DZIŚ SPECJALNY DODATEK

JESIENNE FORUM SENIORA

PRAKTYCZNE PORADY, INSPIRUJĄCE HISTORIE I CIEKAWE INFORMACJE

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 209 (21 916) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Wtorek 27.10.2026

nowiny

77 lat

POMÓŻMY!
Filip Kaniewski szuka genetycznego bliźniaka. Wystarczy zarejestrować się w bazie dawców szpiku Fundacji DKMS. Może właśnie na Podkarpaciu jest osoba, która może uratować mu życie – **Str. 2, 4**

PIŁKA NOŻNA
Komplet wyników i tabele podkarpackich klas O, A i B. 5 klas okręgowych, 13 klas A i 20 klas B – **Str. 13-15**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Nasza interwencja

Pani Maria prosi o niskopodłogowy autobus do miasta

Prezes ZG „PKS" pozostaje nieugięty i nie zamierza zamieniać autobusu z wysokimi schodkami na pojazd niskowejściowy – **Str. 5**

Edukacja

Klasy mundurowe w szkołach średnich coraz popularniejsze

W ubiegłym roku szkolnym na Podkarpaciu było ich 11. W aktualnym, rozpoczętym we wrześniu, już 14. Kandydatów jest sporo – **Str. 6**

Pierwszy żłobek w uzdrowiskowej gminie już działa. Tu miejsca czekają na dzieci – **Str. 5**

Srefa biznesu: Polska potęgą w produkcji zniczy. Nasz kraj jest pierwszy w Europie i drugi na świecie – **Str. 9**



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Krosno

Utajniony proces oskarżonego o zabójstwo. 44-latek wyrzucił partnerkę z balkonu?

Ewa Gorczyca

Sąd Okręgowy w Krośnie zdecydował, że proces Jerzego M. będzie się toczył za zamkniętymi drzwiami. Pod uwagę wzięto ważny interes oskarżonego, ale też dobro niepełnoletniej córki ofiary.

44-letni Krośnianin przyjechał do sądu z aresztu tymczasowego, w którym przebywa od marca 2025 roku, kiedy to rozegrał się dramat w bloku na osiedlu w dzielnicy Polanka w Krośnie. W sądowych ławach zasiedli w poniedziałek także pokrzywdzeni, bliscy ofiary: jej matka, ojciec i 17-letnia córka. Dziadek nastolatki, jej opiekun prawny, chce występować w procesie jako oskarżyciel posiłkowy.

Pokrzywdzeni chcieli jawnego procesu

Obrońca oskarżonego zgłosił wniosek o wyłączenie jawności procesu, powołując się na ważny interes osobisty oskarżonego. – On czuje się stygmatyzowany. Media szeroko opisywały sprawę i już wcześniej wydały na niego wyrok – stwierdził.

Prokurator nie sprzeciwił się temu wnioskowi, ale jego zdaniem za wyłączeniem jawności przemawia nie tyle interes oskarżonego, co niepełnoletniej pokrzywdzonej. Inne było stanowisko dziadka nastolatki. Jego zdaniem proces powinien być jawny. – Media powinny dowiedzieć się, co się stało – powiedział.

Sąd po naradzie zdecydował, że proces będzie się toczył bez obecności dziennikarzy. Zezwolił im jedynie na wysłuchanie aktu oskarżenia.

Prokuratura: bicie i znęcanie trwały rok

Prokurator Grzegorz Kazimierski przedstawił Jerzemu M. dwa zarzuty. Jeden dotyczył znęcania się nad partnerką, drugi jej zabójstwa.

Kobieta i mężczyzna mieszkali razem w mieszkaniu w bloku na osiedlu w dzielnicy Polanka w Krośnie. Jak ustaliła prokuratura, dla 39-latki nie był to dobry związek. Jej partner wszczynał awantury, wulgarnie ją wyzywał. Przemoc była nie tylko słowna, ale też fizyczna. Kobieta znosiła uderzenia pięścią w twarz, szarpanie, wyrywanie włosów z głowy. – Niejednokrotnie uciekała z mieszkania, obawiając się dalszej eskalacji przemocy stosowanej wobec niej – opisywał prokurator. ©℗
– **Str. 3**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Rzeszów

Pierwsza pula wejściówek na otwarcie PCLA rozeszła się błyskawicznie

Kinga Dereniowska

Wejściówki na otwarcie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki w Rzeszowie cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Pierwsza pula rozeszła się w mgnieniu oka. – Spodziewaliśmy się dużego zainteresowania, ale teraz mamy potwierdzenie, jak wielu Rzeszowian chce wspólnie z nami świętować otwarcie nowego stadionu. Bardzo nas to cieszy – przekazała Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa.

Dodaje, że będzie jeszcze kolejna szansa na zdobycie wejściówek. ©℗
– **Str. 3**

SPORT

Dodatkowa trybuna na mecz Siarka – Lech

Tomasz Ryzner

Bez mała cztery i pół tysiąca kibiców obejrzy mecz Siarki Tarnobrzeg z Lechem Poznań, który zostanie rozegrany jutro w ramach 1/16 finału STS Pucharu Polski.

Pojemność stadionu przy Alei Niepodległości zwiększy dostawienie dodatkowej trybuny. „Mecz dekady" – tak mówią kibice trzecioligowej Siarki o wizycie drużyny mistrza Polski. Wszystko odbędzie się w najbliższą środę (28 października, godzina 12.30). Tarnobrzeg zaczyna już żyć futbolowym świętem, a klub postarał się, aby na mecz mogło wejść więcej widzów.
– **Str. 15**

eprasa.pl b1d16c11ac

POLECAMY

JUTRO: Jak przebiega andropauza? CZWARTEK: Kto może starać się o zasiłek pogrzebowy?

27.10.2026
Wtorek

Dziś imieniny obchodzą: Iwona, Sabina, Manfred
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3,
35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nowiny24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Barbara Galas
dziennikarka



Człowiek człowiekowi sercem

Zarejestruj się w DKMS

Są gesty, które niewiele nas kosztują, a dla drugiego człowieka mogą znaczyć wszystko. Jednym z nich jest rejestracja w bazie potencjalnych dawców szpiku Fundacji DKMS. To kilka minut i prosty wymaz z policzka, a kiedyś może być dla kogoś najcenniejszym darem - szansą na życie.

Swojego genetycznego bliźniaka szuka Filip Kaniewski, były student Politechniki Rzeszowskiej i członek zespołu PRz Racing. Choruje na ostrą białaczkę szpikową. Rozpoczął leczenie, a jednym z elementów, które mogą pomóc, jest znalezienie zgodnego dawcy komórek krwiotwórczych. Dlatego tak ważna jest nasza obecność w bazie DKMS. Im więcej osób się zarejestruje, tym większa szansa, że chorzy znajdą dawcę.

Sama od kilkunastu lat jestem zarejestrowana jako potencjalna dawczyni. Świadomość, że można pomóc komuś wrócić do rodziny, realizować marzenia i przeżywać kolejne piękne chwile, jest niezwykle poruszająca. Rejestracja jest bezpłatna: zamawiamy pakiet, pobieramy wymaz z policzka i odsyłamy próbkę zgodnie z instrukcją. Nie oznacza to automatycznie oddania szpiku - daje gotowość do pomocy, jeśli okażemy się zgodnym dawcą.

Nie każdy zarejestrowany zostanie dawcą, ale każdy może zwiększyć szansę chorego na znalezienie odpowiedniej osoby. Uratowanie czyjegoś życia to jeden z najpiękniejszych darów. Nie odkładajmy rejestracji na później. Wejdźmy na www.dkms.pl i dołączmy do bazy, jeśli spełniamy warunki.

Człowiek człowiekowi sercem. Bądźmy dla siebie nadzieją. Kilka minut może pomóc ocalić czyjeś życie. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
12°C/1°C

jutro
11°C/7°C

NASZ PATRONAT

150 lat tradycji i nauki. Jubileusz Szkoły Podstawowej im. św. Jana Kantego w Świlczy

Opr. MŻ

Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Świlczy świętowała jubileusz 150-lecia wraz z mieszkańcami.

W minioną sobotę odbyły się uroczyste obchody 150-lecia Szkoły Podstawowej im. św. Jana Kantego w Świlczy. Jubileusz zgromadził wielu gości, wśród których znaleźli się przedstawiciele władz lokalnych, nauczyciele, uczniowie, absolwenci, rodzice oraz przyjaciele szkoły.

Wyjątkowa rocznica stała się okazją do wspomnień i podsumowania bogatej historii placówki. Podczas uroczystości oddano hołd wszystkim pokoleniom związanym ze szkołą, które przez lata współtworzyły jej tradycję oraz budowały jej tożsamość. Spotkanie było także czasem wzruszeń, serdecznych rozmów i refleksji nad przeszłością, teraźniejszością oraz przyszłością szkoły.

Obchody podkreśliły znaczenie placówki w życiu lokalnej społeczności. Przez półtora wieku szkoła pełniła ważną rolę nie tylko jako miejsce zdobywania wiedzy, lecz także przestrzeń wychowania młodych ludzi, rozwijania talentów, kształtowania wartości i budowania relacji między kolejnymi pokoleniami mieszkańców.

Wspólne świętowanie jubileuszu było wyrazem przywiązania do szkolnych tradycji oraz dumy z dorobku wypracowanego przez 150 lat działalności. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję wspólnie uczcić historię placówki i podkreślić jej znaczenie dla mieszkańców Świlczy.

Organizatorzy podziękowali wszystkim gościom za obecność, życzliwość i udział w obchodach. Wyrazili również nadzieję, że kolejne lata przyniosą szkole dalszy rozwój, sukcesy oraz następne ważne karty w jej historii. ©℗



MATERIAŁY PRASOWE

Uczniowie zaprezentowali barwny program artystyczny z występami tanecznymi podczas jubileuszu 150-lecia szkoły



MATERIAŁY PRASOWE

W części artystycznej nie zabrakło występów muzycznych, które wzbogaciły obchody szkolnego święta



MATERIAŁY PRASOWE

W jubileuszowych uroczystościach uczestniczyli przedstawiciele władz lokalnych, nauczyciele, uczniowie i absolwenci szkoły

eprasa.pl b1d16c11ac

KROSNO

Chwycił kobietę za stopy i zrzucił z balkonu?

Ewa Gorczyca

Ta gehenna trwała rok. Jej tragiczny finał miał miejsce 25 marca 2025 roku. Jak ustaliła prokuratura, pijany Jerzy M. chwycił swoją partnerkę i trzymając za stopy w pozycji pionowej, zrzucił ją przez barierkę balkonu.

Mieszkanie znajdowało się na II piętrze. Choć pod balkonem był trawnik, upadek głową w dół, z wysokości ośmiu metrów, okazał się dla 39-latki śmiertelny.

– Doznała obrażeń kręgosłupa szyjnego z uszkodzeniem rdzenia kręgowego – opisał prokurator w przedstawionym w poniedziałek w sądzie akcie oskarżenia.



FOT. EWA GORCZYCA

Jerzemu M. grozi kara co najmniej 10 lat pozbawienia wolności

Skomplikowane śledztwo i kluczowa opinia biegłych

Śledztwo, którego wynikiem jest doprowadzenie Jerzego M. na ławę oskarżonych, było skomplikowane. Trwało 15 miesięcy. To dlatego, że nie od początku okoliczności zdarzenia były jasne. Gdy policja przyjechała na miejsce, zaalarmowana o awanturze przez sąsiadów pary, zwłoki kobiety nie znajdowały się pod balkonem, ale w mieszkaniu, gdzie – jak się okazało – zostały przeniesione przez jej partnera.

Prokuratura zgromadziła bardzo dużo materiału dowodowego, który pozwolił śledczym na ustalenie przebiegu zdarzenia i wyciągnięcie wniosku, że upadek 39-latki z balkonu nie był nieszczęśliwym wypadkiem, ale skutkiem działania osób trzecich.

Prokuratura zleciła kilka specjalistycznych ekspertyz. Kluczowa okazała się opinia sądowo-lekarska biegłych z laboratorium Ekspertyz 3D Katedry Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Zastosowali nowoczesne technologie obrazowania, by odtworzyć, w jakiej pozycji znajdowała się kobieta, upadając. Po ich wnioskach stało się dla prokuratury jasne, że 39-latka została zrzucona.

Zabójstwo z zamiarem bezpośrednim

Jerzy M. usłyszał zarzut zabójstwa. Zdaniem prokuratury działał z bezpośrednim zamiarem pozbawienia życia swojej partnerki. Drugie przestępstwo, o które został oskarżony, to fizyczne i psychiczne znęcanie się nad nią.

Jerzy M. w śledztwie nie przyznawał się do winy, odmówił też składania wyjaśnień. Nie wiadomo, czy podobnie zachował się w sądzie, bo rozprawa w części po odczytaniu aktu oskarżenia nie była już jawna. Proces będzie się toczył za zamkniętymi drzwiami aż do wydania wyroku.

Jerzemu M. grozi kara co najmniej 10 lat więzienia, maksymalnie – dożywocie. ©℗

NA SYGNALE

Wielki pożar domu w miejscowości Cieplice. 46 strażaków uczestniczyło w akcji

Opr. PS

Jednostki straży pożarnej z Przeworska i powiatu uczestniczyły w akcji gaszenia pożaru budynku mieszkalnego oraz budynku gospodarczego w Cieplicach (gm. Adamówka).

Zgłoszenie o pożarze strażacy otrzymali 24 października sześć minut po północy. Zostali zadysponowani przez Stanowisko Kierowania Komendanta Powiatowego PSP w Przeworsku.

Strażacy OSP Krajowego Systemu Ratowniczo- Gaśniczego „Orzeł" Sieniawa zostali zadysponowani do akcji 22 minut po północy. W akcji brały udziałjednostki: OSP KSRG Sieniawa, OSP KSRG Majdan Sieniawski, OSP KSRG Gać, OSP Krasne, OSP Cieplice, OSP Wylewa i JRG PSP Przeworsk. W sumie w akcji brało udział 46 strażaków. W wyniku pożaru nikt nie ucierpiał. Do działań ratowniczo-gaśniczych została użyta prywatna koparka. Strażacy OSP KSRG „Orzeł" Sieniawa podziękowali właścicielowi za użyczenie sprzętu – zrobili to w mediach społecznościowych. ©℗

REKLAMA 0011603957

OBWIESZCZENIE
z dnia 27.10.2026 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 4.09.2026 r., złożony przez Wójta Gminy Świlcza, 36-072 Świlcza 168, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Tomasza Swynczak, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.22.2026, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa publicznej drogi gminnej nr 108767R w miejscowości Świlcza wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej, budowlami i urządzeniami budowlanymi".
Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
jednostka ewidencyjna 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza:
działki nr ewid.: **3517/1, 3621/2, 3621/4** (3621/3), **3251/1** (3251), **2994/3** (2994/1), **2995/1** (2995), **2990/12** (2990/5), **3619/5** (3619/2), **2996/4** (2996/1), **3618/5** (3618/3), **3011/1** (3011), **3012/3** (3012/2), **3013/5** (3013/2), **3039/3** (3039/2), **3595/1** (3595), **3041/12** (3041/6), **3042/1** (3042), **3043/1** (3043), **3590/1** (3590), **3589/1** (3589), **3099/2** (3099/1), **3588/1** (3588), **3100/2** (3100/1), **3587/1** (3587), **3584/1** (3584), **3101/1** (3101), **3583/1** (3583), **3102/1** (3102), **3103/8** (3103/2), **4833/1** (4833), **3105/7** (3105/6), **3107/8** (3107/7), **3108/7** (3108/6), **3109/3** (3109/2), **3572/5** (3572/1), **3109/5** (3109/1), **3571/1** (3571), **3111/1** (3111), **3569/1** (3569), **3116/12** (3116/9), **3568/1** (3568), **3134/1** (3134), **3135/3** (3135/1), **3560/3** (3560/1), **3135/5** (3135/2), **3163/1** (3163), **3164/7** (3164/2), **3554/1** (3554), **3166/1** (3166), **3168/3** (3168/1), **3552/1** (3552), **3168/5** (3168/2), **3179/1** (3179), **3549/1** (3549), **3180/1** (3180), **3181/1** (3181), **3548/3** (3548/1), **3198/4** (3198/1), **3547/10** (3547/9), **3202/1** (3202), **3545/3** (3545/2), **3244/3** (3244/2), **3541/1** (3541), **3245/1** (3245), **3246/1** (3246), **3540/1** (3540), **3247/1** (3247), **3248/1** (3248), **3249/3** (3249/2), **3533/1** (3533), **3250/10** (3250/6), **3252/1** (3252), **3528/1** (3528), **3527/1** (3527), **3526/1** (3526), **3525/1** (3525), **3253/5** (3253/3), **3253/7** (3253/4), **3518/3** (3518/2), **3307/19** (3307/12), **3516/1** (3516).
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
jednostka ewidencyjna 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza:,
działki nr ewid.: **3594, 3567, 3553, 3546, 3532, 3325/1, 2979/1, 3621/5** (3621/3), **2994/4** (2994/1), **2995/2** (2995), **2990/4, 3619/6** (3619/2), **2990/13** (2990/5), **3618/2, 2996/5** (2996/1), **3618/6** (3618/3), **2996/3, 3615/1, 3616, 3325/3, 3632/2, 3632/5, 3635/3, 3637/1, 3637/2, 3638, 3639/3, 3640, 3639/4, 3641, 3672, 3642, 3646/1, 3011/2** (3011), **3012/4** (3012/2), **3609, 3608/1, 3600, 3042/2** (3042), **3043/2** (3043), **3099/3** (3099/1), **3588/2** (3588), **3100/3** (3100/1), **3587/2** (3587), **3584/2** (3584), **3101/2** (3101), **3583/2** (3583), **3102/2** (3102), **3581/1, 4833/2** (4833), **3105/8** (3105/6), **3580, 3107/9** (3107/7), **3577, 3108/8** (3108/6), **3576/2, 3109/4** (3109/2), **3572/6** (3572/1), **3571/2** (3571), **3134/2** (3134), **3135/6** (3135/2) **3560/4** (3560/1), **3559/1, 3163/2** (3163), **3164/8** (3164/2), **3554/2** (3554), **3166/2** (3166), **3165/7, 3168/4** (3168/1), **3168/6** (3168/2), **3179/2** (3179), **3549/2** (3549), **3180/2** (3180), **3181/2** (3181), **3548/4** (3548/1), **3197, 3547/11** (3547/9), **3198/5** (3198/1), **3202/2** (3202), **3545/1, 3545/4** (3545/2), **3244/4** (3244/2), **3541/2** (3541), **3245/2** (3245), **3246/2** (3246), **3540/2** (3540), **3247/2** (3247), **3249/4** (3249/2), **3534, 3533/2** (3533), **3759/2, 3528/2** (3528), **3252/2** (3252), **3527/2** (3527), **3253/2, 3525/2** (3525), **3521/1, 3520, 3518/4** (3518/2), **3307/20** (3307/12), **3516/2** (3516).
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

3. Działki związane z przejściem inwestycji drogowej przez tereny wód płynących (w związku z art. 20a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych):
jednostka ewidencyjna 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza,
działka nr ewid.: 832/12.

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.

NASZ REGION

Będzie jeszcze kolejna szansa na zdobycie wejściówek na otwarcie PCLA w Rzeszowie

Kinga Dereniowska

– Przygotowujemy dodatkową pulę dla mieszkańców. O terminach i zasadach kolejnych rezerwacji poinformujemy pod koniec tygodnia – zaznacza Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa

Przypomnijmy, że w poniedziałek, 26 października, o godz. 12 ruszyła dystrybucja biletów na wielkie otwarcie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki w Rzeszowie, które zaplanowane jest na 7 listopada.

Wydarzenie jest darmowe, ale obowiązują wejściówki.

Były one dostępne jedynie przez internet, po założeniu konta.

Wyjątkiem są osoby z niepełnosprawnościami, które musiały wysłać specjalnego e-maila do Estrady Rzeszowskiej.

Urzędnicy nie podają, ile biletów było w pierwszej puli. Łącznie dystrybuowanych jest 7600 wejściówek – jak przekazują w ratuszu – w różnej formie. 400 miejsc zostało zarezerwowanych na zaproszenia. Jednocześnie zapewniają, że przygotowywana jest dodatkowa pula biletów dla mieszkańców. ©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

BEZPIECZEŃSTWO

Specjalne ćwiczenia dla specjalnych jednostek

Opr. APL

Bieszczady były miejscem ćwiczeń policyjnych kontrterrorystów z kilku polskich miast oraz funkcjonariuszy innych formacji mundurowych. W działaniach wykorzystano policyjny śmigłowiec S-70i Black Hawk.

Celem było szkolenie w górskim terenie Bieszczad, doskonalenie specjalistycznych umiejętności oraz współdziałania funkcjonariuszy różnych formacji. Program ćwiczeń obejmował m. in. wykorzystanie technik wysokościowych i linowych oraz współpracy zespołów działających w powietrzu i na ziemi. W działaniach brała udział załoga śmigłowca S-70i Black Hawk z Zarządu Lotnictwa Policji Głównego Sztabu Policji Komendy Głównej Policji. Wykorzystanie policyjnego śmigłowca pozwoliło na realizację scenariuszy wymagających ścisłej koordynacji działań lotniczych i naziemnych w trudnym i trudno dostępnym terenie. W realizacji zadań uczestniczyli funkcjonariusze Samodzielnych Pododdziałów Kontrterrorystycznych Policji z Rzeszowa, Wrocławia, Radomia, Lublina, Kielc, Katowic i Poznania. Wspólnie z nimi ćwiczyli przedstawiciele Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Żandarmerii Wojskowej. Regularne ćwiczenia są istotnym elementem utrzymywania gotowości operacyjnej oraz doskonalenia współpracy między służbami. Program i przebieg szkolenia zorganizował Centralny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji „BOA”. ©℗

0011604448

Koleżance
Monice Rozmus-Sudoł

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

Lucjana Rozmusa

składają

Zarząd, Dyrekcja oraz Pracownicy
NTM Szpitala Specjalistycznego
im. Świętej Rodziny Sp. z o.o.

REKLAMA 0011590173



RZESZÓW

Filip szuka genetycznego bliźniaka. Wystarczy zarejestrować się w bazie dawców szpiku

Może właśnie w Rzeszowie lub w naszym regionie jest osoba, która może uratować życie Filipowi Kaniewskiemu.

Barbara Galas



FOT. FILIP KANIEWSKI

Filip Kaniewski przez lata był związany z Politechniką Rzeszowską i działającym na uczelni kołem naukowym PRz Racing

Filip Kaniewski, były student Politechniki Rzeszowskiej i wieloletni członek zespołu PRz Racing, choruje na ostrą białaczkę szpikową. Szansą na skuteczne leczenie może być przeszczep szpiku od zgodnego dawcy. Przyjaciele Filipa zachęcają do rejestrowania się w bazie Fundacji DKMS.

Filip Kaniewski przez lata był związany z Politechniką Rzeszowską i działającym na uczelni kołem naukowym PRz Racing. Angażował się w budowę bolidu, dokumentował pracę zespołu, rozwijał działalność marketingową, a później także pomagał jako kierowca bolidu i trener kierowców. Nawet po zakończeniu studiów nie zerwał kontaktu z zespołem i nadal wspierał jego działalność.

Jest pilotem, a przed diagnozą przygotowywał się do rozpoczęcia szkolenia umożliwiającego wykonywanie rejsów pasażerskich. Zaledwie kilka miesięcy przygotowań wystarczyło mu również, by z powodzeniem ukończyć triathlon.

Ostra białaczka szpikowa zmieniła jego plany

W ostatnich tygodniach Filip usłyszał diagnozę: ostra białaczka szpikowa. Rozpoczął już leczenie, ale do jego pełnej skuteczności może być potrzebny przeszczep szpiku od odpowiednio zgodnego dawcy. – Filip zawsze był jednym z najbardziej aktywnych, pomysłowych oraz zaangażowanych członków zespołu - mówi Mateusz Paź, przyjaciel Filipa.

Jak podkreśla, Filip od lat wyróżniał się energią, zaangażowaniem i gotowością do podejmowania kolejnych wyzwań. Dziś to on potrzebuje wsparcia innych. Jednym z największych wyzwań jest znalezienie tak zwanego genetycznego bliźniaka, czyli niespokrewnionego dawcy, którego cechy zgodności tkankowej pozwolą na przeprowadzenie przeszczepienia. Filip nie ma rodzeństwa, które mogłoby być potencjalnym dawcą, dlatego tak ważne jest poszukiwanie zgodnej osoby wśród zarejestrowanych dawców.

– W Polsce około 800 osób rocznie poszukuje swojego genetycznego bliźniaka, a w znalezieniu zgodnego dawcy pomaga Fundacja DKMS – dodaje Mateusz.

Rejestracja w bazie DKMS zajmuje kilka minut

Każdy może zwiększyć szansę Filipa i innych chorych na znalezienie zgodnego dawcy. Wystarczy zarejestrować się w bazie potencjalnych dawców szpiku Fundacji DKMS.

Procedura jest prosta i bezpłatna. Po zamówieniu pakietu rejestracyjnego przez stronę internetową fundacji należy pobrać wymaz z wewnętrznej strony policzka, a następnie odesłać próbkę zgodnie z otrzymanymi instrukcjami. Na podstawie próbki określane są cechy zgodności tkankowej, które trafiają do bazy potencjalnych dawców.

Rejestracja nie oznacza automatycznie konieczności oddania szpiku. Dopiero jeśli pojawi się pacjent, dla którego dana osoba będzie potencjalnie zgodnym dawcą, rozpoczyna się dalsza procedura medyczna i kwalifikacja.

Warto pamiętać, że nie każdy zarejestrowany dawca zostanie poproszony o oddanie komórek krwiotwórczych. Jeśli jednak dojdzie do takiej sytuacji, może mieć szansę pomóc osobie, dla której przeszczepienie jest istotnym elementem leczenia.

Przyjaciele chcą dotrzeć do jak największej liczby osób

Przyjaciele Filipa chcą wykorzystać nadchodzące wydarzenia sportowe i miejskie, by dotrzeć do jak największej liczby osób i zachęcić je do rejestracji. – My, po odpowiednim przeszkoleniu, również będziemy pobierać takie wymazy – zapowiada Mateusz Paź.

Akcje rejestracyjne planowane są podczas kilku wydarzeń w Rzeszowie:

- 29 października 2026 r.: mecz Asseco Resovia Rzeszów – Energa Trefl Gdańsk, godz. 20.30;
- 7 listopada 2026 r.: oficjalne otwarcie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki w Rzeszowie, godz. 19.00;
- 10 listopada 2026 r.: 14. PKO Bieg Niepodległości w Rzeszowie, przy biurze zawodów;
- 11 listopada 2026 r.: 14. PKO Bieg Niepodległości, na rzeszowskim Rynku.

Wejdź na www.dkms.pl, zarejestruj się i zwiększ szansę, że Filip oraz inni chorzy znajdą swojego genetycznego bliźniaka.

Kilka minut Twojego czasu może mieć ogromne znaczenie.
©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

IWONICZ

Pierwszy żłobek w uzdrowiskowej gminie już działa. Tu miejsca czekają na dzieci

Ewa Gorczyca

Około 10 milionów złotych kosztowała przebudowa obiektu przy ulicy Długiej w Iwoniczu. Inwestycja pozwoliła na uruchomienie pierwszego w gminie Iwonicz-Zdrój żłobka.



FOT. EWA GORCZYCA

Obiekt przy ulicy Długiej w Iwoniczu zyskał całkiem nowe oblicze

W budynku od lat 60. funkcjonowało przedszkole (wcześniej była w nim szkoła). Kilka lat temu władze gminy zdecydowały o gruntownej metamorfozie tego miejsca. Postanowiono wykorzystać możliwości, jakie dawała duża działka, na której stał obiekt, i rozbudować go tak, by w jednym kompleksie znalazło się miejsce i dla przedszkola, i dla żłobka, którego w uzdrowiskowej gminie do tej pory nie było.

Rozpoczęcie inwestycji oznaczało konieczność przeprowadzki przedszkola. Znalazło swoją tymczasową siedzibę w Szkole Podstawowej w Iwoniczu-Zdroju. – Oddano nam jedną kondygnację, mieliśmy też do dyspozycji szkolną kuchnię – wspomina Lidia Kuliga, dyrektor przedszkola, a obecnie także żłobka w Iwoniczu.

Przebudowa trwała dwa lata

Prace budowlane ruszyły jesienią 2024 roku. Trwały dwa lata. – Dziś rozpoczynamy nowy rozdział. Powstała przestrzeń, która może towarzyszyć dzieciom od ich pierwszych lat życia aż do rozpoczęcia szkolnej przygody. Tam gdzie przez lata mieściło się przedszkole, jest żłobek. A tuż obok wyrósł budynek przedszkola. Nowoczesny, przestronny, przygotowany na potrzeby kolejnych pokoleń – mówi Lidia Kuliga.

Uruchomienie żłobka było możliwe dzięki dofinansowaniu w wysokości blisko 4,4 mln złotych z programu „Aktywny Maluch". W zmodernizowanym budynku zostały urządzone trzy sale (w nich maluchy mają do dyspozycji zabawki, urządzenia edukacyjne, jest też sprzęt multimedialny), łazienki, kuchnia z jadalnią i wielofunkcyjna sala, w której można organizować różne wydarzenia i zajęcia ruchowe dla dzieci.

W otoczeniu budynku powstał plac zabaw podzielony na dwie części: jedna dla dzieci ze żłobka, druga dla przedszkolaków.

Miejsca czekają

Wcześniej rodzice z gminy Iwonicz-Zdrój byli zmuszeni dowozić najmłodsze dzieci do placówek w Rymanowie czy Miejscu Piastowym. Teraz mają żłobek w swojej gminie. Są w nim aż 62 miejsca. – Nie wszystkie się zapełniły. Na dziś przyjęliśmy 27 dzieci, wkrótce dołączy jeszcze dwoje – mówi Lidia Kuliga.

W iwonickim żłobku przyjmowane są nawet niemowlęta – od 20. tygodnia życia. – Mamy przystosowane sale dla maluszków, są wykwalifikowane opiekunki, jest też pielęgniarka, która na co dzień pełni opiekę nad dziećmi. Żłobek jest czynny zgodnie z życzeniami rodziców, od godziny 6.30 do 16.30 – mówi dyrektorka placówki.

Po rozbudowie nie ma problemów z miejscem w przedszkolu. Chodzi do niego 68 dzieci, a miejsc jest 90.

Obecny podczas uroczystego otwarcia nowej placówki wicewojewoda podkarpacki Wiesław Buż podkreślił, że władze województwa robią wszystko, żeby stworzyć warunki do rozwoju demograficznego regionu. – Żeby młodzi mieszkańcy decydowali się na rodzicielstwo, bo wypełnienie luki demograficznej jest bardzo ważne – mówi Wiesław Buż.

Podkreśla, że program „Aktywny Maluch" się nie kończy. – Podpisaliśmy w województwie 132 umowy z podmiotami realizującymi to zadanie. Kolejne gminy przygotowują programy. Tylko 26 gmin na dzień dzisiejszy nie ma miejsca zorganizowanej opieki stałej i doraźnej dla dzieci do trzech lat – mówi wicewojewoda.

Wicemarszałek Piotr Pilch także podkreślał znaczenie infrastruktury dla decyzji o rodzicielstwie, podejmowanych przez młodych ludzi. – Potrzebna jest pomoc państwa, żeby kobiety mogły wracać do pracy po urodzeniu dziecka, żeby młodzi rodzice mogli być aktywni zawodowo – mówi.

NASZA INTERWENCJA

Pani Maria prosi o niskopodłogowy autobus. Prezes ZG „PKS" jest nieugięty

Kinga Dereniowska

Gehenna pani Marii Rak nadal trwa. Prezes ZG „PKS" pozostaje nieugięty i nie zamierza zamieniać autobusu z wysokimi schodkami na pojazd niskowejściowy, który ułatwiłby życie kobiecie poruszającej się z pomocą wózka. - Nie jestem w stanie rozwiązać wszystkich problemów i spełnić oczekiwań pasażerów - argumentuje Piotr Klimczak.

O sytuacji mieszkanki Trzciany informowaliśmy w lipcu tego roku. Pani Maria Rak z Trzciany jeździ codziennie autobusem na rehabilitację.

Kobiecie w poruszaniu się pomaga specjalny wózek. Wejście po schodach do autobusu jest dla niej niezwykle trudne.

Chciałaby, aby na jej trasie rano jeździł autobus niskopodłogowy.

- Jest to dla mnie niekomfortowe. Prosiłam w ZG „PKS", aby zmienili autobus, ale bezskutecznie - wskazuje mieszkanka Trzciany.

Pani Maria nie doczekała się niskowejściowego autobusu

Od lipca minęło kilkanaście tygodni, więc sprawdzamy, czy sytuacja kobiety się zmieniła. Okazało się, że nie bardzo.

Pani Maria wciąż nie doczekała się niskowejściowego autobusu na swojej trasie. Za każdym razem przy wejściu do pojazdu pomaga jej kierowca.

- Szkoda mi tych panów. Często mam ciężkie siatki z zakupami, więc obawiam się też o ich kręgosłupy - zauważa nasza Czytelniczka.

Prezes: Nie jestem w stanie rozwiązać wszystkich problemów

O odniesienie się do sprawy poprosiliśmy Piotra Klimczaka, prezesa ZG „PKS".

Sytuacja jest mu znana - w rozmowie z Nowinami zwraca on uwagę, że autobusy są przygotowane do przewożenia niepełnosprawnych pasażerów.

- Zawsze można poprosić kierowcę o rozłożenie platformy, która taką osobę wywiezie do góry - przypomina Piotr Klimczak, prezes ZG „PKS".


FOT. PAWEŁ DUBIEL

Na zdjęciu pani Maria, która nie może się doprosić niskopodłogowego autobusu do miasta

Piotr Klimczak podkreśla, że w 2025 roku autobusy Związku Gmin „PKS" przewiozły 4,5 mln pasażerów. Następnie dodaje, że nie jest on w stanie dla jednej osoby przekierować na inną trasę autobusu wartego 2 mln zł. - Takie osoby zdarzają się incydentalnie. Transport publiczny nie służy do tego, aby zaspokoić potrzeby każdego pasażera z różnego rodzaju dysfunkcjami czy dolegliwościami - przyznaje Piotr Klimczak.

Według niego problem pani Marii polega na tym, że wiezie ze sobą dość ciężką torbę. - Może w tym przypadku mógłby pomóc MOPS? Nie jestem w stanie wszystkich problemów rozwiązać - kwituje prezes. ©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

PODKARPACKIE

Klasy mundurowe w szkołach średnich coraz popularniejsze. Młodzi chcą pracować w służbach

W ubiegłym roku na Podkarpaciu było 11 klas mundurowych. Obecnie jest ich 14. Kandydatów jest wielu i wciąż przybywa.

Norbert Ziętal



FOT. BIOSG

Inaguracja nowego roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Rymanowie

Klasy mundurowe przyciągają coraz więcej młodych ludzi na Podkarpaciu. Potwierdzają to wyniki tegorocznego naboru do szkół średnich. W IV Liceum Ogólnokształcącym w Przemyślu o jedno miejsce w klasie mundurowej ubiegało się 3,06 kandydata. Był to drugi najbardziej oblegany kierunek w mieście, ustępujący jedynie profilowi humanistyczno-medialnemu,.

Mundur przed kitlem

Co ciekawe, klasy mundurowe wyprzedziły pod względem popularności tradycyjne profile medyczne, które jeszcze kilka lat temu należały do najchętniej wybieranych przez absolwentów szkół podstawowych. Podobny trend można zaobserwować także w innych częściach województwa podkarpackiego.

Skąd takie zainteresowanie?

Zdaniem nauczycieli i osób związanych z edukacją młodzież coraz częściej kieruje się praktycznym podejściem do planowania swojej przyszłości zawodowej. Wielu nastolatków już na etapie wyboru szkoły średniej zastanawia się nie tylko nad kierunkiem dalszej nauki, ale przede wszystkim nad perspektywami zatrudnienia.

Służba w Policji czy Straży Granicznej oznacza stabilną pracę, jasno określoną ścieżkę kariery i atrakcyjne wynagrodzenie już na początku zawodowej drogi. Dla wielu młodych ludzi to argumenty równie ważne jak możliwość zdobycia wykształcenia.

Dodatkową zachętą są preferencje podczas rekrutacji do służb. Absolwenci klas mundurowych, którzy zgłoszą się do Policji lub Straży Granicznej w ciągu trzech lat od ukończenia szkoły, zostaną zwolnieni z testu wiedzy. Mogą również zostać zwolnieni z testu sprawności fizycznej, jeśli w ostatnim roku nauki uzyskali odpowiedni wynik podczas egzaminu przeprowadzonego w ramach programu klasy mundurowej.

Ukończenie takiego profilu nie oznacza obowiązku podjęcia służby. Zdobyte umiejętności i doświadczenia mogą okazać się przydatne również na innych kierunkach studiów czy w wielu zawodach.

Program obejmuje zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne. Uczniowie poznają podstawy funkcjonowania Policji i Straży Granicznej, uczestniczą w szkoleniach z zakresu technik interwencji, musztry, ceremoniału oraz doskonalą sprawność fizyczną. Część zajęć prowadzona jest bezpośrednio przez funkcjonariuszy służb.

Obecnie klasy mundurowe działają już w kilkunastu szkołach średnich na Podkarpaciu, między innymi w Przemyślu, Sanoku, Jarosławiu, Tyczynie, Mielcu, Lesku czy Stalowej Woli. W tym roku do programu dołączyły także placówki w Nowej Dębie i Jedliczu. Łącznie uczy się w nich około 600 uczniów.

Rozwój takich oddziałów wpisuje się w ogólnopolski trend. W całym kraju funkcjonuje już blisko 200 klas mundurowych, w których kształci się niemal 10 tysięcy uczniów. Wszystko wskazuje na to, że ich popularność będzie nadal rosła. ©℗

KULTURA

Możdżer, Kayah i Mazolewski gwiazdami Rzeszów Jazz Festiwal

MŻ

Największe nazwiska polskiej sceny jazzowej pojawią się w Rzeszowie. W dniach 7 oraz 13-15 listopada w Filharmonii Podkarpackiej odbędzie się kolejna edycja Rzeszów Jazz Festiwal. W programie znalazły się koncerty L. Możdżera, Kayah, W. Mazolewskiego, a także wyjątkowe projekty z udziałem G. Auguścik, K. Herdzina i W. Myrczka.

W tym roku organizatorzy z dyrektorem i pomysłodawcą wydarzenia Tomaszem Drachusem postawili na znane nazwiska polskiej sceny jazzowej. Publiczność usłyszy m.in. Leszka Możdżera, Kayah w projekcie „Jazzayah", Wojtka Mazolewskiego, a także Myrczek & Schmidt Quintet z programem „Młynarski. Bynajmniej".

W programie znalazł się również koncert projektu „The Great Time" perkusisty Adama Golickiego z udziałem Grażyny Auguścik, Krzysztofa Herdzina i Orkiestry Filharmonii Podkarpackiej. Festiwalowi towarzyszyć będzie także koncert Siggy Davis & Gorczyca i Przyjaciele połączony z wystawą prac malarskich, który 6 listopada odbędzie się w Państwowej Szkole Muzycznej w Strzyżowie. Bilety są jeszcze dostępne w sprzedaży. ©℗



FOT. MATERIAŁY PRASOWE RJF

Rzeszów Jazz Festiwal od 2012 r. rozwija się i poszerzając formułę

SUKCES

Strażacy z Podkarpacia ustanowili rekord toru na mistrzostwach w Chinach

Sabina Tworek

Wielki sukces polskich strażaków na międzynarodowych mistrzostwach w Chinach. Drużyna Rescue Eagles ze Śląska triumfowała w klasyfikacji generalnej, a strażacy z Podkarpacia okazali się bezkonkurencyjni w niezwykle wymagającej konkurencji RIT Challenge, ustanawiając rekord toru z fenomenalnym czasem 3 minut i 41 sekund.



FOT. MATEUSZ KIELAR

Zespół: M. Ściurka, M. Kielar, M. Głowacz, K.Woźniak oraz K. Piecyk

Podkaraccy strażacy byli jednymi z bohaterów międzynarodowych zawodów 2nd International Fireground Survival Challenge, które odbyły się w chińskim Sunming. W rywalizacji wystartowały specjalistyczne zespoły ratownicze z całego świata, sprawdzając umiejętności niezbędne podczas ratowania strażaków zagrożonych w czasie akcji.

Polacy zdominowali zawody. Drużyna Rescue Eagles Poland ze Śląska zwyciężyła w klasyfikacji generalnej, pokonując reprezentacje m.in. Niemiec, Chin, Korei, Filipin i Portugalii. Znakomicie spisał się również zespół RIT Podkarpacie, który zajął czwarte miejsce w klasyfikacji generalnej.

Podkarpaccy strażacy błysnęli szczególnie w prestiżowej konkurencji RIT Challenge, uznawanej za jedną z najtrudniejszych podczas mistrzostw. Zawodnicy wielokrotnie pokonywali ten sam tor przeszkód, a każda kolejna runda stawiała przed nimi coraz większe wymagania. Liczyły się nie tylko szybkość i siła, ale także współpraca, opanowanie oraz umiejętność działania pod presją.

W decydującym biegu strażacy z Podkarpacia uzyskali czas 3 minut i 41 sekund, ustanawiając rekord zawodów i toru. Wynik zaskoczył sędziów oraz obserwatorów.

To był prawdziwy pokaz umiejętności i wytrzymałości - podkreśla Marek Ściurka z RIT Podkarpacie.

Zawody odwzorowywały realne sytuacje ratownicze. Strażacy w pełnym wyposażeniu w temperaturze sięgającej 40 stopni Celsjusza, pokonywali przeszkody odnajdując i ewakując uwięzionych. ©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

FOKUS

• **W przyszłym roku emerytów i rencistów będzie więcej o 113 tysięcy** – poinformował Zakład Ubezpieczeń Społecznych

WIETNAM

Tusk: Duże zainteresowanie Wietnamu współpracą z przemysłem obronnym

– Relacje Polski i Wietnamu zostały podniesione do rangi partnerstwa strategicznego – powiedział premier Donald Tusk po spotkaniu w Hanoi z wietnamskim premierem Le Minh Hungiem

oprac. Karolina Wrońska

Podczas oświadczeń dla prasy po spotkaniu delegacji Donald Tusk zwrócił uwagę, że Polskę i Wietnam łączą sukcesy rozwojowe i przekonywał, że „nadszedł czas, by przekuć nasze sukcesy we wspólne działania, które otworzą kolejne możliwości dla obu naszych krajów". Dodał, że ważnym łącznikiem między krajami jest liczna społeczność wietnamska w Polsce.

Polski premier odniósł się także do współpracy w dziedzinie obronności. – Z zadowoleniem odnotowujemy zainteresowanie Wietnamu współpracą z polskim przemysłem obronnym. Nasza oferta cieszy się dużym zainteresowaniem partnerów wietnamskich. Liczymy na pozytywne rezultaty rozmów, które toczą się obecnie – powiedział.

Tusk podkreślił, że fundamentem współpracy powinny być zarówno relacje międzyludzkie, jak i współpraca gospodarcza. Poinformował też, że rozmawiał z premierem Hungiem o dalszych ułatwieniach wizowych dla Polaków. Przypomniał, że przed rokiem zniesiono obowiązek wizowy dla polskich turystów. Szef polskiego rządu dodał, że w pierwszym kwartale 2027 roku planowane jest uruchomienie przez LOT bezpośredniego połączenia lotniczego z Warszawy do Hanoi.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier Donald Tusk i premier Wietnamu Le Minh Hung po rozmowach na temat partnerstwa strategicznego w Hanoi

Według premiera nowe szanse dla polskich i wietnamskich przedsiębiorców otwiera umowa o wolnym handlu między UE a Wietnamem. Tusk zaznaczył jednak, że polski biznes wciąż napotyka bariery utrudniające wejście na wietnamski rynek. Zapowiedział starania o lepsze warunki dla polskiego eksportu rolno-spożywczego oraz dla polskich inwestorów w branżach m.in. farmaceutycznej, IT i zielonych technologii. Dodał, że priorytetem pozostaje lepsze zbilansowanie wymiany handlowej z Wietnamem.

Premier Hung podkreślił, że relacje obu krajów osiągnęły wysoki poziom, a Polska jest dla Wietnamu najważniejszym partnerem w Europie Środkowej.

Zapowiedział, że współpraca w dziedzinie obronności i bezpieczeństwa, w tym walki z cyberprzestępczością i innymi zagrożeniami w cyberprzestrzeni, stanie się nowym filarem partnerstwa strategicznego obu krajów.

Według szefa wietnamskiego rządu Polska może wesprzeć Wietnam m.in. w rolnictwie, geologii i dziedzinie minerałów strategicznych, ochronie środowiska, ostrzeganiu przed katastrofami oraz ochronie dziedzictwa narodowego. Wymienił też współpracę w transformacji energetycznej, sektorze rolno-spożywczym i przemyśle kosmicznym.

Hung zapowiedział, że Wietnam, biorąc pod uwagę oczekiwania strony polskiej, rozważy wprowadzenie ruchu bezwizowego dla Polaków. Docenił też możliwość omówienia kwestii wiz biznesowych dla obywateli Wietnamu.

W poniedziałek Donald Tusk wystąpił podczas polsko-wietnamskiego okrągłego stołu biznesowego z udziałem premiera Wietnamu Le Minh Hunga, przedstawicieli wietnamskiego rządu oraz polskich firm towarzyszących delegacji rządowej.

Tusk ocenił, że Wietnam może być dla polskich firm nie tylko atrakcyjnym rynkiem, ale też centrum działalności w całym regionie ASEAN, a Polska może być dla wietnamskich inwestorów interesującym miejscem rozwijania działalności w Unii Europejskiej. – Polska może być naprawdę szeroko otwartą bramą dla Wietnamu na teren całej Unii Europejskiej – podkreślił premier. **PAP**

POLITYKA

Premier ma dwie kandydatki do rządu

oprac. Karolina Wrońska

– Kierowanie Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej zaproponuję osobie, co do której będę miał stuprocentową pewność i zaufanie – zapowiedział Donald Tusk.

O to, kto zastąpi dotychczasową minister Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz, szef rządu pytany był podczas poniedziałkowego briefingu w Hanoi. – Nie miałem czasu ani możliwości konsultować z nikim moich planów w sprawie tego konkretnego resortu opuszczonego przez panią Pełczyńską-Nałęcz – przyznał Tusk.

– I ja zaproponuję ten resort osobie, co do której będę miał stuprocentową pewność, zaufanie, że dobrze do końca rozliczy wielki projekt, bo mówimy o miliardach euro dla Polski, a nie o jakichś partyjnych rozgrywkach – podkreślił szef rządu.

Dodał, że ma dwie kandydatury i jedna z nich obejmie ten urząd. Tusk wskazał, że jest „przekonany", iż osoba, która przejmie ministerstwo funduszy, „zyska poparcie wszystkich".

POLITYKA

Chcą niższego VAT-u na paliwa i energię

oprac. Karolina Wrońska

Prawo i Sprawiedliwość ogłosiło projekt ustawy wprowadzający 8-proc. stawkę VAT na wszystkie paliwa stałe oraz 5-proc. VAT na energię elektryczną i cieplną.

Prezentację projektu zapowiadał podczas sobotniej konferencji eksperckiej „Nadchodzi najdroższa zima w historii" wiceprezes PiS Przemysław Czarnek. W poniedziałek podczas konferencji prasowej polityk przekazał szczegóły projektu ustawy.

– Proponujemy stawkę VAT na wszystkie paliwa stałe, na węgiel, na brykiet, na pelet 8 proc. – powiedział Czarnek. Jego zdaniem dzięki temu „węgiel będzie tańszy; tak jak i brykiet, będzie tańszy od 250 do 300 zł za tonę".

Kolejną propozycją w projekcie jest 5-proc. stawka VAT na energię elektryczną i ciepło. W opinii polityka da to oszczędności miesięczne w budżecie średniej rodziny do 70 zł. **PAP**

KRÓTKO

Wrocław

Lider Konfederacji Korony Polskiej z zarzutami

Śledczy z Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu postawili zarzuty Grzegorzowi Braunowi. – Zarzuty są związane z sześcioma czynami, z których cztery są związane z wydarzeniami w szpitalu w Oleśnicy – powiedział prok. Jakub Dłubacz. Grozi mu do pięciu lat więzienia. Wrocławska prokuratura kilkukrotnie próbowała stawiać Braunowi zarzuty. Było to niemożliwe, bo lider Konfederacji Korony Polskiej składał wnioski o ściganie prokuratorów albo przedstawiał usprawiedliwienie.

Poznań

Ciało mężczyzny naprzejściu dla pieszych

Policja wyjaśnia okoliczności śmierci około 50-letniego mężczyzny znalezionego w poniedziałek rano na przejściu dla pieszych w Poznaniu. – Mężczyzna miał rany w okolicy szyi, a także klatki piersiowej – powiedział oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu Łukasz Paterski. Funkcjonariusze zatrzymali już jedną osobę, która może mieć związek ze sprawą. To 48-letni obywatel Ukrainy.

Mazowieckie

Gigantyczne laboratorium narkotykowe zlikwidowane

Ponad półtorej tony syntetycznych narkotyków o czarnorynkowej wartości przekraczającej 82 miliony złotych przejęli funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji. Na terenie powiatu nowodworskiego policjanci ujawnili laboratorium, w którym produkowano klofedron. Na miejscu na „gorącym uczynku", podczas produkcji narkotyków, funkcjonariusze zatrzymali trzech mężczyzn. Policjanci zabezpieczyli również 650 tysięcy złotych.



FOT. ADAM JANKOWSKI

W Polsce i Europie konsekwentnie uważamy, że aby zakończyć wojnę, trzeba wywierać większą presję na agresora, czyli Władimira Putina, a nie na ofiarę agresji

RADOSŁAW SIKORSKI,
minister spraw zagranicznych

eprasa.pl b1d16c11ac

STREFA BIZNESU

DOLAR AMERYKAŃSKI (1 USD)	EURO (1 EUR)	FRANK SZWAJCARSKI (1 CHF)	FUNT SZTERLING (1 GBP)	JEN (100 JPY)
3,92	4,40	4,75	5,24	2,49

DANE WG NBP Z DNIA 26.10.2026, G. 12:00

FIRMA

Polska pierwsza w Europie i druga na świecie. Ale konkurencja nie śpi

Największym światowym producentem zniczy (w tym elektronicznych) są Chiny. Polska jest druga i pierwsza w Europie.

Agnieszka Kamińska

– Polska nadal pozostaje liderem w eksporcie tradycyjnych zniczy z żywym płomieniem. W tym segmencie chińscy producenci nie stanowią obecnie, w naszej ocenie, głównego zagrożenia – mówi Strefie Biznesu Łukasz Kuchta, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

W Polsce rocznie sprzedaje się około 300 mln zniczy, ponad 90% zniczy kupowanych w kraju nadal pochodzi z rodzimych fabryk

Polska jest liderem w Europie i drugim największym graczem na świecie w segmencie produkcji i eksportu zniczy. Według szacunków w Polsce rocznie sprzedaje się około 300 mln zniczy. Największy popyt (65% sprzedaży) na te produkty występuje oczywiście w okresie Wszystkich Świętych. Wartość rynku, wraz z podwykonawcami i producentami elementów, może wynosić ponad miliard złotych. Ponad 90% zniczy kupowanych w Polsce nadal pochodzi z rodzimych fabryk, które najczęściej specjalizują się w oryginalnych i artystycznych wzorach.

– Polska nadal pozostaje liderem w eksporcie tradycyjnych zniczy z żywym płomieniem. To jedna z naszych specjalizacji przemysłowych, oparta na doświadczeniu producentów, własnym wzornictwie i rozbudowanym zapleczu dostawców. Produkty polskiej branży eksportujemy na cały świat. W tym sektorze działają producenci zniczy i wkładów, huty szkła zniczowego, producenci podstawek, kapturków, knotów, dekoracji, opakowań i etykiet, zakłady zdobienia oraz dostawcy surowców. Z branżą związane są również transport, magazynowanie, dystrybucja i handel. To potężne zaplecze przemysłowe i handlowe – mówi Łukasz Kuchta, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

Wartość polskiego eksportu zniczy rośnie, choć w ostatnich latach ten wzrost przyhamował. Głównym partnerem handlowym pozostają Niemcy, odpowiadające za blisko jedną trzecią całego polskiego eksportu. Kolejne pozycje zajmują kraje Europy Zachodniej i Środkowo-Wschodniej, ale widać tu pewne zmiany.

– W skali całej kategorii świec i zniczy wartość polskiego eksportu wzrosła w 2025 r. nieznacznie o ok. 1% r/r, do 794,4 mln dolarów, podczas gdy jego wolumen spadł o ok. 3,8%. Największym odbiorcą pozostają Niemcy, gdzie wartość sprzedaży wzrosła o ok. 6,3% r/r. Na pozostałych pobliskich rynkach sytuacja była jednak zróżnicowana: eksport do Czech, piątego największego odbiorcy, wzrósł o ok. 11,1%, podczas gdy na Słowację, zajmującą siódme miejsce, spadł o ok. 3%, a na Węgry, będące dziewiątym rynkiem, aż o 18,5%. Za niewielkim wzrostem całej kategorii kryją się więc wyraźne różnice w wynikach sprzedaży do poszczególnych krajów – mówi Jacek Jurczyński, prezes spółki Akcenta CZ (firma specjalizuje się w wymianie walutowej i wspiera firmy w handlu zagranicznym).

Dla polskich producentów wyzwaniem jest sprowadzane z Azji elektroniczne oświetlenie grobów, które jest reklamowane jako znicze

Dla porównania w 2023 r. eksport szacowano na 764 mln euro, a w rekordowym 2022 roku na 925 mln euro. Polskim producentom po piętach depczą azjatyckie firmy, które oferują dużo tańsze produkty, ale też w mniejszym stopniu stawiają na jakość i oryginalność. Największym światowym producentem zniczy (w tym elektronicznych) są Chiny, które w 2024 r. wyeksportowały produkty o łącznej wartości 946 mln euro.

– W segmencie tradycyjnych zniczy chińscy producenci nie stanowią obecnie, w naszej ocenie, głównego zagrożenia. Większe wyzwanie widzimy w sprowadzaniu elektronicznego oświetlenia nagrobnego i reklamowaniu go jako pełnoprawnych zniczy, zastępujących żywy płomień. Taki przekaz może zmieniać zwyczaje konsumentów i stopniowo sprowadzać tradycję zapalania znicza do samego oświetlenia grobu. Dlatego zwracamy uwagę na uczciwe przedstawianie tych produktów i zachowanie znaczenia znicza – wyjaśnia Łukasz Kuchta, prezes OSPŚiZ.



FOT. ARCHIWALNE A. KACZMARZ/POLSKA PRESS

Polska jest liderem w Europie i drugim największym graczem na świecie w segmencie produkcji i eksportu zniczy

Na światowym rynku umacnia się też konkurencja z innych azjatyckich państw. Do grona czołowych producentów awansował Wietnam, który w 2024 r. odnotował 62-procentowy wzrost wartości eksportu zniczy (718 mln euro), ale w tej wartości również mamy sprzedaż produktów elektronicznych.

Rynek jest zróżnicowany – działają małe, lokalne firmy obok gigantów funkcjonujących na arenie międzynarodowej

Sektor producentów zniczy w Polsce jest zróżnicowany. Obok małych firm produkujących na lokalny rynek, nie brakuje dużych przedsiębiorców. Na przykład notowana na GPW spółka Polwax jest jednym z największych producentów i dystrybutorów parafin i wosków w Europie. Wytwarza gotowe znicze i wkłady do zniczy, które są dostępne np. w sklepach popularnych sieciówek. Struktura rynku jest jednak dużo bardziej złożona.

– Rynek jest rozdrobniony: działają na nim niewielkie lokalne zakłady, średnie firmy oraz duże, nowoczesne fabryki obsługujące odbiorców w wielu krajach. Obecne są również przedsiębiorstwa z kapitałem zagranicznym, ale podstawę branży stanowią rodzimi producenci. Widzimy rozwój przedsiębiorstw: inwestycje w produkcję, wzornictwo, jakość i eksport. Trzeba jednak odróżnić rozwój polskich firm od wzrostu sprzedaży na rynku krajowym. Sama większa wartość sprzedaży nie oznacza, że konsumenci kupują więcej sztuk, ponieważ wpływają na nią również ceny produktów – mówi prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy.

Producenci zniczy stawiają na sprzedaż internetową i bacznie obserwują zmieniające się trendy i oczekiwania klientów

Na rynku prężnie działa też m.in. Bispol – producent świec, podgrzewaczy i wkładów, działający jako firma rodzinna od 1993 roku, a także Bolsius Polska, która jest spółką należącą do międzynarodowej grupy kapitałowej.

– Pomimo wymagającego otoczenia rynkowego obserwujemy stabilny popyt w kategorii zniczy. Dla wielu Polaków jest to produkt związany z tradycją i kulturą pamięci, dlatego pozostaje on ważnym elementem rynku również w długiej perspektywie. Polska pozostaje dla nas bardzo ważnym rynkiem zarówno pod względem sprzedaży, jak i produkcji. Nasze znicze są szeroko dostępne zarówno w tradycyjnych punktach sprzedaży, jak i w największych sieciach handlowych działających na polskim rynku oraz na platformach internetowych. Chcemy dalej rozwijać nasze portfolio produktów, koncentrując się na innowacjach, jakości oraz rozwiązaniach bardziej przyjaznych środowisku. Coraz większe znaczenie mają dla nas również nowoczesne formy sprzedaży oraz rozwój produktów odpowiadających na zmieniające się potrzeby konsumentów – mówi Łukasz Mańko, dyrektor generalny i członek zarządu w spółce Bolsius Polska.

Firmy budują przewagę nad azjatycką konkurencją, dbają o wysoką jakość produktów, niezawodność dostaw oraz silne relacje z partnerami

W ostatnich latach producenci zniczy mierzą się z dużą zmiennością kosztów energii, transportu oraz surowców. Jednocześnie konsumenci – jak mówi Łukasz Mańko – zwracają coraz większą uwagę na jakość, bezpieczeństwo produktów oraz ich wpływ na środowisko.

– Konkurencja ze strony producentów azjatyckich jest obecna w wielu segmentach rynku. Widać to szczególnie w subsegmencie produktów typu LED. Nasza firma buduje przewagę poprzez wysoką jakość produktów, niezawodność dostaw, znajomość europejskich oczekiwań konsumentów oraz silne relacje z partnerami handlowymi. Z perspektywy całej branży jednym z największych wyzwań pozostają rosnące koszty prowadzenia działalności oraz konieczność dostosowywania się do coraz bardziej wymagających regulacji i oczekiwań konsumentów. Jednocześnie rynek daje producentom wiele możliwości rozwoju poprzez innowacje produktowe, automatyzację procesów oraz inwestycje w bardziej zrównoważone rozwiązania – dodaje Łukasz Mańko.

eprasa.pl b1d16c11ac

Skorzystaj ze zniżek w polskich uzdrowiskach
Str. 3 - 4

9 najpiękniejszych uzdrowisk w Polsce
Str. 5 - 8

Co dziadkowie mogą przekazać w genach?
Str. 9

nowiny
nowiny24.pl

forum seniora

27 października 2026



Z myślą o Waszej kondycji, zdrowiu i codziennej radości

Przygotowaliśmy porady i inspiracje, które pokazują, że na zdrowe i aktywne życie zawsze jest dobry czas

FOT. GETTY IMAGES

Organizator
nowiny
NOWINY24

Partner główny
Uniwersytet Rzeszowski
ur.edu.pl

Partner
VitaRes
Audika
TOM OPTIK
Gemini.pl
TEZEUSZ.pl
Drugie życie książek
ODRODA
Rzeszowianka
REACTIVE STUDIO
PAN OKULAR

Patronat Honorowy
Wojewoda Podkarpacki
Marszałek Województwa Podkarpackiego
Konrad Fijołek
Prezydent Miasta Rzeszowa
PAN
ZUS
Patronat Honorowy Prezesa
Policja

Patronat
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
RDK

Patronat medialny
TVP3 Rzeszów
TVP info
Polskie Radio Rzeszów

eprasa.pl b1d16c11ac

FORUM seniora PODKARPACIA

AGENDA

10:00 – 10:15

Powitanie

10:15 – 10:35

„Zdrowie Seniora w internecie"
Rafał Śliż, rzecznik prasowy NFZ w Rzeszowie.

10:35 – 10:55

„Świat dźwięków - dlaczego słyszę, a nie rozumiem?"
Małgorzata Janowska, protetyk słuchu.

10:55 – 11:15

„Drugie życie książek"
Bartłomiej Patkowski, Dyrektor Handlowy Antykwariatu i Księgarni Tezeusz.

11:15 – 11:35

„Nie tylko leki. Nowoczesne możliwości łagodzenia bólu u seniora"
Anna Jadwisiak, magister pielęgniarstwa, specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa opieki paliatywnej.

11:35 – 11:50

Przerwa

11:50 – 12:10

„Codzienność dobrze widziana. Jak dopasować okulary do swojego życia"
Krzysztof Jordan, Optyk.

12:10 – 12:30

„Świadomy senior w świecie dezinformacji. Senior mówi: SPRAWDZAM!"
Andrzej Wydrzyński, ZUS Oddział w Jaśle.

12:30 – 12:50

Oszustwa w Internecie i cyberbezpieczeństwo
Podk. Barbara Pawłowska.

REKLAMA 0011592597

BEZPIECZNY BIZNES, BEZPIECZNA PRZYSZŁOŚĆ, BEZPIECZNA RODZINA

Wybór ubezpieczenia to ważna decyzja.
Chcemy, aby była dla Ciebie prosta i w pełni świadoma.



Dla Ciebie i Rodziny

- **KOMUNIKACYJNE** (OC, AC, Assistance) - pełna ochrona na drodze
- **MAJĄTKOWE** (Domy, mieszkania) - zabezpieczenie Twojego mienia
- **NA ŻYCIE I ZDROWOTNE**
- **TURYSTYCZNE** (Wyjazdy zagraniczne)
- **KOMPLEKSOWE NNW**

Dla Twojego Biznesu

- **KOMPLEKSOWE UBEZPIECZENIA DLA FIRM** (Majątkowe i OC)
- **GRUPOWE DLA PRACOWNIKÓW** - lojalność i bezpieczeństwo zespołu
- **OCHRONA PRZED UTRATĄ ZYSKU**
- **UBEZPIECZENIA CYBER**
- **PAKIETY MEDYCZNE I ABONAMENTY ORAZ MEDYCYNA PRACY**

Jesteśmy tu dla Ciebie

- Każdy klient zasługuje na indywidualne podejście i czas na wszystkie pytania.
- Porozmawiajmy – bez pośpiechu, bez zobowiązań.

PDU Podkarpacki Dom Ubezpieczeń

Zapraszamy do biura lub na spotkanie online
Zadzwoń lub napisz i umów się

Gwarantujemy kompleksową obsługę oraz **pełne wsparcie** na każdym etapie funkcjonowania ubezpieczenia.
Działamy od 2016 roku!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
609 904 724 ubezpieczenia@pdu24.pl pdu24.pl
Siedziba: ul. Ignacego Solarza 13A, 35-118 Rzeszów

eprasa.pl b1d16c11ac

SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.

Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Co istotne, baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg z roku na rok jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

Na jakie zniżki można liczyć w uzdrowiskach dzięki Ogólnopolskiej Karcie Seniora?

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodoleczniczym przy ul. Orkana.

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

Ciąg dalszy na str 4

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM MEDYCZNEGO VITARES
0011599839

Ból ostry i przewlekły

Jak szukać pomocy i odzyskiwać sprawność

Ból kolana utrudniający wejście po schodach, plecy przypominające o sobie przy każdym schyleniu, bark ograniczający swobodne ubieranie. Do tego noce przerywane szukaniem wygodnej pozycji. W pracy z pacjentami często słyszę: „W moim wieku musi boleć". Tymczasem wiek jest ważną informacją przy planowaniu leczenia, ale nie powinien zamykać rozmowy o dolegliwościach. Ból warto zgłaszać, a jego przyczynę wyjaśnić. Celem pomocy jest również poprawa snu, samodzielności i codziennego funkcjonowania.

Ból ostry jako sygnał wymagający uwagi

Ból ostry zwykle pojawia się w związku z urazem, operacją, stanem zapalnym lub inną chorobą. Może ostrzegać przed uszkodzeniem tkanek i skłaniać do ochrony bolesnego miejsca. Wymaga oceny przyczyny oraz odpowiedniego postępowania.

Ból przewlekły potrzebuje planu leczenia

O bólu przewlekłym mówimy, gdy utrzymuje się lub nawraca przez ponad trzy miesiące. Może towarzyszyć chorobie zwyrodnieniowej, zapalnej, nowotworowej albo uszkodzeniu nerwów. Bywa też samodzielnym problemem zdrowotnym, wymagającym wielokierunkowego leczenia. Długotrwały ból może ograniczać aktywność, zakłócać sen i pogarszać nastrój. Człowiek zaczyna unikać ruchu, spotkań czy wychodzenia z domu. Dlatego podczas rozmowy pytam nie tylko: „Jak bardzo boli?", ale również: „Co przez ból stało się trudniejsze?". Odpowiedź pomaga ustalić cel leczenia. Może nim być samodzielne ubranie się, dłuższy spacer albo mniej wybudzeń w nocy.

Różne mechanizmy bólu i różne potrzeby

Nie każdy ból ma takie samo źródło. Ból tkankowy może pochodzić ze stawów, mięśni lub narządów. Ból neuropatyczny wynika z choroby albo uszkodzenia układu nerwowego odpowiedzialnego za czucie, na przykład po półpaścu. Może przypominać pieczenie, przeszywanie lub przepływ prądu. Same te odczucia nie wystarczają jednak do rozpoznania.
Znaczenie może mieć również zmienione przetwarzanie bodźców bólowych. Mechanizmy bólu mogą współistnieć, dlatego podobne objawy u dwóch osób nie muszą oznaczać takiej samej terapii. Prawidłowy lub niewiele wyjaśniający wynik badania obrazowego nie unieważnia dolegliwości pacjenta.

Możliwości wykraczające poza tabletki

Postępowanie może obejmować leczenie choroby będącej przyczyną bólu, farmakoterapię i rehabilitację. Ważną rolę odgrywają ćwiczenia dostosowane do stanu zdrowia oraz stopniowy powrót do aktywności. Terapia manualna może uzupełniać program ruchowy. W niektórych schorzeniach znaczenie mają także odpowiednio dobrane pomoce do chodzenia lub zmniejszenie nadmiernego obciążenia stawów.
Pomoc psychologiczna może wspierać radzenie sobie z przewlekłym bólem i jego wpływem na życie.
Nie oznacza to podważania dolegliwości.
W wybranych rozpoznaniach rozważa się również akupunkturę, przezskórną elektrostymulację nerwów, miejscowe zastosowanie ciepła i chłodu.
Do metod fizykalnych należą zabiegi wykorzystujące energię o częstotliwości radiowej oraz światło laserowe.
W określonych wskazaniach mogą być rozważane jako uzupełnienie postępowania. Ich dobór wymaga uwzględnienia rozpoznania, stanu pacjenta, dokumentacji urządzenia i dostępnych dowodów naukowych.
W terapii pojemnościowo-rezystywnej energia elektryczna przepływa przez tkanki między elektrodami. Parametry wpływają na rozkład energii i efekt cieplny. W fotobiomodulacji wykorzystuje się oddziaływanie pochłoniętego światła na procesy biologiczne. Znaczenie mają między innymi długość fali, dawka i technika aplikacji. Sam opis mechanizmu nie dowodzi skuteczności w każdej chorobie, a wyników badań jednego urządzenia nie można automatycznie odnosić do wszystkich pozostałych.
Przed kwalifikacją należy zgłosić implanty elektroniczne, chorobę nowotworową, zakrzepicę, zaburzenia czucia, zmiany skórne oraz przyjmowane leki. Przeciwwskazania i środki ostrożności różnią się zależnie od metody.



Gdy potrzebne jest leczenie specjalistyczne

W określonych sytuacjach lekarz może rozważyć iniekcje, blokady, zabiegi oddziałujące na przewodzenie bólu lub leczenie operacyjne. Nie są one odpowiedzią na każdą dolegliwość. Decyzję poprzedza ocena wskazań, możliwych korzyści, ryzyka i alternatyw.
Plan leczenia warto regularnie oceniać: czy łatwiej chodzić, ubierać się i wykonywać codzienne czynności? Jeśli korzyści są niewystarczające, potrzebna jest ponowna analiza postępowania.

Centrum Medyczne Vita Res

eprasa.pl b1d16c11ac

Ciąg daldszy ze str 3

Ciekawą ofertę przygotował także Solec-Zdrój, kameralny kurort z ponad 180-letnią tradycją. W sezonie zimowym rabaty sięgają tam nawet 10 proc. na pobyty, a dodatkowo można liczyć na 15 proc. zniżki na wizyty lekarskie i 20 proc. na wybrane zabiegi. Nawet restauracja na miejscu oferuje 10 proc. rabatu.

W Ośrodku Sanatoryjno-Wczasowym „Poznanianka" z Ogólnopolską Kartą Seniora przysługuje 15 proc. zniżki na pobyty lecznicze w sezonie jesień-wiosna oraz 10 proc. zniżki na pobyty w sezonie letnim.



FOT. GETTY IMAGES

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach

Jak wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?

Uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glosseniora.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską. Obecnie wynosi ona 35 zł za kartę ważną przez rok oraz 50 zł za wersję dwuletnią. Warto jednak pamiętać, że w części gmin udział w programie jest finansowany lokalnie – w takich miejscach seniorzy mogą otrzymać kartę całkowicie bezpłatnie.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA 0011596841

Szukasz okularów, które idealnie połączą
DOSKONAŁĄ JAKOŚĆ WIDZENIA Z MODNYM WYGLĄDEM?

Odwiedź Zakład Optyczny
TOMOPTIK w Rzeszowie

- **Ponad 27 lat tradycji** – dbamy o wzrok mieszkańców Rzeszowa i okolic
- **Dyplomowany Mistrz Optyki** – masz pewność, że Twoje okulary zostaną wykonane z najwyższą precyzją.
- **Kontrakt z NFZ** – zrealizujesz u nas refundację na szkła korekcyjne.

Czekamy na Ciebie przy ul. Hetmańskiej 120

www.optyk-rzeszow.pl

KUPON RABATOWY NA ZAKUP OKULARÓW PROGRESYWNYCH

– 20%

TOM OPTIK
OPTYK RZESZÓW



eprasa.pl b1d16c11ac

9 NAJPIĘKNIEJSZYCH UZDROWISK W POLSCE. ZACHWYCAJĄ PRZYRODĄ I ATRAKCJAMI

W Polsce jest obecnie aż 48 uzdrowisk – które z nich wybrać na turnus czy urlop wiosną i latem? Oczywiście to najpiękniejsze. Ponieważ piękno jest subiektywne, mam dla ciebie aż ciebie 9 różnych propozycji. To polskie uzdrowiska, szczególnie słynące z zachwycającej przyrody i ciekawych atrakcji.

Lato w uzdrowisku

Każdy płatnik składek raz na półtora roku może wybrać się na 3-tygodniowy turnus do uzdrowiska na NFZ. Problem polega na tym, że czas oczekiwania na sanatorium wynosi obecnie średnio 8 miesięcy, więc jeśli złożysz wniosek teraz, twój turnus wypadnie gdzieś w styczniu 2027 r.

Są jednak wyjątki:

▶ Woj. warmińsko-mazurskie i podlaskie: czeka się tylko 3 miesiące, więc twój turnus może wypaść w sierpniu lub wrześniu.

▶ Woj. kujawsko-pomorskie: czeka się 4 miesiące, masz więc szansę na turnus we wrześniu, kiedy nadal panuje ładna pogoda.

▶ Woj. podkarpackie: czeka się 5 miesięcy, więc możesz załapać się na turnus w październiku, wczesną jesienią.

Pacjenci, którzy wybierają się do sanatorium prywatnie, wprawdzie płacą więcej, ale za to czekają krócej i mogą swobodnie wybierać, w którym zakładzie chcą się leczyć.

Ciąg dalszy na str. 6



FOT. GETTY IMAGES

Najlepiej oceniane polskie uzdrowiska wyróżniają się unikalnym mikroklimatem, bogatą bazą zabiegową oraz doskonałymi opiniami kuracjuszy

REKLAMA
0011601695

Saludi

SKLEP MEDYCZNY
Rzeszów, ul. Marszałkowska 15
797 418 165
sklep@saludi.pl

WYRÓŻNIJ SIĘ Z TŁUMU
Postaw na siebie!
Ultralekkie laski / kule z aluminium lotniczego w wyróżniającej się kolorystyce – dostępne tylko u nas!



Improving your future
INDESmed
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

DOSTĘPNY ASORTYMENT I USŁUGI

- Pieluchomajtki, stomia, cewniki
- Ortezy, stabilizatory, kule, laski
- Wózki, balkoniki, sprzęt rehabilitacyjny
- Ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
- Sprzęt fitness i sportowy
- Igły do akupunktury, piny
- Maty i produkty Lyapko

Wyróżnia nas:

- Bezpłatne badanie słuchu
- Refundacja NFZ
- Dofinansowania PFRON
- Dowóz do pacjenta



REFUNDACJA NFZ
DOFINANSOWANIA Z PFRON
DOWÓZ TOWARU DO PACJENTA

SKLEP MEDYCZNY
Rzeszów, ul. Marszałkowska 15
797 418 165 sklep@saludi.pl

eprasa.pl b1d16c11ac

Ciąg dalszy ze str. 5

No i nie musisz wcale starać się o skierowanie do sanatorium, żeby wypoczywać w uzdrowisku. Każdy turysta może cieszyć się przyrodą i atrakcjami polskich uzdrowisk – wystarczy zarezerwować sobie nocleg na weekend, nadchodzącą czerwcówkę, czy wakacyjny urlop.

9 ślicznych polskich uzdrowisk na wypoczynek

Które uzdrowisko wybrać na relaksujący i pełen wrażeń urlop – solo, z drugą połówką lub całą rodziną? Mam dla ciebie 9 propozycji najbardziej malowniczych miejscowości uzdrowiskowych w różnych zakątkach Polski: w górach, nad wodą, wśród lasów.

To miejsca, które wiosną i latem są wyjątkowo piękne i oferują wiele atrakcji, nie tylko zabiegi sanatoryjne czy lecznicze wody mineralne.

Wśród niezwykłych atrakcji z mojej listy znajdziesz np.:

- ▶ Sztuczny wodospad
- ▶ Warowny klasztor
- ▶ Las pachnący jak gabinet aromaterapii
- ▶ „Bieszczadzkie morze”
- ▶ Zakątki w górach bez tłumów turystów (są takie!)
- ▶ Miejscowość z pięknymi zabytkowymi drewnianymi willami

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze.

Wielką atrakcją są tutejsze Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch.

Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony.

Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu.

Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Iwonicz-Zdrój

Podkarpacie ma wiele pięknych zakątków, a jednym z nich jest Iwonicz-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk na ziemiach polskich. Bije tu aż kilkanaście źródeł wód mineralnych, wspomagających leczenie wielu chorób. Kuracjusze podziwiać też mogą zachowane drewniane wille i sanatoria z XIX w.

Iwonicz-Zdrój zachwyca naturalnym pięknem całej okolicy. Nie brak tu tras spacerowych i rowerowych, prowadzących wśród porośniętych lasem wzgórz (przez miejscowość przebiega Główny Szlak Beskidzki). Warto wybrać się np. na Żabią Górę, zwiedzić uroczy kościółek na Klimówce i zobaczyć drewnianą cerkiew w Bałuciance.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem” – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje.

W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach.

Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją.

Oczywiście warto korzystać z pięknej przyrody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka”, ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Dla turystów i kuracjuszy stoi też otworem pobliski Bieszczadzki Park Narodowy.

Połczyn-Zdrój

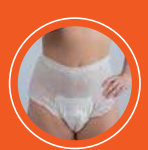
Polacy kochają wypoczywać

REKLAMA 0011599771

Apteka Gemini

Apteka Gemini w Rzeszowie
ul. Kolejowa 1
tel. 17 852 63 05

w budynku CENTER PARK, przy Placu Wolności



Pieluchomajtki refundowane



Pilotaż antykoncepcji awaryjnej



Szczepienia
covid, grypa, szczepienia zalecane, szczepienia przed podróżą



Sensory

REKLAMA 0011597001



Rzeszów, ul. Bernardyńska 8
Rezerwacja: 888 520 223 lub Booksy

eprasa.pl b1d16c11ac

nad morzem, popularne są też uzdrowiska, więc nic dziwnego, że wielkim zainteresowaniem cieszą się miejscowości uzdrowiskowe, położone nad Bałtykiem. Niestety, w sezonie wysokim i niskim miejsca te są oblegane przez turystów i kuracjuszy.

Dlatego proponuję odmianę i zaplanowanie pobytu w innej miejscowości, położonej na Pomorzu Zachodnim, choć nie nad samym Bałtykiem. Wybierz się do Połczyna-Zdroju, gdzie nadal można wypocząć i zregenerować się we względnym spokoju za sprawą przede wszystkim tutejszych borowin - leczniczego torfu.

Otoczenie Połczyna jest przepiękne: gęste lasy, kilka jezior. Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowanie, znajdą się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacery i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowerowa trasa do Złocienia.

Gołdap

Do niedawna zagubiona wśród lasów Gołdap była jedynym uzdrowiskiem woj. warmińsko-mazurskiego. Na początku 2026 r. dołączył do niej Lidzbark Warmiński.

Gołdap pozostaje jednak zakątkiem unikatowym: miejscowość leży nad jeziorem o tej samej nazwie, na obrzeżach Puszczy Rominckiej, blisko granicy z Obwodem Kaliningradzkim. To oaza spokoju na uboczu wszystkiego, gdzie możesz zarówno wzmocnić swoje zdrowie za sprawą wód leczniczych, jak i doskonale wypocząć na łonie natury.

Ciąg dalszy na str. 8



FOT. GETTY IMAGES

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje

REKLAMA 0011596078



**Życie nigdy nie traci tempa.
To my czasem gubimy jego rytm.**

Twoja witalność to nie tylko ruch i uśmiech.
To rytmiczny stukot kijków na parkowej alejce.
Szum wiatru podczas spaceru po mieście.
Ciepły głos bliskiej osoby.

Kiedy słuch słabnie, pełne barw i dźwięków życie zaczyna przypominać niemy film.

W czasie wizyty w Centrum Słuchu Audika oferujemy **bezpłatne badanie słuchu**.

Świadczymy usługi w ramach **600 gabinetów** w całym kraju.

Infolinia: tel. 814 714 004 • www.audika.pl

Audika

eprasa.pl b1d16c11ac

Ciąg dalszy ze str. 7

Najwięcej atrakcji oferuje Puszcza Romincka, pełna malowniczych tras. Wije się przez nią np. Rowerowy Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. W Puszczy znajduje się też jedna z najbardziej niezwykłych atrakcji kraju: opuszczone wiadukty kolejowe w Stańczykach.

W okolicy nie brak nawet atrakcji dla dzieci. Warto wybrać się np. do Zatyk, gdzie można wziąć udział w bezkrwawym safari: przejażdżce samochodami terenowymi wśród zagród z danielami, muflonami, jeleniami marali, zebrami i konikami Przewalskiego.

Augustów

To idealne miejsce dla tych, którym marzy się wypoczynek nad wodą. Podlaski Augustów całkiem dosłownie otacza woda – w okolicy jest aż 9 jezior, po których można pływać praktycznie na wszystkim, co dusza zapragnie. Niektóre atrakcje są zaskakujące, np. nad jeziorem Necko zbudowano drugie największe pod względem powierzchni molo w Polsce.

Na aktywnych czeka Puszcza Augustowska. To właśnie na jej terenie leży słynna Dolina Rospudy, pełna malowniczych zakątków. Warto odwiedzić np. tajemnicze tzw. święte miejsce, w którym do dziś stoi drewniany posąg boga Jaćwingów, zamieszkujących niegdyś te ziemie. Jaćwingowie porzucili dawnych bogów w XIII w., gdy przyjęli chrześcijaństwo, ale niektóre prastare drzewa Doliny Rospudy mogą pamiętać nawet te odległe czasy.

Szczawnica

Dla miłośników gór zamiast zatłoczonych Tatr polecam weekend, urlop czy turnus w Szczawnicy na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego. Można tu popijać wyjątkowo silnie zmineralizowane wody z aż 9 różnych źródeł, a także przejechać się kolejką na Palenicę, na szczycie której czeka atrakcja dla całej rodziny: zjeżdżalnia grawitacyjna.

Jednak Palenica nie jest oczywiście jedynym pięknym szczytem w okolicy. Ze Szczawnicy prowadzą malownicze szlaki, np. na Bereśnik, Bryjarkę, Szafranówkę. Jeśli lubisz wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to jedno z najlepszych miejsc, by połączyć piesze wycieczki z raczeniem się uzdrawiającymi wodami.

Świeradów-Zdrój

Świeradów-Zdrój to jedno z najlepszych polskich uzdrowisk na pobyt rodzinny, a to za sprawą mnóstwa okolicznych atrakcji. Możecie np. przejechać się kolejką gondolową do Stogu Izerskiego, odwiedzić niezwykły Izerski Punkt Antygrawitacyjny, podziwiać sztuczny wprawdzie, ale piękny wodospad Kwisa, albo wdrapać się na szczyt wieży widokowej Sky Walk, wieńczącej zapierającą dech w piersi ścieżkę w koronach drzew. Na ciekawy spacer proponuję tzw. Szlak Dziejów Świeradowa, niedługą trasę, prowadzącą do 8 rozet ilustrujących najważniejsze wydarzenia z dziejów miasta.

Ale nie spędzajcie całych wakacji w samym Świeradowie. Wokół wytyczono wiele malowniczych tras, z których powinni skorzystać zwłaszcza miłośnicy rowerów. Przykłady szlaków, na które warto wyruszyć, to trasa dookoła Kwisy, szlak Rozdroże Izerskie - Jakuszyce, trasa wokół Stogu Izerskiego czy odcinek Rozdroże Izerskie - Kopalnia Stanisław.

Supraśl

Supraśl jest piękny wiosną i latem. Wszystko tu zachwyca: niesamowita architektura warownego monastyru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym Muzeum Ikon, Ogród Saski (wyjątkowo zadbany park miejski), zabytkowy Pałac Buchholtzów, fascynujące Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa.

Jednak może największą gwiazdą urlopu czy turnusu w Supraślu jest otaczająca miasto Puszcza Knyszyńska. Gdy robi się ciepło, tutejsze lasy zaczynają intensywnie pachnieć żywicą. To właśnie z niej robi się olejki eteryczne, używane w aromaterapii w sanatoriach w Supraślu. Dla miłośników aktywnego wypoczynku i leśnych spacerów nawet krótki weekend w Puszczy to jak przeniesienie się do bajkowej krainy.

REKLAMA 0011580155



REKLAMA 0011599427



eprasa.pl b1d16c11ac

CO DZIADKOWIE MOGĄ PRZEKAZAĆ W GENACH? CAŁKIEM SPORO!

Czy geny przodków wpływają jedynie na nasz wygląd, czy może też na charakter? Czy dzięki genom dziadków możemy mieć też skłonność do podjadania albo umiłowanie sportu? Okazuje się, że tak.

Odkrycia naukowców, zajmujących się dziedziczeniem, rzucają nowe światło na pochodzenie niektórych cech naszych osobowości.

W spadku po dziadkach

Dziadkowie nie mają dokładnie 25-procentowego wkładu w nasze DNA, ale ich udział rozkłada się dość równomiernie. Dokładna liczba chromosomów, które dostajemy od naszych dziadków



FOT. MAGNIFI.COM

Wraz z genami dziadków dziedziczymy predyspozycje

zależna jest od... przypadku. Nie trafiają one do nas w oryginalnej formie, ponieważ najpierw przechodzą rekombinację genetyczną u naszych rodziców. Oznacza to, że dany chromosom odziedziczony po mamie jest mieszanką DNA obydwojga jej rodziców. To wyjaśnia, dlaczego rodzeństwo, mimo że ma tych samych przodków, może odziedziczyć po nich zupełnie inne fragmenty DNA.

Kwestia przekazywania genów jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ wiele cech jest dziedziczonych wielogenowo, a na ich ekspresję mają wpływ czynniki środowiskowe, takie jak miejsce zamieszkania czy sposób odżywiania.

Najczęściej wśród możliwych do odziedziczenia cech po dziadkach wymienia się:

Wygląd. Geny recesywne odpowiadające m.in. za niebieskie oczy, rude lub jasne oraz proste włosy, a także grupę krwi Rh-, często ujawniają się dopiero w kolejnych pokoleniach, wówczas dziedziczymy je nie po rodzicach, ale właśnie po dziadkach, a nawet dalszych przodkach.

Choroby genetyczne. Specjaliści genetyki klinicznej w swoich badaniach opierają się na rodzinnej historii chorób sięgającej nawet kilkudziesięciu lat wstecz, ponieważ niektóre schorzenia mogą ujawniać się dopiero w kolejnym pokoleniu. Osoby, których dziadkowie chorowali na niektóre nowotwory np. raka piersi lub na cukrzycę, powinni poddawać się regularnie badaniom profilaktycznym.

Łakomstwo. Badania wykazały, że jeśli dziadkowie ze strony z ojca mieli tendencję do zbyt częstego sięgania po jedzenie, ich wnuki również mogą mieć problem z przejadaniem się i tendencję do otyłości.

Predyspozycje do sportu. Naukowy udowodnili, że aż 90 proc. możliwości rozwoju masy mięśniowej zależna jest od genów, aktywni, dobrze zbudowani dziadkowie, mogą się więc liczyć na narodziny równie sprawnych wnuków.

Traumy i lęki. Specjaliści zajmujący się pamięcią komórkową i epigentyką twierdzą, że silne wstrząsy emocjonalne np. związane z przeżyciem wojny, mogą wpłynąć na ekspresję genów, tym samym oddziałując na kolejne pokolenia. Traumy przodków mogą ujawnić np. w postaci nieuzasadnionych lęków, stanów depresyjnych czy fobii.

Marta Siesicka-Osiak

REKLAMA 0011602635



SGB
EXPRESS BANK
SPÓŁDZIELCZY w RZESZOWIE

Inaczej niż w każdym banku.

Zapraszamy do naszych placówek:
I Oddział Rzeszów,
ul. Rejtana 49/11b, tel. 17 857 93 09
II Oddział Rzeszów,
ul. Krakowska 12b/4, tel. 17 850 11 34
Oddział Krasne,
Krasne 121, tel. 17 855 52 27

REKLAMA 0011600188

ZAKŁAD POGRZEBOWY
MEMORY
1995 MEMORY
10% na TRUMNĘ, URNĘ I PRZEWÓZ
KUPON RABATOWY
ul. Jagiellońska 21, Rzeszów
Całodobowy dyżur telefoniczny
17/853 29 22
www.memoryrzeszow.pl
Rabaty nie łączą się!
WYTWORZONE PRZEZ AI

eprasa.pl b1d16c11ac

MASŁO ORZECHOWE – SUPERFOOD DLA SENIORÓW. TRZY ŁYŻKI DZIENNIE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPRAWNE MIĘŚNIE

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. A chodzi o łatwo dostępny produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych. Oto zaskakujące działanie masła orzechowego. Podpowiadamy, jak wybrać najlepsze.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.



FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:
- ▶ podnosi kaloryczność,
- ▶ często jest rafinowany,
- ▶ niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:
- ▶ białka mlecznego,
- ▶ słodzików,
- ▶ aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze. W dobrym maśle orzechowym są:
- ▶ tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ▶ ok. 25 g białka / 100 g,
- ▶ zero dodanego cukru.

eprasa.pl b1d16c11ac

BYĆ SENIOREM W DOBREJ FORMIE: NAWET NIEWIELKA DAWKA RUCHU KAŻDEGO DNIA POMAGA LEPIEJ ŻYĆ

W złotej jesieni życia aktywność fizyczna i społeczna mają równie duży wpływ na zdrowie seniora. Każda forma ruchu; spacery, zaangażowanie w obowiązki domowe, wyjście do sklepu, wejście po schodach może być pomocna w osiągnięciu dobrego samopoczucia.

Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Ciało człowieka jest stworzone do ruchu, tymczasem w ostatnich latach zmiana stylu życia spowodowała, że większość z nas prowadzi bardzo siedzący tryb życia. O ile wcześniej tłumaczymy się pracą zawodową, o tyle teraz na emeryturze, czas i to, jak go spędzimy zależy bardziej od nas. Warto powalczyć o to, by być sprawnym i niezależnym jak najdłużej.

Bez względu na wiek

Aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Jest to dobry sposób na poprawę samopoczucia i jasność umysłu bez względu na wiek.

Już niewielka dawka ruchu każdego dnia korzystnie wpływa na stan zdrowia. Nie ma konieczności forsować się ciężkimi treningami - wystarczy lekka aktywność, dzięki której każdy senior rozrusza ciało, dotleni się i zrelaksuje.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna seniorów jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się.

Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w codziennym życiu . Bezczynność poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu. Następuje spadek wydolności fizycznej.

Uzdrowisko nie tylko na lato

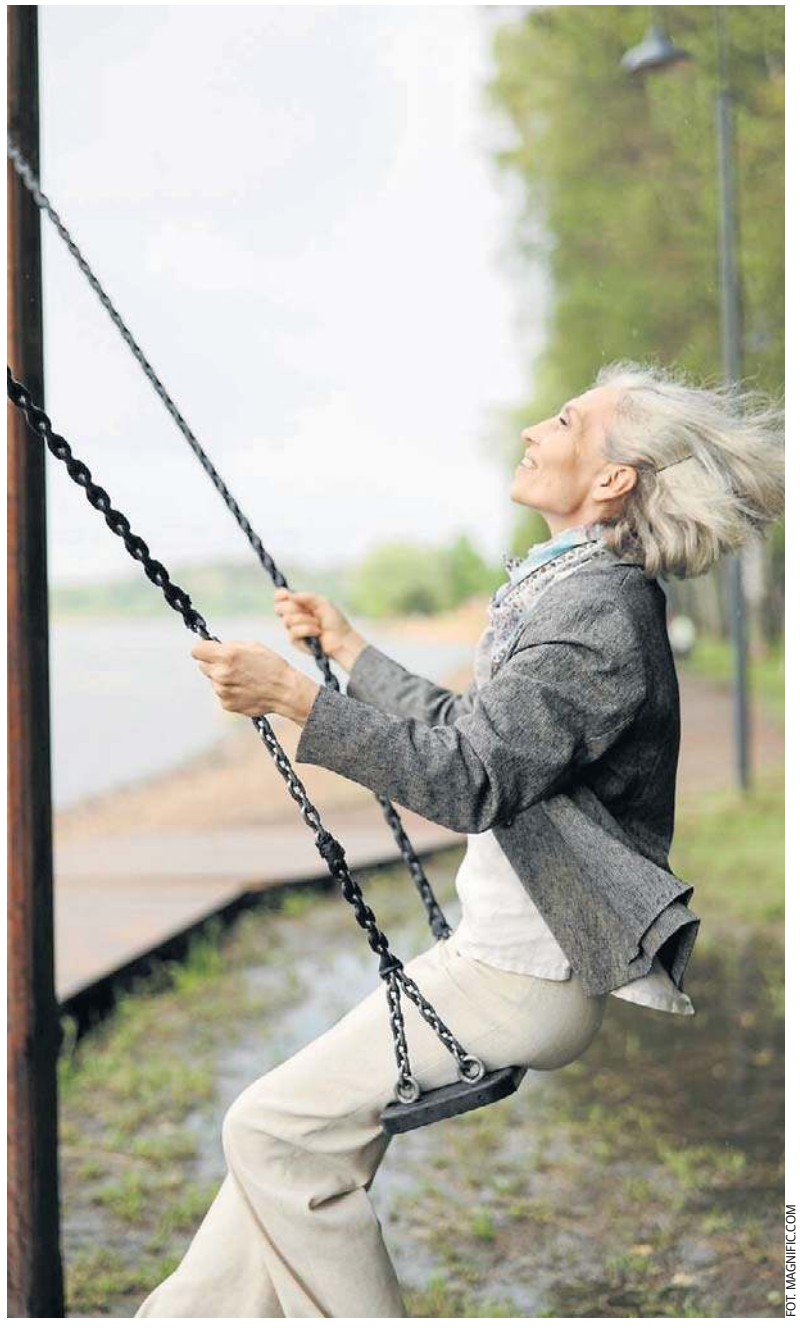
Otoczenie zieleni wpływa kojąco na psychikę, a zabiegi lecznicze pomagają odzyskać siły. Dlatego warto rozważyć regenerację organizmu poprzez leczenie w uzdrowisku.

Nie od dziś wiadomo, że naturalne surowce lecznicze, takie jak wody lecznicze, siarka czy borowina, mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Na leczenie uzdrowiskowe można zapisać się prywatnie albo w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jednak do sanatorium na NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza.

Dziś sanatoria to nowoczesne ośrodki rehabilitacyjne. Dysponują wykwalifikowanym personelem i urządzeniami wspierającymi proces usprawniania pacjentów oraz ich powrotu do zdrowia. Często, w ramach indywidualnej terapii oferują, oprócz masaży leczniczych i zabiegów z zakresu elektroterapii i fizykoterapii, basen i SPA.

Z sanatorium mogą korzystać osoby, które są na tyle sprawne, by samodzielnie brać udział w zabiegach leczniczych. W przypadku znacznego stopnia niepełnosprawności pacjentowi może towarzyszyć opiekun.



FOT. MAGNIFIC.COM

Nieduża dawka ruchu, ale codziennie, dobrze wpływa na stan zdrowia, także na psychikę

Spacer – jest dla każdego. Za darmo!

Nie tylko myślmy o ruchu, ale go praktykujmy. Wczesna jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu.

Wśród seniorów, szczególnie tych borykających się z chorobami, panuje błędne przekonanie, że na pewne rzeczy jest już za późno. To skutkuje często biernym i samotnym spędzaniem czasu, a w konsekwencji - depresją.

Warto postarać się, by każdego dnia poruszać się chociaż przez kilkadziesiąt minut. Czynności domowe, takie jak sprzątanie, układanie, zakupy to też ruch.

Jeśli do tego dołożymy spacer bądź ćwiczenia kilka razy w tygodniu, to efekty mogą być zaskakujące! Spacer z kijkami, czyli nordic walking, rower, spacer z psem, taniec, korzystanie z siłowni na świeżym powietrzu - tak popularnych ostatnio w parkach - czy uczestnictwo w zajęciach na pływalni i w klubach fitness - pomysłów na aktywność seniorów nie brakuje! Aktywność fizyczna chroni przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy depresja.

Spacerując, dostarczamy naszemu organizmowi witaminy D, która wzmacnia układ odpornościowy i poprawia nastrój. Wysiłek fizyczny nie tylko wzmacnia mięśnie, ale i pozwala lepiej spać. Zyskujemy dzięki temu lepszą koncentrację i efektywność umysłową, która z pewnością jeszcze się nam przyda.

Hartujmy ciało, dbajmy o pogodę ducha. Rozmawiajmy z ludźmi. Wzajemne wsparcie jest ważne, pomaga przetrwać trudne chwile, broni przed poczuciem osamotnienia. Wyjdźmy do ludzi, zagadajmy do sąsiada. Może zrobi nam zakupy, kiedy będziemy mieli słabszy dzień, a może razem pójdziemy na spacer? Zaopiekujmy się sobą nawzajem.

Agnieszka Aulich

eprasa.pl b1d16c11ac

WIĘKSZOŚĆ POLAKÓW, KTÓRZY UKOŃCZYLI 65 LAT, MIESZKA W MIASTACH

Wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa wzrasta zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze, a także presja na lokalne placówki ochrony zdrowia. Część wyzwań jest jednak różna w zależności od miejsca zamieszkania.

Zaskakujący trend

Starzenie się społeczeństwa zwykle kojarzy się z peryferiami. Okazuje się jednak, że to nie na wsiach jest najgorzej. Analiza ekspertów portalu RynekPierwotny.pl pokazuje, że ogromna część seniorów mieszka w miastach, a proces starzenia coraz wyraźniej dotyczy wielu ośrodków miejskich.



FOT. MAGNIFICCOM

Polski senior najczęściej jest mieszkańcem miasta

Tak więc większość Polaków, którzy ukończyli 65 lat, mieszka dziś w miastach. W dużej mierze są to osoby, które przeniosły się tam kilkadziesiąt lat temu podczas intensywnej urbanizacji kraju. W latach 1965-1985 liczba mieszkańców miast znacznie wzrosła, ale uczestnicy tamtego boomu urbanizacyjnego osiągnęli wiek emerytalny.

Niektóre miasta starzeją się szybciej. Taka sytuacja widoczna jest m.in. w rejonach Stalowej Woli, Gniezna, Piły, Ostrołęki oraz Konina. Dlaczego?

Zdaniem autorów opracowania czasami za szybkim starzeniem się danego miasta stoją dwa równoległe procesy migracyjne; odpływ młodych mieszkańców do większych ośrodków, które oferują szersze możliwości zatrudnienia, albo przeprowadzka do gmin podmiejskich, gdzie część osób decyduje się na budowę własnego domu. Osoby starsze na terenach wiejskich i w miastach potrzebują nie tylko sprawnej ochrony zdrowia.

Trudne problemy

Główne kłopoty seniorów na wsi i w mieście są różne.

Na terenach wiejskich najczęstszym problemem okazują się za duże energochłonne domy, zaplanowane dla dużych rodzin. Tymczasem dzieci wyprowadzają się na swoje.

W miastach najbardziej uciążliwy jest brak wind w starszych budynkach wielorodzinnych. Już dziś zdarza się, że seniorzy decydują się sprzedać mieszkanie przede wszystkim dlatego, że ich budynek nie jest wyposażony w windę.

Katarzyna Laszczak

REKLAMA 0011603598



Panoptica

Badanie wzroku
- dobór korekcji okularowej
PRZEZ OPTOMETRYSTĘ

- Kompleksowe badanie wzroku
- Nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- Okulary wykonywane we własnej pracowni
- Okulary progresywne
- Realizacja recept okularowych
- Naprawa i serwis okularów
- Duży wybór opraw okularowych oraz przeciwsłonecznych dla dorosłych i dzieci
- Markowe soczewki okularowe Essilor, HOYA, NIKON
- Konsultacje lekarzy okulistów

Zapraszamy do salonu PANOPTICA
Rzeszów, ul. Podwisłocze 21

eprasa.pl b1d16c11ac

PRACA

Trzeba podnieść wiek emerytalny. Polacy zarobią mniej niż 800 plus

Wielu naukowców uważa, i ja też do nich należę, że w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH w rozmowie ze Strefą Biznesu.

Agnieszka Kamińska

Według niej w najbliższym czasie nie należy spodziewać się zmian w świadczeniu 800 plus, ale jednocześnie transfery społeczne wymagają szerszego spojrzenia. – Te transfery publiczne będą wyższe niż to, ile Polacy łącznie zarabiają. To jest sytuacja nie do utrzymania – uważa prof. Chłoń-Domińczak.

Polacy doganiają inne kraje Europy, są zamożniejsi, ale w obszarze ochrony zdrowia, ochrony środowiska i edukacji wciąż jest dużo do zrobienia

Rozwój społeczny Polski w ostatnich latach przyspieszył, ale są jeszcze obszary, które wymagają pracy. Naukowcy ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie opracowali wskaźnik Catch-up, który pozwala spojrzeć na proces doganiania Europy szerzej niż tylko przez pryzmat wzrostu gospodarczego. Analiza obejmuje kilka kluczowych obszarów – m.in. dochody i deprywację materialną, rynek pracy, mieszkalnictwo, zdrowie, edukację, transport i infrastrukturę oraz ochronę środowiska.

– Przez 15 lat udało nam się bardzo dużo zrobić, żeby dogonić Europę, ale jeśli wejdziemy głębiej w poszczególne obszary, to widać, że sytuacja jest bardzo różna. Jeśli popatrzymy na dochody i deprywację materialną, to tutaj sytuacja wygląda bardzo dobrze. Polacy mogą dziś kupić znacznie więcej niż kilka lat temu i więcej niż przedstawiciele innych europejskich państw. Jeśli jednak spojrzymy na ochronę zdrowia, to tutaj cały czas dystans się utrzymuje. Pod uwagę bierzemy m.in. dostęp Polaków do służby zdrowia, ale też to, jak duży jest udział zgonów, których można było uniknąć. I w tych obszarach niestety mamy jeszcze dużo do zrobienia – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

Polki i Polacy chcą mieć dzieci, ale decyzje o posiadaniu dzieci wiążą się z wieloma czynnikami, nie tylko z perspektywą otrzymania 800 plus

Według niej, Polska ma jeszcze dużo do nadrobienia w sferze ochrony środowiska i edukacji. Nadal wypadamy słabo, jeśli wziąć pod uwagę liczbę patentów i poziom inwestycji w rozwój. Poza tym widać różnice w zamożności niektórych grup społecznych.

– Nasz system emerytalny działa tak, że kobiety podwójnie płacą przez to, że mają niższy udział w swojej aktywności na rynku pracy – krócej pracują i szybciej przechodzą na emeryturę, ale także – statystycznie – dłużej pobierają emeryturę. Różnica w przychodach między kobietami a mężczyznami wynosi 1/3 albo i więcej. Duże różnice w sferze materialnej widać też, jeśli porównamy grupę osób długotrwale bezrobotnych i biernych zawodowo z osobami pracującymi. Tu konieczne jest podejmowanie takich działań, aby unikać tej bierności zawodowej – dodaje prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.

To, jak teraz wygląda i będzie wyglądać sytuacja demograficzna w Polsce, jak mówi profesor, było do przewidzenia. Ogromnym wyzwaniem jest odpowiedź na pytanie, co zrobić, żeby w Polsce rodziło się więcej dzieci.

– Przeprowadzone ostatnio w naszej uczelni badania pokazują, że młode osoby chcą mieć dzieci. Posiadanie dzieci jest wartością umieszczaną bardzo wysoko w hierarchii ich wartości, ale istnieje bardzo dużo barier na tej drodze do rodzicielstwa – wskazuje prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.

800 plus nie zdało egzaminu demograficznego, bo – jak od dawna wskazują demografowie – decyzje o posiadaniu dzieci są związane z wieloma czynnikami, a perspektywa otrzymania świadczenia nie zawsze jest tym najważniejszym czynnikiem.

– 800 plus pomogło w ograniczeniu ubóstwa szczególnie wśród rodzin wielodzietnych. Natomiast nie jest zaskoczeniem dla demografów, że 800 plus nie zdało egzaminu, jeśli chodzi o poprawę dzietności w Polsce. Naukowcy sygnalizowali od dawna, że dla młodych osób liczą się też inne kwestie – np. stabilność na rynku pracy, dostępność do usług opiekuńczych, chociaż ta sfera dość mocno się poprawiła. Liczy się też stabilność mieszkaniowa i tu akurat ciągle dużo jest do poprawy. Istotne jest także postrzeganie ról w rodzinie – czyli to, w jaki sposób matka i ojciec dzielą się obowiązkami, na kogo spada obowiązek i radość zajmowania się dzieckiem na co dzień. Model, w którym podział obowiązków między mamę i tatę jest bardziej równomierny, wspiera decyzje o dziecku – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak.



FOT. P. ŚWIDERSKI/ POLSKA PRESS

800 plus nie zdało egzaminu demograficznego, ale jest wsparciem materialnym dla wielu rodzin – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak

Kwota 800 plus może utrzymać się jeszcze przez jakiś czas, i to bez progów dochodowych; w przyszłości zmiany w transferach społecznych są konieczne

Zmiany demograficzne skłaniają do pytań o przyszłość transferów społecznych. Biorąc pod uwagę wzrost cen w sklepach, realna wartość 800 zł spadła do okolic 760-780 zł. W średniookresowym planie budżetowo-strukturalnym na lata 2025-2028 pojawiło się sformułowanie „utrzymanie nominalnych wartości świadczenia wychowawczego (program Rodzina 800 Plus) oraz świadczeń rodzinnych na stałym poziomie". To oznaczałoby, że świadczenie przynajmniej w kolejnym roku pozostanie bez zmian.

– Trudno zabrać coś, co już się dało. 800 plus jest świadczeniem uniwersalnym i nadal najuboższe rodziny wymagają wsparcia. Świadczenie już raz zostało podniesione z 500 do 800 zł i ta wysokość, tak podejrzewam, utrzyma się jeszcze przez jakiś czas. Prawdopodobnie też nie będą następowały ograniczenia w wypłatach w postaci wprowadzenia progów dochodowych. Powinniśmy jednak szerzej spojrzeć na obszar transferów społecznych. Jeśli przyjmiemy zmiany demograficzne, które zachodzą, i to, że w transferach społecznych nic się nie zmieni, to już w okolicach 2050-2055 r. może okazać się, że te transfery publiczne będą wyższe niż to, ile Polacy łącznie zarabiają. To jest sytuacja nie do utrzymania. Dlatego wyzwaniem dla decydentów, i to już teraz, jest odpowiedź na pytanie, w jaki sposób bilansować podatki i wydatki w sferze transferów publicznych, żeby cały system zabezpieczenia społecznego był stabilny w dłuższej perspektywie – twierdzi dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

Udział osób najstarszych w populacji będzie rósł, w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego

Ogromnym wyzwaniem będzie też system emerytalny i to, jak zapełnić lukę na rynku pracy.

– Udział osób najstarszych w naszej populacji będzie rósł. Wyzwaniem będzie oczywiście to, co się będzie działo na rynku pracy, a wiemy, że pracowników będzie mniej. Migracja może pomóc w rekompensowaniu ubytków na rynku pracy, ale równocześnie nadal konieczne będzie pozostawanie na rynku pracy jak najdłużej. Wielu naukowców uważa, i ja też do nich należę, że w przyszłości nie unikniemy podniesienia wieku emerytalnego tak, aby jak najdłużej te zasoby kadrowe, które mamy na rynku, mobilizować, i aby rozwój społeczny mógł nadal postępować – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka ds. nauki oraz dyrektorka Instytutu Statystyki i Demografii SGH.

eprasa.pl b1d16c11ac

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Karetka zostaje wezwana do młodej kobiety, która po próbie gwałtu zabarykadowała się w domku letniskowym. Wojtek zdobywa jej zaufanie. Wyniki EKG i ból w klatce piersiowej sprawiają, że decyduje się zabrać pacjentkę do szpitala. Odkrywa też tabletki związane z wcześniejszymi przypadkami tajemniczych zapaści. Lekarze na SOR-ze szukają przyczyn jej stanu, a Kaja mocno przeżywa historię pacjentki. Tymczasem na oddział trafia 28-latek z niepokojącymi objawami. Tego dnia Aldona Zarzycka ma przekazać Wrońskiemu raport z audytu. Zaprasza go na spotkanie w hotelu. Podstęp jest skuteczny... Wrońskiego wzywa mecenas Jaworska w związku z... oskarżeniem Aldony! Prawniczka decyduje o powołaniu komisji, która ma zweryfikować stawiane zarzuty. Do czasu wyjaśnienia sprawy Wroński zostaje odsunięty od pełnionych obowiązków.





G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Oliwka świętuje sukces związany z przyznaniem grantu z Olą, Justinem oraz zespołem naukowców z Ośrodka Badawczego, w tym intrygującego kierownika projektu, Hugona Wojciechowskiego. Zawodową radość gasi uczuciowy cios – Madzia wyjawia przyjaciółce, że Tomasz spędził noc z Grażyną. Renata – ku uldze Marcina – odzyskuje równowagę, choć wciąż nie potrafi opanować zazdrości o policjantkę Darię. Jej obawy okazują się niebezpodstawne, gdy Kodur spędza ze współpracowniczką noc czuwając nad niemowlęciem uratowanym z patologicznego środowiska. Weronika kontynuuje reporterskie śledztwo w sprawie fałszywych recept na leki opioidowe. Próby łączenia zawodowych obowiązków z opieką nad matką Modrzyckiego wywołują jednak rosnącą irytację w redakcji i narażają dziennikarkę na otwarty konflikt z Kornelem.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Aspirant Klusek informuje Cieślików, że sprawa włamania do piwnicy ich sąsiadki została zamknięta. Monika i Damian dowiadują się, że starszej pani skradziono jakieś pamiątki rodzinne... Gdy Kajtek wraca ze szkoły, widzi mężczyznę dobijającego się do pani Janiny i to, jak ładuje się na siłę do jej mieszkania! Później Kajetan znajduje sąsiadkę nieruchomo leżącą na podłodze... Kalski zaskakuje córkę i oznajmia jej, że wracają do domu. Obok niego siedzi... Ewelina! Gdy Weronika dowiaduje się od syna, że Jagoda się wyprowadziła, jedzie prosto do szpitala – okazuje się, że Kalska wypisała się na własne życzenie. Roztocka przyjeżdża i oświadcza Gregowi, że nie ruszy się spod ich domu, dopóki nie porozmawia z Eweliną! Tymczasem Roman przychodzi do Włodka z okropnymi wieściami na temat Doroty. Zięba nie wierzy, że wspólniczka mogła zabić męża, by zagarnąć jego majątek! Hoffer urabia Bogdana, żeby wybadał Zakrzewską... Wkrótce Roman zauważa, że Włodek wręcza Elenie pieniądze – jest przekonany, że ona i Dorota już całkowicie omotały Ziębę!



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Osiedlowy pijaczek przypadkiem staje się świadkiem gwałtu i pobicia na młodej studentce. Chce pomóc, ale i on zostaje zaatakowany. Poszkodowana poprzedniej nocy była na imprezie z przyjaciółką i jej karanym wcześniej chłopakiem, więc policjanci przesłuchują uczestników imprezy. Ustalają, że ofiara miała problemy w trakcie praktyk w jednej ze szkół średnich. Piter odkrywa, że mężczyzna nachodzi babcię Poli i proponuje odkupienie mieszkania za ułamek ceny.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Odnalezione pełnomocnictwo daje Zośce i Ewce podstawę do walki z Piotrem. Oliwia o mało nie zrywa z Alką i Lokim przyjaźni. W Polignano Marco włącza się w sprawę Davide, a także stawia Tiziano niepodlegające dyskusji ultimatum. Enzo zdobywa się na odwagę i wyjawia Stelli prawdę o sobie.

G. 21:50

SOR

TVP 2

Gdy życie ciężko rannego motocyklisty wisi na włosku, Kaśka musi zaufać własnej intuicji. Ryzykuje wiele, ale nagroda jest nie do przecenienia. Z kolei Piotr walczy o uznanie swojej nieoczywistej diagnozy. Czy to się skończy sukcesem, czy gorzką lekcją pokory? Angażuje się też w sprawę chłopca, który być może jest ofiarą przemocy domowej.

eprasa.pl b1d16c11ac

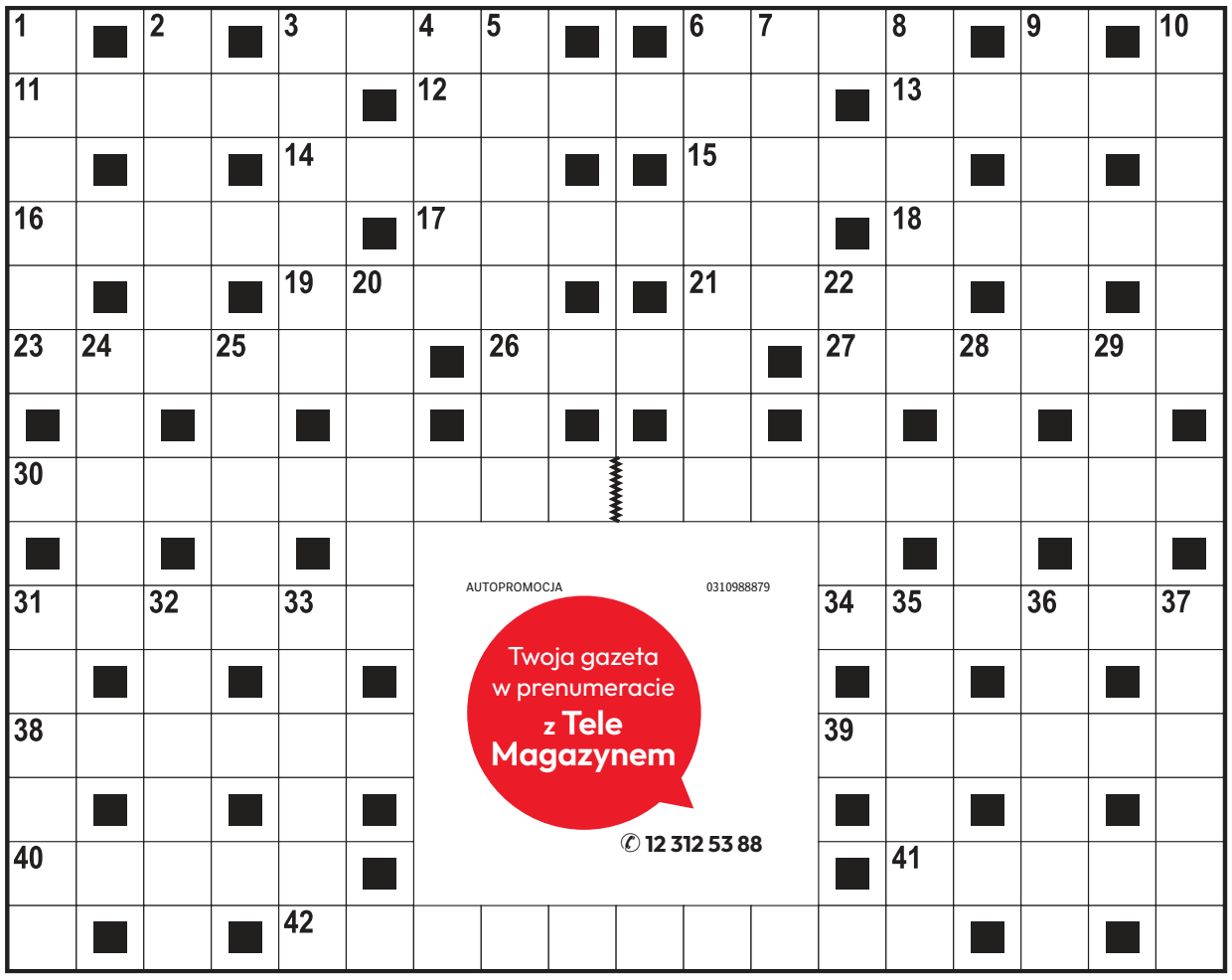
KRZYŻÓWKA NR 166

Poziomo:

3) konkurencja w strzelectwie sportowym,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) leśny krzew owocowy,
12) opiekacz do grzanek,
13) niemiecka wyspa na Morzu Bałtyckim,
14) „Piąty …”, utwór Budki Suflera,
15) jedna z najdłuższych rzek przymorza w Polsce,
16) obszerne okrycie wierzchnie,
17) … rtęci w termometrze,
18) oznaka smutku lub radości,
19) rzymski senator, wróg Cezara,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) Anna, śpiewała „Tyle słońca w całym mieście”,
26) msza w świątecznie południe,
27) rodzaj pośredniego podatku,
30) największy stan kraju kangurów,
31) koń maści jasnobrązowej,
34) turecka metropolia, stolica od 1923 roku,
38) furto ze skór syberyjskich ssaków,
39) jedno z kilku opracowań tego samego tematu,
40) polski kabaret z Wrocławia,
41) górzysta grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
42) przyrząd do iniekcji.

Pionowo:

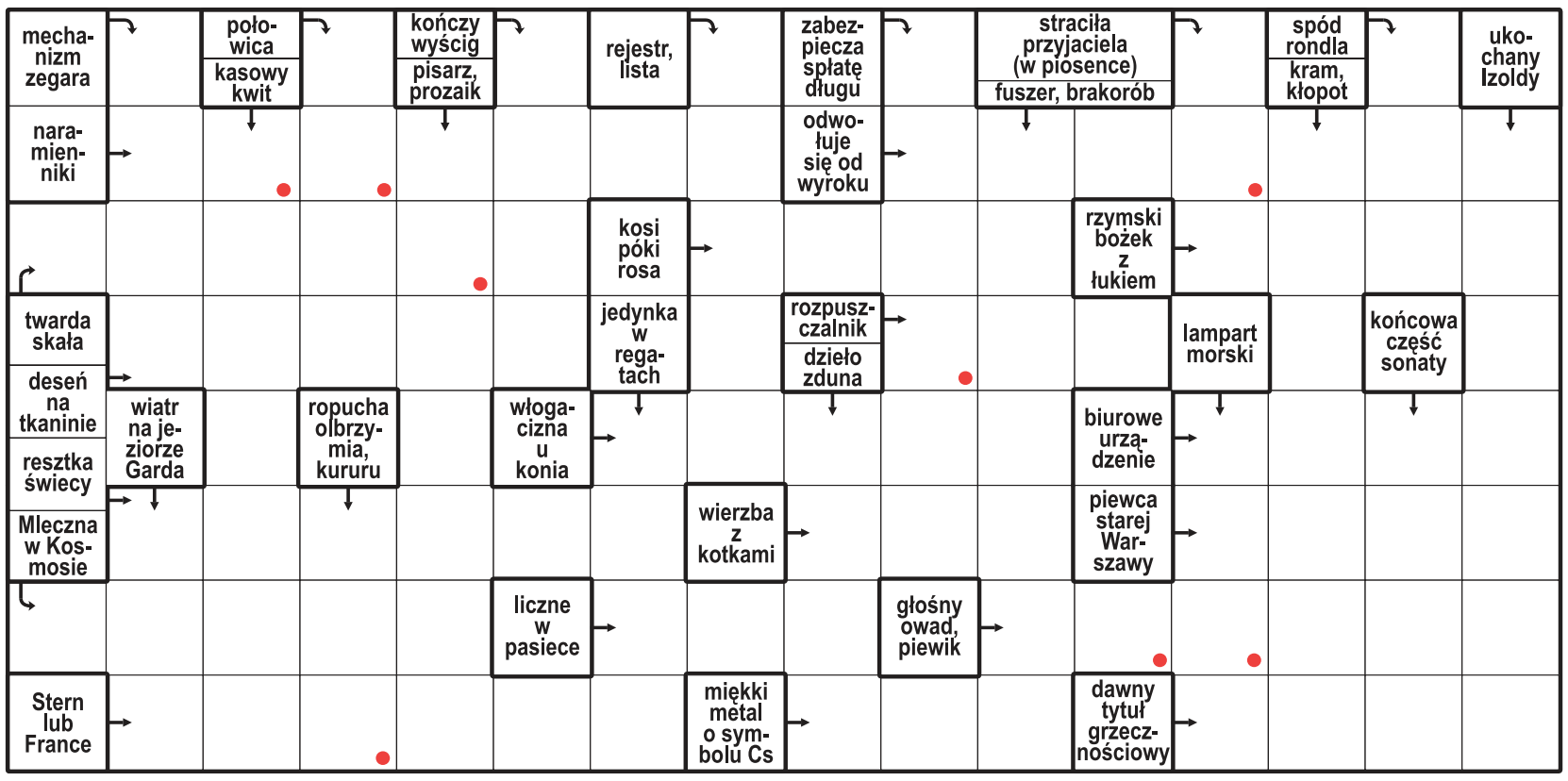
1) rabunek na gościńcu,
2) półszlachetna odmiana kwarcu,
3) sproszkowany tytoń,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) niesprawdzone wieści, plotki,
6) śpiewana pod balkonem ukochanej,
7) palma kateszowa, pinang,
8) zużyta, wiekowa miotła,
9) … Rzecki, subiekt z „Lalki”,
10) element średniowiecznych fortyfikacji,
20) Fiedler, autor książki „Dywizjon 303”,
22) służba pełniona na okręcie,
24) uczeń seminarium duchownego,
25) profesor z opowiadań Jerzego Szaniawskiego,
28) osobnik zachowujący się ekscentrycznie,
29) kolekcje mebli lub obrazów,
31) leśna gęstwina, chaszcze,
32) naczynie do parzenia herbaty,
33) miejsce zamachu na prezydenta Kennedy'ego,
35) podłużne zagłębienie terenu,
36) wyrażenie bez sensu,
37) ozdobna osłona na lampę.



ROZWIĄZANIE NR 165

P	O	D	S	T	Ę	P	■	Ł	■	Ż	U	R	A	W	I	N	A		
O	■	O	■	U	■	A	M	O	R	Y	■	U	■	I	■	I	■		
B	A	B	I	M	Ó	R	■	S	■	R	U	M	I	A	N	E	K		
Y	■	Ó	■	A	■	N	A	Z	W	A	■	A	■	R	■	U	■		
T	I	R	A	N	K	A	■	A	■	N	A	K	Ł	A	D	K	A		
■	W	■	R	■	■	S	Z	K	O	T	■	■	Ó	■	R	■	■		
Z	A	S	T	Ę	P	■	Ł	■	K	■	W	Ę	D	K	A	R	Z		
■	S	■	U	■	I	Z	Y	D	O	R	■	■	K	■	J	■	A		
Z	I	A	R	N	O							Z	A	K	W	A	S		
E	■	R	■	■	T							D	■	R	■	■	P		
G	A	S	I	O	R							R	E	Z	E	D	A		
A	■	E	■	■	P							O	■	E	■	R	■		
R	A	N	C	Z	O							W	I	S	I	O	R		
E	■	A	■	■	L							I	■	Ł	■	G	■		
K	O	Ł	O	■	K	A	M	I	K	A	Z	E	■	O	W	A	D		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: POLITYKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś nowe możliwości. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój pomoże Ci rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś wróży, że dzień przyniesie niespodziankę.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię rozmowa, która zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop dzienny na wtorek radzi otwartość na pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś sugeruje śmiało realizować swoje plany.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne zmiany przyniosą dobre efekty. Horoskop dzienny na wtorek radzi nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny sugeruje postawić na szczerość.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi nie bać się zmian: mogą dać szansę na sukces.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci skrzydeł. Horoskop dzienny na wtorek sugeruje znaleźć też chwilę na odpoczynek.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci znaleźć rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie poprawi Ci humor.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w emocje. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że Twój ciepły gest może odmienić czyjś dzień.

eprasa.pl b1d16c11ac

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów

montaż wkładów i nasad - 17 8623831

TYNKI maszynowo 604-595-128.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

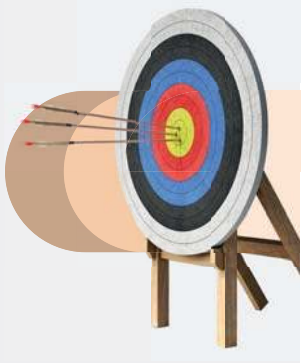
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011604299

Wójt Gminy Wiśniowa

informuje,

że w dniu **27.10.2026 r.** w Urzędzie Gminy Wiśniowa oraz w BIP wywieszono wykaz obejmujący nieruchomość stanowiącą własność Gminy Wiśniowa, położoną w miejscowości **Szufnarowa**, przeznaczoną do oddania w najem na czas nieoznaczony w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego najemcy przyległej działki. Wykaz wywieszono na 21 dni.

REKLAMA 0011603939

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
WÓJT GMINY DZIKOWIEC

ogłasza I ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych, gruntowych, stanowiących własność Gminy Dzikowiec, położonych w miejscowości Dzikowiec, oznaczonych w ewidencji gruntów numerami działek:
1/ działka nr 1068/38 o powierzchni 0,1693 ha,
2/ działka nr 1068/39 o powierzchni 0,1077 ha,
3/ działka nr 1068/40 o powierzchni 0,1066 ha,
dla których Sąd Rejonowy w Kolbuszowej IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr TB1K/00044249/0.

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:
1. Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego terenu położonego we wsi Dzikowiec i Nowy Dzikowiec, uchwalonego uchwałą Nr X/55/2011 Rady Gminy Dzikowiec z dnia 27 maja 2011 r., ogłoszonego w Dz. Urz. Woj. Podkarpackiego nr 124 z dnia 8 sierpnia 2011 r. poz. 1880 - działki nr 1068/39 i 1068/40 oraz część działki nr 1068/38 położone w miejscowości Dzikowiec to teren pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną - symbol 2MN. Pozostała część działki nr 1068/38 oznaczona jest symbolem 3KDW jako teren dróg wewnętrznych.
2. Możliwość zagospodarowania terenu nieruchomości gruntowych zgodnie z uchwalonym planem.
3. Cena wywoławcza nieruchomości:
- pozycja nr 1 – 89 000,00 zł/brutto,
- pozycja nr 2 – 86 000,00 zł/brutto,
- poz. nr 3 – 85 500,00 zł/brutto (nieruchomości są objęte podatkiem VAT 23%).

Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się 3.12.2026 r. w kolejności pozycji j.w. od 1, 2, 3 w godzinach: 10.00, 11.00, 12.00 w siedzibie Urzędu Gminy Dzikowiec przy ul. Dworskiej 62 (sala narad nr 15).
Wadium należy wnieść w pieniądzu w wysokości 10% ceny wywoławczej brutto, tj.:
- poz. nr 1 kwota: 8 900,00 zł,
- poz. nr 2 kwota: 8 600,00 zł,
- poz. nr 3 kwota: 8 550,00 zł najpóźniej do dnia 26.11.2026 r. na rachunek Urzędu Gminy Dzikowiec nr 27 9159 1010 2003 3000 0039 0006 w BS Głogów Małopolski o/Dzikowiec z dopiskiem „Wadium na przetarg – działka nr …". W miejscu kropek należy wpisać numer działki z pozycji 1, 2 lub 3, na którą chcemy wpłacić wadium.

Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie o przetargu podano na stronie internetowej Urzędu Gminy Dzikowiec: www.gminadzikowiec.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Dzikowiec: www.gminadzikowiec.pl/5071-ogloszenia-obwieszczenia.html w zakładce ogłoszenia, jak również wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Dzikowiec przy ul. Dworskiej 62, na tablicach ogłoszeń na terenie miejscowości Dzikowiec, wyciąg z ogłoszenia w prasie.

Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Urząd Gminy Dzikowiec, 36-122 Dzikowiec, ul. Dworska 62, tel. 17 744 21 09, www.gminadzikowiec.pl

Dzikowiec, 27.10.2026 r.

REKLAMA 0011604058

OBWIESZCZENIE
z dnia 27.10.2026 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
z a w i a d a m i a

że na wniosek z dnia 26.08.2026 r., złożony przez Burmistrza Boguchwały, ul. Suszyckich 33,36-040 Boguchwała, *reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Daniela Kargol*, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.20.2026, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi gminnej ul. Cichej wraz z rozbiórką i budową mostu przez rzekę Lubcza w Boguchwale wraz z przebudową infrastruktury kolidującej w ramach zadania pn.: Budowa obiektu mostowego na rzece Lubcza wraz z przebudową odcinka ul. Cichej w Boguchwale".
Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:
1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
jednostka ewidencyjna 181603_4 Boguchwała miasto, obręb 0001 Boguchwała,
działki nr ewid.: **1244, 1232, 1245/3** (1245/1), **1228/14** (1228/7), **1228/12** (1228/5), **28/33** (28/3), **1242/3** (1242/2), **1241/1** (1241).
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
jednostka ewidencyjna 181603_4 Boguchwała miasto, obręb 0001 Boguchwała,
działki nr ewid.: **1245/4** (1245/1), **1242/4** (1242/2), **1240**.
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
3. Działki związane z przejściem inwestycji drogowej przez tereny wód płynących (w związku z art. 20a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych*):
jednostka ewidencyjna 181603_4 Boguchwała miasto, obręb 0001 Boguchwała, działka nr ewid.: 28/15.
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.

REKLAMA 0011603007

OBWIESZCZENIE
z dnia 27 października 2026 r.

Stosownie do art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311), oraz art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691)

WOJEWODA PODKARPACKI
Z A W I A D A M I A
o wydaniu decyzji
znak: **I-VII.7820.1.13.2026,** z dnia **19 października 2026 r.**

o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 885 Przemyśl - Hermanowice - Granica Państwa od km ok. 0+059 do km ok. 3+507 polegająca na budowie drogi dla rowerów i drogi dla pieszych i rowerów wraz z rozbiórką, budową i przebudową infrastruktury technicznej, budowli i urządzeń budowlanych w miejscowościach Nehrybka i Hermanowice"**, na rzecz Zarządu Województwa Podkarpackiego, Al. Łukasza Cieplińskiego 4, 35-010 Rzeszów.

Z treścią ww. decyzji strony mogą zapoznać się w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, pod adresem: www.gov.pl/web/uw-podkarpacki, w zakładce „co robimy/nieruchomości i budownictwo" lub osobiście w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 15, w dniach pracy urzędu, po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu i godziny przyjęcia pod numerem telefonu 17 867 15 63.
Udostępnienie treści decyzji w Biuletynie Informacji Publicznej Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego następuje na okres 14 dni.
Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w decyzji.
Decyzję uważa się za doręczoną po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

PRAWO I PODATKI

Przedsiębiorcy chcą więcej migrantów w Polsce

Grzegorz Gajda

Polski rynek cierpi na braki pracowników. Starzejące się społeczeństwo i mało urodzeń to oczywistości.

Jakby problemów było mało, sami tworzymy długotrwałe procedury, które komplikują przedsiębiorstwom zatrudnianie pracowników zza granicy. Nadia Winiarska, zastępczyni dyrektora departamentu pracy przy organizacji biznesowej Konfederacji Lewiatan, uważa, ze musimy dostosować politykę migracyjną do potrzeb gospodarki. Bo 60 procent polskich firm zgłasza trudności w obsadzaniu stanowisk.

Demografia pogłębia niedobory pracowników

Rodzi się coraz mniej dzieci, a przybywa starszych. W efekcie na polski rynek pracy wchodzi mniej osób niż z niego odchodzi, na przykład na emeryturę. - Powstaje w ten sposób luka kadrowa, którą coraz trudniej wypełnić. Szacuje się, że różnica między osobami wchodzącymi na rynek pracy a tymi, które z niego odchodzą, może sięgać nawet 200 tysięcy osób rocznie – wylicza Nadia Winiarska. – Jest to ogromne wyzwanie dla pracodawców, szczególnie w branżach deficytowych, takich jak przemysł, transport, budownictwo i usługi, w tym sektor HoReCa. Z naszych badań wynika, że ponad 60 procent polskich firm zgłasza trudności w obsadzaniu stanowisk. Niedobory kadrowe stanowią jedną z najważniejszych barier w prowadzeniu działalności gospodarczej.

Zatrudnianie cudzoziemców łagodzi niekorzystne zmiany. W ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba legalnie pracujących obcokrajowców w Polsce wzrosła blisko dziesięciokrotnie. Obecnie w Polsce pracuje około 1,3 miliona cudzoziemców. Uzupełniają braki kadrowe i, co ważne, płacą podatki i składki.

Największa grupa to obywatele Ukrainy, którzy stanowią około 66 proc. wszystkich cudzoziemców legalnie pracujących w Polsce. Pracują u nas także obywatele Białorusi i Gruzji, a coraz większą popularnością cieszą się pracownicy z Filipin, Indii, Nepalu i krajów afrykańskich. – Wynika to z faktu, że w niektórych zawodach, szczególnie związanych z wykonywaniem prostych prac, coraz trudniej uzupełniać niedobory kadrowe wyłącznie pracownikami z krajów wschodnich – mówi Nadia Winiarska.

Zagraniczni pracownicy są potrzebni polskim firmom, mimo to ich zatrudnianie komplikuje rozbudowana i czasochłonna administracja. Najgorsze są długotrwałe procedury wizowe oraz legalizacja pobytu i pracy.

Nawet jeśli firma znajdzie odpowiedniego kandydata i przeprowadzi rekrutację, nie podejmie współpracy, bo pracownik musi czekać kilkanaście miesięcy na wizę. Skoro tak, raczej zdecyduje się na wyjazd do kraju, w którym formalności są prostsze. - Polska konkuruje o pracowników z innymi państwami Unii Europejskiej, ponieważ problemy demograficzne występują nie tylko u nas, ale w całej Europie. Wszyscy szukają pracowników, ale tylko u nas zawodzą procedury, między innymi wizowe – alarmuje Winiarska.

Przepisy mówią jedno, życie zupełnie co innego. Legalizacja pobytu w Polsce trwa średnio 341 dni, a powinna najwyżej dwa miesiące.

Zaostrzenie przepisów nie rozwiązało problemów

Rok temu wprowadzono reformę prawa migracyjnego, która utrudniła pozyskiwanie pracowników z zagranicy. W założeniu miała ograniczyć działanie nieuczciwych pośredników i usprawnić system. Według Nadii Winiarskiej nowe rozwiązania uderzyły głównie w rzetelnych pracodawców. Zaostrzenie przepisów nie szło w parze z usprawnieniem procedur dla przedsiębiorstw działających zgodnie z prawem. W efekcie firmy nadal mierzą się z długim oczekiwaniem na decyzje dotyczące zatrudniania cudzoziemców, co utrudnia im uzupełnianie braków kadrowych. -Czekaliśmy również na utworzenie listy zawodów deficytowych, w których legalizacja pracy i pobytu przebiegałaby szybciej. Ostatecznie jednak wycofano się z prac nad tym rozporządzeniem, co zostało bardzo negatywnie odebrane przez polskie firmy – podkreśla Winiarska. ©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

PIŁKA NOŻNA | ROZGRYWKI KOBIET, 4. LIGA, KLASY A, B

Kostek, PM, CK, MJ, TOP

ROZGRYWKI KOBIET

4 LIGA:

W ostatniej jesiennej kolejce odbył się jeden mecz. Na pierwszym miejscu umocniły się piłkarki z Wadowic Górnych, które pewnie wygrały w Stalowej Woli.

Stal Stalowa Wola - Piast Wadowice Górne 0:4 (0:1)

Gole: Rzeźnik, Pietras dwie, Kiełbasa.

Mecz **AP Głogów Małopolski - JKS Jarosław** przełożono na 8 listopada.

1. Piast Wadowice Górne	6	13	24-11
2. JKS Jarosław	5	10	13-5
3. Stal Stalowa Wola	6	9	17-12
4. AP Głogów Małopolski	5	0	0-26

A DĘBICA

Czarnovia Czarna wygrała po raz pierwszy w sezonie.

Żyraków - Paszczyna 1:3; Łopuchowa - Przecław 0:2; Góra Ropczycka - DAP Dębica 0:7; Legion II - Ocieka 3:3; Wielopole - Czarna 0:2; Nagoszyn - Kaskada 1:7; Kawęczyn - Straszęcin 4:1

1. DAP Dębica	10	25	43:11
2. Przecław	10	25	33:9
3. Paszczyna	10	24	29:16
4. Nagoszyn	10	19	27:17
5. Kawęczyn	10	19	24:17
6. Kaskada	10	15	26:33
7. Żyraków	10	15	22:22
8. Legion II	10	14	17:14
9. Ocieka	10	13	23:21
10. Łopuchowa	10	12	25:30
11. Straszęcin	10	7	16:35
12. Wielopole	10	6	11:27
13. Czarna	10	4	11:36
14. Góra Ropczycka	10	3	14:33

A JAROSŁAW

W spotkaniu na szczycie LKS Manasterz zremisował z KS-em Szówsko. Wykorzystał to LKS Skołoszów

Rokietnica - Piwoda 0:3; Nienowice - Tuchla 0:3; Surochów - Laszki 1:2; Radymno - Piast II Tuczempy 2:0; Łowce - Dobkowice 1:4; Ostrów - Skołoszów 0:4; Manasterz - Szówsko 1:1.

1.LKS Skołoszów	11	25	24-9
2.KS Szówsko	11	23	34-18
3.LKS Manasterz	11	23	23-11
4.MKS Radymno	11	21	37-14
5.Dąb Dobkowice	11	21	27-21
6.Hetman Laszki	11	20	27-16
7.Piast II Tuczempy	11	20	23-12
8.Santos Piwoda	11	19	27-17
9.Pogórze Rokietnica	11	18	24-21
10.Fredro Surochów	11	13	24-25
11.Łęg Łowce	11	6	10-48
12.Korona Tuchla	11	5	9-30
13.Wisznia Nienowice	11	4	8-24
14.Łęk Ostrów	11	4	12-43

A LUBACZÓW

LKS Miękisz Nowy ograł Juwenię Cieszanów. Czarni Oleszyce zremisowali z Granicznymi. Huragan Basznia Dolna wrócił z Młodowa z tarczą. Na dole tabeli Rolnik lepszy od Victorii.

Miękisz Nowy - Cieszanów 4:0; Oleszyce - Krowica 1:1; Młodów - Basznia Dolna 0:3; Wielkie Oczy - Stary Lubliniec 4:2; Wólka Krowicka - Stary Dzików 4:1; Antoniki - Dachnów 2:1. Pauza: Narol.

1. Gwiazda Wielkie Oczy	11	31	71-3
2. Basznia Dolna	10	27	41-8
3. LKS Miękisz Nowy	10	25	34-5
4. Zryw Młodów	10	19	41-17
5. Ursus Dachnów	10	16	23-23
6. Graniczni Krowica	10	14	19-18
7. Zalew Stary Lubliniec	10	12	17-27
8. Czarni Oleszyce	10	11	18-27
9. Piast Antoniki	10	9	11-26
10. Roztocze Narol	10	9	7-37
11. Juwenia Cieszanów	10	7	8-35
12. Wólka Krowicka	11	7	13-40
13. Stary Dzików	10	3	12-49

A PRZEMYŚL

Tęcza Kosienice odniosła pewne zwycięstwo nad Czarnymi Bolestraszyce. Granica Stubno bez problemów pokonała Bizona Medyka. Biało-Czerwoni dali lekcję gry GKS-owi Orły.

Nakło - Żurawica 5:1; Kosienice - Bolestraszyce 3:0; Olszany - Ujkowice 2:3; Kaszyce - Orły 6:0; Leszno - Wyszatyce 3:3; Medyka - Stubno 2:6. Pauza: Dubiecko.

1. Tęcza Kosienice	10	26	32-7
2. Fenix Leszno	11	24	29-13
3. Biało-Czerwoni Kaszyce	10	22	44-8
4. GKS Orły	10	22	33-11
5. LKS Nakło	10	15	18-16
6. Korona Olszany	10	14	22-26
7. Czarni Bolestraszyce	10	13	13-20
8. Granica Stubno	10	12	22-19
9. LKS Ujkowice	10	11	19-20
10. Bizon Medyka	11	9	16-23
11. Grom Wyszatyce	10	9	12-28
12. Żurawianka Żurawica	10	4	9-38
13. Pogórze Dubiecko	10	4	9-49

A PRZEWORSK

Wisełka Siennów rozbiła Strumyka Hawłowice. Błękitni Grzęska zaaplikowali Startowi sześć goli. Błyskawica Rozbórz wygrała na wyjeździe z Sanem Gorzyce. Nafta Gaz nie dała szans GKS-owi Majdan Sieniawski.

Grzęska - Mirocin 6:3; Siennów - Hawłowice 5:1; Gorzyce - Rozbórz 1:3; Rożniatów - Krzeczowice 0:2; Jodłówka - Majdan Sieniawski 4:0; Łopuszka Wielka - Zarzecze 3:4; Orzeł II Przeworsk - Gniewczyna 2:3.

1. Wisełka Siennów	11	33	41-6
2. Błyskawica Rozbórz	11	26	24-9
3. Cresovia Krzeczowice	11	25	34-11
4. San Gorzyce	11	22	39-15
5. Błyskawica Rożniatów	11	21	37-24
6. Huragan Gniewczyna	11	20	24-17
7. Orzeł II Przeworsk	11	19	41-16
8. Nafta Gaz Jodłówka	11	16	19-15
9. Błękitni Grzęska	11	13	28-29
10. Start Mirocin	11	9	21-42
11. GKS Majdan Sieniawski	11	9	20-27
12. GKS Zarzecze	11	7	12-37
13. Strumyk Hawłowice	11	6	15-40
14. Łopuszka Wielka	11	0	7-74

A1 KROSNO

LKS Długie musiał uznać wyższość Grabowianki Grabówka, przegrywając mecz wyjazdowy. Victoria Pakoszówka uległa u siebie drużynie z Pisarowiec.

Victoria Pakoszówka - LKS Pisarowce 2:4, Szarotka Nowosielce - Sanovia Lesko 2:1, Szarotka Uherce - LKS Izdebki 0:1, Grabowianka Grabówka - LKS Długie 2:1, Górnik Grabownica Starzeńska - LKS Tarnawa 2:0, Remix Niebieszczany - Cosmos Nowotaniec 2:3, Orion Pielnia - LKS Płowce/Stróże Małe 0:0. Pauza: Bezmiechowa.

1.Grabowianka Grabówka	11	26	30-12
2.LKS Długie	11	25	38-16
3.Grabownica Starzeńska	11	22	29-17
4.LKS Płowce/Stróże Małe	12	20	25-13
5.Cosmos Nowotaniec	11	20	32-23
6.Lotniarz Bezmiechowa	11	16	30-29
7.Victoria Pakoszówka	11	16	22-24
8.Sanovia Lesko	11	15	33-25
9.LKS Pisarowce	11	15	25-26
10.LKS Izdebki	11	14	19-23
11.Szarotka Nowosielce	11	14	19-29
12.Szarotka Uherce	11	13	16-27
13.LKS Tarnawa	11	10	17-28
14.Orion Pielnia	12	8	11-28
15.Remix Niebieszczany	12	4	16-42

A2 KROSNO

Beskid Posada Górna zdobył trzy punkty, wygrywając na własnym terenie z Lubatową. Burza Rogi przegrała na wyjeździe z Karpatami Klimkówka.

Beskid Posada Górna - LKS Lubatowa 3:1, LKS Lubatówka - LKS Haczów 4:1, Karpaty Klimkówka - Burza Rogi 4:2, Tęcza Zręcin - Sokół Domaradz 6:2, Kotwica Korczyna - LKS Głowienka 4:0, Iskra Przysietnica - Karpaty Krosno 1:8, LKS Wzdów - Płomień Zmiennica 5:0. Pauza: Górki.

1.Karpaty Krosno	12	36	62-8
2.Karpaty Klimkówka	11	24	29-18
3.LKS Wzdów	11	21	29-20
4.Tęcza Zręcin	11	19	35-30
5.LKS Górki	11	19	31-26
6.Burza Rogi	11	18	25-21
7.Płomień Zmiennica	12	17	23-26
8.LKS Haczów	11	17	22-25
9.Kotwica Korczyna	11	16	21-20
10.LKS Lubatowa	11	11	11-24
11.LKS Głowienka	11	10	19-31
12.LKS Lubatówka	11	10	19-32
13.Iskra Przysietnica	11	10	15-32
14.Sokół Domaradz	11	8	21-32
15.Beskid Posada Górna	12	6	21-38

A3 KROSNO

Guzikówka Krosno wywiozła jeden punkt z Bieździedzy po remisowym starciu. Sparta Osobnica pokonała rezerwy Czarnych Jasło, zdobywając trzy punkty na terenie rywala.

Czarni 1910 II Jasło - Sparta Osobnica 1:2, Czardasz Osiek Jasielski - Jasiołka Świerzowa 2:1, Orzeł Bieździedza - Guzikówka Krosno 1:1, KS Zarzecze - Polonia Kopytowa 2:3, Zorza Łęki Dukielskie - Orzeł Lubla 0:2, LKS Skołyszyn - Sobniów Jasło 7:1. Pauza: Nowy Żmigród.

1.Sparta Osobnica	10	25	27-9
2.Orzeł Lubla	11	23	25-14
3.LKS Skołyszyn	10	21	39-11
4.Zorza Łęki Dukielskie	10	17	20-16
5.GKS Zarzecze	10	17	20-17
6.Jasiołka Świerzowa	10	16	17-9
7.Sobniów Jasło	10	14	16-23
8.Czarni 1910 II Jasło	10	11	15-17
9.Czardasz Osiek Jasielski	10	11	13-18
10.Guzikówka Krosno	10	10	21-27
11.Polonia Kopytowa	11	10	16-31
12.Wisłoka Nowy Żmigród	10	9	16-26
13.Orzeł Bieździedza	10	3	7-34

A1 RZESZÓW

W meczu na szczycie w Nosówce, górą gospodarze. Rezerwy Resovii wygrały w Lutoryżu i opuściły ostatnie miejsce.

Trzebownisko - Trzciana 0:4; Czudec - Korona 4:0; Budziwój - Zimowit 1:4; Nosówka - Budy Głogowskie 3:2; Pstragowa - Niebylec 0:5; Wysoka Głogowska - Junak 1:2; Lutoryż - Resovia II 0:3.

1.Zimowit Rzeszów	10	24	32-14
2.Novi Nosówka	10	23	30-14
3.Aramix Niebylec	10	19	20-13
4.Budy Głogowskie	10	18	19-9
5.Junak Rzeszów	10	18	17-11
6.Wysoka Głogowska	10	15	19-17
7.LKS Trzebownisko	10	15	17-16
8.SNK Płomyk Lutoryż	10	13	29-25
9.Czarni Czudec	10	12	20-21
10.Grunwald Budziwój	10	12	16-23
11.Diament Pstrągowa	10	10	21-34
12.SMS Resovia II Rzeszów	10	7	11-19
13.Trzcianka Trzciana	10	7	11-28
14.Korona Rzeszów	10	7	11-29

A2 RZESZÓW

Dwie bramki dla Dynovii w odstępie dwóch minut zdobył Arkadiusz Kłoda. W meczu na dole tabeli górą ekipa z Hyżnego.

Grodzisko - Markowa 5:1; Sonina - Dynów 1:3; Pawłokoma - Krzywe 1:2; Nienadówka - Krzemienica 1:1; Handzlówka - Hyżne 0:2; Medynia Głogowska - Dąbrówki 2:2; Stal II - Jawornik Polski 2:0.

1.Crasnovia Krasne	10	30	71-10
2.Dynovia Dynów	11	25	30-13
3.Iskra Jawornik Polski	10	22	34-12
4.Sawa Sonina	11	21	25-26
5.Stal II Łańcut	11	19	28-29
6.Stobierna Krzywe	10	18	27-27
7.Astra Medynia Głogowska	10	17	20-20
8.KS Dąbrówki	10	16	25-18
9.Markovia Markowa	10	12	25-32
10.Jawor Krzemienica	10	11	17-23
11.Grodzisko Dln.	10	10	20-25
12.Plantator Nienadówka	10	8	18-28
13.Polonia Hyżne	10	6	16-44
14.KS Pawłokoma	11	4	10-37
15.Grom Handzlówka	10	3	11-35

A3 RZESZÓW

Czarni przegrali wyjazdowy mecz i spadli z fotela lidera. Nowym liderem została Siedlanka, dzięki wygranej z Dromaderem.

ASERTO - Czarni 3:2; Siedlanka - Chrząstów 3:1; Złotniki - Grochowe 2:2; Radomyślanka II - Babicha 2:2; Werynia - Wola Chorzelowska 1:3; Dębiaki - Wola Mielecka 1:4; Dobrynin - Cmolas 2:0.

1.Błękitni Siedlanka	10	23	32-15
2.Czarni Trześń	10	21	36-16
3.Wola Chorzelowska	10	20	28-14
4.Dromader Chrząstów	10	19	27-17
5.Strażak Grochowe	10	16	23-21
6.ASERTO Trześń	10	16	23-24
7.Werynianka Werynia	10	15	25-11
8.Potok Dobrynin	10	14	19-17
9.Radomyślanka II	10	13	15-21
10.LKS Babicha	10	12	20-29
11.Start Wola Mielecka	10	8	18-29
12.Tempo Cmolas	10	7	13-24
13.Złotniczanka Złotniki	10	7	8-36
14.LKS Dębiaki	10	6	10-22

A1 STALOWA WOLA

Jeziorak do przerwy przegrywał 0:2, jednak Karol Skwara zdobył trzy gole w kwadrans i zapewnił swojej drużynie komplet punktów.

Trześń - Chwałowice 2:3; Zakrzów - Żabno 0:3; Żupawa - Skopanie 3:1; Zarzecze - Rozwadów 2:1; Jadachy - Jastkowice 1:4; Wielowieś - Tarnowska Wola 1:2; Kłyżów - Ocice 3:1.

1.OKS Wielowieś	11	24	37-11
2.LKS Żabno	11	23	25-13
3.Jeziorak Chwałowice	11	21	27-20
4.Płomień Trześń	11	20	29-19
5.KP Zarzecze	11	19	32-22
6.San Rozwadów	11	17	25-15
7.KS Żupawa	11	17	27-38
8.Junior Zakrzów	11	15	17-19
9.Bukowa Jastkowice	11	14	27-24
10.San Kłyżów	11	13	18-22
11.Tarnowska Wola	11	13	21-26
12.Koniczynka Ocice	11	11	31-26
13.Wisan Skopanie	11	8	14-30
14.LZS Jadachy	11	3	9-55

A2 STALOWA WOLA

W meczu na szczycie w Przychojcu bramki nie padły. W meczu Grabniak – Rotunda wszystkie bramki padły w pierwszej połowie.

Grabniak - Krzeszów 1:3; Przychojec - Sokół 0:0; Ulanów - Pogoń II 0:0; Bieliny - Wola Zarczycka 4:2; Groble - Brzyska Wola 0:1; Podwolina - Giedlarowa 0:0; Górno - Sójkowa 0:1.

1.Jodła Przychojec	11	22	24-9
2.Sokół Hucisko	10	22	15-8
3.Retman Ulanów	11	22	26-19
4.Pogoń II Leżajsk	11	21	29-9
5.Czarni Sójkowa	11	20	20-14
6.Milenium Bieliny	11	17	25-23
7.LKS Brzyska Wola	11	17	16-14
8.Azalia Wola Zarczycka	11	16	17-17
9.Victoria Giedlarowa	11	12	17-16
10.Rotunda Krzeszów	10	10	15-24
11.KS Podwolina	11	9	7-22
12.GKS Groble	11	8	14-22
13.Grabniak Hucisko	11	8	13-34
14.Górnovia Górno	11	7	9-16

B1 DĘBICA

Piast Wolica Piaskowa i LKS Brzeźnica dzielą się punktami. Sokół Krzywa kończy rundę wysokim zwycięstwem nad LZS Mała. Plon Klęczany wypunktował Strażaka Lubzina. Borkovia Borek Wielki ograna aż 1:8 przez rezerwy Lechii Sędziszów Małopolski. KS Bystrzyca równie wysoko pokonuje Olimpię Nockowa.

Wolica Piaskowa - Brzeźnica 1:1; Krzywa - Mała 5:1; Klęczany - Lubzina 5:0; Borkovia - Lechia II 1:8; Nockowa - Bystrzyca 1:8.

1. Lechia II	**9**	**21**	**35:10**
2. Klęczany	8	19	29:6
3. Bystrzyca	9	18	31:15
4. Lubzina	9	15	24:17
5. Wolica Piaskowa	9	14	20:13
6. Brzeźnica	8	13	24:21
7. Borkovia	9	10	10:29
8. Krzywa	9	9	14:24
9. Mała	9	9	19:33
10. Nockowa	9	1	10:48

B2 DĘBICA

LKS Stasiówka skromnie pokonuje Dąb Żdżary. TS Jodłowa zwycięża w Łękach Górnych. Baszta Zawada wypunktowała Dragona Korzeniów. Rezerwy LKS Pustków lepsze od rezerw Kamieniarza Golemki. LKS Zasów-Mokre mistrzem jesieni po pokonaniu LKS Wiewiórka.

Stasiówka - Żdżary 2:1; Łęki Górne - Jodłowa 0:2; Korzeniów - Zawada 0:3; LKS II Pustków - Kamieniarz II 3:0; Zasów-Mokre - Wiewiórka 3:1

1. Zasów-Mokre	**9**	**21**	**30:14**
2. Jodłowa	9	19	19:9
3. Zawada	9	17	26:20
4. LKS II Pustków	9	16	20:18
5. Stasiówka	9	16	17:14
6. Żdżary	9	12	16:20
7. Kamieniarz II	9	10	12:14
8. Wiewiórka	9	9	13:18
9. Łęki Górne	9	4	14:27
10. Korzeniów	9	3	7:20

©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

PIŁKA NOŻNA | KLASY B

TOP, PM, CK, Kostek

B JAROSŁAW

W Boratynie trzy bramki padły w osiem minut w samej końcówce spotkania.

Boratyn - Duńkowice 1:3; Michałówka - Munina 1:6; Węgierka - Łazy 5:0; Sośnica - Zadąbrowie 2:2; Jankowice - Roźwienica 4:2; Młyny - Przedmieście 0:1; Wietlin - Kidałowice 1:0.

1.Victoria Kidałowice	11	26	28-6
2.KS Węgierka	11	24	38-14
3.Wesoła Zadąbrowie	11	21	22-14
4.Pro-100 Wietlin	11	21	29-19
5.Babiś-Syrenka Roźwienica	11	20	29-14
6.Szkło Młyny	11	19	26-16
7.Strażak Sośnica	11	19	29-17
8.KS Jankowice	11	18	33-24
9.LKS Duńkowice	11	16	21-14
10.Przedmieście Jarosław	11	16	29-25
11.LKS Munina	11	13	26-23
12.Łazowianka Łazy	11	6	7-33
13.Sanovia Michałówka	11	3	11-57
14.Olimpia Boratyn	11	0	9-61

B PRZEMYŚL

Pierwsze zwycięstwo w sezonie odniosła Cresovia.

Sierkaśce - Arłamów II 1:2; Pikulice – Batycze 1:1; Trójczyce - Kalników 3:4; Orzechowce – Hureczko 2:3; Fredropol – Huwniki 0:1; Walawa – Niziny 2:2; Olszynka – Czuwaj II 2:1.

1.Wiar Huwniki	11	29	41-9
2.KS Arłamów II	11	28	35-9
3.LKS Olszynka	11	26	30-13
4.San Hureczko	11	20	33-20
5.Wiar Sierakośce	11	18	24-18
6.KS Niziny	11	17	23-13
7.Unia Fredropol	11	16	23-19
8.Korona Trójczyce	11	15	19-32
9.Walawianka Walawa	11	14	21-24
10.Czuwaj II Przemyśl	11	12	30-35
11.Artmax Pikulice	11	9	17-34
12.LKS Batycze	11	5	9-31
13.Cresovia Kalników	11	5	13-45
14.Rada Orzechowce	11	4	15-30

B PRZEWORSK

Tryńcza - Żurawiczki 3:0; Wierzbna - Kisielów 0:1; Rozbórz Długi - Jagiełła 4:0; Świętoniowa - Maćkówka 8:3; Kramarzówka - Gać 1:3; Pełnatycze – Cieszacin Wielki 4:4; Babice – Nowosielce 2:7.

1.Piast Nowosielce	11	28	41-15
2.Wisłoczanka Tryńcza	11	27	44-15
3.Zorza Jagiełła	11	27	31-13
4.Wisłok Świętoniowa	11	22	31-17
5.Błękitni Wierzbna	11	21	37-11
6.Żuraw Żurawiczki	11	21	30-18
7.KS Kisielów	11	18	16-19
8.Iskra Cieszacin Wielki	11	13	23-43
9.Gacovia Gać	11	12	19-30
10.KS Pełnatycze	11	10	23-38
11.UNUM Babice	11	9	19-37
12.Huragan Rozbórz Długi	11	9	24-32
13.Błękitni Maćkówka	11	6	21-47
14.Wojak Kramarzówka	11	4	8-32

B1 KROSNO

Nie odbył się mecz Czerteż – Lutowiska – goście nie skompletowali składu.

Poraż - Gabry Łukowe 4:1, Srogów Górny - Polańczyk 2:1, Czerteż – Lutowiska* nie odbył się, Zagórz - Czaszyn 7:0, Myczkowce - Mrzygłód 2:1, Baligród - Jankowce 0:1.

1.Osława Zagórz	11	31	54-8
2.Juventus Poraż	11	25	49-23
3.Bieszczady Jankowce	11	22	34-20
4.Pogórze Srogów Górny	11	20	31-18
5.Zalew Myczkowce	11	17	30-21
6.KS Baligród	11	16	20-20
7.ULKS Czerteż	10	12	13-20
8.LKS Czaszyn	11	12	23-42
9.Gabry Łukowe	11	9	22-34
10.San Mrzygłód	11	9	13-35
11.Nelson Polańczyk	11	7	12-29
12.Otryt Lutowiska	10	7	20-51

B2 KROSNO

Gospodarze z Bażanówki okazali się silniejsi i wygrali starcie z Górnikiem II Strachocina.Mecz Niebocka z Bukowskiem zakończył się skromnym zwycięstwem gości.

Bażanówka - Górnik II Strachocina 3:1, Dydnia - Hłudno 1:5, Jaćmierz - Jabłonka 3:0, Odrzechowa - Markowce 1:1, Wesoła - Golcowa 0:2, Niebocko - Bukowsko 0:1, Zgoda II Zarszyn – Konieczkowa 2:1.

1.Górnik II Strachocina	11	28	37-11
2.Orzeł Bażanówka	11	24	34-16
3.Bukowianka Bukowsko	11	23	31-12
4.LKS Hłudno	11	23	30-16
5.LKS Golcowa	11	21	35-18
6.Victoria Niebocko	11	21	27-12
7.Zgoda II Zarszyn	11	15	26-31
8.Orkan Markowce	11	14	35-23
9.LKS Wesoła	11	14	21-16
10.Jutrzenka Jaćmierz	11	13	17-17
11.LKS Odrzechowa	11	10	21-24
12.Tytan Konieczkowa	11	10	33-38
13.Zryw Dydnia	11	3	12-37
14.Orły Jabłonka	11	0	2-90

B3 KROSNO

Jasiołka Jaśliska podzieliła się punktami z Orłem Pustyny po pełnym emocji i zaciętym spotkaniu, które zakończyło się remisem 2:2.

Wróblik Szlachecki - Milcza 0:8, Jaśliska – Pustyny 2:2, Jasienica Rosielna - Iskrzynia 4:1, Jasionów - Rymanów Zdrój 1:3, Głębokie - Kombornia 4:1, Trześniów - Krościenko Wyżne 0:5. Pauza: Jabłonica Polska.

1.Jabłonica Polska	10	30	53-12
2.Jasiołka Jaśliska	10	25	50-10
3.Orzeł Pustyny	10	22	31-14
4.LKS Głębokie	10	21	47-17
5.Krościenko Wyżne	11	21	34-15
6.Jasienica Rosielna	10	16	22-19
7.JKS Jasionów	10	15	29-25
8.Florian Rymanów Zdrój	10	15	18-29
9.Orzeł Milcza	10	13	23-34
10.Iskra Iskrzynia	10	10	20-28
11.Dwór Kombornia	10	4	10-44
12.Wróblik Szlachecki	10	3	5-43
13.Sokół Trześniów	10	0	11-55

B4 KROSNO

LKS Brzezówka całkowicie zdominowała Victorię Kobylany rozbijając rywali na własnym stadionie aż 12:2.

Faliszówka - Wojaszówka 2:3, Potok - Iwonka II Iwonicz 2:4, Brzezówka – Kobylany 12:2, Jasionka - Chorkówka 3:0, Łęki Strzyżowskie - Miejsce Piastowe 0:9, Iwla - Pasja Krosno 11:2. Pauza: Węglówka.

1.Orzeł Faliszówka	11	27	41-13
2.LKS Brzezówka	10	24	44-14
3.Rędzinianka Wojaszówka	10	22	44-12
4.Huragan Jasionka	10	22	36-12
5.Iwonka II Iwonicz	10	20	28-13
6.Iwełka Iwla	10	17	37-17
7.Piastovia Miejsce Piastowe	10	15	26-28
8.Nafta Chorkówka	10	11	21-24
9.Victoria Kobylany	10	10	22-47
10.Nurt Potok	10	8	21-33
11.Pasja Krosno	11	8	21-52
12.Rotar Węglówka	10	7	23-40
13.LKS Łęki Strzyżowskie	10	0	5-64

B5 KROSNO

Drużyna Liwocza Brzyska okazała się lepsza od Jasiołki Szebnie, wywożąc ze stadionu rywali komplet punktów.

KS II Zarzecze – Błażkowa 2:2, Łubno Szlacheckie - Warzyce 3:2, Łubienko - Pstrągówka 1:2, Szebnie – Brzyska 1:2, Nowy Glinik - Święcany 0:1, Łężyny - Hankówka-Brzyszczki 2:1.

1.Gaudium Łężyny	11	31	45-14
2.Tajfun Łubno	11	26	36-15
3.Standart Święcany	11	25	27-12
4.Liwocz Brzyska	11	24	26-12
5.Jasiołka Szebnie	11	21	26-15
6.Zorza 03 Łubienko	11	18	32-20
7.Orły Pstrągówka	11	13	27-29
8.KS II Zarzecze	11	9	17-29
9.Wisłoka Błażkowa	11	7	15-34
10.Jasiołka Hankówka	11	7	12-32
11.LKS Warzyce	11	7	9-29
12.Dragon Nowy Glinik	11	2	8-39

B1 RZESZÓW

Start Borek Stary nie pozostawił złudzeń Koronie II Rzeszów. Wicelider Mrowlanka pokonał wysoko Dąb Dąbrowa. Sporo goli w zremisowanym meczu Strugu II Tyczyn z LKS-em Biała.

Świlcza - Bratkowice 1:4; Rudna Mała - Rudna Wielka 1:3; Borek Stary - Korona II Rzeszów 9:0; Mrowla - Dąbrowa 7:0; Strug II Tyczyn - Biała 3:3; KS II Przybyszówka - Hermanowa 0:4.

1.Rudna Wielka	9	27	40-7
2.Mrowlanka Mrowla	9	25	31-9
3.LKS Hermanowa	9	21	33-19
4.Bratek Bratkowice	9	19	22-12
5.Rudzik Rudna Mała	9	16	22-15
6.Świlczanka Świlcza	9	12	30-22
7.Strug II Tyczyn	9	11	20-22
8.Start Borek Stary	9	10	21-17
9.LKS Biała	9	7	16-27
10.Dąb Dąbrowa	9	4	9-34
11.KS II Przybyszówka	9	3	7-28
12.Korona II Rzeszów	9	3	3-42

B2 RZESZÓW

Strzyżowskie derby dla Wisłoka. Lider pokonał Akademię Piłkarską z tego samego miasta. Na pozycji wicelidera umocnił się Grom Mogielnica. Albatros Szufnarowa odprawił z kwitkiem Huragan Kozłówek.

Wysoka Strzyżowska - Lubenia 0:2; Dobrzechów - Mogielnica 1:4; Kozłówek - Szufnarowa 0:5; AP Wisłok Strzyżów - Strzyżów 0:3; Połomia - Grodzisko 2:1.

1.Wisłok Strzyżów	9	27	39-6
2.Grom Mogielnica	9	22	30-15
3.AP Wisłok Strzyżów	9	16	18-10
4.Wysoka Strzyżowska	9	16	21-13
5.Albatros Szufnarowa	9	12	17-24
6.Start Lubenia	9	11	12-13
7.Sokół Grodzisko	9	10	15-22
8.Grunwald Połomia	9	9	15-17
9.Korona Dobrzechów	9	6	16-33
10.Huragan Kozłówek	9	3	8-38

B3 RZESZÓW

Albigowa - Harta 4:1; Husów - Błażowianka II Błażowa 2:5; Kraczkowa - Chmielnik nie odbył się, goście zrezygnowali z wyjazdu na mecz. Pauza: HALO Hyżne.

1.Czarni Kraczkowa	8	19	28-7
2.Błażowianka II Błażowa	9	16	25-21
3.HALO Hyżne	8	15	23-10
4.Arka Albigowa	8	11	21-12
5.Orzeł Harta	9	11	14-24
6.Pogórze Husów	8	5	14-26
7.Galicja Chmielnik	8	4	10-35

B4 RZESZÓW

Hokejowy wynik meczu Dębu Kosina z Budovią Budy Łańcuckie. Wisłok Czarna znalazł sposób na GKS II Trzebownisko. Cztery gole i pewna wygrana Włókniarza II Rakszawa. Start Brzóza Stadnicka rozstrzelał LKS Wola Dalsza.

Włókniarz II Rakszawa - Rogóżno 4:0; Wólka Podleśna - Wysoka 1:4; Łukawiec - Białobrzegi 1:6; Kosina - Budy Łańcuckie 5:4; Czarna - GKS II Trzebownisko 2:0; Brzóza Stadnicka - Wola Dalsza 7:0. Pauza: Palikówka.

1.Orzeł Wysoka	9	27	39-5
2.Wisłok Czarna	10	22	23-11
3.GKS II Trzebownisko	9	21	39-11
4.Włókniarz II Rakszawa	9	19	30-10
5.Start Brzóza Stadnicka	10	16	36-13
6.Dąb Kosina	9	16	30-17
7.Brzeg Białobrzegi	9	16	21-19
8.Leśna Wólka Podleśna	9	13	19-16
9.Wola Dalsza	10	12	21-30
10.Palkovia Palikówka	9	9	21-24
11.ŁKS Łukawiec	9	3	9-47
12.Szarotka Rogóżno	9	3	6-50
13.Budy Łańcuckie	9	0	11-52

B5 RZESZÓW

Rzędzianowice niespodziewanie łatwo pokonał Błysk Górki. Jutrzenka Ławnica wyrwała trzy punkty Gromowi Krzemienica

Krzemienica - Ławnica 3:4; Górki - Rzędzianowice 0:4; Padew Narodowa - Strażak II Grochowe 1:1; Jaślany - Gliny Małe 2:2; Malinie - Trzciana 2:0; Victoria II Czermin - Borowa 3:0.

1.Sokół Malinie	10	30	35-8
2.Rzędzian Rzędzianowice	10	20	31-18
3.Padew Narodowa	10	19	18-16
4.Wiśnia Trzciana	10	18	22-19
5.Victoria II Czermin	10	17	26-19
6.Strażak II Grochowe	10	17	24-21
7.Błysk Górki	10	16	17-24
8.Jutrzenka Ławnica	10	15	29-18
9.Pitmark Jaślany	10	13	26-20
10.Wisła Gliny Małe	10	9	13-22
11.Grom Krzemienica	10	0	10-34
12.Wisłoka Borowa	10	0	11-43

B6 RZESZÓW

W tej kolejce łącznie padło 34 bramki.

Atut II Podborze - Dulcza Wielka 4:2; Dulcza Mała - Tuszyma 4:3; Dąbrówka Wisłocka - Wierzchowiny 5:0; Janowiec - Piast II Wadowice Górne 5:1; Zgórsko - Żarówka 0:4; Goleszów - Pień 1:5.

1.Sokół Pień	10	27	39-14
2.Janovia Janowiec	9	22	41-11
3.Dąbrówka Wisłocka	9	21	43-14
4.Piast II Wadowice Górne	10	18	40-28
5.Jamnica Dulcza Wielka	10	16	36-23
6.Sprint Żarówka	10	16	25-19
7.Atut II Podborze	10	15	23-22
8.Madras Goleszów	10	12	16-47
9.KS Zgórsko	10	10	18-43
10.KS SMP Tuszyma	10	8	18-29
11.LKS Wierzchowiny	10	4	18-44
12.Apollo Dulcza Mała	10	3	20-43

B7 RZESZÓW

Hadykówka - Dzikowiec 3:0; Kolbuszowianka II - Krzątka 8:1; Komorów - Ostrowy Baranowskie 8:0; Przedbórz - Trzęsówka 1:4; Hucina - Widełka 2:2; Przyłęk - Raniżów 2:7. Pauza: Majdan Królewski.

1.Vigor Trzęsówka	9	24	28-7
2.Raniżovia Raniżów	10	22	33-18
3.Kolbuszowianka II	9	21	39-11
4.Ceramika Hadykówka	9	18	17-11
5.Błękitni Komorów	9	15	22-10
6.Zryw Dzikowiec	9	15	26-22
7.Korona Majdan Królewski	9	14	25-18
8.Wilga Widełka	9	11	24-22
9.Marmury Przyłęk	10	10	17-39
10.LKS Hucina	10	8	19-31
11.LZS Krzątka	9	7	19-31
12.Huragan Przedbórz	9	5	12-24
13.Ostrowy Baranowskie	9	3	6-43

B1 STALOWA WOLA

Płomień stracił punkty w Stalach i w tabeli spadł z drugiego miejsce na piąte.

Grębów – Sokolniki 1:2, Stale – Chmielów 1:0, Kopcie – Skowierzyn 15:0, Dąbrowica – Sobów 6:0, Cygany – Serbinów 0:9, Knapy – Wrzawy 10:3. Pauzował Baranów Sandomierski.

1.Sokół Sokolniki	10	25	51-12
2.KS Kopcie	10	22	48-10
3.Wspólnota Serbinów	11	20	32-25
4.Strzelec Dąbrowica	10	20	54-11
5.Płomień Chmielów	10	20	33-10
6.Kolejarz Knapy	10	19	58-20
7.Transdźwig Stale	10	19	35-13
8.Słowianin II Grębów	10	18	37-13
9.GAS Baranów	10	15	20-16
10.Unia Skowierzyn	10	9	19-49
11.San Wrzawy	10	6	12-37
12.Iskra Sobów	11	0	7-41
13.LZS Cygany	10	0	1-150

B2 STALOWA WOLA

KS Jarocin po sześciu kolejkach był liderem, ale od tamtej pory wyraźnie obniżył loty.

Krzaki-Słomiana - Kopki 9:0, Glinianka - Bojanów 9:1, Pysznica – Turbia 4:0, Kurzyna – Zaklików 0:2, Rudnik nad Sanem – Jarocin 5:1, Wola Rzeczycka – Przędzel 3:1, Zdziechowice – Rzeczyca Długa 2:6.

1. Herosi Krzaki-Słomiana	11	29	71-13
2. Orzeł Glinianka	11	27	65-22
3. Olimpia II Pysznica	11	25	43-21
4. Sanna Zaklików	11	23	53-14
5. Orzeł Rudnik	11	17	38-28
6. KS Jarocin	11	17	22-25
7. LZS Wola Rzeczycka	11	17	34-16
8. WKS Kurzyna	10	16	16-20
9. Wichry Rzeczyca Długa	11	15	28-27
10. Lotnik Turbia	10	14	26-15
11. Polonia Przędzel	11	6	12-42
12. Huragan Zdziechowice	11	4	7-68
13. Korona Bojanów	11	3	5-58
14. Jutrzenka Kopki	11	1	9-60

B3 STALOWA WOLA

U siebie jeszcze ani jednego punktu nie zdobyły w tym sezonie drużyny z Jelnej i Biedaczowa.

Łukowa – Łętownia 0:5, Jelna – Wierzawice 0:2, Stare Miasto – Harasiuki 7:1, Chałupki Dębniańskie – Sarzyna 3:1, Brzóza Królewska – Dębno 0:0, Biedaczów – Kuryłówka 0:4. Pauzowała Tarnogóra.

1. Advit Łętownia	10	25	33-12
2. Atlantic Chałupki	10	24	22-8
3. San Wierzawice	10	22	35-16
4. Staromieszczanka	10	22	25-9
5. Jutrzenka Dębno	11	19	24-12
6. Kłyż Tarnogóra	10	19	19-14
7. KS Sarzyna	10	16	19-17
8. Złotsan Kuryłówka	11	16	24-21
9. Brzóza Królewska	10	11	16-22
10. Francesco Jelna	10	6	12-29
11. Orzeł Biedaczów	10	4	7-35
12. KS Łukowa	10	4	5-25
13. Tanew Harasiuki	10	2	14-35

©℗

eprasa.pl b1d16c11ac

PIŁKA NOŻNA | STS PUCHAR POLSKI

Jutro mecz dekady w Tarnobrzegu. Lech już jest

Dobrze ponad cztery tysiące kibiców obejrzy mecz Siarki Tarnobrzeg z Lechem Poznań, który odbędzie się w ramach finału 1/16 STS Pucharu Polski. Pojemność stadionu przy Al. Niepodległości powiększy dostawienie dodatkowej trybuny

Tomasz Ryzner

„Mecz dekady" – tak mówią kibice trzecioligowej Siarki o wizycie drużyny mistrza Polski. Wszystko odbędzie się w środę (godzina 12.30), a klub postarał się, aby na hitowe starcie weszło więcej widzów.

Sprzedaż biletów ruszyła w miniony poniedziałek. Kibice czekali przed stadionowymi kasami nawet po kilka godzin. Bilety normalne kosztowały 50, ulgowe 35 złotych. Cała pula przeznaczona do wolnej sprzedaży, czyli około 1500 wejściówek, z miejsca się rozeszła. Kolejne bilety rozprowadza Stowarzyszenie Kibiców Siarki Tarnobrzeg na podstawie voucherów. Wiadomo również, że ze stolicy Wielkopolski przyjedzie zorganizowana grupa około tysiąca sympatyków „Kolejorza".

Stadion Miejski w Tarnobrzegu mieści 3 760. widzów. Chętnych na obejrzenie środowego szlagieru jest więcej, dlatego nasz klub w porozumieniu z Łukaszem Nowakiem, prezydentem Tarnobrzega, postanowił powiększyć pojemność obiektu – za jedną z bramek stanie dziś mobilna trybuna zdolna pomieścić 650 osób (bez miejsc siedzących, z osobnym wejściem). Po jej dostawieniu środowy pojedynek będzie mogła obejrzeć rekordowa liczba kibiców. - Jeśli się nie mylę, wszystkich miejsc będzie 4415 - mówi Dariusz Dziedzic, prezes tarnobrzeskiego klubu. - Montaż trybuny rozpocznie się rano, wieczorem nastąpi odbiór.



FOT. MARCIN RADZIMOWSKI

W poniedziałek sprzedało się 400 biletów na dodatkową trybunę. Zostało ich jeszcze 250 i wydaje się, że powinny znaleźć nabywców

Sprzedaż wejściówek na wymienioną trybunę ruszyła wczoraj. Bilety były dostępne w kasach stadionowych w godzinach 9-16. Jeden kosztuje 50 złotych, a jedna osoba może kupić maksymalnie pięć sztuk. - Poszło na razie 400 biletów. Zostało 250 i wydaje mi się, że powinny się rozejść. Cały czas dopinamy sprawy organizacyjne. Drużyna Lecha po meczu z Legią nocowała w Warszawie, a dziś zjechała już do Woli Chorzelowskiej - informuje szef Siarki, który przewiduje, że w zespole mistrza Polski może dojść do sporych roszad w wyjściowym składzie w porównaniu do meczu z Łazienkowskiej (2:1 dla „Kolejorza"). - Nie znaczy to, że siła Lecha wtedy osłabnie, ale przed nim mecz z Wisłą Kraków, więc trener da pewnie odpocząć paru podstawowym piłkarzom. Jeśli miałbym typować, może to dotyczyć nawet sześciu zawodników. Zobaczymy jednak, jak będzie - zaznacza Dariusz Dziedzic.

W samej drużynie Siarki do pełni formy po kontuzji dochodzi Hubert Kasia, a treningi rozpoczął też Bartosz Biś. - Moje przeczucia? Powiem coś o tym w środę. Tak było, gdy graliśmy z Zagłębiem Lubin (sensacyjne 3:2 dla siarkowców - red.). W dniu meczu czułem, że sprawimy niespodziankę i się sprawdziło - dodał z uśmiechem prezes klubu z Tarnobrzegu.

©℗

PIŁKA NOŻNA | KLASY O

Bartosz Zawół z trzema golami. Florian w zdobył pierwszy punkt

DĘBICA

Beniaminek z Ostrów Tuszowskich zakończył serię aż jedenastu porażek i po raz pierwszy zapunktował w tym sezonie, remisując u siebie z Piastem. Punkty zgubiły liderujące rezerwy Stali Mielec.

Sędziszów Małopolski - Smoczanka 2:2 (0:2) Wiater 56, K. Klamut 49 - sam. 2, Sokół 30; **Kolbuszowianka - Chemik 5:2 (3:1)** Skupiński, 12, 87, Chrząszcz 16, Wróblewski 24, Stec 67 - Kurgan 42, Ziobro 50; **Brzostek - LKS Pustków 6:1 (3:1)** Szymański 39, 40, 67, 76, Majewski 27-k., 50-k. - Królikowski 10; **Czermin - Gnojnica 4:3 (0:1)** Soboń 46, Krzysztofik 70, Juras 72, Zabrzyski 90+2 - Pociask 41, Posłuszny 55, Dziura 78; **Stal II - Głowaczowa 2:2 (2:1)** Bik, Pomykała - Pyskaty, Ziaja; **Golemki - Podborze 5:0 (2:0)** M. Kantor dwie, D. Kantor, Nicoś, Syguła; **Ostrowy Tuszowskie - Wadowice Górne 1:1 (0:1)** Kubiński - Wrzesień; **Stara Jastrząbka - Igloopol II 1:3 (1:0)** Czerwiec - Muniak, B. Kożuchowski, Ortyl.

1.Stal II Mielec	**12**	**24**	**35-13**
2.Kolbuszowianka	12	23	43-17
3.Lechia Sędziszów Młp.	12	23	36-14
4.Stara Jastrząbka-Róża	12	21	27-21
5.Igloopol II Dębica	12	21	24-18
6.Głowaczowa	12	20	26-22
7.Chemik Pustków	12	20	21-20
8.Atut Podborze	12	20	19-20
9.Victoria Czermin	12	19	44-38
10.Piast Wadowice Górne	12	18	26-21
11.Brzostowianka Brzostek	12	16	28-26
12.Kamieniarz Golemki	12	13	24-30
13.Inter Gnojnica	12	13	20-34
14.Smoczanka Mielec	12	12	18-28
15.LKS Pustków	12	10	19-49
16.Ostrowy Tuszowskie	12	1	11-50

JAROSŁAW

Arłamów potwierdza swoje aspiracje, wygrywając w Tuczempach. Sanoczanka prowadziła w Chłopicach 2:0, jednak wyjeżdża bez punktów.

Tuczempy - Arłamów 0:3 (0:1) Sula 4, 85, Kondarevych 89; **Urzejowice - Przeworsk 2:4 (0:2)** Futoma 58, Krzeszowiec 62-karny - Michalik 26, 39, 51-karny - Kiełbicki 48; **Lisie Jamy - Kańczuga 2:1 (1:0)** Siudy 40, Roman 90 - Szpytma 72; **Morawsko - Horyniec 3:1 (1:0)** dla gospodarzy: Kruczkiewicz 43, Modny 81, Opaliński 82; **Chłopice - Święte 4:3 (0:1)** Łukasiewicz 68, 83- 90+2, Karólak 88 - T. Kisielewicz 6, Andreasik 54, J. Kisielewicz 74; **Pruchnik - Pawłosiów 2:1 (1:0)** Kiwacki 32, Kubas 67 - Wielis 88; **Torki - Wólka Pełkińska 1:2 (1:0)** Rybak - Pietluch, Kruk; **Gorliczyna - Czuwaj 0:3 (0:1)** Wierzchowski 5, Cygan 88, Baniecki 89.

1.Czuwaj Przemyśl	**11**	**33**	**33-3**
2.Orzeł Przeworsk	11	25	32-11
3.KS Arłamów	11	24	32-20
4.MKS Kańczuga	11	20	23-12
5.Płomień Morawsko	11	20	17-12
6.Gorliczanka Gorliczyna	11	16	26-23
7.Start Lisie Jamy	11	16	21-20
8.Promyk Urzejowice	11	16	17-23
9.Wólka Pełkińska	11	16	19-30
10.Wiraż Chłopice	11	14	16-14
11.Zdrój Horyniec-Zdrój	11	13	20-23
12.Piast Tuczempy	11	11	16-22
13.Start Pruchnik	11	8	15-18
14.Orzeł Torki	11	8	12-28
15.Sanoczanka Święte	11	7	11-29
16.Czarni Pawłosiów	11	6	9-31

KROSNO

Piłkarze Wiki Sanok umocnili się na czele tabeli.W konfrontacji dwóch czołowych ekip, Nienaszów wygrał po zaciętym boju z Duklą 2:1.

Wiki Sanok - Kołaczyce 5:1 (2:0) Barreta 13, Rojas 17, Warchoł 76, R. Domaradzki 84, Verbnyy 89 - Szczurzydło 80-samobójcza; **Nienaszów - Dukla 2:1 (0:1)** W. Kiełtyka 67, D. Dziadosz 77 - Karol, Wajs 4; **Ekoball Stal II Sanok - Jedlicze 4:2 (1:0)** dla gości: Białogłowicz 65, Devos 77; **Mrukowa - Targowiska 0:2 (0:2)** Michalski 22, H. Wilk 24; **Iwonicz - Besko 2:5 (1:3)** dla gości: S. Wojtoń 16, 28, K. Kijowski 41, M. Zajączkowski 71, Baliyski 79; **Ustrzyki Dolne - Rymanów 2:2 (0:1)** Szczygieł 51, Łoch 90+2 - Gołda 36-karny, 85; **Frysztak - Odrzykoń 2:3 (0:3)** B. Wojtowicz, N. Myśliwiec - Zych 22, 44, Peret 33; **Brzozów - Zarszyn 2:3 (0:1)** dla gości: Femin 25, 76, Pietrzkiewicz 62.

1. Wiki Sanok	**12**	**34**	**41:15**
2. Tempo Nienaszów	12	29	31:18
3. LKS Zarszyn	12	28	27:20
4. Partyzant Targowiska	12	23	27:12
5. Przełęcz Dukla	12	21	33:21
6. Nafta Splast Jedlicze	12	21	24:16
7. Ekoball II Sanok	12	21	29:20
8. Przełom Besko	12	21	29:22
9. Odrzykoń	12	17	19:18
10. Ustrzyki Dolne	12	15	23:20
11. Zamczysko Mrukowa	12	10	14:29
12. Start Rymanów	12	10	15:39
13. Ostoja Kołaczyce	12	9	10:26
14. Strzelec Frysztak	12	7	11:22
15. Iwonka Iwonicz	12	6	18:33
16. Brzozovia	12	4	11:34

RZESZÓW

GKS Trzebownisko wraca do wygrywania pokonując w hicie jesieni wicelidera z Rakszawy. Podopieczni Wojciecha Reimanna prowadzili aż 3:0, ostatecznie wygrali tylko 3:2.

Jedność Niechobrz - Błękit Żołynia 2:5 (1:2) Angerman 21, Sandecki 77 - Bieniasz 28, Balawender 35, 64, Paczocha 69, Kucharski 89; **Herkules Trzebuska - LKS Jasionka 0:4 (0:2); KS Zaczernie - Zorza Trzeboś 4:1 (0:1)** Wojtanowski 69, Cieśla 74, Makarski 82, Jacek 90 - Depta 39; **GKS Trzebownisko - Włókniarz Rakszawa 3:2 (2:0)** Nowak 10, Płonka 19, Pilecki 89 - Węgrzyński 90, Mazur 90; **KS Przybyszówka - Orzeł Wólka Niedźwiedzka 1:5 (0:5)** dla Orła: Tomaka 11, Smycz 17, Serafin 28, Ożóg 37, 45; **Strumyk Malawa - Sokołów Małopolski 1:2 (1:1)** dla Sokołowa: Słoma, Delekta; **Zgłobień - Głogów Małopolski 1:0 (0:0)** Gwóźdź 66; **Strażów - Błażowa 2:1 (1:0)** Karnas 27, Ryba 90 - Kołodziej 66.

1. GKS Trzebownisko	**12**	**33**	**50-12**
2. Włókniarz Rakszawa	12	28	32-8
3. Wólka Niedźwiedzka	12	28	37-18
4. LKS Jasionka	12	25	38-21
5. Rzemieślnik Strażów	12	24	28-19
6. Iskra Zgłobień	12	23	30-22
7. KS Zaczernie	12	22	35-15
8. Błękit Żołynia	12	22	40-23
9. Głogovia Głogów Młp.	12	19	26-21
10. Herkules Trzebuska	12	15	14-30
11. Jedność Niechobrz	12	13	31-27
12. KS Przybyszówka	12	13	16-28
13. Błażowianka Błażowa	12	7	16-42
14. Sokół Sokołów Młp.	12	6	9-35
15. Zorza Trzeboś	12	3	14-44
16. Strumyk Malawa	12	0	9-60

STALOWA WOLA

Rezerwowy zespół Siarki na boisku w Nowej Sarzynie już w pierwszym kwadransie dwukrotnie zaskoczył defensywę gospodarzy i nie dał sobie wydrzeć zwycięstwa; hat-trickiem popisał się Bartosz Zawół.

Kamień - Kotowa Wola 4:1 (2:1) Pohorilly 43, Malinowski 45, Stelmach 57, Łukasik 81 - Studnicki 14; **Nowa Dęba - Łowisko 1:1 (1:0)** Sobusiak 18 - Olko 54; **Grębów - Stal II SW 4:1 (2:1)** Piechniak 35-karny, Marut 42, Ciba 53, Ivakhnenko 72 - Keita 29-karny; **Nowa Sarzyna - Siarka II 1:3 (0:2)** Łuczak 85-karny - Zawół 11, 15, 55; **Gorzyce - Pysznica 1:3 (0:1)** Horajecki 55 - Książek, A. Golik (karny), Młynarczyk (karny), **Wólka Tanewska - Podlesie 2:4 (1:1)** Ciosmak, Seidler - Kowalski 67, 87, Piróg 5, Bednarz 50; **Zdziary - Lipa 2:0 (1:0)** Wojtas 4, Moskal 90+2; **Stany - Jeżowe 2:3 (1:1)** Kvaterniuk 44, 64 - Szewczyk 8, Bulec 55, Szymecki 60. ©℗

1.Sokół Kamień	**12**	**28**	**39-16**
2.Stal II Stalowa Wola	12	24	43-15
3.ŁKS Łowisko	12	24	39-22
4.Stal Nowa Dęba	12	23	32-20
5.Olimpia Pysznica	12	21	33-18
6.Unia Nowa Sarzyna	12	20	23-20
7.Podlesianka Podlesie	12	20	20-18
8.Słowianin Grębów	12	18	36-26
9.LZS Zdziary	12	17	17-23
10.Sparta Jeżowe	12	17	20-19
11.Siarka II Tarnobrzeg	12	14	18-22
12.Tanew Wólka Tanewska	12	13	17-24
13.Stal Gorzyce	12	9	12-21
14.Czarni Lipa	12	9	13-28
15.Łęg Stany	12	6	18-54
16.Truck Kotowa Wola	12	5	14-48

eprasa.pl b1d16c11ac

SPORT

• **Łukasz Furtak, kapitan Stali Stalowa Wola podczas sobotniego meczu Sandecją (wygrana 1:0) doznał kontuzji ścięgna Achillesa.** Czeka go prawdopodobnie dłuższa przerwa. W tym sezonie rozegrał 11 meczów i strzelił 1 bramkę.

SIATKÓWKA | TAURON LIGA

Asseco Resovia zdemolowała Podziemie Kredowe ChKS

Marek Bluj

Siatkarze Asseco Resovii wygrali pierwszy raz. W meczu 2. kolejki rozbili w 80 minut Podziemie Kredowe ChKS Chełm 3:0. MVP spotkania został Mateusz Poręba, środkowy rzeszowskiej drużyny, która w czwartek o 20.30 zagra wreszcie w swojej hali na Podpromiu z Energa Treflem Gdańsk.

Rzeszowianie od początku narzucili gospodarzom dużą presję na zagrywce, odrzucili ich od siatki, stawiali szczelny blok, bardzo dobrze przyjmowali i punktowali w ataku. Spokojnie realizowali swój plan na wygraną 3:0. Bezradni chwilami rywale popełniali wiele błędów, więc przez trzy sety gra toczyła się na rzeszowską nutę.

W pierwszym secie pierwszy raz odjechali przeciwnikom na 8:5, po asie Dannny'ego Demyanenki było 12:7. Przewaga rosła jak na drożdżach (17:11, 22:15). Po zablokowaniu Macieja Muzaja ekipa z Rzeszowa miała piłki setowe (24:17). Błąd miejscowych zakończył pierwszą odsłonę.

Drugi set zaczął się od 8:4 dla resoviaków. ChKS wyrównał na 10:10, ale tylko na tyle było go stać. Demyanenko trafił dwa razy z pola zagrywki (14:10). Powtórzyły się notowania i historia z inauguracyjnej odsłony (17:11 i 22:15). Seta zamknął atakiem Artur Szalpuk, który nie mógł się wstrzelić w polu zagrywki.



FOT. PODZIEMIA KREDOWE CHKAS CHEŁM

Rzeszowianie dominowali na boisku w Chełmie w każdym elemencie. Atakuje środkowy Mateusz Poręba, MVP spotkania

W partii numer 3 solidnie grająca Resovia zrobiła miejscowym demolkę. Prowadziła 21:10 i 24:12. Chełmianie błędem sami zakończyli tę nierówną rywalizację.- Już nie możemy się doczekać meczu w swojej hali z naszymi kibicami. Zapraszamy was w czwartek - mówił Poręba.

PODZIEMIA KREDOWE CHKS CHEŁM - ASSECO RESOVIA RZESZÓW 0:3 (19:25, 17:25, 13:25)

ChKS: Imhashi 1, Muzaj 9, Louati 5, Swodczyk 6, Turski 4, Esfandiar 8, Gruszczyński (libero) oraz Olszewski, Blankenau, T. Nowik 1. Trener Krzysztof Andrzejewski.

Asseco Resovia: Janusz 3, Butryn 10, Szalpuk 10, Poręba 10, Demyanenko 11, Cebulj 7, Zatorski (libero) oraz Kaczmarek. Trener Gheorghe Cretu.

Sędziowali: Gołąbek i Kolendowski. **MVP**: Mateusz Poręba (86% skuteczności w ataku + 2 asy + 2 bloki). **Widzów**: 1500.

Pozostałe wyniki 2. kolejki: Indykpol AZS Olsztyn - Norwid Częstochowa 3:0 (25:18, 25:23, 25:18); Bogdanka LUK Lublin - Energa Trefl Gdańsk 3:0 (25:22, 25:22, 25:21); Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:1 (25:17, 25:22, 22:25, 32:30); Ślepsk Suwałki - GKS Katowice 2:3 (22:25, 25:16, 22:25, 25:22, 11:15); Stilon Gorzów - Jastrzębie Barkom 0:3 (17:25, 22:25, 21:25); PGE GiEK Skra Bełchatów - Projekt Warszawa 3:2 (25:17, 25:22, 15:25, 23:25, 15:12). ©℗

1. Bogdanka LUK	2	6	6:0
2. Jastrzębie Barkom	2	5	6:2
3. GKS Katowice	2	5	6:2
4. Skra Bełchatów	2	5	6:3
5. Asseco Resovia	2	4	5:3
6. Projekt Warszawa	2	4	5:4
7. AZS Olsztyn	2	3	4:3
8. Warta Zawiercie	2	3	3:4
9. Norwid Częstochowa	2	2	3:5
10. Stilon Gorzów	2	2	3:5
11. Ślepsk Suwałki	2	2	4:6
12. ChKS Chełm	2	1	2:6
13. Trefl Gdańsk	2	0	1:6
14. Zaksa Kędzierzyn-Koźle	2	0	1:6

W następnym meczu (29.10; godz. 20.30): Asseco Resovia - Trefl Gdańsk.

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Fatalny finisz zespołu M. Zuba. Stalowcy długo prowadzili, ale w kilka minut wszystko stracili

Tomasz Ryzner

W meczu 12. kolejki Stal kroczyła do 6. wygranej w sezonie, była już blisko celu, ale w samej końcówce meczu kompletnie zawaliła sprawę.

- Prawdę mówiąc, nie wiem, co mam powiedzieć - stwierdził na pomeczowej konferencji zafrasowany Marek Zub. Trenerowi Stali trudno się dziwić, bo jego zespół prowadził przez bitą godzinę, a mógł w II połowie „dobić" rywala. Los jednak chciał, by Podbeskidzie wzięło rewanż za 0:3, którego doświadczyło niedawno na Hetmańskiej w meczu I rundy Pucharu Polski.

Najłatwiej winę byłoby zrzucić na Swiatosława Waniwskija, bo w 87. minucie stał tam, gdzie z wolnego uderzał Rakoczy, a mimo to nie zapobiegł nieszczęściu. Z kolei w doliczonym czasie Takać miał blisko siebie paru stalowców, a mimo to nikt mu nie wszedł w paradę i uderzenie piętą z paru metrów pogrążyło biało-niebieskich.

- Można by powiedzieć, próbując wymyślić coś mądrego, że kluczem dla nas było zdobycie drugiej bramki. Były ku temu sytuacje, szczególnie na początku drugiej połowy. Nie chcę liczyć i porównywać sytuacje bramkowe. Byliśmy za mało skuteczni, bo druga bramka ułatwiłaby zdobycie punktów. Trzeba też oddać przeciwnikowi, że bardzo chciał. Porównując obraz nastawienia na to, dążenie do czegokolwiek, do wygranej, fragmentami rywal nas przebijał - zaznaczył coach Rzeszowian.

PODBESKIDZIE BIELSKO-BIAŁA - STAL RZESZÓW 2:1 (0:1)

Bramki: 0:1 Krasowskij 22, 1:1 Rakoczy 87, 2:1 Takać 90+2.

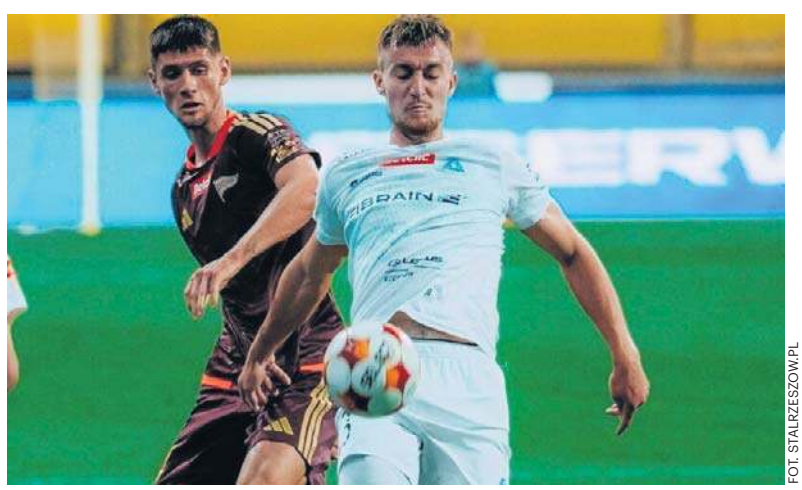
Podbeskidzie: Brańczyk - Sochań, Biernat, Kasperkiewicz 🟨 - Pietraszkiewicz (67. Martosz), Iwańczyk (56. Smoliński), Urynowicz (46. Sewerzyński), Słomka (67. Takáč), Hirosawa - Klisiewicz 🟨 (79. Szykawka), Rakoczy. Trener: Marcin Włodarski.

Stal: Waniwskij - Thiede, Kaczor, Krasowskij 🟨, Kukułka - Brzęk (55. Listkowski), Leniart, Goss - Pukała (56. Wiśniowski), Buksa (70. Salamon), Rittmuller. Trener: Marek Zub.

Sędziował: Rzucidło (Warszawa). **Widzów** 2214.

INNE WYNIKI: Stal Mielec - Chrobry Głogów 0:0, Arka Gdynia - Bruk-Bet Nieciecza 3:1 (3:0) Kocyła 11, Gutkovskis 17, Ambrosiewicz 39 - Zapolnik 55, **Odra Opole - Pogoń Siedlce 0:1 (0:0)** Rosołek 49, **Polonia Warszawa - Miedź Legnica 1:1** Barkowskij 3 - Córdoba 16, **Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk 2:1 (0:0)** Trubeha 60, Kasolik 88 - Szach 90, **Ruch Chorzów - Pogoń Grodzisk Maz. 2:0 (1:0)** Chrapek 42, Szczepan 55, **Unia Skierniewice - Polonia Bytom 1:2 (0:0)** Bieroński 60 - Rumin 76, 89. **Mecz** Warta Poznań - ŁKS Łódź **na gol24.pl**. ©℗

1. Pogoń Grodzisk M.	**12**	**21**	**19-11**
2. Polonia Warszawa	**12**	**21**	**19-14**
3. Ruch Chorzów	12	21	16-11
4. Bruk-Bet Nieciecza	12	20	19-17
5. Lechia Gdańsk	12	19	22-19
6. Miedź Legnica	12	18	18-11
7. Warta Poznań	11	18	19-15
8. ŁKS Łódź	11	18	14-11
9. Polonia Bytom	12	18	20-20
10. Stal Rzeszów	12	17	16-22
11. Pogoń Siedlce	12	15	14-15
12. Arka Gdynia	12	14	16-16
13. Podbeskidzie B-B	12	14	15-16
14. Chrobry Głogów	12	13	13-15
15. Stal Mielec	12	13	16-27
16. Puszcza Niepołomice	12	12	13-17
17. Odra Opole	12	12	8-13
18. Unia Skierniewice	12	11	13-20



FOT. STALRZESZOW.PL

Władisław Krasowskij mógł zostać bohaterem meczu w Bielsku-Białej, ale nie został, ponieważ Stal zawaliła końcówkę spotkania

TENIS STOŁOWY | EKSTRAKLASA KOBIET

Tarnobrzeski mistrz Polski poskromił Rzeszowianki

Marcin Radzimowski

Wielkie emocje towarzyszyły pierwszemu derbowemu meczowi w nowym sezonie ekstraklasy tenisa stołowego. KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg pokonał w derbowym starciu PGE Fibrain Akademicki Związek Sportowy Politechnika Rzeszów 3:2. Klasę pokazała Fu Yu.

Niedzielny mecz rozpoczął się od pewnego zwycięstwa Xiaoxin Yang nad Iloną Sztwiertnią 3:1. Chwilę później Fu Yu stoczyła zacięty, pięciosetowy bój z Mingyang Sun i po emocjonującej końcówce wygrała 3:2, dając gospodyniom prowadzenie 2:0.

Rzeszowianki wróciły jednak do gry za sprawą Zuzanny Wielgos, która pokonała Magdalenę Sikorską 3:1. Następnie Mingyang Sun w takim samym stosunku setów wygrała z Xiaoxin Yang, doprowadzając do remisu 2:2.

O wszystkim miał zdecydować ostatni pojedynek wieczoru. W nim Fu Yu nie pozostawiła Ilonie Sztwiertni większych szans, zwyciężając 3:0 i zapewniając KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg triumf 3:2.

KTS ENEA SIARKOPOL TARNOBRZEG - PGE FIBRAIN AZS POLITECHNIKA RZESZÓW 3:2

Xiaoxin Yang - Ilona Sztwiertnia 3:1, Fu Yu - Mingyang Sun 3:2, Magdalena Sikorska - Zuzanna Wielgos 1:3, Xiaoxin Yang - Mingyang Sun 3:1, Fu Yu - Ilona Sztwiertnia 3:0.

PIĄTKOWE WYNIKI: Ulmer AZS UMCS Lublin - Siarkopol Tarnobrzeg 1:3, PGE Fibrain AZS Politechnika Rzeszów - English Perfect AZS UWM Olsztyn 3:0. ©℗

eprasa.pl b1d16c11ac