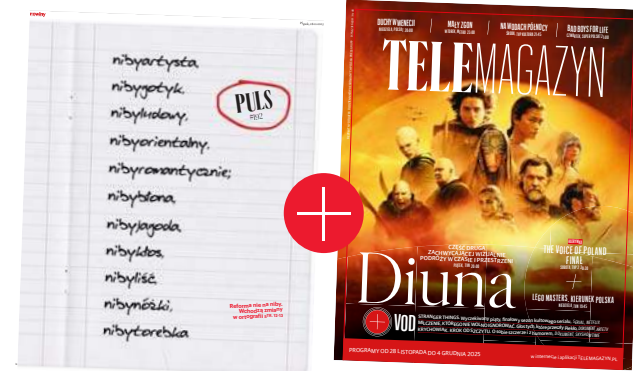


MAGAZYN *razem z dodatkami*

Reforma pisowni języka polskiego od 1 stycznia. Szykują się spore zmiany

● To, kim jesteśmy, zaczyna się w pamięci pokoleń – mówi Grażyna Bochenek o naszej trudnej przeszłości

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz dwie kolumny interesujących krzyżówek



JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Piątek-Niedziela,
28-30.11.2025

Nr 231 (21 687)

www.nowiny24.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Koniec sąsiedzkiego horroru w Żdżarach.

Dzisiaj ma zapasć wyrok w bulwersującej sprawie **str. 4**

Jan Bury i Krzysztof Kwiatkowski skazani.

Proces zaczął się w 2018 roku. **str. 8**

Zagrożone wypłaty dla nauczycieli.

W miejskiej kasie brakuje pieniędzy **str. 3**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



PO POKONANIU CHOROBY ZACZĘŁAM SIĘ CIESZYĆ NAWET Z NAJDROBNIJSZYCH RZECZY

Weronika Kozdra ze Stalowej Woli w ten weekend powalczy o tytuł Polska Miss 2025

SUKCES STR. 18-20



- Mężczyzno, daj się zbadać. To nic wstydliwego – mówi lekarz urolog Jakub Kempisty **ZDROWIE STR. 14**



Burza po ujawnieniu e-maili Marii Kurowskiej do Funduszu Sprawiedliwości **REGION STR. 10**



Olimpiada 2044 będzie także w Rzeszowie?

NASZE SPRAWY STR. 7

44-latek napastował w Rzeszowie w autobusie nastolatkę

WYDARZENIE STR. 4

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24 - wyniki z podkarpackich aren, opinie, komentarze

WTOREK

● Strefa Biznesu - informacje gospodarcze i analizy ekonomiczne

ŚRODA

● Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom

CZWARTEK

● Pod Paragrafem. Polski konkwistador podbija Amerykę

PIĄTEK

● Puls Polski. Reportaże z Podkarpacia i kraju, wywiady

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 17 777 01 39, prenumerata@nowiny24.pl, prenumerata.nowiny24.pl

Stanisław Sowa
redaktor naczelnyTO ATAK NA POLSKĘ,
MUSIMY GO ODEPRZEĆ

Miałem ostatnio zaszczyt uczestniczyć w debacie na temat dezinformacji. Zorganizowała ją, w ramach projektu Media Info, rzeszowska Fundacja Oksymoron. Siłą rzeczy uwaga dyskutujących skupiła się na dezinformacji uprawianej przez rosyjskie służby w Polsce.

Jesteśmy w stanie wojny kognitywnej. To działania psychologiczne, dezinformacyjne i cybernetyczne, które Rosja od wielu już lat prowadzi wobec całego demokratycznego świata. Celem jest manipulacja, dezorganizacja społeczeństw poprzez bezpośrednie oddziaływanie na umysły i emocje.

Solą w oku Kremla jest nasza solidarność z broniącymi się Ukraincami, dlatego też głównym celem działań dezinformacyjnych w Polsce jest podsycanie konfliktu polsko-ukraińskiego. Jeszcze trzy lata temu nikt z nas nie miał cienia wątpliwości, kto rozpoczął wojnę za naszą wschodnią granicą, kto w tej wojnie jest katem, a kto ofiarą. A dziś? Dziś ten jasny obraz sprzed lat został rozmyty. Agresorem już nie jest Rosja, lecz faszysty z Ukrainy i podstępne NATO - takie nonsensy wbijają w głowy rosyjską propagandę.

Kilka dni temu na platformie X pojawiła się możliwość zweryfikowania, w jakim kraju założone zostało dane konto oraz skąd dany profil nadaje. Szybko się okazało, że wielu „Polaków z Polski”, kolportujących wpisy m.in. przeciwko Unii Europejskiej, NATO i Ukrainie, swoje treści głosi nie z Polski, lecz spoza granic naszego kraju. Taka to „wiarygodność”.

Co w tej sprawie możemy zrobić my jako wiarygodne media? Dostarczać odbiorcom zweryfikowane informacje i uczulać na zagrożenia. Robimy to, dając swoje twarze, imiona i nazwiska. Łatwo nas zweryfikować. Na tym opiera się nasza wiarygodność.

W środę, podczas konferencji „Granica polsko-ukraińska. Szansa czy bariera rozwoju?”, która odbyła się w Rzeszowie, poseł Paweł Kowal zaapelował, by nie podawać nieprawdy rosyjskiej, ale bazować na faktach zweryfikowanych przez rządowe instytucje, by reagować na dezinformujące wpisy.

Myślę, że każdy z nas, kto ma przed sobą smartfon lub komputer, powinien reagować, aby odpiąć atak na Polskę. ©

Rusza „Kapela Serc”. Dołącz już dziś i wesprzyj nasze hospicjum dla dzieci!

Redakcja
wydawcy@nowiny.pl

Już 14 grudnia w rzeszowskim klubie „Pod Palmą” odbędzie się koncert, z którego całkowity dochód zasili konto Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie.

Przed nami wydarzenie charytatywne i artystyczne, w którym nie sposób nie wziąć udziału. W „Kapeli Serc” zagrają: Stare Dziady - 17:30; TSA MN-KWL - 18:15; Gerard Magnus Band & SICZKA (KSU) - 19:20; Jelonek - 20:15; Raya Bell - 21:20; Turbo - 22:20.

Dołącz już dziś i wesprzyj tych, którzy najbardziej potrzebują naszej pomocy. Cegiełki na koncert dostępne są pod adresem: www.podpalma.pl/product/cegiełka-na-koncert/

Licytacja od 8 grudnia

Ale to nie wszystko! W ramach akcji na Uniwersytecie Rzeszowskim odbędzie się wystawa prac przeznaczonych na licytację. Wystawę otworzy wernisaż, który odbędzie się już 8 grudnia. Licytacja potrwa do 12 grudnia, do godz. 12.00. Cały dochód z licytacji oczywiście zasili hospicjum.

Akcję „Kapela Serc” współorganizują: Polskie Radio Rzeszów, Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Rzeszowskiego, Fundacja Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci z siedzibą w Rzeszowie, Uniwersytet Rzeszowski, Rze-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

W „Kapeli Serc” zagra m.in. Gerard Magnus Band & SICZKA (KSU)

szów - stolica innowacji, Pod Palmą, TVP3 Rzeszów oraz Portal informacyjny nowiny24.pl. 18 listopada, w siedzibie Polskiego Radia Rzeszów przekonania, że dobro mnoży instytucji podpisali list intencyjny w sprawie organizacji akcji „Kapela Serc”.

„Z potrzeby serca, z wiary w siłę wspólnoty i głębokiego przekonania, że dobro mnoży się wtedy, gdy działamy razem, postanowiliśmy połączyć swoje doświadczenia, talenty, energie i możliwości, aby wspólnie stworzyć wyjątkowe wydarzenie charytatywne „Kapela Serc” - podkreślają partnerzy wydarzenia.

Możesz kupić cegiełkę

Jeżeli nie możesz być na koncercie, a chcesz wes-

przeć akcję „Kapela Serc”, możesz kupić samą cegiełkę. Dostępna jest pod internetowym adresem internetowym: www.podpalma.pl/product/cegiełka-na-hospicjum

Promujemy tę szlachetną inicjatywę, nie tylko koncert finałowy, ale też aukcję obrazów i zbiórkę funduszy, aby wesprzeć podopiecznych naszego hospicjum - mówi Krystyna Stachowska, zastępca prezydenta Rzeszowa.

Będzie fajnie i gorąco

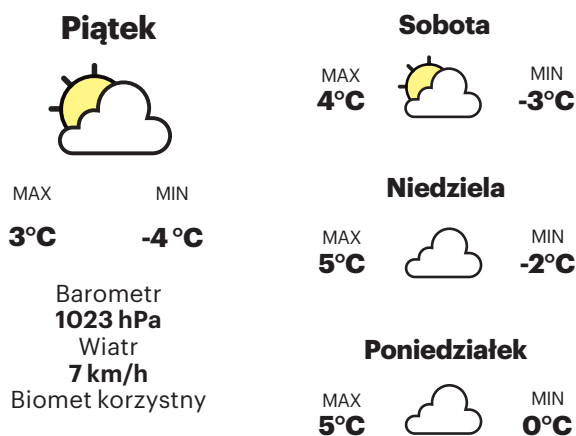
Zagrają m.in. TSA, Turbo, Siczka, Stare Dziady, Raya Bell, Michał Jelonek, a więc zespoły prezentujące zróżnicowaną stylistykę. Na pewno będzie fajnie i gorąco, niezależnie od pogody. Zapraszamy wszystkich do włączenia się

w tę inicjatywę - zachęca Jakub Osika, likwidator Polskiego Radia Rzeszów i inicjator akcji.

„Nowiny” od wielu lat wspierają Fundację Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci, dlatego też z wielką radością angażujemy się w tę akcję. Zapraszamy naszych Czytelników do wsparcia tej pięknej inicjatywy - dodaje Stanisław Sowa, redaktor naczelny „Nowin”.

Brakuje nam drobnego sprzętu medycznego, leków, które są kupowane na bieżąco dla pacjentów hospicjum domowego i stacjonarnego. Mamy pod opieką 50 pacjentów w systemie opieki domowej i 21 opieki stacjonarnej - informuje Rafał Ciupiński, prezes Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci.

Pogoda w regionie



Podcast Roku im. red. Janusza Majki - w sobotę finał

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Wydarzenie w Millenium Hall Rzeszów, otwarte dla publiczności, poświęcone podcastom, zgromadzi czołowych twórców, ekspertów i pasjonatów dźwiękowych opowieści.

Program został zaplanowany tak, aby zaspokoić ciekawość zarówno doświadczonych podcasterów, jak i osób, które dopiero odkrywają potencjał audio.

Główne bloki tematyczne potrwać od godz. 11 do 19.

Godz. 11-Polskie Radio: Podcasty robimy od stu lat; 12 - Czy podcast buduje kulturę?; 13 - Narodowe Centrum Kultury „Dobre strony”. O czytaniu i czytelnictwie - książki w podcastach; 14 - Polskie Porty Lotnicze: Podróż w słuchawkach. Rozmowa z autorami, którzy opowiadają o świecie poprzez dźwięk - od reportażu po osobiste zapiski z podróży; 15 - Radio 357: Czy na podcastach da się zarobić? Praktyczna rozmowa o modelach finansowania, współpracach i sposobach na budowanie stabilności twórczej; 16 - Fenomen podcastów

politycznych. Panel o rosnącej roli audio w analizie życia publicznego i funkcjonowaniu debaty politycznej; 17- Śmiech do łez i śmiech przez łzy. Spotkanie autorskie z Szymonem Majewskim, który opowie nie tylko o pracy nad formatem „Mówi się”, lecz także o współtworzeniu podcastu z Joanną Kołaczkową, która odeszła w tym roku po chorobie. Rozmowa będzie okazją, by spojrzeć na „Mówi się” jako projekt łączący humor, bliskość i energię wynikającą z partnerskiej współpracy; 18 - Debata o przyszłości podcastów. Wieczor-

nym akcentem dnia będzie Gala Finałowa z wręczeniem nagród dla podcastów zgłoszonych do konkursu.

Janusz Majka w Polskim Radiu Rzeszów pracował prawie 40 lat. Tworzył audycje informacyjne, publicystyczne, reportaże o tematyce społecznej, turystycznej czy religijnej. Był komentatorem sportowym oraz autorem audycji motoryzacyjnych. Pracował m.in. jako kierownik redakcji magazynów informacyjnych i sekretarz programowy. Zmarł z powodu powikłań covidowych w lutym 2021 roku. Miał 64 lata.

Zagrożone grudniowe wypłaty dla nauczycieli w Sanoku. Kto jest temu winien?

Dorota Mękarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Jak informuje sanocki magistrat 1 grudnia nie będzie możliwości przekazania pieniędzy na wypłatę wynagrodzeń dla nauczycieli za ten miesiąc, a także za godziny ponadwymiarowe za listopad.

Do sanockich jednostek oświatowych trafiło w tym tygodniu pismo datowane na 25 listopada informujące, że na dzień 1 grudnia br. Gmina Miasta Sanoka z uwagi na przedłużające się prace związane z ubieganiem się o pożyczkę z budżetu państwa w ramach przyjętego programu postępowania naprawczego, nie będzie możliwości przekazania pieniędzy na wypłatę wynagrodzeń dla nauczycieli.

Będą wypłacane w transzach

Przyczyną zaistniałej sytuacji jest brak realizacji przez Radę Miasta Sanoka zapisów programu postępowania na-



FOT. DAMIAN BISKUP

Sławomir Miklicz: To fatalna polityka finansowa miasta doprowadziła do takich problemów

prawczego w zakresie przewidzianych stawek podatków na rok 2026. Obecnie Rada Miasta Sanoka uchwaliła stawki w podatku na 2026 r. w wysokości niższej niż przewidziane w programie, w związku z czym trwają prace nad jego zmianami w celu uzupełnienia brakującej kwoty dającej podstawę do przyznania pożyczki z budżetu państwa - informuje Jowita Nazarkiewicz, zastępcza burmistrza do spraw społecznych w Sanoku.

Do redakcji Nowin przyszło w tej sprawie pismo z prośbą o interwencję. Oparto je uwagę, że burmistrz nie ma pieniędzy na wypłaty dla nauczycieli, ale miał je na realizację referendum, które odbyło się w Sanoku w sprawie odwołania rady miasta przed terminem upływającej kadencji.

Jak wyjaśnia wiceburmistrz Nazarkiewicz, gwarancję pełnej realizacji planów finansowych szkół i przedszkoli w 2025 roku zapewniało uzy-

skanie pożyczki w odpowiednim terminie pozwalającym na utrzymanie płynności finansowej miasta. Brak pożyczki w obecnej chwili uniemożliwia ich realizację, w tym również wypłat grudniowych w ustawowym terminie. W tej sytuacji gmina będzie przekazywać placówkom oświatowym należne kwoty na wynagrodzenia w transzach, w miarę posiadanych środków.

Po otrzymaniu pieniędzy z pożyczki Gmina Miasta

Sanoka niezwłocznie prześle je na rachunki bankowe podległych placówek oświatowych - podkreśla wiceburmistrz.

Sławomir Miklicz: przecież w kasie miasta było 10 mln zł

Zdaniem Sławomira Miklicza, przewodniczącego Rady Miasta Sanoka pismo, które zostało rozesłane do jednostek oświatowych ma wprowadzić strach i negatywne nastawienie pracowników oświaty do rady.

Trudno nie zauważyć powracającego schematu działania, który miał miejsce również w roku ubiegłym - podkreśla Miklicz. Na oświatę wraz z systemem opieki nad dziećmi w wieku do lat trzech średnio miesięcznie budżet miasta wydatkuje około 7,5 mln złotych. Stan konta podany przez skarbnika miasta w informacji do RIO wynosił na dzień 20 listopada br. blisko 10 mln zł. Zatem, jeżeli burmistrz przewidywał jakieś problemy z finansami,

powinien te środki przeznaczyć na zapłatę wynagrodzeń w grudniu, gdyż ma ustawowy obowiązek w pierwszej kolejności zapłacić wynagrodzenia pracownikom.

„To nie ja to rada”

Przewodniczący zauważa ponadto, że pieniądze na pensje dla nauczycieli miasto otrzymuje obecnie jako część subwencji ogólnej, gdyż dawna subwencja oświatowa została do niej włączona.

W tej sytuacji trudno obwiniać Radę Miasta Sanoka o brak środków finansowych na koncie Urzędu Miasta - stwierdza Miklicz. Nadto trzeba jasno stwierdzić, że to fatalna polityka finansowa prowadzona przez Tomasza Matuszewskiego doprowadziła nasze miasto do problemów finansowych i programu postępowania naprawczego. Dzisiaj burmistrz próbuje się wybielić i zrzucać winę na innych w myśl powtarzanego jak mantra stwierdzenia „to nie ja to rada”. - podkreśla przewodniczący Rady Miasta. ©©

REKLAMA

Rozwój każdej firmy można sfinansować z atrakcyjnych pożyczek z Funduszy Europejskich

0311421675

Pożyczki z Funduszy Europejskich pomogły już wielu mniejszym i większym przedsiębiorcom rozwinąć firmy. Nadal są dostępne. Podpowiadamy, kto może skorzystać, na jakie projekty i gdzie starać się o pieniądze.

Przedsiębiorcy inwestujący w rozwój swoich działalności gospodarczych na terenie województwa podkarpackiego mogą skorzystać aż z trzech rodzajów atrakcyjnych pożyczek unijnych finansowanych ze środków programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021-2027 (FEP 2021-2027), tj.:

1. Pożyczka rozwojowa dla MŚP do 2 mln zł
2. Pożyczka na poprawę efektywności energetycznej dla mikro i małych firm do 3 mln zł
3. Pożyczka na Odnawialne Źródła Energii (OZE) dla MŚP do 5 mln zł

Mikro, małe i średnie firmy (MŚP) realizujące inwestycje na terenie województwa podkarpackiego mogą skorzystać z pożyczki rozwojowej, która jest udzielana w maksymalnej wysokości do 2 mln złotych. Można ją przeznaczyć na sfinansowanie trzech grup inwestycji. Pierwsza to inwestycje poprawiające zdolności wytwórcze lub usługowe MŚP, skutkujące wzrostem ich produktywności.

Pieniądze można pożyczyć również na inwestycje powodujące korzystne zmiany w przedsiębiorstwie. Chodzi o zmiany produktowe (wprowadzenie nowych, udoskonalonych wyrobów lub usług) lub procesowe (zastosowanie nowych rozwiązań technologicznych, m.in. opartych na automatyzacji, robotyzacji i cyfryzacji) - jest to druga grupa inwestycji.

Trzecią stanowią inwestycje prowadzące do wdrożenia nowego lub zmodyfikowanego modelu biznesowego albo dotyczące wdrożenia rozwiązań gospodarki o obiegu zamkniętym.

W każdym przypadku przedsiębiorca może przeznaczyć do 30% środków pożyczki na sfinansowanie potrzeb obrotowych bezpośrednio związanych z inwestycją objętą wnioskiem pożyczkowym oraz zapewniających ciągłość działania MŚP.

Co sprawia, że pożyczka rozwojowa z tego programu jest atrakcyjna dla przedsiębiorcy?

Wśród wielu zalet, najważniejszą jest możliwość sfinansowania nawet 100% inwestycji - wydatków kwalifikowanych i to, że nie jest wymagany

wkład własny. Korzyścią jest również atrakcyjne oprocentowanie preferencyjne (dla podmiotów spełniających kryteria pomocy de minimis wynosi ono 2% w skali roku i jest stałe w całym okresie) lub rynkowe. Ponadto: brak opłat i prowizji za udzielenie pożyczki, karencja do 9 miesięcy, okres spłaty do 10 lat.

Jakie są możliwości w zakresie finansowania poprawy efektywności energetycznej i OZE?

Mikro i małe przedsiębiorstwa mogą skorzystać również z **pożyczki na poprawę efektywności energetycznej**. Wysokość pożyczki może wynieść do 3 mln złotych. Pieniądze można przeznaczyć na poprawę efektywności energetycznej budynku (m.in. docieplenie, modernizację systemu wentylacji, poprawę oświetlenia) oraz przedsiębiorstwa (m.in. na zastosowanie technologii efektywnych energetycznie, energooszczędnych, przebudowę lub modernizację linii technologicznych, zastosowanie technologii odzysku energii).

Również w przypadku tej pożyczki nie jest wymagany wkład własny, można sfinansować do 100% wydatków kwalifikowanych, a preferencyjne oprocentowanie wynosi tylko 1% w skali roku (dla przedsiębiorców spełniających kryteria pomocy de minimis). Ponadto brak opłat i prowizji za udzielenie pożyczki, karencja do 9 miesięcy, okres spłaty do 10 lat.

Oprócz finansowych - przedsiębiorstwa i ich pracownicy zyskują również - korzyści ekologiczne, dzięki pracy w warunkach bardziej przyjaznych dla środowiska naturalnego.

Podobne walory ma wsparcie udzielane w ramach **pożyczki OZE dla MŚP** - kolejnego produktu finansowego programu regionalnego FEP 2021-2027 oraz pożyczka OZE dla podmiotów innych niż MŚP, którą może otrzymać wiele podmiotów, np. duże przedsiębiorstwa, jednostki samorządu terytorialnego, ich związki, porozumienia i stowarzyszenia, spółdzielnie energetyczne, podmioty reprezentujące klastry energii, spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe, TBS, szkoły wyższe, organizacje pozarządowe, zakłady lecznicze.

Pieniądze, które można pożyczyć, są dość duże. Do 5 mln złotych dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw oraz do 15 mln zł dla innych podmio-

tów. Sfinansować można budowę i rozbudowę instalacji do produkcji energii z OZE wraz z przyłączami do sieci oraz inwestycjami w magazyny energii działającymi na potrzeby danego źródła OZE w zakresie wytwarzania energii elektrycznej, ciepłej i wodoru niskoemisyjnego.

Za atrakcyjnością tego rodzaju pożyczki przemawiają: brak wkładu własnego, preferencyjne oprocentowanie (stałe 1% w skali roku) lub rynkowe, brak prowizji i opłat związanych z udzieleniem pożyczki i jej obsługą, karencja w spłacie do 9 miesięcy.

Szczególnie należy podkreślić, że w przypadku pożyczek unijnych w przeciwieństwie do dotacji nie obowiązuje trwałość operacji.

Kto jeszcze poza przedsiębiorcami może korzystać z pożyczek unijnych?

Oferta preferencyjnych pożyczek FEP 2021-2027 to nie tylko atrakcyjne źródło kapitału dla przedsiębiorstw. Pożyczki unijne kierowane są do szerokiej grupy odbiorców, w tym m.in. samorządów, podmiotów rynku mieszkaniowego, organizacji pozarządowych, czy też podmiotów wykonujących działalność leczniczą. Mogą one skorzystać nie tylko z opisanej już pożyczki OZE dla podmiotów innych niż MŚP, ale również z **pożyczki na poprawę efektywności energetycznej w sektorze mieszkaniowym i budynkach użyteczności publicznej oraz modernizację oświetlenia ulicznego**, która obejmuje trzy typy przedsięwzięć z zakresu poprawy efektywności energetycznej:

1. dotyczących wielorodzinnych budynków mieszkalnych - pożyczka do 2 mln zł
2. dotyczących budynków użyteczności publicznej - pożyczka do 10 mln zł
3. z zakresu modernizacji oświetlenia ulicznego na energooszczędne (tylko dla samorządów i przedsiębiorstw ESCO) - pożyczka do 5 mln zł

Kto udziela pożyczek unijnych w ramach FEP 2021-2027?

Województwo Podkarpackie powierzyło Bankowi Gospodarstwa Krajowego wdrożenie instrumentów finansowych objętych FEP 2021-2027. Bank wybrał podmioty, które na obszarze województwa podkarpackiego udzielają pożyczek unijnych opisanych w artykule. Lista tych podmiotów dostępna jest na stronie programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021-2027 zakładka Pożyczki unijne oraz na stronie Banku Gospodarstwa Krajowego:



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

Wreszcie będzie sądowy koniec sąsiedzkiego horroru w poddębickiej wsi?

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Dzisiaj w Sądzie Rejonowym w Dębicy ma zapadnąć wyrok w sprawie słynnej rodziny K. z poddębickich Żdźdar.

Tę bulwersującą sprawę opisaliśmy w Nowinach. Gościła w krajowych programach interwencyjnych. Przypomnijmy. Rodzina K. zgotowała kilka lat trwające piekło sąsiadom w Tarnowie. Gdy przeprowadzili się do Żdźdar pod Dębicą, tu przez dekadę nękali kolejnych. 74 - letnia Małgorzata K. ma w sądzie usłyszeć wyrok, kolejny w tej sprawie. Dwójkę jej dorosłych dzieci uznano za niepoczytalnych.

„Zapi...ę cię, k...o”

Lokatorom bloku w Tarnowie do dziś trudno zapomnieć to sąsiedztwo sprzed prawie 20 lat. Lekarka - dermatolog, jej studiująca prawo córka, również Małgorzata, i starszy kilka lat od siostry brat Andrzej, to była trójka, siejąca terror. Wyzwiska, wykrzykiwane publicznie pod adresem sąsiadów, przedmioty wrzucane im na balkon, jednoznacznie sugerująca siekiera zawieszona na balkonie rodziny K., groźby pozbawienia życia, gest dłoni przesuwanej przez gardło - to był ich stały arsenał w kontaktach z sąsiadami. A i pobicie się zdarzały. Skończyło się, choć trauma nie minęła, kiedy star-



- Oskarżeni uporczywie nękali swoich sąsiadów, grozili pozbawieniem ich życia - informował prok. Krzysztof Ciechanowski, rzecznik rzeszowskiej prokuratury okręgowej.

sza Małgorzata, młodsza Małgorzata i Andrzej przenieśli się do Żdźdar w gm. Czarna. Do jednego z kilku domków, stojących na peryferiach tej miejscowości. Od tej chwili dla sąsiadujących z tą rodziną pani Bożeny rozpoczęła się gehenna.

Zaczęli od ubliżania najbliższej sąsiadce, zastraszania, zaśmiecania podwórka, wylewania zawartości szamba, rzucania kamieniami w elewację jej domu, raz po raz bezpodstawnie wzywali policję. Wtargnęli we trójkę na posesję pani Bożeny, zaczęli od szarpań, „Zapi...ę cię, k...” - krzyczał

pod adresem sąsiadki Andrzej K.

Rzucali petardy w nocy

Mimo wytoczonej im sprawy o stalking, groźby karalne i naruszenie nietykalności, mimo prokuratorskiego zakazu zbliżania się do ofiary, nie ustawali w nękanii sąsiadki. Aż ta wyprowadziła się z domu, który raz w tygodniu odwiedzała w asyście policji. W 2019 w dębickim sądzie zapadł nieprawomocny wyrok: rok więzienia dla Małgorzaty K., po dziesięć miesięcy dla jej dzieci, wszystkie w zawiesz-

niu na trzy lata. Po tym stalkerzy okleili wejście do prokuratury kartkami z napisem „Przestępca = ofiara”, słał dziesiątki skarg o przekroczenie uprawnień przez prokuraturę i policję, odwołali się do sądu wyższej instancji. Sąd odroczył im wykonanie kary, bo matka była je-

74 - letniej Małgorzacie K. za uporczywe nękanie sąsiadów i kierowanie wobec nich gróźb karalnych grozi do 8 lat pozbawienia wolności.

dyną pracującą w rodzinie, dzieci korzystały z terapii psychologicznej, w dodatku córka kontynuowała studia.

Od pani Bożeny dom w Żdźdarach kupił pan Antoni. Teraz on stał się obiektem ataków: znów groźby, wyzwiska, Andrzej K. spacerujący przed jego posesją i wymachujący nożem, kamery skierowane na jego posesję, lufy karabinka i pistoletu pneumatycznego, wycelowane w pana Antoniego przez ogrodzenie, podjazd domu, obrzucany butelkami i śmieciami, huk petard w środku nocy, piszczący, uciążliwy sygnał, emitowany przez zainstalowane przez nich urządzenia.

Część z tych ataków pan Antoni sfilmował, na nagraniu widać mierzącą do niego z karabinka Małgorzatę, wykrzykującą m. in.: „Ty pier... ch...”. Z bronią pneumatyczną w ręku stawiali opór nawet interwenującym policjantom. Dostawało się też pani Patrycji, też sąsiadce, która musiała przed rodziną K. uciekać i chronić swoje dzieci. Im też grozono pozbawieniem życia i celowano do nich z broni pneumatycznej.

Sprawę przejęła Prokuratura Okręgowa w Rzeszowie, w maju 2025 r. Sąd Rejonowy w Dębicy, na podstawie opinii biegłych sądowych psychiatrów, zaakceptował wniosek prokuratury o umieszczeniu 41-letniego Andrzeja K. i 37-letniej Małgorzaty K. w zakładzie psychiatrycznym

i umorzeniu postępowania karnego prowadzonego wobec nich z powodu ich niepoczytalności.

Wobec 37-letniej córki psychiatrzy orzekli, że „zachodzi wysokie prawdopodobieństwo ponownego popełnienia przez nią podobnych czynów zabronionych, związanych z jej chorobą psychiczną”. Podobną diagnozę postawili Andrzejowi K.: „duże prawdopodobieństwo dalszego popełnienia motywowanych chorobowo czynów zabronionych”.

Przesłany do sądu akt oskarżenia dotyczy w praktyce tylko starszej Małgorzaty K., choć postępowanie prokuratury obejmowało całą trójkę.

- Zarzucono im, że działając wspólnie w latach 2021-2023, uporczywie nękali sąsiadów, grozili pozbawieniem ich życia - informował po zakończeniu śledztwa prok. Krzysztof Ciechanowski, rzecznik rzeszowskiej prokuratury okręgowej. - Do arsenału ich bezprawnych zachowań należało także rozpędzanie samochodu i jego gwałtowne zatrzymywanie bezpośrednio przed pokrzywdzonym oraz oświetlanie w porze nocnej posesji pokrzywdzonego światłami samochodu i miganie nimi - odnosił się do zachowań oskarżonych wobec pana Antoniego.

W listopadzie 2024 rzeszowska prokuratura przesłała do dębickiego sądu akt oskarżenia. Dzisiaj, po roku, 74 - letnia Małgorzata K. może usłyszeć wyrok. ©P

REKLAMA 0011437242

WSTĘP WOLNY

PODKARPACKIE TARGI EKONOMII SPOŁECZNEJ

EDYCJA MIKOŁAJKOWA

6 GRUDNIA 2025

SOBOTA | 10:00 - 17:00

MIEJSCE:
CENTRUM HANDLOWE PLAZA
Al. T. Rejtana 65,
35-326 Rzeszów

W PROGRAMIE:

- * kiermasz produktów świątecznych podmiotów ekonomii społecznej
- * wizyta Świętego Mikołaja
- * zabawy i prezenty dla dzieci

www.rops.rzeszow.pl www.es.rops.rzeszow.pl

Logo: ROPS RZESZÓW, eS Podkarpacka Ekonomia Społeczna

44-latek trafił do aresztu za czyn seksualny wobec nastolatki

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Zawiadomienie w tej sprawie złożyła matka nastolatki. Do zdarzenia doszło w autobusie komunikacji miejskiej w Rzeszowie.

Początkiem listopada kryminalni z komisariatu przy al. Rejtana zatrzymali mieszkańca powiatu rzeszowskiego. 44-latek w autobusie komunikacji miej-

skiej miał dopuścić się innej czynności seksualnej wobec nastolatki. 44-latek przyznał się do zarzucanego mu czynu. Złożył też wyjaśnienia. Prokurator wystąpił z wnioskiem do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego aresztu tymczasowego. Sąd Rejonowy w Rzeszowie zdecydował o tymczasowym aresztowaniu 44-latk na 3 miesiące.

Policjanci ustalili, że mężczyzna mógł mieć związek

z podobnymi zdarzeniami, które były opisywane w lokalnych mediach społecznościowych, jednak do tej pory żadna z pokrzywdzonych kobiet nie złożyła w sprawie zawiadomienia.

Zawracają się z apelem do kobiet, które na przestrzeni ostatnich miesięcy doświadczyły podobnych, przykrych sytuacji, o kontakt, w celu zebrania jak największej ilości informacji.

AKCJA CHARYTATYWNA

Zaprzęg św. Mikołaja

OGÓLNOPOLSKI PARTNER STRATEGICZNY

MLEKOVITA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

Muszynianka

ASRECO

LEDOLUX POLAND

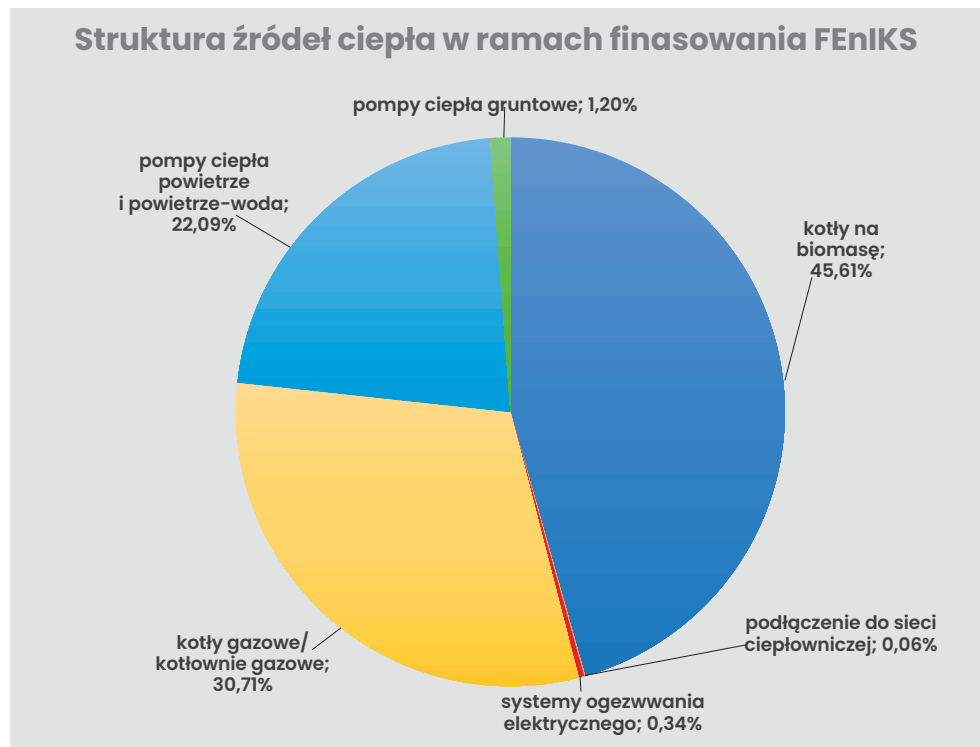
Wielka zmiana podkarpackich domów. Jak 277 milionów złotych przywraca nam oddech

Czy zastanawialiście się kiedyś, ile waży czyste powietrze? Albo ile warta jest chwila, gdy w mroźny poranek nie trzeba schodzić do piwnicy, by dołożyć do pieca? Na Podkarpaciu dokonuje się właśnie cicha rewolucja. Tysiące rodzin, dzięki gigantycznemu wsparciu z funduszy unijnych, zamienia dymiące „kopciuchy” na nowoczesne ciepło. To nie tylko statystyka – obecnie to prawie 9 tysięcy historii o tym, jak nasze domy stają się bezpieczną przystanią, a nie fabryką smogu.

Jeszcze kilka lat temu zimowy krajobraz wielu podkarpackich wsi i miasteczek wyglądał podobnie. Malownicze, ośnieżone dachy, a nad nimi... gęsta, szara zawiesina. Zapach, który każdy z nas zna – gryzący w gardło, osiadający na ubraniach, wdierający się do płuc. To „niska emisja”, cichy zabójca, który latami odbierał nam zdrowie. Ale ten obraz powoli odchodzi do przeszłości. Mieszkańcy naszego regionu powiedzieli „dość”.

Dziś, patrząc na dane Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie, widzimy coś więcej niż liczby. Widzimy ogromną mobilizację społeczną. W ramach tylko obecnej edycji programu zlikwidowanych zostanie w naszym regionie **8 945 nieefektywnych kotłów**. To prawie dziewięć tysięcy kominów, które przestaną truć.

Skąd wziął się ten impuls? Transformacja energetyczna to kosztowne wyzwanie. Nikt nie ukrywa, że wymiana instalacji, ocieplenie domu czy wymiana okien to wydatki, które często przekraczają możliwości domowego budżetu. I tutaj z pomocą przyszła solidarność europejska. Fundamentem zmian, które obserwujemy za oknem, są środki z programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FENiKS) 2021-2027. To właśnie dzięki **umowie o dofinansowanie nr FENX.01.01-IW.01-0010/24**, podpisanej przez WFOŚiGW w Rzeszowie, do mieszkańców Podkarpacia popłynął strumień pieniędzy. Mówimy tu o kwotach, które robią wrażenie. Łączna suma wypłat w latach 2024-2025 wyniosła do tej pory blisko **277 milionów złotych**. Wyobraźmy sobie tę kwotę. To środki, które nie trafiły do



wielkich korporacji, ale zostały „wstrzyknięte” bezpośrednio w lokalną gospodarkę – do firm instalacyjnych, do składów budowlanych i przede wszystkim – do kieszeni zwykłych mieszkańców, którzy dzięki temu nie muszą martwić się, czy stać ich na ciepły dom.

Czym teraz ogrzewa się Podkarpacie? Decyzja o wymianie pieca to często dylemat: co wybrać? Tradycję czy nowoczesność? Wygodę czy niższe koszty paliwa? Analiza struktury wymienionych źródeł ciepła pokazuje, że mieszkańcy Podkarpacia są niezwykle pragmatyczni. Nie ulegają ślepo modom, ale szukają rozwiązań skrojonych na miarę swoich potrzeb i możliwości swoich budynków.

1. Powrót do natury w wersji 2.0 – Biomasa (45,6%)
Aż **4 080 gospodarstw domowych** postawiło na kotły

na biomasę (głównie pellet i drewno kawałkowe). Dlaczego ten wybór dominuje w naszym regionie? Podkarpacie to region leśny, rolniczy. Dostęp do drewna i biomasy jest tu łatwiejszy niż w centrum Polski. Ale uwaga – to nie jest powrót do starych pieców kaflowych. Nowoczesne kotły na pellet to urządzenia V klasy lub z certyfikatem Ecodesign. Są niemal bezobsługowe, sterowane smartfonem, czyste. Biomasa to także stabilność – niezależnie od wielkiej polityki gazowej czy wahań cen prądu.

2. Błękitne paliwo – Gaz (30,7%)
Na drugim miejscu podium, z liczbą **2 747 instalacji**, znajdują się kotły gazowe kondensacyjne. To wybór tych, którzy cenią sobie totalną wygodę. Kocioł gazowy jest mały, cichy, nie wymaga miejsca na składowanie opału. Dla osób starszych, zapracowanych, czy mieszkających w gęstszej zabudowie, gdzie doprowa-

dzona jest sieć gazowa, to często jedyne rozsądne rozwiązanie. Wymiana starego kopciucha na nowoczesny kocioł gazowy to jak przesiadka z dorożki do nowoczesnego sedana – komfort życia wzrasta natychmiastowo.

3. Skok w przyszłość – Pompy ciepła (23,3%)
To najbardziej dynamicznie rosnąca grupa. Łącznie ponad **2 000 rodzin** (1976 pomp powietrznych i 107 gruntowych) zdecydowało się na technologię XXI wieku. Pompa ciepła w połączeniu z fotowoltaiką to marzenie o domu samowystarczalnym, domu „zeroemisyjnym”. Choć inwestycja jest spora, to właśnie tutaj unijne dofinansowanie w ramach programu FENiKS jest najwyższe. Wybór pompy ciepła to deklaracja: „Wierzę w nowoczesne technologie i chcę zostawić moim dzieciom czystą planetę”. To urządzenia, które nie spalają niczego w miejscu zamieszkania. Zero dymu, zero popiołu.

Efekt skali – jak zniknięcie 9000 pieców zmieni nasze powietrze?

Często słyszymy: „Co zmieni mój jeden piec, skoro sąsiad wciąż pali śmieciami?”. To błędne myślenie. Spójrzmy na liczby, które stoją za tą akcją. Jeden stary, pozaklasowy kocioł węglowy (tzw. kopciuch) emituje rocznie średnio około **40-50 kg pyłów zawieszonych**. To ten pył, który osiada na naszych parapetach, brudzi elewacje, ale przede wszystkim – wnika do naszych płuc i krwiobiegu. Zlikwidowanie **8 945 takich pieców** w ramach omawianego okresu to gigantyczna ulga dla środowiska. Policzmy to ostrożnie: 8 945 pieców x 40 kg pyłu = **357 800 kg pyłu rocznie**. To prawie **360 ton** toksycznego pyłu, który **NIE TRAFI** do płuc mieszkańców Podkarpacia. Wyobraźmy sobie 20 wielkich ciężarówek wypełnionych po brzegi sadzą i pyłem. Taka ilość trucizny zniknęła z naszego nieba tylko dzięki tej jednej fali wymian. To także drastyczna redukcja benzo(a)pirenu – substancji rakotwórczej, w której emisji niestety Polska wciąż przoduje. Każdy wymieniony piec to mniejsze ryzyko astmy u dzieci, mniej zawałów serca u seniorów, mniej chorób układu oddechowego. To realnie przedłużone życie nas wszystkich.

Pieniądze, które pracują dla nas
Warto podkreślić rolę **Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie**. To nie jest tylko instytucja urzędnicza. To partner, który dzięki środkom z **FENiKS** (priorytet FENX.01 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z Funduszu Spójności) stał się motorem napędowym regionalnej gospodarki. Pieniądze z dotacji zostają w regionie. To praca dla lo-

kalnych instalatorów pomp ciepła, serwisantów kotłów gazowych, dostawców pelletu, ekip ociepleniowych. Program Czyste Powietrze to koło zamachowe, które rozkręca koniunkturę na Podkarpaciu, jednocześnie dbając o nasze zdrowie.

Nie bój się sięgnąć po swoje
Patrząc na te sukcesy, warto zadać sobie pytanie: czy mój dom jest już gotowy na przyszłość? Środki unijne są dostępne, ale nie będą czekać wiecznie. Jeśli wciąż wahasz się, czy wymienić stary kocioł, pomyśl nie tylko o rachunkach (które po termomodernizacji spadną), ale o tym, czym oddychają Twoje wnuki, gdy wychodzą bawić się na podwórko. Pomyśl o komforcie, jaki daje ciepły, bezobsługowy dom. Wymiana 9 tysięcy kotłów to wspaniały wynik, ale to dopiero etap drogi. Każdy kolejny wniosek to kolejna cegiełka do budowy zdrowego, czystego i nowoczesnego Podkarpacia. Dołącz do tych, którzy już wybrali mądrze.

Autor:
WFOŚiGW w Rzeszowie

Efekty ekologiczne i rzeczowe w programie realizowanym w roku 2024 r. na terenie woj. podkarpackiego możliwe były/ są do uzyskania dzięki realizacji Projektu **„Program priorytetowy „Czyste Powietrze” realizowany w województwie podkarpackim”** w ramach Umowy o dofinansowanie nr FENX.01.01-IW-0010/24 zawartej w dniu 16.04.2024 r. pomiędzy NFOŚiGW a WFOŚiGW w Rzeszowie. Realizacja programu finansowana jest ze środków europejskich w ramach działania FENX.01.01 Efektywność energetyczna priorytet FENX.01 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z Funduszu Spójności programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

0011441348

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjąłem wiadomość o śmierci

Pani Luciany Rozborskiej

w latach 1990-2014
Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Rzeszowie,
a od 2016 roku
Wiceprezes Rzeszowskiego Towarzystwa Pomocy
im. św. Brata Alberta.

Pani Luciana
pozostanie w pamięci współpracowników,
rzeszowskich samorządowców i wielu pokoleń rzeszowian
jako Osoba dogłębnie kompetentna,
pełna empatii, życiowej mądrości i osobistej wrażliwości,
bezgranicznie życzliwa
i oddana misji pomocy wszystkim potrzebującym.
Potrzeby Bliźniego zawsze przedkładała nad własne.
Czas spędzany z ludźmi na zakręcie życia
uważała za swoją misję!
Odchodząc, pozostawiła po sobie piękny i trwały ślad
w życiu mieszkańców naszego miasta.

Rodzinie, Bliskim
oraz
całemu środowisku pomocy społecznej
składam
w imieniu swoim i rzeszowskiego samorządu
wyrazy najszczerzego współczucia,
łącząc się w bólu i żałobie.

Prezydent Miasta Rzeszowa
Konrad Fijołek

0011441294

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego długoletniego Pracownika

Witolda Kozdrańskiego

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy szczerzego współczucia
Zarząd i Pracownicy Elektromontaż Rzeszów S.A.

REKLAMA

0011424347



Zakład Usług
Pogrzebowych i Cmentarnych
MPGK Rzeszów Sp. z o.o.
35-323 Rzeszów ul. Cienista 3

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

- Sprzedaż niezbędnych akcesoriów pogrzebowych
- Przewóz zwłok z miejsca zgonu do chłodzi
- Przygotowanie ciała do pochówku
- Organizacja ceremonii pogrzebowej
- Organizacja kremacji
- Załatwienie formalności ZUS, KRUS, inne

Biuro czynne: pon.-pt. 7.00-16.00, sobota 8.00-14.00

www.zupic.pl

Do 11 przypadków wzrosła liczba zachorowań na odrę

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

**Odra wraca na Podkarpacie.
Sanepid potwierdza kolejne
przypadki zachorowań
w naszym regionie.**

Ostatnie dane (27 listopada, godz. 15.) Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie mówią, że na Podkarpacie potwierdzono kolejne przypadki zachorowań na odrę. Kilka dni wcześniej sanepid informował o trzech zachorowaniach w pow. rzeszowskim i ropczycko-sędziszowskim. Obecnie potwierdzono ich jedenaście, kolejne pojawiły się także w pow. tarnobrzeskim i łańcuckim. Wszystkie następowały w krótkich cyklach i pojawiały się 7, 19, 21 i 25 listopada.

Ostatnie wykazane zachorowania dotyczą osób pozostających w bezpośrednim kontakcie z wcześniejszymi zachorowaniami - podkreśla Dorota Gibała, rzeczniczka WSSE w Rzeszowie.

Zapewnia, że wszystkie objęte są nadzorem epidemiologicznym. - Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi dochodzenie epidemiologiczne w celu przerwania dróg szerzenia się choroby oraz objęcia nadzorem epidemiologicznym osób z bezpośredniego kontaktu - dodaje rzeczniczka.

Część z pacjentów nie wymagała hospitalizacji, ale wszystkie pozostają



FOT. ARCHIWUM

**Objawy odry to m.in. gorączka, mocny kaszel, wysypka
plamisto-grudkowa, zapalenie spojówek, światłowstręt
i nieżyt błony śluzowej nosa**

pod opieką lekarzy. Wobec nasilenia zjawiska zachorowalności niektóre z podkarpackich szpitali zdecydowały się na ograniczenie prawa odwiedzin hospitalizowanych. Oddział otolaryngologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Rzeszowie objęty został całkowitym zakazem odwiedzin, w innych wprowadzono obostrzenia: jeden pacjent może przebywać z odwiedzanym co najwyżej kwadrans. Zarówno odwiedzających jak i personel obowiązują

noszenie maseczek. Rygory mają chronić nie tylko przez zachorowaniem na odrę, ale także inne, roznoszone drogą kropelkową choroby: Sars Cov-2, grypę i RSV.

Służby sanitarne i medyczne przypominają, że najbardziej skutecznym sposobem uchronienia się przed zakażeniem lub uniknięcia ciężkich powikłań (szczególnie neurologicznych) pochorobowanych są szczepienia.

Tymczasem wyszczepialność przeciwko odrze w Polsce

już w 2016 rokiem spadła poniżej 95 proc. i z roku na rok spada jeszcze bardziej. To grozi utratą przez społeczeństwo odporności zbiorowskiej, chroniącej osoby niezaszczepione. Dawkę przypominającą przyjmuje zaledwie połowa z tych, którzy zaszczepili się pierwszą dawką.

Od tego trendu nie odbiega Podkarpacie, w którym wyszczepialność przeciwko odrze utrzymuje się poniżej 95 proc., a największe opory przed szczepieniami mają mieszkańcy powiatu rzeszowskiego.

Jakie są objawy odry?

Rzeszowski sanepid wskazuje, na jakie objawy chorobowe należy zwrócić szczególną uwagę.

- Objawy odry to gorączka, mocny kaszel, wysypka plamisto-grudkowa, zapalenie spojówek, światłowstręt i nieżyt błony śluzowej nosa - wylicza.

- Okres wylegania wynosi najczęściej od 10 do 12 dni.

Szczepienie dzieci przeciwko odrze jest w Polsce obowiązkowe i wymaga podania dwóch dawek szczepionki skojarzonej (odra, świnka, różyczka).

Statystyki przyznają, że gwałtowne załamanie szczepień nastąpiło po wybuchu pandemii covid-19, do spadku popularności szczepień przyczyniły się też tzw. ruchy antyszczepionkowe. ©©

Szczątki żołnierza pochowano po 110 latach

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Szcątki żołnierza, po 110 latach od śmierci, zostały znalezione i ekshumowane niedawno na terenie Fortu VII Prałkowce.

Dzięki zachowanemu nieśmiertelnikowi udało się do zidentyfikować tożsamość poległego. To Matej Macha z 45. Galicyjskiego Pułku Piechoty Cesarsko Królewskiej Armii Austro-Węgierskiej. Żołnierz poległ na przełomie maja i czerwca 1915 roku, podczas odbijania z rąk rosyjskich fortu VII Prałkowce Twierdzy Przemyśl. Został pochowany w Malhovicach koło Przemyśla, na cmentarzu,

na którym spoczywają żołnierze różnych narodowości polegli w czasie I wojny w walkach o Twierdzę Przemyśl. - Po prze-

prowadzeniu badań identyfikacyjnych i konsultacji z właściwymi instytucjami podjęto decyzję o godnym, uroczystym pochówku. W ceremonii uczestniczyli żołnierze 20. Przemyskiej Brygady Obrony Terytorialnej z 201. przemyskiego batalionu obrony pogranicza, którzy zgodnie z ceremoniałem wojskowym wystawili wartę honorową - mówi ppor. Rafał Laska, oficer prasowy 20 Przemyska BOT.

Obecni byli przedstawiciele władz samorządowych, organizacji historycznych i rekonstrukcyjnych, młodzież, a także mieszkańcy wsi. - Pamięć o tych, którzy polegali w konfliktach zbrojnych, niezależnie od strony, po której walczyli, jest naszym obowiązkiem i świadectwem szacunku dla historii - podkreślili organizatorzy uroczystości.

"Nie umiera ten, kto żyje w pamięci żywych."

Szanownemu Koledze

dr Jarosławowi Grzybowi

z Kliniki Hematologii USK w Rzeszowie, składamy wyrazy
głębokiego współczucia z powodu śmierci Ojca



Cezariusza Grzyba.

Niech pamięć o Zmarłym będzie źródłem otuchy,
a wsparcie najbliższych pomoże przetrwać ten trudny czas.

Z wyrazami najwyższego szacunku i współczucia
Zespół Lekarzy Kliniki Nefrologii USK w Rzeszowie.



0011439793

Olimpiada będzie także w Rzeszowie? Konrad Fijołek reaguje na pomysł ministra

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Rzeszów znalazł się w wąskim gronie miast, które mogłyby współorganizować igrzyska olimpijskie w Polsce. Konrad Fijołek ma już wstępnym pomysłem, jak mogłaby zabłysnąć stolica regionu.

W poniedziałek minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki przedstawił Strategię Rozwoju Polskiego Sportu 2040. To dokument, który skupia się na czterech głównych obszarach: zdrowiu, wspólnocie i dumie narodowej, wsparciu systemowym oraz kapitale ludzkim i społecznym w sporcie.

Zwieńczeniem strategii mogłaby być organizacja w Polsce Letnich Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich. I choć to Warszawa ma być miastem, gdzie będą odbywać się główne wydarzenia, to w organizację ministerstwo chciałoby włączyć także inne miasta, jak choćby Kraków, Wrocław, Poznań czy Gdańsk. W gronie współorganizatorów mogłyby

się znaleźć również Rzeszów. Na prezentacji, w skład zespołu roboczego ds. igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich, w podgrupie samorządowców, obok Rafała Trzaskowskiego, prezydenta Warszawy, wpisano Konrada Fijołka. - Zorganizowaliśmy wspólnie Euro, zorganizowaliśmy igrzyska europejskie. Jesteśmy absolutnie zdolni do tego, żeby zorganizować igrzyska olimpijskie - mówiła na konferencji prasowej Maja Włoszczowska, członkini Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

**Konrad Fijołek:
Rzeszowianie kochają sport**

Prezydent Rzeszowa uważa, że „decyzja rządu o rozpoczęciu starań o organizację igrzysk olimpijskich to ogromna szansa dla Polski i realna przestrzeń, w której Rzeszów może odegrać bardzo konkretną rolę”. Według niego „rzeszowianie kochają sport i żyją sportem”. - Dlatego naturalnie chcemy włączyć się w to narodowe przedsięwzięcie.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Budowa PCLA ma zakończyć się jesienią przyszłego roku. Czy obiekt przy Wyspiańskiego przetrwa do 2040 lub 2044 roku?

Tym bardziej, że już w przyszłym roku będziemy Europejskim Miastem Sportu - przypomina Konrad Fijołek.

Podkreśla, że Rzeszów ma infrastrukturę, która może wesprzeć przygotowania olimpijskie. Wśród obiektów, które mogłyby gościć ewentualnych olimpijczyków, wymienia no-

woczesny, oddany do użytku zaledwie w 2022 roku basen przy ul. Matuszczaka. Jest on przystosowany do zawodów skoków do wody, z wieżami do skoków: 5 m, 7,5 m oraz 10 m. Oprócz basenu jest siłownia, sala gimnastyczna, sauna, sala konferencyjna, a więc pełne zaplecze treningowe.

- Już w 2023 roku na naszym basenie odbywały się Igrzyska Europejskie. Gościliśmy skoczków do wody z 20 krajów, którzy o medale igrzysk walczyli w trzynastu konkurencjach - przypomina Konrad Fijołek.

Potencjalną areną olimpijską mogłoby się stać powstające Podkarpackie Centrum

Lekkiej Atletyki. Otwarcie planowane jest jesienią przyszłego roku, a prezydent nawet wspominał, że mogłoby stać się to nawet we wrześniu. Ma to być jeden z najnowocześniejszych stadionów lekkoatletycznych w Polsce. Wartość inwestycji to prawie 200 mln zł. - To obiekt, na którym mogą odbywać się nie tylko zgrupowania i treningi kadr narodowych, ale też duże międzynarodowe wydarzenia. PCLA ma potencjał, aby stać się oficjalnym ośrodkiem przygotowań olimpijskich dla lekkoatletów z Polski i zagranicy - proponuje Konrad Fijołek.

I choć na razie Polska jest kandydatem na kandydata, to prezydent Rzeszowa deklaruje gotowość do współpracy i włączenia się w budowę polskiej kandydatury. - Mamy energię, możliwości i ogromną sportową społeczność. Chcemy być częścią tej olimpijskiej szansy dla Polski - dodaje.

Olimpiada w Polsce mogłaby gościć w 2040 lub 2044 roku. ©

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011430041

Wodór napędza zmianę

Transformacja energetyczna przyspiesza, a wodór staje się jednym z kluczowych elementów globalnej strategii ograniczania emisji CO₂. Podczas jubileuszowej, 10. edycji Open Eyes Economy Summit w Krakowie ekspertki ORLENU opowiedziały o rosnącej roli tego pierwiastka. Dyskusja pokazała, że wodór przestaje być futurystyczną wizją - to realne narzędzie transformacji, wdrażane już dziś.

Dlaczego świat stawia na wodór?

Jednym z głównych tematów tegorocznego OEES była transformacja energetyczna - nie tylko w wymiarze technologicznym, ale także gospodarczym, społecznym i biznesowym. Wątek wodoru pojawiał się w dyskusjach wielokrotnie, bo choć sam pierwiastek nie jest niczym nowym, jego potencjał został w ostatnich latach odkryty na nowo.

Wodór, najpowszechniejszy pierwiastek we wszechświecie, ma wyjątkowo wysoką wartość energetyczną. Podczas panelu ekspertki przypominały, że z jednego kilograma wodoru można uzyskać ponad trzykrotnie więcej energii niż z kilograma benzyny. Jego efektywność jest również wyższa niż w przypadku metanu, węgla czy biomasy. A do tego spalanie wodoru nie generuje szkodliwych substancji, takich jak dwutlenek węgla, tlenki siarki czy azotu, lecz wyłącznie parę wodną i wodę.

Technologie ORLENU: od tradycyjnego przemysłu po nowoczesną energetykę

ORLEN wykorzystuje wodór od wielu lat, między innymi w rafinerii do produkcji paliw konwencjonalnych i w przemyśle nawozowym. Obecnie firma koncentruje się jednak na ograniczaniu emisji z własnych zakładów przemysłowych, modernizacji instalacji oraz zwiększeniu udziału technologii niskoemisyjnych.

- Stawiamy na technologie elektrolizy wody, z której otrzymujemy wodór zeroemisyjny, odnawialny. Mamy też w portfolio inne technologie niskoemisyjne, jak np. przetwarzanie odpadów komunalnych, w których również jest dużo wodoru. Dzięki technologii zgazowania ten wodór możemy odzyskać - mówiła podczas panelu Dominika Niewierska, dyrektorka biura koordynacji i wsparcia biopaliw i wodoru.

Ekspertka zwracała uwagę, że choć wodór ma



ogromny potencjał, branża odchodzi już od narracji przedstawiającej go jako „świętego Graala”. Realne podejście polega na analizie, gdzie wodór faktycznie przynosi największą wartość: w przemyśle chemicznym, rafineryjnym czy transporcie.

W tym ostatnim obszarze ORLEN rozwija sieć stacji tankowania wodoru. Zasilają one flotę zeroemisyjnych autobusów w Poznaniu, Katowicach oraz Wałbrzychu. Kraków wkrótce dołączy do grona miast posiadających taką infrastrukturę.

Edukacja, praktyka i wizje przyszłości - Akademia Wodorowa ORLEN

Szybki rozwój sektora wodorowego wymaga nowych kompetencji. To właśnie brak kadr stał się impulsem do powołania Akademii Wodorowej ORLEN - programu łączącego wiedzę teoretyczną z praktycznymi zajęciami, wizytami w zakładach przemysłowych oraz kontaktami z ekspertami branżowymi. Do tej pory odbyły się trzy edycje programu.

- Akademia Wodorowa dała mi naprawdę bardzo

dużą możliwość rozwoju, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Mieliliśmy możliwość odwiedzenia wielu różnych firm i uczestniczenia w wykładach na Politechnice Krakowskiej. Zobaczyliśmy zakłady produkcyjne - instalacje w Płocku czy Anwil będący jednym z największych producentów nawozów azotowych - mówiła Julia Karweta, uczestniczka drugiej edycji Akademii Wodorowej, która obecnie pracuje w zespole koordynacji projektów biopaliwowych w ORLENIE.

Polska na wodorowej mapie świata - potencjał większy, niż się wydaje

Mało kto zdaje sobie sprawę, że Polska jest jednym z największych producentów wodoru na świecie - głównie dzięki rozwiniętemu przemysłowi chemicznemu. Choć dotąd był to wodór szary, dziś podejmowane są działania zmierzające do jego dekarbonizacji.

ORLEN, dzięki zapleczu technologicznemu, know-how i wieloletniemu doświadczeniu ma ambicję stać się jednym z liderów europejskiej transformacji wodorowej. Inwestycje w elektrolizery, rozwój infrastruktury, współpraca międzynarodowa oraz programy edukacyjne stanowią fundament, na którym może powstać silny, konkurencyjny sektor.

Panel podczas OEES pokazał jedno - wodór jest już realnie obecny w polskiej energetyce, przemyśle i transporcie. To technologia, która łączy dekarbonizację z modernizacją gospodarki i tworzeniem nowych miejsc pracy.

Polska, dzięki działaniom ORLENU, ma szansę nie tylko nadążyć za europejską transformacją, ale odgrywać w niej ważną rolę. Wodór staje się jednym z filarów tej zmiany, a Akademia Wodorowa - sposobem na to, by nie zabrakło specjalistów, którzy tę przyszłość zbudują.

Wyroki dla b. szefa klubu PSL Jana Burego i b. prezesa NIK Krzysztofa Kwiatkowskiego

M. Jabłoński, N. Leszczyńska
pap

Warszawski sąd wymierzył kary w zawieszeniu: 8 miesięcy pozbawienia wolności senatorowi Krzysztofowi Kwiatkowskiemu oraz 6 miesięcy pozbawienia wolności Janowi Buremu.

To nieprawomocny finał toczącego się od 2018 r. procesu dotyczącego zarzutów nadużycia władzy przy obsadzaniu stanowisk w Najwyższej Izbie Kontroli w 2013 r.

Konkursy na dyrektorskie stanowiska

Jak informowaliśmy w „Nowinach”, Kwiatkowskiemu zarzucono 4 przestępstwa m.in. nadużycia władzy w związku z postępowaniami konkursowymi na stanowiska dyrektora delegatury NIK w Łodzi, wicedyrektora delegatury w Rzeszowie i wicedyrektora departamentu środowiska Izby.

Bury został m.in. oskarżony o podżeganie do nadużycia władzy przy okazji konkursów na stanowiska dyrektora delegatury NIK w Rzeszowie i jego zastępcy. Sąd uniewinnił Kwiatkowskiego od jednego z czterech zarzutów, a Burego uniewinnił od jednego z trzech zarzutów. Obaj zgodzili się na podawanie nazwisk.

W sprawie oskarżony był też b. wicedyrektor rzeszowskiej



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Proces w sprawie konkursów na stanowisko dyrektorów NIK ruszył w 2018 r. Sprawę rozpoznano na 42 terminach

delegatury NIK Paweł A. Jemu sąd wymierzył karę sześciu miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu.

Dwa lata okresu próby

Kary wobec wszystkich trzech oskarżonych zostały zawieszone na okres próby dwóch lat. Jednocześnie sąd wymierzył grzywny - Kwiatkowskiemu i Buremu po 50 tys. zł, zaś Pawłowi A. - 30 tys. zł.

Sąd wymierzając kary zobligowany był do uwzględnienia, że swoim zachowaniem oskarżeni godzili w tak fundamentalne dobro prawne, jakim jest autorytet i prawidłowość funkcjonowania NIK oraz w interes prywatny osób startujących w konkursach. Tak wymierzone kary, zdaniem sądu, są słuszne i sprawiedliwe - mówiła w uzasadnieniu wyroku sędzia Izabela Szumniak.

Oskarżony Krzysztof Kwiatkowski jako funkcjonariusz publiczny przekroczył swoje uprawnienia prowadząc postępowania konkursowe wbrew zasadom obiektywizmu i bezstronności, doprowadzając do ustawienia wyniku konkursu na stanowiska w NIK pod wygraną konkretnych osób. Zgromadzone w sprawie dokumenty, zeznania i zabezpieczone rozmowy telefoniczne pozwoliły m.in. na ustalenie, że Bury dopuścił się podżegania funkcjonariusza publicznego do przekroczenia uprawnień określonych w ustawie o NIK i podjęcia takich działań, które z powodów pozamerytorycznych miały skutkować wydaniem decyzji przez komisję roz-

strzygającą NIK - podkreśliła sędzia Szumniak.

Z kolei A. - jak dodała - według zgromadzonych dowodów m.in. ujawniał Buremu dane stanowiące tajemnicę służbową i dotyczące działalności Izby.

Szumniak wskazała jednocześnie, że okolicznością „zdecydowanie łagodzącą” w tej sprawie dla skazanych było to, że do tej pory nie wchodzili oni w konflikt z prawem, nie są karani, a przypisane im czyny zabronione stanowiły, w ocenie sądu, zdarzenia incydentalne.

Sędzia zaznaczyła też, że oskarżeni „spełniali warunki ustawowe dla przyjęcia warunkowego zawieszenia wymierzonych im kar pozbawienia wolności”.

W odniesieniu do wątków, z których Kwiatkowski i Bury zostali uniewinnieni, sąd wskazał, że dotyczyły one zarzutu nakłaniania ówczesnego wiceprezesa NIK Mariana Cichosza do odmowy udziału w pracach komisji konkursowej. - Konkurs został przeprowadzony bez zakłóceń, nie doszło zatem do żadnej realnej szkody - uznał sąd, odnosząc się do tego wątku sprawy.

Oryginały podsłuchów zaginęły

Kwiatkowski zapowiedział złożenie apelacji. Odniósł się do kwestii dowodów i ocenił, że „całe postępowanie było oparte o nagrania pocięte pod z górę

założoną tezę”. - Do tej pory nie mamy oryginałów tych nagrań - zaznaczył.

Do aktu oskarżenia załączono były bowiem materiały z kontroli operacyjnej, czyli nagrania rozmów telefonicznych zarejestrowanych podczas kontroli operacyjnej.

- Składaliśmy wnioski, żeby sąd doprowadził do sytuacji, żebyśmy mogli przeanalizować materiał dowodowy. Wiem, że trudno w to uwierzyć, oryginały podsłuchów zaginęły w trakcie rządów PiS - zauważył Kwiatkowski. Według niego cały proces oparty był o materiał dowodowy, którego - jego zdaniem - „nie ma”.

- Ze stu kilkudziesięciu świadków żaden nie powiedział, że naciskałem na któregoś z członków komisji konkursowej, celem wybrania takiego, a nie innego kandydata - podkreślił Kwiatkowski.

W ustnym uzasadnieniu sędzia Szumniak oceniła jednak, że pozyskany w tej sprawie w drodze kontroli operacyjnej materiał dowodowy „ma charakter autentyczny, był obiektem stosownych badań i ekspertyz”. Jak dodała, materiał ten został pozyskany legalnie.

Podkreśliła, że sąd dokonał analizy na podstawie całości załączonych nagrań, a nie fragmentów umieszczonych przez prokuratora w akcie oskarżenia. Wobec tego - mówiła sędzia - sąd „nie ma żadnych wątpliwości” co do autentyczności

materiału dowodowego i w związku z tym „dokonania na jego podstawie ustaleń w zakresie przebiegu stanu faktycznego” w procesie. (...)

Obrońca Jana Burego, mec. Andrzej Mucha, oceniając wyrok powiedział PAP, że „jak najbardziej prawidłowo” sąd uznał, że w zakresie pierwszego czynu, który był zarzucany Buremu, „to on nie popełnił żadnego przestępstwa i go uniewinnił”. - I to był najważniejszy zarzut w mojej ocenie - zaznaczył adwokat. Zapowiedział złożenie apelacji w zakresie zarzutów, w których sąd uznał Burego winnym zarzucanych mu czynów. Oceniał rozstrzygnięcie sądu w tym zakresie jako „nieprawidłowe”.

Proces ruszył w 2018 r. W sprawie złożone zostały w trakcie procesu dwa wnioski o wyłączenie sędzi Szumniak: w 2021 r. przez oskarżonego Kwiatkowskiego i w 2024 r. przez samą sędzię Szumniak.

- Dodatkowo, sprawę prowadzi sędzia powołana przez „neoKRS” - mówił w 2021 r. Kwiatkowski, informując media o swoim wniosku. Oba te wnioski nie zostały uwzględnione.

Sędzia Maciej Gruszczyński, który był w składzie orzekającym w tej sprawie obok przewodniczącej Szumniak i sędzi Marii Turek, powiedział że „sąd nie miał żadnych wątpliwości co do przebiegu zdarzeń” w tej sprawie. ©©

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

AKCJA CHARYTATYWNA

0411438435

Warto się WYBRAĆ

RZESZÓW

Dni Kultury Marynistycznej

Już po raz 29. w Rzeszowie spotykają się miłośnicy żagli. W piątek w WDK Rzeszów o godz. 9.30 rozpocznie się Żeglarska Symfonia Przygód - koncert dla dzieci zespołów Klang & Mobilna Filharmonia. Wieczorem o godz. 19 koncert „Morza wyobraźni”. Wystąpią zespoły: Klang, Majtki Bosmana, NORTH CAPE, Banana Boat.

W sobotę w kinie Zorza o godz. 18 organizatorzy zapraszają na koncert „Morze ballad”. W programie Męski Chór Szantowy „Zawisza Czarny”, Perły i Łotry, Pablo Delikat. Gwiazdą wieczoru będzie lubiany, zwłaszcza w Rzeszowie, duet Andrzej Korycki i Dominika Żukowska.

Patronat Nowiny

RZESZÓW

Koncert wspomnień

XV Zaduszkowy koncert wspomnień „Ocalić od zapomnienia...” odbędzie się

w piątek, 28 listopada, o godz. 18 w Centrum Młodzieży w Rzeszowie, ul. Osmeckiego 51. Wstęp wolny za okazaniem wejściówek do odbioru CMR, ul. Osmeckiego 51, tel. 17 748 38 91.

Pomysł i reżyseria koncertu: Iwona Josse-Jakubiec. Opieka artystyczna: Marcin Jadach.

Patronat Nowiny

RZESZÓW

Wieczór andrzejkowy

Organizatorzy zapraszają na pełen magii, muzyki i tańca wieczór dla dorosłych na osiedlu gen. Władysława Andersa. Zabawa odbędzie się w piątek w godzinach 15-23 w Osiedlowym Domu Kultury „Karton” przy ul. Ofiar Katynia 6. W programie: muzyka w wykonaniu zespołu „Być Może”, tradycyjne wróżby z wosku, konkursy taneczne i catering. Wstęp bezpłatny, ale obowiązują zapisy - liczba miejsc ograniczona.

jer

RZESZÓW

Koncert patriotyczny

W sobotę, o godzinie 18 w Politechnice Rzeszowskiej aula V-1 odbędzie się koncert galowy krajowego konkursu piosenki „Piękna Nasza Polska Cała - 11 listopada to radość, muzyka i śpiew”. jer

RZESZÓW

Marek Bałata

2 grudnia o godz. 19 na scenie WDK wystąpi Marek Bałata, improwizujący wokalista i interpretator, z pianistą Dominikiem Wanią. Usłyszymy kompozycje do poezji m.in. Miłosa, Stachury, Leśmiana.



FOT. PLAKAT

RZESZÓW

Wieczór w filharmonii

A. Dvořák, R. Schumann M. Karłowicz - to propozycje dla melomanów Filharmonii Podkarpackiej na piątkowy wieczór o godz. 19. Dyrygent - Jiri Petrdlik, wiolonczela Tomasz Strahl. opr. jer

Rusza 17. Kalejdoskop Podróżniczy w Rzeszowie

jer

Patronat NOWINY, nowiny24.pl

28 - 30 listopada Rzeszów ponownie stanie się centrum podróżniczych inspiracji, goszcząc Podkarpacki Kalejdoskop Podróżniczy - 17. Festiwal Kultur Świata.

To pełne trzy dni spotkań, prelekcji, rozmów i opowieści, które poprowadzą uczestników przez najdalsze zakątki globu, pokazując, że pasja do podróży ma nieskończenie wiele odcieni.

Wśród najważniejszych gości festiwalu jest m.in. Marcin Kydryński, który podczas piątkowego spotkania autorskiego w ZEN COM Expo w Jasionce zabierze publiczność w wyjątkową



FOT. MAT. ORGANIZATORA

Jednym z gości festiwalu będzie Ewa Wachowicz. Opowie o podróżach, także w aspekcie kulinarnym

podróż pełną muzyki i obrazów. W sobotę na scenie zobaczymy m.in. Ewę Wachowicz oraz Roberta Korzeniowskiego, którzy opowiedzą o sile konsekwencji, pasji i życiowych doświadczeń,

zarówno tych kulinarnych, jak i sportowych. Finał w niedzielę wieczorem należeć będzie do Ryszarda Pawłowskiego, legendy polskiego himalaizmu, który od ponad 55 lat udowad-

nia, że szczyty zdobywa się nie tylko kondycją, ale charakterem.

Festiwalowi towarzyszą wydarzenia specjalne, w tym Akademia Młodych Odkrywców oraz akcja „Na Rynek marsz” czyli wspólny trening na rzeszowskim Rynku z udziałem mistrza olimpijskiego Roberta Korzeniowskiego i prezydenta Konrada Fijołka. Zbiórka sobota, 29 listopada, godz. 11. przed ratuszem.

Kalejdoskop to wydarzenie, które od siedemnastu lat przyciąga do Rzeszowa pasjonatów, rodziny, podróżników i tych, którzy dopiero zaczynają marzyć o pierwszej wielkiej wyprawie.

Szczegóły www.kalejdoskop-podroznicy.pl

MATERIAL INFORMACYJNY MIASTA BIELSKA-BIAŁEJ

Bielsko-Biała – Miasto Splotów. Polska Stolica Kultury 2026

Bielsko-Biała jako pierwsze miasto w historii otrzymało tytuł Polskiej Stolicy Kultury – jest to nowa inicjatywa Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowego Centrum Kultury. Program wyróżnia miasta, które świadomie rozwijają się poprzez kulturę i traktują ją jako narzędzie wzmacniania wspólnoty, edukacji i tożsamości. To polski odpowiednik idei Europejskiej Stolicy Kultury, powołany po procesie ESK2029, by podtrzymać energię i pomysły, które w nim powstały.

Tytuł oznacza roczny program działań artystycznych, społecznych i edukacyjnych, mających realny wpływ na życie mieszkańców. Polska Stolica Kultury to proces, który wzmacnia lokalne instytucje, twórców i współpracę między środowiskami.

Miasto Splotów nawiązuje do włókienniczej historii Bielska-Białej. W tutejszych fabrykach przez dekady powstawały tkaniny, a rzemiosło i precyzja ukształtowały kulturę miasta. Dziś „splot” jest metaforą miejsca, gdzie łączą się tradycja i nowoczesność, natura i miasto, różnorodność mieszkańców i ich doświadczeń – opowieścią o wspólnocie tworzonej poprzez współdziałanie.

Na tej idei opiera się koncepcja tkania dobrostanu – harmonii między ludźmi,

przestrzenią i naturą; odpowiedzialności, wrażliwości i otwartości. Dobrostan powstaje dzięki procesowi, dlatego program prowadzą trzy „nici”: wspólnota – kultura jako przestrzeń spotkania i dialogu; natura – równowaga i życie blisko gór, rzek i zieleni; oraz kreatywność – energia mieszkańców i artystów. Całość programu Polskiej Stolicy Kultury obejmuje ponad 100 wydarzeń, które wypełnią 224 dni roku – od widowisk masowych po działania kameralne, od inicjatyw społecznych po projekty międzysektorowe.

Uroczysta Ceremonia Otwarcia – 17 stycznia 2026 r.

Inauguracja roku odbędzie się w formie barwnego święta, na które zaproszeni są wszyscy mieszkańcy i goście. Cztery kolorowe korowody wyruszą z różnych dzielnic, symbolizując wspólnotę, naturę, kreatywność i historię. Ich spotkanie na Placu Wojska Polskiego zakończy się wspólnym polonezem – gestem jedności i otwarcia miejskiej opowieści. Następnie na Placu Ratuszowym wystąpi Bielska Orkiestra Kameralna wraz z artystami reprezentującymi różne style, a wieczór zamknie galowy koncert Orkiestry Teatru Polskiego – La Nostra Banda. Ceremonia będzie zapowiedzią roku, w którym kultura wypełni przestrzeń miasta.

Preisner Scoring Competition – nowe święto muzyki filmowej

Szczególnym wydarzeniem będzie Preisner Scoring Competition, konkurs pod patronatem Zbigniewa Preisnera – światowej klasy kompozytora i Honorowego Obywatela Bielska-Białej. Młodzi twórcy z całego świata skomponują muzykę do obrazu Wieża Babel, a ich utwory zostaną wykonane premierowo przez orkiestrę podczas finału. Konkurs to nie tylko prezentacja talentów, lecz także warsztaty, spotkania i wymiana doświadczeń między kompozytorami, filmowcami i muzykami. Kulminacją będzie wyjątkowy koncert pod batutą Preisnera, czyniący to wydarzenie jednym z najważniejszych punktów obchodów roku.

Program dopełnią m.in. Zadymka Jazzowa, Międzynarodowy Festiwal Sztuki Łalkarskiej, projekt „T-Shirt Story”, Wędrujący Festiwal, „Sąsiedzi”, Miejska Promenada Kultury, Jazzowa Jesień i Beskidzki Kongres Kultury. Dziedzictwem programu mają być trwałe relacje, rozwój kompetencji, wzmocnienie twórców i kontynuacja inicjatyw, które wyjdą poza rok świętowania. Zapraszamy na Ceremonię Otwarcia i cały program obchodów roku tytułu.

Polska Stolica Kultury zaczyna się w Bielsku-Białej.

Bielsko-Biała. Polska Stolica Kultury 2026

Ceremonia otwarcia
17 stycznia 2026 r.

BB
2026

Bielsko-Biała
Polska
Stolica
Kultury



TKAMY
DOBROSTAN

Kreatywnością

Maria Kurowska: Nie poganiałam, ale prosiłam urzędników. Poganianie to nie mój styl

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Burza po ujawnieniu e-maili Marii Kurowskiej do Funduszu Sprawiedliwości. Posłanka z Jasła nie poczuwa się do winy. Uważa, że jej działalność jest dyskredytowana kłamstwem.

Posłanka Maria Kurowska, której korespondencję e-mailową z urzędnikami Funduszu Sprawiedliwości upublicznił w tych dniach Onet, twierdzi, że obecna władza robi z niej przestępcę, temat zastępczy wobec prawdziwych problemów naszego kraju. Nie widzi w swoim postępowaniu nic złego, a tym bardziej niezgodnego z prawem. Podkreśla, że wykonywała swoje obowiązki zgodnie z ustawą o wykonywaniu mandatu posła. Nie zamierza też ukrywać się za granicą.

Wiedziałam, co jest ważne dla szpitali

Według Onetu, parlamentarzystka z Podkarpacia miała wskazywać komu i na jakich zasadach mają być przyzna-



FOT. BOGDAN HUĆKO

Maria Kurowska: To jakiś żart, żeby ktoś ma być sądzony za to, że chce pracować tak jak powinien pracować poseł

wane dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, a także ponaglać urzędników Funduszu.

- Nie poganiałam, ale prosiłam. Poganianie to nie mój styl. To jest kłamstwo, co napisał Onet. W przytoczonych mejlach widać, że bardzo proszę o to, o to, o to. A, że wskazywałam konkretnie, bo wiedziałam, co jest ważne dla tych szpi-

tali - mówiła podczas czwartej konferencji prasowej posłanka PiS.

Parlamentarzystka z Jasła uważa, że dobrze wypełnia swoje obowiązki, zgodnie z Ustawą o wykonywaniu mandatu posła i senatora z 9 maja 1996 roku. Wspierała szpitale w Rzeszowie i Krośnie podczas pandemii, gdy brakowało re-

spiratorów, medykamentów, ludzie umierali, dlatego wniosowała do FS o wsparcie po 100 tys. zł.

Posłanka PiS tłumaczy, że starała się także o pompy dla strażaków i samochody w 2020 r., po tym jak potężna ulewa i deszcze nawalne zniszczyły ludziom niemal cały dobytek.

Miałam nie pomagać?

- To była rozpacz, dramat, potopione zwierzęta, całe gospodarstwa pod wodą. To był kataklizm, ucierpeli także przedsiębiorcy w Jasle. Trzy samochody strażackie podczas akcji ratowniczych uległy zniszczeniu. Miałam się nie starać o pompy szlamowe, które były potrzebne do usuwania brudów po powodzi? - pyta posłanka.

Maria Kurowska mówi, że do niej osobiście i do jej biura poselskiego przychodzili m.in. strażacy z prośbami, co jest im potrzebne, żeby mogli lepiej działać w sytuacjach kryzysowych. Informowała ich, że jest taki program, że należy złożyć wniosek, wcześniej porozmawiać z wójtem gminy.

- Tłumaczyłam im, że jeżeli wniosek uzyska poparcie, to dostaną dofinansowanie. Czy nie taka powinna być rola posła z danego regionu? - pyta parlamentarzystka.

- Zrobiłam to zgodnie z prawem. Gdybym drugi raz znalazła się w takiej sytuacji, postąpiłabym tak samo, bo człowiek jest dla mnie najważniejszy. Procedury są ważne, ale ja ich nie przekroczyłam - uważa Kurowska. Twierdzi, że ofiary przestępstw na udzieleniu wsparcia dla szpitali czy OSP nie ucierpiał, nie otrzymały mniej, bo w FS była na to inna pula pieniędzy.

Nie mam się czego bać

Pytana, czego może się spodziewać po ujawnieniu przez Onet treści e-maili, powiedziała: - Nie ma się czego bać, bo czego? Jeżeli się dobrze czyni, jest się pewnym swojej uczciwości, to się nie ma czego bać. Za granicą nie będę się ukrywać, bo też nie mam za co być osądzana. Przecież to jakiś żart, żeby ktoś ma być sądzony za to, że chce pracować tak jak powinien pracować poseł -

podkreśliła Maria Kurowska, dodając, że nie przywłaszczyła sobie ani grosza.

- Wszystko co dobre zrobiłam, ta władza przekręca na złe. Ta władza jest obłąkana. Opiera się na totalnym kłamstwie, które stosuje do dyskredytacji ludzi - dodała.

Potężna fala hejtu

Na Marię Kurowską wylała się fala hejtu. - To jest straszne. Będę prosiła, aby mi wydrukowano te wszystkie wulgarne, obelżywe, prymitywne komentarze i ja je dam szefom każdego klubu z koalicji, aby widzieli do czego prowokują ludzi, do najgorszych instynktów. To jest dramat co się stało z nami, Polakami. Ja to wszystko zniosę, bo po prostu mam mocną psychikę. Wiem, że to wszystko czemuś służy. To, co przeżywam, ofiaruję za ojczyznę - powiedziała parlamentarzystka z Jasła.

Czy wybaczy? - Już wybaczyłam, ale sprawiedliwość ludzka idzie obok sprawiedliwości bożej - zaznaczyła Maria Kurowska.

©

AUTOREKLAMA

0011427781

nowiny
n o w i n y 24.pl

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

nibyartysta,

nibygoty,

nibyludowy,

nibyorientalny,

nibyromantycznie;

nibystona,

nibyjagoda,

nibyktoś,

nibyliście,

nibynóżki,

nibytorebka



Reforma nie na niby.
Wchodzą zmiany
w ortografii STR. 12-13

Co Pani sobie pomyślała, kiedy usłyszała o reformie, która będzie obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku?

Zależy, o jakie zmiany chodzi. W przypadku zapisów przedrostka „super-” z rzeczownikami, przymiotnikami i przysłówkami pomyślałam: „W końcu!”. Apelowalam o to, prosiłam od dłuższego czasu. Mówiłam, że to martwa zasada, bo łącznie ten przedrostek zapisuje garstka osób, więc zmiana wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Sugerowałam, żeby nie rezygnować z tej łącznej pisowni, akurat mnie jest ona bliska, tylko żeby wprowadzić wariantowość i dać możliwość zapisywania i tak, i tak. Natomiast zaskoczona byłam tym, że będziemy teraz zapisywać „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym i najwyższym łącznie. Z jednej strony wiem, że prawie nikt nie pisał na przykład „nie najlepszy”, czyli „nie” oddzielnie, ale z drugiej strony akurat ja tak robiłam i było to dla mnie naturalne. Nie ukrywam, że z trudnością przyjdzie mi przestawianie się od 1 stycznia 2026 roku na nowy zapis i to jedyny poprawny.

A jeśli chodzi o zapisywanie nazw mieszkańców miast i dzielnic wielką literą?

W tym wypadku czułam, że należy to zmienić, bo wiele osób odczuwa silniejszą więź ze swoją miejscowością, z miastem, z dzielnicą niż z całym regionem. Skoro nazwę mieszkańca całego regionu pisaliśmy wielką literą, to uważam, że nazwę mieszkańca miasta też należałoby tak zapisywać. Tym bardziej że nazwy miast i miejscowości zapisujemy dużą literą, to dla czego mieszkaniem miałyby być pisane małą? Uważam więc, że jest to dobra zmiana. Podkreśla nasz emocjonalny związek i emocjonalny stosunek do miejsca, z którego pochodzimy. Uważam, że przestawienie się na tę nową pisownię będzie akurat dość łatwe.

Czy ta reforma, Pani zdaniem, będzie jakimś przewrotem kopernikańskim, czy raczej uporządkowaniem tego, co już dawno powinno zostać spisane, skoro i tak pisaliśmy w ten sposób w codziennych tekstach czy w mediach?

To jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja. Tak jest w przypadku przedrostka „super”, „nie” z przymiotnikami czy ze zdaniem: „Gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała” - bardzo mało osób wiedziało, że „toby” zapisujemy łącznie (od 2026 roku oddzielnie). Lata temu zwróciłam uwagę na to, że „tuż-tuż” zapisujemy z łącznikiem, a „puk, puk” z przecinkiem. Nie rozumiałam dlaczego. Gdy otworzyłam listę zmian, które nas czekają od stycznia, dowie-

Od 1 stycznia 2026 roku będziemy pisać „Warszawianka” wielką literą, a „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym łącznie. To nie rewolucja, tylko dogonienie tego, co się dzieje w języku – mówi Paulina Mikuła, popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej” i autorka „Prostego poradnika językowego”. Co zmieni się w pisowni?

Anita Czapryn



Paulina Mikuła: Te zmiany to jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja

PAULINA MIKUŁA: JĘZYK TO NASZ DOBROSTAN. REFORMA PORZĄDKUJE ZASADY PISOWNI

działam się, że pary wyrazów typu „puk puk”, „pif paf”, „trzask prask” będziemy mogli zapisywać na trzy różne sposoby. I w końcu to ma sens, w końcu jest logiczne. Uważam więc, że wiele tych zmian to jest, po pierwsze, próba nadążenia za tym, co się realnie w ję-

zyku dzieje, a po drugie, te zmiany spowodują, że nasza ortografia będzie bardziej spójna i logiczna. Niektórzy językoznawcy zwracają uwagę, że pewna zmiana dotycząca wyrazów takich jak „miłoszowski”, „miłoszowy” albo „Miłoszowy”, wprowadza trochę za-

mieszania, bo niekiedy teoretycznie będzie można zapisywać i tak, i tak. A ktoś może pomyśleć, że powinien obowiązywać zapis tylko małą literą i uznać, że popełnił błąd. Wiem jednak, że językoznawcy słuchają różnych uwag i je uwzględniają, bo na przykład

Rada Języka Polskiego jeszcze 7 listopada wycofała się z jednej zmiany dotyczącej zapisu nazw typu „pustynia Gobi”, „jezioro Gopło”. Być może więc zrozumiemy, że jeśli chodzi o końcówki „-owy”, „-owski”, zasada nie do końca jest jasna. Mam na myśli to, że do niektó-

rych nazwisk można dodać zarówno końcówkę „-owy”, jak i „-owski”. Po zmianach w przypadku „-owski” będziemy stosować pisanie małą literą, a w przypadku „-owy” poprawny będzie zapis i taki, i taki. To nie do końca jest jasne i wprowadza trochę wątpliwości. Być może tak zostanie, a być może językoznawcy wysłuchają uwag dotyczących akurat tej zmiany.

Jak Pani myśli, kogo ta reforma najbardziej zabolí: nauczycieli, osoby zajmujące się korektą i redakcją w wydawnictwach, samych maturzystów, czy w ogóle ludzi takich jak Pani, która będzie musiała już setny raz tłumaczyć, że teraz to już naprawdę piszemy razem?

Moim zdaniem dobrze byłoby, żebyśmy dali sobie czas na przyswojenie tych zmian i nie biczowali się za to, że ktoś na przykład cały czas używa dawnej pisowni. Niech to będzie kilka miesięcy, może rok tolerancji i akceptacji, że może występować i taka, i taka pisownia, zanim ludzie się przestawiają. Ale rzeczywiście to nie do końca dotyczy redaktorów książek, więc moim zdaniem najtrudniej będą mieli właśnie redaktorzy i korektorzy, którzy zajmują się tekstami publikowanymi. Tam będzie już trudniej stary zapis uzasadnić i obronić. Moim zdaniem trudne zadanie przed nauczycielami, którzy będą musieli te zmiany wytłumaczyć przerażonym uczniom. Ci zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne. Myślę jednak, że nauczyciele przede wszystkim powinni uspokajać uczniów. Zmian jest jedenaście, a część z nich naprawdę powoduje, iż zasady stają się bardziej intuicyjne i bliższe temu, jak realnie piszemy.

Mam nadzieję, że nie pójdziemy w tę stronę, żeby zrezygnować z używania interpunkcji, z czego młodzi ludzie praktycznie już zrezygnowali; niektórzy wręcz uważają, że kropka na końcu zdania ich obraża.

Nie, to się nie wydarzy. Zresztą obecne zmiany nie dotyczą interpunkcji, tylko ortografii, więc warto to zaznaczyć i oddzielić. A jeśli chodzi o kropkę na końcu zdania, to wynika to ze specyfiki mediów społecznościowych. Dla wielu osób psychicznie, psychologicznie kropka to „enter”. Czyli: jeżeli piszemy zdanie i je wysyłamy, to klikamy „enter” i to jest ta kropka. Dlatego jeśli postawimy kropkę dodatkowo, dla wielu osób to informacja, że na przykład jesteśmy zli albo rozczarowani. I to nie jest kwestia jakiegoś uproszczenia czy dziwactwa, tylko, moim zdaniem, kwestia głęboko psychologiczna. Myślę, że trzeba o tym rozmawiać. To, co się dzieje z językiem w związku

z internetem, mediami społeczeństwowymi i nową technologią, wymusza na nas komunikowanie swoich potrzeb. Na przykład informowanie: „Dla mnie kropka nie oznacza nic oprócz tego, że zakończyłam zdanie. Będę te kropki stosować, bo tak się nauczyłam i to jest dla mnie naturalne”. Wtedy druga osoba albo to przyjmie, albo nie przyjmie, ale ważne, że komunikujemy swoje potrzeby językowe – w taki sposób trzeba na to patrzeć.

Często Pani mówi i pisze, że język jest naszą wizytówką. Pamięta Pani taką sytuację, kiedy czyjeś słowa z jego wizerunkiem kompletnie się rozjechały?

Od razu przychodzą mi do głowy politycy, którzy mówią pięknie i gdy ich słuchamy, to może nawet im wierzymy, ale potem ich czyny mówią coś zupełnie odwrotnego. Jednak z moich doświadczeń wynika, że jeśli ktoś mówi poprawnie, barwnie, kwiecistie, płynnie, to jednak wykazuje się jakąś wrażliwością, uważnością. Zazwyczaj jest wykształcony, wiarygodny, kompetentny. Owszem, zdaje sobie sprawę z tego, że można mówić pięknie i być gburem, ale zazwyczaj kultura języka i kultura osobista idą w parze.

Na rynku ukazała się właśnie Pani najnowsza książka, „Prosty poradnik językowy”. Zainteresował mnie rozdział „Słowa i sformułowania, co do których zmieniłam zdanie”. Co było dla Pani największym językowym nawróceniem?

Nie wiem, czy największym, ale na pewno największym rozczarowaniem było odkrycie, że na studiach uczono mnie czegoś, co w ogóle nie jest prawdą. Mówiono nam, że „nie tylko... lecz także” to spójnik skorelowany i jeśli zaczynamy zdanie od „nie tylko”, to musimy postawić „lecz także” i nic innego. Językoznawcy, autorzy „Dobrego słownika” przeprowadzili małe śledztwo, a w zasadzie nawet nie musieli, bo ktoś inny już to wcześniej zbadał, i z tego śledztwa wynika, że nie ma takiej zasady. Prawdopodobnie powodem zamieszania jest pomyłka, błędna interpretacja słów innych językoznawców. Dlatego możemy powiedzieć zarówno „nie tylko..., lecz także...”, jak i „nie tylko..., ale także”, „nie tylko..., ale również...”, „nie tylko..., ale też...”. Po prostu wszystkie kombinacje są dozwolone. Pamiętam, że na studiach byłam dumna, że znam tę zasadę, że wiem, jak zapisać ten spójnik. Opowiadałam o nim wszystkim, ale nie na zasadzie agresywnego poprawiania, tylko ciekawostki. Po czym okazało się, że to nieprawda. Każdy może pisać, jak chce, możemy używać różnych wariantów. To był duży zwrot w moim przypadku. Inny przy-

kład! Zawsze uczono mnie, że mówimy „dostałam okresu”, czyli słowo „okresu” jest w dopełniaczu. Tak jak „dostałam gorączki”, „dostałam kataru”, bo to w pewnym sensie dolegliwość, a gdy dolegliwości łączymy z czasownikiem „dostać”, powinny być w dopełniaczu. Z czasem okazało się, że nie do końca tak jest. Zasada rzeczywistości jest taka, ale bardzo dużo kobiet, dziewczyn, w Polsce łączy ten czasownik z rzeczownikiem w bierniku, czyli mówią: „dostałam okres”. Dla niektórych forma „okresu” jest tu nienaturalna, dziwna, nie chcą też, żeby była im narzucana. Gdy czytałam takie głosy, rozumiałam tę potrzebę części kobiet i po prostu zmieniłam zdanie. Uznałam: „Okej, ja zostaję przy dopełniaczu, ale nie narzucamy tego dopełniacza wszystkim”. Jeżeli ktoś woli mówić „dostałam okres”, tak jak się „dostałam prezent”, bardzo proszę.

W książce pojawia się pojęcie prostego języka. Co dla Pani jest największym wyzwaniem: uproszczyć tekst czy powstrzymać się od fachowego żargonu, który niektórzy mogą uznać za przemądrzały?

Dla mnie akurat wdrażanie prostego języka jest dość naturalne, ponieważ zazwyczaj poruszam się w mediach społecznościowych, gdzie i tak ten prosty język intuicyjnie stosujemy. Gdy ktoś używa słów wielokrotnie złożonych, to trudniej się to czyta, chociaż niektórzy mają taki styl i takie pióro. Ale wiem, że w internecie o wiele bardziej sprawdzają się krótkie zdania i zwięzłe teksty, więc od dawna z prostego języka korzystam. Wydaje mi się jednak, że jeżeli chodzi o język urzędowy, kancelaryzmy, język prawny, to upraszczanie jest ogromnym wyzwaniem. Mimo wszystko uważam, że warto to robić. Kiedyś miałam spotkanie z policjantami i policjantkami, którym opowiadałam o prostym języku. Część z nich kręciła głową, dając sygnał, że nie da się zrezygnować z przyjętych form albo z takich konstrukcji jak: „do zdarzenia doszło” czy „powzięliśmy informację”. Moim zdaniem da się to wszystko uprościć. Tylko że w niektórych branżach ten słownik jest tak wrośnięty, tak zakorzeniony, że wdrożenie jakiegokolwiek zmiany będzie się wiązało z ogromnym wysiłkiem. No ale moim zdaniem warto. Tym bardziej że niekiedy prosty język to niezwykle prosta zmiana, na przykład zmiana kolejności tego, o czym piszemy. Gdy dostajemy informację o wyroku, to na początek dajmy informację, co się z tym wyrokiem stało, a dopiero potem, na podstawie jakiego paragrafu. Teraz często jest odwrotnie: „Na podstawie paragrafu...” i cała strona na ten temat, a dopiero na drugiej stro-

nie znajdzie się najważniejsza informacja, na przykład taka, że wyrok został uprawomocniony. Już zmiana kolejności spowoduje, że czytającemu będzie łatwiej i przyjemniej. Bo w prostym języku chodzi o to, żeby wszystkim było miło: i temu, kto pisze, i temu, kto czyta, i temu, kto mówi, i temu, kto słucha.

Gdzie jest granica między językiem prostym a prostackim?

Kiedy słyszę to pytanie, zwykle wtedy przytaczam historię, którą podzielił się doktor Tomasz Piekot. Wyobraźmy sobie, że płyniemy łódką i nagle widzimy most z niskim prześłem. Jeżeli przeczytamy na nim napis: „Kryj ryj!”, będzie to prostackie i wulgarnie. Jeżeli przeczytamy: „Uważaj na głowę” – to będzie prosty język. Uchylimy głowę i nie zderzymy się z przesłem. A jeżeli ktoś tam napisze: „Uwaga, szanowni państwo, informujemy, że most ma niskie prześło, prosimy o uchylenie...” – to zanim przeczytamy wszystko do końca, najpewniej z tym mostem się zderzymy.

Typowy błąd, który mnie razi, to nagminne „w każdym bądź razie”. Mówią tak i ludzie wykształceni, i niewykształceni. Z drugiej strony, właśnie dlatego, że język jest naszą wizytówką, to uważam, że fajnie jest mówić: „w każdym razie” albo „bądź co bądź”.

Tak myślę. I właśnie w takim duchu napisana jest ta książka: że bezpieczniej, fajniej i lepiej mówić zgodnie z normą, ale też zależy, w jakiej sytuacji. Gdy występujemy publicznie albo jesteśmy w sytuacji oficjalnej, to tym bardziej.

Wróć jeszcze do jednego rozdziału z Pani książki: „Największe zagwozдки językowe”. Są takie zagwozдки, które dzielą pani odbiorców i nie ma szans ich pogodzić?

Zagwozдки akurat nie dzielą, ale bardzo dzieli wariantywność. Na przykład fakt, że rozdziałami rejestry na rejestr wysoki, z którego korzystam w sytuacjach oficjalnych, i rejestr niższy, zarezerwowany dla kontaktów nieformalnych, i informuję, że na przykład „brać na tapet” to poprawna forma i jej bezpiecznie używać w tym wyższym rejestrze, ale w sytuacji, kiedy rozmawiam z koleżanką, kolegą, z najbliższymi, to absolutnie nic się nie stanie, jeżeli „weźmiemy coś na tapetę”. Bo ta „tapeta” jest bliższa naszym współczesnym realiom, temu, co nas otacza. Nikt z nas praktycznie nie używa tapetu, a tapetę każdy ma na komputerze. Ale zauważyłam, że bardzo dużo osób, jak tylko pojawia się informacja, że można pisać i tak, i tak, że można wybrać, reaguje alergicznie, jakby coś strasznego działo się z językiem. Może

szkoła nas nauczyła, że tylko jedna odpowiedź jest poprawna i dzięki temu ludzie czują się bezpiecznie, czują, że rozumieją świat. Nie pamiętam, czy w książce to wybrzmiało, ale coraz częściej słyszę, że reagowanie niezgodą na błędy językowe bywa nazywane klasizmem; umniejszaniem, próbą zdyskredytowania drugiej osoby ze względu na to, że popełnia błędy. Na pewno zaś wspominałam o tym, że istnieje coś takiego jak dobrostan językowy. To robocze określenie, które stworzył językoznawcy, ale ono pięknie oddaje istotę rzeczy. Nauczyliśmy się tego, że poprawna forma jest taka, a nie inna, więc kiedy ktoś nagle zaburza ten obraz, tę bańkę, w której czujemy się bezpiecznie, to w nas coś się uruchamia, pojawia się zdziwienie, a nawet sprzeciw: „Nie, tak się nie mówi”. Domyślam się, że niektórzy wytykają błędy po to, żeby samemu poczuć się lepiej. Ale są też tacy, którzy mówią: „Kocham mój język, jestem z nim związana i nie chcę, żebyśmy odchodzili od tych form”. To też trzeba zrozumieć. Warto powtarzać, że to nie zawsze jest klasizm, nie zawsze próba upokorzenia kogoś, tylko czasem zadbanie o własny dobrostan językowy. A jeśli chodzi o internet, to apelowałam, żeby, jeśli już ktoś musi zwrócić uwagę, robić to w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu na forum. Wczoraj dostałam wiadomość od pana, który napisał do mnie właśnie prywatnie i zaczął tak: „Piszę wiadomość, żeby cię nie urazić, ale w jednym z filmów powiedziałaś [kafort], a nie [komfort] i chciałem ci na to zwrócić uwagę”. Wtedy wysłałam mu link do słownika, w którym jest napisane, że wy-mawiamy to słowo na dwa sposoby. Po pierwsze, poczułam, że ktoś z delikatnością i troską do mnie napisał właśnie w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu. A po drugie, ja również, odpowiadając mu, nie upokorzyłam go publicznie, pisząc, że „można i tak, i tak”, więc się myli. Wymieniliśmy się informacjami w prywatnej korespondencji. Ja poczułam się komfortowo, nomen omen, i ta druga osoba również. Naprawdę nie zawsze mamy rację, zwracając komuś uwagę na błędy; czasami to nam brakuje wiedzy.

Miała Pani jakiegokolwiek obawy, że ktoś złapie Panią na błędzie, że zabraknie tematów, że ludzie się znudzą? Choć to ostatnie to chyba mało prawdopodobne?

Tak, to jest worek bez dna. Język cały czas się zmienia, a zmienia się coraz szybciej, między innymi ze względu na język internetu, który jest bardzo dynamiczny i realnie wpływa na to, jak mówimy na co dzień. Będzie to więc nie-

kończąca się historia i będę się tym zajmować tak długo, na ile mi starczy sił. A jeśli chodzi o obawy, to jak najbardziej, od początku, w zasadzie od pierwszego filmu, jestem rozliczana z każdego słowa, każdego przecinka. Przeżywałam różne kryzysy, czasem nie miałam już siły, czułam się bardzo niekompetentna, nie dawałam sobie przestrzeni na błędy. A tych nie unikniemy, bo jesteśmy tylko ludźmi. Zaczynałam, mając 25 lat, ale dojrzałam i w pewnym momencie odpuściłam. Zaczęłam apelować o to, żeby tak bardzo nie krytykować innych za błędy, a jeśli już, to właśnie w wiadomości prywatnej, a nie na forum. Obawy jednak są: jakkolwiek post opublikuję, jestem rozliczana z najmniejszej wpadki. W przypadku postów sprawa jest prostsza, bo można je wyedytować. W przypadku książki, już niczego nie mogę poprawić. W wydawnictwie włożyliśmy maksimum pracy w to, żeby książka była dobrze zredagowana. Tyle że wciąż zajmowali się tym ludzie, nie roboty, więc mimo naszego wysiłku mogą się tam znaleźć jakieś niedociągnięcia, literówki. Teraz pracuję nad sobą, żeby być na to gotową i w razie czego nie biczować się za to, że nie jest perfekcyjnie.

Gdyby miała Pani wybrać jedno słowo z polskiego internetu z XXI wieku, z lat 20., które byłoby symbolem tej epoki, to jakie by było?

To chyba zależy od generacji. Na przykład w przypadku młodszych myślę, że takim słowem mógłby być „śpiulkołot”. Po trzydziestce ludzie zaczynają doceniać wpływ drzemek na piękne i spokojne życie i taki „śpiulkołot” mógłby być ważnym słowem. Zresztą z Dominikiem Więckiem, z którym od jakiegoś czasu tworzę rolki, zrobiliśmy kiedyś plebiscyt na Słowo Roku Osób Dziadziejących i tam „drzemka” miała bardzo dużo głosów, podobnie jak „Voltaren”, czyli środek na ból. A symbolem epoki mogłoby być słowo „jedność”, bo wiele razy pokazaliśmy, jak pięknie potrafimy się jednoczyć, i uodrodniliśmy, że możemy współpracować i się wspierać mimo dzielących nas poglądów, przekonań.

Ma Pani swoją wymarzoną małą poprawkę do reformy, jedną rzecz, którą dopisałyby pani do zasad?

Szczerze powiedziawszy, miałam tylko dwie prośby i obie zostały uwzględnione, więc jestem w pełni usatysfakcjonowana. Bardzo się cieszę, że Rada Języka Polskiego wprowadziła różne opcje, że prawidłowo jest „i tak, i tak”. To bardzo dobry kierunek. I on wcale nie powoduje, że dyktanda będą nagle bardzo łatwe. Owszem, troszkę będą łatwiejsze

w przypadku słów typu „pif paf”, „trzask prask”, które będzie można zapisać na aż trzy sposoby, ale to nie jest tak, że w związku z tym, co Rada Języka Polskiego wprowadziła, ortografia została w pełni uproszczona i zasady przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Jedyne, co mnie martwi, ale wydaje mi się, że to nigdy nie zostanie uwzględnione, to fakt, że bardzo dużo osób zapisuje „ożeż ty” przez „sz” na końcu. A tam są dwa „ż”, bo tam są dwie partykuły, jak w „niechżeż ktoś pomoże temu dziecku” – tam też są dwie partykuły „ż”, które wzmacniają przekaz. Obawiałam się, że ta reforma dopuści zapis przez „sz”.

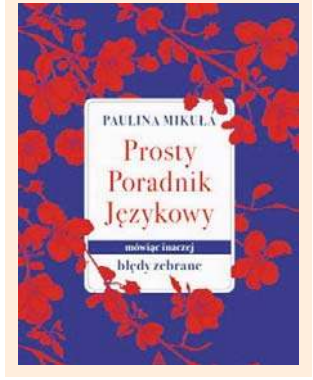
To byłoby bez sensu.

To prawda! Zmiany ortograficzne nie mogą powodować, że rozsypuje nam się system językowy. Język to system, on musi mieć stabilną konstrukcję. W przypadku „ożeż” ten system moim zdaniem zostałby naruszony, bo zniknęłaby nam partykuła, która czemuś służy. W wymowie ona się ubezdziwiecznia, ale w zapisie musi być ta wzmacniająca partykuła, bo tu chodzi o wzmocnienie, a nie o „szumienie”. Dlatego uważam, że do tej zmiany nigdy nie dojdzie. To byłby ten o jeden krok za daleko. Mam nadzieję, że za naszego życia to się nie wydarzy. A potem? Niech się dzieje wola nieba.

CV



Paulina Mikula
Absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim, autorka popularnego vloga na YouTube „Mówiąc Inaczej”. Autorka kilku książek o poprawności językowej. Ostatnio nakładem wydawnictwa Altenberg ukazał się „Prosty Poradnik Językowy. Mówiąc inaczej. Błędy zebrane”.



Panie doktorze, zacznijmy od skali problemu, jak obecnie wygląda zachorowalność na raka prostaty i raka jąder w Polsce?

Rak prostaty jest obecnie najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u mężczyzn. Szacujemy, że każdego roku w Polsce zapada na niego około 20 tysięcy mężczyzn - to bardzo duża liczba. Rak jądra dotyczy młodszej populacji, ale również w jego przypadku co roku diagnozujemy od tysiąca do tysiąca pięciuset nowych przypadków. Wczesne wykrycie obu typów nowotworów ma kluczowe znaczenie, bo umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, które często prowadzi do całkowitego wyleczenia.

Dlaczego tak wiele nowotworów wykrywa się zbyt późno?

Wynika to z kilku czynników. Wielu mężczyzn unika wizyt profilaktycznych, bo uważają, że ich problem nie dotyczy. Część boi się diagnozy, inni odczuwają wstyd związany z badaniem urologicznym. Dlatego niezwykle ważne jest zwiększanie świadomości społecznej oraz uświadamianie, że wizyta u urologa nie jest niczym strasznym. Proste badania pozwalają wcześniej ocenić ryzyko raka prostaty i jąder. Chcemy pokazać, że urolog jest sprzymierzeńcem pacjenta, a profilaktyka chroni nie tylko zdrowie, ale i życie. Choroba wykryta odpowiednio wcześniej przestaje być wyrokiem, a staje się schorzeniem, które w wielu przypadkach możemy w pełni wyleczyć.

Movember - na czym polega ta akcja i dlaczego zapuszczenie wąsów stało się jej symbolem?

To kampania społeczna mająca na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia mężczyzn. Poprzez różne akcje promocyjne zachęcamy panów do badań i przełamywania wstydu. Symboliczne zapuszczenie wąsów ma przyciągnąć uwagę do problemu oraz wywołać rozmowę o profilaktyce. Chodzi o to, aby mężczyźni usłyszeli: „Zbadaj się. Nie bój się. To nic wstydliwego”. Widzimy, że świadomość rośnie i coraz więcej mężczyzn zgłasza się na badania. W tym procesie ogromną rolę odgrywają kobiety: żony, partnerki, córki, które często mobilizują bliskich do pierwszej wizyty.

Jednak mężczyźni nadal dużo rzadziej niż kobiety zgłaszają

MEŻCZYZNO, DAJ SIĘ ZBADAĆ. TO NIC WSTYDLIWEGO

Rak prostaty jest dziś jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych u mężczyzn w Polsce, a liczba zachorowań rośnie. O skali problemu i o tym, jak wygląda współczesna diagnostyka i leczenie, rozmawiamy z lekarzem Jakubem Kempistą, specjalistą urologii

Barbara Galas



FOT. BARBARA GALAS

Jakub Kempisty: Wczesne wykrycie obu typów nowotworów umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia

prostatę? Jak często wykonywać badania i kto jest w grupie ryzyka?

Pierwsza wizyta profilaktyczna u urologa powinna odbyć się po 50. roku życia. Jeśli w rodzinie występował rak prostaty to już po 45. roku życia. W przypadku stwierdzonych mutacji genetycznych, takich jak BRCA1, BRCA2 czy ATM, badania należy rozpocząć około 40. roku życia. Rak jądra dotyczy młodszych mężczyzn, dlatego tu kluczowe jest regularne samobadanie - najlepiej pod prysznicem, podczas codziennej higieny. Wycucie bezbolesnego guzka powinno skłonić do pilnej wizyty u urologa.

Czy badania profilaktyczne są bezpłatne?

Tak. Badanie PSA, kluczowe w wykrywaniu raka prostaty, jest finansowane przez NFZ i dostępne w ramach programów profilaktycznych, m.in. „Moje Zdrowie”. Pacjent nie ponosi kosztów tego badania. Sama wizyta u urologa również jest refundowana.

Jak wygląda wizyta u urologa i dlaczego nie trzeba się jej obawiać?

Nowoczesna diagnostyka pozwala znacząco zredukować dyskomfort pacjenta. Oprócz badania fizykalnego, do dyspozycji mamy marker PSA czy rezonans magnetyczny prostaty,

które bardzo precyzyjnie określają ryzyko nowotworu. Pacjenci po wizycie często mówią: „Panie doktorze, niepotrzebnie się stresowałem”. To naprawdę nic strasznego.

Czy pacjenci wracają na regularne kontrole?

Tak, i to bardzo cieszy. Jeśli poziom PSA jest niski, kolejne badanie może być wykonane nawet po kilku latach. Gdy wynik jest wyższy, ustalamy indywidualny plan kontroli.

Czy styl życia ma wpływ na ryzyko raka prostaty i jąder?

Zdrowy styl życia zawsze działa korzystnie - poprawia jakość życia, ogólną odporność organizmu i zmniejsza ryzyko wielu nowotworów. W przypadku raka prostaty nie mamy jednoznacznych dowodów na konkretne czynniki, które go wywołują, ale aktywność fizyczna, unikanie używek i zdrowa dieta zawsze są dobrym wyborem.

Wciąż funkcjonuje wiele mitów o badaniach urologicznych.

Najczęstszy mit brzmi: „Nie mam objawów, więc jestem zdrowy”. To nieprawda, rak prostaty przez długi czas rozwija się bezobjawowo. Kolejny mit to przekonanie, że „lepiej nie ruszać”, bo badanie lub biopsja mogą „obudzić” nowotwór. To błędne myślenie. Wczesne rozpoznanie daje największą szansę na pełne wyleczenie.

Jak zachęcić mężczyzn w rodzinie do badań?

Najważniejsza jest szczerza rozmowa. Warto przypominać, że rak prostaty dotyka ogromnej liczby mężczyzn i prawdopodobnie każdy z nas zna kogoś, kto przeszedł przez tę chorobę. Bliscy mogą powiedzieć: „Ja też się badam, ty też idź”. Profilaktyka to fundament zdrowego życia.

Jak mężczyźni reagują na diagnozę i jak przebiega leczenie?

Reakcje są różne, wielu pacjentów na początku bardzo się boi. Szczególnie pamiętam kilku młodszych pacjentów, którzy byli przerażeni diagnozą. Jednak kiedy mówimy im, że wykryliśmy chorobę wcześniej i mamy bardzo dobre możliwości leczenia, to działa uspokajająco. Po leczeniu, które często kończy się pełnym sukcesem, widzimy ich uśmiechniętych i pełnych energii. To najlepszy dowód na to, że warto się badać.

Jak długo trwa leczenie raka prostaty?

Zależy to od stadium choroby i zastosowanej metody. Jeśli możemy wykonać operację, np. z użyciem robota da Vinci, to często pacjent spędza w szpitalu zaledwie trzy dni - jednego dnia jest przyjęcie, drugiego operacja, a trzeciego pacjent wraca do domu. Działające leczenie jest nieporównywalnie mniej obciążające niż kiedyś.

Gdzie mężczyźni mogą wykonać badania i zgłosić się po pomoc?

Pierwszym krokiem jest lekarz rodzinny i badanie PSA w ramach programów profilaktycznych. Jeśli wyniki odbiegają od normy, warto zgłosić się do urologa. W przypadku podejrzenia raka lub już postawionej diagnozy zapraszamy do Podkarpackiego Centrum Chirurgii Robotycznej przy Szpitalu Uniwersyteckim w Rzeszowie. Zapewniamy szybką ścieżkę diagnostyczną, opiekę specjalistów i dostęp do nowoczesnych metod leczenia.

Jaki był najmłodszy pacjent z rakiem prostaty i rakiem jąder, którego pan spotkał?

Najmłodszy pacjent z rozpoznaniem raka prostaty miał 39 lat. Jeśli chodzi o raka jądra, najwięcej zachorowań dotyczy mężczyzn między 20. a 40. rokiem życia. Najmłodszy pacjent, z którym pracowałem, miał 18 lat, a zdarzały się również przypadki u 16-latków.

Jakie przesłanie powinno wybrzmieć w Movember 2025?

„Mężczyzno, nie bój się lekarza urologa. Daj się zbadać. To nic wstydliwego. Robisz to dla siebie i swoich bliskich. Profilaktyka może uratować Ci życie.” ©©

BEZPŁATNE BADANIE PROSTATY I PSA

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie zaprasza 29 listopada na bezpłatne przesiewowe badania poziomu PSA oraz konsultacje urologiczne, które odbędą się w Podkarpackim Centrum Onkologii w USK w Rzeszowie, ul. Fryderyka Szopena 2, w godzinach od 09:00 do 13:00.



Gmina Trzebownisko inwestuje w zdrowie i rozwój mieszkańców – programy profilaktyczne i wsparcie specjalistów

Gmina Trzebownisko stawia na zdrowie, profilaktykę i wsparcie najmłodszych oraz seniorów. Druga połowa 2025 r. przynosi szereg innowacyjnych projektów, które kompleksowo wspierają zameldowanych na jej terenie mieszkańców w każdym wieku.

Jednym z kluczowych przedsięwzięć jest „Program fizjoterapeutycznych wizyt patronażowych” skierowany do niemowląt urodzonych między 1 sierpnia a 31 grudnia 2025 r. Program, pionierski w skali kraju, obejmuje dwie bezpłatne wizyty domowe fizjoterapeuty. Specjalista ocenia rozwój motoryczny dziecka oraz przekazuje rodzicom praktyczne wskazówki dotyczące pielęgnacji, noszenia i zabaw wspierających rozwój niemowlęcia. Celem jest wczesne wykrywanie zaburzeń motorycznych i skierowanie dzieci do dalszej opieki specjalistycznej. Projekt obejmuje cztery etapy na lata 2025–2029 i stopniowo włącza kolejne roczniki niemowląt oraz ich rodziców. Niezbędne do udziału w tym projekcie dokumenty można już składać w punkcie informacyjnym urzędu gminy.

Dla starszych dzieci gmina wprowadza **programy profilaktyczne nadwagi, otyłości oraz wad postawy** w klasach III szkół podstawowych. Programy przewidują badania przesiewowe, analizę składu masy ciała, konsultacje dietetyczne i psychologiczne, a także regularne zajęcia ruchowe. Celem jest zmniejszenie występowania nadwagi i otyłości, poprawa postawy

CIAŁA oraz wczesna edukacja dzieci, rodziców i nauczycieli w zakresie zdrowego stylu życia. Dzięki temu dzieci uczą się prawidłowych nawyków ruchowych, ŻYWIENIOWYCH, CO MA NA CELU zmniejszenie ryzyka problemów zdrowotnych w przyszłości. Gmina jest obecnie na etapie wyłaniania realizatorów.

Równolegle gmina wdrożyła **projekty również dla osób dorosłych, w tym seniorów**, które obejmują bezpłatne konsultacje specjalistyczne w trzech obszarach:

- **Fizjoterapia dla osób powyżej 60. roku życia**, obejmująca programy poprawiające sprawność i ograniczające dolegliwości związane z układem ruchu,
- **Dermatologia dla wszystkich grup wiekowych**, obejmująca diagnozę zmian skórnych, chorób przewlekłych oraz konsultacje profilaktyczne,
- **Okulistyka dla dorosłych**, pozwalająca wykryć i skorygować problemy ze wzrokiem, w tym powikłania związane z cukrzycą lub nadciśnieniem.

Udział w programach jest całkowicie bezpłatny, a liczba świadczeń została ustalona w ten sposób, by dopasować ofertę do aktualnych potrzeb



Zdjęcie z podpisania umowy z realizatorami wizyt specjalistycznych.

mieszkańców. Każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście i szczegółowe zalecenia po wizycie. Po każdej konsultacji pacjenci wypełniają test wiedzy, co umożliwia bieżące monitorowanie efektów programów oraz dalsze planowanie działań profilaktycznych. Program fizjoterapii oraz program wizyt okulistycznych i dermatologicznych w tym roku został już wyczerpany. Gmina zapowiada - w odpowiedzi na oczekiwania Mieszkańców – kontynuację, a nawet poszerzenie tych programów w przyszłym roku. Wspomniat o tym na ostatniej, wtorkowej sesji wójt gminy Trzebownisko Sławomir Porada. Decyzję o kierunkach rozwoju gminy, między innymi w obszarze promocji zdrowia i szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej podejmuje na grudniowej sesji Rada Gminy Trzebownisko, głosując nad uchwałą budżetową na rok 2026.

Dodatkowo gmina otrzymała dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki na projekt „Aktywne Dzieci – Zdrowa Przyszłość”, który przewiduje ogólnodostępne zajęcia sportowe dla dzieci z klas I–III. Celem jest poprawa sprawności fizycznej, kształtowanie zdrowych nawyków ruchowych oraz zapobieganie wadom postawy i problemom z NADMIERNĄ masą ciała. Zajęcia te są prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu w szkołach na terenie gminy.

Nie można zapomnieć o najmłodszych – **nabór do największego na Podkar-**

paciu żłobka rozpoczął się już teraz, a placówka ruszy w połowie przyszłego roku. To kolejny projekt wspierający rodziny i najmłodszych mieszkańców gminy, wpisujący się w szeroką politykę zdrowotną i edukacyjną Trzebowniska.

Ważną częścią programów jest **system nagród i dodatkowych upominków** dla uczestników wizyt patronażowych – każde niemowlę objęte programem otrzyma specjalny zestaw startowy dla rodziców, który ułatwia codzienną opiekę. Dodatkowo gmina zapewnia pełne wspar-



Wizualizacja budowanego żłobka w Jasionce.



cie przy rejestracji i organizacji wizyt, a wszystkie niezbędne dokumenty można złożyć w Urzędzie Gminy, w punkcie informacyjnym.

Dzięki tym inicjatywom gmina tworzy kompleksowy

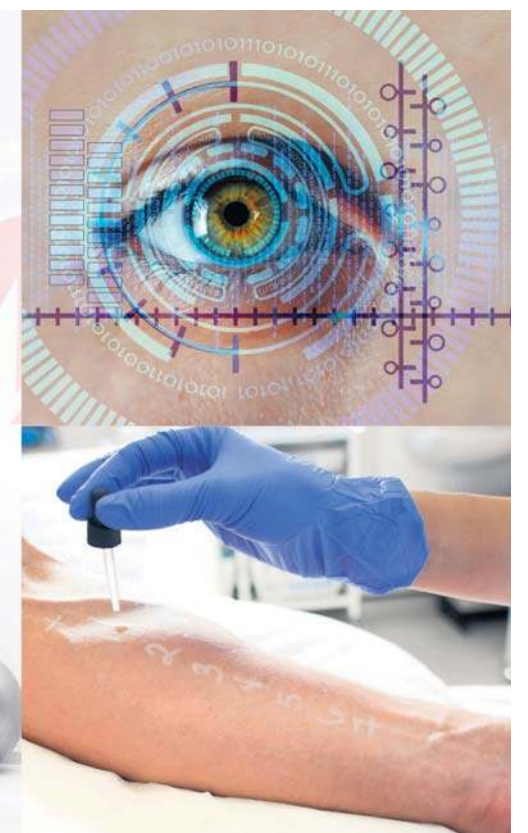
system wsparcia zdrowotnego – od niemowląt po seniorów. Profilaktyka, edukacja zdrowotna i dostęp do specjalistów w miejscu zamieszkania pokazują, że Trzebownisko stawia na realną pomoc mieszkańcom i budowanie standardów, które mogą inspirować inne samorządy w Polsce. Programy te nie tylko poprawiają zdrowie fizyczne mieszkańców, ale również zwiększają świadomość rodziców i seniorów, wprowadzając profilaktykę do codziennego życia i umożliwiając korzystanie z opieki medycznej w dogodnych warunkach, blisko domu.



Wizualizacja Becikowego - zastawu upominkowego dla rodziców.



Wizyty specjalistyczne - zdjęcie informacyjne.





FOT. BARBARA GALAS

Grażyna Bochenek, dziennikarka, autorka książek „Fredek, Rzeszów, Hollywood” oraz „San. Rzeka, która łączy. Rzeka, która dzieli”. Cała rozmowa na portalu nowiny24.pl

To, kim jesteśmy, zaczyna się w pamięci poprzednich pokoleń

Z Grażyną Bochenek, autorką książki „San. Rzeka, która łączy. Rzeka, która dzieli”, rozmawiamy o trudnej polsko-ukraińskiej przeszłości, o pamięci, która potrafi łączyć i ranić

Marlena Bogdan-Marut

W podziękowaniach w swojej książce piszesz, że była ona dla Ciebie jednocześnie smutna i budująca. Dlaczego?

Może zacznę od tego, dlaczego była budująca. Moi rozmówcy to fantastyczne osoby – świadome historii i jej znaczenia. Są otwarte na różne odmienności, także te rodzinne, a jednocześnie gotowe dostrzegać złożoność i skomplikowanie dziejów miejscowości, w których mieszkają lub z których się wywodzą. To jest dla mnie bardzo budujące – takie otwarte podejście do historii, ale też do drugiego człowieka.

Natomiast to, co jest smutne, to fakt, że w ich opowieściach – ale też w tym, czego wszyscy dziś doświadczamy – poja-

wiają się głosy tych, dla których historia musi być czarna-biała. W ich podejściu na pierwszy plan wysuwa się własna krzywda, poczucie niesprawiedliwości i doszukiwanie się wroga w innych, w tych, którzy są od nas inni. Mam więc świadomość istnienia również tej twarzy współczesnego pogranicza i terenów nad Sanem, czy nawet szerzej: takiej właśnie twarzy współczesnej Polski.

San z okładki oraz sama książka, którą wciąż czytam, kojarzą mi się z raną, jaką podzieliła dwa narody, niegdyś żyjące bardzo blisko siebie. Zastanawiam się, z czym chciałabyś zostawić czytelnika odkładającego San na półkę?

Na pewno nie z raną, choć oczywiście ta trudna historia wciąż w nas pracuje. Chciałabym otworzyć osoby czytające na perspektywy innych grup i ludzi, być może mało im znanych albo obdarzanych uprzedzeniami czy niechęcią. Chcę pokazać, że nad Sanem różne społeczności czuły się u siebie: Polacy i Ukraińcy – wcześniej Rusini – ale też Bojkowie, Żydzi, a nawet Grecy, którzy pojawili się tam niedługo po zakończeniu II wojny światowej. To był dla nich wszystkich wspólny dom.

Zależało mi, by czytelnicy poznali historie inne, niż te znane z własnych rodzinnych opowieści, historie osób z grup uznawanych za inne. Chciałam też uciec od stereo-

typów i uprzedzeń, choćby od wciąż spotykanego wśród Polaków przekonania, że „Ukraińcy zawsze byli źli”, bo tak po prostu nie było. Ważne jest zrozumienie motywacji innych, tego, z czym ci inni musieli się mierzyć – mam na myśli na przykład Ukraińców z naszych terenów, żyjących tu od setek lat, którzy po wojnie zostali wysiedleni: czy to do Związku Radzieckiego, czy później przez polskie władze w ramach akcji Wisła na tzw. Ziemię Odzyskane. Chciałam przyjrzeć się ich doświadczeniom bez oceniania, zobaczyć, jak wyglądało ich życie, i może dostrzec podobieństwa między naszymi losami.

Podczas pracy nad książką poruszyło mnie to, że w różnych opowieściach powracają zaskakująco podobne motywy. Choćby we wspomnieniach członków mojej rodziny ze strony mamy, którzy uciekali z okolic Lwowa i Żółkwi, a po wojnie odczuwali ogromną potrzebę powrotu do swojej rodzinnej wsi. Nie po to, by sprawdzić, czy mogą tam zostać – wiedzieli, że nie – lecz choćby po to, by sprzedać krowy, które zostały na miejscu. Potrzebowali tych pieniędzy, by ułożyć sobie życie gdzie indziej.

Podobny wątek pojawia się w historii żydowskiej rodziny z Sanoka, zesłanej w czasie II wojny światowej na Syberię razem z Polakami i Ukraińcami. Po wojnie osiedlili się we Wrocławiu, świadomi, że w Sanoku mogą nie być mile widziani, bo słyszeli, co spotyka Żydów wracających do swoich domów. A jednak jedna z kobiet – podobnie jak w mojej rodzinie tam również była to młoda kobieta – wraca, bo chce sprzedać pozostawiony dom, aby jej rodzina mogła zacząć nowe życie.

I moi przodkowie, i żydowska rodzina Finków, tęsknili przez lata za dawnym życiem, za dawnym domem i rodzinnymi stronami. Tak samo tęsknili Ukraińcy wysiedleni do Związku Radzieckiego oraz na tzw. Ziemię Odzyskane. To różne grupy i narodowości, ale łączy je doświadczenie wygnania, utraty swojego miejsca na ziemi, a potem konfrontacji z przeszłością i dawnymi sąsiadami. To nie- zwykłe trudne doświadczenia, ale czy nie warto na nich budować porozumienia?

Dorastając w określonych miejscach, rodzinach i lokalnych układach, trochę nasłakamy – chcąc czy nie – tym, co nas otacza, tym, co słyszymy w domu. Też masz poczucie, że nienawiść przenosi się z pokolenia na pokolenie?

Na pewno bardzo dużo wynosimy z domów i rodzinnych przekazów. Często są to poglądy i nastawienia zupełnie

nieuświadomione, zwłaszcza jeśli chodzi o traktowanie innych grup narodowościowych czy wyznaniowych w kategoriach odpowiedzialności zbiorowej. Myślę, że bardzo często powielamy to, co słyszymy od rodziców czy dziadków i w ten sposób niesiemy dalej pewne uprzedzenia. Sposób patrzenia na świat kształtuje się w nas nie zawsze świadomie, a szczególnie negatywne emocje mają tendencję do utrwalania się. Warto jednak poddać to refleksji – w pierwszym pokoleniu jest to na pewno najtrudniejsze, ale w drugim czy trzecim pokoleniu już powinno być nam łatwiej. Myślę nawet, że mamy obowiązek się nad tym zastanowić: zrozumieć, co się wydarzyło i z czego wynikały dawne postawy. Spróbować spojrzeć na nie szerzej, z uwzględnieniem wiedzy i kontekstu historycznego. Osoby, o których piszę, bardzo często mierzą się z przeszłością, z doświadczeniami dziadków, pradiadków czy rodziców. Ale moi rozmówcy patrzą na nią w sposób szerszy i bardziej otwarty.

Twoi rozmówcy sami podkreślają, że jeśli nie opowiemy tej historii, jeśli jej nie poznamy i nie będziemy o niej rozmawiać, to właśnie z tego rodzą się demony, które później potrafią nas prześladować. Z milczenia, z nieprzepracowania tego, co się wydarzyło, z braku odpowiedzi na pytanie, skąd właściwie bierze się nasz stosunek do konkretnego sąsiada czy narodu.

To poczucie krzywdy, które w ludziach zostaje, jest bardzo destrukcyjne. A przez lata PRL-u nie było swobody w opowiadaniu o własnych doświadczeniach – to jedna rzecz. Druga to propaganda, w której Ukraińców przedstawiano jako zagrożenie i utożsamiano z nacjonalizmem, z bandami UPA. Polskie społeczeństwo wchłaniało ten sposób myślenia. Z kolei przedstawiciele społeczności ukraińskiej w Polsce musieli się z tym mierzyć – z negatywnymi emocjami obecnymi w mentalności ich otoczenia. Wielu wybierało więc mimikrę, ukrywanie własnego pochodzenia. W rodzinach moich rozmówców często nie mówiono o tym, że babcia czy dziadek byli z rodziny miesza- nej albo że byli Ukraińcami. To zatajenie trwało latami, a dziś niektórzy dopiero odkrywają tę część swojej historii i uświadamiają sobie, jak wiele wraz z tym utracili. Jednocześnie bywa tak, że potomkowie odczuwają dyskomfort, nie chcą mieć „kogoś takiego” w rodzinie, bo głęboko mają wdrukowane uprzedzenia, z którymi dorastali, nie wiedząc nawet, skąd one się biorą. Niektóre upre-

żenia są dla nas zupełnie przezroczyste. Być może ta książka właśnie z tym konfrontuje czytelników.

Chciałam Cię zapytać o nasz stosunek do Ukraińców, którzy przyjechali do Polski, uciekając przed wojną. Na początku byliśmy wobec nich bardzo solidarni – i część Polaków wciąż jest – ale mam wrażenie, że coraz częściej pojawiają się w nas mniej przyjazne emocje wobec Ukraińców. Czy to wynika z tej historii, której sobie nie opowiedzieliśmy, której nie przepracowaliśmy?

Myślę, że po części tak. Bliski jest mi to, o czym pisał Michał Bilewicz w książce „Traumaland”. Mowa jest w niej o trudnej, skomplikowanej historii Polski, o tym, jak wiele cierpień doświadczyli nasi przodkowie i w jaki sposób te nieprzepracowane traumy i niewypowiedziane poczucie krzywdy wciąż są w nas obecne. To, czego kiedyś nie udało się bezpiecznie nazwać, oswoić ani zaopiekować, zostaje w ludziach i sprzyja temu, że łatwo traktujemy innych jak potencjalnych wrogów. A przecież to nie jest czas, w którym powinniśmy widzieć wroga w Ukraińcach czy w Żydach. Jesteśmy w pewien sposób zaprogramowani przez to, co wydarzyło się w czasie wojny i po wojnie, oraz przez to, że te doświadczenia nie mogły zostać swobodnie wypowiedziane. Każdy chce być usłyszany, każdy chce, by jego krzywda została nazwana i potraktowana z szacunkiem. Gdy tego brakuje, rodzi się wrogość wobec tych, którzy są inni. Wydaje mi się więc, że obserwowane dziś antyukraińskie resentymenty w jakiejś mierze wynikają z tego, że nie poradziliśmy sobie z własną historią.

A myślisz, że bez opowiedzenia tej historii, bez rozliczenia się z nią – bolesną przecież dla wielu – jesteśmy w stanie zbudować nowe relacje z Ukrainą i z Ukraińcami?

Chyba jednak nie. Dlatego warto słuchać takich historii opowiedzianych trochę inaczej: bez negowania tego, co się wydarzyło i co było złe, bo było tego złego naprawdę dużo, ale powiedzmy o tym spokojnie. Trzeba to wypowiedzieć, zastanowić się nad tym, pozwolić tym dawnym emocjom znaleźć ujście. Przyznać naszym przodkom rację w pewnych sprawach, ale tak, by to umożliwiło nam pójście dalej. To oczywiście plan idealny i bardzo trudny, ale nie wiem, czy mamy inny scenariusz, jeśli nie chcemy wciąż zapętląć się w przeszłości i żyć z poczuciem, że wszyscy wokół są naszymi wrogami.

„40 lat za sterami Mlekovity” — jubileusz i artystyczne uznanie dla Dariusza Sapińskiego

Rok 2025 przyniósł wyjątkowy jubileusz w historii Grupy Mlekovita. Dokładnie 40 lat temu Dariusz Sapiński objął stery firmy, która dziś dzięki jego przewodnictwu stała się potężnym graczem mleczarskim o globalnym zasięgu. Z tej okazji został on uhonorowany podczas 22. Gali Złotej Setki Podlaskiego plakatem autorstwa Tomasza Bocheńskiego zatytułowanym „40 lat za sterami Mlekovity” – symboliczny hołd dla jego drogi i dokonań.

Prezes, który nadał kurs – cztery dekady przywództwa

W historii polskiego mleczarstwa niewiele jest postaci, które odegrały równie znaczącą rolę. Gdy Dariusz Sapiński obejmował stanowisko prezesa, Mlekovita była lokalną spółdzielnią. Dziś — po czterech dekadach na pokładzie — to **nowoczesny koncern obecny na rynkach całego świata.**

– „Przez 40 lat starałem się prowadzić firmę tak, jak prowadzi się statek: z szacunkiem do tradycji, ale z odwagą w kierunku nowych horyzontów” – mówi prezes.

Jego filozofia zarządzania opiera się na pięciu filarach: **marka, inwestycje, jakość, innowacje i zrównoważony rozwój.** To one stworzyły fundament, na którym zbudowano pozycję lidera branży.

Innowacje, które zmieniły rynek

Jubileusz to nie moment stagnacji, lecz okazja do podkreślenia najnowszych osiągnięć firmy. Pod kierunkiem prezesa Sapińskiego Mlekovita konsekwentnie inwestuje w nowoczesne rozwiązania technologiczne. W listopadzie 2025 r. firma uruchomiła **pierwszy w branży mleczarskiej automatyczny magazyn gęstego składowania** – inwestycja, która rewolucjonizuje logistykę i podnosi efektywność dystrybucji.

Również w obszarze produkcji Mlekovita stawia na zrównoważony rozwój. Kluczowym przykładem jest **Fabryka Biofermentacji**, w której zintegrowano oczyszczalnię ścieków z in-



Prezes Dariusz Sapiński podczas Gali Złotej Setki Podlaskiego

stalacją fermentacji metanowej. W ciągu roku wyprodukowano aż 4,25 miliona Nm³ biogazu, co pozwoliło zaoszczędzić ponad 7,84 mln zł i pokryć 30 % zapotrzebowania energetycznego zakładu.

– „Zrównoważony rozwój to nie trend, to obowiązek. Tak rozumiem rolę lidera” – podkreśla prezes.

Nagrody i uznanie

Pod wodzą prezesa Sapińskiego Mlekovita zdobywa kolejne branżowe laury,

potwierdzające jej pozycję lidera. W 2025 r. prezes otrzymał m.in. nagrodę **Top Exportera** na Kongresie Nowoczesnej Dystrybucji, a firma znalazła się na czele rankingu 200 największych polskich firm „Wprost”.

Równie spektakularny jest sukces na **Liście 500 „Rzeczpospolitej”**, gdzie Mlekovita zajęła 62. Miejsce, będąc najwyższą notowaną firmą mleczarską w zestawieniu. Dodatkowo Grupa zdobyła aż trzy nagrody podczas gali „Złota 100 Polskiego Rolnic-

stwa 2025”, m.in. za jakość, sprzedaż i innowacje.

Sukces innowacyjny to także linia **mleka A2A2**, czyli mleka zawierającego jedynie beta-kazeinę A2, które zostały wyróżnione statuetką „Złota Innowacja FMCG 2025”. Innowacyjne opakowania Mlekovity również przyniosły firmie nagrodę – **Złoty Laur** w konkursie ReThink Packaging 2025 za działania proekologiczne.

Nie mniej istotne jest uznanie ze strony konsumentów – marka Mlekovity

znalazła się w czołówce **Brand Footprint Award 2025**, a mleko „Polskie 2 %” zostało nagrodzone „Złotym Paragonem” jako lider sprzedaży.

Zaangażowanie i odpowiedzialność społeczna

Prezes Sapiński nie ogranicza swojej działalności do zarządzania strukturami biznesowymi – aktywnie angażuje się w dialog społeczny. We wrześniu 2025 r. u siebie w centrali przyjął

Komisję Rolnictwa i Rozwoju Wsi, apelując o ochronę polskiego mleczarstwa przed nadmiernym importem.

Firma pod jego skrzydłami realizuje też działania edukacyjne i prozdrowotne. W kwietniu 2025 r. w ramach Światowego Dnia Zdrowia Mlekovita zorganizowała trening dla młodzieży, promując białko i zdrowy styl życia. Równolegle, podczas Dnia Ziemi, pracownicy i społeczność lokalna wzięli udział w akcji sprzątania lasów – symboliczny gest w duchu ekologicznym.

Nowy rozdział za horyzontem

Cztery dekady kierowania Mlekovitą to imponujący staż, ale również lekcja odpowiedzialności i wizjonerstwa. Dzięki prezesowi Sapińskiemu, spółdzielnia mleczarska przekształciła się w globalnego gracza, nie rezygnując z wartości lokalnych i spółdzielczych. Jego decyzje – często długofalowe – okazały się trafne: firma inwestuje w zrównoważoną energetykę, automatyzację, eko-innowacje i produkty funkcjonalne.

Jubileusz 40-lecia nie zamyka żadnego etapu – wręcz przeciwnie. Dla Mlekovity i jej prezesa to moment wyznaczający nowy kierunek.

– „Statek płynie dalej. Mamy przed sobą wiele wyzwań, ale też ogromne możliwości. Po 40 latach wiem jedno: dobre sterowanie zaczyna się od odpowiedzialności” – podkreśla Sapiński.

„40 lat za sterami Mlekovity” to nie tylko tytuł wyróżnienia. To historia, która wciąż się pisze.

Z wykształcenia jesteś kosmetykiem i masz swój własny gabinet. Skąd pomysł na taką branżę?

Zawsze się tym interesowałam - czy to jakimiś nowinkami makijażowymi, kosmetycznymi, związanymi z pielęgnacją skóry. No i był też plan na posiadanie własnego gabinetu, bycie osobą niezależną. Z tym wykształceniem mogę pracować nie tylko w branży takiej stricte beauty z klientką, ale mogę też pracować w przemyśle farmaceutycznym.

A jak to było z twoim startem w konkursie Polska Miss 2025?

Nie będę mówić, że to było od zawsze jakieś moje wielkie marzenie. To była taka spontaniczna decyzja. Po tym, jak zobaczyłam ogłoszenie na Instagramie z reklamą konkursu, moje przyjaciółki popchnęły mnie do tego pomysłu, bo stwierdziły, że mam coś w sobie, że mogę zająć daleko. No i pomyślałam, że czemu nie? Właściwie uważam, że moja historia jest taka dość inspirująca i bardziej pomyślałam sobie, że uzyskanie tytułu w tym konkursie może mi umożliwić dotarcie do młodych dziewczyn, w ogóle do dziewczyn, moich rówieśniczek i pokazać im, że tytuł miss to nie tylko uroda, ale też ambicja i właśnie niezależność.

No, ale dwadzieścia pięć lat to jest taki wiek dosyć późny na start w konkursach piękności. Siedemnastolatki czy osiemnastolatki mogą się w tym kierunku rozwijać, próbować swoich sił w kolejnych latach. Nigdy wcześniej nie pomyślałaś: „fajna ze mnie dziewczyna, wystartuję”?

Siedemnastolatki i osiemnastolatki startują w konkursie piękności Polska Miss Nastolatek. Dla dorosłych dziewczyn, do trzydziestego roku życia, jest osobna kategoria. Ale nie uważam, że to jest za późno, by pójść na taki konkurs. Przynajmniej w moim odczuciu nie jest to równoznaczne z karierą w modelingu samą w sobie. Bo na przykład agencje modelingowe potrzebują dziewczyn, które mają wzrost minimum sto siedemdziesiąt pięć centymetrów. Pięciu mi brakuje (śmiech). Właśnie uważam, że teraz jestem w takim momencie mojego życia, że nie mogło się to wydarzyć ani wcześniej, ani później, bo teraz mam największą pewność siebie.

I naprawdę dotąd nigdy nie próbowałaś swoich sił w konkursach piękności czy modelingu? Nie wysyłałaś swoich zdjęć do agencji, nie chodziłaś na castingi?

Tak jakoś nie czułam, że to może być coś dla mnie. Byłam

PO POKONANIU CHOROBY NAUCZYŁAM SIĘ CIESZYĆ NAWET Z NAJDROBNIJSZYCH RZECZY

Już 29 i 30 listopada Weronika Kozdra ze Stalowej Woli powalczy w Krakowie o koronę podczas finału konkursu piękności Polska Miss 2025. W finale wojewódzkim 25-latką pokonała pozostałe rywalki i zdobyła tytuł Polskiej Miss Podkarpacia 2025, ale za sobą ma znacznie ważniejsze zwycięstwo, ze złośliwym nowotworem. Weronika opowiedziała nam o swojej walce o zdrowie, pracy, pasjach i radości z pomagania innym

Marcin Radzimowski

może nie, że nieśmiała, ale miałam dużo kompleksów. Czułam się taka za słaba na to wszystko. Pewności siebie mi raczej nigdy nie brakowało, ale w modelingu czy konkursach piękności potrzeba czegoś innego. Zawsze mi się wydawało, że ja się akurat nie nadaję. Podziwiałam te dziewczyny i myślałam „one są piękne”. Ja raczej nie czułam, że stanie w takim błysku fleszy jest dla mnie. Nawet miałam takie sytuacje, czy to w gimnazjum, czy w liceum, że były organizowane konkursy piękności. Wiadomo, jak to w szkołach, ale zawsze rezygnowałam. Jak mnie klasa wybrała, to uciekałam (śmiech). Mówiłam, że nie chcę, wstydziłam się. Nie chciałam się wystawiać na taką ocenę publiczną.

Ale teraz koleżanki powiedziały „startuj” i się zaczęło, wysłałaś formularz zgłoszeniowy.

Tak, wysyłało się formularz zgłoszeniowy wraz ze zdjęciami i był etap preeliminacji, gdzie jury decydowało, czy dostaniemy się w ogóle do konkursu. Następnie były preeliminacje internetowe do ćwierćfinału. Później ćwierćfinał, który miał zadecydować o wejściu do półfinału. W Hotelu Hilton w Rzeszowie odbyła się gala finałowa.

I poszło z górki, Weronika została najpiękniejszą mieszkanką Podkarpacia, zdobywając tytuł Polska Miss Podkarpacia 2025.

Zgadza się.

Jakie to uczucie być najpiękniejszą? Oczywiście pomijam fakt, że ktoś tam może zażdrościć i tak dalek, ale chyba bardzo pozytywnie odbierane jest to wśród twoich znajomych?



Weronika Kozdra ma 25 lat i 170 cm wzrostu. Urodziła się w Stalowej Woli, tam ukończyła szkołę podstawową, Gimnazjum Katolickie, jest absolwentką I Liceum Ogólnokształcącego im. Komisji Edukacji Narodowej w Stalowej Woli, ukończyła studia licencjackie na wydziale farmaceutycznym (kierunek kosmetologia) na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie, aktualnie studiuje pielęgniarstwo na Uniwersytecie Rzeszowskim.

Na pewno wśród mojego najbliższego otoczenia i wśród osób, które miały możliwość poznać mnie od tej strony mniej oficjalnej, to myślę, że tutaj to wsparcie jest większe. No jednak też dochodziły mnie różne głosy zazdrości, wiadomo jak to jest. Ja staram się tym nie przejmować. Staram się żyć własnym życiem i jestem bardzo zadowolona z tego, jakie mam osoby wokół siebie.

Pojawiały się głosy zazdrości, ale ostrego hejtu w internecie mam nadzieję nie było?

Nie, na szczęście nie.

Przypominam sobie przypadek chyba sprzed roku. Ofiarą hejtu padła Miss Rzeszowa, tylko dlatego, że ma ciemniejszą karnację skóry.

Tak, Victoria. I Victoria to jest moim zdaniem świetny przykład na to, jak ludzie potrafią być zawistni i źli, że komuś się udało. Bo jest naprawdę piękną dziewczyną i jeżeli chodzi o figurę, to właśnie to jest przykład kobiety, która mogłaby chodzić po wybiegu, ma piękne nogi, jest szczupła i ma taką energię. Poznałam ją na gali finałowej, ale to tak tylko w przelocie. No, ale właśnie widziałam, że na nią się wylał hejt, którego ja zupełnie nie rozumiem. Tylko dlatego, że ma inny kolor skóry. Ktoś bliski kiedyś mi powiedział bardzo fajny tekst. Ja się tego trzymam i to mi naprawdę dało do myślenia: „Czy gdy ktoś komplementuje diament, sprawia, że ten staje się piękniejszy, albo gdy go krytykuje, to staje się brzydszy”?

Okej, a tobie woda sodowa nie uderzy do głowy? To nie jest tak, że zostałam miss i teraz będę najpiękniejszą w Polsce, później Europa, może świat. Kamery, światła,

blaski. Ja zamykam już ten biznes swój.

Nie, broń Boże, broń Boże.

Czyli najpierw gabinet kosmetyczny i studia pielęgniarstwa, a później reszta?

Oczywiście, że tak. Ja zawsze ten tytuł traktowałam jako miły dodatek, nie traktowałam tego jako cel sam w sobie. Traktowałam to jako może zwieńczenie tej drogi, jaką przesłam i jako możliwość do dalszego rozwoju.

Nie mogę nie zapytać, czy najpiękniejszą dziewczyną na Podkarpaciu ma chłopaka?

Czy ma chłopaka? Aktualnie nie (śmiech).

I cyk, po takim oświadczeniu zaraz pojawią się pierwsze propozycje w mediach społecznościowych...

(śmiech) W tym momencie nikogo nie szukam, chciałabym się skupić na sobie. Teraz działam dużo w wolontariacie. Właśnie listopad, grudzień to są takie miesiące, gdzie każdy może w wolontariacie podzielać, bo potrzeby są duże.

Ale gdzie konkretnie działasz?

No właśnie teraz zgłosiłam się do akcji „List od seniora do Świętego Mikołaja”. Tam będę z przyjaciółkami robić paczkę. Będziemy też robić paczkę do hospicjum dziecięcego w Rzeszowie. Myślałam też o „Szlachetnej Paczce”, z tym, że nie jestem pewna, jak mi czas pozwoli, bo w ostatni tydzień listopada mamy zgrupowanie do finału konkursu Polska Miss. Fajne jest pomaganie, a jeszcze fajniejsze jest wykorzystywanie jakiegokolwiek rozgłosu do promowania takich celów. Fajnie jest zrobić coś dla kogoś innego bezinteresownie.

Ciąg dalszy na str. 20

Badania prenatalne na NFZ dla każdej kobiety w ciąży

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. Co miesiąc, razem z „Nowinami”, przekazujemy Państwu praktyczne informacje – można je znaleźć w piątkowym wydaniu gazety oraz na stronie www.nfz-rzeszow.pl. Nasza akcja #SłuchajEksperta zawsze dotyczy profilaktyki i zdrowia.

Dzisiaj temat szczególny – program badań prenatalnych dostępny dla każdej kobiety w ciąży.

Dlaczego warto?

Ciąża to wyjątkowy czas – pełen radości i oczekiwania. Aby był spokojny i bezpieczny, warto zrobić badania prenatalne. To one pozwalają sprawdzić zdrowie mamy i dziecka. Od czerwca 2024 roku każda kobieta w ciąży – niezależnie od wieku – może wykonać takie badania bezpłatnie w ramach NFZ. Kiedy wykonać badania prenatalne, czy powinna je zrobić każda kobieta w ciąży?

O tym rozmawiamy dziś z naszym Ekspertem lek. Pawłem Chechlińskim, specjalistą w dziedzinie położnictwa i ginekologii.



Czym są badania prenatalne?

To badania wykonywane jeszcze w czasie ciąży. Pozwalają wcześniej wykryć choroby lub wady u dziecka. W niektórych przypadkach leczenie można rozpocząć jeszcze w ciąży, w innych – lekarze mogą lepiej przygotować się do pomocy zaraz po porodzie. Badania pozwalają rozpoznać m.in.: zespół Downa, Edwardsa, Turnera, Patau.

Wszystko bezpłatnie w ramach NFZ

Każda ciężarna kobieta może skorzystać z Programu Badań Prenatalnych na NFZ. Dzięki niemu można ocenić ryzyko wad płodu i – jeśli to możliwe – podjąć leczenie już w ciąży. W programie dostępne są badania nieinwazyjne, czyli USG płodu (11–14 tydzień ciąży oraz 18–22 tydzień) oraz badania krwi (PAPP-A, -hCG). Jeśli lekarz uzna, że potrzebne są kolejne badania, można otrzymać skierowanie na poradę genetyczną, badania cytogenetyczne czy amniopunkcję. W razie potrzeby pacjentka trafia też do specjalistycznego ośrodka na ba-

Ministerstwo Zdrowia
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Bezpłatne badania prenatalne
Jak z nich skorzystać?

Kompleksową informację znajdziesz w naszym poradniku
NFZ.GOV.PL/PoradnikPacjentaNFZ

X.COM/NFZ_GOV_PL | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

danian inwazyjne – wykonuje się je tylko wtedy, gdy wynik badań nieinwazyjnych budzi wątpliwości. Polegają na pobraniu płynu owodniowego lub fragmentu tkanek łożyska. To np. amniopunkcja czy biopsja kosmówki.

Kiedy i kto kieruje na badania?

Na badania prenatalne kieruje ginekolog prowadzący ciążę. Pierwsze wykonuje się zwykle między 11. a 14. tygodniem. Do badań nieinwazyjnych każda kobieta w ciąży potrzebuje skierowania z podanym tygodniem ciąży. Dokładniejsze badania robi się tylko wtedy, gdy są ku temu wskazania medyczne – np. wcześniejsze choroby genetyczne w rodzinie czy nieprawidłowe wyniki USG.

Jak skorzystać z programu?

To proste – wystarczy zgłosić się do poradni ginekologiczno-położniczej, która realizuje program. Na wizytę trzeba zabrać skierowanie od lekarza prowadzącego, wyniki badań oraz dokument tożsamości.

Kiedy najlepiej wykonać badania prenatalne?

Najważniejsze badania prenatalne wykonuje się w pierwszym i drugim trymestrze ciąży. Pierwsze USG i testy biochemiczne robi się między 11. a 14. tygodniem. To wtedy lekarz może już ocenić rozwój maluszka i ryzyko niektórych wad genetycznych. Kolejne badania zaleca się między 18. a 22. tygodniem ciąży. Warto zapisać te terminy w kalen-

darzu i pamiętać, by ich nie odkładać.

Dlaczego nie warto odkładać badań?

Niektóre przyszłe mamy obawiają się badań, inne uważają, że są potrzebne tylko kobietom starszym. To mity. Badania prenatalne są zalecane każdej kobiecie, bez względu na wiek. Pozwalają uniknąć niepotrzebnego stresu, a w razie potrzeby umożliwiają szybkie rozpoczęcie

leczenia. Wczesna diagnoza to większe szanse na zdrowie dziecka i spokój dla całej rodziny.

Twoje wsparcie w ciąży

Kobieta w ciąży nie jest sama – oprócz lekarza prowadzącego i położnej, ma wsparcie specjalistów, którzy realizują program badań prenatalnych. To oni wyjaśniają wyniki, odpowiadają, co zrobić dalej i pomagają przejść przez każdy etap diagnostyki.

Potrzebujesz rozwinąć ten temat? A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?

Zapraszamy do współpracy!

Rafał Śliż,
rzecznik prasowego
Podkarpackiego Oddziału
Wojewódzkiego NFZ.



Gdzie na Podkarpaciu?

Od początku 2025 roku z badań prenatalnych skorzystało ponad 11 tysięcy kobiet z naszego województwa. To pokazuje, jak ważny jest ten program. Dawniej ograniczeniem był wiek, dziś każda kobieta w ciąży może skorzystać z badań. Na Podkarpaciu działa 13 placówek: **LUX MED** (Rzeszów, ul. Jabłońskiego), **Centrum Medyczne FemMedica** (Rzeszów, ul. Litewska), **Centrum Medyczne MAMI** (Czudec, ul. Starowiejska), **Centrum Medyczne „PRO FAMILIA”** (Rzeszów, ul. Podpromie), **Fortitudo Centrum Medyczne** (Rzeszów, ul. Jana Pawła II), **GALEN** (Rzeszów, ul. Warneńczyka), **Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 2** (Rzeszów, ul. Lwowska), **NZOZ GEMINI** (Jasło, ul. Baczyńskiego), **NZOZ HOMED** (Głogów Młp., ul. Warneńczyka), **SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA GALEN** (Krosno), **Szpital Specjalistyczny Pro Familia** (Rzeszów ul. Witolda, Jarosław ul. Siemieńskiego oraz Mielec ul. Wolności).

Pełną listę można znaleźć na stronie NFZ lub uzyskać dzwoniąc na całodobową, bezpłatną infolinię 800 190 590. Nie obowiązuje rejonizacja, więc można wybrać w ramach ubezpieczenia dowolną poradnię w Polsce, a jest ich aż 219.

Zachęcam również do przeczytania poradnika NFZ w tym temacie. Na stronie www.nfz.gov.pl/PoradnikPacjentaNFZ mamy już 45 różnych tematów – związanych ze zdrowiem, ubezpieczeniem czy bezpiecznym zimowym wypoczynkiem.

PO POKONANIU CHOROBY NAUCZYŁAM SIĘ CIESZYĆ NAWET Z NAJDROBNIJSZYCH RZECZY

Ciąg dalszy ze str. 18

Od wolontariatu niedaleko do pracy z chorymi i cierpiącymi.

Właśnie byłam na praktykach w hospicjum i zdałam sobie sprawę z tego, jak dużo szczęścia mają ludzie, ale tego nie doceniają. Że są zdrowi, że mają rodziny. Takie momenty uczą pokory.

No właśnie, są zdrowi... Ty w finale konkursu piękności na Podkarpaciu pokonałaś kontrkandydatki, ale tak naprawdę największe zwycięstwo odniosłaś dwa lata temu. Pokonałaś bardzo poważną chorobę nowotworową. Chyba niewiele osób zna twoją historię?

Wydaje mi się, że sporo osób wie, bo kiedyś dodałam post informujący, bo to też była duża zmiana w moim życiu. Nagle przestałam studiować. Był 2021 rok, miałam 21 lat.

Jak to się zaczęło?

Miałam bardzo silne bóle głowy przez dwa miesiące. Aż kiedyś, pamiętam po mąjówce, nagle wstałam, miałam potężny ból głowy. Okazało się, że guz mi naciekł i sparaliżowało mi twarz.

Rozumiem, że w trybie pilnym trafiłaś do lekarza. Jaka była diagnoza?

Lekarz to mi najpierw mówił, że się pewnie uderzyłam w głowę. Nie wiedzieli za bardzo, co mi jest. Zrobili mi RTG. Na zdjęciu RTG wyszło, że mam dziurę w czaszce, więc pierwsza diagnoza jaką usłyszałam to szpiczak mnogi, więc dwa tygodnie miałam wyjętę z życia. Zastanawiałam się, co zrobię, jak się okaże, że zostało mi pięć lat życia, po prostu, tak? No bo szpiczak właśnie daje takie objawy.

Pewnie byłaś załamana już na tym etapie...

Kiedy usłyszałam, że to jest szpiczak, podłamałam się, bo faktycznie szukałam bardzo długo w internecie innych chorób, które mogą dawać takie objawy. Nie mogłam nic znaleźć, więc tym bardziej się to nakręciło, że to jest faktycznie to. Planowałam sobie życie do przodu, jak mogę wykorzystać najlepiej ten czas, który mi został.

Pierwsze badania miałaś w Stalowej Woli?

Tak, później w Rzeszowie. Po konsultacji z lekarzem okazało się, że to może być histiocytoza. I tak właśnie by the way, to ja dzień przed tą wizytą znalazłam sama

wzmiankę o tej histiocytozie na angielskiej stronie i doposażałam sobie objawy. Z tym, że to jest bardzo rzadka choroba, bo wśród dorosłych choruje jedna na pięć milionów osób.

Co to konkretnie za choroba i jaki ma wpływ na organizm?

To się nazywa histiocytoza z komórek Langerhansa. To jest choroba wywoływana mutacją w genie BRAF i może mieć dwie postacie: albo jednoukładową, albo wieloukładową, złośliwą. W moim przypadku to jest wieloukładowa i tylko szczęście w nieszczęściu, że miałam tylko zmianę w układzie kostnym, czyli w czaszce, bo są przypadki, które mają na przykład przerzuty do naczyń krwionośnych, do wątroby, do płuc.

Czyli stąd ta dziura w twojej czaszce?

Tak, bo komórki Langerhansa, które właściwie każdy z nas ma, jako komórki odpornościowe w swojej skórze, u mnie w sposób patologiczny, najprawdopodobniej wywołany silnym stresem, przez dwa lata namnażały się w mojej kości, rozpuszczając ją i doprowadzając do osteolizy. I tak stworzył się ten guz, on jakby mi tak rozpuszczał tę kość.

Ale tak fizycznie czułaś, że coś jest nie tak?

Fizycznie czułam nierówność, czułam, że mam o tutaj na głowie tak zapadniętę. Ale byłam święcie przekonana, że to jest po prostu fizjologia, że to jest normalne. Dopiero później, tak jak mówię, obudziłam się pewnego dnia i miałam sparaliżowaną twarz. Guz urósł taki, na twarzy miałam nacieki, spuchnięte czoło. No i wtedy się zaczęło, pojawiły się bolesne węzły chłonne, i dalej tak to się potoczyło.

Później była operacja.

Najpierw była panika, później operacja. Od tego objawu, gdy mnie sparaliżowało, do operacji minął miesiąc. Po miesiącu już miałam operację w Rzeszowie, to była operacja usunięcia guza wraz z fragmentem kości i wstawienie implantu. Potem lekarze skórę mi zaszyli z powrotem. Na szczęście od razu z włosami, bo mogłam być ogolona (śmiech).

Jak to?

Operacja była tydzień przed weselem mojej siostry i lekarz mnie nastraszył, że się obudzę ogolona na świętego Franciszka. I moja mama go



FOT. ARCHIWUM WERONIKI KOZDRA

Weronika Kozdra: - Mam pasję do podróży i staram się niskim kosztem znaleźć sobie fajne kierunki

wtedy uprosiła. Mówi: „panie doktorze, mamy wesele, to już lepiej na lyso, to perukę załóż”. Ale się udało tak mi tutaj te włosy ułożyć, żeby to oszczędzić. No i co? Nikt nie wiedział, co to jest za choroba. I znowu sama musiałam sobie wydedukować po moich wynikach, że to jest jednak postać wieloukładowa i że to trzeba dalej diagnozować i leczyć. No i trafiłam do Warszawy, właśnie przez to, że moja mama przeczytała post na Facebooku od faceta, który też chorował na tę samą chorobę i leczył się właśnie u specjalistki w Warszawie. No to wizyty właściwie mi na cito zrobili. Badanie PET tak samo. Skierowali mnie na chemię właściwie na za trzy tygodnie. Z tym, że wyniki wyszły dobre, więc mogliśmy to leczenie trochę odłożyć w czasie o te dwa, trzy miesiące, żeby za dbać jeszcze o inne rzeczy.

Jak długo trwała ta walka o zdrowie?

Od pierwszych bólów głowy do zakończenia chemii, dwa lata. W marcu 2021 roku miałam pierwsze bóle głowy. Bo pamiętam, jak miałam urodziny dwudzieste pierwsze i mówiłam mamie, że patrz, robię imprezę, dzisiaj akurat mnie głowa nie boli, że to jest jakieś święto, bo mnie tak bolało praktycznie codziennie. To był taki ból, że żadne leki mi nie pomagały. Żaden para-

cetamol, ibuprofen, nic. I skończyłam chemię 30 marca 2023 roku, a zaczęłam ją 5 września 2022.

Czego cię nauczyła ta sytuacja?

To może się wydawać abstrakcyjne dla osób, które nigdy nie miały z taką sytuacją do czynienia. Ale naprawdę, trzeba doceniać wszystko. W ogóle trzeba być wdzięcznym za wszystko. Nawet ostatnio na wakacjach koleżanka się ze mnie śmiała, że weszłam do wody i zaczęłam mówić: „Boże, jak ja kocham wodę, jak ja kocham pływać”. Ale to jest takie właśnie, nie wiem, to są takie moje normalne odruchy teraz, że cieszę się właśnie z drobnych rzeczy.

Doceniasz rzeczy, których kiedyś nie dostrzegałaś.

Tak i przede wszystkim, że właśnie nie boję się być pewną siebie i odważną, że teraz czuję, że takie drobnostki typu „o, ktoś mnie nie lubi, ktoś gdzieś mnie obgaduje, ktoś plotkuje”, że to tak naprawdę nie ma żadnego znaczenia na dłuższą metę w życiu. Najważniejsze to jest czuć się dobrze samemu ze sobą, korzystać z tego, że swoich możliwości, wyciągać rękę po wszystko, iść pewnie po swoje cele i po te swoje marzenia. Grunt to nauczyć się, żeby faktycznie nie marnować czasu, nie marnować dnia, bo

nigdy nie wiemy, kiedy może nam zabraknąć - zdrowia, czasu, pieniędzy czy w ogóle, że tak powiem dosadnie, życia.

W tym roku skończysz studia na kierunku pielęgniarstwo. A to skąd taki pomysł, żeby właśnie pielęgniarstwo? Czy kosmetyologia to ci już nie wystarczy, tylko jeszcze chcesz być „pigulą”?

Na początku pomysł był taki, żeby połączyć kosmetyologię z pielęgniarstwem, żeby pracować w tak zwanej branży medycyny estetycznej. Ale później właśnie przez to, ile spotkałam na swojej drodze czy to właśnie pielęgniarek i pielęgniarzy, lekarzy, personelu medycznego wszelkiej maści, to tak mi się chyba włączyło powołanie i poczułam, że tu jest moje miejsce na ziemi, że dobrze się czuję w takiej roli, kiedy mogę komuś pomóc. Mam też tej empatii w sobie dużo do drugiej osoby.

Fajnie, ale pielęgniarstwo wykluczy kosmetyologię. Chyba że będziesz malować paznokcie pacjentkom w szpitalu...

(śmiech) Wydaje mi się, że dla chcącego nic trudnego. Można prowadzić swoją działalność i można pracować jako pielęgniarka.

Ale docelowo chciałabyś rzeczywiście być pielęgniarką?

Myslałam o tym i dalej szłam tokiem nauczania na studiach. Im więcej oddziałów poznałam, to tym bardziej utwierdzałam się w tym przekonaniu, że to jest chyba dla mnie. Zresztą pielęgniarki, które poznałam, to są bardzo dzielne kobiety, więc też bym taka chciała być i wiele z nich jest dla mnie inspiracją, nawet wśród moich wykładowców. No i wydaje mi się, że jak już mam taką realną możliwość do pomocy komuś, to chciałabym z tego skorzystać.

Jak sobie radzisz, wiążąc studia z pracą w gabinecie. Studiujesz w Rzeszowie, pracujesz w Stalowej Woli...

Tak trzy razy w tygodniu przejeżdżam do Stalowej Woli. Właśnie to jak mam wolny wieczór na uczelni, no to wsiadałam w samochód i jadę do pracy.

A co najbardziej lubisz robić w kosmetyologii? Paznokcie, makijaże?

Oczyszczanie twarzy. Bardzo lubię dbać o cerę, lubię walczyć z carami trądzikowymi, pomagać w problemie trądziku.

Co najładniejsza mieszkanka Podkarpacia lubi robić w wolnych chwilach?

Ostatnio to chodzę na siłownię, ale przed finałem wyborów nie można przesadzić, bo wiesz, żeby „łapa za wielką nie była”. Bardzo też lubię piec, jak mam tylko wolny czas, to staram się gdzieś tam upiec ciasteczka, babeczki czy jakieś ciasto. Lubię też chodzić na spacer, jak mam czas, to im dłużej tym lepiej, na przykład do lasu. Spotykam się też z przyjaciółmi.

Czyli mimo napiętego grafiku zajęć na studiach i pracy znajdujesz czas dla siebie.

Dla chcącego nic trudnego. W tym roku na pewno dużo mniej czasu spędzam w pracy, bo postawiłam na swoje zdrowie psychiczne. Na to, żeby trochę zwolnić, mieć trochę więcej czasu dla siebie. Docenić to, że jestem młoda, że jak to mówią, na pracę ma się całe życie. Nawet mi się udaje bardzo dużo czasu znaleźć na podróż, bo wyjeżdżam, czy to w jakieś fajne miejsce w Polsce, czy w góry, bo też bardzo lubię chodzić po wysokich górach, lubię się wspinać. Mam pasję do podróży i staram się niskim kosztem znaleźć sobie fajne kierunki. I też bardzo lubię to sama organizować, lubię sobie ustalać punkty zwiedzania. Ostatnio miałam wyjazd z dziewczynami z konkursu Polska Miss. To była nagroda główna od sponsorów konkursu, wszystkie laureatki. W Turcji byliśmy tydzień, w Bodrum. Fajnie, bo to był mój pierwszy raz w Turcji. Podróżowałam też na własną rękę, bo w lutym tego roku wydałam trochę oszczędności na podróż do Tajlandii i poleciałam tam sama. Na miejscu spotkałam się z przyjaciółką na parę dni, ale też dużo czasu spędzałam sama. Właśnie sobie organizowałam czas. To był dla mnie taki też punkt przełomowy, bo nie dość, że ciężko zapracowałam na to, że mogłam spełnić jakieś tam swoje marzenie podróżnicze za własne pieniądze, bez pomocy, to do tego mogłam sobie też tak zorganizować czas. A to jest dla mnie bardzo ważne, nauczyć się tej organizacji.

Dziękuję ci za rozmowę. To kiedy kibicować w finale?

Również było mi miło porozmawiać. Trzymanie kciuków przyda się podczas finału 30 listopada, wydarzenie odbywać się będzie w Krakowie. ©



aeropolis

Podkarpacki Park Naukowo - Technologiczny

podkarpackiparkbiznesowy.pl

Podkarpacki Park Biznesowy

Idealna przestrzeń dla Twojego biznesu!



Jasionka 954 C | 607 616 360

RARR
RZESZOWSKA AGENCJA
ROZWOJU REGIONALNEGO



Fundusze
Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Akcja „Listy do św. Mikołaja”! Jaki prezent chcielibyście dostać? Napiszcie lub narysujcie, a wasze życzenia mogą się spełnić!

Rozpoczynamy świąteczną akcję „Listy do św. Mikołaja”! Piszcie, rysujcie, wyklejajcie... Redakcja „Nowiny” - tym razem w roli elfów - wybierze najbardziej pomysłowe prace. Już 20 grudnia odbierzecie swoje prezenty od św. Mikołaja, warto więc uruchomić wyobraźnię i do dzieła!

Piszcie, rysujcie, wyklejajcie...

To doskonała okazja do przedświątecznej zabawy. Wszystkie techniki są dozwolone, a liczy się pomysł na pracę przedstawiającą marzenie o wyjątkowym prezencie, które może spełnić św. Mikołaj.



Kochane dzieci, z pewnością już wiecie, jaki świąteczny upominek sprawi wam największą radość. Marzenia trzeba spełniać, dlatego rozpoczynamy świąteczną akcję „Listy do św. Mikołaja”

Jeśli nie umiecie jeszcze pisać, żaden problem: możecie rysować, malować, wyklejać - każda technika jest dobra, by opowiedzieć o swoich marzeniach. Spróbujcie przekonać nas i św. Mikołaja, że to właśnie wasze marzenie powinien spełnić w pierwszej kolejności. Dlatego liczy się pomysł!

Warunkiem udziału w akcji „Listy do św. Mikołaja” jest zgłoszenie uczestnictwa poprzez formularz, który znajdziecie poniżej. Wypełnijcie go wspólnie z rodzicami i dołączcie swoją pracę.

Św. Mikołaj uroczysie wręczy wam prezenty!

W akcji „Listy do św. Mikołaja” nagrodzimy 30 uczestników konkursu!

● 5 finalistów odbierze swoje wymarzone i opisane w listach prezenty.

● 25 laureatów otrzyma paczki ze słodkimi upominkami.

Co jeszcze trzeba wiedzieć o konkursie? W świątecznej akcji mogą wziąć udział dzieci w wieku od 3 do 13 lat. Jeden uczestnik może przesłać jeden list. Nadesłana praca nie może przedstawiać wizerunku (fotografii) osób. Na zdjęcia waszych prac czekamy do 12 grudnia, do godz. 20.00.

Kochane dzieci, do dzieła! Czekamy na wasze listy pełne kolorów, marzeń i dobrej energii.

Więcej informacji i zgłoszenia wyłącznie poprzez ankietę na stronie: www.nowiny24.pl/listydomikolaja

REKLAMA

Organizator:

nowiny
nowiny24.pl

Mecenas Akcji:



Partner Główny:



Partner Wspierający:



Q504810340A

REKLAMA

0011440165

Polskie Radio RZESZÓW

JESTEŚ Z PODKARPACIA ?
WYDAŁEŚ PŁYTĘ W 2025 ROKU ?
PRZEŚLIJ ZGŁOSZENIE I WYGRAJ !

PLEBISCYT NAGRODY MUZYCZNEJ POLSKIEGO RADIA RZESZÓW

WERBEL
2025

ZGŁOSZENIA DO 04.01.2026

*Regulamin i szczegóły: radio.rzeszow.pl

REKLAMA

0011440197

7 grudnia 2025
10:00 - 17:00

Podkarpackie Centrum Handlowe PLAZA
Al. T. Rejtana 65
35-326 Rzeszów

Targi Ekonomii Społecznej

W programie:

- kiermasz produktów świątecznych podmiotów ekonomii społecznej
- zabawy i prezenty dla dzieci

ROPS RZESZÓW
REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ

eS
Podkarpacka Ekonomia Społeczna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

SPOŁECZNA RÓWNOWAŻA

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU RZESZOWSKIEGO

0011439700

„Przyszłość robi się dziś – przedsiębiorczość i innowacje w Aglomeracji Rzeszowskiej” to hasło konferencji, która odbyła się w środę, 29 października, na Wydziale Ekonomii i Finansów Uniwersytetu Rzeszowskiego. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli samorządów, świata nauki i biznesu, by wspólnie rozmawiać o kierunkach rozwoju regionu.

Organizatorami konferencji byli: Powiat Rzeszowski, Aglomeracja Rzeszowska, Uniwersytet Rzeszowski oraz Powiatowy Urząd Pracy w Rzeszowie.

Dzisiejsza konferencja to kolejny etap budowania Aglomeracji Rzeszowskiej. To wspólna idea łączenia wszystkich podmiotów wokół wspólnego celu. Razem tworzymy wspólnotę ponad pół miliona mieszkańców i czterech miliardów złotych budżetów – podkreślał Krzysztof Jarosz, przewodniczący Aglomeracji Rzeszowskiej.

Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego, prof. Adam Reich,

zwrócił uwagę, że uczelnia po raz kolejny staje się platformą wymiany doświadczeń i idei.

Niech ta konferencja będzie przyczynkiem do ważnych odkryć i refleksji – mówił.

Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Rzeszowie Jacek Górak przypomniał, że sam urząd i powiat od lat wspierają przedsiębiorczość, oferując konkretne narzędzia i programy rozwojowe. Poseł Ewa Leniart wskazała z kolei na znaczenie aktywizacji społecznej i gospodarczej mieszkańców:

Mądre państwo potrafi wykorzystać potencjał każdej osoby, niezależnie od wieku. W Aglomeracji Rzeszowskiej ten potencjał

jest ogromny. Ważne, by przedsiębiorczość i innowacje na trwałe zakorzeniły się w naszym województwie. Działajmy wspólnie, na różnych płaszczyznach – dodał Karol Ożóg, wicemarszałek województwa podkarpackiego.

Program konferencji obejmował m.in. panele dotyczące barier i szans rozwoju gospodarczego, inspirujące historie sukcesu oraz dyskusję „Czy w Rzeszowie da się zbudować jednorożca?”, poświęconą globalnym wyzwaniom i lokalnym perspektywom. Spotkanie zakończyło się wspólnym podsumowaniem i zapowiedzią dalszej współpracy na rzecz rozwoju regionu.



Podpisanie porozumienia między Powiatem Rzeszowski, Uniwersytetem Rzeszowskim i Powiatowym Urzędem Pracy

Podczas konferencji podpisano list intencji o współpracy pomiędzy Aglomeracją Rzeszowską, Powiatowym

Urzędem Pracy w Rzeszowie oraz Uniwersytetem Rzeszowskim. Porozumienie zakłada utworzenie **Akademickiego**

Biura Karier, które będzie pełnić rolę pomostu między uczelnią a rynkiem pracy. W planach jest również stworzenie bazy ofert zatrudnienia, organizacje targów pracy oraz dostosowywanie programów kształcenia do aktualnych potrzeb przedsiębiorców i lokalnej gospodarki.

W trakcie wydarzenia ogłoszono także nominacje do Komitetu Ekspertów wspierającego Aglomerację Rzeszowską – w jego skład weszli **Lucyna Kuźniar-Lasota** (Dyrektor Regionalny BNI Polska) oraz dziekan Wydziału Ekonomii i Finansów Uniwersytetu Rzeszowskiego **dr hab. Bogdan Wierzbicki**.

Konwent Powiatów Województwa Podkarpackiego obradował na Strzelnicy Powiatu Rzeszowskiego „Dycha”.

W powiecie rzeszowskim odbyło się posiedzenie Konwentu Powiatów Województwa Podkarpackiego. Samorządowcy z całego regionu spotkali się na Strzelnicy Powiatowej „Dycha”, gdzie omówiono najważniejsze wyzwania stojące obecnie przed powiatami Podkarpacia.

Kluczowym tematem obrad była aktualna sytuacja finansowa szpitali powiatowych. Starostowie oraz dyrektorzy placówek medycznych przedstawili bieżące problemy i potrzeby szpitali, podkreślając konieczność dalszych działań na rzecz stabilizacji systemu ochrony zdrowia. Dyskusja miała charakter merytoryczny i koncentrowała się na możliwych rozwiązaniach oraz wspólnych działaniach samorządów.



Szkolenie strzeleckie przeprowadzone przez doświadczonego instruktora Powiatowej Strzelnicy Dycha

W posiedzeniu uczestniczyła również Poseł na Sejm RP Pani Ewa Leniart, która zadeklarowała wsparcie i gotowość do współpracy na rzecz poprawy sytuacji w powiatowej służbie zdrowia. Uczestnicy konwentu mieli również możliwość sko-

rzystania z infrastruktury obiektu „Dycha”. Starostowie sprawdzili swoje umiejętności strzeleckie. Konwent był ważnym forum wymiany informacji i ustaleń w kwestiach kluczowych dla mieszkańców całego województwa podkarpackiego.

Za nami IV Otwarty Turniej Strzelecki im. mjr. Józefa Rzepki

Tegoroczna edycja (16 listopada 2025 r.) miała wyjątkowy charakter, ponieważ po raz pierwszy w historii została zorganizowana na nowoczesnej Strzelnicy Powiatu Rzeszowskiego „Dycha” – obiekcie, który już od chwili powstania wyznacza nowe standardy szkolenia strzeleckiego w regionie.

Na strzelnicę „Dycha” przybyły całe pokolenia – dzieci, młodzież, dorośli oraz seniorzy, co podkreśliło integracyjną i rodzinną charakter wydarzenia. Już od godzin porannych dało się odczuć atmosferę sportowej rywalizacji, entuzjazmu i wspólnej pasji do strzelectwa.

Zawody – podobnie jak w latach ubiegłych – rozgrywane były w trzech kategoriach: kobiet mężczyzn i młodzieży w wieku 13–18 lat. Rywalizacja obejmowała strzelanie z pistoletu oraz



Zwyciężczyni kategorii kobiet Karolina Suska

karabinu w pozycjach stojącej i leżącej. Niezależnie od wieku i doświadczenia, uczestnicy prezentowali wysoki poziom umiejętności, co szczególnie podkreślali sędziowie i instruktorzy.

Upamiętnienie bohatera – mjr. Józefa Rzepki Turniej ma nie tylko sportowy wymiar. Jego celem jest także pielęgnowanie pamięci o mjr. Józefie

Rzepce, żołnierzu Armii Krajowej, urodzonym w Bratkowicach bohaterze podziemia niepodległościowego oraz członku IV Zarządu Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”. Po stać mjr. Rzepki przywoływana jest każdego roku, by przypominać młodemu pokoleniu o wartościach, jakimi kierował się w życiu – odwadze, honorze i oddaniu Ojczyźnie.

Powiat Rzeszowski potrafi zachwycić!

Z Tadeuszem Poźniakiem - fotografem, autorem wystawy Powiat Rzeszowski w obiektywie Tadeusza Poźniaka – rozmawia Tomasz Pajęcki. Wystawę oglądać można było do 26 listopada w Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie.

- W twoich fotografiach bardzo często pojawia się Powiat Rzeszowski oraz ogólnie Podkarpacie – co Cię szczególnie urzeka w tym regionie?

- Podkarpacie, a w szczególności Powiat Rzeszowski, to dla mnie wyjątkowe źródło inspiracji. Mieszkam tu od dziecka i obserwuję zmieniające się pejzaże – od malowniczych, wiejskich terenów po pano-



ramy miejskie. To połączenie natury i przestrzeni człowieka daje mi ogromną swobodę w komponowaniu kadrów.

Pociąga mnie nie tylko surowe oblicze pejzaży, ale i momenty, gdy światło zachodu słońca pada na pola czy dachy

domów – wtedy krajobraz nabiera magicznej jakości.

- W swoich pracach wykorzystujesz nie tylko klasyczny aparat, ale również drona. Jak spojrzenie z powietrza zmienia sposób artystycznego spojrzenia?

- Operowanie dronem to dla mnie wielka frajda – pozwala mi odkrywać zupełnie nowe perspektywy, które nie byłyby możliwe z ziemi. Dzięki profesjonalnemu dronowi DJI Inspire 2 mogę uchwycić szerokie panoramy, linie pól, rzek, zabudowań i dróg, a także grę światła między naturą a infrastrukturą. To pozwala mi pokazać Powiat Rzeszowski w nieoczywisty sposób, podkreślając przestrzeń, skalę

i harmonię między elementami krajobrazu.

- Na swojej stronie piszesz, że fotografia to nie tylko zawód, ale pasja trwająca ponad 25 lat. W jaki sposób ta pasja wpływa na to, co wybierasz w Powiecie Rzeszowskim?

- To prawda – fotografia jest moją życiową podróżą, a moja pasja wciąż się rozwija. Dążę do perfekcji w operowaniu światłem i komponowaniu kadru, ale nie zamykam się w tym, co już potrafię. Każda sesja w Powiecie Rzeszowskim to dla mnie okazja, by spojrzeć z nowej perspektywy – czy to wschód słońca nad polami, spokojna wiejska droga, lokalne tradycje, czy momenty codziennego życia mieszkańców. Staram się uchwycić „decydujące momenty”, chwile, które mó-

wią coś o charakterze tego miejsca.

- W ostatnich latach Twoje wystawy, takie jak „Podkarpacie zatrzymane w zachwycie” czy „Spotkania”, cieszyły się dużym zainteresowaniem. Jak odbiór tych wystaw wpływa na Ciebie, zwłaszcza jeśli chodzi o perspektywę pracy twórczej w Powiecie Rzeszowskim?

- Dostrzegam ogromne wsparcie odbiorców moich prac – to bardzo buduje. Wystawa „Podkarpacie zatrzymane w zachwycie” pokazała, że piękno natury, tradycji i codzienności naszego regionu jest doceniane, a moja perspektywa z drona i z aparatu stacjonarnego potrafi zatrzymać czas, zmienić perspektywę spojrzenia, zmusić do refleksji. Dla artysty nie ma cenniejszych inspiracji.

W okresie jesienno-zimowym wielu z nas na hurra postanawia zbudować odporność. Łatwiej iść na skróty, więc od listopada rzucamy się na suplementy i rozmaite superfoods (superżywność) z wiarą, że szybko zbudujemy tarczę ochronną przed grypmi, przeziębieniami, wirusami.

Trzeźwiące nasze zapędy głosy lekarzy i dietetyków, przypominających, że zdrowie to kwestia codziennych wyborów i nawyków, tradycyjnie puszczamy mimo uszu. Kto się z tego cieszy? Cała branża sprzedająca suplementy oraz marketingowo wypromowane superfoods. O tej porze roku ma prawdziwe żniwa...

Suplementy i mity o superżywności

- To jest naprawdę ogromny biznes, bo Polacy są lekomanami i suplementomanami - mówił niedawno PAP dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej.

Słowa te padły w kontekście pseudomedycznej działalności, którą w Polsce prowadzi od kilku do kilkunastu tysięcy osób lub podmiotów, i związanej z tym potrzeby ustanowienia tzw. lex szarlatan. Znajdują odzwierciedlenie w danych, które od lat pokazują zamykanie rodaków do samodzielnego aplikowania sobie leków i suplementów.

Polacy na suplementy diety wydają niemal 8 mld zł rocznie. Regularnie sięga po nie aż trzy czwarte dorosłych. Tymczasem, zdaniem ekspertów, nie tylko nadmiar leków jest szkodliwy, ale i nadmiar suplementów, zwłaszcza tych niepotrzebnych i przyjmowanych w niekontrolowany sposób.

Z analizy rynku wynika, że 40 proc. Polaków przyjmuje suplementy diety codziennie, a 35 proc. stosuje równocześnie kilka rodzajów. To oznacza, że po takie środki regularnie sięga aż trzy czwarte dorosłych rodaków. Wielu bez żadnych konsultacji z lekarzem czy farmaceutą; bez wiedzy o ich skutkach ubocznych, granicy przedawkowania, możliwych interakcjach.

Na potęgę łykamy także mity o zagranicznych superfoods. Jagody camu-camu, michechunka peruwiańska, acerola, maca peruwiańska, baobab, spirulina, chlorella - takie egzotyczne i drogie produkty wydają się wielu Polakom sekretami zdrowia. Pół biedy, jeśli majątek wydajemy na takie cuda dobrego pochodzenia. Nierzadko jednak dajemy się nabrać...

Tu warto wyjaśnić, że termin superfoods to hasło wypromowane marketingowo. Generalnie dotyczy produktów o tzw. wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w witaminy, antyoksydanty, minerały. I cho-



Przy swoim stoisku Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, warsztatów zielarskich, szef „Chwast Prast Vegetarian Bistro”

NA POTĘGĘ ŁYKAMY SUPLEMENTY I MITY O SUPERŻYWNOCI

Polacy są lekomanami i suplementomanami, a do tego chętnie łykają mity o superfoods; im bardziej egzotyczne, tym „lepsze”. A tymczasem pod ręką mamy to, co zdrowe, lokalne i dużo tańsze

Małgorzata Oberlan

ciaż toplista superfoods zmienia się wraz z trendami, łączy je wspólny mianownik: wysokie stężenie składników odżywczych i przypisywane im korzyści zdrowotne, często większe, niż wynikałoby to z samego składu.

Taka kombinacja naukowych badań, chwytliwego marketingu i błyskawicznego rozprzestrzeniania informacji sprawia, że co chwila modny staje się nowy „cudowny” produkt. A my lubimy wierzyć, że np. łykając przez dwa tygodnie codziennie jagody camu-camu rodem z Brazylii, reklamowane jako owoce z cudownie wysokim stężeniem witaminy C, budujemy odporność na zimę...

Na pochwałę buraka i miodu, czyli zdrowie mamy pod ręką

A tymczasem nać zielonej pietruszki, czarna porzeczka, papryka czy dzika róża, czyli nasze polskie produkty, to identyczne bomby witaminy C,

co promowane superfoods zza oceanów. Kiszona kapusta czy ogórki, z dobrego źródła, więcej dobrego uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne teraz koreańskie kimchi zamknięte w słoiku z terminem ważności na sto lat.

Jak budować odporność z tego, co lokalne, zdrowe i niedrogie? Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, szef swojego „Chwast Prast Vegetarian Bistro” i chodząca wegeencyklopedia, ma kilka typów na jesień i przedzim

- Po pierwsze miody, np. takie jak oferowane na toruńskim Wolnym Jarmarku przez gospodarstwo „Paseki Miody Jakubowe”. Ten wystawca ma 400 uli, a miody zróżnicowane. Zna ich właściwości jak mało kto, a zawsze służy radą. W ofercie ma też znany od XII w. zbiteń, czyli wschodniosłowiański napój na bazie gotowanego miodu, wody i przypraw

korzennych. Ceniony jest od wieków za swoje właściwości rozgrzewające, wspomagające walkę z przeziębieniem i gripą. Profilaktycznie natomiast - kiedy jesteśmy zdrowi - zaleca się spożywanie miodu surowego, nieprzegrzewanego - mówi Filip Malinowski.

Wybitnie odporność w listopadzie podnieść nam mogą także zakwasy. Organizator jarmarku na swoim stoisku w ofercie ma zakwasy z chili oraz buraczany. Pierwszy łączy w sobie rozgrzewające i obniżające cholesterol cenne właściwości kapsaicyny z probiotycznym działaniem żywego, niepasteryzowanego napoju.

- Zakwas z buraków natomiast ceniony jest za poprawianie parametrów krwi (żelazo). Nasz jest żywy, niepasteryzowany, a zatem ma pełną gamę właściwości - podkreśla Malinowski.

Oczywiście, kiszonki, miody, zbiteń, zakwas z buraków i inne lokalne produkty budu-



Kiszona kapusta czy ogórki więcej dobra uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne koreańskie kimchi w słoiku, z terminem ważności na sto lat

jącą naszą odporność najlepiej włączyć na stałe do diety. Koniecznie też zwracać trzeba uwagę na to, kto i jak produkt wytworzył. - Wspomniany choćby zakwas buraczany, sprzedawany w niektórych sklepach, jest pasteryzowany. To pozbawia go części cennych wartości odżywczych i warto mieć tego świadomość. Generalnie źródło pochodzenia każdej żywności po prostu jest ważne - podkreśla Malinowski.

Gdzie szukać tego dobra?

Zorientowani odwiedzają na targowiskach ulubionych dostawców i tam zaopatrują się w warzywa, owoce, miody, przyprawy. Dobrym miejscem są też stragany czy (już na wy- marciu, ale istniejące) tradycyjne sklepy, tzw. warzywniaki.

W Toruniu lokalnych wystawców i klientów przyciąga m.in. istniejący od dekady Wolny Jarmark Toruński. Odbywa się przez okrągły rok, także zimą, co dwa tygodnie. Zawsze w niedzielę, na Rynku Nowomiejskim, w godz. 10.00 - 15.00. Najbliższy - 7.12.

W Bydgoszczy bardzo popularny jest Frymark. To targ regionalnych produktów eko i rękodzieła, zaprasza w każdą niedzielę. Smaczne i zdrowe handlowanie odbywa się przy ul. Gdańskiej na tyłach „Rywala”.

We Włocławku natomiast mnóstwo zdrowia i smaku oferuje BioJarmark. Ten ekotarg rolny swoją najbliższą edycję będzie miał 30.11. „Łączymy naszych lokalnych producentów i zachęcamy do kupowania od sąsiada! Oferujemy swoje produkty pochodzące z własnych gospodarstw i manufaktur” - podkreślają organizatorzy. I zapraszają na Stary Rynek.

A kto woli zakupy przez internet, temu z czystym sumieniem polecić można Naszelo-kalne.pl. To miejsce, gdzie można kupić produkty prosto

od rolników i wytwórców z woj. kujawsko-pomorskiego. Zarówno warzywa i owoce, jak i sery, przetwory czy wędliny są produkowane od początku do końca z surowców pochodzących z ich hodowli, upraw lub zaprzyjaźnionych gospodarstw. Dostawy od rolników realizowane są dla mieszkańców co 2 tygodnie. Całość działań pod skrzydłami spółki z udziałem marszałka województwa - Regionalnego Ośrodka Zrównoważonego Rozwoju w Przysieku. ©

WARTO WIEDZIEĆ

Jesteśmy zapytani w celebrytów. A oni na tym zarabiają

Dużą rolę w promowaniu suplementów diety odgrywają celebryci i influencerzy. O tym, że tylko dzięki diecie i suplementacji zaleczyła Hashimoto (przewlekłą chorobę autoimmunologiczną) przekonywała w maju br. swoich fanów Doda. Główny Inspektor Farmaceutyczny zdecydował się wówczas złożyć zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa.

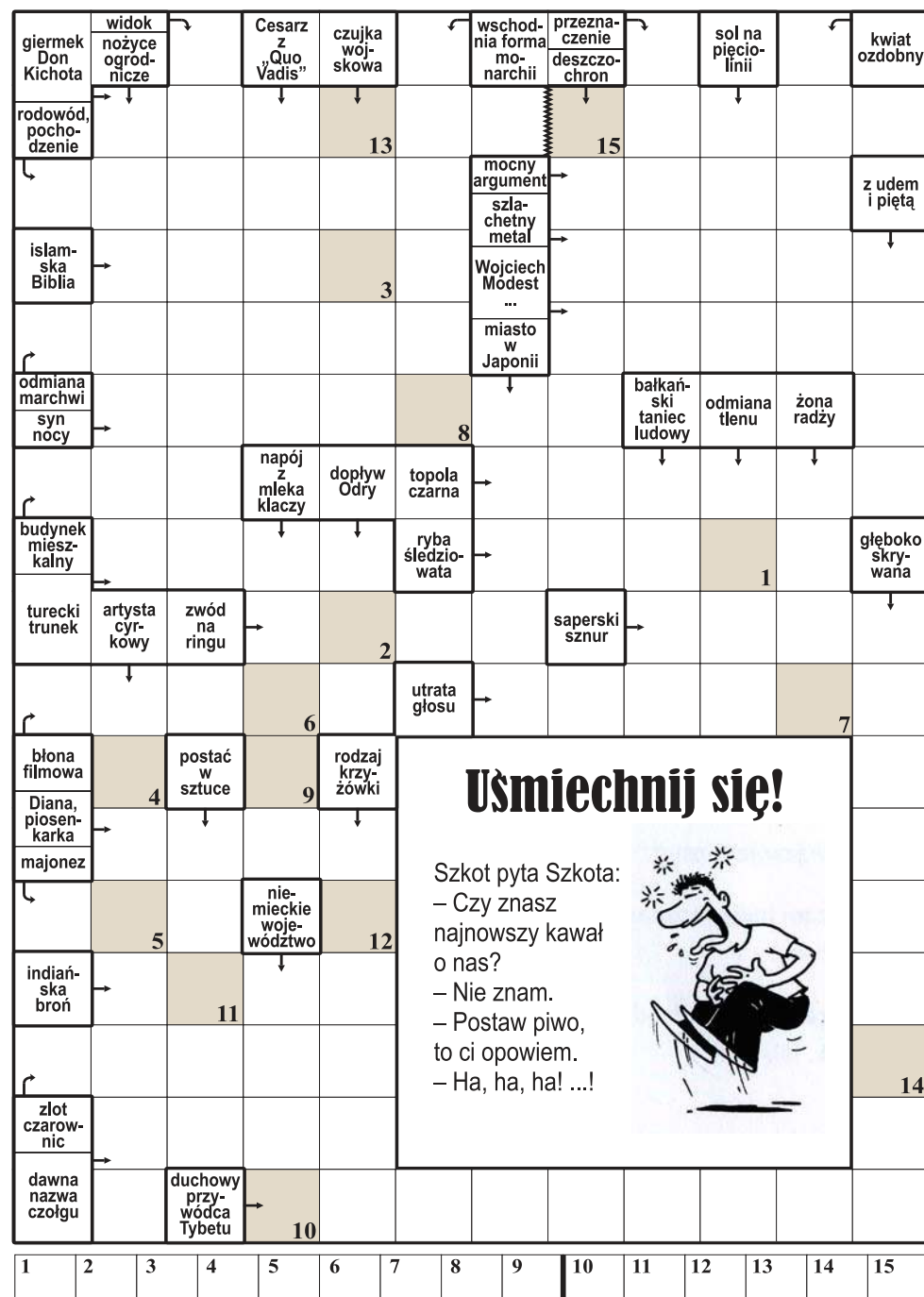
- Ta kula śniegowa toczy się od dawna, bo suplementy są sprzedawane przez celebrytki od lat, a teraz się po prostu okazało, że to jest naprawdę ogromny biznes - komentował dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej (dla: PAP). Akcja wokalistki towarzyszyła promowaniu przez nią jej autorskiej serii suplementów.

Oczywiście to tylko przykład - podobnie sprzedają „zdrowie” także inni celebryci.

SŁOWNIK: AKAD. KASJ. LATONA. LETE. MODERATOR. SKJA. TOT.

ROZWIĄZANIE: CUDZY BOL NIE SIĘGA SERCA.

Krzyżówka panoramiczna

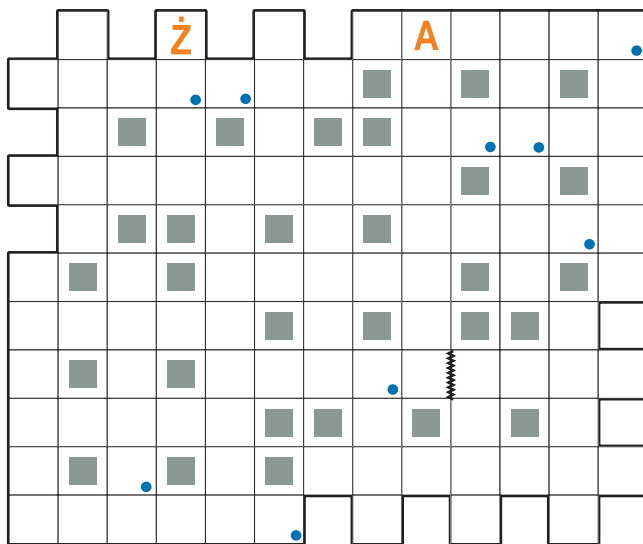


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

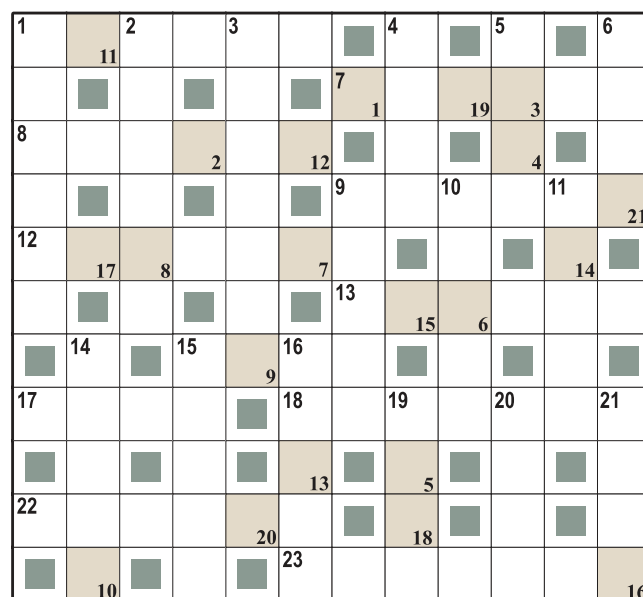
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) sojuszniczka na wojnie (8).
- B) błahostka, drobnostka (9).
- C) jego piramida jest jednym z siedmiu cudów świata antycznego (6).
- D) leśny zwierz z szablami (4).
- E) dachówka holenderska (6).
- F) np. Erazm z Rotterdamu (7).
- G) najważniejsza osoba w rodzinie (5,4).
- H) tajny parametr stosowany w uwierzytelnianiu (5).
- I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).
- J) drapieżny kot z Ameryki Południowej (6).
- K) siedziba Kongresu USA (7).
- L) rodzaj nadwozia samochodu (5).
- Ł) okazały mebel do nocnego odpoczynku (4).



- M) urzędowe ponaglenie na piśmie (5).
N) złe przyzwyczajanie, nałóg (5).
O) leczniczy wyciąg wodny z ziół (5).
P) flamaster w piórniku ucznia (5).
R) warzywko z wiersza Tuwima (6).
- S) szeroka wstęga, taśma (6).
T) nowoczesny aparat rentgenowski (8).
U) hodowla buraków cukrowych (6).
W) wejście do kanału (4).
Z) zimą wcześniej zapada (5).
Ż) „... dla Australijczyka”, polska komedia z Wiesławem Gołasem (4).

Krzyżówka z hasłem



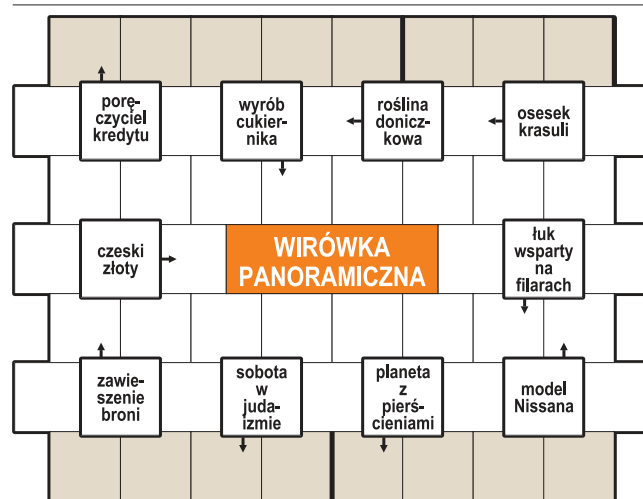
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Wiesława Malickiego.

Poziomo:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1) w wannie lub basenie, | 3) tematyka miłosna, |
| 7) pogrążenie się w myślach, | 4) Zygmunt II ..., |
| 8) początek spalania w silniku, | 5) efekt beczynności, |
| 9) walizy i torby w samolocie, | 6) trunek z Nipponu, |
| 12) dziewczyna z Nowolipek, | 9) statek rzeczny, |
| 13) dzieło Rodina, | 10) list żelazny, |
| 15) wiosenny zwyczaj ludowy, | 11) kość klatki piersiowej, |
| 17) wenecki VIP, | 14) rodyjski gigant, |
| 18) budowla obronna, | 15) zwid, omam, |
| 22) miłostka, flirt, | 16) Krzysztof, prezenter Polsatu, |
| 23) sportowa lub murarska. | 19) pracz wśród ssaków, |

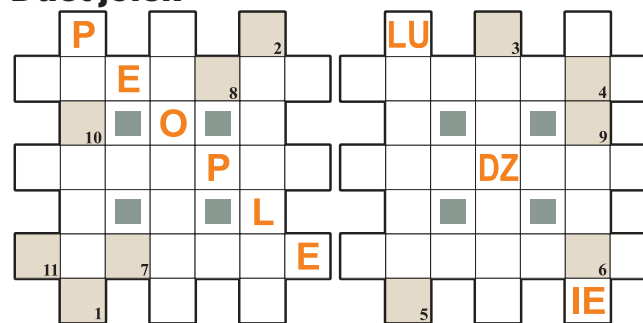
Pionowo:

- 1) zimowe buty z cholewką,



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu literackiego.

Duet jolek

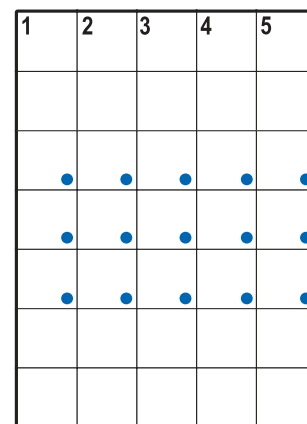


W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko postaci literackiej.

W przypadkowej kolejności:

- rozszczepia światło
- dochodzenie kapitana Sowy
- moneta wykonana z Cu
- przystrajanie domu kwiatami
- wódz rzymski słynący z bo-
gactwa
- stopa sześciowerszowa
- dawne sądy boże
- dawny rzymski urząd
- robocza część koparki
- dawny pojazd konny
- część samochodu

Logogryf



Litery w polach z kropką
czytane kolumnami, utworzą
rozwiązanie: imię i nazwisko
aktorki.

- 1) nożyce ogrodnicze,
- 2) wiekowy mężczyzna,
- 3) Prokop z filmu „Znachor”,
- 4) zakaźna choroba oczu,
trachoma,
- 5) budowlaniec z pacą.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu.

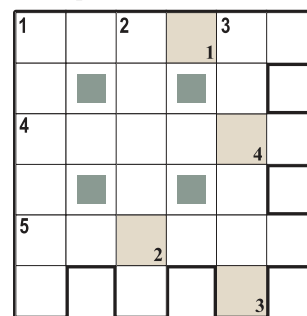
Poziomo:

- 11) u tchórze na ramieniu,
9) wypiek z owocami.

Pionowo:

- 5) żużlowy klub z Leszna,
7) „samochodowy” film animowany.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1,4,5) imię męskie rozpoczynające się literą „E”

Pionowo:

- 1) wiadomość wysłana przez telefon komórkowy,
- 2) nakłanianie do czegoś,
- 3) Bullock, gwiazda filmowa.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna:
Znakomity dowcip; krzyżówka z
A-Z: rozgrywka; krzyżówka z
hasłem: Złudzenia są niezawod-
ne; witówka panoramiczna:
"Życie nie jest snem"; dueł
iolek: Tomasz Judyń; logogrify:
katarzyna Glinia; szyfr: "Zatruda-
studnia"; krzyżówka: Ewn.

BIOGRAFIA

Mizogin i seksista, którego uwielbiały kobiety

Najciekawsze w biografii Alaina Delona (1935–2024) są rzecz jasne te fragmenty, które odnoszą się do jego romansów. A że wszystkie jego kochanki trudno zliczyć, trzeba poprzestać na tych, które były przezeń najbardziej pokrzywdzone i pomijane.

Żony, kochanki i inne

W wydanej właśnie albumowej biografii aktora „Buntownik i legenda” pojawiło się kilka z nich. Pójdźmy śladem słynnych Delonowskich niewiast, o których on sam mówił cokolwiek lekceważąco: „przez całe życie kobiety same pchały mi się do łóżka, i nie chciały z niego wyjść, nawet gdy je policzkowałem”.

Małżonkę aktora – Nathalie Canovas-Delon, z którą miał syna Anthony’ego – zostawmy na boku jako postać zbyt oczywistą. Podobnie Rosalie van Breemen, z którą nie był żonaty, ale z którą miał syna Alaina-Fabiena i córkę Anouchkę. Dalej – historię romansów Delona z Romy Schneider, Mireille Darc, Laną Wood, Jane Birkin i Brigitte Bardot i Dalidą zna każdy, więc nie ma co wspominać.

Relacje z Barbarą Kwiatkowską-Lass to bardziej sprawa legendy i polskich kompleksów, niż realności. W 1961 r. zagrali razem w „Co za radość żyć”, a nawet stworzyli na planie wyrazisty duet, żadne z nich nigdy publicznie nie potwierdziło romansu. Jego pilnowała Romy Schneider, a jej Roman Polański.

Mówisz po niemiecku?

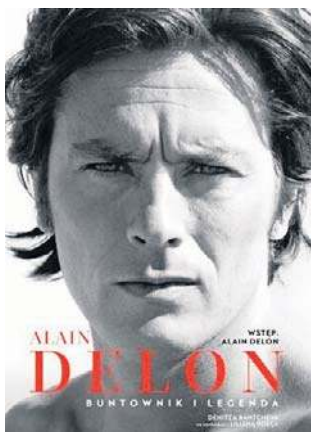
Dość tajemniczą sprawą jest romans Delona z Nico, a właściwie Christą Päffgen, niemiecką modelką, piosenkarką, jedną z muz Andy’ego Warhola. Zasłynęła swego czasu jako mroczna wokalistka The Velvet Underground. Z Delonem miała syna, Christiana Aarona Boulogne’a, którego aktor – jak przystało na francuskiego dandysa – nigdy prawnie nie uznał i do końca nie chciał znać.

Czy Delon rozmawiał z Nico po niemiecku, którego to znajomością często się chwalił? Jeśli tak, to dogadywał się też z Marisą Mell, austriacką aktorką, gwiazdą „Zagadki czerwonej orchidei”. A właściwie klócił, bo ten romans był wyjątkowo burzliwy. I bez konsekwencji, jeśli nie liczyć rozbicia głowy Delona hotelowym wazonem.

Dobranoc, Anne

W wieku 46 lat Delon zapalał namiętnością do Anne Parillaud, która miała wówczas lat 20 i była młodszą o pokolenie. Zaproponował jej główną rolę w swoim filmie „Za skórę gliny” i wizytę w łóżku. Plotka powiada, że gdy aktora nie było w domu (miał zobowiązania wobec innych kobiet), Parillaud spała przed drzwiami. Dlaczego? Bo nie miała klucza. Przyłapaną przez paparazzich tłumaczyła niezmieszana, że lubi spać w takich miejscach.

Prawie zupełnie nieznanym epizodem w CV Alaina Delona jest jego związek z francuską aktorką Maddly Bamy. Poznali się podczas kręcenia „Sztuki kochania”, którego Bamy była współscenarzystką, a w którym Delon grał główną rolę. Bamy była jedną z niewielu, która nie dawała się kiwać Delonowi – bardziej wolała Jacquesa Brela, innego łamacza damskich serc. **grab**



Denitza Bantcheva, Liliana Rosca, „Alain Delon. Buntownik i legenda”, wyd. Familijne 2025, cena 169,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DODA

Dobitnie mówi o hejcie

Doda jest postacią, która wśród Polaków wzbudza spore emocje. Jak zdradziła, przyzwyczaiła się do tego, że jest hejtowana.

– Z hejtem jestem za pan brat, odkąd weszłam do show-biznesu jako młoda dziewczyna, więc też staram się robić z tego bardziej trampolinę niż jakiś przygniatający ciężar. Wielokrotnie próbowano mnie wykluczyć. Miałam bany dziesięcioletnie, paroletnie – czy to w stacjach, czy to w radiach. To nie są powody do tego, żeby przestać robić swoje – zapewniła.

W rozmowie z „Telemagazynem” piosenkarka dodała, że już od dziecka widziała się na scenie, a nie w rodzinnym Ciechanowie. – Po prostu od dziecka w ogóle nie widziałam się w Ciechanowie i w nie widziałam się w innej pracy niż scena. Od początku miałam taką, a nie inną osobowość: bardzo barwną, kolorową, do przodu. Zresztą to będzie widać w filmie dokumentalnym o mnie, który kręci Amazon – powiedziała.

GRZEGORZ KRYCHOWIAK

Kulisy życia poza boiskiem

Na SkyShowtime zadebiutował dokument „Krychowiak: krok od szczytu”. Na oficjalnej premierze serialu dokumentalnego Grzegorz Krychowiak zdradził, dlaczego warto poświęcić czas na tę produkcję. Piłkarz podkreśla, że to nie będzie typowa opowieść o sukcesach na boisku.

– To będzie podsumowanie mojej kariery, wszystkich momentów oraz tego, jak reagowali na nie moi bliscy, rodzina. Zobaczymy zupełnie innego Grzegorza Krychowiaka niż tego, którego mogliśmy oglądać na boisku albo słuchać w wywiadach. Robię to w nieklasyczny i szczerzy sposób – wyznał były piłkarz.

SKOLIM

Nie tylko król latino

Konrad Skolimowski znalazł sposób, by swoje „pięć minut” przekuć w sukces i jeszcze na tym zarobić. Nie tylko ma



FOT. JAKUB STEINBORN

Doda przyznaje, że wielokrotnie była hejtowana. – To nie są powody do tego, żeby przestać robić swoje – mówi

grafik wypełniony po brzegi i z jednego występu na drugi musi się przemieszczać helikopterem, ale jest także pomysłodawcą biznesmenem.

Niedawno piosenkarz ruszył z własną stacją paliw. Uruchoił ją w miejscowości Czechowice na Podlasiu. Jak zdradził na swoim Instagramie, poza tym, że będzie można za tankować w bardzo konkurencyjnych cenach, to lada moment właśnie tam będzie można kupić jego perfumy. Piosenkarz wykorzystał także okres poprzedzający święta Bożego Narodzenia: wypuścił do sprzedaży kalendarz adwentowy z czekoladkami i swoim zdjęciem. Cena? 89 zł.

MIKOŁAJ „BAGI” BĄGIŃSKI

Razem na salonach!

Zwycięzca ostatniej edycji „Tańca z gwiazdami” Mikołaj „Bagi” Bagiński pojawił się na premierze „Zwierzogrodu 2”. Co ciekawe, młodemu influencerowi, oprócz jego młodszej siostry, towarzyszyła również jego taneczna partnerka z parkietu Magdalena Tarnowska!

Ich widok razem poza tanecznym parkietem z pewnością będzie dla wielu sporym zaskoczeniem. W trakcie udziału w „Tańcu z gwiazdami” nie brakowało spekulacji na temat tego, czy łączy ich coś więcej niż tylko udział w programie, czemu oboje zgodnie zaprzeczali. Czyżby jednak od tego czasu coś się zmieniło?

DAWID WOLIŃSKI

Sześciopak dla Polaków

Dawid Woliński, juror programu „Top Model”, zaskoczył w rozmowie z „Telemagazynem” nietypowym pomysłem na przyszłość. Choć na razie to tylko luźna myśl, nie wyklucza, że kiedyś zostanie trenerem personalnym. – Jeszcze o tym nie myślałem, ale może to jest pomysł na kolejny sukces – przyznaje Woliński. Patrząc na jego sylwetkę i formę, trudno się dziwić planom na przyszłość.

MAGDA NAROŻNA

Zdradza sekret metamorfozy

W polskim show-biznesie nie brakuje gwiazd, które zapisały na swoim koncie spektakularne metamorfozy. W tym gronie znajduje się m.in. Magda Narożna, który przez pewien moment gubiła kilogram za kilogramem. Dziś nie tylko wygląda rewelacyjnie, ale w mediach społecznościowych może zainspirować innych do zadbania o siebie. – Nawadniaj się, staraj się jeść jak najmniej przetworzonych produktów, postaw na zdrowe jedzenie. Regularność, sen, w moim przypadku aktywność fizyczna. Pamiętajcie, każdy z nas jest inny! Warto zacząć od małych kroków – radzi wokalistka Pięknych i Młodych.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie ruszysz na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zaufać intuicji. Dzięki temu spotka cię miła niespodzianka.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne zmiany w planach przyniosą ci spore korzyści. Horoskop na dziś radzi słuchać serca i zachować spokój.

Baran (21.03 - 19.04)

Energia dnia sprzyja rozmowom. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że otwartość doprowadzi do ciekawych spotkań.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć chwilę na refleksję. Horoskop dzienny zapowiada, że wyciszenie pozwoli ci dziś podjąć lepsze decyzje.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność rozkwitnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by odważyć się pokazać światu swój wyjątkowy talent.

Rak (22.06 - 22.07)

Uporządkuj zaplanowane obowiązki. Horoskop dzienny na piątek mówi, że drobne gesty życzliwości zwrócą ci się szybciej niż myślisz.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci do relacji z innymi osobami. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa otworzy drogę do wzajemnego zrozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Dziś poczujesz przyływ determinacji. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać go mądrze i z rozwagą.

Waga (23.09 - 22.10)

Spontaniczność okaże się atutem. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by pozwolić sobie na odrobinę zdrowej wolności.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie na celu przyniesie efekty. Horoskop na dziś radzi, by nie rezygnować mimo chwilowego zmęczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twórcza inspiracja poprowadzi cię naprzód. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić się pomysłami z zaufanymi osobami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Intuicja wskaże właściwą drogę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by zaufać sobie i nie bać się zrobić pierwszego kroku.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: nowiny.ogloszenia@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń NOWIN, Rzeszów, ul. Unii Lubelskiej 3,
tel. 17 86 72 330, fax 17, 86-72-343,
e-mail: nowiny.ogloszenia@polskapress.pl,
biuro czynne pon.-pt. 8.00 -16.00

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA C-HR, 2021r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

TOYOTA RAV4, 2022r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

TOYOTA YARIS Cross, 2024r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

REKLAMA 0011440644

OBWIESZCZENIE STAROSTY STAŁOWOWOLSKIEGO
o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 49, ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2024 roku, poz. 572) oraz zgodnie z art. 11d, ust. 5 - ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 roku, poz. 311)

z a w i a d a m i a m
że, na wniosek: Wójta Gminy Pysznica
ul. Wolności 322, 37-403 Pysznica

w dniu 28.11.2025 roku zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „**Rozbudowa dróg gminnych ulicy Brzozowej i ulicy Podrzewiowej polegająca na budowie drogi dla rowerów i pieszych w miejscowości Pysznica**” na działkach nr ewidencyjnych:

- 774/1, 798/1 (798/3, 798/4), 797/3 (797/5, 797/6), 796 (796/1, 796/2), 795 (795/1, 795/2), 794 (794/1, 794/2), 793 (793/1, 793/2), 792 (792/1, 792/2) 791 (791/1, 791/2) 790 (790/1, 790/2), 789 (789/1, 789/2), 788 (788/1, 788/2), 787 (787/1, 787/2), 786 (786/1, 786/2), 785 (785/1, 785/2), 784/1 (784/3, 784/4), 784/2 (784/5, 784/6), 783 (783/1, 783/2), 782 (782/1, 782/2), 781 (781/1, 781/2), 780 (780/1, 780/2), 779 (779/1, 779/2), 778 (778/1, 778/2), 777 (777/1, 777/2), 776 (776/1, 776/2), 1067, 1072 (1072/1, 1072/2), 1073 (1073/1, 1073/2) 798/2, 797/4, 1070, 860/1, 882, 937, 1089, 1049/1, 1049/5, 1049/6, obręb 0005 Pysznica w jednostce ewidencyjnej 181801_1 Pysznica
- 3183/1(3183/5, 3183/6), 3183/2 (3183/3, 3183/4), 3182/1 (3182/5, 3182/6), 3182/2 (3182/3, 3182/4), 3181 (3181/1; 3181/2), 3310, 4355/2 (4355/5, 4355/6), 4355/1 (4355/3, 4355/4) 3180/7 (3180/15, 3180/16), 3180/6 (3180/13, 3180/14), 3180/3 (3180/11, 3180/12) 3179/1 (3179/5, 3179/6), 4372/3, 4372/2, 3179/3, 3027/10, 3271/1 obręb 0003 Jastkowice w jednostce ewidencyjnej 181801_1 Pysznica

oznaczenie: (przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie numery działek po podziale; tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję do trwałego zajęcia pod projektowany pas drogowy, podkreśleniem zaznaczono działki przeznaczone do czasowego zajęcia jako teren niezbędny).

W związku z powyższym, informuję się strony, iż w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia o wszczęciu postępowania administracyjnego, mogą zapoznać się z aktami sprawy uzyskać wyjaśnienia w sprawie oraz złożyć ewentualne uwagi i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlany Starostwa Powiatowego w Stalowej Woli przy ul. Podleśnej 15 (pokój 410) w godzinach urzędowania.

Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane, po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Z up. Starosty
/-Stanisław Sobieraj
Wicestarosta

Toyota YARIS, 2022r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

„**RZESZOWSKA** Spółdzielnia Mieszkaniowa w Rzeszowie ul. Gałęzowskiego 6 posiada do sprzedaży mieszkania używane 1, 2 i 3 pokojowe”.Szczegółowe informacje można uzyskać osobiście w dziale członkowsko-mieszkaniowym Spółdzielni, pokój nr 103 przy ul. Gałęzowskiego 6 w Rzeszowie lub telefonicznie pod nr (17) 853-20-03 wew. 659 i 699.

Praca

ZATRUDNIĘ

REAL-CONSTRUCT Sp. z o.o. zatrudni **MONTERÓW i ELEKTROMONTERÓW** do pracy za granicą. Polska umowa o pracę, 52-90 zł brutto/h, transport i zakwaterowanie zapewnione. Tel. 603-044-480, e-mail: praca@realconstruct.pl

REAL-CONSTRUCT Sp. z o.o. zatrudni rekrutera z doświadczeniem w branży montażowej i elektromonterskiej. Umowa o pracę, benefity: Multisport, pakiet medyczny, dofinansowanie wczasów. Tel. 603 044 480, e-mail: praca@realconstruct.pl

Zatrudnimy pracowników Belgia
przebudowę betonowe od
15 do 18 euro netto od zaraz,
668-878-340

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic -
tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAM młode kury nioski,
609811417, Markowa 87

Usługi pogrzebowe

MEMORY, Rzeszów, Jagiellońska 21,
całodobowo 601491271, 17-853-29-22

REKLAMA

WYBIJAMY
TRENDY BRZMIENIE W REGIONIE
NA 101,9 i 95,2 FM
“Twój region, Twoje radio - TRENDY”
trendyradio.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy
sportowy24.pl

REKLAMA

0011441323

Strzyżów, 28.11.2025 r.

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA STRYŻÓWA

o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Miasta Strzyżowa - Sobieskiego II”

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt. 1 ustawy z dnia 7 lipca 2023 roku o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.) oraz uchwały Rady Miejskiej w Strzyżowie nr XXXII/263/21 z dnia 30 września 2021 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu **projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Miasta Strzyżowa - Sobieskiego II”**, obejmuje granicami dwa obszary położone w zachodniej części miasta Strzyżów przy granicy z miejscowością Dobrzechów w rejonie ul. Sobieskiego, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 5 grudnia 2025 r. do 29 grudnia 2025 r.** w siedzibie Urzędu Miasta w Strzyżowie, ul. Przeclawczyka 15, 38-100 Strzyżów, w pokoju nr 6, w godzinach pracy Urzędu.

Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko (w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu) jest dostępny również w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu Miasta Strzyżów pod adresem www.strzyzow.pl w zakładce, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Strzyżowie pod adresem bip.strzyzow.pl w zakładce „Miasto i Gmina” /planowanie przestrzenne.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 10 grudnia 2025 r. w siedzibie Urzędu Miasta w Strzyżowie (pokój nr 34) o godzinie 9:40.**

Jednocześnie informuję, iż stosownie do art. 39 ust. 1, art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), ww. projekt planu podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z art. 67 ust. 3 pkt. 1 ustawy z dnia 7 lipca 2023 roku o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@strzyzow.pl lub elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP /8db5mla87f/skrytka lub adres do e-Doręczeń: PL:-44459-54286-IHWCV-26 z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej oraz adresu zamieszkania albo siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 12 stycznia 2026 r.**

Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Strzyżowa. Dane przetwarzane będą w celu realizacji obowiązków prawnych administratora związanych ze sporządzeniem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, w tym jego wyłożenia do publicznego wglądu, organizacji i przeprowadzenia dyskusji publicznej oraz rozpatrzenia uwag zgłoszonych do projektu planu. Szczegółową klauzulę informacyjną znajdują Państwo pod adresem: <https://bip.strzyzow.pl/> w zakładce Urząd Miejski/Ochrona Danych Osobowych.

Burmistrz Strzyżowa
Agata Gadziła

0011320097

REKLAMA

0011410849

Nastrajamy pozytywnie

radiocentrum.pl
facebook.com/radiocentrum

W Ruce „żelazna szóstka” trenera Macieja Maciusiaka

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W nadchodzący weekend odbędą się konkursy Pucharu Świata w fińskiej Ruce. Polacy wystąpią w tym samym składzie co w Lillehammer i Falun.

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak po zakończeniu śródkowego konkursu w Falun ogłosił skład Biało-Czerwonych na zawody w Ruce. Na Rukatunturi HS 142 rywalizować będzie „żelazna szóstka”: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Piotr Żyła i Aleksander Zniszczoł.

Zniszczoł dostał kolejną szansę

Nieoczekiwana może być obecność tego ostatniego, który mimo dwóch startów w Lillehammer i dwóch w Falun, nie zdobył nawet punktu. Mimo to sztab szkoleniowy kadry nie odesłał 31-latkę do Polski, a postanowił, by Zniszczoł w spokoju skupił się na trenin-gach i powrocie do formy.

W drugim konkursie na dużej skoczni w Falun w pierwszej serii Polacy wpisali się w dotychczasową średnią. Choć może nieco poniżej normy, bo wcześniej nasi zawodnicy bywali na półmetku w top 10.

Stoch i Tomasiak nie zawodzą

Najlepsze pierwsze skoki mieli Tomasiak i Stoch (odpowiednio 18. i 20. miejsce), znów nieco przed resztą naszej kadry. Dwóch kolejnych awansowało do drugiej serii z lokat pod koniec trzeciej dziesiątki -



FOT. EPA/PAP

W Falun najlepiej spośród Biało-Czerwonych spisał się najmłodszy, 18-letni skoczek Kacper Tomasiak

tym razem to Żyła i Kubacki (29. i 30.), a jeden odpadł (Wąsowski brakło niewiele, był 31.).

Drugie skoki Polaków statystycznie były lepsze i poprawiły się wyniki. Kubacki zanotował progres o 2 pozycje (na 28.), Żyła zachował 29. miejsce. Inni nasi zawodnicy skoki też mieli nawet bardzo dobre - o 4 „oczka” wyżej przesunął się Stoch na 16., o trzy Tomasiak - 15. Ten ostatni w Falun znów był najlepszy w naszej ekipie.

Niespodziewana zmiana lidera „generalki”

Zawody wygrał Słoweniec Anže Lanisek (który został też liderem Pucharu Świata)

przed Austriakiem Stephanem Embacherem oraz drugim Słowenem na podium Domenem Prevcm. Słabiej tym razem spisał się wtorkowy zwycięzca na skoczni normalnej w Falun Austriak Stefan Kraft, który zajął dopiero 9. miejsce, co kosztowało go utratę pozycji lidera klasyfikacji generalnej.

W „generalce” najwyżej z Biało-Czerwonych jest Stoch na 12. miejscu. Tomasiak zajmuje 15. pozycję, Kubacki jest 25., Żyła - 30., a Wąsek - 34.

W klasyfikacji Pucharu Narodów przewodzi zdecydowanie Austria przed Słowenią i Japonią. Polska zajmuje 5. miejsce za Niemcami.

Maciusiak obiecuje atak na „dziesiątkę”

- Wynikowo można powiedzieć, że średnio - ocenił śródkowy występ Polaków w Falun trener Maciusiak. - Ale byliśmy blisko tego, żeby w dzisiejszym konkursie, czyli na dużej skoczni, było pięciu zawodników (w finałowej trzydziestce). Pechowe 31. miejsce Pawła (Wąska). Ale wielkie gratulacje kolejny raz dla Kacpra Tomasiaka, który skacze swoje, mimo że tym razem ten pierwszy skok troszeczkę mniej udany, ale ogólnie na przyzwoitym poziomie. Piotrek (Żyła) zrobił mały postęp, jeśli chodzi o te skoki z rana. Dawid Kubacki myślę, że potrzebuje trochę więcej luzu, jak i cała reprezentacja. I kolejny dobry występ Kamila Stocha, chociaż na pewno stać go na skoki w pierwszej dziesiątce, co już udowodnił podczas niektórych prób, ale to jeszcze za mało. W Ruce zrobimy wszystko, żeby to zmienić, żeby było więcej tego luzu, żeby powalczyć również o czołową dziesiątkę. Jeśli chodzi o skład, również ze względów logistycznych, pozostaje ten sam - przyznał trener kadry.

Gdzie i o której oglądać zawody w Ruce?

Dzisiaj zawodników czeka oficjalny trening (godzina 14.45) oraz kwalifikacje (17.15). W sobotę seria próbna odbędzie się o godzinie 14.00, a konkurs zaplanowano na 15.05. W niedzielę kwalifikacje odbędą się o godzinie 9.00, a pierwsza seria konkursowa rozpocznie się o 14.50. Transmisje przeprowadzi Eurosport, TVN (tylko z konkursów) i HBO Max. ©P

„Don Pietro” rozwinął skrzydła w Lidze Mistrzów i zachwycił Włochów

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. To był zdecydowanie wieczór (choć przegrany) Piotra Zielińskiego.

Gol pomocnika Interu Mediolan Piotra Zielińskiego z 54. minuty z Atletico Madryt był jego pierwszym w obecnym sezonie Ligi Mistrzów. Poprzednio rumuński trener Cristian Chivu nie dawał Polakowi aż tyle czasu na pokazanie umiejętności. W sumie, w elitarnych rozgrywkach UEFA, etatowy pomocnik reprezentacji Polski strzelił 8 goli.

31-letni rozgrywający w śródkowy wieczór na madryckim Wanda Metropolitano spisał się znakomicie, co znalazło odzwierciedlenie w wysokich ocenach i pochwałach po meczu. Choć został zdjęty już w 65. minucie z powodu problemów z udem, był zdecydowanie najlepszym piłkarzem na boisku. Portal SofaScore przyznał mu notę 7,6, a poza golem wyróżnił się także imponującą dokładno-

ścią podań - sięgającą aż 93 procent (37/40).

Calciomercato.it zauważył, że po przeciętnym początku w klubie „Zielek” wyrasta w takich meczach na generała środka pola i staje się pełnoprawnym, wartościowym zawodnikiem. Virgilio.it stwierdziło, że mimo ograniczonej liczby minut jest cennym elementem. „Przez godzinę świetnie wykonywał swoją robotę, a potem pojawił się w polu karnym w odpowiednim momencie - gol na 1:1 był świetny” - ocenił włoski Eurosport, przyznając mu ocenę 6,5.

Bramka Zielińskiego na nic się jednak zdała, bo Atletico w dolnym czasie gry przechryliło szalę na swoją stronę. Urugwajski obrońca Jose Maria Gimenez wyskoczył o głowę wyżej od rywala i precyzyjnym uderzeniem pokonał bramkarza Interu Mediolan Yanna Sommera.

Była to pierwsza porażka Interu w trwających rozgrywkach. Dotychczas, podobnie jak PSG i Arsenal, „Nerazzurri” mogli pochwalili się kompletem punktów. ©P



FOT. EPA/PAP

Rozgrywający Interu Piotr Zieliński w walce o piłkę z pomocnikiem Atletico, Conorem Gallagherem

Polscy koszykarze zaczynają „misję Katar” meczem z Austrią w Gdyni

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Reprezentacja Polski meczem z Austrią w Gdyni rozpoczyna dzisiaj o godz. 20.45 eliminacje mistrzostw świata 2027, które odbędą się w Katarze.

Selekcjoner reprezentacji Polski Igor Milicić wierzy w trzeci awans Biało-Czerwonych na mundial (w 1967 roku zajęli piąte miejsce, a w 2019 r. ósme).

- Emocje po ostatnim Euro-Baskiecie towarzyszyły mi jes-

zcze długo, przez wiele tygodni. Ale teraz nadszedł czas na to, aby zmierzyć się z kolejnym wyzwaniem. I znów są emocje, tyle że z innego powodu - na horyzoncie nowy cel, nowe marzenia. Zaczynamy „misję Katar” z wiarą, że Polska ponownie, po raz trzeci w historii, może wystąpić na mistrzostwach świata - mówi Milicić.

W kadrze doszło do kilku zmian w porównaniu do składu, który rywalizował na EuroBaskiecie w Katowicach i Rydze. - Zespół jest w innym kształcie niż dotychczas, ale to

naturalna kolej rzeczy. Pojawiają się nowe twarze; gracze, którzy latem nie byli w kadrze, swoimi ostatnimi ligowymi występami zasłużyli na powołanie. Normalna rzecz. Jestem pewien, że mamy odpowiedni balans między graczami, którzy stanowią o sile tej kadry i znają ją od podszewki, a nowymi postaciami lub zawodnikami powracającymi. W każdego w nich wierzę i liczę na maksymalną koncentrację - dodaje selekcjoner.

Z powodu problemów zdrowotnych w kadrze na dzisiejszy

mecz z Austrią zabraknie Aleksandra Balcerowskiego, Jakuba Urbaniaka i Andrzeja Pluty. W związku z grą w Euroli-dze nieobecny będzie Jordan Loyd.

Austria, która nigdy nie uczestniczyła w mistrzostwach świata, będzie pierwszym rywalem Polski w grupie F. Podobnie jak poniedziałkowy przeciwnik Biało-Czerwonych, Holandia, Austria trafiła do grupy eliminacji z prekwifikacji. Holendrzy byli najlepsi w grupie (bilans 3-1), a Austriacy zajęli drugie miejsce (2-

2). Czwartą drużyną w grupie F jest Łotwa - piąty zespół mistrzostw świata 2023.

Bilans spotkań z Austrią jest korzystny dla Polski (5-1). Mecz z Austrią pokaże TVP Sport.

Drużyny europejskie - 32 uczestników (w tym ośmiu z prekwifikacji) - rywalizują w ośmiu czterozespołowych grupach w kwalifikacjach mistrzostw świata 2027. Walka o 12 miejsc na mundial w Katarze (27 sierpnia-12 września 2027 r.) jest dwuetapowa.

Pierwsza faza trwa od listopada i zakończy się w lipcu 2026 roku.

Awans do drugiego etapu wywalczą po trzy najlepsze zespoły, które stworzą nowe cztery grupy, krzyżując się z rywalami według klucza: A i B (gr. I), C i D (gr. J), E i F (gr. K), G i H (gr. L). Potencjalni rywale Biało-Czerwonych w drugim etapie to zespoły z grupy E, w której znalazły się: Niemcy, Izrael, Cypr i zwycięzca prekwifikacji z grupy D. W tym etapie walka potrwa od sierpnia 2026 do marca 2027 r. Awans do mistrzostw świata wywalczą po trzy najlepsze zespoły z czterech grup z II etapu. ©P

ITA Tools Stal Mielec gra z beniaminkiem. Wygrana za trzy obowiązkiem

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. W sobotę koniec domowego serialu ITA Tools Stali Mielec. W trzecim z rzędu meczu w swojej hali Stal zmierzy się z beniaminkiem ligi.

Mielczanki niemal w samo południe, bo spotkanie rozpocznie się o 12.30, rozpoczną pojedynek z ekipą EcoHarpoon Nowel LoS Nowy Dwór Mazowiecki. Nowodworzanki nie mają łatwego życia w elicie. Przegrały wszystkie siedem meczów, jako jedyne pozostają bez choćby jednego punktu i tylko z jednym wygranym setem zajmują ostatnie miejsce w tabeli. Bardzo liczyły na jakiś sukces w ostatnim spotkaniu u siebie z Sokółem & Hagric Mogilno, ale przegrały 0:3. „To nie był wynik,



Stal wygrała z Radomką i miała powody do radości

na który liczyliśmy, ale sezon trwa i przed nami kolejne spotkania. My nie składamy broni” - zapewniają na swojej stronie facebookowej.

Mielczanki są więc zdecydowanymi faworytkami sobotniej konfrontacji, pierwszej w historii między obiema teamami, ale w żadnym razie nie mogą i tego nie robią lekceważyć outsidera. Po odniesionym w bardzo dobrym stylu zwycięstwie za trzy punkty z Radomką (3:1), podopieczne trenera Miłosza Majki dodały sobie jeszcze więcej pewności i wiary we własne siły oraz umiejętności. To powinno zapoczątkować w kolejnych meczach. W drużynie 7. kolejki Tauron Ligi znalazły się dwie zawodniczki z Mielca - Anna Bączyńska i Julia Mazur. Ich koleżanki także zasłużyły na słowa pochwały, których nie skąpił ich szkoleniowiec, zwłaszcza za skuteczną grę w ataku, ale nie tylko.

Stal zajmuje obecnie dziesiąte miejsce, jej bilans to trzy zwycięstwa i cztery porażki. W sobotę ma szansę wyrównać bilans i „podskoczyć” w tabeli, bo obecna lokata jest tylko tymczasowa; Ita Tools Stal celuje i zmierza do czołowej ósemki. Na razie odrabia stracone przez niefortunne zdarzenia i kontuzje punkty. Hitem kolejki są derby Łodzi - Budowlanych z ŁKS-em. Mecz w Mielcu pokaże na żywo Polsat Sport 1. Stal mocno liczy na doping i wsparcie z trybun hali MOSiR. ©©

Stal Mielec spróbuje sprawić niespodziankę w Krakowie

Łukasz Guźda
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA. Rozpoczyna się runda rewanżowa w Betclit 1. lidze. Piłkarze Stali Mielec czeka arcytrudne zadanie. Zmierzą się oni z liderem tabeli.

O ostatnim wyjeździe do Bytomia i spotkaniu z Polonią piłkarze i sympatycy mieleckiej Stali chcieliby jak najszybciej zapomnieć. Drużyna ze Śląska była bardzo skuteczna i choć spotkanie wieloma fragmentami było bardzo wyrównane to ostatecznie zakończyło się wysokim zwycięstwem gospodarzy tamtego meczu. - To był dziwny mecz. Przegraliśmy go wysoko, a tak naprawdę w pierwszej połowie mieliśmy więcej sytuacji niż gospodarze mówił po ostatnim pojedynku szkoleniowiec Stali Mielec, Ireneusz Mamrot.

Trener drużyny z Mielca na konferencji prasowej po spotkaniu z Polonią Bytom patrzył już jednak w przyszłość. Przed Stalą teraz ostatni wyjazd w tym roku. - Przed nami dwa mecze i mimo wszystko musimy myśleć do przodu, żeby zapunktować w tych spotkaniach, bo jest to dla nas najważniejsze - wspominał Ireneusz Mamrot.

Drużyna z Mielca wciąż czeka na zwycięstwo pod wodzą 55-letniego trenera. Jego dotychczasowy bilans to dwa remisy i cztery porażki. O przełamanie tej serii w najbliższym spotkaniu



Mielczanie w niedzielny wieczór spróbują się zrewanżować Wiśle za porażkę z 1. kolejki

będzie ciężko. Wisła Kraków w tym sezonie spisuje się znakomicie i wygląda na zespół gotowy na PKO BP Ekstraklasę. Mimo, że dwa ostatnie spotkania nie zakończyły się wygranymi „Białej Gwiazdy” to zdecydowanie przewodzi ona ligowej stawce. W dotychczas rozegranych meczach zespół Mariusza Jopę zgromadził 39 punktów. Złożyło się na to dwanaście zwycięstw, trzy remisy i dwie porażki. Wiślaczy mogą pochwalić się najsukuteczniejszą ofensywą i najsukuteczniejszą defensywą w lidze. Zdobyli do tej pory 44 gole, a stracili raptem 14. Najsukutecz-

niejszym strzelcem zespołu jest Angel Rodado. Hiszpan strzela bramki jak na zawołanie. W bieżących rozgrywkach szesnastokrotnie wpisywał się na listę strzelców. Jest to także najlepszy snajper w całej lidze.

Sytuacja mielczan w tabeli wygląda coraz gorzej. Przed pierwszą kolejką rundy rewanżowej zajmują 15., ostatnie bezpieczne miejsce i ma tyle samo punktów, co będący już w strefie spadkowej Znicz. Do 14. Puszczą traci już 5 punktów. Trener Ireneusz Mamrot w porównaniu z ostatnim meczem będzie miał większe pole manewru.

Do kadry po puazie za kartki wraca bowiem dwójka podstawowych obrońców: Israel Puerto i Ale Diez.

Niedzielne spotkanie będzie rewanżem za starcie pierwszej kolejki w którym „Biała Gwiazda” rozbiła drużynę z Podkarpacia, aż 4:0. Bramki dla krakowian zdobyli Łukasz Zwoliński, Bartosz Jaroch i Angel Rodado, który do siatki trafił dwukrotnie. Faworytem jest Wisła, Stal nie ma nic do stracenia - gra o punkty, które mogą być kluczowe w walce o utrzymanie. Początek meczu o 20:15. Transmisja w TVP Sport. ©©

Siarka kończy u siebie, a Sokół w... Mielcu

Tomek Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA. Tylko Siarka Tarnobrzeg zagra u siebie w 19., ostatniej w roku kolejce. Kolbuszowskie sokóły też będą w sobotę „gospodarzyć”, tyle że na sztucznej murawie w Mielcu.

Siarkowcom w Skawinie skończyła się seria bez porażki, toteż po meczu ze Świdniczką (16. lokata) sporo sobie obiecują. Tarnobrzeżanie chcą mocnym akcentem skończyć jesień, podczas której pozytywnie zaskoczyli tak kibiców, jak i siebie samych. Jeśli zakszęgują komplet punktów, obronią 6. miejsce w tabeli, a mają też szansę na zajęcie 5. pozycji.

W Świdniku nasz zespół wygrał 2:1, w rewanżu będzie zdecydowanym faworytem. Akcje Siarki wzmacnia fakt, że po odpo-



Paweł Mróz wraca do akcji po kartkowej absencji, co dobrze wróży Siarce przed meczem ze Świdniczką

do gry wróci Paweł Mróz. Snajper naszego zespołu ma też o co grać, jeśli chodzi o indywidualne dokonania - zdobył dotąd 13 goli, długo przewodził klasyfikacji strzelców, ale został doścignięty przez Javię Ortizę z Czarnych Polanice.

Opady śniegu i deszczu nadwyrężyły murawę stadionu w Kolbuszowej, stąd Sokół Kolbuszowa Dolna tylko z nazwy będzie gospodarzem meczu z Chełmianką - podejmie wysoko notowanego rywala (3. miejsce) na sztucznej murawie

w Mielcu. Zespół Sławomira Szeli, który dostał łanie w Kielcach (0:5), trenował w tym tygodniu m.in. na sztucznym boisku w Tuszowie. - Przed nami gra z mocną drużyną, ale musimy się podnieść. Chodzi o punkty, ale nie tylko. Ostatni mecz w jakimś stopniu wyznacza też nastroje na przerwę zimową - uważa coach Sokola.

Wiśłoka Dębica i Pogoń Sokół Lubaczów pożegnają rok na wyjazdach. Biało-Zielonych czeka starcie z KSZO Ostrowiec (0:1 w I rundzie). To lider tabeli, ale nasz team nie przegrał jesienią poza domem. Pytanie, czy przedłuży tę serię bez Damiana Łanuchy (wyjazd do Norwegii) i Franza Gauberta (powrót do Francji). Lubaczowian czeka wizyta w Połańcu. Jeśli nasza drużyna zatrzyma wspomnianego Ortizę i drugi raz ogra Czarnych (1:0 u siebie), to możliwe, że będzie zimować na wyższej pozycji niż ósma. ©©

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA | ORLEN EKSTRA LIGA. Na zakończenie pierwszej rundy mielecka Stal jedzie do Kielc na mecz z Industrią, czyli trzeci z rzędu pojedynek z rywalem z najwyższej półki.

W poprzedniej kolejce Stal z Ostrowia dzielnie walczyła - jeszcze w 34 min. była na prowadzeniu. - W drugiej połowie wyszło doświadczenie drużyny z Ostrowa Wielkopolskiego. Tak jak oni cierpią w Europie, gdzie ich błędy dużo kosztują, tak my dzisiaj cierpieliśmy. Nasze błędy i niewykorzystane sytuacje doprowadzały do tego, że Ostrowia rzucała łatwe bramki. Gdy odskoczyli na pięć bramek, było pozamiatane. Musimy się uczyć na błędach, bo szkoda meczów u siebie - mówił trener Robert Lis.

Terminarz rozgrywek tak się ułożył, że mielczanie grają trzy mecze z rzędu z tuzami Superligi. Meczem w Kielcach nie tylko kończą wspomniany okres gry, ale też pierwszą rundę rozgrywek. Zespołu Industarii nikomu chyba nie trzeba przedstawiać. Kielczanie jak do tej pory przegrali tylko jeden mecz z Wisłą Płock. Mają najwięcej rzucanych bramek w lidze, a Arciom Karalek z 56 bramkami jest w ścisłej czołówce klasyfikacji strzelców. Nie ma się co oszukiwać, faworytem tego meczu będą gospodarze. Mielecki zespół zna swoje miejsce w szeregu i w Kielcach nic nie musi, no może poza pokazaniem swoich najlepszych stron i powalczaniem na tyle, na ile da radę o jak najkorzystniejszy wynik, a co z tego wyjdzie, pokaże parkiet w hali Legionów w Kielcach.

Początek meczu w sobotę 29 listopada o 16.00. Transmisja na platformie emocje.tv. ©©

Resovia chce odwrócić złą kartę, „Stalówka” zagra z „Góralami”

Michał Czajka, Kamil Górniak
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA.
Resoviacy zakończą rok meczem przed własną publicznością. „Stalówka” uda się do Bielska-Białej

Nastroje w rzeszowskim klubie dobre nie są i na pewno wszyscy przy Wyspiańskiego bardzo by chcieli, by chociaż w ostatnim meczu w roku udało się wywalczyć komplet punktów. Od trzech meczów Resovia wygrać nie potrafi, a na dodatek nie strzeliła żadnego gola.

Po ostatniej wyjazdowej porażce w Chojnicach z Chojniczanką z posadą pożegnał się trener Piotr Kołc. W piątkowym meczu zespół poprowadzi jeden z jego asystentów Paweł Młynarczyk. - Dzisiaj potrzebuje przede wszystkim wsparcia i pomocy ze wszystkich stron - mówi o tymczasowym trenerze Paweł Szyler, dyrektor zarządzający rzeszowskiego klubu. - Mogę tylko mu podziękować, że nie odmówił w takim momencie i że poprowadzi zespół w ostatnim meczu - dodaje.

Rywalem resoviaków będzie Zagłębie Sosnowiec, które też nie spisuje się ostatnio najlepiej, ale jednak porażki przepłata remisami i patrząc na tabelę, to jednak jest wyżej - Resovia w tej chwili jest na miejscu 12., a Zagłębie plasuje się na miejscu 10., ale ma na kon-



Czy resowiakom uda się wreszcie sięgnąć po komplet punktów przy Hetmańskiej?

cie zaledwie punkt więcej niż rzeszowianie.

Początek piątkowego meczu o godz. 18; transmisja na stronie sport.tvp.pl.

Stal Stalowa Wola zagra na wyjeździe z Podbeskidziem Bielsko-Biała. W pierwszym spotkaniu w Stalowej Woli zielono-czarni wygrali 5:2. Podbeskidzie w obecnym sezonie jak na razie mocno zawodzi. Przed startem sezonu mówiło się, że ekipa z Bielska-Białej będzie walczyć o awans. Jak na razie po 18 rozegranych meczach „Górale” mają na swoim koncie 22 punkty i zajmują odległe miejsce w tabeli. Ta jednak jest tak mocno spłaszczona, że

do będącej na miejscu barażowym, dającym prawo walki o awans, „Stalówki” tracą zaledwie cztery oczka. W związku z tym na wiosnę wiele się jeszcze może wydarzyć. Podbeskidzie podobnie jak Stal zmieniło już szkoleniowca. Od początku listopada zespół prowadzi Marcin Włodarski, który zaczął pracę od wygranej, ale potem przyszła pierwsza porażka, a w ostatniej kolejce remis. Stal Stalowa Wola z kolei po zmianie trenera notuje niezłe wyniki. Pod wodzą Macieja Musiała zielono-czarni nie zanotowali jeszcze porażki, lecz z sześciu pojedynków wygrali tylko dwa. W ostatniej serii gier

przed własną publicznością Stalówka dała sobie wyrwać zwycięstwo w doliczonym czasie gry i mimo dwubramkowego prowadzenia zremisowała z Olimpią Grudziądz.

Niedzielne zawody w Biełsku-Białej rozpoczną się o godzinie 19.30, a transmisję z tego meczu przeprowadzi TVP3. Klub ze Stalowej Woli organizuje również dla swoich fanów wieczór wspólnego oglądania spotkania w Restauracji STAL przy ulicy KEN 4, który będzie okraszony promocją nowego produktu klubowego, który na razie pozostaje niespodzianką.

©P

Piłkarze 2. i 3. ligi zagrają ostatnie mecze w roku, sporo imprez w halach

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY.
Można powiedzieć, że w ten weekend piłka nożna w odwrocie, bo zdecydowanie więcej będzie wydarzeń halowych.

BIEGI

Bieg Ognia i Wody (s. 18; w Zabajce).

FUTSAL

Fogo Ekstraklasa: Texom Eurobus Przemysł - Piast Gliwice (s.18).

2 liga: Karpatia Zaczernie - Futsal Team Busko Zdrój (s.16), BSF Busko Zdrój - Heiro Rzeszów (s.17).

3 liga: Sympatyczni Nisko - ZMM MAXPOL Rzeszów (pt.19), Pizzeria Aniela Nowa Sarzyna - Futsal Tryczca (s.16.30), Politechnika/Heiro II Rzeszów - Futsal Łańcut (n.15), KF Stal Mielec - Futsal Zarzeczce (n.19)

HOKAJ

THL: Zagłębie Sosnowiec - STS Sanok (pt. 19).

KOSZYKÓWKA

Kobiety - 1liga: GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut - AZS Uniwersytet Gdański (s. 13).

2liga: SPZ WJM Millenium Hall Rzeszów - MLKS Rzeszów (n. 13.30), SPZ WJM Millenium Hall Rzeszów - UKS Zak Nowy Sącz (n. 17).

Mężczyźni - Bank Pekao S.A. 1liga: Solvera Sokół Łańcut - Weegree AZS Politechnika Opolska (s. 18), OPTEAM Energia Polska Resovia - Weegree AZS Politechnika Opolska (pn. 19).

2liga: Stal Stalowa Wola - Polonia Bytom, AZS Jarosław - Tauron GTK Gliwice II (oba s. 17), pempaVita Resovia Rzeszów - Basket Hills Bielsko-Biała (n. 13), Niedźwiadki Przemysław - AZS AWF Miners Katowice (odbędzie się 3.12).

PIŁKA NOŻNA

Betclit 1liga: Wisła Kraków - Stal Mielec (n. 20.15), Stal Rzeszów - Pogórze Grodzisk Mazowiecki (pn. 17).

Betclit 2liga: Resovia - Zagłębie Sosnowiec (pt. 18), Podbeskidzie Bielsko-Biała - Stal Stalowa Wola (n. 19.30).

Betclit 3liga: Czarni Polanica - Pogórze-Sokół Lubaczów (s. 12), Sokół Kolbuszowa Dolna - Chelmianka Chelm (s. 12; w Mielcu), Siarka Tarnobrzeg - Świdniczanica Świdnik (s. 13), KSZO

1929 Ostrowiec Świętokrzyski - Wisłoka Dębica (s. 15).

CENTRALNA LIGA JUNIORÓW

U-19: Stal Rzeszów - Wisła Kraków, Zagłębie Lubin - Resovia (oba s. 12).

U-17: Resovia - SSM Wisła Płock (pt. 14), Talent Warszawa - Stal Rzeszów (s. 12).

PIŁKA RĘCZNA

Kobiety - 1liga: JKS San Jarosław - APR Radom (s.18 w Przeworsku), Handball Rzeszów - Handball Łomża (n.11).

2liga: Pogórze Zabrze - Handball II Rzeszów (s.12).

Mężczyźni - Orlen Superliga: Industria Kielce - Handball Stal Mielec (s.16).

1liga: SPR Orzeł Przeworsk - SMS II Kielce (pt.18), SRS Niko Przemysław - Moto-Jelcz Oława (s.17).

SIATKÓWKA

Kobiety - Tauron Liga: ITA Tools Stal Mielec - EcoHarpoon NOWEL ŁOS Nowy Dwór Mazowiecki (s. 12.30), KS DevelopRes Rzeszów - Sokół & Hagric Mogilno (n. 16).

1liga: Karpaty-PANIS Krosno - PMKS Nike Węgrów (s. 17).

2liga: Tomasovia - Marba Sędziszów Młp. (s. 17), MKS Paradiso Łańcut - MUKS Poprad-Bank Spółdzielczy Stary Sącz (n. 17).

3liga: SST Mark-Bud Lubcza Raclawówka - MKS V LO Developres Rzeszów (s. 16), UKS 15 Przemysław - AZS UR Developres II (s. 17).

Mężczyźni - PlusLiga: Asseco Resovia - PGE GIEK Skra Bełchatów (s. 14.45).

2liga: AVIA Solar Sędziszów Młp. - TS Volley Rybnik (s. 16), MKS Andrychów - AKS AZS UR Rzeszów, Volley Hermes Dąbrowa Górnicza - Karpaty-PANIS Krosno (oba s. 17), SST Lubcza Raclawówka - MKS Wisłok Strzyżów (s. 18.30).

3liga: ProSport Marmax Czudec - KLIMA Błażowa (pt. 19), TKS Żagiel Gmina Radymno - MKS PRDM Jasło, TKF Anilana Rakiszawa - Feniks Heron Przeworsk, KS Głogów Małopolski - AKS V LO Rzeszów, KS Błękitni Ropczyce - Renga SST Sportur Gmina Łańcut (wszystkie s. 18).

4liga: MAJ-BUD AlterEco Bystrzanka Gmina Iwierzycze - AOZ Volley Rzeszów (n. 16), AKS Orkan Nisko - TKF Anilana Rakiszawa (n. 17).

TENIS STOŁOWY

Kobiety - 1liga: LZS Kąkolówka-AZS Politechnika Rzeszów II - JKTS Jastrzębie-Zdrój (s. 16).

Mężczyźni - 1liga: UKS Piast Poprawa Ostrzeżyno - MATS Rzeszów (s. 16). ©P

W sobotę dwa I-ligowe mecze w Łańcucie

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA. **Sobota w Łańcucie będzie obfita w koszykarskie emocje - zagrają sokoły i Pantery.**

Sokół w starciu z Weegree AZS-em Politechnika Opolska będzie zdecydowanym faworytem. Ich rywale wygrali w tym sezonie trzy mecze, a w tym zaledwie jedno na wyjeździe. To jednak tylko teoretyczne rozważania, bo opolanie pokazali, że potrafią walczyć nawet z najtrudniejszymi rywalami. Wprawdzie na swoim terenie, ale jednak mocno postawili się chociażby Astorii Bydgoszcz, z którą przegrali minimalnie. Natomiast w dwóch ostatnich kolejkach zespół trenera Michała Rutkowskiego wygrywał.

W ostatnim spotkaniu bardzo dobrze zaprezentował się

Piotr Niedźwiedzki, który został wybrany MVP kolejki. Zawodnik opolskiego zespołu zaliczył okazałe double-double - 20 punktów i 14 zbiórek. Do tego dołożył jeszcze 5 bloków. Ogólnie ten zawodnik notuje naprawdę dobry sezon, bo rzuca średnio 16,1 punktu i notuje aż 11 zbiórek.



Sokoły (nz. Piotr Wieloch) w sobotę zagrają we własnej hali - rywalem będzie Weegree AZS Politechnika Opolska

Szykuje się więc bardzo ciekawy pojedynek pod tablicami, bo przecież w Sokole bryluje tam Milan Milovanović, który też od kilku już kolejek nie schodzi poniżej bardzo dobrego poziomu. Ponadto sokoły też przecież w ostatnich dwóch meczach wygrywały, więc sobotnie

starcie może być naprawdę ciekawe.

Początek meczu o godz. 18; transmisja na stronie emocje.tv.

Zanim na parkiet łańcuckiego MOSiR-u wybiegną zawodnicy Sokola pojawią się na nim Pantery, które czeka pojedynek z AZS-em Uniwersytetu Gdańskiego. Podopieczne trenera Łukasza Lewkowicza w ostatniej kolejce minimalnie przegrały w Poznaniu, więc na pewno będą sobie chciały poprawić humory w sobotnim spotkaniu. AZS Uniwersytetu Gdańskiego to drużyna z dolnych rejonów tabeli (w tej chwili zajmująca 11. miejsce w tabeli). W dotychczasowych meczach zanotowały tylko trzy wygrane, więc z pewnością Pantery uchodzą za faworyta.

Początek meczu o godzinie 13.

©P



Kibice DevelopResu w niedzielę będą mieli okazję zagrzewać do boju swój zespół w hali na Podpromiu

SPORT

www.sportowy24.pl

Asseco Resovia gra z będącą na fali Skrą. Przełamać się i wygrać to było „El Clasico”

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PLUSLIGA. **W sobotę na Podpromiu szlagier 9. kolejki ekstraklasy. Asseco Resovia po dwóch porażkach zagra z rozpędzoną Skrą Belchatów. Wraca ligowy klasyk. Kiedyś to były „derby Polski”.**

W Rzeszowie wielkie oczekiwanie i nadzieje, że Resovia zagra, jak może i powinna, czyli na wysokim poziomie, skutecznie oraz widowiskowo, zatrzyma znajdującego się na fali rywala i wróci na zwycięską ścieżkę. Pokonanie będącej w gazie Skry będzie miało, jak się wydarzy, wyjątkowo słodki smak. Tylko trzeba wygrać. Emocje i walka o każdą piłkę gwarantowane. Musi się pokazać na boisku drużyna, jak wtedy, kiedy wygrywała pięć razy z rzędu.

Nad Wisłokiem i w Belchatowie wszyscy tęsknią za latami, kiedy Skra i Resovia biły się o medale. Mecze na Podpromiu i w hali Energia to były El Clásico polskiej siatkówki. W Belchatowie wybuchła nadzieja, że Skra wraca do ligowej elity. W Rzeszowie, choć zawodnicy mówią, że mimo dwóch porażek, nic takiego się jeszcze nie stało, u wielu spadła krzywa optymizmu. W tym tygodniu drużyna mocno pracowała nad poprawą gry, nad zagrywką, która nie robiła na rywalach żadnego wrażenia i innymi elementami, które

szwankowały. Wiadomo, że re-soviacy bardzo chcą wygrać, ale mają szacunek do gry, potencjału i formy rywali.

Skra to będzie wyjątkowo twardy orzech do zgryzienia. Podopieczni trenera Krzysztofa Stelmacha zwyciężali w sześciu kolejnych meczach ogrywając m.in.: ZAKSĘ Kędzierzyn-Koźle, Bogdankę LUK Lublin i ostatnio JSW Jastrzębski Węgiel. Mają najmniej ze wszystkich w lidze, bo tylko jedną porażkę. W świetnej formie jest Bartłomiej Le-mański, który ma w CV okres gry w Resovii, w ofensywie brylują Daniel Chitigoi, Arkadiusz Żakiet i Antoine Pothron. - Nic się u nas nie zmienia, będziemy nadal szli do przodu. Nieważne jakie będą kolejne wyniki, będziemy walczyć o każde punkty, bo warto. Widzimy, że ta ciężka praca nam procentuje. Gramy dobrą siatkówkę, jesteśmy zgranym zespołem. Przyjdą jeszcze ciężkie momenty, to nawet nie ma o czym mówić, bo nie da się wygrywać cały czas - powiedział przed najbliższymi meczami w Rzeszowie i Zawierciu - środkowy Michał Szalacha, wychowanek Asseco Resovii.

Zapowiada się super mecz, numer 70 między tymi ekipami; 24 razy zwyciężali resoviacy, a 45 razy wygrywała Skra. Ostatnie 5 spotkań dla resovianów, ale to sobotnie, to będzie całkiem „inna bajka”. Start o 14.45, transmisja w Polsacie Sport. Najlepiej zobaczyć to starcie na żywo. ©



Asseco Resovia w sobotę ma szansę, aby się przełamać w starciu ze Skrą. Musi zagrać swoją najlepszą siatkówkę

FUTSAL | FOGO EKSTRAKLASA, PUCHAR POLSKI

Starcie wagi ciężkiej w Przemyślu

W sobotę kibiców w Przemyślu czeka futsalowa uczta. Najbliższy rywal przemyslan Piast Gliwice, w ligowej tabeli plasuje się tuż za plecami Eurobusu. - Zapowiada się wspaniały mecz, super walka, w końcu pierwszy gra z drugim. Zagramy z aktualnym Mistrzem Polski - zaprasza Leo Santana, zawodnik Texom Eurobus Przemyśl. Początek spotkanie w sobotę o 18. Transmisja na kanale Youtube Futsal Fogo Ekstraklasa.



FOT. TEXOM EUROBUS PRZEMYŚL

KOSZYKÓWKA | 1 LIGA

Powrót Piechuckiego

Nowym trenerem Żubrów Białostok został Kamil Piechucki. Szkoleniowiec dobrze znany w Rzeszowie, bo wprowadził Resovię do 1. ligi. To było również jego ostatnie miejsce pracy.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

DevelopRes wygrał pierwszy mecz w Lidze Mistrzyń. W niedzielę Rysice chcą zwyciężyć siódmy raz w Tauron Lidze

Mistrz Bułgarii pokonany. Teraz trzeba wygrać starcie z Sokółem

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA. **DevelopRes „skacze” z Ligi Mistrzyń do Tauron Ligi i. W środę pokonał 3:1 Maricę Płowdiw, mistrza Bułgarii. W niedzielę zmierzy się z Sokółem Mogilno. Chce nadal tylko wygrywać!**

- Cieszy zwycięstwo, ale nie ma większego zadowolenia, bo nie grałyśmy, jak sobie wymarzyłyśmy. Najważniejsze, że wygrałyśmy 3:1 - mówiła po spotkaniu z Maricą, którym Rysice rozpoczęły rywalizację w Lidze Mistrzyń, Aleksandra Szczygłowska, libero rzeszowskiej drużyny.

Mistrzyni Polski stać na o wiele lepszą grę. - W drugim secie dziewczyny z Maricy mocno ryzykowały, a my za bardzo skupiliśmy się na emocjach, zamiast zamiast od razu zareagować i wkraść się delikatnie panika. To było niepotrzebne, ale fajnie, że w kolejnym secie i następnym podniosłyśmy się. Gra wyglądała lepiej, ale jestem przekonana, że może wyglądać dużo lepiej - dodała Szczygłowska.

Dopóki miałyśmy dobre przyjęcie, dużo grałyśmy środkami, to fajnie funkcjonowało, ale dużo rzeczy musimy poprawić. Problemem był drugi set, w którym w jednej rotacji zatrzymałyśmy, miałyśmy problemy w przyjęciu. Cieszy wygrana za 3 punkty, bo taki był nasz cel, ale pozostało wiele rzeczy do analizy, aby nie było takich przestojów - przyznała Jelena Blagojević, druga trenerka, która chwaliła Taylor Bannister i Laurę Jansen za dobrą zmianę, wniosła do drużyny dużo pewności. Teraz przed naszą drużyną wyjazdowe mecze do mistrzyń Francji i Niemiec. - Są lepsze i gorsze dni, ale będziemy się skupiać, aby wygrać każde z tych spotkań - dodaje Szczygłowska.

W niedzielę o 16 (transmisja Polsat Sport Fight) DevelopRes czeka mecz 8. kolejki Tauron z Ligi z Sokółem i Hagric Mogilno. Rywalki wygrały 2 mecze (3:1 z Radomką oraz 3:0 z LOS Nowy Dwór Mazowiecki) oraz poniosły 5 porażek i z ośmioma punktami zajmują 9. miejsce. - Z tego, co pamiętam z poprzed-

nich spotkań zespół z Mogilna fajnie broni, będzie ciężko wbić się w boisko. Na pewno rywalki będą ryzykować na zagrywce, bo nie mają nic do stracenia, a każdy punkt z naszą drużyną, to dla nich pewnie coś dużego, dlatego musimy być gotowe na ciężkie spotkanie - uważa libero lidera.

Podobnego zdania jest Blagojević. - Drużyna z Mogilna wygrała ostatni mecz. Z nami też będzie walczyć. Ten zespół ma ciekawe zawodniczki. Musimy się dobrze przygotować. Będziemy walczyć o 3 punkty. Mam nadzieję, że nie będzie takich momentów, jak z Maricą. Każdy z mistrzem Polski chce się pokazać z jak najlep-

szej strony. Podpromie to fajna hala do gry. Chcemy zdobywać punkty, budować przewagę, ponieważ jak będzie większa intensywność meczów, będzie to ważne - kończy Blagojević.

KS DEVELOPRES RZESZÓW - MARICA PŁOWDIW 3:1 (25:19, 25:27, 25:18, 15:16)
DevelopRes: Wenerska 1, Piasecka 5, Heyrman 13, Dorsman 6, Bannister 21, Jasper 12, Szczygłowska (libero) oraz Sieradzka 1, Chmielewska, Jansen 12. Trener Cesar Hernandez Gonzalez.
Marica: Sławczewa, Agbortabi 12, Koewa 6, Sajakowa 7, Angelowa 6, Dudowa 17, Todorowa (libero) oraz Gunczewa 2, Borisowa, Nikolowa 1. Trener Ahmetcam Ersimsek.
Sędziowali: Kenneth Aro (Finlandia) i Mayhaylo Medvid (Ukraina). **Widzów:** 2380. **MVP:** Taylor Bannister. ©

PROMOCJA

Q504628914A

