozwolą na jej pogłębienie. W kwestiach zdrowia postaraj się unikać sytuacji stresowych i znajdź czas na relaks.

Strzelec (22.11 - 21.12)



Dla Ciebie, Strzelcu, 2026 rok będzie czasem dużych możliwości zawodowych. Będziesz miał okazję do realizacji swoich celów, które wiązać się będą z dalszym rozwojem i ekspansją. Pamiętaj jednak, że sukces nie przyjdzie bez wysiłku – czekają Cię długie godziny pracy, które będą wymagały od Ciebie dużego zaangażowania. W drugiej połowie roku możesz poczuć potrzebę odpoczynku i relaksu, a także skupić się na życiu osobistym. W miłości 2026 będzie rokiem dużych emocji – możliwe są zarówno intensywne związki, jak i chwile refleksji nad przyszłością. W zdrowiu warto zadbać o równowagę i unikać nadmiernego stresu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)



Rok 2026 dla Ciebie, Koziorożcu, będzie pełen wyzwań zawodowych. Możliwe są zmiany w pracy, które wymuszą na Tobie większą elastyczność. Przede wszystkim jednak rok ten będzie czasem, kiedy będziesz musiał podjąć decyzje dotyczące swojej przyszłości zawodowej. W miłości 2026 będzie rokiem większej stabilności. Jeśli jesteś w związku, możliwe są zmiany, które pozwolą Ci poczuć się bardziej pewnie. Jeśli jesteś singlem, czekają Cię ciekawe znajomości. W kwestiach zdrowia zadbaj o równowagę – nie zapominaj o odpoczynku.

Wodnik (20.01 - 18.02)



Dla Ciebie, Wodniku, 2026 rok będzie rokiem zmian, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Przede wszystkim w pierwszej połowie roku czeka Cię rozwój zawodowy, który pozwoli Ci otworzyć się na nowe możliwości. W drugiej połowie roku poczujesz silniejszą potrzebę zmian, szczególnie w życiu osobistym. W miłości czeka Cię wiele emocji – możesz poczuć się bardziej zbliżony do partnera lub wpaść w nowy, ekscytujący związek. W zdrowiu zadbaj o swoją kondycję fizyczną i emocjonalną, szczególnie w okresach dużego stresu.

Ryby (19.02 - 20.03)



Rok 2026 dla Ciebie, Rybko, będzie pełen emocjonalnych przeżyć, ale także zawodowych sukcesów. Pierwsza część roku przyniesie wyzwania zawodowe, które pozwolą Ci na rozwój i otworzą nowe drzwi. Będziesz miał okazję na podjęcie ważnych decyzji, które wpłyną na Twoje życie. W miłości 2026 będzie rokiem harmonii – jeśli masz partnera, możliwe są większe zbliżenie i stabilność. Jeśli jesteś singlem, czekają Cię ciekawe znajomości, ale bądź ostrożny – nie każda z nich okaże się trwała. W kwestiach zdrowia postaraj się zadbać o równowagę psychiczną i unikać nadmiernego stresu.

eprasa.pl ebbd28e88c

Futsal

Kolbuszowianka wicemistrzem Heiro Futsal CUP 2025

Znakomicie zaprezentowali się podopieczni Grzegorza Wróblewskiego w turnieju Heiro Futsal CUP organizowanym przez Podkarpacki ZPN w Rzeszowie. Kolbuszowianie do domów wrócili ze srebrnymi medalami.

W kolejnej edycji Heiro Futsal Clup wzięło udział 32 drużyny, w tym dwie z zagranicy. Rywalizacja podzielona była na trzy dni. Kolbuszowianie do rozgrywek przystąpili w piątek. KKS rywalizował w grupie A. W pierwszym spotkaniu przedstawiciel dębickiej okręgówki uległ 3:7 ekipie Yami Futsal Team Dębica.

W drugim meczu drużyna z Kolbuszowej ograła po golach Adriana Chrząszcza, Maksymilian Nowickiego i Briana Dziedzica Rzemieślnik Strażów 3:1. W meczu kończącym zmagania w grupie A Kolbuszowianka rozbiła Camele Saharyjskie Korczyna, aż 8:1. Tym samym zespół z naszego powiatu wygrał swoją grupą A i awansował do fazy pucharowej.

W 1/8 drużyna trenera Wróblewskiego miała zmierzyć się z zespołem Adampol Team Świdnik. Rywal jednak nie stawił się na meczu i tym samym KKS automatycznie awansował do ćwierćfinału. W nim kolbuszowianie zmierzyli się z Reprezentacją Polską Niesłyszących II.

Pojedynek ten był bardzo zacięty i zakończył się remisem 3:3. O awansie do półfinału decydowały rzuty karne. W nich swoje umiejętności pokazał Szymon Szczupak. Z kolei jego koledzy z pola byli bezbłędni i drużyna z Kolbuszowej grała dalej.

W półfinale Kolbuszowianka zmierzyła się z Heiro Rzeszów. Ponownie o wszystkim zadecydowały rzuty karne i znowu błysnął Szymon Szczupak, który wybronił dwa strzały przeciwników.



Fot. Mariola Dziedzic

Kolbuszowianie odnieśli duży sukces na hali w Miłocinie

W finale KKS został rozbity przez 18. Dywizję Zmechanizowaną Siedlce i zajął drugie miejsce, co w silnie obsadzonym turnieju trzeba traktować jako duży sukces. Ponadto „Szczupi" za swoje interwencje w bramce wybrany został najlepszymi golkiperem turnieju. **Łukasz Guźda**

Tenis ziemny

Oliwia Sybicka stypendystką Iga Świątek Foundation

Tenisistka Oliwia Sybicka została stypendystką Iga Świątek Foundation. Uroczystość „Droga do marzeń. Spotkanie stypendystów Iga Świątek Foundation" odbyła się w Hotelu Verte w Warszawie.



Fot. Agnieszka Wilk-Sybicka

Oliwia z nagrodą od Igi Świątek

Fundamentalny projekt

Laureaci zostali wyłonieni spośród 200 obiecujących sportowców. Wśród nagrodzonych znalazła się również tenisistka z Kolbuszowej. Oliwia Sybicka, mająca 16 lat, zajmuje 7. pozycję w rankingu Tennis Europe w kategorii do lat 16. W zestawieniu juniorek plasuje się na 124. miejscu na świecie.

- Sport dał mi bardzo wiele, nie tylko sukcesy, ale także wartości, które kształtują mnie jako człowieka. Chcę dzielić się tym doświadczeniem i pomagać innym sportowcom rozwijać skrzydła. Fundacja to dla mnie niezwykle ważny projekt, który z jednej strony pomoże mi zrealizować ten cel, z drugiej będzie platformą pod kolejne inicjatywy - mówiła latem Iga Świątek po założeniu Fundacji.

Premierowa edycja

Pierwsza edycja Programu Stypendialnego „Iga Świątek Foundation" to kompleksowa inicjatywa dedykowana sportowcom w wieku od 15 do 22 lat, którzy reprezentują Polskę na międzynarodowych arenach i rywalizują w krajowych zawodach olimpijskich.

Program wyróżnia się unikalnym połączeniem wsparcia finansowego i kompetencyjnego. Pula stypendialna wynosi pół miliona złotych (100 tysięcy złotych dla każdego stypendysty). Uczestnicy programu będą mieli również dostęp do wiedzy i doświadczenia ekspertów, którzy na co dzień współpracują z Igą Świątek, w tym Darii Abramowicz, Aliny Sikorze, Darii Sulgostowskiej, Macieja Ryszczuka oraz Mateusza Dawidziuka.

- Dzięki własnym doświadczeniom i drodze na szczyt, wiem, że w sporcie liczą się nie tylko pieniądze, ale także dostęp do wiedzy i wsparcie właściwych ludzi. Dlatego chcę przekazać standard pracy i podejście, które w polskim sporcie jest unikalne, by sportowcy mogli sięgać po marzenia i świadomie budować swoją karierę - dodaje Iga Świątek. **Łukasz Guźda**

Piłka nożna. Betclic 3.liga

Sokół zainteresowany piłkarzami Stali



Fot. Stal Rzeszów

Szymon Salamon może trafić do ekipy z Kolbuszowej Dolnej

Powoli rozkręca się okienko transferowe w Betclic 3. lidze. Beniaminek z naszego powiatu zainteresowany jest usługami dwóch młodych zawodników ze Stali Rzeszów.

W kręgu zainteresowań kolbuszowian znalazł się Dominik Gujda. Osiemnastoletni pomocnik ma za sobą występy w młodzieżowej Reprezentacji Polski U-19.

W bieżącym sezonie wystąpił w pięciu spotkaniach pierwszego zespołu Stali Rzeszów na poziomie Betclic 1.ligi, w których uzbierał łącznie 176 minut. Ponadto grał w drużynie rezerw rzeszowskiego zespołu.

Gujda jest wychowankiem Włókniarza Rakszawa, a ponadto grał w juniorskich zespołach SPEC Stali Łańcut i Igloopolu Dębica.

Drugim zawodnikiem przymierzanym do gry w zespole Sławomira Szeligi jest Szymon Salamon. Napastnik ten ma 19 lat i jest wychowankiem Wilków Wiśniowa.

Ponadto w swojej przygodzie z piłką grał także w Beniaminku Krosno i Czarnych Połaniec. Piłkarz ten w obecnej kampanii występował tylko w rezerwach klubu z Rzeszowa.

Łukasz Guźda

eprasa.pl ebbd28e88c

LEKKOATLETYKA

Sezon pełen sukcesów i młodych talentów



Fot. B. Karkut

W październiku uczennice kolbuszowskiego liceum wywalczyły tytuł wicemistrzyń Polski w sztafetowym biegu przełajowym. W skład drużyny weszły wyłącznie zawodniczki Tiki-Taki: Jagoda Zasowska, Lena Pastuła, Anna Kopeć, Kamila Kosiorowska, Oliwia Bajor, Maja Pastuła oraz Wiktoria Wołosz (rez.).



Fot. Archiwum prywatne

Pod koniec czerwca 2025 roku reprezentacja Polski, z Magdaleną Niemczyk w składzie, zdobyła srebrny medal Drużynowych Mistrzostw Europy w Madrycie.

Rok 2025 był przełomowy dla UKS Tiki-Taka Kolbuszowa. Klub, który od lat stawia na pracę z młodzieżą, może pochwalić się nie tylko licznymi medalami i tytułami, ale również wybitnymi osiągnięciami swoich podopiecznych, którzy rywalizowali na krajowych i międzynarodowych arenach. Na czoło wysuwa się, oczywiście, Magdalena Niemczyk – olimpijka z Paryża, ale to także młodsze pokolenie lekkoatletów z Kolbuszowej, które odnosi kolejne sukcesy, potwierdzając wysoki poziom szkolenia w klubie.

To rok pełen sukcesów, który przyniósł nie tylko liczne medale, ale i wzrost prestiżu klubu w skali kraju i zagranicy. Trener Bogdan Karkut, który od lat prowadzi młodych zawodników, w podsumowaniu tego sezonu zwraca uwagę na wzrastający potencjał młodzieży, ich osiągnięcia i sukcesy, które zdobywali w Polsce oraz na międzynarodowych zawodach.

„W Tiki Taka Kolbuszowa, co chcę dobitnie podkreślić, pracujemy wyłącznie z naszą miejscową młodzieżą. Nie śpieszymy się, jest to praca rozłożona na wiele lat, a mimo to kolbuszowscy lekkoatleci systematycznie zdobywają medale na imprezach międzynarodowych i mistrzostwach Polski oraz są członkami kadr narodowych w różnych kategoriach wiekowych” – mówi Karkut, zaznaczając, że sukcesy są efektem wytrwałości w długoterminowej pracy z młodymi sportowcami

„Śmiało można powiedzieć, że - o ile chłopcy najczęściej wybierają piłkę nożną - to dla dziewcząt lekka atletyka stała się sportem numer jeden w gminie Kolbuszowa” – dodaje trener.

Magdalena Niemczyk – gwiazda Tiki Taki i olimpijka

Nie sposób rozpocząć podsumowania sezonu 2025 bez wspomnienia o największej nadziei klubu – Magdalenie Niemczyk. Ta zawodniczka już od lat przyciąga uwagę kibiców i ekspertów, a w 2025 roku pokazała, że jest na najwyższym światowym poziomie. Po znakomitych wynikach w 2024 roku, w nowym sezonie rozpoczęła rywalizację od startów halowych, które przyniosły jej halowy rekord Polski w biegu na 200 metrów (czas 23,12) podczas mityngu w Rzeszowie. Kolejnym wielkim sukcesem było zdobycie złotego medalu na Halowych Mistrzostwach Polski Seniorów oraz złoto w kategorii U23, co potwierdziło jej doskonałą formę.

„Magdalena Niemczyk to nasza olimpijka z Paryża i jej sezon 2025 to istny pokaz mocy. Jestem dumny z tego, jak prezentuje się na międzynarodowej scenie” – mówi trener Karkut. W ciągu roku Magdalena wystartowała w wielu prestiżowych imprezach, takich jak Mistrzostwa Świata w Tokio. W maju, jako członkini sztafety 4x100m, poleciała z reprezentacją Polski do Chin, by wywalczyć awans do najważniejszego sportowego wydarzenia na świecie. Po serii świetnych występów w kraju i za granicą, w czerwcu wyjechała na Drużynowe Mistrzostwa Europy do Madrytu. Tam, obok innych znakomitych zawodniczek, wywalczyła srebrny medal dla Polski. „Nie akceptuję takiego sposobu działania, że prezesi klubów ściągają gotowych, wyszkolonych zawodników z zewnątrz, a następnie ogłaszają, że mają „sukces” i wyciągają ręce po pieniądze z budżetu gminy, żeby im to nasi podatnicy sfinansowali” – mówi Karkut, krytykując kluby, które nie inwestują w rozwój miejscowej młodzieży.

Po powrocie z Madrytu sprinterka z Kolbuszowej Górnej wystartowała na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Bergen, gdzie wywalczyła 7. miejsce w biegu na 200 metrów, a także zdobyła srebrny medal w sztafecie 4×100 metrów, choć później z powodu dyskwalifikacji Polaków medal został im odebrany.

Kolejnym ważnym wydarzeniem w karierze zawodniczki był start na Mistrzostwach Polski Seniorów w Bydgoszczy, gdzie po zwycięstwie w biegu eliminacyjnym na 100 metrów, wywalczyła pierwszy medal seniorski na otwartym stadionie, zdobywając srebro.

Sukces ten dał Magdzie bezpośrednią kwalifikację do występu w Tokio, gdzie nasza reprezentacja dotarła do finału.

„Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że Magdalena miała zaszczyt rywalizować na swojej zmianie z wielokrotną mistrzynią olimpijską i świata, Jamajką Shelly-Ann Fraser-Pryce, dla której był to pożegnalny bieg w karierze, a także ze świeżo upieczoną mistrzynią świata – reprezentantką USA Melissą Jefferson-Wooden. Zawodniczka z Kolbuszowej pobiegła więc w iście kosmicznej stawce najlepszych sprinterek globu” – podkreśla trener.

Młodsze talenty na krajowym poziomie

Podczas gdy Magdalena Niemczyk rywalizowała z najlepszymi na świecie, młodsze pokolenie zawodników UKS Tiki-Taki także zaliczyło bardzo udany sezon. „Zawodnicy klubu startowali w blisko 50 imprezach mistrzowskich i mityngach, odnosząc wiele sukcesów” – zauważa Bogdan Karkut.

Jednym z największych odkryć była 14-letnia Anna Kopeć, która imponowała nie tylko wynikami, ale także wszechstronnością. Kopeć triumfowała w Halowych Mistrzostwach Podkarpacia U16 na 60 metrów przez płotki i w biegu na 600 metrów, a także wygrała Mistrzostwa Podkarpacia w biegach przełajowych. W lipcu 2025 roku wzięła udział w Mistrzostwach Polski U16 w Lublinie, gdzie zajęła wysokie 5. miejsce w biegu na 300 metrów przez płotki. – Imponuje mi jej wszechstronność – mówi Karkut.

W czołówce krajowej znaleźli się także inni zawodnicy klubu. Maja Pastuła, 17-letnia zawodniczka, zajęła 6. miejsce w finale Mistrzostw Polski U18 w Poznaniu, a Tomasz Serafin uplasował się na 7. miejscu w finale Mistrzostw Polski U20 we Włocławku. To nie koniec sukcesów młodzieży, ponieważ do finałów Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży awansowali również Oliwia Bajor, Norbert Burkiewicz, Bartosz Wołosz oraz Szymon Rusin.

Sukcesy drużynowe i historia klubu

Choć lekka atletyka to sport indywidualny, UKS Tiki-Taka odnosił również sukcesy drużynowe. W sezonie 2025 klub z Kolbuszowej po raz pierwszy stanął na podium Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w biegach przełajowych oraz w klasyfikacji Grand Prix Podkarpacia.

Zespół młodzików zdobył również złoty medal drużynowy w Mistrzostwach Polski Krajowego Zrzeszenia LZS w biegach górskich na krótkim dystansie. Klub z Kolbuszowej zajął wysokie 5. miejsce w klasyfikacji wojewódzkiej, ustępując tylko największym ośrodkom lekkoatletycznym w regionie: Resovii Rzeszów, KKL Stal Stalowa Wola, Stali Mielec i Tempo Przemyśl. „Wynik ten jednoznacznie potwierdza, że klub z Kolbuszowej należy dziś do ścisłej czołówki podkarpackiej lekkiej atletyki” – podkreśla trener Tiki-Taki.

Rekordowe wyniki i organizacja

Rok 2025 przyniósł także rekordowy wynik w Systemie Sportu Młodzieżowego Ministerstwa Sportu i Turystyki. UKS Tiki-Taka zdobył 71,5 punktu, co jest najwyższym wynikiem w historii gminy Kolbuszowa. „Punktowało aż 16 zawodników klubu, co dowodzi ogromnego potencjału lokalnej młodzieży, który należy konsekwentnie wspierać” – mówi trener Karkut. Warto również dodać, że klub systematycznie organizuje zajęcia w różnych miejscowościach, takich jak Hucina czy Wola Raniżowska, gdzie młodzież z mniejszych miejscowości ma okazję trenować i rozwijać swoje pasje.

„Dla porównania – w roku 2024 wszystkie kluby z terenu gminy zdobyły łącznie 57 punktów, z czego aż 56 wywalczyli lekkoatleci. Drugim klubem, który odnotował wynik w systemie ministerialnym, jest UKS Wilga Widełka (7,5 punktu). Dane te jasno pokazują, które kluby realnie i systematycznie szkolą młodzież sportową w gminie Kolbuszowa” – dodaje trener.

„Jesteśmy jedynym klubem lekkoatletycznym w powiecie kolbuszowskim, więc staramy się dotrzeć do młodzieży z odległych wiosek, jak Hucina czy Wola Raniżowska. Dzięki wsparciu radnych i dyrektorów szkół organizujemy zajęcia w tych miejscowościach” – dodaje Karkut. Jak wskazuje trener, współpraca z radnymi, w tym m.in. z radnym Pawłem Albrychtem, który zorganizował środki na zajęcia w Trześni i Hucinie, oraz z dyrektorami szkół, pozwala na rozwój sportu w miejscowościach, które w przeciwnym razie miałyby utrudniony dostęp do profesjonalnych treningów.

Sukcesy na poziomie szkolnym

Warto również wspomnieć o sukcesach odniesionych przez zawodników UKS Tiki-Taki w barwach swoich szkół. W październiku 2025 roku uczennice Liceum Ogólnokształcącego im. Janka Bytnara w Kolbuszowej wywalczyły tytuł wicemistrzyń Polski w sztafetowym biegu przełajowym 6×1000 metrów podczas ogólnopolskiego finału w Bytomiu.

„Sukces ten jednoznacznie pokazuje, jak ogromny wpływ na lokalną społeczność i sport szkolny ma codzienna, systematyczna praca wykonywana w klubie – bez szkolenia prowadzonego w UKS Tiki Taka Kolbuszowa tak znaczący wynik na arenie ogólnopolskiej z pewnością nie byłby możliwy” – podsumowuje Bogdan Karkut.

Sezon 2025 z pewnością przejdzie do historii UKS Tiki Taka Kolbuszowa jako jeden z najlepszych w dziejach klubu. Sukcesy na poziomie międzynarodowym, krajowym, drużynowym oraz rekordowe wyniki w systemie punktacji Ministerstwa Sportu to tylko niektóre z osiągnięć, które dowodzą, że klub z Kolbuszowej należy do ścisłej czołówki podkarpackiej lekkiej atletyki.

opr. Kamil Ząbczyk

eprasa.pl ebbd28e88c

Sportowe Podsu



Styczeń

- Oliwia Sybicka, tenisistka z gminy Kolbuszowa, sięgnęła po tytuł mistrzyni Polski w Halowych Mistrzostwach Polski do lat 16.
- Magda Niemczyk wygrała bieg na 60 metrów podczas Ogólnopolskiego Halowego Mityngu Lekkoatletycznego w Rzeszowie. Kolbuszowianka osiągnęła imponujący czas 7,31 sekundy.
- Sokółki zdobyły złoto na Mistrzostwach Podkarpacia w Futsalu Kobiet.
- Szczypiorniści z Liceum Ogólnokształcącego w Kolbuszowej, podczas turniejów barażowych, awansowali do finału wojewódzkiego Licealiady w piłce ręcznej.
- Na krytej pływalni „Fregata" w Kolbuszowej odbył się Miting Pływacki Olimpiad Specjalnych.



Luty

- Uczniowie LO Kolbuszowa zdobyli brązowy medal w finale wojewódzkim Licealiady w piłce ręcznej chłopców.
- Magda Niemczyk z UKS Tiki-Taki podczas mityngu lekkoatletycznego w Rzeszowie, ustanowiła nowy rekord Polski i Europy U-23 w biegu na 200 metrów - 23,12 sekundy!
- Na hali w Cmolasie odbył się Turniej o Puchar Wójta Gminy w Futsalu 2025.
- Zawodniczki Sokoła Kolbuszowa Dolna zdobyły tytuł mistrzyń na Mistrzostwach Podkarpacia Mamusiek w piłce halowej.
- Sukces uczniów ZST Kolbuszowa w półfinale wojewódzkim Licealiady w pływaniu.



Marzec

- Kaziki Kolbuszowa wygrali Turniej Oldboys w Cmolasie.
- Uczennice Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Kupnie zajęły trzecie miejsce w półfinale wojewódzkim Igrzysk Młodzieży w Tenisie Stołowym.
- Wilga Widełka świętowała 25-lecie istnienia.
- Młodziki z Kolbuszowianki zajęli trzecie miejsce w Zakopanem podczas turnieju Podhale Cup 2025.
- Młodzi zawodnicy Tiki-Taki Kolbuszowa odnieśli ogromny sukces na Halowych Mistrzostwach Województwa Podkarpackiego w lekkiej atletyce, zdobywając aż siedem medali, w tym cztery złote, dwa srebrne i jeden brązowy.
- Sokół Kolbuszowa Dolna w meczu na szczycie zremisował z JKS Jarosław i utrzymał pozycję lidera 4 ligi.
- Bartosz Bebło, zawodnik Artbud Werynianka Werynia, zdobył złoto na zawodach World Power Festival w Mysłowicach.



Kwiecień

- Drużyna dziewcząt z kolbuszowskiego liceum zdobyła pierwsze miejsce w rejonach Licealiady w biegach przełajowych.
- Derby Kolbuszowej zakończyły się remisem 3:3. KKS Kolbuszowianka zmierzyła się z MUKS Sokół Kolbuszowa Dolna II.
- Sokół Kolbuszowa Dolna pokonał Cosmos Nowotaniec i zrobił kolejny krok do awansu do 3 ligi.



Maj

- Magdalena Niemczyk i polska sztafeta 4x100 m zakwalifikowała się do Mistrzostwa Świata w lekkiej atletyce w Tokio.
- Drużyna MUKS Sokół Kolbuszowa Dolna rocznik 2013 została zakwalifikowana do 24 najlepszych zespołów piłkarskich w Polsce w ramach projektu #DrużynaMarzeń.
- Oliwia Sybicka została wicemistrzynią turnieju Tennis Europe Super Category U16 w Rzymie.
- Młodzi zawodnicy z klubu Tiki-Taka Kolbuszowa, na Mistrzostwach Podkarpacia w lekkiej atletyce, w kategoriach U12 i U14, zdobyli aż 8 medali, w tym 4 złote.
- Liliana Brandys z Tiki-Taki Kolbuszowa zdobyła pierwsze miejsce w wojewódzkich eliminacjach Lekkoatletycznych Nadziei Olimpijskich oraz zakwalifikowała się do ogólnopolskiego finału w Białymstoku.



Czerwiec

- Sokół Kolbuszowa Dolna rozgromił Strug Tyczyn i przypieczętował historyczny awans do 3 ligi.
- Magdalena Niemczyk ustanowiła najlepszy wynik w historii polskiej lekkiej atletyki do lat 23 na dystansie 150 metrów podczas zawodów w Krakowie.
- Oliwia Sybicka zwyciężyła w singlu i deblu na ITF J100 w Hadze.
- Magdalena Niemczyk po raz pierwszy w karierze wystartowała indywidualnie w reprezentacji Polski w biegu na 200 m oraz przyczyniła się do srebrnego medalu zdobytego przez całą kadrę na Drużynowych Mistrzostwach Europy w Madrycie

G

eprasa.pl ebbd28e88c

umowanie Roku



Lipiec

- Magdalena Niemczyk zajęła 7. miejsce w finale biegu na 200 metrów podczas Mistrzostw Europy U23 w Bergen.
- Oliwia Sybicka awansowała do finałów Drużynowych Mistrzostw Europy - Summer Cups oraz wzięła udział w finale ITF J300 Junior Open Polska jednym z najważniejszych juniorskich turniejów.
- Kosowy zwyciężyły w Turnieju o Puchar Wójta Gminy Niwiska.
- Sokół Kolbuszowa Dolna rozpoczął przygotowania do sezonu w Betclic 3. lidze. Do drużyny Marcina Wołowca trafili m. in. Michał Kitliński, Hubert Pieszczoch, Kamil Posielski, Kacper Piechota, czy Filip Mikrut.



Wrzesień

- Drużyna MUKS Sokół Kolbuszowa Dolna rozegrała swoje pierwsze spotkanie w 2. Lidze Piłki Nożnej Kobiet, pokonując Respekt Myślenice 3:0.
- Sokół Kolbuszowa Dolna w 7. kolejce Betclic III ligi przegrał się na wyjeździe z Wisłoką Dębica.
- Odbył się pierwszy rajd rowerowy „po zdrowie" w Niwiskach.
- Oliwia Sybicka z podwójnym sukcesem w Palermo. Triumf w singlu i finał debla w turnieju ITF J100.
- Magdalena Niemczyk wraz z polską sztafetą 4x100 metrów kobiet awansowała do finału Mistrzostw Świata w lekkoatletyce w Tokio.
- Trener Marcin Wołowiec odszedł z Sokoła Kolbuszowa Dolna po przegranym meczu z Cracovią II.



Listopad

- Sławomir Szeliga został nowym trenerem Sokoła Kolbuszowa Dolna. Zastąpił na tym stanowisku Radosława Sekułę.
- Piłkarze Sokoła Kolbuszowa Dolna przełamali fatalną serię i po dziewięciu porażkach z rzędu zapunktowali na poziomie Betclic 3. Ligi remisując z Wiślanie Skawina.
- Artbud Werynianka Werynia zakończyła rundę jesienną w klasie B7 z kompletem punktów.
- Sokół Kolbuszowa Dolna wygrał po raz pierwszy w lidze od połowy sierpnia pokonując Świdniczankę Świdnik.
- Oliwia Sybicka wraz z koleżankami z Reprezentacji Polski zajęła czwarte miejsce na świecie w turnieju Billie Jean King Cup Junior Finals 2025 w Chile.
- Młodziki Kolbuszowianki z rocznika 2013 na międzynarodowym turnieju Podhale CUP zajęli drugie miejsce.
- Sokółki wygrały Wojewódzki Puchar Polski Kobiet w futsalu.



Sierpień

- Sokół Kolbuszowa Dolna na inaugurację sezonu Betclic w 3. lidze pokonał Koronę II Kielce, a mecz ten z trybun oglądało prawie 1000 osób.
- Oliwia Sybicka wywalczyła brązowy medal na Drużynowych Mistrzostwach Europy U16 w tenisie.
- Magdalena Niemczyk zajęła trzecie miejsce w biegu na 200 metrów podczas 5. Międzynarodowego Memoriału Zbigniewa Ludwichowskiego w Olsztynie.
- Magdalena Niemczyk, podczas mistrzostw Polski seniorek w Bydgoszczy wywalczyła pierwszy w dziejach klubu Tiki-Taka, srebrny medal w biegu na 100 m na otwartym stadionie.
- Sokół Kolbuszowa Dolna przegrał z Wisłą II Kraków.
- Po miesiącach nieobecności na ligowej mapie regionu piłkarze Vigoru Trzęsówka znów wyszli na murawę i zmierzyli się z Huraganem Przedbórz.
- Oliwia Sybicka dotarła aż do finału gry pojedynczej w 56. edycji turnieju Bohdan Tomaszewski Cup w Warszawie.



Październik

- Róża Kozakowska zdobyła złoty medal w rzucie maczugą podczas paralekkoatletycznych Mistrzostw Świata w New Delhi, ustanawiając przy tym nowy rekord mistrzostw.
- Radosław Sekuła został nowym trenerem Sokoła Kolbuszowa Dolna.
- Oliwia Sybicka zdobyła brązowy medal w grze podwójnej na kortach w Parmie we Włoszech podczas Indywidualnych Mistrzostw Europy U16.
- Zawodnicy Kolbuszowskiego Klubu Kyokushin Karate z sukcesem rozpoczęli nowy sezon startowy i wzięli udział w 8. Grand Prix Karate w Radzyminie oraz Sendomiria Cup – Otwartym Turnieju Karate dla Dzieci i Młodzieży w Sandomierzu.
- Juniorki młodsze KS Tempo Cmolas rozpoczęły swoje zmagania w lidze wojewódzkiej.
- Oliwia Sybicka wywalczyła trzecie miejsce w Tennis Europe Junior Masters w Monte Carlo – jednym z najbardziej prestiżowych turniejów młodzieżowych na świecie.
- Uczennice Liceum Ogólnokształcącego im. Janka Bytnara w Kolbuszowej zdobyły srebrny medal Mistrzostw Polski Szkół Średnich w sztafecie 6x1000 m.



Grudzień

- Róża Kozakowska zajęła drugie miejsce w plebiscycie na Sportowca Roku #Guttmanny 2025.
- W Kolbuszowej odbył się 11. Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej o Puchar Posła Zbigniewa Chmielowca.
- Oliwia Sybicka zakończyła sezon turniejami w Bradenton i Miami.
- Kolbuszowianka została wicemistrzem Heiro Futsal CUP 2025.
- Oliwia Sybicka została stypendystką Iga Świątek Foundation.

KORSO KOLBUSZOWSKIE

WYDAWCA
Agencja Wydawniczo-Reklamowa Korso Sp. z o.o.
ul. Biernackiego 1/4, 39-300 Mielec
tel. 17 788 41 80
NIP 817 0005118
REGON: 690006614

REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ
Ul. Obrońców Pokoju 20, 36-100 Kolbuszowa
czynna od pn. do pt. – godz. 8-16
tel. 17 744 45 96
mail: kolbuszowa@korso.pl

DANE DO PRZELEWU:
AWR KORSO sp. z o. o.
PEKAO I O. W Mielcu - 11 1240 2856 1111 0010 6715 6187

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Bartosz Posłuszny – redaktor naczelny
tel. 519 132 924, mail: bposluszny@korso.pl,
Kamil Ząbczyk – dziennikarz
tel. 508 246 992, mail: kzabczyk@korso.pl
Łukasz Guzda – dziennikarz sportowy
tel. 509 173 793, mail: lukasz.guzda@korso.pl
Tymoteusz Maciąg – dziennikarz (współpraca)
mail: tymoteusz.maciag@korso.pl

DZIAŁ REKLAMY
tel. 17 744 45 98
mail: kolbuszowa@korso.pl
Marcin Batko – dyrektor biura reklamy i marketingu
tel. 508 248 991, marcin.batko@korso.pl
Marcin Serafin
tel. 510 126 562, mserafin@korso.pl
Anna Czajkowska
tel. 519 132 923, aczajkowska@korso.pl

Joanna Serafin
dyrektor AWR Korso
tel. 510 103 940, jserafin@korso.pl

SKŁAD TYGODNIKA
Graffi Studio Janusz Ansion

DRUK
Polska Press Sp. z o. o.
Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu

Materiałów i zdjęć niezamówionych redakcja nie zwraca oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian.

Stowarzyszenie Mediów Lokalnych
IZBA WYDAWCÓW PRASY

eprasa.pl ebbd28e88c

Strych

Dowcipy

Fąfarowie przygotowują się do wieczerzy wigilijnej. W pewnej chwili Fąfarowa pyta męża:
- Czy zabiłeś już karpia?
- Tak, utopiłem go.

***

Przyjaciel pyta Fąfarę:
- Jak minęły święta?
- Wspaniale! Żona serwowała mi same zagraniczne potrwy.
- Jakie?
- Barszcz ukraiński, fasolkę po bretońsku, pierogi ruskie i sznycel po wiedeńsku z kapustą włoską.

***

Fąfara puka do drzwi sąsiadki i pyta:
- Mogłabyś mi pożyczyć soli?
- Nie.
- A cukru?
- Nie.
- A może chociaż mąki?
- Nie.
- A czy w ogóle jest coś, co mogłabyś mi pożyczyć?
- Tak. Mogę ci pożyczyć wesołych świąt!

***

Znajomi poprosili Kowalskiego, aby tak jak rok wcześniej przebrał się za Mikołaja i rozdał ich dzieciom prezenty. Żona nie jest zachwycona tą propozycją i mówi:
– Zanim dasz im prezenty, zapytaj wcześniej, czy są zdrowe. W ubiegłym roku zaraziłeś się ospą, szkarlatyną i świnką.

***

Boże Narodzenie. Blondynka wraz z rodziną spędza je w domu. Nagle jedno z dzieci, trzymając w ręce zimny ogień, podchodzi do blondynki i się pyta:
– Zapalisz?
– Nie, dziękuję, nie palę.

***

Przychodzi mały Romuś z przedszkola. Mama z przerażeniem spostrzega, że dziecko ma podrapaną całą buzię.
– Co się stało, synku? – pyta czule.
– A, bo tańczyliśmy wokół choinki, pani kazała się nam wziąć za ręce, ale dzieci było mało, a jodełka taka duża...

***

Mąż poszedł sam na zabawę sylwestrową. Żona przed położeniem się spać zostawiła mu kartkę na stole: "Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku! PS. Woda z ogórków w lodówce. PPS. Lodówka w kuchni".

***

Dziewczyna do chłopaka:
– Kochanie, co byś powiedział, gdybyśmy wzięli ślub w Boże Narodzenie?
– Daj spokój, po co mamy sobie psuć święta?

***

- Jaka jest ulubiona kolęda niemowlaków?
- Dzisiaj w bet lejem.

***

Święty Mikołaj w centrum handlowym był bardzo zaskoczony, gdy na kolanach usiadła mu nagle dziewczyna w wieku około 20 lat. Mikołaj zwykle nie spełnia próśb dorosłych osób, ale uśmiechnął się do niej.
- Co chciałabyś dostać na Boże Narodzenie?
- Coś dla mojej matki, św. Mikołaju.
- Coś dla twojej matki? To bardzo miłe z twojej strony. - Mikołaj znów się uśmiechnął. - A co chciałabyś, abym jej podarował?
- Zięcia - odparła bez mrugnięcia okiem.

***

Młody człowiek podczas balu noworocznego prosi przyjaciela o papierosa.
- Myślałem, że postanowiłeś rzucić palenie - zdziwił się przyjaciel.
- Jestem w trakcie rzucania. Znajduje się w środku pierwszego etapu.
- A jaki jest ten pierwszy etap?
- Przestałem kupować papierosy.

***

Szalona zabawa sylwestrowa. Gdy zegar wybija północ, gospodarz bierze swój kieliszek i rozpromieniony wznosi toast:
- Moi drodzy, wydaje się, że nowy rok będzie dobrym rokiem. Zaczął się punktualnie co do minuty.

***

Przed wigilią policjant zatrzymuje fiata 126p, który podejrzanie jedzie ulicą - zjeżdża na boki, podskakuje...
- Wypiło się, tak? - pyta kierowcę.
- Jak Boga kocham! Wiozę w bagażniku żywego karpia i to on tak zarzuca wozem!

***

Po świętach Bożego Narodzenia. Rozprawa w sądzie:
- Dlaczego chcę się pan rozwieść z żoną?
- Bo daje mi do jedzenia: barszczyk z uszkami, śledzia, karpia, karpia, kluski z makiem...
- Proszę pana, przecież wszyscy na wigilię jedzą takie potrawy!
- Możliwe, ale ona przyrządza mi je codziennie od siedemnastu lat!

***

W wigilię Bożego Narodzenia Kowalscy słyszą u sąsiadów straszny hałas. Kowalska komentuje:
- Albo synek Nowaków dostał na gwiazdkę bębenek, albo Nowak zaczął śpiewać kolędy.

***

Pod koniec stycznia Nowak pyta spotkanego na ulicy kolegę:
- Cóż to, Stefan, dopiero teraz choinkę niesiesz?
- A no tak, bo na święta nie miałem pieniędzy, a teraz dostałem ją za darmo!

Z Facebooka



Fot. OSP Kupno

Do świątecznych życzeń dołączają się także druhowie OSP z powiatu kolbuszowskiego.

Czekam na dom



Fot. Łapka w Łapkę

Halinka - mała ciałem, lecz wielka charakterem. Odważna, zadziorna, sprytna, inteligentna. Będzie mała - jej mama waży 6 kg. Obecnie ma ok 2,5 miesiąca. Przebywa w domu tymczasowym w Kolbuszowej. Obowiązuje umowa adopcyjna. Tel. 727 167 727.

Z Facebooka



Fot. K. Ząbczyk

„Wigilia Lasowiacka" w Ostrowach Tuszowskich cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród naszych Czytelników.

eprasa.pl ebbd28e88c