

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Zmiana czasu przypomina nam, że każdy z nas nosi w sobie własny zegar

● Psycholog radzi, jak nie dać się oszukać metodą na „wnuczka” czy na „policjanta”

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV i dwie strony krzyżówek



JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Piątek-Niedziela,
27-29.03.2026

Nr 60 (21 767)

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

Jesteśmy na pierwszej linii frontu



FOT. BARBARA GALAS, MARCIN ŻMINKOWSKI (2), ORLEWSKI

Jak wygląda codzienność w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego w Rzeszowie **STR. 22-23**



Protesty nie zatrzymały inwestycji przy ul. Słowackiego str. 4

Ile planujemy wydać na przygotowanie świąt wielkanocnych? str. 5

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



Lotnisko Rzeszów-Jasionka.
Nasza perełka w koronie

STR. 20-21



Potężny ogień zabrał rodzinie dom i przyjaciela
STR. 9



Nie ma takiego grzechu, którego Pan Bóg by nam nie odpuścił **STR. 18-19**

REKLAMA

0011484841

DOŁĄCZ DO GRACZY DRAPACZY

do zdrapania nawet 2 000 000 zł

GRAJ W PUNKTACH

LOTTO

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK ● Sportowy24 - wyniki z podkarpackich aren, opinie, komentarze **WTOREK** ● Strefa Biznesu - informacje gospodarcze i analizy ekonomiczne **ŚRODA** ● Autyzm kobiet - objawy, trudności z diagnozą i życiem w spektrum **CZWARTEK** ● Franciszek Lange - miał 70 narzeczonych i trzy żony **PIĄTEK** ● Puls Polski. Magazyn świąteczny reportaże z Podkarpacia

W NOCY
28 NA 29 MARCA
PRZESTAWIAMY
WSKAZÓWKI
Z GODZ. 2 NA 3



ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 12 312 53 88, prenumerata@nowiny24.pl, bok.prenumerata@polskapress.pl

Stanisław Sowa
redaktor naczelny



DO WIĘZIENIA ZA NIC? MAMY TAKIE ABSURDY

Od wielu tygodni zajmujemy się sprawą Piotra P., od ponad 20 lat odsiadującego wyrok za morderstwo, którego nie popełnił. I co więcej - który to przyczynił się do ujęcia i osądzenia rzeczywistego sprawcy zbrodni. Sprawca przyznał się do zabójstwa, odsiedział wyrok i cieszy się wolnością. A co z człowiekiem, który w tej sprawie został bezpodstawnie oskarżony? Wciąż tkwi za kratkami.

Matka osadzonego zrobiła wszystko, co mogła. Poprosiła o pomoc Rzecznika Praw Obywatelskich i Helsińską Fundację Praw Człowieka. Do Kancelarii obecnie urzędującego Prezydenta RP wpłynął już czwarty wniosek o prawo łaski. Dlaczego czwarty? Bo wszystkie złożone za poprzedniego prezydenta zostały rozpatrzone negatywnie! I co? I nic! Człowiek wciąż siedzi za kratkami.

O kolejnych szczegółach tej bulwersującej historii poinformujemy już wkrótce. Ale na tym nie koniec prokuratorsko-sądowych absurdów. Nasi koledzy, dziennikarze z serwisu glosszczecinski.pl, ujawnili właśnie kolejny. Bogu ducha winny człowiek co prawda jeszcze nie trafił za kratki, ale jest na najlepszej drodze, by się tam znaleźć.

Chodzisz sobie po tym bożym świecie. Starasz się być przykładnym obywatelem. I nagle wpada do ciebie policja. Dowiadujesz się, że jesteś... dilerem narkotykowym. A później bierze cię w obroty prokurator i formułuje akt oskarżenia. I wtedy dociera do ciebie, że stajesz się kolejnym Piotrem P., człowiekiem, którego wymiar sprawiedliwości wpakuje za chwilę do więzienia. Za nic! I nie będzie siły, żeby cię stamtąd wydobyć.

Tak właśnie jest z Karolem S., który ma pecha tylko dlatego, że nazywa się tak samo jak diler narkotkowy - Karol S. I to nie diler, lecz maturzystę z Pomorza dopadły organy ścigania.

„Nowiny” nie dopuszczają do tego, by bulwersująca sprawa Piotra P. znikła wymiarowi sprawiedliwości z pola widzenia. Nasi koledzy po piórze ze Szczecina zrobią wszystko, żeby bezpodstawnie oskarżony człowiek nie trafił za kratki.

Wiedziecie o podobnej historii? Dajcie nam znać! Piszcie i dzwońcie! „Lepiej uniewinnić stu winnych, niż skazać jednego niewinnego”. Tak podpowiada stara rzymska maksyma. ©©

Wisłokostrada w Rzeszowie nosi teraz imię generała Kazimierza Dworaka

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Decyzje dotyczące nadania lub też zmiany nazw ważnych ulic, przestrzeni rekreacyjnych i mostu zapadły podczas ostatniej sesji rady miasta.

Wisłokostrada to zwyczajowa nazwa największej inwestycji drogowej Rzeszowa od wielu lat. Została oddana do użytku 17 lutego tego roku. Łączy ul. Lwowską z ul. Ciepłowniczą i dalej z ul. gen. Maczka. Ma ponad 2 km długości. Budowa kosztowała 184 mln zł. Droga otrzymała imię Kazimierza Dworaka - urodzonego w Rzeszowie generała, dwukrotnego kawalera Orderu Virtuti Militari. Wcześniej imię gen. Dworaka nosił krótki odcinek drogi prowadzący od ul. Lwowskiej do targowiska nad Wisłokiem. Odcinek ten stał się częścią Wisłokostrady.

Inna ważna droga, która niedawno połączyła Al. Armii Krajowej z ul. Wieniawskiego nosi imię płk. Stanisława Elgasa, wybitnego wojskowego, jednego z kluczowych organizatorów polskich struktur wojskowych w Rzeszowie w roku 1918. Ulica nosząca imię Elgasa została oddana do użytku w grudniu ubiegłego roku. Ma 1,4 km długości i łączy osiedla Słocina i Zalesie z centrum Rzeszowa. Koszt realizacji tej inwestycji to ok. 60 mln zł.

Zmieniła się także nazwa mostu na Wisłoku. Nowa prze-



Most Załęski nosi teraz imię generała Stanisława Maczka



Park przy ul. Tarnowskiej na os. Baranówka nosi imię węgierskiego miasta Nyíregyháza

prawa, z czterema pasami ruchu została wybudowana w ramach Wisłokostrady. Powstała

w miejscu starego, wąskiego Mostu Załęskiego. Teraz to Most Załęski im. gen. Stani-

slawa Maczka. Generał Maczek - jeden z najwybitniejszych dowódców II wojny światowej - jest już patronem ulicy, do której prowadzi Most Załęski.

Od 2024 roku nowym terenem rekreacyjnym nadaje się imiona miast partnerskich Rzeszowa. Pierwszym był park na os. Pobitno, który otrzymał imię niemieckiego Bielefeld. W 2025 r. zielona przestrzeń wypoczynkowa na os. Staromieście otrzymała imię austriackiego Klagenfurtu. Ostatnią decyzją radnych, stworzona nad Wisłokiem plaża nosi teraz imię chorwackiego Splitu, a park przy ul. Tarnowskiej na os. Baranówka węgierskiego miasta Nyíregyháza.

Wnioski dotyczące nadania nazw złożył prezydent Rzeszowa.

Pogoda w regionie

Piątek		Sobota	
			
MAX	MIN	MAX	MIN
11°C	4 °C	15°C	3°C
Barometr 1001 hPa		Niedziela	
Wiatr 7 km/h			
Biomet korzystny		MAX	MIN
		14°C	2°C
		Poniedziałek	
			
		MAX	MIN
		11°C	2°C

Złote i diamentowe gody pełne wzruszeń

opr. Koch
k.oronowicz@polskapress.pl

Pary z Jarosławia i gminy Jarosław zostały uhonorowane medalami za długoletnie pożycie małżeńskie, przyznanymi przez prezydenta RP.

To wyróżnienie jest wyrazem uznania za wspólne lata, budowanie rodziny i pielęgnowanie wartości, które dla wielu stanowią dziś wzór.

W gronie uhonorowanych znaleźli się: państwo Zofia i Kazimierz Ficowie, którzy obcho-

dzili diamentowe gody (60 lat razem), oraz pary, które są małżeństwem od 50 lat (złote gody): Zofia i Andrzej Banasiewicz, Maria i Leszek Białkowie, Maria i Józef Wasutowie, Dorota Domka-Wiśniowska i Edward Wiśniowski, Maria i Józef Czwakłowie.

Dla jubilatów zaśpiewała solistka z Jarosławskiego Ośrodka Kultury i Sztuki, dodając wydarzeniu wzruszającego i podniosłego charakteru. Gratulacje burmistrz Jarosławia Marcin Nazarewicz oraz kierownik USC Ewa Rokoszyńska wraz z zastępczynią Ewą Hrycak.



Prezydent RP przyznał parom medale za długoletnie pożycie małżeńskie

Kolejne wnioski o zabudowę przy ulicy Krzyżanowskiego

Wojciech Tatała
wojciech.tatara@polskapress.pl

Mieszkańcy bloku przy ul. Krzyżanowskiego 6 w Rzeszowie biją na alarm. Do urzędu miasta trafiły bowiem trzy wnioski ws. zabudowy sąsiedniej działki.

Budynek usługowy z częścią mieszkalną miałaby powstać przy skrzyżowaniu Al. Rejtana i Al. Niepodległości. W miejscu, gdzie dziś na kilkunastowym trawniku stoi telebim reklamowy. To już kolejna próba uzyskania warunków zabudowy na wąskim terenie ściśle sąsiadującym z okolicznymi pawilonami handlowymi i blokiem nr 6 przy ul. Krzyżanowskiego.

Przypomnijmy, że w 2024 r. inwestor zwrócił się do Wydziału Architektury UM Rzeszowa z wnioskiem o wydanie WZ-ki na działki, na których jest trawnik. Wtedy chciał wybudować 30-metrowy blok i odкупić niewielkie sąsiednie działki z myślą o inwestycji. Wywołało to protest mieszkańców bloku przy ul. Krzyżanowskiego 6. Obawiali się, że wysoka zabudowa zasłoni ich okna i balkony. Wydział architektury odmówił wydania WZ-ki, zaś radni nie wyrazili zgody na sprzedaż miejskich działek. Sprawa trafiła do SKO, a potem do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, który uznał sprzeciw mieszkańców za zasadny.

W międzyczasie inwestor złożył wnioski na niższe budynki, jednak nie zrezygnował z budowy wieżowca. - Pod koniec ubiegłego roku do wydziału architektury wpłynęły trzy wnioski o WZ-ki na tamtym terenie, ale już bez uwzględnienia działek miejskich. WZ-ki dotyczyły budowy budynku przeznaczanego pod usługi biurowe z częścią mieszkalną o wysokości do 44 metrów, 30 metrów i 23 metrów. Sprawdzałam i każdy

wniosek złożyła inna osoba, ale tego samego dnia i o tej samej godzinie. Obawiamy się, że kolejny raz inwestor dąży do budowy nam pod oknami wieżowca. Teraz urząd miasta odmówił nam bycia stroną, więc nie możemy bronić swoich praw i o wszystkim dowiadujemy się za pośrednictwem spółdzielni - wyjaśnia pani Agnieszka z bloku przy ul. Krzyżanowskiego 6.

Niższe budynki

Ratusz potwierdza, że wnioski wpłynęły, jednak wysokość budynków znacznie różni się od tych, jakie podają mieszkańcy. - Wpłynęły trzy wnioski. Jeden na budynek o wysokości 30 metrów, drugi na 15 metrów oraz trzeci na budynek dwukondygnacyjny. Złożenie wniosku nie oznacza zgody na realizację inwestycji. Obecnie wnioski są procedowane. Trudno powiedzieć, ile to potrwa, ponieważ ze względu na konieczności uchwalenia planu ogólnego wydział architektury jest zasypany podobnymi wnioskami - wyjaśnia Artur Gernand z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

Oprócz mieszkańców również spółdzielnia mieszkaniowa jest przeciwna planom budowy wieżowca. - Myśmy wszystko oprotestowali i protestujemy dalej, jeśli tylko są takie plany. W tamtym miejscu nic nie powinno być budowane. Pisaliśmy tam wcześniej o parking. Ja uważam, że obowiązuje w urbanistyce swoje prawo autorskie. Ktoś to osiedle zaprojektował, stworzył pewne założenie i trudno teraz wpuszczać ludzi, którzy będą budować coś zupełnie innego. Mieszkańcy zwracają uwagę, że osiedle, mimo swoich niedoskonałości, zostało zaplanowane w sposób funkcjonalny i przyjazny do życia. Miejmy nadzieję, że do budowy wieżowca nie dojdzie - mówi Edward Słupek, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Zodiak. ©©



Budynek miałaby powstać przy skrzyżowaniu Al. Rejtana i Al. Niepodległości

Pacjent zaatakował pielęgniarza i ratownika

Bogdan Hućko
b.hucko@nowiny24.pl

Agresywny 49-latek zaatakował pielęgniarza i ratownika medycznego w szpitalu w Krośnie. Usłyszał zarzuty prokuratorskie i objęty został dozorem policji.

Do zdarzenia doszło 16 marca br. 49-letni mężczyzna - podczas udzielania mu pomocy medycznej - znieważał słowami powszechnie uznawanymi za obelżywe pielęgniarza i ratownika medycznego, którym przysługuje ochrona funkcjonariusza publicznego. Na tym nie poprzestał. Dwukrotnie uderzył pielęgniarza pięścią w lewe przedramię i kopnął go w lewe ramię, a także usiłował ugryźć i oddać na niego moc. Tym samym chciał zmusić pielęgniarza do zaniechania udzielania mu pomocy medycznej. Agresor został zatrzymany przez policjantów. Dwa dni później asesor Prokuratury Rejonowej w Krośnie przedstawił mu zarzut przestępstwa z art. 222 § 1

kk (naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego) i art. 224 § 2 kk (zmuszanie funkcjonariusza publicznego do zaniechania czynności służbowej za pomocą przemocy lub groźby bezprawnej) i art. 226 § 1 kk (znieważenie funkcjonariusza publicznego) w związku z art. 11 § 2 kk (jeżeli czyn wyczerpuje znamiona określone w dwóch albo więcej przepisach ustawy karnej, sąd skazuje za jedno przestępstwo na podstawie wszystkich zbiegających się przepisów). - Asesor zastosował wobec podejrzanego dozór policji połączony ze zobowiązaniem do stawienia się trzy razy w tygodniu w Komendzie Miejskiej Policji w Krośnie, zakazem kontaktowania się z pokrzywdzonymi oraz zakazem zbliżania się do pokrzywdzonych na odległość mniejszą niż 50 metrów - poinformowała dr hab. Marta Kolendowska - Matejczuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Krośnie.

Podejznanemu grozi kara pozbawienia wolności do lat 3.

REKLAMA

0011483012

ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS

AMBASADOR
Szymon Marciniak

Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
z oświetleniem LED
GRATIS*

* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550

Protesty nie zatrzymały inwestycji przy Słowackiego

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Mimo licznych odwołań, na niewielkiej, prywatnej działce u zbiegu ulic Słowackiego i Grodzisko w Rzeszowie zaczęły się prace przygotowawcze pod budowę nowego obiektu.

W lutym na działce wycięto rosnące tam od lat zdrowe drzewa. Teren został ogrodzony i trwają na nim wstępne prace. Inwestor na razie nie podaje harmonogramu prac budowlanych. Nie wyklucza, że będą wymagane dodatkowe zgody urzędów.

Projekt architektoniczny przygotowała rzeszowska pracownia Orlewska. Budynek o trzech kondygnacjach ma mieć charakter usługowo-biurowo-handlowy. Usługi mają być medyczne. Budynek stanie bardzo blisko bloku mieszkalnego.

Forum Rzeszowskich inwestycji pisze, że będzie dzielił go od bloku zaledwie 5 metrów. I to ta bliskość była



Na działce zaczęły się prace przygotowawcze

powodem opóźnienia się inwestycji o 10 lat.

Jak mówi nam Artur Gernand z kancelarii prezydenta Rzeszowa, pierwszy wniosek o warunki zabudowy został złożony w 2015 r., potem został złożony drugi poprawiony. Urząd wydał decyzję o warunkach zabudowy w 2017.

Od decyzji odwoływali się mieszkańcy sąsiedniego budynku do Samorządowego



Wizualizacja budynku na rogu ulic Słowackiego i Grodzisko

Kolegium Odwoławczego. SKO uchyliło decyzję o warunkach zabudowy. Inwestorzy, uwzględniając uwagi SKO, ponownie złożyli wniosek o warunki zabudowy. Znowu było odwołanie mieszkańców, wspólnoty mieszkaniowej i MZBM. SKO w 2020 roku utrzymało decyzję o warunkach zabudowy. Na tę decyzję SKO okoliczni mieszkańcy i wspólnota mieszkaniowa, którą reprezentował MZBM w Rzeszowie, złożyli skargę. W październiku 2020 roku sąd oddalił skargę na decyzję SKO. Tym samym decyzja o warunkach zabudowy stała się ostateczna i prawomocna. Pozwolenie na budowę zostało wydane w 2021 r. w oparciu o warunki zabudowy z 2020 r.

- Ta procedura była zawieszona z różnych przyczyn. W końcu pozwolenie na budowę zostało wydane we wrześniu 2023 roku w oparciu o warunki zabudowy z 2020 r. Tak wygląda administracyjna procedura, która zaczęła się w 2015 roku - mówi Artur Gernand. ©

Cel Pal i R-Emil rozpoczęły służbę na granicy w Bieszczadach

opr. NZ
n.zietal@nowiny24.pl

Łącznie w Bieszczadzkim Oddziale Straży Granicznej służy już osiem wierzchowców.

Koni razem z funkcjonariuszami patrolują granicę w Bieszczadach. To jedyne konie w skali całej polskiej Straży Granicznej. - Nowe wierzchowce pod okiem funkcjonariusza-instruktora szlifują umiejętności niezbędne do pełnienia służby w trudnym bieszczadzkim terenie - przekazuje mł. chor. SG Emilia Sidor z zespołu prasowego BiOSG.

Patrole konne nawiązują do czasów, kiedy granicę ochra-

niali żołnierze Korpusu Ochrony Pogranicza. - Obecność koni w BiOSG to nie tylko kontynuacja tradycji, ale również realne wsparcie.

Aktualnie czterokopytni kompani w służbie są uzupełnieniem nowoczesnych technologii wykorzystywanych w ochronie granicy państwowej. Zapewniają skryte i szybkie przemieszczanie się w górskim terenie - informuje mł. chor. Sidor.

Osiem koni wspiera w codziennej służbie funkcjonariuszy Straży Granicznej z placówek w Ustrzykach Górnych i Czarnej Górze. Patrole konne realizowane są m.in. na obszarze Bieszczadzkiego Parku Narodowego.



Nowe konie rozpoczęły służbę w Bieszczadzkim Oddziale Straży Granicznej

REKLAMA



Chleb razowy łańcucki na liściu kapusty - powrót do smaków dawnych czasów

Chleb razowy łańcucki na liściu kapusty z piekarni Anmar w Łańcucie, zgłoszony do konkursu Nasze Dobre Podkarpackie, to tradycyjny, trzykilogramowy bochen żytniego chleba na zakwasie, o kwaskowatym smaku, sprężystym miękiszu i chrupiącej, otrębowej skórce - wypiekany według dawnych receptur.

Chleb razowy łańcucki na liściu kapusty to wyjątkowy produkt, który łączy w sobie staropolską tradycję wypieku z najwyższą jakością składników. Wypiekany w piekarni ANMAR w Łańcucie, powstaje według dawnych receptur, metodą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. To chleb żytni razowy, w pełni naturalny, przygotowywany na zakwasie, bez dodatku polepszaczy czy sztucznych konserwantów.

Ten imponujący, trzykilogramowy bochen o średnicy 30-33 cm zachwyca już na pierwszy rzut oka - jego ciemna, popękana skórka posypana obficie otrębami kryje sprężysty, wilgotny miękisz o głębokiej, ciemnobrązowej barwie. Smak chleba jest wyrazisty, delikatnie kwa-

skowaty, typowy dla chleba żytniego na zakwasie, a jego konsystencja - idealna do krojenia, niekrusząca się. Co ważne, chleb ten długo utrzymuje świeżość, a jego walory smakowe z czasem stają się jeszcze pełniejsze. To pieczywo, które nie tylko syci, ale też przywołuje wspomnienia domowego, tradycyjnego wypieku sprzed lat.

Produkt ten dostępny jest zarówno w sklepie stacjonarnym w Rogóżnie (Rogóżno 465a, 37-112 Kosina, woj. podkarpackie), jak i w sprzedaży internetowej na stronie www.skleanmar.pl, co pozwala cieszyć się jego wyjątkowym smakiem również poza regionem.

Za tym wyjątkowym chlebem stoi rodzinna piekarnia ANMAR z Łańcuta,



działająca od ponad 25 lat. Firma od początku istnienia stawia na jakość, tradycję i rzemieślnicze podejście do wypieku. Specjalizuje się w produkcji chlebów żytnich wypiekanych na liściach kapusty - naturalnym, pachnącym podłożu, które dodatkowo podkreśla walory pieczywa i nadaje mu niepowtarzalny charakter.

Piekarnia ANMAR nie korzysta z chemii, gotowych mieszanek ani przyspieszaczy. Każdy bochenek powstaje w sposób naturalny i zgodny ze sztuką piekarniczą - od zakwasu po wypiek. Dzięki temu pieczywo nie tylko smakuje autentycznie, ale też długo zachowuje świeżość i aromat. Firma produkuje w małych partiach, co pozwala zachować pełną kon-

trolę nad jakością i charakterem swoich wyrobów.

Oprócz pieczywa, ANMAR oferuje także domowe wędliny przygotowywane z polskiego mięsa, według tradycyjnych receptur - bez konserwantów i dodatków chemicznych. Mięsa wędzone są w tradycyjnej wędzarni, dzięki czemu zachowują głęboki, naturalny smak i aromat, który doceni każdy miłośnik klasycznej kuchni polskiej.

Piekarnia prowadzi również działalność gastronomiczną - oferując dania kuchni polskiej oraz organizację imprez okolicznościowych. Niezmiennie, każdy produkt ANMAR-u tworzony jest z pasją, starannością i miłością do tradycyjnego rzemiosła.

Najwięcej pieniędzy tradycyjnie przeznaczamy na mięso, wędliny oraz wypieki

Barbara Galas
barbara.galas@polskapress.pl

Średnio od 200 do 300 zł na osobę - tyle w tym roku planujemy przeznaczyć na organizację świąt wielkanocnych.

Choć święta to dla większości z nas przede wszystkim czas duchowych przeżyć i spotkań z bliskimi, nie da się ukryć, że wiążą się one także z niemałymi wydatkami. Najwięcej pieniędzy tradycyjnie przeznaczamy na żywność, głównie na mięso, wędliny oraz wypieki.

- Na szynkę, kielbasę wiejską, boczek i mięso na obiad wydam około 300 zł. A gdzie jeszcze składniki na ciasta, sałatki, napoje czy pieczywo? W sumie uzbiera się około 1200 zł - mówi pani Marta spod Dębicy.

Pan Stanisław z Rzeszowa święta spędzi samotnie. - Planuję wydać około 500 złotych i to bez większych szaleństw. Nie będę piekł ciasta, tylko je kupię, a że lubię słodkości, to



Na rzeszowskich targowiskach ceny za wiosenne i świąteczne dekoracje zaczynają się od 25-30 złotych. Za bardziej okazałe trzeba zapłacić znacznie więcej

na nie przeznaczyć ponad 200 zł - przyznaje.

Choć wciąż wiele potraw przygotowujemy samodzielnie, coraz więcej osób decyduje się na gotowe, zwłaszcza ciasta. - Wielkanoc generuje mniej zamówień niż Boże Narodzenie, bo wiele dań jest stosunkowo prostych do przygotowania. Wi-

dzimy jednak wyraźny wzrost zainteresowania słodkościami, przede wszystkim ciastami - mówi Kamil Kuca, kierownik gastronomii w Hotelu Prezydenckim w Rzeszowie.

Największą popularnością cieszą się tradycyjne wypieki, takie jak babki i mazurki, a liczba zamówień wzrosła na-

wet o 30 proc. w porównaniu do ubiegłego roku. - Poza ciastami dużym zainteresowaniem cieszą się również sałatki, pasztety oraz mięsa pieczone. To potrawy bardziej czasochłonne i wymagające kulinarnych umiejętności. Najczęściej sięgają po nie osoby zapracowane - dodaje Kamil Kuca.

Do tej grupy z pewnością należy pani Ela, która od lat kupuje ciasta na święta i rodzinne uroczystości. - Nie mam zdolności cukierniczych, dlatego zawsze kupuję kilka ciast, po kawałku z mojej ulubionej cukierni. To sernik, makowiec, przekładanec i oczywiście babka. Są drogie, ale gdy policzyć składniki i czas, to pieczenie samemu przestaje się opłacać - podkreśla.

Cukiernie na narzekają na brak zamówień. Jak mówi Dominika Lelek-Krześniowska z rzeszowskiej Wypiekarni, już w lutym były pierwsze zamówienia. - Na Wielkanoc proponujemy ciasta lżejsze, delikatniejsze. Największą popularnością cieszy się babka wielkanocna, to symbol świątecznego stołu. W tym roku klienci chętnie sięgają po nowoczesne wariacje tradycyjnych smaków. Hitem jest babka cytrynowa z makiem i polewą pistacjową. Łączymy tradycję z nowoczesnością i to się sprawdza - podkreśla.

Dużym zainteresowaniem cieszą się także mazurki oraz

serniki. - Wśród serników króluje klasyczny nowojorski oraz wersja wielkanocna z ajerkoniakiem i belgijską czekoladą. Koszt zamówień jest bardzo zróżnicowany, od kilkudziesięciu złotych za pojedyncze ciasto do nawet kilkuset złotych przy większych zamówieniach dla całych rodzin - dodaje.

Wielkanoc to jednak nie tylko wydatki na jedzenie. To także czas podróży i odwiedzin u bliskich, co oznacza dodatkowe koszty. W tym roku szczególnie odczuwalne są ceny paliwa, które znacząco wzrosły. Transport - obok żywności - może więc najmocniej obciążyć nasze portfele.

Mimo rosnących cen i większej ostrożności w wydawaniu pieniędzy, Polacy nie rezygnują z wielkanocnych tradycji. Na stołach nie zabraknie żurku, jajek, wędlin i słodkich wypieków. Ostatecznie bowiem Wielkanoc to nie tylko wydatki, ale przede wszystkim czas spotkań, rodzinnej atmosfery i wspólnego świętowania - a tego nie da się przeliczyć na pieniądze. ©©

REKLAMA

0011494224

REKLAMA

0111490824

Proponujemy Państwu tradycyjne wyroby, świeże mięsa.

wyróżnienie w konkursie 2025 **N** nasze DOBRE

Polecamy kontakt telefoniczny **17 226 55 57**, lub e-mail: **biuro@markowska.pl** w celu ustalenia najdogodniejszej dla Państwa formy dostawy.



Wszystkie wyroby produkowane są bez konserwantów według starych, tradycyjnych receptur.

- ☑ zapraszamy do Markowej do sklepu przyzakładowego
- ☑ zapraszamy na stoisko firmowe w Rzeszowie Galeria Milenium Hall na parterze
- ☑ istnieje możliwość dostawy kurierem na terenie całego kraju



Fundacja Podkarpackie
Hospicjum dla Dzieci

Przekaż 1,5% podatku
KRS: 0000265120



PODARUJ CZAS,
który zostaje w sercach na zawsze

Do zbiornika „Zakole” trafiło 50 kg karpia

opr. Koch
k.aronowicz@nowiny24.pl

Wędkarze nadrobili w ten sposób zaległości z ubiegłego roku, a w całej akcji - obok doświadczonych członków koła - aktywnie uczestniczyła także młodzież.

Za działania odpowiadało Miejskie Koło Polskiego Związku Wędkarskiego „Jaz” w Przeworsku, które przeprowadziło zarybianie zbiornika. Była to jednak akcja szczególna - stanowiła wyrównanie zaległości z ubiegłego roku. Ryby nie trafiły do „Zakola” jesienią 2025 roku z powodu prowadzonych wówczas prac technicznych.

Na terenie łowiska wykonywano m.in. faszynowanie brzegów, czyli tradycyjną metodę ich zabezpieczania przed wymywaniem. To kluczowe dzia-

łania, które pozwalają utrzymać zbiornik w dobrej kondycji.

Gdy tylko prace dobiegły końca, a warunki pogodowe stały się sprzyjające, wędkarze przystąpili do zaległego zarybiania. Do wody wpuszczono 50 kg karpia, który ma wzmocnić populację ryb i poprawić warunki do wędkowania w nadchodzącym sezonie.

W zarybianiu aktywnie uczestniczyła młodzież. Młodzi adepti wędkarstwa pomagali w transporcie oraz bezpiecznym wpuszczaniu ryb do wody. Dla wielu z nich była to cenna lekcja, pokazująca, że wędkarstwo to nie tylko hobby, ale również odpowiedzialność za środowisko i wspólne dobro.

Wędkarze z koła „Jaz” zapowiadają kolejne działania, które mają uatrakcyjnić przeworskie łowiska.



W zarybianiu aktywnie uczestniczyła młodzież

Za 20 tys. zł wcisnął seniorowi fałszywe monety i „brylant”

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Zawiadomieni o przestępstwie policjanci wytypowali, a następnie zatrzymali oszusta. 33-latek usłyszał dwa zarzuty.

Kryminalni z wydziału przestępczości przeciwko mieniu z komisariatu przy Al. Rejtana w Rzeszowie, wyjaśnili okoliczności oszustwa, do którego doszło końcem stycznia br. Z policyjnych ustaleń wynika, że na portalu społecznościowym pokrzywdzony natrafił na ogłoszenie sprzedaży zabytkowej monety oraz znacznej liczby numizmatów. 71-latek skontaktował się ze sprzedającym, ustalił szczegóły transakcji, a następnie wyznaczili miejsce spotkania. Na parking na os. Nowe Miasto senior kupił od nieznanego mężczyzny kolekcjonerską monetę. Zapłacił za nią 14,5 tys. zł. Po kilku dniach mężczyźni ponownie się spotkali. Tym razem przedmiotem transakcji miał być brylant. 71-latek nie był pewny co do jego autentyczności. Pomimo tego postanowił go kupić za wstępną kwotę 4 tys. zł, a resztę pieniędzy miał dopłacić, gdy potwierdzi jego autentyczność. Podczas spotkania kupił także kolekcjonerskie banknoty za 6 tysięcy złotych.

Po kilku dniach pokrzywdzony sprawdził kamień u jubilera. Jak się okazało, nie był to



W miejscu zamieszkania oszusta policjanci zabezpieczyli m.in. numizmaty, sztabki złota oraz inne kolekcjonerskie dokumenty

brylant, lecz inny kamień o niskiej wartości. Wtedy też zorientował się, że kilka kupionych kolekcjonerskich banknotów było fałszywych. Mężczyzna skontaktował się ze sprzedającym i zażądał anulowania transakcji i zwrotu pieniędzy. Sprzedający się na to nie zgodził, a kontakt się urwał.

Powiadomieni policjanci przystąpili do wyjaśniania okoliczności sprawy. Pomimo że pokrzywdzony nie znał personaliów sprzedającego, ani numeru rejestracyjnego pojazdu, którym przyjechał na spotkanie, funkcjonariusze rozpoczęli

jego poszukiwania. Gromadzili dowody i analizowali pozyskane w sprawie informacje. Ich praca pozwoliła na wytypowanie mężczyzny, który w ten sposób mógł oszukać seniora. To 33-letni mieszkaniec powiatu jarosławskiego - przekazuje rzeszowska policja.

Na prawie 20 tys. zł został oszukany mężczyzna, który kupił fałszywe monety i kamień, który miał być brylantem.

Policjanci z komisariatu na Nowym Mieście wspólnie z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Łańcucie zatrzymali 33-latkę w Łańcucie. W miejscu jego zamieszkania funkcjonariusze zabezpieczyli m.in. numizmaty, sztabki złota oraz inne kolekcjonerskie dokumenty. Śledczy przedstawili mu dwa zarzuty przestępstwa oszustwa na szkodę mieszkańca powiatu nowosądeckiego. Po czynnościach został zwolniony. Za przestępstwo oszustwa kodeks karny przewiduje karę do 8 lat pozbawienia wolności.

Rusza budowa aquaparku w Stalowej Woli. Wodne atrakcje za prawie 200 milionów zł

Zdzisław Surowaniec
wydawcy@nowiny24.pl

W tym tygodniu podpisano umowę na budowę Parku Wodnego Stalowa Wola z firmą Texom z Grupą Grand. Prace rozpoczyna się jeszcze przed świętami wielkanocnymi.

Na tle wielkiego ekranu, na którym wyświetlane były wizualizacje aquaparku, prezydent Stalowej Woli Lucjusz Nadberezny przypominał, jak rodził się pomysł budowy Parku Wodnego, jak wiele problemów trzeba było pokonać, aby mogła ruszyć inwestycja warta prawie 194 miliony złotych.

60 procent kosztów budowy aquaparku pochodzić będzie ze wsparcia rządowego (Polski Ład) i unijnego. Inwestycja powstanie dzięki współpracy



Aquapark ma powstać w 2028 roku, na 90-lecie Stalowej Woli. Ma być prezentem dla mieszkańców

w ramach Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego, obejmującego Stalową Wolę, gminę Pysznica i gminę Zaleszany. Wspólne działania pozwoliły na pozyskanie znaczących funduszy

zewnętrznych, które w dużej mierze sfinansują budowę. Mieszkańcy tych gmin, podobnie jak mieszkańcy Stalowej Woli, będą korzystać ze zniżek na wejściówki do aquaparku.

W skład aquaparku wejdą: kształtny basen ze sztuczną falą, basen rekreacyjny z masażami i bieżniami wodnymi, strefa dla dzieci z ogromnym statkiem i wodnym placem zabaw, baseny witalne o różnej temperaturze, strefa saun z tarasami zewnętrznymi, strefa gastronomiczna i relaksu, basen konferencyjny z ekranem multimedialnym, cztery multifunkcyjne zjeżdżalnie.

I wisienka na torcie - jedenaśmetrowa tuba do nurkowania, umożliwiająca zdobycie certyfikatów nurkowych oraz udział w specjalnych podwodnych przygodach i zadaniach. Głębszy od niej jest tylko basen nurkowy w Mszczonowie, mający 44,5 metra głębokości, najgłębszy w Europie i drugi pod względem głębokości na świecie. ©

0011500662



Krzysztofowi Topolskiemu

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Ojca

składają

Pracownicy i Zarząd ORLEN Południe

REKLAMA 0011485969



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

Kolejny spiżowy miś pojawił się w Przemyślu. Mysza stoi w Rynku

NZ
n.zietal@nowiny24.pl

- Po zimie nasze niedźwiadki wróciły do życia, a do ich grona dołączył nowy Mysza. Spotkanie go w Rynku Starego Miasta - gotowego na zdjęcia - informuje Urząd Miejski w Przemyślu

Niedźwiadkowa akcja rozpoczęła się w Przemyślu kilka lat temu. Ma służyć promocji wa-

lorów turystycznych miasta. Odszukując misie, można zwiedzić najciekawsze części Przemyśla. Obecnie jest już 26 figurzek misiów, każda nawiązuje do firmy czy osoby, która ją zasponsorowała.

Jest miś strażnik graniczny, wozniwoda, tatuażysta, tokarz, dentysta, a nawet rabuś. Już wiadomo, że misiowa rodzina się powiększy, bo kolejne firmy, instytucje i szkoły chcą mieć „swojego” misia. ©



Rodzinka spiżowych niedźwiadków w Przemyślu powiększyła się. Nowy miś Mysza zamieszkał w Rynku

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Rodzice, którzy złożą wniośki do końca kwietnia, otrzymają 300 zł miesięcznie maksymalnie do sierpnia 2027 roku.

Decyzja kończy trwający od miesięcy spór o przyszłość programu, który funkcjonował w mieście przez pięć lat.

Zapadła po kolejnej długiej dyskusji. To była też trzecia sesja rady miasta w tym roku, na której radni zajmowali się bonem. Wcześniej, po protestach rodziców i właścicieli żłobków niepublicznych, projekt wracał do komisji, która nad sprawą obradowała siedem razy. Ostatecznie za wygaszeniem świadczenia zagłosowało 16 radnych, przy 7 głosach sprzeciwu.

Według nowych zasad wnioski o przyznanie 300 zł dopłaty można składać tylko do 30 kwietnia 2026 r. Osoby, które już pobierają świadczenie lub zdążą złożyć dokumenty w terminie, zachowają prawo



Od początku trwania programu z bonu żłobkowego w Rzeszowie skorzystało ponad 2,5 tysiąca rodzin

do bonu do końca pobytu dziecka w placówce, jednak nie dłużej niż do 31 sierpnia 2027 roku.

W miejskich żłobkach są wolne miejsca

Władze Rzeszowa argumentują, że program, wprowadzony w 2021 r. przy deficycie miejsc w miejskich żłobkach, wyczerpał swoją formułę. Wiceprezydent Krystyna Sta-

chowska argumentowała, że utrzymanie naboru do bonu blokuje zapewnienie miejskich placówek, co zagraża finansom Rzeszowa. Jak wskazała, miasto musi zapewnić minimum 75-procentową frekwencję w nowych żłobkach, aby nie stracić rządowych dotacji z programu „Małuch+” w łącznej wysokości ponad 2300 zł na każde dziecko. - Nie chodzi tylko o 300 zł z bonu, ale

o utratę pełnego dofinansowania zewnętrznego. To kwestia odpowiedzialnego gospodarowania finansami - podkreśliła Stachowska.

Dodała, że obecnie we wszystkich rzeszowskich żłobkach miejskich są wolne miejsca i będą kolejne po otwarciu placówek na osiedlach Budziwój i Słocina. Zamknięcie naboru do bonu ma być też jasnym sygnałem dla rodziców, że opieka w systemie miejskim jest dostępna i bezpłatna.

Radny Jerzy Jęczmienionka, przewodniczący Komisji Rodziny, Pomocy Społecznej i Polityki Senioralnej postulował wydłużenie terminu składania wniosków do końca sierpnia tego roku.

- To i tak jest daleko idący kompromis - mówił, apelując o dłuższy nabór, a propozycję ratusza oceniając jako zbyt rygorystyczną. Poprawka ta nie zyskała jednak większości.

Od początku trwania programu z bonu skorzystało ponad 2,5 tys. rodzin, a miasto wypłaciło na ten cel 9 mln zł. (AL/PAP)

REKLAMA

0011491687



KOMPLEKSOWA PRZESTRZEŃ NIE TYLKO DLA BIZNESU



CATERING

kompleksowa
obsługa cateringowa
dla Twojej firmy



HOTEL

komfortowe pokoje
i strategiczna lokalizacja,
tylko 5 min od lotniska



BIZNES

konferencje, bankiety,
szkolenia, sympozja,
eventy firmowe

☎ 17 779 91 21

🌐 hotelczteryoryroku.com.pl

Jak nie nabrać się na oszustwo metodą na „wnuczka” czy „policjanta”?

Jakub Sarek

jakub.sarek@polskapress.pl

O tym, dlaczego oszustwa metodą na „wnuczka” nadal są skuteczne i jak uczyć seniorów, mówi dr hab. Marlena Stradomska, psycholog z UMCS.

Nie ma właściwie dnia, żeby nie pojawiły się informacje o oszustwa metodą na „wnuczka”, „policjanta” czy ostatnio na „lekarza”. Dlaczego, mimo takich licznych apeli policjantów, funkcjonariuszy innych służb czy kampanii informacyjnych, te metody są nadal skuteczne?

To zależy od wieku. Jeśli mówimy o osobach wieku 60-80 lat, czyli znajdujących się w tzw. późnej dorosłości, to ulegają one mechanizmowi wiary w autorytet. Z ich perspektywy wygląda to tak: dzwoni do mnie funkcjonariusz policji, ewentualnie lekarz czy osoba, do której mam szacunek. Druga sprawa: nie tłumaczymy seniorom tego wprost. Nie pokazujemy im,



Dr hab. Marlena Stradomska z Instytutu Psychologii UMCS

jak wygląda cała ta operacja oszustwa na podstawie przykładów i doświadczenia. Musimy też jasno sobie powie-

zieć: oszust jest do takiego oszustwa przygotowany. On tę regułkę przygotowuje wcześniej, wielokrotnie ją po-

wtarza. Natomiast my taki komunikat słyszymy pierwszy raz i często jesteśmy nim zaskoczeni. Dla wielu z nas informacja o tym, że ktoś z naszych bliskich ma jakąś śmiertelną chorobę, został porwany albo nasze pieniądze pomogą udaremnić atak terrorystów naprawdę wydaje się realna i autentyczna. Ofiarami oszustw padają nie tylko osoby starsze, ale także te w średnim wieku i młodsze. My naprawdę mamy tylko chwilę na reakcję. Dodatkowo, oszuści wykorzystują generatory AI, które imitują głosy prawdziwych osób. Na to trzeba zwrócić szczególną uwagę. Takie oszustwo może naprawdę bardzo źle odbić się na zdrowiu psychicznym osoby, która padła jego ofiarą. Może przyczynić się do lęku, depresji, a niekiedy nawet do myśli samobójczych.

Jak uczyć seniorów na takie oszustwa? Chodzi mi głównie o to, jak powinni zachować się bliscy takich osób.

Najlepiej przeciwzyć z nimi taką sytuację. Wykonać symulację oszustwa. Zadzwonić do dziadków czy rodziców i udać, że jesteśmy oszustami. Ustalić sobie z nimi takie „pytania bezpieczeństwa”. Przykładowo: „powiedz mi, co wydarzyło się w 1993 r. na urodzinach Oli?”. Jeżeli ta osoba odpowie, no to wiemy, że rozmawiamy z kimś, kogo znamy i nie jest on oszustem. Na wszelki wypadek możemy sporządzić sobie trzy albo cztery takie „pytania bezpieczeństwa” i powiesić je w widocznym miejscu, np. na lodówce. Chodzi o to, by być przygotowanym na każdą ewentualność. W innym razie naprawdę dużo rzeczy może się wydarzyć. Pamiętajmy, że oszuści mają multum sposobów na pozyskiwanie naszych danych osobowych. I to, że robią to w sposób nielegalny przed niczym ich nie powstrzymuje. Dlatego najlepiej przeciwzyć sobie z osobą starszą różne warianty oszustwa.

Czy powiedzenie takiemu oszustom: dziękuję za informację, teraz muszę się narażać z rodziną, co na to poradzić, a w międzyczasie powiadomienie o takiej sytuacji rodziny i służb to dobre rozwiązanie?

Oczywiście. Tylko pamiętajmy, że taki oszust zrobi wszystko, żebyśmy się nie rozłączyli. Wtedy powinniśmy jak najszybciej przerwać kontakt i powiedzieć: wszystko rozumiem, ma pan do mnie numer, proszę podać swój, ja oddzwonię, jak narażę się z rodziną. Naprawdę, oszuści mają milion sposobów, aby tę rozmowę podtrzymać. W takiej sytuacji od razu powinna zapalić się nam lampka ostrzegawcza. Podobnie, gdy taki oszust zaproponuje, że jest w stanie przełączyć nas do komendanta policji, premiera albo nawet prezydenta. Z całym szacunkiem, ale „szary Kowalski” nigdy będzie prosił o to, by brał np. czynny udział w akcji kontrterrorystów. ©©

Most przez San powstaje szybciej niż planowano. Otwarcie już latem?

Marcin Trzyna

m.trzyna@nowiny24.pl

Prace przy budowie mostu łączącego Niewistkę i Jabłonicę Ruską przebiegają dużo szybciej, niż zakładał harmonogram.

Zgodnie z pierwotnym harmonogramem most miał zostać oddany do użytku w grudniu 2026 roku. Dziś jednak wiele wskazuje na to, że termin ten zostanie znacząco przyspieszony. Wstępnie mówi się

o czerwcu lub lipcu 2026 roku. Ostateczny termin będzie jednak uzależniony od zakończenia wszystkich prac i ewentualnych nieprzewidzianych okoliczności. Do wykonania pozostały jeszcze m.in.: położenie dwóch warstw asfaltu, montaż oświetlenia, wykonanie zjazdów, zabezpieczenie przyczółków, przeprowadzenie prób obciążeniowych. Na obecnym etapie wykonawca nie przewiduje opóźnień.

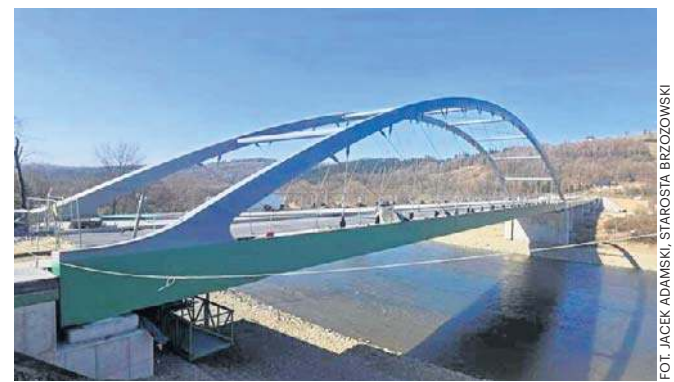
Nowy most przez San to jedna z najważniejszych inwe-

stycji infrastrukturalnych w powiecie brzozowskim. Jego budowa kosztuje ponad 46 milionów złotych.

Koniec komunikacyjnej bariery

Przeprawa będzie miała ponad 300 metrów długości i 17,3 metra szerokości. Jej nośność wyniesie do 100 ton. Na moście powstanie dwukierunkowa jezdnia oraz ścieżka pieszo-rowerowa, co znacząco poprawi bezpieczeństwo wszystkich użytkowników.

Projekt obejmuje także budowę i przebudowę dróg dojazdowych, modernizację skrzyżowań, montaż oświetlenia oraz wzmocnienie brzegów rzeki. Nowy most połączy Niewistkę i Jabłonicę Ruską, które do tej pory dzielił San. Inwestycja ma ogromne znaczenie dla mieszkańców, którzy od lat czekali na wygodne i bezpieczne połączenie między miejscowościami. Do tej pory korzystali z przeprawy promowej lub oddalonych o kilkanaście kilometrów mostów. ©©



Przeprawa będzie miała ponad 300 metrów długości i 17,3 metra szerokości

REKLAMA

0011497063

WYBIERZ TO, CO DLA CIEBIE NAJLEPSZE

Biuro Podróży PTTK Rzeszów

17 852 88 60
pttkrzeszow
www.pttkrzeszow.pl

TOP KIERUNEK
WYCIECZKA OBSZAROWA

ESTONIA

FINLANDIA

LITWA

ŁOTWA

Kraje nadbałtyckie

2025
nasze dobre PODKARPAKIE

Ogień zabrał im dom i przyjaciela. Uruchomiono zbiórkę dla pogorzelców

Marcin Radzimowski
marcin.radzimowski@polskapress.pl

Uruchomiona została zbiórka pieniędzy na rzecz rodziny z Krzaków w gminie Pysznica (powiat stalowowolski), która w poniedziałkowym pożarze straciła dorobek życia.

Straty spowodowane przez pożar szacowane są na ponad 1,5 miliona złotych. Ruszyła lawina pomocy pogorzelcom, ale potrzeby są wciąż ogromne. Jedna z sąsiadek poszkodowanej rodziny, założyła zbiórkę na portalu zrzutka.pl - Nasi sąsiedzi stracili dorobek swojego życia. Ogień w kilka minut pozabawił ich dachu nad głową i poczucia bezpieczeństwa. Zniknęły pamiątki, drobiazgi, które tworzyły przytulny dom. Miejsce, które było azylem, przestało istnieć. W płomieniach stracili swojego ukochanego psa. Pomóżmy odbudować im dom, aby następne święta spędzili u siebie. Taka tragedia może przytrafić się



FOT. FB/ANASTAZJA CIAK

Spłonął nie tylko dom, ale również inne zabudowania na podwórzu. Płomienie zabrały też ukochanego psa, który traktowany był jak członek rodziny

każdemu, ale zły los wybrał ich" - czytamy w opisie zbiórki (Pomóż nam odbudować dom po pożarze w Krzakach)

Pieniądzy przybywa, w czwartkowe przedpołudnie zebrano ponad 85 tys. złotych. To jednak kropla w morzu po-

trzeb, bo rodzina straciła wszystko. Na rzecz pogorzelców organizowane są także fizyczne zbiórki.

„Drozy Kibice, mieszkańcy Krzaków, Słomianej, Piskorowego Stawu, Studzieńca. Jedna z naszych sąsiedzkich rodzin do-

Dom to nie tylko ściany i dach. To wspomnienia, codzienność, poczucie bezpieczeństwa i miejsce, do którego zawsze się wraca.

świadczyła ogromnej tragedii - w wyniku pożaru stracili swój dorobek życia. To bardzo trudny moment, dlatego zwracamy się do Was z prośbą o wsparcie i pomoc. Każda forma pomocy ma ogromne znaczenie - zarówno materialna, jak i finansowa. Pokażmy, że w takich chwilach potrafimy być razem i wspierać się nawzajem. Osoby chętne do pomocy prosimy o kontakt do Sołtysa Stanisława Kłyza pod nr tel. +48 725 100 509. Na meczu z „Orłem Rudnik” w sobotę (28 marca) o godzinie 16 przeprowadzimy zbiórkę finansową, którą przeznaczymy na wsparcie rodziny poszkodowanej” - poinformowała na swojej stronie drużyna Herosi Słomiana-Krzaki.

Słowa podziękowań w mediach społecznościowych skierowała rodzina, która straciła dom. „Z całego serca dziękujemy naszym sąsiadom, bliskim, znajomym oraz straży pożarnej za pomoc, wsparcie i każdą wyciągniętą dłoń w tych najtrudniejszych chwilach. Wasza obecność, szybka reakcja

i ogromne serce znaczą dla nas więcej, niż jesteśmy w stanie wyrazić słowami. Dom to nie tylko ściany i dach. To wspomnienia, codzienność, poczucie bezpieczeństwa i miejsce, do którego zawsze się wraca. Dziś to wszystko zostało nam odebrane. Trudno opisać strach i pustkę, kiedy nie wiadomo, gdzie jest to „nasze miejsce”. Dziękujemy, że w tym chaosie i bólu nie zostaliśmy sami. Wasze wsparcie daje nam siłę, by próbować iść dalej, krok po kroku. Wiemy też, że przed nami jeszcze długi i trudny czas. Prawdopodobnie będziemy musieli prosić o pomoc jeszcze przez najbliższe miesiące - dlatego już teraz dziękujemy za każdą formę wsparcia, życzliwości i obecności. Nasz syn powoli dochodzi do zdrowia, za co jesteśmy ogromnie wdzięczni. Niestety, straciliśmy naszego ukochanego psa - był całym światem dla naszego syna i częścią naszej rodziny. Ta strata boli równie mocno” - napisała na FB Anastazja Ciak. ©©

W sobotę premiera „Tanga” Sławomira Mrożka w Siemaszkowej

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Teatr im. Wandy Siemaszkowej po raz czwarty w swojej historii wystawia „Tango”. Sztukę reżyseruje specjalista od komediowego repertuaru Marcin Sławiński.

„Tango” to jeden z najważniejszych utworów w dorobku Mrożka i jedna z najważniejszych sztuk europejskiego teatru absurdu. Napisana w 1964

r. mierzy się z pytaniami o wolność jednostki, o możliwości społecznej organizacji, sens zrywów i rewolucji, także tych artystycznych. Można znaleźć w niej nawiązania do „Wesela” Wyspiańskiego, „Szewców” Witkacego, „Ślubu” Gombrowicza.

Reżyser Marcin Sławiński na wczorajszej konferencji poprzedzającej premierę podkreślał, że Mrożek napisał sztukę po ucieczce z PRL i adresował ją do zachodniego widza. - Wy-

chwycił ważne problemy i trendy kulturowe, które w Polsce były mniej istotne niż na Zachodzie, gdyż żyliśmy pod opresją peerelowską. Problemy te stały się aktualne i wyraziste w tej chwili, kiedy panuje konflikt między światopoglądami liberalnym, wolnościowym, między dążeniem do szczęścia jednostki, a postawą chcącą zachować wartości tradycyjne, rodzinne, postawą konserwatywną, która obserwując rozpad tradycyjnego świata, walczy o jego utrzymanie. Dwie te postawy są w sztuce skonfrontowane, postawy dwóch idealistów, i trzecia postać Edka, cwaniaka, który zawsze umie podłączyć się do silniejszych, odnieść z tego korzyść; jest miły, uśmiechnięty, potrafi zbalerować i oczarować, ale jak trzeba to potrafi być bezwzględny - mówił reżyser.

Określił swoją adaptację Mrożka jako sztukę rozrywkową zarówno dla tych, którzy chcą spędzić miły wieczór w teatrze, jak i dla wyrafinowanych teatromanów. Jest to szósta sztuka reżyserowana przez niego w Rzeszowie. Ma w dorobku 130 spektakli. ©©



FOT. BARBARA GALAS

„Tango” było grane w rzeszowskim teatrze w 1968, 1985, 2005 r. W sobotę zobaczymy najnowszą wersję

REKLAMA

0011500976

OBWIESZCZENIE z dnia 27.03.2026 r.

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) oraz w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

STAROSTA RZESZOWSKI zawiadamia,

że na wniosek z dnia 30.12.2025 r., złożony przez Burmistrza Głogowa Małopolskiego, 36-060 Głogów Małopolski, Rynek 1, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Tomasza Swynczak, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.23.2025 w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „**Rozbudowa publicznej drogi gminnej klasy D nr 108422R – ulic Pod Borem oraz Szeligówka w Głogowie Małopolskim w km 0+000,00 – 0+260,37 oraz km 0+551,40 – 1+123,00 wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi w ramach zadania inwestycyjnego pn.: „Rozbudowa i przebudowa ul. Pod Borem – Szeligówka w Głogowie Małopolskim wraz z infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi”.** Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

- Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
jednostka ewidencyjna 181606_4 Głogów Małopolski miasto, obręb 0009 Rudna Mała:
działki nr ewid.: 237/4, 159/2, 160/2, 161/2, 2133/2, 240/2, 2133/3, 475/2, 232/4, 233/5, 234/8, 224/15, 224/31 (224/16), 475/4, 475/5, 224/13, 237/2, 3057/7, 3058/9, 152/16, 156/1, 157/1, 237/3, 239/4, 157/6 (157/3), 157/8 (157/4), 159/3 (159/1), 160/3 (160/1), 161/3 (161/1), 2133/24 (2133/9), 239/5 (239/3), 240/3 (240/1), 454/1 (454), 455/1 (455), 467/1 (467), 468/1 (468), 469/1 (469), 470/1 (470), 5826/5 (5826/2), 5826/3 (5826/1), 475/203 (475/56), 475/207 (475/88), 475/209 (475/89), 475/205 (475/87), 232/7 (232/5), 234/15 (234/14), 3058/10 (3058/8), 3057/15 (3057/12);
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
- Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
jednostka ewidencyjna 181606_4 Głogów Małopolski miasto, obręb 0009 Rudna Mała:
działki nr ewid.: 451/11, 1/8, 452, 157/7 (157/3), 159/4 (159/1), 160/4 (160/1), 161/4 (161/1), 468/2 (468), 240/4 (240/1), 5826/4 (5826/1), 475/204 (475/56), 475/208 (475/88), 475/210 (475/89), 475/206 (475/87), 237/2, 254, 2134/2, 5826/2;
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
- Działki objęte linią określającą teren, dla którego inwestor złożył oświadczenie o posiadanym prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane:
jednostka ewidencyjna 181606_4 Głogów Małopolski miasto, obręb 0009 Rudna Mała:
działka nr ewid.: 475/2.

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się w terminie 21 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy tut. Urzędu osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15 – po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: <http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl>.

Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy. Ewentualne zastrzeżenia lub uwagi można zgłaszać pisemnie w ww. terminie.

WSliZ w Rzeszowie: Nie kształcimy teoretyków, my kształcimy cyfrowych żołnierzy

opr. jer
j.leniart@nowiny24.pl

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie otworzyła w czwartek nowoczesne laboratorium cyberbezpieczeństwa.

Pracownia, wyposażona w 24 stanowiska komputerowe, ma stać się ośrodkiem kształcenia ekspertów potrafiących reagować na realne zagrożenia w przestrzeni cyfrowej.

Jak podkreślił prorektor ds. współpracy i rozwoju WSliZ, dr Maciej Ryś, głównym założeniem nowej pracowni jest odejście od czystej teorii na rzecz symulacji rzeczywistych działań. - Chcemy kształtować praktyków i chcemy pokazać, że praktyka jest tutaj najbardziej kluczowa z perspektywy rzeczywistego działania i tego, co się dzieje aktualnie na świecie.

Skutecznie bronić przed atakami hakerów
Serce laboratorium jest zaawansowany system pozwalający na odwzorowanie skomplikowanych ataków hakerskich oraz naukę skutecznej obrony. Prorektor Ryś zaznaczył, że studenci będą przygotowani do pracy w warunkach stresu i nieprzewidywalności. - Chcemy kształcić ludzi,



Studenci będą przygotowani do pracy w warunkach stresu i nieprzewidywalności

jacy na odwzorowanie skomplikowanych ataków hakerskich oraz naukę skutecznej obrony. Prorektor Ryś zaznaczył, że studenci będą przygotowani do pracy w warunkach stresu i nieprzewidywalności. - Chcemy kształcić ludzi,

żeby wiedzieli, jak się zachować w sytuacjach krytycznych, które możemy symulować. Czyli nie będziemy musieli ich uczyć teorii, a później wystawiać na coś, czego nie znają, tylko realnie, praktycznie pokazywać im potencjalne zagrożenie i uczyć ich, jak im przeciwdziałać - opisał.

Jednym z najbardziej innowacyjnych elementów szkolenia mają być bezpośrednie starcia zespołów. - Możemy ustawić dwa zespoły naprzeciw siebie: jeden ten dobry, jeden ten

zły. Właśnie po to, żeby byli w stanie się wzajemnie atakować i bronić, tak żeby sprawdzić, który z nich jest najlepszy - wyjaśnił dr Ryś.

W proces kształcenia zaangażowani zostaną nie tylko pracownicy naukowi uczelni, ale także zewnętrzni eksperci z renomowanych firm technologicznych. Wśród partnerów laboratorium znaleźli się specjaliści z firm Cisco oraz Splunk, a także eksperci międzynarodowi, którzy będą wspierać studentów w analizie najnowszych trendów w cyberbezpieczeństwie.

Cyfrowa wieża kontrolna

Laboratorium dysponuje 24 stanowiskami pracy. W pierwszej kolejności z nowej infrastruktury skorzystają studenci kierunków informatyka, cyberbezpieczeństwo, analityka danych.

Dyrektor pionu informatycznego WSliZ Lucjan Hajder określił nowe miejsce mianem „cyfrowej wieży kontrolnej” oraz „centrum wczesnego

ostrzegania”. W laboratorium na ogromnych ekranach analizowany jest na bieżąco tzw. cyfrowy puls.

- Gdy tylko pojawia się najmniejsza anomalia, ktoś próbuje wyłamać elektroniczne drzwi albo wynieść cenne dane, w tym Security Operations Center natychmiast zapala się czerwone światło - tłumaczył Hajder.

Władze uczelni zaznaczają, że w dobie paraliżowanych urzędów i szpitali sama teoria nie wystarczy. - Nie kształcimy teoretyków, kształcimy cyfrowych żołnierzy. To elita, która zasili państwowe służby i prywatne firmy, wiedząc dokładnie, co naciśnąć, by zażegnać kryzys - dodał Hajder.

Placówka ma służyć nie tylko celom akademickim, ale stać się zasobem dla całego regionu. Uczelnia skierowała zaproszenie do współpracy do służb mundurowych, administracji oraz przedsiębiorców, wskazując, że absolwenci będą bezpośrednio wspierać ich bezpieczeństwo handlowe i finansowe. (PAP/HUK)

Liderzy Regionu. Uhonorujemy firmy i instytucje, które swoją działalnością i zaangażowaniem rozwijają region

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Nagrodzimy tych, którzy dzięki swojej pracy i inicjatywom społecznym napędzają rozwój regionu. Ich działania wzmacniają potencjał województwa i tworzą jego lepszą przyszłość.

To już 15. edycja nagrody Lider Regionu, która od ponad dekady wyróżnia dynamiczne i innowacyjne firmy, instytucje oraz samorządy z województwa podkarpackiego.

Długoletnia tradycja tego prestiżowego wyróżnienia świadczy o silnej obecności pionierów przedsiębiorczości i nowoczesnych rozwiązań w naszym regionie, szczególnie w obszarach nowych technologii oraz nowatorskich metod zarządzania. Nie brakuje również instytucji, które wyróżniają się ponadprzeciętnymi osiągnięciami i znacząco przyczyniają się do rozwoju Podkarpacia, podnosząc prestiż regionu i inspirując inne podmioty do działania.



Statuetka Lider Regionu to wyróżnienie dla przedsiębiorstw i instytucji, które poprzez swoją pracę aktywnie przyczyniają się do rozwoju regionu

szym regionie, szczególnie w obszarach nowych technologii oraz nowatorskich metod zarządzania. Nie brakuje również instytucji, które wyróżniają się ponadprzeciętnymi osiągnięciami i znacząco przyczyniają się do rozwoju Podkarpacia, podnosząc prestiż regionu i inspirując inne podmioty do działania.

Kto ma szansę zostać Liderem Regionu?

Nagroda Lider Regionu to wyróżnienie dla tych, którzy wnoszą szczególnie wkład w rozwój lokalnego biznesu i społeczności, stając się prawdziwymi liderami regionu.

Partnerem projektu Liderzy Regionu jest Województwo Podkarpackie.

O tytuł Lidera Regionu mogą ubiegać się wszystkie firmy, instytucje i samorządy - bez względu na wielkość zatrudnienia czy formę prawną. To doskonała okazja, aby pokazać osiągnięcia i innowacyjne działania, które przyczyniają się do rozwoju Podkarpacia.

Laureatów poznamy już we wtorek

Projekt zwieńczy finał wraz z uroczystą galą, podczas której wręczone zostaną statuetki i oficjalnie poznamy tegorocznych laureatów nagrody Lider Regionu 2025. Statuetki trafiają do tych, którzy inspirują innych, wprowadzają innowacje oraz budują potencjał podkarpackiego biznesu. ©

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Q604890762A

ORGANIZATOR

PATRONAT HONOROWY

PATRONAT MEDIALNY

nowiny
nowiny24.pl



WOJEWODA PODKARPACKI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO



PRZEWODNICZĄCY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO



Konrad Fijołek
Prezydent Miasta Rzeszowa



STAROSTA
RZESZOWSKI

TVP info

TVP 3
RZESZÓW



PULS

#209



Człowiek z czasem się liczy

Str. 12 i 14

Zmiana czasu co pół roku przypomina nam, że każdy z nas nosi w sobie własny zegar.
- To od mózgu zależy, czy dzień będzie się dłużył w nieskończoność, czy przeminie, nie pozostawiając po sobie wspomnienia – mówi neurobiolog prof. Wojciech Glac

Anita Czapryn

JAK OSZUKUJE NAS CZAS. NEUROBIOLOG PROF. WOJCIECH GLAC: IM MNIEJ NOWOŚCI, TYM SZYBCIEJ MIJA ŻYCIE

W nocy z soboty na niedzielę, z 28 na 29 marca, przesuwamy zegarki z godziny 2 na 3 i tym samym kradniemy sobie godzinę snu. Co to znaczy dla mózgu?

Jednorazowe skrócenie snu o godzinę samo w sobie nie jest czymś, co znacząco zaburza pracę mózgu. Większe znaczenie ma to, że zmiana czasu wymusza przesunięcie całego rytmu okołodobowego. Każdemu zdarza się zarwać noc czy wstać wcześniej, ale tutaj organizm musi przestawić swój biologiczny zegar: porę zasypiania, budzenia się i funkcjonowania w ciągu dnia. Zegar biologiczny i społeczny nieco się rozmiągają i to właśnie jest dla mózgu wyzwaniem, zwłaszcza – tak jak teraz – kiedy przechodzimy na czas letni.

Po zmianie czasu na letni możemy sobie: od dziś żyje godzinę wcześniej. Ale czy organizm też to rozumie? Po jakim czasie się przystosowujemy?

W teorii, jeśli wstawiamy godzinę wcześniej, to także wcześniej pojawia się presja snu, czyli naturalne zmęczenie wynikające z aktywności podczas dnia. W praktyce jednak poza tą presją snu, czyli mechanizmem homeostatycznym, nasze zasypianie reguluje rytm okołodobowy, który poza ilością światła regulowany jest też przez nasze nawyki. Czas przystosowania jest więc różny – od kilku dni do kilkudziesięciu. Przystosowanie to jest łatwiejsze, jeżeli jesteśmy rannymi ptaszkami, a trudniejsze u osób o późnym chronotypie, czyli u tzw. sów.

Każdy z nas nosi w sobie własny zegar, który nie zawsze zgadza się z tym na ścianie? Tak, ale ten wewnętrzny zegar nie działa w oderwaniu

od świata. Przede wszystkim synchronizuje go światło słoneczne – wschód i zachód słońca są dla mózgu podstawowym sygnałem wyznaczającym rytm dnia. Mniejsze, ale istotne znaczenie mają też nasze nawyki, pory stałych aktywności, jak jedzenie, szkoła czy praca. Jeśli wieczorem powtarzamy określone rytuały, mózg zaczyna je traktować jako część stałego planu dnia. To może wspierać zasypianie, ale też może je opóźniać. Zegar biologiczny jest więc z jednej strony ustawiany przez światło, a z drugiej bardzo podatny na styl życia, przyzwyczajenia i narastające w ciągu dnia zmęczenie.

Światło rano działa trochę jak kawa?

Natężenie światła rejestrowane jest przez specjalne komórki światłoczułe w siatkówce oka, których głównym zadaniem jest synchronizacja rytmu okołodobowego i regulacja aktywności mózgu. Przekazują one informacje do podwzgórza, gdzie znajduje się główny biologiczny zegar mózgu. Dzięki temu światło wpływa na moment wybudzania, zasypiania, a pośrednio także na fizjologię całego organizmu. Rano ma to szczególne znaczenie. Natężenie światła pobudza układy odpowiedzialne za czuwanie, uwagę i gotowość do działania. Badania pokazują, że kontakt ze światłem dziennym zaraz po przebudzeniu pomaga szybciej osiągnąć optymalny poziom pobudzenia potrzebny do codziennej aktywności, zwłaszcza intelektualnej. Dlatego poranny spacer naprawdę działa korzystnie. Nawet przy zachmurzonym niebie światło dzienne jest znacznie silniejsze niż oświetlenie w mieszkaniu czy biurze, więc

warto rano wyjść choć na chwilę na zewnątrz. Kawa natomiast osłabia działanie adenozy, która jest kluczowa dla wspomnianego wcześniej mechanizmu presji snu.

Odpowiedział pan na pytanie, które właśnie chciałam zadać: gdzie właściwie mieści się nasze poczucie czasu? W mózgu? W hormonach? Jak odczuwamy rytm dnia?

W mózgu, ale nie ma tam jednego zegara, który mierzy czas. To zależy od tego, o jakim rodzaju czasu mówimy. Inaczej mózg reguluje rytm dnia i nocy, inaczej szacuje sekundy czy minuty potrzebne do działania, a jeszcze inaczej tworzy subiektywne wrażenie, że życie przyspiesza albo zwalnia. Podwzgórze odpowiada za rytm okołodobowy i sezonowe zmiany zachowań, np. związane z rozrodem czy migracjami u zwierząt. Z kolei odczuwanie następstwa zdarzeń, pamiętanie, co było wcześniej, a co później, wiąże się z hipokampem. To on pomaga porządkować doświadczenia w czasie. Inny mechanizm odpowiada za mierzenie krótkich odstępów czasu – ile trzeba poczekać na efekt działania albo kiedy wykonać kolejny ruch. Tu ważną rolę odgrywa prądkowie, które wraz z korą mózgową pozwalają wyznaczać interwały między zdarzeniami. Jest jeszcze czas subiektywny, czyli nasze osobiste

wrażenie, że coś się dłuży albo mija błyskawicznie. Ten mechanizm jest bardziej rozproszony. Zależy od emocji, uwagi i od tego, jak bardzo świadomie śledzimy własne odczucia i upływ czasu. W dodatku czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci.

Wróćmy jeszcze do światła. Żyjemy przecież nie tylko w rytmie słońca, ale też wśród lamp, ekranów, telefonów, komputerów. Dużo mówi się o tym, że niebieskie światło zaburza sen. Faktycznie powinniśmy odkładać telefon przed snem?

Tak, bo światło emitowane przez ekrany, zwłaszcza o dużym natężeniu, może działać na mózg podobnie jak światło dzienne. Jeśli przed snem długo patrzymy w telefon czy komputer, podwzgórze dostaje sygnał, że wciąż trwa dzień i trzeba utrzymać aktywność. Poza światłem ważne są jednak emocje i uwaga. Jeżeli ktoś ogląda coś emocjonującego, robi w telefonie coś angażującego, to może to opóźniać moment zasypiania, bo podtrzymuje pracę układów odpowiedzialnych za czuwanie. Oczywiście presja snu, wynikająca ze zmęczenia, w końcu zrobi swoje i zaśniemy. Problem w tym, że sam moment zaśnięcia może się przesuwać, a dodatkowo pogarszać

jego jakość i łączną długość. A zaburzenia snu prowadzić mogą do gorszego funkcjonowania poznawczego czy emocjonalnego. Dlatego odkładanie telefonu przed snem naprawdę ma sens.

Kto gorzej znosi zmianę czasu: dzieci, seniorzy, nastolatki, a może osoby pracujące na zmiany?

Praca zmianowa sama w sobie bardzo silnie obciąża rytm dobowy, bo wymaga jego ciągłego przestawiania. Natomiast jeśli chodzi o samą zmianę czasu, reagujemy na nią bardzo różnie. Decyduje o tym wiele czynników: indywidualna potrzeba snu, zdolność adaptacji, codzienne nawyki, intensywność dnia, a nawet wrażliwość na światło. Często mówi się o ośmiu godzinach snu, ale to tylko średnia. Dla jednych optymalne będzie siedem godzin, dla innych dziewięć. To bardzo indywidualna rzecz, ale badania pokazują, że statystycznie zmiana czasu jest bardziej dotkliwa dla osób zasypiających później i budzących się później, nastolatków oraz wszystkich tych, którzy mają rozregulowany rytm okołodobowy, nie tylko pracujących zmianowo, ale również tych, którzy śpią nieregularnie.

Czas nie płynie dla nas równo i to także zależy od wieku. Jako dzieci nie mogliśmy doczekać się gwiazdki czy urodzin, dzień się dłużył. Z wiekiem coraz częściej mamy poczucie, że czas przyspiesza. Dlaczego tak się dzieje? Mózg niejako kompresuje rutynę dorosłego życia i dlatego lata tak łatwo nam znikają?

W dużej mierze tak właśnie jest. Pamięć działa według dość prostej zasady: mózg

przede wszystkim zapisuje to, co nowe, zaskakujące i odstaje od codziennego schematu. W dzieciństwie takich doświadczeń jest bardzo dużo, bo niemal wszystko odkrywamy po raz pierwszy. Świat nas wciąż zaskakuje. Ponieważ mamy jeszcze niewiele doświadczeń, trudniej nam przewidzieć, co się wydarzy. Dlatego okres dzieciństwa jest gęsto wypełniony wspomnieniami. Kiedy jako dorośli patrzymy wstecz, mamy wrażenie, że dzieciństwo trwało długo, bo zachowało się z niego mnóstwo szczegółów. To trochę tak, jakby album z tamtych lat był pełen zdjęć, podczas gdy z dorosłości tych zdjęć jest znacznie mniej. Wpadamy w rutynę, życie przestaje nas zaskakiwać, a mózg korzysta z już stworzonego modelu świata. Jeśli rzeczywistość zgadza się z tym modelem, nie ma potrzeby zapisywania nowych śladów pamięciowych. Kolejne dni zlewają się więc w całość. Dopiero kiedy wydarzy się coś nieoczekiwanego, coś wyłamie się z reguły, mózg to rejestruje, bo musi zaktualizować swój obraz świata. Taki dzień dostaje własny znacznik w pamięci i staje się odrębnym wspomnieniem. Im bardziej powtarzalne są nasze dni, tym bardziej subiektywnie czas przyspiesza, bo w pamięci zostaje po nich mniej śladów. Tak można wyjaśnić, jak oceniamy upływ czasu retrospektywnie.

Spotkałam się też, że starsze osoby mówią czasem, że czas bardzo im się dłuży, że od emerytury nie wiedzą, co ze sobą zrobić. Czy starość naprawdę boli czasem także w tym sensie, że czas płynie wolniej?

Ciąg dalszy na str. 14

PAMIĘĆ DZIAŁA WEDŁUG DOŚĆ PROSTEJ ZASADY: MÓZG PRZED W SZYBKIM ZAPISUJE TO, CO NOWE, ZASKAKUJĄCE I ODSZAJE OD CODZIENNEGO SCHEMATU



Boom inwestycyjny w gminie Jarosław: woda, drogi i usługi publiczne



Ostatnie lata to dla gminy Jarosław czas intensywnego rozwoju, który trudno przeoczyć. Skala inwestycji, ich różnorodność oraz tempo realizacji sprawiają, że samorząd ten wyróżnia się na tle regionu. Gmina Jarosław została wyróżniona w Rankingu Gmin Podkarpacia 2025 i została Liderem Powiatu Jarosławskiego. To ważne i niezależne potwierdzenie skuteczności działań podejmowanych przez samorząd na rzecz rozwoju społeczno-gospodarczego.

Rekordowy budżet i kierunek działań

Inwestycje w gminie Jarosław układają się w spójny obraz: infrastruktura ma działać stabilnie, być mniej kosztowna w utrzymaniu i odpowiadać na konkretne potrzeby mieszkańców – od bezpieczeństwa sanitarnego, przez komunikację, po dostępność usług opiekuńczych i edukacyjnych. Tę skalę widać już w samych ramach finansowych. Pod koniec 2025 r., podczas sesji Rady Gminy Jarosław, uchwalono budżet na 2026 r.: dochody na poziomie ponad 110 mln zł i wydatki 114 mln zł, przy czym na zadania inwestycyjne przeznaczono ponad 40 mln zł – jako najwyższą kwotę w historii samorządu. Wójt Elżbieta Grunt akcentuje wprost, że modernizacje mają przynosić nie tylko „efekt wizualny”, ale też oszczędności w kosztach bieżących (np. w oświetleniu czy gospodarce komunalnej), co z perspektywy wieloletniej stabilizuje budżet i umożliwia kolejne działania rozwojowe. – To budżet, który jasno pokazuje kierunek rozwoju gminy. Stawiamy na inwestycje, które realnie poprawiają jakość życia mieszkańców i jednocześnie ograniczają koszty funkcjonowania w kolejnych latach – podkreśla wójt gminy Jarosław Elżbieta Grunt.

Bezpieczeństwo mieszkańców w kontekście infrastruktury wodno-kanalizacyjnej

Największe inwestycje samorządu często są „niewidoczne”, dopóki nie dojdzie do awarii. Właśnie dlatego tak istotne są zadania wodo-

ciągowe i kanalizacyjne. We wrześniu 2025 r. zakończono projekt „Poprawa infrastruktury wodociągowej na terenie gminy Jarosław”: rozbudowano stację uzdatniania wody w Surochowie oraz rozbudowano sieć wodociągową w Surochowie i Makowsku (łącznie niemal 3 km, przy jednoczesnej przebudowie fragmentu sieci 60 m). Inwestycja została zrealizowana z dofinansowaniem w ramach Funduszy Europejskich dla Podkarpacia 2021–2027, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

1 kwietnia 2025 r. została podpisana umowa na przebudowę oczyszczalni ścieków w Tuczeupach. Koszt zadania to 4 428 000 zł; wykonawcą była firma SANITEX Sp. z o.o., prace zakończyły się w połowie marca br. Zakres obejmował m.in. prace budowlano-montażowe na obiekcie, działania na reaktorze biologicznym oraz przebudowy i adaptacje instalacji. Prace polegały między innymi na modernizacji reaktora, remoncie dachu, elewacji i orynnowania, wymianie dmuchawy wraz z armaturą, montażu konstrukcji z podestami oraz instalacji chemii PIX – rozwiązania stosowanego do poprawy parametrów procesu oczyszczania (m.in. w kontekście fosforu). Inwestycja została sfinansowana w całości ze środków budżetu gminy. Ponadto, w marcu 2026 r., wójt Elżbieta Grunt podpisał pakiet kolejnych umów na mniejsze, ale bardzo konkretne odcinki sieci wod.-kan. w różnych częściach gminy: zadanie dla Sobiecina–Zgody i Koniaczowa o wartości 572

000 zł oraz dwa kolejne zadania: Wólka Pełkińska i Wola Buchowska (58 425 zł) oraz obszar Munina–Tuczeup–Morawsko (518 999,62 zł). Stanowi to przykład przejścia od inwestycji o charakterze systemowym do realizacji odcinków infrastruktury bezpośrednio wpływających na poprawę dostępności infrastruktury technicznej na poziomie sołectw.

Drogi i bezpieczeństwo ruchu w praktyce

W polityce inwestycyjnej 2025–2026 wyraźnie widać równoległe prowadzenie zadań drogowych „gminnych” oraz współpracę przy inwestycjach powiatowych. Przykładem jest ukończona w lipcu 2025 r. inwestycja w Morawsku – na ponad 1,5 km odcinka, obejmująca nową nawierzchnię, utwardzenie poboczy, prace przy rowach oraz wymianę przepustów i w Pełkiniach – w zakresie prac weszła między innymi modernizacja nawierzchni jezdni, poboczy oraz istniejących zjazdów. Po lewej stronie drogi powstał również nasyp, który poszerzył pobocze do szerokości 2,5 metra. Koszt robot wyniósł ponad 2 mln zł, a projekt był dofinansowany z Rządowego Programu Rozwoju Północno-Wschodnich Obszarów Przygranicznych. Największym przedsięwzięciem „ponadlokalnym” jest przebudowa drogi powiatowej na odcinku Przeworsk–Ujeźna–Pełkinie w miejscowości Pełkinie. Wartość zadania przekracza 5 mln zł, z dotacją z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 3 532 220 zł, przy wsparciu finansowym gminy.

Zakres obejmuje m.in. kanalizację deszczową, chodniki, nową jezdnię, wzmocnienie poboczy, oznakowanie oraz modernizację sieci gazowej, a zakończenie planowane jest na grudzień 2026 r. W 2026 r. ważnym punktem drogowym jest też modernizacja ul. Leśnej w Tuczeupach, która obecnie już trwa. Zadanie to jest realizowane dzięki pozyskanemu dofinansowaniu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 1 270 304,00 zł, co stanowi istotne wsparcie dla budżetu gminy. Całkowita wartość inwestycji wynosi 1 814 720,36 zł. To tylko mały wycinek inwestycji drogowych, szereg innych zostało zrealizowanych, bądź jest w trakcie realizacji.

Edukacja i opieka jako inwestycja w demografię

Rok 2025 przyniósł także mocny akcent na infrastrukturę opiekuńczo-edukacyjną. W Pełkiniach trwa budowa przedszkola ze żłobkiem i infrastrukturą towarzyszącą. Powstaje tam przedszkole dwuoddziałowe (łącznie dla pięćdziesięciu dzieci) i żłobek dwuoddziałowy (łącznie 32 miejsca) z zapleczem oraz placem zabaw. Koszt przedsięwzięcia to 6 100 548,50 zł, przy dofinansowaniu z Krajowego Planu Odbudowy w wysokości 2 264 302,08 zł. Jednocześnie rozwijane są inwestycje ograniczające koszty energii w placówkach. Termomodernizacja Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Muninie na wartość 2 180 928,11 zł, przy 1 500 000 zł dofinansowania w ramach Funduszy Europejskich dla Podkarpacia 2021–2027. Zakres obejmuje m.in. docieplenia, wymianę stolarki, modernizację instalacji, wymianę oświetlenia na LED oraz wdrożenie systemu zarządzania i monitorowania energii. Warto w tym miejscu wspomnieć o niedawno otwartym żłobku z Muninie, gdzie zapewnione są 32 miejsca opieki w ramach progra-

mu Maluch+, finansowanego z komponentów KPO oraz środków państwowych.

Oświetlenie, sport i urząd: inwestycje „blisko mieszkańca”

W gminie Jarosław argument oszczędności nie jest nadużywany – stanowi jeden z kluczowych priorytetów. Wójt Elżbieta Grunt od początku kadencji konsekwentnie realizuje politykę rozwoju opartą na pozyskiwaniu środków zewnętrznych, przyciąganiu inwestorów oraz modernizacjach, które przynoszą realne oszczędności. Modernizacja oświetlenia ulicznego jest widoczna w kolejnych miejscowościach gminy. Nowe punkty świetlne pojawiły się przy drogach lokalnych. Samorząd przeznaczą na ten obszar kolejne środki – około 2,5 mln zł – stawiając na rozwiązania, które jednocześnie poprawiają bezpieczeństwo i ograniczają koszty energii. Kolejny etap rozbudowy oświetlenia przyniesie rok bieżący, natomiast posiadane projekty pozwolą na realizację finalnego etapu w 2027 roku. Do inwestycji „codziennych” należy też sport. W 2025 r. podpisano umowę na modernizację kompleksu „Orlik” w Tuczeupach: obiekt może się już pochwalić nowym ogrodzeniem, oświetleniem i nawierzchnią. Odnowione zostało także zaplecze sanitarno-szatniowe. Wartość zadania to 1 190 000 zł brutto, z czego dofinansowanie w niespełna 200 000 zł zostało pozyskane z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Również siedziba urzędu doczekała się odnowy. Za-



Droga w Morawsku

ledwie kilka miesięcy temu zakończył się **remont elewacji i wymiana części okien w Urzędzie Gminy Jarosław**. Inwestycja ta poprawi estetykę budynku przy ul. Piekarskiej oraz jego efektywność energetyczną. Dodatkowo wewnątrz urzędu odnowiono ściany – stare powierzchnie zostały zastąpione nowymi, z wykorzystaniem betonu architektonicznego. Zamontowano również nowe tablice informacyjne z oznaczeniami pokoi.

To jednak tylko część prowadzonych działań. Lista inwestycji realizowanych w gminie Jarosław jest znacznie dłuższa i obejmuje kolejne zadania w różnych obszarach – od infrastruktury technicznej po projekty społeczne. Ich pełne zestawienie wykracza poza ramy jednego artykułu, ale skala i tempo prac jasno pokazują, że samorząd konsekwentnie realizuje przyjęty kierunek rozwoju.

– *Inwestycje jest znacznie więcej i sukcesywnie je realizujemy. Naszym celem jest równomierny rozwój całej gminy i odpowiadanie na realne potrzeby mieszkańców* – podkreśla wójt gminy Jarosław Elżbieta Grunt.



Orlik w Tuczeupach



Odnowiony budynek urzędu.



Szkoła w Muninie



Wizualizacja przedszkola i żłobka w Pełkiniach



FOT. AA/ABACA/EAST NEWS

Prof. Glac: Czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci

Ciąg dalszy ze str. 12

Kiedy czegoś nam brakuje i na to czekamy, możemy wyraźniej odczuwać upływ czasu. Mózg pozostaje wtedy w stanie czujności, gotowy na jakieś ważne, oczekiwane zdarzenie lub sygnał zwiastujący jego nadejście. Jeśli ktoś siedzi w domu, nie ma konkretnego zajęcia, ale czeka, aż wydarzy się coś ciekawego – ktoś zadzwoni, przyjdzie do niego, jego uwaga łatwiej kieruje się właśnie na upływ czasu. Im bardziej się nudzimy i im mniej jesteśmy pochłonięci jakąś czynnością, tym silniej monitorujemy upływ czasu. Dlatego czas może się wydłużyć osobom, które nie mają planu dnia, konkretnego celu albo angażującego zajęcia. Nawet jeśli nie czekają na nic bardzo konkretnego, mogą pozostawać w stanie oczekiwania na coś, co przerwie monotonię. Wówczas łatwiej może powstać wrażenie, że czas się rozleka.

Czyli mózg potrzebuje tego, kiedy dzień ma plan, punkt odniesienia, jakieś umówione spotkanie?

Plan dnia jest ważny nie tylko dlatego, że dyscyplinuje i porządkuje kolejne zadania i działania, ale również dlatego, że pozwala na bardziej precyzyjne przewidywanie tego, w którym momencie powinien oczekiwać satysfakcji, przyjemności czy nagrody. Brak

tego planowania i przewidywania, zwłaszcza u osób, które są w silnej potrzebie czy mają ogólnie problem z tzw. odraczaniem nagrody, może powodować nadmiernie skupienie uwagi na oczekiwaniu tej korzyści, powstawanie silnej presji i poczucie ryzyka, że nagroda przeleci im koło nosa. Z tego powodu mogą one zbyt intensywnie monitorować chwilę bieżącą, zmiany w otoczeniu i w ciele i przez to nadmiernie skupiać się na upływie czasu.

Dziś wszyscy powtarzamy: „Nie mam czasu”. A przecież żyjemy w epoce, w której maszyny i aplikacje robią za nas mnóstwo rzeczy. Dlaczego więc wciąż mamy poczucie, że czasu brakuje? Żyjemy szybciej, czy to wina bodźców, które rozbijają naszą uwagę?

Na pewno możemy doświadczać przeciążenia nadmiarem nadmiernie emocjonujących zdarzeń, co może prowadzić do osłabienia naszych zdolności poznawczych, a przez to zdolności do planowania, przewidywania oraz efektywnej kontroli uwagi. To wywołuje stres, zwiększa presję, a w presji chcemy szybko osiągnąć efekt, niedoszacowując czasu, jaki potrzebujemy na jego osiągnięcie. To powoduje, że wszystko wydaje się zajmować więcej czasu, niż pierwotnie przewidywaliśmy, pozostawiając poczucie, że nie nadążamy

i nie mamy na nic czasu. Ten nadmiar emocji i istotnych spraw wpływa też na funkcjonowanie naszego wewnętrznego zegara. Jego wskazówki tykają wówczas niejako szybciej niż tego zegara na ścianie. To nam spowalnia subiektywny upływ czasu w tej konkretnej chwili, ale kiedy spojrzymy w końcu na zegar, nie możemy się nadziwić jak dużo to nam w rzeczywistości zajęło czasu. Ten swoisty rozdźwięk może pozostawić w pamięci przekonanie, że wszystko zajmuje więcej czasu niż go mamy i w ten sposób wzmacnia ryzyko, że nie zdążymy ze wszystkim na czas. Poczucie ryzyka wyzwała emocje i stres, i błędne koło się zamyka.

Można powiedzieć, że mózg mierzy czas emocjami?

W pewnym sensie tak, bo emocje bardzo silnie wpływają na nasze subiektywne odczuwanie czasu. Im bardziej jakieś zdarzenie jest dla nas ważne i im silniejsze wywołuje pobudzenie, tym wyraźniej zmienia się sposób, w jaki przeżywamy jego upływ. Nie chodzi o to, że mózg dosłownie ma jeden zegar odmierzający sekundy jak stoper, ale o to, że pod wpływem emocji, uwagi i pobudzenia inaczej przetwarzamy to, co dzieje się wokół nas i w nas samych. Kiedy dzieje się coś bardzo ważnego, np. budzącego silny lęk, silniej skupiamy uwagę, rejestrujemy więcej

zmian, więcej szczegółów, więcej sygnałów płynących z otoczenia i z własnego ciała. W takiej chwili czas może subiektywnie zwalniać – mamy wrażenie, jakby dana sekunda trwała dłużej niż zwykle. W skrajnych sytuacjach może się wręcz wydawać, że czas na moment stanął w miejscu. Po takim zdarzeniu często odnosimy też wrażenie, że trwało ono dłużej, niż wskazywałby zegarek, bo świeży ślad pamięciowy jest bardzo gęsty, bogaty w szczegóły i mocno nasycony emocjami. A kiedy wracamy do tego jeszcze później, z perspektywy czasu, ta chwila nadal może wydawać się długą, bo pamięć zachowała z niej wyjątkowo dużo elementów. Z kolei, kiedy przeżywamy coś przyjemnego, wciągającego i dającego satysfakcję, bywa odwrotnie – gdy ta chwila się kończy, pojawia się wrażenie, że minęła za szybko, że była zbyt krótka. Wpływa na to wygasające po zakończeniu tego zdarzenia poczucie przyjemności. Tak więc emocje nie tyle mierzą czas, ile bardzo silnie modulują to, jak go odczuwamy – zarówno w trakcie zdarzenia, tuż po nim, jak i wtedy, gdy wracamy do niego we wspomnieniu.

Najczęściej brakuje nam czasu na to, co najważniejsze: na spotkania z ludźmi, których kochamy, na rozmowę, bliskość, relaks, odpoczynek.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego tego nie wybieramy, tylko mówimy: nie mam czasu, mam tyle do zrobienia?

To zależy od tego, jak mózg ustawia priorytety, czyli jaką nadaje ważność poszczególnym zadaniom czy potrzebom. To bardzo indywidualna sprawa, ale ogólnie zależy od wielkości tej potrzeby, wielkości potencjalnej korzyści lub straty, kosztów, czasu oczekiwania na efekt, od wielu różnych czynników i cech danej osoby. Może więc zdarzyć się tak, że tym, co wygrywa, będzie praca, deadline, projekty i spotkania zawodowe, a tym co przegrywa, będą relacje towarzyskie i rodzinne czy spacer, relaks i odpoczynek. Zwykle więc robimy to, co pilne i grozi stratą, odkładając na potem to, co może poczekać i nie wydaje nam się absolutnie konieczne. Ale też są wśród nas osoby, które zamiast zajmować się rzeczami ważnymi, są w stanie rzucić wszystko i spędzić pół dnia ze wzrokiem wlepionym w ekran telefonu, który oferuje dużą, natychmiastową, pewną i bezwysiłkową nagrodę. Nie chodzi o to, że nie cenimy odpoczynku czy relacji, lecz o to, że cele pilne i obciążone potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami lub cele pozwalające na osiągnięcie natychmiastowej i znacznie wyższej satysfakcji aktywują system motywacyjny i decyzyjny silniej niż ko-

rzyści naturalne, które oferują mniejszą i nie tak natychmiastową nagrodę. Mniejszą oczywiście nie oznacza, że mniej ważną, ale w dobie ciągłego zmagania się z obniżeniem nastroju i stresem, ludzie mają tendencję do poszukiwania ulgi w czymś, co daje szybkie i spektakularne efekty.

Są jakieś proste praktyki, które pomagają odzyskać poczucie czasu? Rytuały, formy regularności, ćwiczenia uważności, które mogą nam pomóc?

Na pewno pomocne jest bardziej świadome przeżywanie tego, co dzieje się wokół nas. Jeśli komuś dni przeciekają przez palce, warto próbować mocniej je zauważać. Temu właśnie służą różne praktyki mindfulness polegające na ukierunkowaniu uwagi na bieżącym doświadczeniu – zwracanie uwagi na to, co teraz robię, co widzę, co słyszę, co się wokół mnie dzieje. To ważne, bo właśnie taka świadoma uwaga pozwala tworzyć bardziej wyraźne, unikatowe wspomnienia, by łatwiej uniknąć poczucia, że czas przecieka nam między palcami, a dni zlewają się w jeden. Jak ktoś ma wystarczająco nomen omen czasu, to może prowadzić dziennik, zapisując zdarzenia – łatwiej je wówczas pamiętać, a przeglądając dziennik zauważyć, że rok miał jednak 365 dni, a nie 2 czy 3 – te wyjątkowe – świąteczne czy urlopowe. Pomocne będzie na pewno robienie rzeczy niecodziennych, nawet drobnych, które łamią rutynę. To właśnie nowość, zmiana, odstępstwo od reguły sprawiają, że dane zdarzenie czy dzień ma szansę zapisać się w pamięci trwalej i stworzyć unikatowe wspomnienie. Im więcej takich momentów, tym łatwiej odróżnić od siebie kolejne dni i tym mniejsze będzie wrażenie, że życie przemija nie wiedzieć kiedy.

CV



Prof. Wojciech Glac
Neurobiolog w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Człowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego największą pasją jest popularyzacja nauki. Prowadzi wykłady popularnonaukowe i warsztaty z dziedziny neurobiologii i immunologii. Autor wielu książek i publikacji naukowych

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU RZESZOWSKIEGO

Młodzi współtworzą przyszłość powiatu rzeszowskiego

W Starostwie Powiatowym w Rzeszowie zainaugurowano działalność Departamentu Przyszłości Powiatu Rzeszowskiego – inicjatywy, która ma włączyć młodzież w planowanie rozwoju regionu i tworzenie nowych pomysłów na jego przyszłość.



Wymiana doświadczeń i spojrzeń z młodym pokoleniem – inspirujące i potrzebne spotkanie.



Departament Przyszłości Powiatu Rzeszowskiego.

Departament powołano decyzją starosty Krzysztofa Jarosza. W jego skład weszło 24 uczniów reprezentujących 8 szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu rzeszowskiego. Młodzież będzie współpracować z samorządem, zgłaszać inicjatywy

oraz przedstawiać propozycje rozwiązań dla regionu.

Podczas inauguracji podkreślano znaczenie aktywnego udziału młodych ludzi w życiu publicznym. W wydarzeniu uczestniczyła m.in. Ewa Leniart oraz Michał Tabisz

z Podkarpackiego Centrum Innowacji.

Nowy Departament ma stać się przestrzenią dialogu i realnego wpływu młodego pokolenia na kierunki rozwoju powiatu rzeszowskiego w kolejnych latach.

Sportowe emocje w Sokołowie Małopolskim. Gala Boksu Olimpijskiego przyciągnęła tłumy kibiców

W sobotni wieczór, 21 marca 2026 roku, hala sportowa w Zespole Szkół w Sokołowie Małopolskim stała się areną widowiskowych pojedynków bokserskich na wysokim poziomie. Gala Boksu Olimpijskiego, zorganizowana przez Powiat Rzeszowski, dostarczyła mieszkańcom regionu wielu niezapomnianych emocji.

Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 16.00 serią dziesięciu walk młodych, wschodzących talentów z Podkarpacia. Młodzi zawodnicy zaprezentowali ogromną ambicję, determinację oraz wolę walki, co spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem publiczności licznie zgromadzonej na trybunach.

Kulminacyjnym momentem gali były walki główne, które rozpoczęły się o godzinie 18.00. W ringu zmierzyli się czołowi polscy pięściarze



Gala boksu dostarczyła niezapomnianych emocji – od pierwszego gongu aż po ostatnią rundę.

z zawodnikami z Ukrainy i Rumunii. Pojedynki stały na bardzo wyrównanym poziomie, obfitowały w dynamiczne akcje i zwroty sytuacji, a niektóre rozstrzygnięcia wymagały niejednoznacznej decyzji sędziów. Gorący doping kibiców dodatkowo podgrzewał atmosferę i motywował zawodników do jeszcze większego wysiłku.

Najlepszym zawodnikiem gali został Szymon Łętocha

z krakowskiego BOOM Boxing Studio, który zdobył Puchar Starosty Rzeszowskiego Krzysztofa Jarosza. Nagroda została przyznana za doskonałą technikę, sportową postawę oraz końcowy wynik punktowy.

Wydarzenie swoją obecnością uświetnili znakomici goście ze świata sportu, w tym mistrz świata federacji WBC Łukasz Róžański oraz czterokrotny olimpijczyk i mistrz świata Andrzej Rżany. Wśród zaproszonych gości znalazła się także Izabela Basamon – wicemistrzyni Polski juniorów i mieszkanka Sokołowa Małopolskiego.

Gala pokazała, że boks olimpijski cieszy się w regionie dużym zainteresowaniem, a poziom sportowy zawodników pozwala z optymizmem patrzeć na przyszłość tej dyscypliny na Podkarpaciu.



Szymon Łętocha z krakowskiego BOOM Boxing Studio, który zdobył Puchar Starosty Rzeszowskiego Krzysztofa Jarosza.

Starlink dla każdej gminy. Nowoczesna łączność w służbie bezpieczeństwa mieszkańców

Zapewnienie sprawnej komunikacji w sytuacjach kryzysowych było jednym z głównych tematów konferencji poświęconej bezpieczeństwu Aglomeracji Rzeszowskiej, która odbyła się na Uniwersytecie Rzeszowskim. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele nauki, samorządów, służb oraz organizacji zajmujących się ochroną ludności.

Podczas spotkania podkreślano, że współczesne bezpieczeństwo to nie tylko procedury, ale także odpowiednie przygotowanie mieszkańców i dostęp do rzetelnej informacji. W imieniu prezydenta Konrada Fijołka wystąpił wiceprezydent Maciej Ulita, który zwrócił uwagę na koniecz-

ność edukacji – szczególnie młodych ludzi – oraz przechodzenia od teorii do praktycznych działań.

Kluczowym momentem konferencji było przekazanie samorządowcom systemów łączności satelitarnej Starlink. Urządzenia zostaną przekazane do każdej gminy Aglomeracji Rzeszowskiej, co pozwoli utrzymać łączność nawet w przypadku awarii tradycyjnej infrastruktury telekomunikacyjnej.

Jak podkreślił starosta Krzysztof Jarosz, dostęp do informacji i niezawodna komunikacja są fundamentem bezpieczeństwa mieszkańców. Brak łączności w sytuacjach kryzysowych może prowadzić do chaosu, dlatego inwestycja w nowo-

czesne technologie ma kluczowe znaczenie dla całego regionu.

Podczas konferencji omawiano także zagadnienia związane z ochroną infrastruktury krytycznej, zagrożeniami wynikającymi z użycia dronów oraz doświadczeniami miast ukraińskich funkcjonujących w warunkach kryzysowych. Ekspertki zgodnie podkreśliły, że skuteczne reagowanie wymaga ścisłej współpracy samorządów, służb i mieszkańców.

Wydarzenie stało się ważną platformą wymiany doświadczeń i pokazało, że budowanie odporności lokalnych społeczności to proces, który wymaga zarówno nowoczesnych narzędzi, jak i zaangażowania całej wspólnoty.



Starlink otrzymał każdy z samorządów Aglomeracji Rzeszowskiej.

ALE JAJA! PYSZNE, ZDROWE I POŻYWNE

W Niemczech i w Anglii za specjał uważa się jaja pochodzące od... siewki

Magdalena Rubaszewska

Jaja są symbolem Wielkanocy, zmartwychwstania i życia. Znajdą się na świątecznych stołach i w koszykach ze święconką. W diecie dominującą pozycję zdobyły jaja kurze.

Tymczasem do celów spożywczych używa się także gęsi, kaczek, perliczych, indyckich i przepiórczych.

Bez jaj w diecie ani rusz

Jajo nie bez przyczyny jest uważane za jeden z najważniejszych produktów stosowanych w diecie człowieka. Białko i żółtko uznano za źródło ważnych składników odżywczych i biologicznych. Jajami dzikich ptaków, które są tak samo wartościowe jak ptaków domowych, żywili się już nasi przodkowie.

Żółtko jest najbardziej wartościową częścią jaja. Zawiera tłuszcz, lecytynę, cholesterol, białka, wapń, magnez, żelazo, cynk oraz witaminy A, D, E i K, z grupy B oraz karoten. W żółtku znajduje się bardzo

ważny kwas linolowy, który musi być dostarczany z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi go wytworzyć. Białko, znacznie uboższe w składniki odżywcze, zawiera substancje białkowe, niewielkie ilości witaminy B2 i PP.

Dwa jajka dostarczają połowę białka potrzebnego organizmowi w ciągu doby. Najlepiej gotować je na miękko lub na parze. Wtedy są lekko strawne i najlepiej przyswajalne. Przy dłuższym ogrzewaniu białko twardnieje, rozkładają się aminokwasy i jajo staje się ciężko strawne. Praktycznie nie powinno się jeść jaj surowych. Głównie dlatego, aby nie zakazić się salmonellą. Poza tym surowe zawierają awidynę, która „wykrada” organizmowi odpornościową witaminę H. Białko surowe może także wywołać alergię, głównie u dzieci.

Z jajkami także nie należy przesadzać. Chodzi tu o cholesterol, który może spowodować miażdżycę. Co prawda, badania wykazały, że nawet spożywanie dwóch sztuk dziennie



Nie ma w Polsce tradycji spożywania innych jaj niż kurze. A człowiek może jeść jaja praktycznie wszystkich ptaków

nie zwiększy poziomu tego związku we krwi zdrowego człowieka. Ale nie powinno się jeść więcej niż pięć tygodniowo

(wliczając w to przetwory z jajami). Niektórzy żywieniowcy twierdzą, że spożycie siedmiu tygodniowo nie zaszkodzi

dzieciom, młodzieży, kobietom w ciąży, matkom karmiącym i osobom ciężko pracującym fizycznie. Zdecydowanie mniej powinno znaleźć się w diecie osób starszych, chorujących na wątrobę i mających podwyższony poziom cholesterolu we krwi.

Nie tylko od kury

Jaja kurze ustępują niektórym jajom innych ptaków pod względem wagi. Największe znoszą gęsi – ważą 200 gramów. Kurze – 58 gramów plusują się dopiero za indyczymi – 85 i kaczymi – 80. Najmniejsze to perlicze – 40 i przepiórcze – 18 gramów. Perlicze, indyckie i przepiórcze można uznać za bardziej „dekoracyjne”. A to dzięki nakrapianym skorupkom. Nie ma w Polsce tradycji spożywania innych niż kurze. Kaczki czy indyki hoduje się głównie na mięso.

A człowiek może jeść praktycznie jaja wszystkich ptaków. W Niemczech i w Anglii za specjał uważa się te pochodzące od siewki. W Japonii i we Włó-

szech rozpowszechniła się produkcja jaj przepiórczych. I u nas zdobyły one zwolenników, którzy chwalą je za delikatny smak. Mają także tę zaletę, że ich białko nie powoduje alergii.

Z kolei gospodynie cenią sobie jaja kaczek, których żółtko ma bardziej intensywną barwę niż kurze. Dodają je do ciast i makaronów, dzięki czemu nabierają żółciutkiego koloru. Z tego samego powodu cukiernicy po nie sięgają. Mało kto wie, że ich białko i żółtko zawiera więcej aminokwasów. Są więc bardziej wartościowe niż kurze i także bardziej odporne na zakażenie pleśnią. Jednak nie poleca się ich jeść na twardo lub na miękko, ponieważ zawierają zbyt dużo cholesterolu.

W przeciwieństwie do strusich. Badania wykazały, że są zdrowsze od innych, bo zawierają śladowe ilości cholesterolu. No i jedną sztuką można nakarmić całą rodzinę. Strusie waży bowiem od 1,60 do 2 kg!

MATERIAL INFORMACYJNY

0011491078

Najwyższy poziom leczenia tętniaków aorty

Oddziały: Chirurgii Naczyniowej i Kardiologii należą do najmłodszych w Wojewódzkim Szpitalu im. Św. Ojca Pio w Przemyślu. „Naczyniówka” doczekała się już świetnej renomy, a teraz łącząc siły z kardiologami, wchodzi na jeszcze wyższy poziom, oferując unikatowe rozwiązania.

Oddział Chirurgii Naczyniowej powstał w 2013 roku. Pomysłodawcą i kierownikiem oddziału jest lek. Piotr Stabiszewski – specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej. Od czerwca 2024 r. – konsultant wojewódzki w dziedzinie chirurgii naczyniowej.

Jego styczność z chirurgią naczyniową rozpoczęła się w latach 90., kiedy pracował na Oddziale Chirurgii Ogólnej. Inspiratorem był ówczesny dyrektor szpitala lek. Maciej Lewicki. – Zaproponował, żebym zajął się podstawowymi zabiegami naczyniowymi, czyli wykonywaniem dostępu do dializ i przetok tętniczo-żylnych oraz prostymi zabiegami z zakresu chirurgii naczyniowej, na przykład operacjami zatorów tętniczych – wspomina Stabiszewski.

Okazało się, że jest to krok w dobrym kierunku, a młody lekarz zaczął coraz bardziej „wkrecać się” w nową specjalizację. Z czasem zabiegów wykonywano coraz więcej i doszło do utworzenia nowego oddziału. Zaczynał od jednej sali operacyjnej i pięciu sal chorych, liczących łącznie 15 łóżek. Personalnie bazowano na pracownikach chirurgii ogólnej.

Od początku istnienia chirurgia naczyniowa w Przemyślu dynamicznie się rozwija i dziś uchodzi za wiodący ośrodek chirurgii naczyniowej na Podkarpaciu, a nawet w kraju. Posiada II stopień referencyjności oraz pełne zaplecze techniczne: własny blok operacyjny z salą hybrydową, salą angiograficzną i salą drobnych zabiegów.

Zakres zabiegów obejmuje całe spektrum chirurgii naczyniowej i endowaskularnej – od zabiegów klasycznych po najnowsze techniki wewnątrznaczyniowe. Aktualnie oddział dysponuje najnowocześniejszym sprzętem w południowo-wschodniej Polsce, m.in. najnowszym w regionie angiografem, ultrasonografami wewnątrznaczyniowymi, systemami Penumbra, Rotarex, Shockwave i Stealth 360.

W 2018 roku w ramach oddziału powołano Aortic Center – jednostkę wyspecjalizowaną w kompleksowym leczeniu patologii aorty – nagrodzoną w 2024 r. tytułem „Nasze Dobre Podkarpackie”. Za poszerzenie zakresu zaawansowanych świadczeń medycznych w regionie w 2018 r. zespół oddziału został laureatem nagrody „Eskulap”.

We wrześniu 2025 r. oficjalnie otwarto pododdział kardiologii, wchodzący w skład oddziału kardiologicznego. Obejmuje on nowoczesny blok operacyjny z salą hybrydową, część intensywnej terapii kardiologicznej i część ogólną.

Dzięki ścisłej współpracy z innymi jednostkami szpitala, pacjenci leczeni w oddziale uzyskują dostęp do kompleksowej opieki medycznej obejmującej pełną diagnostykę, multidyscyplinarne leczenie chorób serca i naczyń oraz rehabilitację po zabiegach kardiologicznych. A dzięki bliskiej kooperacji z chirurgami naczyniowymi i kardiologami inwazyjnymi stworzony został pełnoprofilowy Aortic Team, czyli zespół lekarzy, którzy leczą złożone patologie aorty piersiowej i brzusznej. – W województwie podkarpackim jest to jedyny i unikatowy



zespół, który wspólnie może leczyć rozwarstwienia aorty typu Stanford A i B, tętniaki łuku aorty, tętniaki aorty zstępującej i tętniaki piersiowo-brzuszne – mówi Piotr Stabiszewski.

– Dzięki współpracy możemy stosować mało-inwazyjne metody w obrębie tej części aorty, któ-

rej do tej pory chirurdzy naczyniowi nie leczyli tymi metodami. Chorzy ci do tej pory wymagali rozległych operacji kardiologicznych obarczonych dużym ryzykiem – dodaje dr n. med. Krzysztof Olszewski, kierownik Pododdziału Kardiologii.



GŁOWIAK

— CZARNA —

Kiełbasa Swojska Głowiak



Tradycja nagrodzona smakiem

nagroda
w konkursie

2025 **N** nasze
DOBRE



ZAKŁAD MIĘSNY GŁOWIAK SP. Z O.O. jest firmą rodzinną, w której nieprzerwanie od 1993 r. powstają tradycyjne wędliny z mięsa pochodzącego wyłącznie z naszego regionu, co jest gwarancją niepowtarzalnego smaku wędlin, jak i proponowanych przez nas mięs kulinarnych.

KONTAKT
☎ 17 226 22 51
✉ biuro@masarnia-glowskiak.pl
37-125 Czarna k/Łańcuta 41

- Wstydzimy się mówić o swoich porażkach, grzechach czy tym, co złe w naszym życiu. To jednak znak, że sumienie działa prawidłowo – mówi ks. Piotr Potyrała, dyrektor Caritas Diecezji Rzeszowskiej

Urszula Sobol

ODNAJDŹMY W WIELKANOCY NADZIEJĘ, RADOŚĆ I SIŁĘ DO CODZIENNEGO ŻYCIA

Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami. Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, aby dobrze ją przeżyć?

Rzeczywiście, już tylko kilka dni dzieli nas od Świąt Zmartwychwstania Pańskiego, od Wielkanocy. Myślę, że to jest klucz do głębokiego i pełnego przeżycia tych świąt – abyśmy czasu Wielkiego Postu nie zmarnowali. Choć jest go już niewiele, zaledwie kilka dni, ten okres stanowi doskonałą okazję, by z jednej strony, z perspektywy wiary, spojrzeć na to, co Syn Boży, Jezus Chrystus, uczynił dla nas i ile wycierpiał – całą mękę, śmierć

i krzyż. Z drugiej strony daje nam szansę, aby przyjrzeć się własnemu życiu. Pomocne w tym są różne nabożeństwa, rekolekcje, Gorzkie Żale i Droga Krzyżowa. Coraz większą popularnością cieszy się także ekstremalna Droga Krzyżowa, podczas której uczestnicy podejmują trudny wysiłek, idąc w ciszy i w różnych warunkach atmosferycznych. Ma to na celu pokonywanie własnych ograniczeń, łączenie życia z męką Jezusa Chrystusa oraz czerpanie sił do codziennego życia i głębokiego przeżycia Świąt Wielkanocnych.

Czy Wielkanoc możemy traktować jako szansę na duchowe odrodzenie?

Myślę, że to jest zasadniczy sens Świąt Wielkanocnych. Nie chodzi tylko o piękne zwyczaje i tradycje – choć dobrze, że je pielęgnujemy. Chodzi o głębię tych świąt. O spojrzenie na to, co przeżył Jezus Chrystus – mękę, krzyż, śmierć. Wszystko, co działało się na drodze krzyżowej. Czasem my sami w duchowy sposób doświadczamy podobnych sytuacji w codziennym życiu. Upadamy i powstajemy. Spotykają nas trudności, dramaty, cierpienie. Czujemy się czasem zranieni, odrzuceni,

pokonywani. Ale droga krzyżowa uczy, że to nie koniec. Po trudzie, po wysiłku, po męce przychodzi nadzieja – zmartwychwstanie. Łącząc nasze ludzkie wysiłki z wiarą, możemy głębiej przeżyć Święta Wielkanocne. Zmartwychwstanie otwiera nową perspektywę w naszym życiu. Przynosi siłę, nadzieję i realne wsparcie w codziennym życiu.

Za kilka dni rozpoczynamy też Triduum Paschalne, najważniejsze dni w roku liturgicznym. To są – ma pani redaktor rację – najważniejsze dni w wierze chrześcijańskiej i w życiu litur-

gicznym Kościoła. Triduum Paschalne rozpoczyna się już w Wielki Czwartek. Każdego dnia pojawia się inny akcent. Jest wiele symboli, które mają głębokie znaczenie. W Wielki Czwartek do południa odprowadzane są msze święte w kościołach katedralnych pod przewodnictwem biskupa. Gromadzą się księża, służba liturgiczna, ministranci i scholanki. Dziękujemy w nich za dar kapłaństwa. Wieczorem odprowadzana jest Msza Wieczerzy Pańskiej. Podczas niej ksiądz obmywa nogi wybranym osobom. Często są to ludzie aktywni w parafii, czasem osoby

zagubione, na marginesie życia społecznego. W ten sposób pokazujemy, że chcemy służyć innym. Dziękujemy też za sakrament Eucharystii. Wielki Piątek jest wyjątkowy. To jedyny dzień w roku, gdy nie odprawia się mszy świętej. Mimo to kościoły wypełniają się wiernymi. Liturgia zaczyna się od głębokiego symbolu – ksiądz pada na twarz, leży krzyżem. To znak uniżenia i służby. Później są czytania, adoracja krzyża i Komunia święta. To także dzień ścisłego postu – nie jemy mięsa, spożywamy jeden posiłek do syta, dwa lekkie. Wyrażamy w ten sposób soli-



Ks. Piotr Potyrała: - Nie chodzi tylko o piękne zwyczaje i tradycje – choć dobrze, że je pielęgnujemy

FOT. BARBARA GALAS

REKLAMA

0011491055

**Architektura to nie tylko sztuka.
Dziś jest narzędziem biznesu.**

Jak Urban Project projektuje inwestycje przyszłości.

Rynek nieruchomości nie wybacza błędów projektowych. Żle zaprojektowany budynek to dziś nie tylko problem estetyczny – to realna strata finansowa, utracony potencjał działki i ryzyko na etapie realizacji. Współczesna architektura przestaje być wyłącznie domeną formy. Coraz częściej staje się narzędziem strategicznym – decydującym o rentowności inwestycji, jakości życia użytkowników i długoterminowej wartości przestrzeni. W tym modelu rola architekta wyraźnie się zmienia: z projektanta staje się partnerem biznesowym inwestora. Ten kierunek wyraźnie widać w działalności Urban Project – pracowni architektonicznej z Rzeszowa, która łączy projektowanie z analizą inwestycyjną. Biuro architektoniczne realizuje projekty mieszkaniowe, usługowe i biurowe, koncentrując się nie tylko na estetyce, ale przede wszystkim na efektywności i przewidywalności procesu budowlanego. – Przyszłość zaczyna się od dobrego projektu. To świadome planowanie inwestycji, które łączy innowację z odpowiedzialnością wobec ludzi, przestrzeni i środowiska – powiedział dr architekt Maciej Jamroży, prezes zarządu Urban Project.

Projektowanie oparte na danych

Zmiana podejścia do architektury wynika w dużej mierze z rozwoju technologii. Narzędzia, takie jak Building Information Modeling (BIM) pozwalają dziś analizować inwestycję na długo przed wbiciem pierwszej łopaty. W praktyce oznacza to możliwość symulowania kosztów, optymalizacji rozwiązań projektowych i identyfikacji ryzyk już na eta-



pie koncepcji. Urban Project wykorzystuje modele 3D jako narzędzie zarządcze – nie tylko projektowe. To podejście pozwala znacząco ograniczyć błędy wykonawcze i zwiększyć kontrolę nad budżetem.

Architekt jako partner inwestora

Współczesny proces inwestycyjny wymaga integracji wielu kompetencji. Projekt architektoniczny staje się jednym z elementów szerszej układanki, obejmującej analizę rynku, potencjału działki oraz optymalizację parametrów inwestycji.

– Architekt musi rozumieć biznes. Analizujemy potencjał inwestycyjny, dobieramy optymalne rozwiązania i prowadzimy projekt od koncepcji do realizacji – powiedział architekt Maciej Jamroży.

W tym modelu biuro architektoniczne pełni rolę koordynatora procesu – od pierwszych decyzji strategicznych, przez projekt budowlany, aż po wsparcie na etapie realizacji. To podejście ogranicza ryzyko i pozwala inwestorom podejmować bardziej świadome decyzje.

Skala i doświadczenie

Urban Project ma na swoim koncie ponad 500 projektów o łącznej powierzchni przekraczającej milion metrów kwadratowych. W portfolio pracowni znajdują się projekty budynków wielorodzinnych, osiedla mieszkaniowe, biurowce i obiekty usługowe.

W projektach mieszkaniowych kluczowa jest jakość przestrzeni – dostęp do światła dziennego, funkcjonalność mieszkań oraz relacja

budynku z otoczeniem. W inwestycjach komercyjnych znaczenie ma elastyczność i zdolność adaptacji do zmieniających się potrzeb najemców i użytkowników.

Zrównoważony rozwój jako standard

Równolegle zmienia się podejście do środowiska. Współczesne budownictwo coraz silniej uwzględnia efektywność energetyczną i ograniczanie śladu węglowego.

Urban Project wdraża rozwiązania energooszczędne, optymalizuje zużycie materiałów i wykorzystuje technologie zarządzania energią. Zrównoważone projektowanie przestaje być dodatkiem – staje się standardem.

Architektura, która tworzy wartość inwestycji

Zmiana roli architektury oznacza również zmianę oczekiwań wobec projektów. Budynki mają nie tylko spełniać wymagania techniczne, ale przede wszystkim generować wartość – ekonomiczną, społeczną i przestrzenną. W tym kontekście architektura staje się elementem strategii rozwoju miast. Projekty realizowane przez Urban Project pokazują, że dobrze zaprojektowana inwestycja może jednocześnie odpowiadać na potrzeby rynku i kształtować jakość przestrzeni.

Bo dziś architektura to nie tylko forma. To decyzje, które wpływają na to, jak będą wyglądać i funkcjonować miasta w kolejnych dekadach.

Urban Project spółka z o.o. | Biuro projektowe, ul. Zamkowa 2/5, 35-032 Rzeszów. | urban.project.group ☎ 48 17 778 86 62, 48 17 778 86 64

urbanproject.pl



damość z cierpieniem Jezusa Chrystusa. Wielka Sobota to dzień radosny, choć spokojny. Idziemy z rodzinami poświęcić pokarmy. To czas modlitwy i adoracji. Wyczekujemy Niedzieli Wielkanocnej. Wczesnym rankiem w wioskach i miastach rozbrzmiewają dzwony. Ogłaszają radość: Chrystus zmartwychwstał! Prawdziwie zmartwychwstał!

Który moment Triduum Paschalnego jest dla księdza najbardziej poruszający?
Chociaż każdy symbol Triduum paschalnego jest bardzo wymowny, to dla mnie zawsze wielkim przeżyciem jest tzw. prostracja, czyli moment, gdy w Wielki Piątek ksiądz uklęka i leży krzyżem na posadzce. To symbol pokory, służby i naśladowania Chrystusa w Jego uniżeniu. Każdy ksiądz wykonuje ten znak, przyjmując świecenia. A w Wielki Piątek – wraca do tego znaku, wskazując, że Jezus z miłości do nas tak bardzo się uniżył.

Zdecydowanie łatwiej jest nam chyba przeżywać radość Bożego Narodzenia niż głębię Wielkanocy. Z czego to może wynikać?
Boże Narodzenie przeżywamy bardziej sentymentalnie, uczuciowo, wspominając „łatwiejsze” wydarzenia wokół przy-

ścia Jezusa na ziemię. Wielkanoc wymaga natomiast większej dojrzałości teologicznej wokół treści, które wymykają się rozumowi. Dlatego przeżywanie Wielkanocy łączy się z trudem głębszej refleksji i wiary.

A prywatnie – które święta są księdzu bliższe: Wielkanoc czy Boże Narodzenie?
Jedne i drugie święta są potrzebne. Bez Bożego Narodzenia nie byłoby zmartwychwstania. Ale gdyby Chrystus nie zmartwychwstał, Jego narodzenie nie miałooby zbawczego sensu. Dlatego w duchu wiary staram się przeżywać obydwa te święta, pokazujące miłość Boga do człowieka.

Dużą rolę w przygotowaniu do świąt wielkanocnych odgrywa spowiedź święta. Dlaczego ona jest tak istotna?
Wydawać by się mogło, że żyjemy w takich czasach, że spowiedź to już jest sakrament tylko dla ludzi starszych, pobożnych, ale okazuje się, że na szczęście nie do końca tak jest. Obserwujemy to zwłaszcza w okresie przedświątecznym, kiedy ustawiają się długie kolejki przed konfesjonalami. Ludzie czasem nawet po dwie godziny czekają, żeby móc się wyspowiadać. I również można by odnieść takie wrażenie, że dzisiaj żyjemy w świecie, kiedy

kładziemy nacisk na prywatność, intymność. Ktoś czasem powie, po co ja mam opowiadać drugiemu człowiekowi, księdzu, o tym, co ja przeżywam w sercu, przecież to moja prywatna sprawa. Oczywiście korzystamy z pomocy psychologów i psychoterapeutów. To jest duże wsparcie, ale tutaj jest jeszcze inny aspekt tego wsparcia duchowego w sakramencie pokuty, miłości, miłosierdzia, spowiedzi świętej. Otwieramy swoje serce, mówiąc o tym, co przeżywamy, a na końcu słyszemy: „ja odpuszczam Tobie grzechy”. To jest coś najpiękniejszego, to nieskończone miłosierdzie, z jakim spotykamy się w tym sakramencie.

Co powiedziałby ksiądz osobom, które od wielu lat nie korzystają już z sakramentu spowiedzi i odczuwają dziś taki lęk przed powrotem?
Powiedziałbym wszystkim, i do siebie również to odnoszę, że Jezus zawsze czeka na nas z miłością oraz miłosierdziem,

które nie zna żadnych granic. Nie ma takiego grzechu, którego Pan Bóg by nam nie odpuszczył, jeśli tylko mamy dobrą wolę, żałujemy i chcemy coś zmienić w swoim życiu. Co więcej, przecież przez świętą siostrę Faustynę Jezus Chrystus powiedział, że im większy grzesznik, tym większe ma prawo do Bożego miłosierdzia. I to miłosierdzie rozlewa się właśnie w sakramencie pokuty, w spowiedzi świętej. Myślę, że takim symbolem pokazującym, jak funkcjonuje ten sakrament Bożej miłości, przebaczenia, miłosierdzia, leczenia zranień, grzechów, jest opowiadanie o kobiecie cudzołożnej. Znamy z Ewangelii tę przypowieść. Pochwycona na grzechu, Żydzi mówią, trzeba ją zabić, ukamienować, bo tak mówi prawo, a Jezus przychodzi i mówi do nich: „kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci kamieniem”. Nikt nie rzucił, wszyscy odeszli, a Jezus z miłością, z delikatnością mówi do tej kobiety: „nikt cię

nie potępił i ja cię nie potępiam, idź i odtąd już nie grzesz”. I to się dokonuje zawsze w sakramencie pokuty. Czasem mamy obawy i wstydzimy się mówić o swoich porażkach, grzechach czy tym, co złe w naszym życiu. To jednak znak, że sumienie działa prawidłowo. Pokazuje nam błędy i prowadzi do stawania się lepszymi ludźmi oraz życia w jedności z Jezusem Chrystusem.

Bardzo dużo mówimy o wspólnocie, o miłości, o wzajemnym wybaczeniu i pomocy. Ksiądz jako dyrektor Caritas Diecezji Rzeszowskiej na co dzień realizuje te wartości. Jak wygląda wsparcie przed Wielkanocą?
My, jako Caritas Diecezji Rzeszowskiej, oczywiście przez cały rok pomagamy ludziom, którzy z różnych powodów znaleźli się w trudnej sytuacji. Jednak ten okres przed świętami ma szczególny wymiar. Jeśli chodzi o ten czas przedwielkanocny, to nasze działania rozpoczynają się właściwie już z Dniem Chorego, kiedy odwiedzamy ludzi chorych w szpitalach i placówkach, modlimy się oraz pomagamy. Prowadzimy ośrodki, w których około 750 osób znajduje wsparcie. Są to warsztaty, domy pomocy społecznej i zakłady opiekuńcze dla osób ciężko chorych. Pomagamy także osobom, które nie mają środków na leczenie, re-

habilitację czy opłacenie rachunków. W tym okresie organizujemy również zbiórki żywności i dzięki wolontariuszom oraz darczyńcom przygotowujemy setki paczek dla najbardziej potrzebujących.

W jaki sposób my możemy włączyć się w tę pomoc?
Teraz, w tych ostatnich dniach Wielkiego Postu, taką formą zaangażowania jest chociażby nabycie baranka wielkanocnego czy świecy paschalnej w parafii. Można także przekazać darowiznę na konto rzeszowskiej Caritas lub 1,5 proc. podatku na działalność Caritas (KRS: 0000251723 – Caritas Bliźni w Potrzebie). Bardzo proszę również o wsparcie duchowe, modlitewne, bo każdy człowiek może włączyć się w pomoc, nawet jeśli jest chory czy cierpiący.

Czego możemy sobie życzyć na czas świąt wielkanocnych?
To już piękny zwyczaj, że składamy sobie życzenia i myślę, że patrząc na Chrystusa Zmartwychwstałego i apostołów, którzy mimo różnic potrafili się zjednoczyć, także my powinniśmy do tego dążyć. Życzę wszystkim, abyśmy potrafili odnaleźć w Wielkanocy nadzieję, radość i siłę do codziennego życia. Abyśmy żyli miłością, życzliwością i wzajemnym wsparciem przez cały rok. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY BIK

Twoje dane są cenne. W finansach bezpieczeństwo danych jest równie ważne jak przejrzystość

Kwota kredytu hipotecznego, zobowiązania na samochód, pożyczka gotówkowa, historia spłaty. To informacje niezwykle wrażliwe – nie tylko finansowo, ale i społecznie. Trudno sobie wyobrazić, by ktokolwiek chciał pozwolić na to, aby takie dane trafiły do osób trzecich: sąsiadów, znajomych, a tym bardziej przypadkowych podmiotów komercyjnych.

W debacie o rynku finansowym bardzo często mówimy o przejrzystości. To ważne słowo, bo bez przejrzystości nie ma zaufania. Ale równie ważnym – a czasem nawet ważniejszym – fundamentem systemu finansowego jest bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo środków, bezpieczeństwo instytucji i bezpieczeństwo danych.

Dane finansowe to nie są zwykłe informacje statystyczne. To wrażliwe zapisy ludzkich decyzji, problemów i momentów słabości. Informacje o kredytach czy pożyczkach należą do najbardziej prywatnych danych, jakie można przetwarzać. Ich niewłaściwe wykorzystanie,



utrata kontroli nad nimi albo dostęp osób trzecich mogą mieć konsekwencje, które wykraczają daleko poza sektor finansowy.

Czy chcielibyśmy, aby ktoś postronny znał szczegóły naszych finansów? I kto bierze za te dane realną odpowiedzialność?

To pytania warto zadawać za każdym razem, gdy rozważamy zmiany systemowe.

Bezpieczny, stabilny i licencjonowany akcjonariat to realna ochrona danych kredytowych
Dyskusja o bezpieczeństwie informacji kredytowej nie może abstrahować od tego, kto faktycznie odpowiada za dane. Struktura właścicielska podmiotów zarządzających wrażliwymi danymi finansowymi nie jest technicznym detalem – jest fundamentem odpowiedzialności.

Biuro Informacji Kredytowej jest kontrolowane przez banki, w tym państwowe podmioty, w jednym z najbardziej regulowanych i nadzorowanych sektorów gospodarki. Ochrona danych finansowych klientów to nie marketingowe hasło, lecz obowiązek prawny, regulacyjny i reputacyjny.

Ten model nie powstał przypadkiem. Został zbudowany po to, aby wrażliwe

dane milionów Polaków były objęte tajemnicą bankową, a także zarządzane przez instytucje stabilne, przewidywalne oraz odporne na łatwe zmiany właścicielskie, czy także na krótkoterminowe decyzje biznesowe. W czasach rosnących zagrożeń cybernetycznych, wojny w Ukrainie i nasilających się działań hybrydowych ze strony Rosji, dane finansowe stały się elementem infrastruktury krytycznej państwa.

Silny podmiot o stabilnym akcjonariacie popartym zaufaniem publicznym ma realną zdolność do odpierania ataków i reagowania na incydenty. To nie jest abstrakcyjna teza – to kwestia bezpieczeństwa systemowego.

Czy chcemy, aby wrażliwe dane milionów Polaków trafiły do baz zarządzanych przez spółki będące w rękach prywatnych osób i mogących szybko zmienić właściciela?
Dziś informacje o opóźnieniach w spłacie kredytów konsumentów trafiają do centralnej, bezpiecznej bazy

BIK, a – zależnie od decyzji wierzyciela – także do biur informacji gospodarczej. Rozważane są rozwiązania, by wprowadzić obowiązek raportowania takich danych do wszystkich BIG-ów.

Część z biur informacji gospodarczej ma strukturę właścicielską skoncentrowaną wokół osoby prywatnej, która może w łatwy sposób podjąć decyzję o sprzedaży akcji spółki przypadkowym inwestorom – szybko, bez analizy intencji inwestora i bez systemowych gwarancji bezpieczeństwa i stabilności. W niepewnych czasach to ryzyko, którego nie wolno bagatelizować.

Zaufanie do systemu finansowego buduje się latami, a traci w jednej chwili. Centralny model wymiany informacji kredytowej funkcjonuje w Polsce od lat i dobrze spełnia swoją rolę: chroni konsumentów, wspiera odpowiedzialne kredytowanie i minimalizuje ryzyko systemowe.

W świecie rosnących zagrożeń cyfrowych nie potrzebujemy więcej drzwi do świata wrażliwych danych. Potrzebujemy solidnych zamków i odpowiedzialnych gospodarzy. Bo ostatecznie chodzi o coś bardzo prostego: aby nasze dane – tak jak nasze pieniądze – pozostały bezpieczne.

0011498050

O d zawsze i bardzo długo port lotniczy o marginalnym znaczeniu nawet w skali kraju, przez chwilę na granicy niebytu z powodu obostrzeń przeciwpandemicznych, potem nagła eksplozja rozpoznawalności, popularności medialnej i znaczenia wręcz geopolitycznego, a przychody poszybowały do nieba. Co będzie dalej?

Kiedy rosyjski propagandysta postraszył zbombardowaniem Rzeszowa, wywołał niepokój mieszkańców miasta i okolic. Kiedy wokół lotniska stanęły amerykańskie Patrioty, okazało się, że to być może najbezpieczniejsze miejsce w Europie. Niemal z dnia na dzień port lotniczy stał się miejscem rozpoznawalnym dla dużej części świata. Mniej mówi się, jakie ma znaczenie dla rozwoju gospodarczego regionu.

W 2019 r. na rzeszowski lotnisku lądowało, bądź wylatywało stąd 772 tys. pasażerów, rok później pandemia Covid-19 rozlała się po świecie, pasażerski ruch napowietrzny niemal ustał. Branża w skali świata stanęła nad przepaścią, lotniska w Jasionce zjawisko nie ominęło. Liczba obsługiwanych tu pasażerów spadła w kolejnym roku o pół miliona, przychody operacyjne lotniska za 2020 r. zmniejszyły się aż o 39,6 mln złotych w porównaniu do poprzedniego

roku, koszty funkcjonowania nie były mniejsze, ale nie bardzo było z czego ich pokrywać.

Z początkiem 2021 Adam Hamryszczak, prezes lotniskowej spółki, wystąpił na sesji sejmiku wojewódzkiego, by prosić władze samorządu wojewódzkiego o pożyczkę 10 mln zł pożyczki.

- Z dziesięciu rejsów dziennie w minionych latach, teraz obsługujemy jeden lub dwa - wyliczał, dodając że jeśli nie ma pasażerów, to spółka nie zarabia, także na działalności pobocznej: na parkingu i punktach handlowych w budynku portu. - A są dni, że ani jednego.

Radni zaakceptowali wówczas pomysł podłączenia rzeszowskiego portu do tymczasowej kropłówki finansowej, choć nikt nie wiedział, jak długo obostrzenia przeciwcovidowe potrwają i czy lotnisku uda się okres stagnacji przetrwać. Niemal równo rok później na Ukrainie wybuchła wojna, Jasionka stała się hubem przerzutu międzynarodowej pomocy wszelakiej dla napadniętego kraju. Lotnisku mocno dmuchnęło finansowym wiatrem w żagle i przestano spekulować, czy przetrwa. Pandemie się skończyła, wrócił ruch pasażerski, port pozostaje hubem logistycznym dla pomocy Ukrainie, a Polskie Porty Lotnicze, mniejszościowy właściciel lotniskowej spółki w Jasionce, właśnie wydał raport „Wpływ

- To lotnisko jest w zasadzie numerem jeden, jeśli chodzi o wzrosty, na przykład w kwestii cargo – mówi o naszym porcie lotniczym - Adam Sanocki, członek zarządu ds. strategii i marketingu spółki Polskie Porty Lotnicze

Andrzej Płes

LOTNISKORZESZÓW – JASIONKA. NASZA PEREŁKA W KORONIE

polskich portów lotniczych na regiony”, w którym uwzględniony jest także port rzeszowski. Podczas poświęconej raportowi konferencji, jaka odbyła się w Jasionce, Adam Sanocki, członek zarządu ds. strategii i marketingu PPL wyraźnie zaznaczył, że wpływ jest i to znaczący, bo województwa dysponujące lotniskami rozwijają się gospodarczo wyraźnie bardziej dynamicznie niż dwa, na terenie których portów nie ma.

Coś więcej, niż miejsce startu i lądowania

Z rzeszowskiego lotniska żyje setki firm i tysiące ludzi,

k którzy nie mają z nim bezpośredniego związku. Z generującego ruch turystyczny portu korzystają regionalne hotele, gastronomia i inne obiekty obsługi ruchu turystycznego. Ten - z kolei - wpływa na promocję produktów regionalnych i całego regionu. W 2024 r. turystyka generowana przez lotnisko przyniosła Podkarpaciu 161 mln zł brutto, a dzięki działalności portu w gospodarce utrzymywany jest ponad 21 tys. miejsc pracy. Na Podkarpaciu zagląda ponad 2 mln turystów rocznie, stale rośnie liczba tych zagranicznych, popyt na miejsca pobytowe sprawia, że ro-

śnie liczba obiektów hotelowych i konferencyjnych. Port w Jasionce to eldorado dla Gminy Trzebownisko, gospodarza terenu. Podatki płacone przez port są w budżecie samorządu znaczącą sumą.

- Nasz port lotniczy to nie tylko infrastruktura transportowa, to także brama Podkarpacia na świat, ale też narzędzie rozwoju województwa podkarpackiego i... nie tylko - podkreśla Małgorzata Jarosińska-Jedynak, członek zarządu województwa podkarpackiego. - Dzięki niemu skracamy dystans nie tylko ten geograficzny, ale przede wszystkim bizne-

sowy i inwestycyjny. Dla wielu firm dostępność lotnicza jest jednym z kluczowych kryteriów wyboru lokalizacji swoich inwestycji. Szczególnie w branżach innowacyjnych, high - tech.

Z danych autorów raportu wynika, że każdy pasażer lotniska to ok. 10 500 zł PKB rocznie. Nie jest przypadkiem, że firmy światowych marek (Borg Warner, MTU Aero Engines, Fibrain i Vereshape) zdomowały się właśnie w strefie ekonomicznej w Jasionce, w bardzo bliskim sąsiedztwie rzeszowskiego lotniska. Trudno sobie wyobrazić, by w Zen.Com Expo Centrum

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKI FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W RZESZOWIE

0011499481

Inwestujemy w czyste i bezpieczne Podkarpacie: Misja, która zmienia nasz region

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (WFOŚiGW) w Rzeszowie to samorządowa osoba prawna, której podstawową działalnością jest finansowe wspieranie zadań służących ochronie środowiska i gospodarce wodnej. To zielone serce Podkarpacia, które od lat skutecznie wspiera działania na rzecz zrównoważonego gospodarowania zasobami naturalnymi. Rok 2025 był dla instytucji czasem szczególnych wyzwań i sukcesów, które przełożyły się na realną poprawę jakości życia mieszkańców.

Rekordowa skala wsparcia finansowego

O roli Funduszu w regionie najlepiej świadczy liczby. W 2025 roku, dzięki współpracy z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, udało się pozyskać dla beneficjentów z Podkarpacia środki dotacyjne w ogromnej wysokości 723,5 mln zł. Zasilenie mieszkańców oraz innych podmiotów z regionu taką kwotą stanowi wymierny efekt pracy instytucji. Każda z tych złotych to inwestycja w czystsze powietrze, bezpieczniejszą wodę i nowoczesną infrastrukturę, co bezpośrednio wpływa na wzrost gospodarczy regionu. W ramach działalności statutowej w 2025 roku podpisano umowy na realizację 260 zadań ze środków własnych, udzielając 237



dotacji oraz 20 pożyczek. Łączne przychody instytucji w 2025 roku wyniosły ponad 148 mln zł, z czego znaczną część stanowiły środki otrzymane z Unii Europejskiej (ponad 106 mln zł) w ramach Projektu Grantowego FEnIKS. „Czyste Powietrze” – lider zmian w podkarpackich domach Niezaprzeczalnym priorytetem w 2025 roku był program „Czyste Powietrze”. Celem programu jest poprawa efektywności energetycznej oraz zmniejszenie emisji zanieczyszczeń z jednorodzinnych budynków mieszkalnych. Pod względem wartości podpisanych umów – ponad 714 mln zł – program ten jest niezaprzeczalnym liderem. W samym tylko roku sprawozdawczym:

- Zawarto łącznie 10 122 umowy dotacji.
- Dokonano 18 274 wypłat na rzecz beneficjentów o łącznej wartości przekraczającej 570 mln zł.
- Efektem realizacji programu była wymiana nieefektywnych źródeł ciepła w 6 595 budynkach.
- Dzięki tym inwestycjom zmniejszono emisję dwutlenku węgla o ponad 233 tys. Mg rocznie.
- Ograniczono emisję pyłów PM10 o ponad 904 Mg rocznie.

Skuteczność wdrażania programu w dużej mierze zależy od współpracy z gminami – na terenie województwa funkcjonowało 156 punktów konsultacyjno-informacyjnych. Od marca 2025 r. Fundusz pełni również rolę Operatora programu, zapewniając bezpłatne

i kompleksowe wsparcie najuboższym mieszkańcom. Zespół Operatora pomógł w złożeniu 415 wniosków, przeprowadzając beneficjentów przez cały proces inwestycyjny.

Woda i ścieki: Fundament nowoczesnej infrastruktury

- Fundusz odgrywa kluczową rolę w budowie fundamentów nowoczesnych gmin. W 2025 roku najwyższą kwotę środków przyznano na priorytet związany z gospodarką ściekową. Dzięki udzielonemu wsparciu:
 - Rozbudowano sieć kanalizacyjną o długości ponad 55 km na terenie m.in. gmin Nozdrzec, Mielec, Kuryłówka i Solina.
 - Zapewniono ulepszone oczyszczanie ścieków dla dodatkowych 21 591 osób (RLM).
 - Wybudowano ponad 60 km sieci wodociągowej (m.in. w gminach Jasienica Rosielna i Kuryłówka), co jest kluczowe w obliczu narastających deficytów wody pitnej.
 - Zwiększono wydajność stacji uzdatniania wody o 1 782 m³/dobę.

Bezpieczeństwo i wsparcie dla służb ratowniczych

WFOŚiGW w Rzeszowie dba o bezpieczeństwo ekologiczne poprzez wsparcie służb ratowniczych. W 2025 r. uruchomiono autorski nabór „Bezpieczny Strażak w Twojej Gminie”, w ramach którego pod-

- pisano 107 umów na doposażenie jednostek OSP w sprzęt ochrony osobistej i techniki specjalnej. Ponadto, we współpracy z NFOŚiGW:
 - Przekazano środki na zakup samochodów ratowniczo-gaśniczych oraz zestawów ratownictwa wodnego.
 - Podpisano 59 umów na modernizację energetyczną budynków remiz OSP, na co przeznaczono łącznie ponad 8,3 mln zł.
 - Działania te pozwoliły objąć ochroną przed zagrożeniami 1,718 mln osób na Podkarpaciu. Dodatkowo wsparto Państwową Straż Pożarną w zakupie 4 łodzi ratowniczych wraz z wyposażeniem.

Edukacja i ochrona przyrody: Nasze wspólne dziedzictwo

- Fundusz angażuje się w ochronę unikalnej przyrody regionu. W 2025 r. wsparcie pozwoliło na:
 - Pielęgnację i konserwację 659 pomników przyrody oraz zabytkowych drzewostanów.
 - Realizację działań ochronnych dla gatunków zagrożonych, takich jak wąż Eskulapa czy puszczyk uralski.
 - Usunięcie i unieszkodliwienie ponad 4 601 Mg odpadów zawierających azbest w 76 gminach.
 - Wsparcie edukacji ekologicznej prowadzonej przez Bieszczadzki i Magurski Park Narodowy, która objęła łącznie niemal 400 000 osób.

Ważnym elementem jest również Projekt Doradztwa Energetycznego. W 2025 r. doradcy klimatyczno-energetyczni udzieliли 826 konsultacji i 1 229 porad, wspierając samorządy, przedsiębiorców i osoby fizyczne w planowaniu zielonych inwestycji.

Profesjonalne zarządzanie i wizja rozwoju

Sukcesy 2025 roku to wynik sprawnego zarządzania i ogromnego nakładu pracy Biura Funduszu. Zarząd instytucji w minionym roku był dwuosobowy. O intensywności działań najlepiej świadczy fakt, że na przestrzeni roku podjęto 10 990 uchwał. Aby sprostać rosnącemu zainteresowaniu programami (szczególnie „Czystym Powietrzem”), systematycznie zwiększano liczbę pracowników, zapewniając kompetentną obsługę beneficjentów. Fundusz dba również o nowoczesną komunikację – w 2025 r. zmieniono logotyp instytucji, aby odświeżyć jej wizerunek. **WFOŚiGW w Rzeszowie udowodnia, że ochrona środowiska to nie tylko koszt, ale przede wszystkim inwestycja w przyszłość. Każdy zrealizowany projekt to krok w stronę nowoczesnego, zielonego i bezpiecznego Podkarpacia, które z dumą przekażemy kolejnym pokoleniom mieszkańców.**



FOT. BARBARA GALAS

W 2025 roku ruch pasażerski na lotnisku Rzeszów - Jasionka był o 12 proc. większy niż w roku poprzednim i pobił kolejny własny rekord prawie 1,3 mln pasażerów

Wystawienniczo - Kongresowym można było bez sąsiedztwa lotniska organizować międzynarodowe spotkania wystawiennicze i biznesowe. Biznes wyjątkowo ceni swój czas, połączenia lotnicze bardzo w tym pomagają. Także podkarpackim przedsiębiorcom, którzy dzięki połączeniom lotniczym zyskują większe możliwości internacjonalizacji swoich firm.

Efektem ubocznym wojny w Ukrainie był gigantyczny skok rozpoznawalności Rze-

szowa i Podkarpacia w skali świata. Inigdy by się to nie stało, gdyby port w Jasionce nie stał się miejscem przeładunkowym pomocy dla Ukrainy, a także miejscem przesiadkowym dla wielu przywódców państw, którzy - także ze względów bezpieczeństwa - w drodze do Ukrainy przesiadali się na lotnisku w Jasionce w inne środki transportu.

Perełka w koronie PPL

Polskie Porty Lotnicze mają udziały w 12 portach na terenie

kraju, w rzeszowskim są właścicielem mniejszościowym (niepełna 50 proc. udziałów). Warsaw Chopin Airport jest oczywiście perłą, ale Jasionka perełką, a wiceprezes Sanocki zapewnia, że dla grupy kapitałowej PPL jest niezmiernie ważna.

- To klasyczne success story - mówi o rzeszowskim lotnisku. - Maksymalnie pokazuje, jak można maksymalnie wykorzystać swoje atuty, ale i swoje miejsce w historii, w jakiej się

znalazło - odniósł się do znaczenia portu dla przebiegu wojny za naszą wschodnią granicą. To lotnisko jest w zasadzie numerem jeden, jeśli chodzi o wzrosty, na przykład w kwestii cargo.

Bo okazuje się, że Jasionka jest, po lotnisku Chopina, najsilniejszym w tej dziedzinie wśród wszystkich z udziałem PPL. A roczny kilkunastoprocentowy wzrost liczby pasażerów też jest wyjątkowy dla polskich portów.

POD WZGLĘDEM PRZYCHODÓW (DANE ZA 2024 R.) JASIONKA USTĘPUJE MIEJSCA TYLKO PORTOM WARSZAWSKIEMU, KRAKOWSKIEMU I WROCŁAWSKIEMU

Pod względem rocznych przychodów (dane za 2024 r.) Jasionka ustępuje miejsca tylko portom warszawskiemu, krakowskiemu i wrocławskiemu, pozostawiając w tyle katowicki, gdański, poznański i inne. Choć - przyznać trzeba - rzeszowskiemu daleko do takiej rocznej skali przyjmowanych pasażerów, jak w Katowicach (6,4 mln), Poznaniu (3,6) i Gdańsku (6,7).

Lecimy w przyszłość

Ledwie pięć lat minęło od chwili, kiedy prezes Hamryszczak prosił radnych wojewódzkich o 10 mln zł na ratunek dla rzeszowskiego lotniska, od kiedy bywały dni, że na płycie nie lądowały i nie startowały żadne samoloty, a załoga została objęta zwolnieniami, co wywołało protesty. Dziś prezes podkreśla, że lotnisko rozwija się wyjątkowo dynamicznie na tle innych krajowych, jeśli chodzi o obsługę ruchu pasażerskiego. W 2025 roku był o 12 proc. większy niż

roku poprzednim i pobił kolejny własny rekord prawie 1,3 mln pasażerów. A jeszcze przed pandemicznym krachem szczytem marzeń był milion „paxów”, teraz nieśmiało marzy się o poziomie 1,5 mln w rok i to już za kilka lat. By to osiągnąć, trzeba wznieść infrastrukturę lotniska na wyższy poziom: 700 metrów pasa startowego już zostało zmodernizowanych, budowany jest nowy odcinek ponadkilometrowej alternatywnej drogi kołowania, w przyszłym roku ma być zmodernizowany środkowy odcinek pasa startowego, a w planach jest budowa nowego terminala pasażerskiego i zwiększenie przestrzeni dla operacji cargo. To ostatnie zapewne z myślą, że po zakończeniu wojny na Ukrainie lotnisko w Jasionce przestanie być hubem logistycznym dla pomocy wojskowej i humanitarnej, a stanie się hubem materiałów i sprzętu do odbudowy tego kraju. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011490347

Bank Spółdzielczy w Jarosławiu

– tradycja i nowoczesność dla klienta

Bank Spółdzielczy w Jarosławiu od ponad 100 lat wspiera lokalną społeczność, budując swoją pozycję na zaufaniu, stabilności i odpowiedzialnym podejściu do finansów. To instytucja, która skutecznie łączy wieloletnią tradycję z nowoczesnymi rozwiązaniami, oferując kompleksowe usługi bankowe dla osób prywatnych, przedsiębiorców oraz rolników.

Dzięki indywidualnemu podejściu do każdego klienta bank dostarcza rozwiązania dopasowane do różnych potrzeb i etapów życia. W ofercie znajdują się zarówno nowoczesne narzędzia bankowości elektronicznej, jak i atrakcyjne kredyty czy bezpieczne formy oszczędzania. Klienci mogą liczyć na szybkie decyzje, elastyczne warunki oraz przejrzyste zasady współpracy.

Siłą Banku Spółdzielczego w Jarosławiu jest jego lokalny charakter. Placówki dostępne w regionie zapewniają łatwy kontakt i bezpośrednią obsługę, a zespół doświadczonych doradców gwarantuje profesjonalne wsparcie na każdym etapie współpracy. Bank aktywnie angażuje się także w rozwój lokalnych inicjatyw, wspierając społeczności i budując trwałe relacje oparte na partnerstwie. To sprawia, że jest nie tylko instytucją finansową, ale także ważnym elementem życia regionu.

Bank Spółdzielczy w Jarosławiu to wybór dla tych, którzy cenią bezpieczeństwo, nowoczesność i bliskość – bank, który naprawdę rozumie potrzeby swoich klientów i wspiera ich w realizacji planów na przyszłość.



JESTEŚMY NA PIERWSZEJ LINII FRONTU

- Częściej to rodziny pacjentów są wobec nas bardziej agresywne, niż sami pacjenci. Co najmniej raz w tygodniu przyjeżdża do nas z interwencją policja – wyznaje Edyta Niemczyk, pielęgniarka oddziałowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Klinicznym Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie

Piotr Samolewicz

Gdy przyjechaliśmy do państwa, było spokojnie...
Cały czas jesteśmy przy pacjentach. Przed chwilą mieliśmy trudną sytuację: duży spadek saturacji u pacjenta, czyli znaczne duszności. Kilka osób musiało zabezpieczyć pacjenta. Dlaczego? Dlatego że jak człowiek ma problemy z oddychaniem, jego organizm jest niedotleniony i mogą dziać się różne rzeczy, łącznie z irracjonalnym zachowaniem.

Ile osób liczy pani zespół?
Staramy się, aby na każdym 12-godzinny dyżurze, bo w takim systemie pracujemy, było co najmniej 9 osób na części

przeznaczanej dla dorosłych, w tym przynajmniej jedna pielęgniarka, oraz co najmniej trzech lekarzy dyżurnych, a także lekarze specjaliści konsultujący w SOR. Na części dziecięcej zapewniamy obsadę w liczbie 4-5 ratowników medycznych lub pielęgniarek, lekarza pediatrę oraz lekarzy konsultujących.

Ilu przeciętnie przyjmujecie pacjentów?
Średnio na dobę obejmujemy naszą opieką ok. 80 pacjentów dorosłych, ale zdarzają się dni, gdy przyjmujemy ok. 110. Porównywalnie tyle samo przyjmujemy dzieci.

W sumie na dobę przyjmujemy ok. 200 osób na SOR-ze dziecięcym i dla dorosłych.

A w święta i dni wolne?
Rzeczywiście, w trakcie świąt i dni wolnych od pracy obserwujemy często wzrost liczby pacjentów. Podyktowane jest to różnymi czynnikami, np. pogodowymi. Po długiej zimie mamy piękną aurę, przyjmujemy więc wiele osób z urazami po wypadkach. Z kolei w okresie świąt częstą przypadłością są dolegliwości żołądkowe będące efektem typowego w tym czasie nieprzestrzegania diety.

Na profilu jednego z krajowych SOR-ów w mediach społecznościowych przeczytałem, że coraz więcej osób będących pod wpływem środków psychoaktywnych zgłasza się po pomoc, najgorzej jest w niedziele i święta. Czy tak?
Z doświadczenia i z przeżyć, jakie są naszym udziałem ze strony tego rodzaju pacjentów, mogę powiedzieć o reakcjach łączonych. Co to znaczy? Trafiają do nas pacjenci po zażyciu zarówno substancji psychoaktywnych, np. alkoholu, jak i spożyciu środków psychotropowych. Niestety, alkohol z różnego rodzaju środkami łączy nie tylko ludzie młodzi i do-

rośli, ale i nastolatki. Granica zakazu spożywania alkoholu do 18 lat dawno się zatarła. Młodzi ludzie sięgają po różnego rodzaju tabletki, po dostępne w podziemiu środki psychotropowe, a także alkohol. Bardzo często w ciągu tygodnia mamy do czynienia z takimi osobami.

One są z urazami?
Niekoniecznie. Chodzi o stan psychosomatyczny, kliniczny, z którym łączą się różne dolegliwości bólowe lub pseudoból.

Urojone?
Tak. My musimy dopiero określić, w jakim amoku i w jakim

stanie pacjent do nas przyjeżdża. Osoby dziwnie się zachowujące i będące pod wpływem różnych substancji stanowią zagrożenie dla społeczeństwa i jeśli ktoś je zauważy, to automatycznie wzywa zespół ratownictwa medycznego i powiadamia policję.

Ludzie boją się takich osób, a pracownicy SOR?
Oczywiście, że tak. Choć paradoksalnie taki pacjent jest łatwiejszy do oceny i do odpowiedniego zareagowania. Dlaczego? Dlatego że możemy po nim spodziewać się wszystkiego. Bo wiemy, w jakim stanie został do nas przywieziony. Już

MATERIAL INFORMACYJNY

0011498460

Fizjoterapia Uroginekologiczna w Gabinetach Rudek: Kompleksowe Wsparcie dla Kobiet w Rzeszowie

W dzisiejszych czasach, kiedy świadomość zdrowotna rośnie, coraz więcej kobiet poszukuje specjalistycznego wsparcia w zakresie zdrowia intymnego i okołoporodowego. Gabinety Rehabilitacji Medycznej Rudek w Rzeszowie wychodzą naprzeciw tym potrzebom, oferując kompleksową fizjoterapię uroginekologiczną, nowoczesne metody leczenia oraz programy edukacyjne, które realnie poprawiają jakość życia kobiet.

Fizjoterapia Uroginekologiczna: Klucz do Komfortu i Zdrowia

Fizjoterapia uroginekologiczna to dynamicznie rozwijająca się dziedzina fizjoterapii, która koncentruje się na diagnozowaniu, leczeniu i profilaktyce dysfunkcji w obrębie miednicy. W Gabinetach Rudek specjaliści pomagają kobietom w walce z takimi problemami jak nietrzymanie moczu (wysiłkowe, nagłace, mieszane), obniżenie narządów miednicy mniejszej, bolesne miesiączki, dysfunkcje seksualne czy bóle w okolicy miednicy. Jest to podejście holistyczne, które pozwala na odzyskanie pełnego komfortu i pewności siebie, często eliminując tematy, które przez lata były uznawane za wstydliwe i niemożliwe do rozwiązania.

Wsparcie Okołoporodowe: „Aktywna Cięża” i Rehabilitacja Poporodowa

Okres ciąży i porodu to czas intensywnych zmian w ciele kobiety. Gabinety Rudek oferują program „Aktywna Cięża”, który przygotowuje przyszłe mamy do porodu poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia, naukę prawidłowego oddychania oraz profilaktykę rozejścia mięśnia prostego brzucha i spojenia łonowego. Zajęcia prowadzone są pod okiem doświadczonych fizjoterapeutów uroginekologicznych, co gwarantuje bezpieczeństwo i skuteczność. Po porodzie niezwykle ważna jest profesjonalna rehabilitacja. Fizjoterapeuci Gabinetów Rudek



przeprowadzają ocenę stanu mięśni dna miednicy, pomagają w terapii blizn (po cesarskim cięciu czy nacięciu krocza) oraz wspierają powrót do pełnej sprawności układu moczowo-płciowego i wydalinowego. Odpowiednio dobrana terapia uroginekologiczna w okresie poporodowym jest kluczowa dla zdrowia i samopoczucia młodych mam.

Emsella: Rewolucja w Wzmacnianiu Mięśni Dna Miednicy

Jedną z innowacyjnych metod dostępnych w Gabinetach Rudek jest terapia z wykorzystaniem fotela Emsella. To nieinwazyjna stymulacja elektromagnetyczna mięśni dna miednicy, która wykorzystuje technologię HIFEM (High-Intensity Focused

Electromagnetic). Podczas zaledwie 30-minutowej sesji, pacjentka, siedząc w ubraniu na fotelu, doświadcza tysięcy głębokich skurczów mięśni dna miednicy, co jest równoznaczne z wykonaniem 11 tysięcy ćwiczeń mięśni Kegla. Emsella to bezbolesne i niezwykle skuteczne rozwiązanie w leczeniu nietrzymania moczu, osłabionych mięśni dna miednicy zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

Edukacja i Integracja: Warsztaty dla Kobiet

Gabinety Rudek to nie tylko miejsce terapii, ale również centrum edukacji i wsparcia. Regularnie organizowane są warsztaty, takie jak te z okazji Dnia Kobiet, które mają na celu podnoszenie świadomości na temat zdrowia intymnego, profilaktyki oraz znaczenia fizjoterapii uroginekologicznej. Takie spotkania sprzyjają wymianie doświadczeń, budowaniu społeczności i przełamywaniu tabu wokół kobiecych problemów zdrowotnych.

Podsumowanie

Gabinety Rehabilitacji Medycznej Rudek w Rzeszowie to miejsce, gdzie kobiety znajdują kompleksowe wsparcie na każdym etapie życia. Dzięki połączeniu doświadczenia, nowoczesnych technologii i holistycznego podejścia, Gabinety Rudek pomagają odzyskać zdrowie, komfort i pewność siebie, promując świadome podejście do kobiecego ciała.





Edyta Niemczyk (w czerwonym stroju) ze swoimi współpracownikami: - Nasza praca jest stresująca, bardzo łatwo więc o wypalenie zawodowe

FOT. MARCIN ZIMKOWSKI

sama woń alkoholu sygnalizuje, że musimy się zabezpieczyć, a przynajmniej stworzyć barierę między nami a pacjentem. Natomiast inaczej to wygląda, gdy pacjent przychodzi sam po pomoc, albo też jest przywożony przez karetkę w stanie skrajnie ciężkim, gdy nie przejawia agresji i gdy trudno się po nim czegoś złego spodziewać, a mimo tego zaczyna atakować. Z takimi sytuacjami spotyka się każdy pracownik naszego szpitala, a szczególnie naszego SOR-u. Priorytetem jest wtedy zadbanie o nasze bezpieczeństwo. Jeśli żołnierz czy strażak nie zadba o własne bezpieczeństwo, to nie może skutecznie realizować swoich zadań, tak samo jest z nami.

Jak chronicie się przed tego rodzaju pacjentami? Czy aplikując chorym jakieś środki?

Żeby cokolwiek zaaplikować, trzeba wiedzieć, co z pacjentem się dzieje. Jest kilka stopni agresji. Gdy pojawia się agresja słowna, wyczuwamy, że z pacjentem coś jest nie tak, to przygotowujemy się do odpowiedniej reakcji. Gdy agresja przybiera postać siłową, tworzymy próg bezpieczeństwa, by takiego pacjenta nie dopuścić do siebie. Musimy również wydawać spokojne komunikaty typu: „Ja ciebie rozumiem, Ciąg dalszy na str. 24

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011497193

Naszą marką jest czyste środowisko i bezpieczny przedsiębiorca

Spółka Verda Vivo została założona przez profesjonalistów, którzy od lat z pasją i oddaniem, przestrzegając nałożonych obostrzeń, pomagają przedsiębiorcom prowadzić swoje przedsiębiorstwa zgodnie z ustawami z zakresu ochrony środowiska.

Dotychczasowe zaangażowanie doprowadziło do tego, że w stałej obsłudze spółka wspiera już ponad 300 firm. Trzon kadry to wykwalifikowani specjaliści, którzy ciągle podnoszą swoje kwalifikacje, jednak oprócz teorii są to również praktycy od lat obsługujący firmy produkcyjne, m.in. z branży chemicznej, budowlanej, metalowej czy spożywczej. Klientami Verda Vivo są zarówno małe rodzime przedsiębiorstwa, jak i duże spółki giełdowe. Największą grupę przedsiębiorców stanowią firmy z Polski południowej i południowo-wschodniej, jednak w ich portfolio można znaleźć przedsiębiorców z całego kraju.

Spółka zbudowana jest z dwóch działów. Pierwszy to działania skupione na bieżącej obsłudze i pomocy przedsiębiorcom w zakresie tematów odpadowych, produktowych, emisyjnych czy wodno-ściekowych. To



m.in. obsługa baz: BDO, KOBiZE, CRO, SENT, BDS, CEEB, CBAM. Zlecając spółce Verda Vivo obsługę w zakresie ochrony środowiska przedsiębiorca może być pewny, że zostaną u niego wdrożone wszystkie nowe obowiązki, które pojawiają się w polskim ustawodawstwie. Spółka pomaga w interpretacji przepisów oraz obsługuje kontrole przeprowadzane przez WIOŚ, GIOŚ, Wody Polskie, Urząd Marszałkowski czy Starostwo Powiatowe.

Drugi dział spółki zajmuje się tematyką związaną ze zrównoważonym rozwojem, czyli niefinansowym raportowaniem ESG i GOZ oraz takimi projektami jak obliczanie śladu węglowego dla organizacji, produktu i EPD. Ponadto spółka specjalizuje się w opracowywaniu dokumentacji potrzebnej do uzyskania pozwoleń na wytwarzanie, przetwarzania

nie czy zbieranie odpadów, decyzji lub zgłoszeń emisyjnych, pozwoleń wodnoprawnych czy KIP-ów.

Co wyróżnia spółkę Verda Vivo na tle konkurencji? Dlaczego można uznać, że jest ona liderem w innowacyjnym podejściu do ochrony środowiska w przedsiębiorstwie? Odpowiedź jest bardzo prosta, a jednocześnie stanowi o sukcesie. Współpraca ze spółką Verda Vivo rozpoczyna się od przeprowadzenia audytu środowiskowego, czyli ustalenia zgodności postępowania przedsiębiorcy i realizacji obowiązków względem ochrony środowiska oraz ustaleniu zakresu pod jaki podlega, uwzględniając wykonywaną przez niego działalność. Przedsiębiorca otrzymuje dokument, który jasno wskazuje, w którym miejscu znajduje się jego firma i co należy wykonać,

aby czuć się bezpiecznym. Jest to swoistego rodzaju plan działania, który pozwala zaplanować w czasie wszystkie działania. Podejmując współpracę ze spółką Verda Vivo przedsiębiorca może mieć pewność, że na każdym etapie otrzyma wsparcie, pomoc i jasne wytyczne.

Spółka Verda Vivo pokazuje, że w dzisiejszych czasach przestrzeganie przepisów z zakresu ochrony środowiska to nie tylko przykry obowiązek, ale realna szansa na osiągnięcie konkurencyjności na rynku. Partnerzy handlowi coraz częściej zwracają uwagę na niefinansowe aspekty oferty, w tym, w zdecydowanej mierze na ochronę środowiska. Ponadto w dobie bardzo wysokich kosztów prowadzenia działalności właśnie w przestrzeganiu przepisów środowiskowych należy szukać realnych oszczędności. Właściwa gospodarka materiałowa, która redukuje ilość odpadów czy szukanie niskoemisyjnych rozwiązań w produkcji obniżających opłaty za korzystanie ze środowiska to tylko dwa przykłady, od których należy rozpocząć wewnętrzną rewolucję. Działalność proekologiczna i prowadzenie firmy w zgodzie z przepisami środowiskowymi to dzisiaj nie tylko puste hasła – to element społecznej odpowiedzialności w biznesie.



Agata Berek-Buch, Prezes Zarządu

Ciąg dalszy ze str. 23

ale daj mi teraz działać”, „Ja cię rozumiem, ale muszę zmierzyć ci ciśnienie, wtedy będę wiedzieć, co ci dolega”. Zwracamy się też do takich pacjentów per „pan”, „pani”. Musimy wczuć się w sytuację pacjenta. On może być rozgoryczony, zdenerwowany, może być też hipochondrykiem, mówiącym „wszystko mi dolega i natychmiast potrzebuję pomocy”. Być może pacjent ma problemy w rodzinie. Ale nim rozpoczniemy jego sytuację w trakcie wywiadu, musimy wyprzedzić jego zachowanie. Jeśli nie radzimy sobie z pacjentem przejawiającym wobec nas agresję, to korzystamy z pomocy ochrony szpitala. Wzywamy ją. Oprócz tego ochrona co godzinę - dwie robi obchód. Czujemy, że ktoś nad nami czuwa. Czasem po pomoc dzwoniemy też na policję. Jako jednostka pełniąca służbę publiczną jesteśmy pod ochroną policji. Oczekiwanie w poczekalni zwiększa nerwowość także osób towarzyszących. To zrozumiałe, że niepokoją się o bliskiego bez względu na to, w jakim stanie trafił na SOR. Bez względu na to, czy boli go tylko palec, czy ma uraz wielonarządowy, oczekują, że zostanie szybko obsłużony. Czasem trudno nam wythumaczyć rodzinie czy opiekunowi, że w pierwszej kolejności muszą

zostać zaopiekowani pacjenci w cięższych stanach.

Trzeba tu dodać, że pracownicy SOR dokonują tzw. triażu pacjentów, czyli klasyfikacji wg ich stanu zdrowia.

Triaż ratunkowy nie polega tylko na rozmowie z pacjentem. Pierwotny triaż polega na szybkim wybraniu z kolejki najbardziej chorej osoby, która wymaga pomocy natychmiast. Triaż pierwotny to są nasze zmysły, jak widzimy, czujemy i słyszymy pacjenta. Wtórny, czyli właściwy triaż, jest już rozwinęty. Polega na mierzeniu parametrów osoby, przeprowadzeniu z nim wywiadu, o ile jest to możliwe, a jeśli nie jest to możliwe, to opiera się na rozmowie z rodziną.

Triaż jest warunkiem wejścia do ogólnopolskiego systemu informatycznego TOPSOR (Trybu Obsługi Pacjenta w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym), czyli kolejkowego systemu obsługi pacjentów. Czy jest nam pomocny? Różne szpitale różnie o nim mówią. Na pewno TOPSOR ułatwia szybszą weryfikację chorych. Polega on na tym, że pacjent albo zespół ratunkowy pobiera bilet. Drukują się na nim informacje, o której godzinie pacjent do nas przybył. Zapisuje się też w systemie, jak długo pacjent przebywał na SOR-ze, jak długo był obsługiwany w systemie

KAŻDY Z NAS MUSI WYPRACOWAĆ DLA SIEBIE INDYWIDUALNE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM. NASZA PRACA RZECZYWIŚCIE JEST STRESUJĄCA

kolejkowym. Priorytet obsługi pacjenta zależy od tego, jak my ocenimy jego stan podczas triażu pierwotnego. Przyjeżdżają jeszcze zespoły ratownicstwa medycznego. Mamy szeroki podjazd, na którym mieści się nawet 6 karet. Zdarza się, że w jednym czasie obsługujemy nawet 7-8 karet.

Najpierw są obsługiwane karetki?

Tak, ale zdarzają się też tacy pacjenci, którzy przyjeżdżają z zawałem serca, często sami swoim samochodem i nie możemy ich przeoczyć. Podkreślił to wyraźnie, na SOR obsługujemy przede wszystkim pacjentów w stanach nagłych.

Czy zgłaszają się osoby z wyolbrzymionymi dolegliwościami? Tacy, którzy powinni zgłosić się z nimi do lekarza rodzinnego?

Zdarzają się takie przypadki, ale nie powiedziałabym, że są nagminne. Najczęściej są to rodzice, którzy nie dostają się

z dzieckiem do lekarza rodzinnego, ponieważ dziecku przytrafiło się coś złego pod koniec dnia pracy rodzica. Dlatego nie ma on możliwości udania się do lekarza rodzinnego.

Jak pracownicy SOR radzą sobie ze stresem?

Nie ma jednego uniwersalnego sposobu. Każdy z nas musi wypracować dla siebie indywidualne metody radzenia sobie ze stresem. Nasza praca rzeczywiście jest stresująca, bardzo łatwo więc o wypalenie zawodowe. Codziennie mierzymy się z bardzo wymagającymi i często skrajnymi sytuacjami. Trudno zaprzeczyć, że nie pracujemy w stresie, gdy wjeżdżają naraz trzy karetki z osobami, często dziećmi, z zatrzymaniem oddechu czy krążenia, a rodzina stoi za drzwiami. Dopuszczamy czasem obecność rodziny podczas resuscytacji, zwłaszcza w przypadku osób młodych i dzieci, by rodzice widzieli, że robimy wszystko, by uratować pacjenta. Niestety,

przeciwnik jest trudny i śmierć czasem nas pokonuje.

Ta praca dostarcza adrenaliny, czy tak?

Tak. Jest to bardzo widoczne, gdy idziemy na urlop. Bo przez pierwszy tydzień brakuje nam tej adrenaliny. Śmieję się, że podczas każdego wyjazdu wakacyjnego, gdzie bym nie spędzała urlopu, znajdę okazję do ratowania kogoś, kto ma np. omdlenie albo zawał serca.

Czy nie macie problemów kadrowych? Wiadomo, że mimo dobrych płac, nie wszyscy decydują się na pracę w szpitalnych oddziałach ratunkowych.

Medycyna ratunkowa jest trudną dziedziną. Wielu lekarzy robi tę specjalizację, ale niewiele w niej pracuje. Nieliczni lubią taką szybką pracę i adrenalinę. Nie mamy zbyt wiele czasu na podjęcie decyzji. Nie możemy sobie pofolgować, zastanowić się, jakie zlecenie dać itp. Na SOR działamy na wewnętrzzną komendę: muszę tu i teraz decydować, bo sekundy decydują o czyimś życiu. Nie każdy nadaje się do takiej pracy. Czy mamy problemy kadrowe? Dyrekcja szpitala robi wszystko, żebyśmy nie czuli dyskomfortu braku lekarzy, pielęgniarek i ratowników. Zapełniamy grafik. Natomiast nie ukrywam, że zdarzają się sytuacje, jak na każdym oddziale i w każdej klinice

w całej Polsce, że nie wiemy, kto z nas zachoruje, ile będzie absencji chorobowych.

W związku z tym, że mamy tak ciężką pracę, to zdarzają się problemy w postaci chorób. Jesteśmy na pierwszej linii frontu. Każdego pacjenta traktujemy jako osobę zakaźną, ale nie sposób non stop nosić masek, szczególnie poza sezonem grypowym, i ustrzec się przed chorobami zakaźnymi. Mamy bardzo dobre warunki socjalne: prysznic, przebieralnię świeżej odzieży. Czasami się śmiejemy, że przychodzimy na oddział rano o godz. 7 w czystych strojach, a już o godz. 11, 12 jesteśmy kilka razy poprzebierani, ponieważ mieliśmy do czynienia z urazami wielonarządowymi z wypływami krwi i płynów ustrojowych, gdy nie sposób przewidzieć wszystkich reakcji ze strony pacjenta.

Ziloma przypadkami agresji spotykacie się?

Wieloma, nawet nie liczymy zwykłych zaczepek, bo są one wliczone w nasz zawód. Niezadowolonych ludzi jest bardzo dużo, roszczeniowych jest jeszcze więcej. Częściej to rodziny pacjentów są wobec nas bardziej agresywne, niż sami pacjenci. Co najmniej raz w tygodniu przyjeżdża do nas z interwencją policja, jeśli nie częściej. W ubiegłym roku przyjęliśmy ponad 50 tys. pacjentów. ©

REKLAMA

0011494489



ŁUDZIE Z ENERGIAŁ

OFERUJEMY:

- Propan-butan w butlach
- Gaz do celów grzewczych
- Autogaz LPG



Metalowców 27, 39-200 Dębica



Żyj wygodnie



Oszczędzaj



Wspieraj ekologię



Wybierz bezpieczeństwo

Za każdą budową i remontem stoi konkretny człowiek - ze swoją historią, która potrafi czasami zaskoczyć

W budownictwie liczy się efekt końcowy, ale przede wszystkim droga, którą trzeba do niego przejść. Za każdą realizacją i każdym remontem stoi konkretna firma, konkretny człowiek.

O budownictwie najczęściej mówimy właśnie przez efekt końcowy, bo widzimy nowy dom, wyremontowane mieszkanie, równe ściany, dobrze położoną podłogę, kafelki. Rzadziej myślimy o tym, co wydarzyło się wcześniej - o etapach, które poprzedzają moment oddania kluczy czy zakończenia prac. O decyzjach, które trzeba podjąć, czasami szybko i pod presją, bo wiele sytuacji trudno przewidzieć.

A jeszcze rzadziej myślimy o ludziach, którzy za tymi inwestycjami stoją. O fachowcach, dla których remont czy budowa to nie jednorazowe doświadczenie, ale codzienna praca, w której nie ma dwóch identycznych dni. Bo każda budowa, każdy remont to trochę inna historia, jak mówią uczestnicy plebiscytu Mistrzów Budownictwa 2026.

Za nami trzeci tydzień głosowania w tej akcji. Uczestniczą w niej zarówno firmy remontowo-budowlane oraz ich właściciele, jak również budowlancy. Bo chcieliśmy ich docenić. Pokazać, że za każdą robotą stoi konkretny człowiek.

- W ramach plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026

prosiłiśmy uczestników, by podzielili się z nami tym, co ważne, ciekawe, a czasem zupełnie zaskakujące w ich codziennej pracy. Tak było również w przypadku budowlanców. To dlatego zarówno w naszej gazecie, jak i na stronie internetowej znajdziecie opowieści fachowców, którzy zaprosili nas do swojego świata - mówi Katarzyna Borek, opiekująca się akcją od strony redakcyjnej.

Z tych opowieści wynika jedno: w tej branży wszystko dzieje się w warunkach często dalekich od idealnych. To praca fizyczna, wymagająca, uzależniona od pogody, terminów, dostępności materiałów i tego, co zastanie się na miejscu. Czasem coś trzeba poprawić, cza-

sem zmienić plan, a czasem podjąć decyzję, która będzie miała konsekwencje na lata. To zawód, w którym wiedza techniczna to jedno, ale równie ważne są doświadczenie, odpowiedzialność i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, których nie przewidziano w projekcie. To także praca z ludźmi. Jak podkreśla redaktorka: - Właśnie dlatego w ramach Mistrzów Budownictwa chcieliśmy pokazać tę branżę trochę inaczej. Nie tylko przez pryzmat realizacji czy gotowych efektów, ale także przez ludzi i ich doświadczenia. Przez to, co dzieje się „po drodze”. Te opowieści są różne, jak różne są firmy, budowy i ludzie, którzy na nich pracują.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista uczestników plebiscytu, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z miast i powiatów oraz lista liderów głosowania w kategoriach wojewódzkich.

HYDRAULIK ROKU

1. **Marcin Budzik**, Wod-Instal, Niedźwiedza
2. **Tomasz Ekiert**, Ekiert technika grzewcza i sanitarna, Sanok
3. **Dariusz Bieszczad**, Handbud, Dębica

ELEKTRYK ROKU

1. **Ireneusz Bał**, EL-BAL System, Stobierna
2. **Paweł Podraza**, Elektro-team, Bracjowa
3. **Piotr Józefczyk**, Instalacje elektryczne - Sanok - Piotr Józefczyk, Sanok

BUDOWLANIEC ROKU

1. **Rafał Powtak**, Rafdar, Jasło
2. **Daniel Bieńkowski**, Usługi remontowo-budowlane Const-House Daniel Bieńkowski, Wólka Łętowska
3. **Józef Nowak**, GÓRAL Usługi remontowo budowlane Józef Nowak, Besko

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. **Maciej Jamroz**, URBAN Project, Rzeszów
2. **Aleksandra Otręba**, ASBA design, Leżajsk
3. **Izabela Kędzior**, Architekt Izabela Kędzior, Mielec

GEODETA ROKU

1. **Tomasz Klimko**, Top-Geo, Przemyśl
2. **Daniel Jasiński**, Geodeta Usługi geodezyjno budowlane Daniel Jasiński, Teodorówka
3. **Tomasz Szczepański**, Geoeffective Sp. z o.o. - Firma geodezyjna, Łańcut

STOLARZ ROKU

1. **Marek Pitrus**, WoodMark Pracownia Stolarska, Królik Polski
2. **Jerzy Wolczański**, Jerzy Wolczański Stolarstwo Ogrodowe. Wiaty, Tarasy, Altany Drewniane, Rymanów
3. **Robert Smykła**, Robi-Meble Robert Smykła, Mielec

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. **Kamil Sobota**, Pan Gipsek, Rzeszów
2. **Kamil Stefanik**, Usługi Remontowo - Budowlane Kamil Stefanik, Lipa
3. **Krzysztof Gala**, Just Wood, Rzeszów

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

1. **Dol-Tek Remonty Wykończenia**, Cmolas
2. **Elektrodomex**, Jarosław, Pelkinie 402
3. **GÓRAL Usługi remontowo budowlane Józef Nowak**, Besko

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.nowiny24.pl/mistrzowie-budownictwa

Za firmą stoją dziesiątki zakończonych realizacji



Daniel Bieńkowski, Usługi remontowo-budowlane Const-House Daniel Bieńkowski, Wólka Łętowska

Daniel Bieńkowski, właściciel firmy Const-House z Wólki Łętowskiej, to wykonawca, który swoją markę buduje na konkretach, a nie deklaracjach.

Specjalizując się w elewacjach oraz wykończeniach wnętrz, od lat realizuje zarówno mniejsze zlecenia, jak i większe inwestycje, stawiając na jakość, która ma przetrwać próbę czasu. Jego podejście do pracy jest jasno określone - nie ma miejsca na półśrodki, przypadkowe rozwiązania czy kompromisy kosztem jakości. Każda realizacja traktowana jest jak własna, z pełną odpowiedzialnością za efekt końcowy. To właśnie dbałość o detale, solidne materiały i precyzja wykonania sprawiają, że wykonane prace nie tylko dobrze wyglądają, ale

przede wszystkim są trwałe. Za firmą stoją dziesiątki zakończonych realizacji i grono klientów, którzy wracają z kolejnymi zleceniami oraz polecają usługi dalej. To najlepszy dowód na to, że konsekwencja, rzetelność i uczciwe podejście do pracy przynoszą efekty. Daniel Bieńkowski nie zatrzymuje się na osiągniętym poziomie - stale inwestuje w rozwój, nowoczesny sprzęt i poszerzanie wiedzy. W branży budowlanej, gdzie konkurencja jest duża, stawia na jakość i profesjonalizm, wierząc, że to one są kluczem do długofalowego sukcesu. Const-House to firma dla tych, którzy szukają solidnego wykonawcy, cenią fach w rękę, terminowość i podejście oparte na odpowiedzialności. Tu liczy się konkretna robota - taka, która broni się sama.

Kompleksowe podejście do każdej inwestycji



Łukasz Turek Usługi Ogólnobudowlane Łukasz Turek, Osobnica

Doświadczenie zdobywane na różnych rynkach, szeroki zakres usług i praktyczne podejście do realizacji - to filary pracy Łukasza Turka.

Łukasz Turek, właściciel firmy Usługi Ogólnobudowlane z Osobnicy, to wykonawca, który swoje doświadczenie zdobywał zarówno na rynku polskim, jak i niemieckim. Dzięki temu dziś oferuje szeroki zakres usług, łącząc praktyczną wiedzę z umiejętnością realizacji różnorodnych projektów - od mniejszych prac wykończeniowych po bardziej rozbudowane inwestycje.

Specjalizuje się przede wszystkim w układaniu płytek różnego formatu, w czym posiada bogate doświadczenie poparte licznymi realizacjami. W jego ofercie znajdują się także prace związane z montażem pa-

neli podłogowych - drewnianych, laminowanych oraz winylowych - a także wykonywanie zabudów z płyt gipsowo-kartonowych, w tym ścian działowych oraz sufitów podwieszanych, jedno- i wielopoziomych, często z dodatkowymi elementami podświetlenia.

Istotnym elementem działalności są również tynki dekoracyjne i strukturalne, takie jak stiuk czy trawertyn, które nadają wnętrzom indywidualny charakter. Uzupełnieniem oferty są prace wykończeniowe, w tym szpachlowanie, wykonywanie gładzi oraz malowanie ścian, a także przeróbki instalacji elektrycznych i hydraulicznych. Każda realizacja prowadzona jest z zaangażowaniem i dbałością o efekt końcowy, co przekłada się na rosnące grono zadowolonych klientów.

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Karla Krausa.

ROZWIĄZANIE: MUZYKA OPŁUKUJE WYBRZEŻE MYŚLI.

Krzyżówka panoramiczna

minerał z grupy
fyszczyków

dział medycyny

przy-
stań
arki
Noego

rwetes,
hałas

roślina
wodna

gra liczbowa

obertas
dziadka

Krzysztof,
prezenter
Polsatu

piwo z pubu

czeski
Star

potocznie
o narcie

narzuta
na
tapczan

widli-
szek

słomiana
ple-
cionka

imię
Lasko-
wika

taktyka
walki

złot cza-
rownic

3

8

„kocie
tby”

7

zakli-
nacz
deszczu

6

np.
Jurand
ze Spy-
chowa

5

9

obiekt
dla
dozorcy

mruczek

początek
dnia

8

scheda,
suk-
cesja

Naomi,
teni-
sistka

odmiana
czerwieni
jak roślina

1

teatr
jednego
aktora

zero,
nic

cyrkowy
klaun

do towa-
rzystwa

drapieźnik
o cennym
futrze

koniec
biegu

dawna
nazwa
czołgu

„Orbit”
do
żucia

4

2

dywanik
na
ścianę

kuzynka
kruka

4

2

1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 9 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

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

- A) poprzedza Boże Narodzenie (6).

B) instrument muzyczny z grupy membranofonów (5).

C) chwanie się łódki na fali (6).

D) mocne ścięcie piłki tenisowej (5).

E) legendarna kraina złota (8).

F) płat ryby oczyszczony z ości (5).

G) osłania dłoń szermierza (5).

H) „... traw”, powieść Trumana Capote (5).

I) komedia Gabrieli Zapolskiej (3,6).

J) spis potraw w barze (9).

K) nie pasuje do kożucha (7).

L) kwiatowy odcień wśród barw (7).

Ł) polowanie na grubego zwierza (4).

Ż

A

M) zwierzę morskie w kształcie parasola (6).

N) zdolność intuicyjnego orientowania się w sytuacji (5).

O) „Tajemniczy ...”, film Agnieszki Holland (5).

P) niewielka ilość kosmetyku do testowania (6).

R) drapieżna ryba morska (5).

S) marka hiszpańskich samochodów (4).

T) chrześna lub mięksiszowa (6).

U) ozdobny krzew doniczkowy, fuksja (6).

W) taniec towarzyski z wieńskich parkietów (4).

Z) mały, zwykle młody las (8).

Ż) gad z wyspy Galapagos (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

9

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: myśl Fiodora Dostojewskiego.

Poziomo:

1) polski trunek jak brandy,

2) ... Michałkow, reżyser,

3) kraj z Tyrolem,

4) żołnierze Mieszka,

5) pocisk do strzelby,

6) cierpienie, udręka,

7) osesek z żeremia,

8) owoce palmy,

9) w środku awokado,

10) ryba łososiowata,

11) dietetyczna potrawa,

12) naczynie laboratoryjne,

13) stolica nad Dunajem,

14) ostrze golarki,

15) szkrab, berbeć,

16) poniesiony wydatek,

17) wierzb szara,

18) oprawa książki,

19) wojenne trofea,

20) pierwsza dama opery,

21) roślina wodna, glon.

Pionowo:

1) pomocnik proboszcza,

Male
na Atlan-
tyku

rodzaj
masy
cukier-
niczej

podatek
pośredni

głęboka
misa
gliniana

instru-
ment
szarpany

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

groźna
w
górach

...
sodu,
N₂CO₃

publiczne
zieleńce

żywy
taniec
rosyjski

Włochy
dla
tuziemca

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

Duet jolek

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

S

E

P

G

I

L

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie: tytuł wiersza.

W przypadkowej kolejności:

– cienka, sucha kielbasa

– żeglarz lub wioślarz

– żartobliwie o lekarzu

– wartość banknotu

– nauczyciel, wychowawca

– towarzyska afery

– ciężar trudny do udźwignięcia

– prysznic, tusz

– mięsny cymes w miodowej marynacie

– graniczy z San Francisco

– afrykański kraj z Jaunde

– Federico, włoski reżyser

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

1) wypłaca gotówkę,

2) sportowa rezygnacja,

3) masyw górski w Bułgarii,

4) cięta odpowiedź,

5) Mars lub Jowisz.

8

2

11

3

4

1

7

10

5

6

9

12

14

13

Szyfr

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

Poziomo:

11) szklana tafla,

6) duma lisicy.

Pionowo:

8) wstrząs psychiczny,

2) widzi we mgle.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

1

Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1,4,5) rodzaj tańca.

Pionowo:

1) węgierski step,

2) rozpaczliwe zawrozenie, żałosne jęki,

3) miłośnik, hobbysta.

Rozwiązania

marzenia; krzyżówka: rumba.
ka siostra”; krzyżówka A-Ż:
skomplikowane”; szyfr: „Bryd-
Płaskie radio”; logogryf: „To
Piękno zbawi świat”; duet jolek:
ra”; krzyżówka z hasłem:
ramiczna: „lekka kawa-
żebakiem: wirówka pano-
Krzyżówka panoramiczna: ...

BIOGRAFIA/HISTORIA

Kurs historii Polski spisany
w cieniu katedry w Kielcach

Tytuł wydany przez Instytut Pamięci Narodowej tomu wspomnień ks. Romana Zelka – „Pamiętnik proboszcza” – jest bardzo zmyłkowy. To nie tylko zapiski z probostwa, a ponadto ks. Zelek nie był tuzinkowym kapłanem. Otarł się nie tylko o wielką i małą politykę, ale widział w życiu rzeczy niezwykle.

Od senatora do więźnia

Roman Zelek urodził się w 1893 r. w Welczu, w parafii Busko-Zdrój. Po ukończeniu proseminarium w Pińczowie wstąpił do Seminarium Duchownego w Kielcach i w 1915 r. otrzymał święcenia kapłańskie. Pierwsze probostwo objął w 1918 r. Prowadził bardzo pracowite życie kapłana i społecznika. Po przejściu na emeryturę został zachęcony przez archiwistę diecezji kieleckiej ks. prałata Tomasza Wróbla do spisania pamiętnika. Pracował nad nim 6 lat (1969-1975), dokumentował zachodzące procesy i zjawiska w Kościele lokalnym oraz w otoczeniu społecznym.

Pisał o nauce w seminarium, wikariatach, probostwach, awansach kościelnych, funkcji w Senacie RP (w 1938 r. został senatorem V kadencji. W Senacie był członkiem Komisji Rolnej i Oświaty), wreszcie o osadzeniu w więzieniu na Mokotowie. Został aresztowany 12 stycznia 1952 r. w związku z przygotowywaną rozprawą bpa Czesława Kaczmarka. Przesłuchiowano w więzieniu głównie w sprawie NSZ-owskiej broni palnej, granatów i radiostacji. 10 lutego 1955 r. został zwolniony z więzienia bez procesu i wyroku.

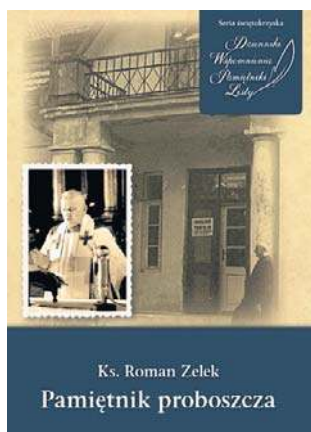
Duże partie pamiętnika ks. Zelek poświęcił rozmaitym inicjatywom społecznym, w których brał udział. Opisując te fakty i zdarzenia, czynił to w nawiązaniu do ówczesnych realiów i osób. Dlatego na kartach pamiętnika pojawia się mnóstwo postaci, swoista panorama ludzi kieleckiego Kościoła i osób świeckich na przestrzeni kilku dekad.

Wydarzenia z lipca 1946 r.

Jako kanonik Kapituły Katedralnej w Kielcach ks. Roman Zelek został mianowany 6 czerwca 1944 r. administratorem parafii katedralnej. Organizował pomoc dla uchodźców z Warszawy, którzy przybywali do Kielc po powstaniu warszawskim. Zorganizował m.in. pierwsze kieleckie parafialne przedszkole przy ul. Sienkiewicza 2. Pod jego przewodnictwem zorganizowano Komitet Społeczny w celu przygotowania specjalnego cmentarza dla wszystkich zamordowanych przez Niemców w Kielcach i okolicach.

4 lipca 1946 r. ks. Zelek znalazł się w oku cyklonu, czyli w centrum tzw. wydarzeń kieleckich. Próbował interweniować i uspokoić tłum, który ruszył do rozprawy z Żydami. Nie został jednak przepuszczony przez kordon wojska. Paradoksalnie to właśnie on został później posądzony przez władze komunistyczne o „współorganizowanie” pogromu.

Po wyjściu z więzienia ks. Zelek wrócił na stanowisko proboszcza kieleckiej katedry. W lutym 1965 r. ustąpił z probostwa. Zmarł w 1975 r. i spoczął na cmentarzu Starym w Kielcach. **grab**



Ks. Roman Zelek „Pamiętnik proboszcza”, wstęp i oprac. Jerzy Gapys, ks. Tomasz Gocel, wyd. IPN, Kielce 2025, cena 40 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MICHAŁ CZERNECKI

Nie był
zadowolony

W lipcu zeszłego roku pojawiła się informacja, że aktor rozwodzi się po 20 latach małżeństwa. W miniony wtorek Czernecki i jego żona pojawili się w sądzie na pierwszej rozprawie rozwodowej. Według relacji Pudelka aktor już od momentu wejścia do budynku był w wyjątkowo bojowym nastroju. – Dobrze się bawicie? – rzucił do obecnych na miejscu fotoreporterów. – Nie – odpowiedział jeden z nich. – Widzę coś innego – skwitował aktor. Czernecki podjął żywą dyskusję z fotoreporterami i wyraźnie nie był zadowolony z ich obecności na miejscu. Potem para przywitała się ze sobą kulturalnie i weszła na salę z pięciominutowym opóźnieniem. Niecałe pół godziny później drzwi sali się otworzyły i żona aktora obwieściła z zadowoleniem: Jestem rozwiedziona.

AGNIESZKA
KACZOROWSKAPoprosiła
o urlop

Tancerka od dziecka związana jest z telenowelą „Klan”, gdzie wcieliła się w postać Bożenki. „Super Express” dowiedział się właśnie, że Kaczorowska niebawem zniknie na pewien czas z serialu. – Jest zmęczona i poprosiła scenarzystów o urlop. Ostatnio przez to, że jej bohaterka się rozwodzi, była tam mocno eksploatowana. Zaczęło być to dla niej kłopotliwe, bo sama w życiu prywatnym ma trochę za uszami, a tam przy okazji zdrady jej męża Bożenka zaczęła być wielką obrończynią moralności. Doszła do wniosku, że scenarzyści wykorzystali jej własne doświadczenia do promocji serialu i granie teraz zaczęło ją irytować – przekazała gazecie osoba z produkcji. To oznacza, że Bożenka niebawem wyjedzie niespodziewanie do Hamburga do swojej siostry Kasi. Kiedy wróci? Na razie nie wiadomo.

MARCELA LESZCZAK

Ma dużo
szacunku

W listopadzie ubiegłego roku modelka i Michał Koterski oficjalnie poinformowali o roz-



Michał Wiśniewski od lat buduje dom, ale wszystko wskazuje na to, że w nim nie zamieszka

padzie swojego małżeństwa. Mimo to oboje unikają prania brudów w mediach. – Robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby się dogadać. Różnie bywa, nie chcę mówić, że jest zawsze super, kolorowo. (...) Mamy dużo szacunku do siebie i myślę, że to działa w dwie strony. Michał nie pozwoliłby źle o mnie powiedzieć nikomu. Tak samo ja nie pozwolę nikomu źle powiedzieć o Michale. Na tyle lat wybrałam takiego partnera. Jest ojcem mojego ukochanego syna. Zawsze będzie częścią mojego życia – powiedziała Leszczak w niedawnym wywiadzie dla Plotka. Z kolei w rolce na InstaStories obwieściła: Nie jest OK pozostawać w miejscu, w którym nie jesteś szczęśliwa, doceniana ani szanowana. Teraz moje życie jest naprawdę OK i w końcu moje.

PIOTR KĘDZIERSKI

Nie chce
mieszać

Od kiedy dziennikarz wywija hołubce na parkiecie „Tańca z gwiazdami”, media zainteresowały się jego życiem prywatnym. W rozmowie z serwisem Party Kędzierski zdradził, że jego serce od kilku lat jest zajęte przez Agatę Biernat, która w 2017 roku zdobyła tytuł Miss Polonia. Zakochani nie chcą jednak epatować swoim związkiem. – Praca to jedno, wizerunek to drugie i nie chciałbym, żebyśmy mieszały tej intymnej sfery ze sferą popularną. Nie chciałbym, żeby jakiegokolwiek moje zachowanie odbiło się na życiu,

pracy mojej drugiej połówki, więc postanowiliśmy to sobie w czterech ścianach zamknąć i nie wypuszczać – powiedział. Taneczną partnerką dziennikarza z show Polsatu – Magda Tarnowska – miała okazję poznać jego ukochaną i nie szczędziła jej komplementów: Jest przepiękna, cudowna, miła i wspiera Piotra jak może.

MICHAŁ WIŚNIEWSKI
Przeliczył się

Trzy lata temu frontman Ich Troje rozpoczął wraz z żoną budowę gigantycznego domu pod Warszawą w malowniczej miejscowości Łoś. Działka, na której stała willa, ma ponad 6 tys. mkw., a sama rezydencja liczy aż 570 mkw. Dom miał pomieścić całą rodzinę oraz zapewnić przestrzeń do pracy zespołu. Projekt wnętrz w dużej mierze powstał dzięki Poli, która za dbała o domową część inwestycji, podczas gdy Michał skupiał się na przestrzeni dla Ich Troje. Kolejne etapy budowy Wiśniewscy dokumentowali na YouTube w internetowym formacie „Jestem, jaki jestem 3”. W pewnym momencie tempo budowy spadło. „Nie spodziewałam się tego, że koszty będą tak ogromne” – powiedziała Pola. Po tym, jak w zeszłym tygodniu Wiśniewski ogłosił rozstanie z żoną, wszystko wskazuje na to, że małżonkowie nie zamieszkają nigdy razem w willi. Wykończenie domu zajmie pewnie jeszcze kilka miesięcy, a w tym czasie para zapewne zajmie się rozwojem i rozejdzie się na dobre.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś działaj odważnie, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna spokojna decyzja da więcej niż trzy szybkie ruchy.

Ryby (19.02 - 20.03)

Postaw na wygodę oraz spokój. Horoskop na dziś stanowczo wróży, że ktoś doceni Twoją cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowa otworzy Ci ważne drzwi. Horoskop dzienny na piątek radzi słuchać uważnie, bo drobny szczegół zmieni bieg wydarzeń.

Byk (20.04 - 20.05)

Będziesz w doskonałej formie. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz naturalny blask i siłę przekonywania. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to mądrze i zyskać zaufanie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek w planach przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na piątek radzi nie poprawiać wszystkiego naraz – mały krok dziś wystarczy.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny mówi, że ktoś może dziś potrzebować Twojego spokoju.

Panna (23.08 - 22.09)

Warto zaufać swoim przeżyciom. Horoskop na dziś przypomina, że nie wszystko musi być jasne od razu, by okazało się właściwe.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz chęć zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na piątek mówi, że spacer albo nowy pomysł doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie będzie Twoją supermocą. Horoskop dzienny zapowiada, że to dobry dzień, by zamknąć zaległą sprawę i odzyskać spokój.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Niecodzienny pomysł może dziś okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop na dziś radzi nie bać się wyjść poza schemat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie dziś Twoim atutem. Horoskop dzienny na piątek mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował ciepła, a Ty mu je zapewnisz.

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski powiedział w Sejmie, że sytuacja finansowa systemu ochrony zdrowia jest bardzo trudna. Przyczyny to m.in. koszt ustawy o minimalnym wynagrodzeniu i niższy niż w poprzednich latach udział składki zdrowotnej w finansowaniu leczenia. – Choć nakłady osiągnęły historycznie wysoki poziom ponad 217 mld zł, to tempo wzrostu kosztów znacznie przewyższa tempo wzrostu z wpływu – zauważył.

Szef MON: Przywrócenie tej pamięci to nasz obowiązek

Marcin Koziestański
Warszawa

– Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej w Chełmie będzie godnym miejscem pamięci, które przywraca imiona ofiar i oddaje sprawiedliwość historii – powiedział wicepremier, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

W czwartek w Cytadeli Warszawskiej wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz prezydent Chełma Jakub Banaszek podpisali list intencyjny w sprawie utworzenia Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej. W uroczystości uczestniczył podsekretarz stanu w MON Stanisław Wziątek.

Nowa instytucja powstanie w Chełmie jako oddział Muzeum Wojska Polskiego. Inicjatywa jest efektem współpracy resortu obrony z samorządem Chełma. Placówka o charakterze ogólnopolskim ma stać się nowoczesnym centrum edukacyjnym i badawczym dokumentującym tragiczne losy Polaków na Kresach oraz wysiłki żołnierzy Wojska Polskiego w obronie ludności cywilnej.

– To jest niezwykle ważny moment dla wszystkich, dla których polityka pamięci, polityka historyczna, pamięć i tożsamość stanowią fundament, sprawę wręcz świętą. Jesteśmy dziś świadkami i uczestnikami uroczystości, która nie tylko ozna-



Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i prezydent Chełma Jakub Banaszek podpisali list intencyjny

cza nową inwestycję, ale przede wszystkim daje po raz pierwszy w historii Polski szansę na godne upamiętnienie tych, którzy w okrutny sposób stracili życie. W krwawą niedzielę na Wołyniu, a także w kolejnych dniach, w bestialski sposób zamordowano setki tysięcy naszych rodaków. W trakcie II wojny światowej doświadczali oni zbrodni ze strony ukraińskich nacjonalistów. To jest pamięć o naszych

dziadkach, o naszych przodkach, to jest nasza tożsamość – podkreślił wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz podczas uroczystości w Muzeum Wojska Polskiego.

„Ta inwestycja da nam poczucie prawdy i sprawiedliwości”

Dzięki włączeniu w struktury Muzeum Wojska Polskiego nowa jednostka zyska dostęp

do unikatowych zasobów archiwalnych oraz wsparcia merytorycznego czołowych ekspertów. Inwestycja ma na celu nie tylko godne upamiętnienie ofiar, ale także zachowanie prawdy historycznej i integrację środowisk kombatanckich oraz rodzin ofiar.

– Naród bez pamięci traci swoją tożsamość i umiera. Dlatego powinniśmy pamiętać. Powinniśmy pamiętać o ważnych chwilach w życiu narodu, nawet wtedy, kiedy są to chwile przepełnione bólem i tragedią ludzką. Dla poszanowania istnienia Polaków, którzy oddali swoje życie na Wołyniu. Dla pamięci historycznej i pamięci współczesnej musimy przeprowadzić inwestycję, która da nam poczucie prawdy i sprawiedliwości. I właśnie po to, dla prawdy, chcemy, żeby ta inwestycja powstała jak najszybciej – zaznaczył podczas uroczystości wiceminister obrony narodowej Stanisław Wziątek.

Podpisanie listu intencyjnego formalnie rozpoczyna proces projektowy i organizacyjny nowego muzeum.

Tymczasem naukowcy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie rozpoczęli poszukiwania ofiar zbrodni wołyńskiej w miejscowości Ugly. To kolejny etap badań, których celem jest odnalezienie miejsc pochówku i przywrócenie pamięci ofiarom II wojny światowej.

PAP

Parlament Europejski zdecydował o uchyleniu immunitetu europosłowi Grzegorzowi Braunowi

Marcin Koziestański
Bruksela

Parlament Europejski uchylił immunitet europosłowi Grzegorzowi Braunowi. Decyzja dotyczy dwóch spraw: zniszczenia flag Ukrainy i UE oraz zaprzeczanie istnieniu Holokaustu.

Czwartkowe głosowanie rozpoczęło się po godz. 11. Europosłowie poparli dwa wnioski o uchylenie immunitetu politykowi

Konfederacji Korony Polskiej. To efekt wniosków polskiej prokuratury, które dotyczą zniszczenia flag Ukrainy, UE oraz środowisk LGBT+ w Sejmie i zaprzeczania Holokaustu.

Wcześniej, bo we wtorek, komisja prawna Parlamentu Europejskiego (JURI) również zagłosowała „za” – wszyscy obecni eurodeputowani (19 osób) poparli odebranie Braunowi immunitetu. Europoseł Nowej Lewicy Krzysztof Śmiszek podkreślił wówczas, że „w PE nie ma miej-

sc na antysemityzm, rasizm, homofobię. Tu nikt nie staje po stronie ekstremizmów”.

Zwyczajowo głosowanie nad odebraniem immunitetu odbywa się na najbliższym posiedzeniu plenarnym PE po decyzjach komisji JURI. Tym razem minisejacja plenarna odbywała się w Brukseli w środę i czwartek; wszystkie głosowania, w tym dotyczące immunitetów, przeprowadzono w czwartek.

Było to już czwarte głosowanie PE w sprawie odebrania im-

munitetu Braunowi. Wcześniej europarlament głosował za uchyleniem mu immunitetu dwukrotnie: za zniszczenie świec chanukowych w Sejmie i naruszenie nietykalności cielesnej ginekolożki w Oleśnicy.

– Braun jest niewątpliwie liderem, jeśli chodzi o wnioski o zgodę PE na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej, a także niewątpliwie postacią rozpoznawalną w Brukseli – skomentował europoseł EPL Michał Wawrykiewicz. PAP

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

GOTÓWKA natychmiast, tel. 698-647-052.

DOMY - SPRZEDAM

Parterowy z poddaszem o pow. 170 m², budowa 2018 r. na działce o pow. 1,6 ha w miejscowości Kupno 606 131 955 lub 733 889 543

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

Do wynajęcia: Hala/magazyn 1000 mkw. przy drodze 896. Zadzwoń. Tel. 603-688-884.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

Seicento sprzedam, tel. 506436395



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



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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwieranie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

KOSTKA, ogrodzenia 509 040 204

MALOWANIE-DACHÓW i elewacji mycie, czyszczenie, długoletnie doświadczenie, wycena gratis + gwarancja. tel. 786 344 700

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

GOTÓWKA za KSIAŻKI., 668-571-329

Usługi pogrzebowe

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

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011492101

radio centrum
89.0 FM

Nastajamy pozytywnie

radiocentrum.pl

facebook.com/radiocentrum

Derby w Krośnie, osłabiona Czeluśnica jedzie do Łańcuta

Tomasz Paryś
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA.
Na pierwszy plan 21. kolejki spotkań 4. Ligi podkarpackiej wysuwa się derbowy pojedynek pomiędzy Karpatami Krosno i Czarnymi Jasło.

Ciekawie powinno być także na stadionach w Piłźnie i Ropczycach. 21. serię gier rozpoczniemy od mocnego uderzenia w piątkowy wieczór. Na stadionie w Krośnie przy sztucznym oświetleniu odbędzie się najważniejsze dla kibiców obu drużyn starcie na wiosnę. Karpaty w derbowym pojedynku zmierzą się z Czarnymi Jasło. Nikogo nie trzeba dodatkowo mobilizować na ten mecz, bo każdy doskonale wie o co toczyć będzie się gra. - Dla nas, dla naszych kibiców mimo wszystko najważniejszy jest mecz z Czarnymi w piątek. Mam nadzieję, że już wszyscy na 100% będą zdrowi. I również będzie zdrowy Sandro Jimenez, który powinien w tym tygodniu wrócić do treningów, więc powinniśmy mieć wszystkich do dyspozycji - powiedział po meczu w Czeluśnicy trener Karpat, Dariusz Liana.

Błękitni Ropczyce sprawdzają JKS Jarosław. Podopieczni trenera Rafała Rajzera mają za sobą dwa dobre spotkania, w których strzelili 7 goli i nie stracili żadnego. Lider nie będzie miał zatem łatwego zadania, ale trudno przypuszczać, że zgubi punkty w Ropczycach, tym bardziej, że od 17 spotkań ligowych nie stracił żadnego.

Oslabiona brakiem kilku kontuzjowanych zawodników Czeluśnica jedzie na trudny teren do Łańcuta. Szansę gry dostaną zmiennicy i to w nich pokładana jest nadzieja na ko-



Czeluśnica zdobyła na wiosnę sporo ważnych punktów, ale teraz ma kłopoty kadrowe

rzystny rezultat w stalowej twierdzy. Podopieczni trenera Grzegorza Opalińskiego punktowali w tej rundzie tylko u siebie i będą chcieli podążyć w tym samym kierunku z beniaminkiem.

Do Wiśniowej przyjedzie kolejny rywal z czołówki. Po dobrym występie przeciwko JKS-owi, teraz gracze Lecha Czai sprawdzą Igloopol Dębica. „Morsy” przełamały się ze Stalą Łańcut i chcą pójść za ciosem w kolejnym meczu. Wiśłok podrażniony remisem w Nisku będzie odpowiednio zmotywowany, aby zastopować rywali z Dębicy.

Cosmos Nowotaniec wraca po dłuższej przerwie na swój stadion i podejmie na nim drużynę z Niska, z którą ma do wyrównania rachunki za ubiegły

sezon. W obu spotkaniach poprzedniej kampanii górą był Sokół. Cosmos będzie chciał ponadto złapać oddech po dwóch porażkach z rzędu i utrzymać swoją wysoką pozycję w ligowej tabeli.

Legion poszuka przełamania z Wiązownicą. Zapowiada się wyrównany pojedynek, o czym świadczy taka sama liczba punktów i sąsiednie miejsce w tabeli. Chociaż minimalnie większe notowania daje się spadkowiczowi z 3. ligi, to gra na specyficznym terenie w Piłźnie przemawia za ekipą gospodarzy. Starcie beniaminków odbędzie się w Przemyśle. Będą ostatnio na fali Polonia zmierzy się z ostatnią Błażowianką, która na wiosnę przegrała wszystkie mecze. Goście nie mają nic do stracenia i po-

walczą o sprawienie niespodzianki w najbliższym meczu. Ekoball Stal w kolejnym spotkaniu z beniaminkiem na swoim stadionie będzie chciał poprawić sobie nastrój po ubiegłotygodniowej porażce z Błękitnymi. Własne podwórko powinno być dla nich atutem, jednak Łowisko posmakowało wygranej u siebie i będzie chciało powtórzyć to także na wyjeździe. Na niedzielę zaplanowane jest jedno spotkanie. Przed południem na Izo-Arenę wybiegną zawodnicy Izolatora i Stali Gorzyce. Faworytem są gospodarze, którzy u siebie mogą być niepowstrzymani na wiosnę. Beniaminek zaliczył dobre wejście w „wiosnę”, ale po przeczku w starciu z „Izolacją” wędruje wysoko do góry. ©

Resovia i „Stalówka” muszą uciekać z dołów tabeli - przed nimi mecze u siebie

Michał Czajka, Kamil Górniak
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA.
Trwa niemoc Resovii i Stali Stalowa Wola - czy uda się wreszcie zrehabilitować?

Resovia zmierzy się przy Hetmańskiej ze Świttem Szczecin. Ekipa trenera Pawła Młynarczyka musi się podnieść po ostatnim fatalnym meczu z rezerwami Śląska Wrocław. Porażka 0:5 to na pewno nie było coś czego ktokolwiek w Rzeszowie się spodziewał. Na początku tamtego meczu urazu doznał Mikołaj Szkiela i raczej nie należy się spodziewać jego obecności w kadrze na najbliższe spotkanie. Po porażce we Wrocławiu drużyna z Rzeszowa znalazła się w strefie barażowej, ale... tej dolnej, więc punkty są naprawdę potrzebne jak tlen.

Szczecinianie póki co zajmują ostatnie miejsce w strefie barażowej, ale na razie specjalnie nie błyszczą formą w roku 2026. Świt wywalczył pięć punktów i dalej z taką formą będzie raczej mógł zapomnieć o miejscu w tej najlepszej szóstce. W ostatniej kolejce drużyna ze Szczecina mierzyła się z inną ekipą z Podkarpacia i w starciu ze Stalą Stalowa Wola ugrała punkt.

Początek niedzielnego spotkania o godz. 19.30; transmisja na stronie sport.tvp.pl.

Sandecja, czyli najbliższy rywal Stali Stalowa Wola plasuje się obecnie na wysokim czwartym miejscu w ligowej tabeli z dorobkiem 40 punktów. Ekipa z Nowego Sącza była w gronie kandydatów do awansu i obecnie potwierdza tę tezę. Wiosną zespół gra rewelacyjnie i sięgnął w szesciu meczach po 16 oczek

dzięki czemu w tabeli jest tak wysoko. W zimie w zespole doszło do kilku roszad, ale jak pokazują wyniki przyniosły one spodziewany skutek.

Zdecydowanie inne nastroje panują w Stalowej Woli. Zielono-czarni na wiosnę zdobyli tylko trzy punkty, po trzech zremisowanych spotkaniach. Co prawda dwie ostatnie, wyjazdowe konfrontacje były całkiem niezłe w wykonaniu Stalówki, ale nie przyniosły upragnionego zwycięstwa. Nie da się ukryć, że wszyscy czekają na wygraną i komplet punktów, który nie tylko da drużynie trochę oddechu, ale i pozwoli ponownie uwierzyć zawodnikom ekipy z Podkarpacia, że wszystko jest jeszcze możliwe. Na razie jednak wszyscy z niepokojem patrzą na dół ligowej tabeli. Stal ma bowiem tyle samo punktów, co znajdująca się w strefie barażowej Resovia i zaledwie trzy oczka więcej niż Rekord Białsko-Biała, który jest na miejscu spadkowym. Strata do miejsc premiowanych grą o awans wynosi osiem punktów, ale na razie w klubie na to nie patrzą. Celem jest zapewnienie sobie utrzymania, a przede wszystkim na tą chwilę odniesienie pierwszej wygranej.

Sobotnie spotkanie w Stalowej Woli będzie można obejrzeć w aplikacji lub na stronie TVP Sport. Początek ligowego hitu zaplanowany jest na godzinę 14. W hutniczym mieście zapewne życzyliby sobie wszyscy powtórki z jesieni i przynajmniej minimalnej wygranej jak w Nowym Sączu, gdzie emocji nie brakowało do ostatnich sekund potyczki.

Warto dodać, że w mijającym tygodniu ekipa GKS-u Jastrzębie zdecydowała się wycofać z ligowych rozgrywek. ©

Wiśłoka w Kolbuszowej, Siarka jedzie do Kielc

Tomasz Ryznar
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3. LIGA.
Walczyć o życie Sokół Kolbuszowa Dolna już w piątek zmierzy się z Wiśłoką Dębica. Siarka Tarnobrzeg i Pogoń Sokół Lubaczów mecze 24. kolejki zagrają na wyjeździe.

Mecz z Naprzodem Jędrzejów okazał się dla dębiczian pierwszą porażką w roku i drugim meczem bez gola. - Kapią te bramki jak krew z nosa, ale nie musieliśmy wcale przegrać - komentuje

Bartosz Zołotar, coach Wiśłoki. - Sokół walczy o życie, więc trzeba się nastawić na to, że powalczymy z przeciwnikiem, który będzie zdeterminowany i bojowo nastawiony. Skoro jednak przegraliśmy ostatni mecz, to mocno liczę, że zadziała u nas sportowa złość i chęć szybkiego oducia się.

- Możliwe, że będą zmiany w wyjściowej jedenastce. Sami musimy uważać na Michała Musikę. W ostatnim meczu nie był skuteczny, ale potrafi dochodzić do dobrych okazji - dodał trener Biało-Zielonych.

Kolbuszowianie w Kazimierzu Wielkiej stracili dużo nerwów. Wspominany Michał Musik w samej końcówce z trudem wykorzystał rzut karny (piłka poszła po nogach bramkarza), ale dla beniaminka nie liczy się styl. Ważne są tylko i wyłącznie komplety punktów, bo jedynie one mogą wydobyć zespół trenera Sławomira Szeligi ze strefy spadkowej. Sokół zajmuje 16., Stal Kraśnik 15. pozycję. Ekipa z Lubelszczyzny zdobyła punkt więcej, a w weekend podejmie Spartę. Ten fakt doda sokołom jeszcze więcej energii...

Siarkę i Pogoń Sokół czeka w weekend wizyta w województwie świętokrzyskim. Tarnobrzeżanie zmierzą się w Kielcach z rezerwami Korony, które w I rundzie pokonali 3:1. Nasza ekipa przegrała już w tym roku trzy razy, ostatnio nasłuchiwała się od kibiców, toteż powtórka z jesieni byłaby wskazana.

Lubaczowianie jesienią poradzili sobie ze wspomnianym Naprzodem (1:0), ale nie da się ukryć, że walczyć o utrzymanie jędrzejowianie mogą być w rewanżu jeszcze twardszym orzechem do zgryzienia. ©



Resovia ostatnio bardzo zawodzi - czy w niedzielę uda się odwrócić złą kartę? W Rzeszowie pojawi się Świt

KOSZYKÓWKA MOCNE TEMPO SOKOŁA I RESOVII, PANTERY NA SWOIM TERENIE KOŃCZĄ FAZĘ ZASADNICZĄ

Miasto Szkła znowu gra u siebie

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

Miasto Szkła gra już tylko ważne mecze, intensywny czas 1-ligowców, Pantery kończą fazę zasadniczą.

Twierdzenie, że dane spotkanie nie jest dla Miasta Szkła meczem o życie może się już wydawać pustym frazesem, ale póki są nadzieje na utrzymanie, to właśnie tak będzie. Po wygranej z GTK Gliwice w ekipie z Podkarpacia delikatnie powiało optymizmem, ale trzeba dalej wygrywać, by uciec z ostatniego miejsca, ale teraz na drodze staje Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wlkp., a więc zespół cały czas walczący o udział w fazie play-off. Ostrowianie przyjadą do Krosna dosyć rozpedzeni, bo w ostatnich trzech meczach notowali same zwycięstwa. Z pewnością w Krośnie tą passę będą chcieli podtrzymać.

Kibice Szklanego Teamu liczą natomiast na pewno na ko-

lejny dobry mecz Bena Shungu, który był jednym z głównych twórców ostatniej wygranej z GTK Gliwice.

Początek starcia w niedzielę o godz. 19.30; transmisja na kanale YouTube Orlen Basket Ligi.

Dzieje się w 1. lidze, bo po środkowej kolejce trzeba będzie się szybko regenerować i rozegrać kolejne spotkania już w niedzielę. Podkarpackie zespoły przystąpią do nich w sumie w dobrych humorach, bo w środę wygrywały. Sokoły ograły u siebie lidera Astorię Bydgoszcz, a Resovia wygrała ważny mecz wyjazdowy z Miners Katowice, który już ostatecznie zapewnił jej spokój jeśli chodzi o utrzymanie.

Teraz rzeszowianie sprawdzą formę lidera, który będzie chciał się podnieść po porażce w Łańcucie.

Sokoły natomiast mają przed sobą mecz ze spadkowiczem z ekstraklasy czyli PGE Spójnią Stargard, która aktualnie jest dwa miejsca niżej



TYMOTUSZ AKSLAR / MIASTO SZKŁA KROSNO

Po ostatniej wygranej krośnianie cały czas mogą mieć nadzieję na utrzymanie w Orlen Basket Lidze - tym razem trzeba będzie pokonać Stal Ostrów Wielkopolski

od łańcucian czyli na 4. miejscu.

MINERS KATOWICE - OPTIMUM ENER-GIA POLSKA RESOVIA 73:78 (16:21, 15:20, 20:20, 22:17)

Resovia: Stupnicki 7 (1x3, 3 as., 2 str.), John 14 (1x3, 7 zb.), Hornbeak 8, Margiciok 3 (1x3),

Młynarski 16 (3x3, 6 zb., 4 as.) oraz Zaguła 4 (4 as., 2 str., 2 bl.), Szpyrka 5 (1x3), Vaulet 14 (2x3), Ciechociński 7 (6 zb.), Wątroba 0.

Trener: Marek Zapalowski.

Widzów: 200.

SOLVERA SOKÓŁ ŁAŃCUT - ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ 79:71 (12:18, 24:14, 24:20, 19:19)

Sokół: Kaszowski 6 (1x3, 2 zb., 4 as., 4 st.), Łabonowicz 18 (2x3, 5 zb., 4 as., 1 st.), Struski 4 (10 zb., 3 as., 3 st.), Zegzuła 3 (1x3, 5 zb., 2 as.), Milovanović 16 (10 zb., 1 as., 1 st.) oraz Czem-

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY

AKROBATYKA

4 Turniej Wiosny w Akrobatyce Sportowej (s. i n. 9: Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Trybicy)

BOKS

PLB: Wisłok Rzeszów - WKB Kielce (s. 19; hala ROSIRu)

FUTSAL

Fogo Ekstraklasa: Tecom Eurobus Przemysł - Uniwersytet Śląski Katowice (s.18).

Baraż o 2 ligę: Migron - Ostrowsko - Tech-Project Jarosław (n.18.30).

KOSZYKÓWKA

Kobiety - 1 liga: GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut - Lider Swarzędz (n. 18). **Meżczyźni - Orlen Basket Liga:** Miasto Szkła Krosno - Stal Ostrów Wlkp. (n. 19.30). **Bank Pekao S.A. 1 Liga:** Solvera Sokół Łańcut - PGE Spójnia Stargard (n. 13), OPTeam Energia Polska Resovia - Astoria Bydgoszcz (n. 15). **2 liga:** Niedźwiadki Przemysł - GMS Polaris KKS Tarnowskie Góry, pempaVita Resovia Rzeszów - Tauron GTK II Gliwice, AZS Jarosław - BS Polonia Bytom, TS Wisła Kraków - Stal Stalowa Wola (wszystkie s. 18). **3 liga:** Młodzieżowy Koszykarski Klub Sportowy Siarka Tarnobrzeg - KU AZS Politechnika Rzeszowska (s. 18).

PIŁKA NOŻNA

Kobiety - Orlen 1 liga: Resovia - Unia Lublin (pt. 20.45). **2 liga:** Respekt Myślenice - Sokół Kolbuszowa Dolna (s. 16). **Meżczyźni - Betclit 2 liga:** Stal Stalowa Wola - Sandecja Nowy Sącz (s. 14), Resovia - Świt Szczecin (n. 19.30). **Betclit 3 liga:** Sokół Kolbuszowa Dolna - Wisłoka Dębica (pt. 15.45), Korona II Kielce - Siarka Tarnobrzeg (s. 12), Naprzód Jędrzejów - Pogórze-Sokół Lubaczów (n. 15). **4 liga:** Karpaty Krosno - Czarni Jasło (pt. 18), Legion Piłzno - KS Wiązownica, Wisłok Wiśniowa - Igloopol Dębica (oba s. 14), Polo-

nia Przemysł - Błażowianka Błażowa (s. 14.30), Ekoball Sanok - ŁKS Łowisko (s. 15), Błękitni Ropczyce - JKS Jarosław, Cosmos Nowotaniec - Sokół Nisko, Stal Łańcut - LKS Czełusnica (wszystkie s. 16), Izolator Boguchwała - Stal Gorzyce (n. 11).

Klasy 0 - Dębica: Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Żyraków - Smoczanka Mielec, Radomyśl Wielki - Igloopol II Dębica (s. 11.30), Stal II Mielec - Czermin (s. 14), Sędziszów Małopolski - Chrząstów, Pustków - Kolbuszowianka (oba s. 15), Golemk - Brzostek (n. 11), Sokół II Kolbuszowa Dolna - Igloopol II Dębica (n. 11.30), Ż

SPORT

www.sportowy24.pl

ITA TOOLS Stal szykuje się na wojnę, Developres ma postawić kropkę nad „i”

Michał Szewczyk, Marek Bluj
sport@nowiny24.plSIATKÓWKA | TAURONA LIGA.
W sobotę kolejne mecze 1/4 finału TAURON Ligi rozegrają nasze siatkarki. Szczególne emocje w Mielcu.

Siatkarki z Mielca sprawiły we wtorek małą niespodziankę pokonując UNI Opole w ich hali 3:1. Choć rywalki zagrały bez swojej największej gwiazdy - Uxue Guereki, to należy docenić ten wynik i przede wszystkim ich skuteczną grę. Podopieczne Dominika Stanisławczyka pokazały, że dobra forma w ostatnich tygodniach nie była przypadkowa i są w stanie wyeliminować wyżej notowane rywalki.

- Myślę, że jesteśmy kompletną drużyną, co widać na boisku. Rośniemy w siłę jako zespół. Mamy wszystko dobrze poukładane i zaplanowane, a to, co zakładamy przed meczem, konsekwentnie realizujemy - podsumowała Rozalia Moszyńska.

Kibice zachowują jednak spokój, ponieważ pamiętają, że rok temu Mielczanki również sprawiły niespodziankę i pokonały w pierwszym meczu faworyzowany ŁKS Łódź. Następne dwa spotkania padły jednak łupem rywalek i to one awansowały do strefy medalowej. Do tej rywalizacji wraca też Moszyńska. - Mam nadzieję, że

nie powtórzy się sytuacja z poprzedniego sezonu i tym razem doprowadzimy tę serię do końca, odnosząc kolejne zwycięstwo bez potrzeby szukania awaryjnych rozwiązań - mówi zawodniczka ITA TOOL Stal Mielec.

Czy Mielczanki pójść za ciosem i przypieczętować swój sukces? Początek drugiego meczu ćwierćfinałowego w Mielcu, w sobotę o 17:30. Transmisja na kanale Polsat Sport 1. Jeśli to rywalki z Opola sięgną po zwycięstwo, decydujące spotkanie zostanie rozegrane 1 kwietnia w Opolu.

DevelopRes był i jest, zwłaszcza, że wygrał pewnie pierwszy mecz na Podpromiu 3:0, zdecydowanym faworytem w rywalizacji o półfinał z Metalkas Pałacem Bydgoszcz. Mimo, że drużyny dzieli sportowa i organizacyjna przepaść, a w play-off jest 1-0, Rzeszowiarki bardzo mocno skoncentrowane podchodzą do drugiego spotkania z pałacankami, zwłaszcza, że rozpoczynają się ono w sobotę o 12.30 i nie będzie nawet czasu, aby team Jeleny Blagojević porządnie sobie w hali Łuczniczka potrenował. Serbka mobilizuje swoje podopieczne na najbliższym spotkaniu. - To są play-offy, uzupełnia inna gra niż w sezonie zasadniczym - twierdzi pani trener. - Każdy mecz jest bardzo ważny. - Naszym celem jest zakończenie rywalizacji dwóch meczach i z takim nastawieniem jedziemy do Bydgoszczy, aby zakończyć tam rywalizację, oszczędzić energię i nie wracać do Rzeszowa na trzecie spotkanie. Wiemy, że tak naprawdę wszystko zależy od nas, więc nie możemy się już doczekać - powiedziała Julita Piasecka, przyjmująca DevelopResu.

W Rzeszowie Pałac wystąpił osłabiony, w sobotę pewnie już zagra w komplecie, co nie powinno być problemem dla Rysic. Mecz pokaże Polsat Sport 1.

Wyniki pierwszych ćwierćfinałów TAURON Ligi: UNI Opole - ITA Tools Stal Mielec 1:3 (23:25, 25:21, 20:25, 22:25); DevelopRes Rzeszów - Metalkas Pałac Bydgoszcz 3:0 (25:9, 25:20, 25:16); BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała - ŁKS Commercecon Łódź 3:1 (20:25, 25:17, 25:20, 25:21); PGE Budowlani Łódź - Lotto Chemik Police 3:2 (22:25, 15:25, 25:19, 27:25, 15:9). ©©



W sobotę nie zabraknie twardej walki na siatce. Z prawej Anna Bączyńska

FOGO FUTSAL EKSTRAKLASA

Eurobus zamierza wrócić na zwycięską ścieżkę

Texom Eurobus Przemysł złapał lekką zadyszkę, pierwszy raz w tym sezonie przegrał dwa mecze z rzędu. W sobotę do przemyskiej hali zawita Uniwersytet Śląski, w Katowicach wygrali Przemyslanie 3:2. - Pracujemy na treningach bardzo ciężko, aby w sobotę wygrać - zapowiada Leo Santana (na zdjęciu). Zapowiada się bardzo ciekawe spotkanie, w którym jedni jak i drudzy mają o co walczyć. Początek meczu o 18. Transmisja na kanale YouTube rozgrywek.



FOT. TEXOM EUROBUS

PIŁKA NOŻNA

Arka już bez Szwargi

Trener Dawid Szwarga pożegnał się z Arką Gdynia. 35-letni szkoleniowiec pracował w klubie od 9 grudnia 2024 roku. Głównym kandydatem na następcę jest Dawid Kroczek.

Ziraat zagrał lepiej niż Asseco Resovia. Z Olsztynem o wygraną

Marek Bluj
sport@nowiny24.plSIATKÓWKA | LM | PLUSLIGA.
Asseco Resovia jest w oku cyklonu; gra jeden mecz ważniejszy od drugiego. Ziraat Ankara był lepszy. W sobotę powalczymy na maksa z Indykpołem AZS-em Olsztyn.

- Zegraliśmy z wielkim duchem walki bardzo dobry mecz. Atmosfera była niesamowita. Wykonaliśmy jednak dopiero połowę zadania - mówił po pierwszym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Asseco Resovią Trevor Clevenot, przyjmujący reprezentacji Francji i tureckiego Ziraatu Bankkart Ankara, wybrany MVP starcia na Podpromiu wygranego przez tureckiego giganta 3:0.

Z dobrej strony pokazał się grający w barwach rywala Tomasz Fornal. Kilka razy błysnął klasą atakujący Nimir Abdel-Aziz. Resovia ambitnie walczyła z mocnym rywalem, ale na pewno potrafi grać lepiej, stąd niedosyt. - Szkoda drugiego seta, bo bardzo mocno nie wykorzystaliśmy w nim swojej szansy, prowadziliśmy, graliśmy dobrze, graliśmy siatkówkę, którą możemy zagrać, ale końcówka nas przytrzymała - stwierdził Mateusz Poręba, nasz środkowy.

Resoviacy prowadzili 23:20, ale przegrali 5 ostatnich akcji. - Gdybyśmy wygrali tego seta, to siatkarze Ziraatu straciliby trochę pewności siebie, a tak byli mega



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Asseco Resovia nie sprostala Ziraatowi Ankara w Lidze Mistrzów. W sobotę w PlusLidze musi bić się o wygraną

szczęśliwi i walczyli dalej. To przykre, ale mamy dużą naukę, że nie możemy oddawać takich punktów, tylko musimy grać mądrze, a nie podejmować szalonych decyzji. Można nie skończyć jednej drugiej piłki, ale trzeba cały czas robić to, co się robi najlepiej - dodał Poręba.

- Nie wykorzystaliśmy okazji do zwycięstwa i to nas trochę podłamało. Złe weszliśmy w trzeciego seta, był to set bez walki, przegraliśmy go i cały mecz. Będziemy mieli

nad czym pracować, musimy przezwyciężyć te kryzysy i wychodzić z nich obronną ręką. Będziemy mieli swoje szanse w rewanżu. Ja widzę takie szanse, że możemy mecz w Ankarze wygrać i doprowadzić do złotego seta - dodał Karol Butryn. Rewanż 31 marca.

Tymczasem w sobotę, w pierwszym meczu ćwierćfinału Plus Ligi Asseco Resovia, czwarta drużyna rundy zasadniczej o 14.45 zmierzy się u siebie z piątym Indykpołem AZS-

em Olsztyn. Gra się do dwóch zwycięstw. Rywal to rewelacja tego sezonu. Drugie starcie w Olsztynie, Rzeszowianie u siebie muszą wygrać.

- Jesteśmy gotowi, to co mieliśmy wykonać przez ostatnie 6-7 miesięcy zrobiliśmy. Jesteśmy przygotowani. Przez te dwa dni nic już nie zmienimy u siebie. Musimy odpocząć. Porażka z Ziraatem też nic nie zmieniła, bo wiemy jaką jesteśmy drużyną, wiemy o co gramy. Jak tak ciężko pracuje się przez cały okres, to nie można się wycofać, trzeba walczyć na maksa do samego końca. Jak przygotowujesz się ciężko do walki, to później nie masz już nic do stracenia, tylko musisz cały czas iść do przodu - twierdzi Poręba.

- Będziemy się mierzyć z zespołem, który bardzo dobrze zagrywa. Musimy się postawić. Myślę, że to będzie podobne granie, jak z Ziraatem - twierdzi Karol Butryn. ©©

ASSECO RESOVIA - ZIRAAT BANKKART ANKARA 0:3 (21:25, 23:25, 20:25)

Asseco Resovia: Janusz 1, Butryn 11, Szalupuk 9, Demyanenko 9, Poręba 4, Louati 13, Zatorski (libero) oraz Shoji, Nowak, Cebulj, Bucki 1, Vasina. Trener Massimo Botti.

Ziraat: Yenizapar 3, Savas 6, Bulbul 9, Fornal 10, Aabdel-Aziz 11, Clevenot 11, Bayraktar (libero) oraz Tosun. Trener: Mustafa Kavaz

Widzów: 4500. **MVP:** Trevor Clevenot. **Pozostałe wyniki:** Cucine Lube Civitanova - Warta Zawiercie 0:3 (21:25, 23:25, 20:25); Projekt Warszawa - Bogdanka LUK Lublin 3:1 (25:14, 23:25, 26:24, 25:20); Guaguas Las Palmas - Sir Sicoma Perugia 2:3 (23:25, 19:25, 25:21, 25:23, 13:15).

Mistrz Polski w Mielcu. Stal podejmuje Wisłę

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.plPIŁKA RĘCZNA | SUPERLIGA MĘSKA.
Przerwa reprezentacyjna już za nami. Do Mielca zawita Mistrz Polski, Orlen Wisła Płock. Na ten mecz chyba nikogo zapraszać nie trzeba.

W ostatniej serii gier mielecki zespół pokonał w Lubinie tamtejsze Zagłębie i pozostaje w walce o „8”. Terminarz nie jest jednak sprzymierzeńcem mielczan. Poza najbliższym meczem z Orlen Wisłą Płock, czeka

ich jeszcze wyjazdowe starcie z Ostrovią Ostrow Wielkopolski oraz domowe spotkanie z Industrią Kielce. - Potrzebujemy jeszcze punktów, żeby zapewnić sobie miejsce w ośsemce - mówił trener Robert Lis tuż po wygranym meczu z Zagłębiem Lubin. Główny rywal mielczan do utrzymania, Legionowo ma podobnych rywali, z drobną różnicą, zagra z Lotto Puławy, które to już nie mają szans na ośsemkę i będą myślać w pojedynkach w grupie spadkowej, więc na papierze ma więcej szans na punkty niż

Stal. - Starcie z Wisłą będzie fajny mecz, ale o punkty będzie strasznie ciężko. Dla mnie miło zagrać przeciwko Wisłę, gdzie spędziłem dwa lata, które były naprawdę fajne w mojej karierze. Jest to dodatkowa motywacja. Wisłą to zespół, który dobrze sobie radzi na arenie międzynarodowej, mam tam dużo znajomych i fajnie będzie z nimi się zobaczyć. Zawodnicy Wisły to ścisły top światowy piłki ręcznej, szczególną uwagę zwrócę na moich znajomych, Przemka Krajewskiego, Michała Daszka, czy Marcela Srocza -

mówi bramkarz Stali, Krystian Witkowski. W pierwszym meczu w Płocku Wisła wygrała 38:24, a do 20 minut dzielnie się trzymała przegrywając tylko dwoma bramkami.

W Mielcu zdają sobie sprawę z klasy rywala, ale jest w drużynie pełna mobilizacja i chęć pokazania się z jak najlepszej strony. - Myślę, że lepszej reklamy piłki ręcznej tutaj nie będzie niż to, że przyjeżdża aktualny Mistrz Polski - dodał Krystian Witkowski. Początek meczu w piątek o 18. Transmisja na platformie emocje.tv. ©©