

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Dr Piotr Krawczyk: Depresja nie jest lenistwem. Najbardziej rani unieważnianie

● Jasiek Mela, zdobywca dwóch biegunów: Próbuj spełniać marzenia. Najwyżej się nie uda

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz dwie kolumny krzyżówek



JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Piątek-Niedziela,
14-16.11.2025

Nr 221 (21 677)

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



Robert Korzeniowski, mistrz olimpijski,
zaprasza na wspólny trening w Rzeszowie
str. 22

Wygrałyśmy walkę z rakiem, chcemy teraz żyć pełnią życia

str. 16-17



FOT. MACIEJ TERPINSKI

Nie ryzykuj – załóż
dziecku odbłaski. To
może ocalić mu życie.
Za brak odbłasków
grozi mandat 100 zł

BEZPIECZEŃSTWO – STR. 3

Starcie posłanek
z Podkarpacia:
Joanna Frydrych
kontra Joanna
Kurowska

PODKARPACIE – STR. 4

W niedzielę
mieszkańcy
zdecydują,
czy odwołać
radę miasta

REFERENDUM – STR. 7

Od Myslovitz po
Golec uOrkiestrę.
Sprawdź, kto
wkrótce wystąpi
na Podkarpaciu

ROZRYWKA – STR. 10

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



9 770137 953050



TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK ● Sportowy24 - wyniki z podkarpackich aren
WTOREK ● Strefa Biznesu - informacje gospodarcze
CZWARTEK ● Pod Paragrafem
PIĄTEK ● Puls Polski. Reportaże z Podkarpacia i kraju

ŚRODA

● Strona Zdrowia

Złota
Setka
Podkarpackiego

● Ranking największych firm
 Podkarpacia ● Ważne źródło informacji
 o kondycji i rozwoju firm z regionu

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

Andrzej Płes
dziennikarz

SĄDOWA WOJNA
ZŁEGO Z GORSZYM

Chaos, to skrajny eufemizm wobec bajzlu (też eufemizm), jakim jest sytuacja w naszym wymiarze sprawiedliwości. Przed rokiem awantura o to, czy tzw. neo-sędzia ma prawo orzekać, teraz o to, że do orzekania sędzia może być wyznaczony, czy musi być losowany.

Próżno szukać prapoczątków tego stanu rzeczy: niektórzy twierdzą, że zaczął się od tzw. neo-KRS, neo-zwolennicy neo-KRS zapewniają, że od ministrów Bodnara i Żurka, a obie strony biją się we własne piersi, że zamierzali usprawnić działanie systemu. I w cudze, że system został przez adwersarzy zrujnowany. Oliwy do ognia dołał ostatnio Trybunał Konstytucyjny, który uznał, że rozporządzenie ministra Żurka o dopuszczalności losowania jest niekonstytucyjne, swoje dołożył Prezydent RP, nie podpisując aktów nominacyjnych dla 46 sędziów. Bez uzasadnienia, ale można się domyśleć, że chodzi o tych, którzy wolą żurek od neo.

Ludzie walą do sądów stadami w nadziei, że ich toczące się latami sprawy może tym razem zrobić kilka małych kroczków w kierunku ostatecznego rozstrzygnięcia. Po czym na miejscu dowiadują się, że nie tym razem, bo frakcja żurkowa toczy boje z neo - prezydencką i na odwrót, więc ruszają na powrót do domu w oczekiwaniu na termin kolejnej rozprawy i wizyty w sądzie, która może skończyć się identycznie.

Autorytet wymiaru sprawiedliwości nigdy nie był w RP przesadnie duży, szacunek wobec prawa znajdował się na tym samym poziomie, wydarzenia ostatnich lat sprawiają, że oba - ręką w rękę - pikują łbami do zatracenia. Czasem chciałoby się przerwać, niczym Aleksander Wielki, ten węzeł gordyjski, by ocalić resztki z tych dwóch bytów, ale taki radykalizm w systemie demokratycznym nie przejdzie. Czasem chciałoby się krzyknąć, że zdolność środowiska prawniczego do samooceny i samoregulacji nie sprawdza się i trzeba z nimi skończyć, ale to też zaprzeczenie demokracji. Toteż pozostaje konstatacja, że prawnik prawnikowi zgotował ten los, ale to lud prosty jest tego ofiarą i obserwowanie z niesmakiem chocholego tańca z choreografią wojny podjazdowej. Czasem szkoda, że Temida jest ślepa. Na swoje szczęście. ©©

Pogoda w regionie

Piątek		Sobota	
			
MAX 12°C	MIN 4°C	MAX 11°C	MIN 5°C
Barometr 1014 hPa		Niedziela	
Wiatr 28 km/h			
Biomet niekorzystny		MAX 8°C	MIN 3°C
		Poniedziałek	
		MAX 8°C	
			MIN -1°C

Książki i spotkania, które inspirują.
Świąteczne Targi Książki w Rzeszowie

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

W piątek (14 listopada) i w sobotę (15 listopada) w Millenium Hall w Rzeszowie odbędą się Świąteczne Targi Książki - święto literatury z nowościami wydawniczymi, spotkaniami z autorami i inspirującymi rozmowami. Wstęp bezpłatny.

W Centrum Kulturalno-Handlowym Millenium Hall w Rzeszowie odbędzie się już siódma edycja Świątecznych Targów Książki. Stoiska wydawców tradycyjnie zajmą dwa piętra, natomiast spotkania autorskie odbędą się na poziomie 2, w salach konferencyjnych Hilton Garden Inn Rzeszów.

Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z różnorodnymi propozycjami wydawniczymi, odkryć nowości książkowe i uzupełnić swoją kolekcję. Na odwiedzających czekać będzie ponad 60 wydawnictw z bogatą ofertą, dziesiątki spotkań autorskich, warsztaty dla dzieci i młodzieży, sesje autografów oraz wyjątkowe wydarzenia specjalne.



FOT. BARBARA GALAS

Koordynator targów Andrzej Sroka podkreśla, że pojawią się nie tylko największe wydawnictwa, ale także specjalistyczne i niszowe, dzięki czemu każdy znajdzie książkę dla siebie. - Książka zawsze jest też świetnym prezentem świątecznym - dodaje Andrzej Sroka.

Zapowiada również szeroką gamę autorów i tematów.

- Czekają nas spotkania zarówno z przedstawicielami literatury historycznej, jak i z autorami reportaży, sportowcami, ludźmi kina, a także osobowościami związanymi przede wszystkim z internetem - mówi Andrzej Sroka.

Spotkaj ulubionych autorów

Wśród gości znajdują się historycy, reportażyści, popularyzatorzy nauki, twórcy literatury pięknej i młodzieżowej, a także osobowości świata mediów, muzyki i sztuki - zarówno uznani autorzy, jak i debiutanci, którzy dopiero zdobywają serca czytelników.

Na targach będzie można spotkać takich autorów jak: Łukasz Bajda, Grażyna Bochenek, Joanna Brodzik i Marika Krajniewska, Mark Brzezinski i Olga Leonowicz, Katarzyna Butowtt i Wiktor Słojkowski, Sylwester Czopek, Andrzej Dragan, Marianna Gierszewska,

Bogusław Janiszewski i Agnieszka Jankowiak-Maika, Agata Jankowska, Eliza Kącka, Michał Koterski, Daniel Olbrychski i Krystyna Demska-Olbrychska, Maciej Orłoś, Marcin Pałasz, Przemysław Saleta, Maciej Sieklucki, Maria Strzelecka, Adam Wajrak, Marcel Woźniak, Jan Pospieszalski i Marcin Pospieszalski. - Serdecznie zapraszam wszystkich mieszkańców Podkarpacia do udziału w Świątecznych Targach Książki - to wyjątkowa okazja, by odkrywać nowości, spotkać ulubionych autorów i spędzić czas w inspirującej, literackiej atmosferze - zachęca Marta Półtorak. ©©

Nowoczesne pracownie dydaktyczne w szkołach podstawowych w Jaśle

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

W sześciu podstawówkach zmodernizowano sale lekcyjne i wyposażono pracownie dydaktyczne w nowoczesne pomoce edukacyjne.

Tym samym nauka odbywa się według modelu STEAM, czyli dostosowania do potrzeb współczesnego świata. Model STEAM łączy pięć dziedzin: science (nauka), technology (technologia), engineering (inżynieria), arts (sztuka) i mathematics (matematyka).

Jaśło pozyskało na to przedsięwzięcie 1,66 mln zł dofinansowania w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021 - 2027 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

W ramach projektu kupiono pomoce dydaktyczne i wyposażenie dla pracowni geograficznej i przyrodniczej w Szkole Podstawowej nr 1, dla pracowni robotyki programowania oraz zdobywania kompetencji teleinformatycznych w Szkole Podstawowej nr 2 (w tej szkole były prowadzone także prace budowlane w pracowni), pracowni robotyki w Szkole Podstawowej nr 4, pracowni przyrodniczo-fizycznej i matematycznej w Szkole Podstawowej nr 6 w Zespole Szkół Miejskich nr 1, pracowni przyrodniczo-fizycznej w Szkole Podstawowej nr 11 w ZSM nr 2. Kupiono pomoce dydaktyczne i wyposażenie oraz prowadzono prace budowlane w pracowni fizyczno-chemicznej, biologiczno-geograficznej i strefy badań dla uczniów w Szkole Podstawowej nr 12 w Zespole Szkół Mie-



FOT. UM W JAŚLE

Wartość projektu to ponad 2 mln zł, w tym dofinansowanie z Funduszy Europejskich - ponad 1,6 mln zł

skich nr 3. W ramach projektu wykonano także bieżnię lekkoatletyczną, skocznnię do skoku w dal i trójskoku oraz rzutnię do pchnięcia kulą w Szkole Podstawowej nr 1 oraz boisko

wielofunkcyjne przy Szkole Podstawowej nr 2 w Jaśle. Do każdej z sześciu szkół uczestniczących w projekcie trafiły tablice tyflograficzne. ©©

Założ dziecka odbłaski po zmroku. To może uratować mu życie

Barbara Galas
b.galas@nowiny24.pl

Piesz po zmroku bez odbłasku jest widoczny dla kierowcy z 30 metrów. To za mało, aby bezpiecznie go ominąć na drodze. Odbłask zwiększa widoczność ze 150 metrów. Odbłask może decydować o życiu.

W 2024 roku na Podkarpaciu odnotowano 117 wypadków z udziałem pieszych. Zginęło 14 osób, a 109 zostało rannych. Statystyki te pokazują, jak ważne jest, by jesienią i zimą, gdy szybko robi się ciemno, zadbać o widoczność na drodze.

Policja przypomina, że noszenie odbłasków znacząco zmniejsza ryzyko potrażeń i kolizji. Komisarz Piotr Wojtunik, rzecznik Komendy Wojewódzkiej Policji w Rzeszowie podkreśla, że pieszy poruszający się po zmroku poza terenem zabudowanym ma obowiązek noszenia odbłasków w miejscu widocznym dla kierowców.

Zawsze z odbłaskiem

- Szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy zmrok zapada szybciej, piesi są dużo mniej widoczni. Jeśli dodamy do tego deszcz czy mgłę, osoby idące poboczem stają się praktycznie niewidoczne. Odbłask znacząco poprawia ich bezpieczeństwo - wyjaśnia Wojtunik.

Osoba ubrana na ciemno, bez odbłasku, jest widoczna dopiero z około 20-30 metrów. Odbłask sprawi, że kierowca dostrzeże ją już ze 150 metrów.

- Kierowca jadący tylko 50 km/h, widząc pieszego z 20 metrów, nie ma szans zatrzymać pojazdu na czas. Odbłask daje mu czas na reakcję. Pozwala zwolnić, wyhamować, ominąć pieszego. To może uratować życie - zaznacza rzecznik.

Pani Anna z Rzeszowa, mama dwójki dzieci zawsze pamięta o odbłaskach. - Jestem mamą i kierowcą. Nie wyobrażam sobie, żeby po godz. 16.

kiedy jest już ciemno, moje dzieci chodziły bez odbłasków. To nie kwestia mody, tylko bezpieczeństwa - mówi.

Rowerzyści także muszą być widoczni

Pani Marta z okolic Dębicy zwraca uwagę na rowerzystów jadących bez świateł. - Na wsi drogi są słabo oświetlone, a chodników nie ma. Rowerzysta jest niewidoczny. To zagrożenie zarówno dla niego, jak i dla kierowców. Stać ich na kupno roweru za kilka tysięcy, a nie kupić światełka za kilkanaście złotych. To brak rozsądku - zaznacza.

Rowerzysta powinien mieć sprawne oświetlenie przednie i tylne oraz elementy odbłaskowe. Obowiązek ten dotyczy również użytkowników hulajnóg. W 2024 roku na Podkarpaciu doszło do 151 wypadków z udziałem rowerzystów. Zginęło w nich 7 osób, a 138 zostało rannych. W przypadku hulajnóg odnotowano 21 wypadków, z 18 osobami rannymi.

- W tym roku, do 1 października, mamy 66 wypadków z udziałem osób jeżdżących na hulajnogach elektrycznych i 74 osoby ranne. To duży wzrost - informuje P. Wojtunik.

Mandaty za brak odbłasku

Za brak odbłasku poza terenem zabudowanym osoba powyżej 17. roku życia może otrzymać mandat 100 zł. W przypadku osób nieletnich sprawa kierowana jest do sądu rodzinnego. - Tu nie chodzi o mandaty. Chodzi o życie i zdrowie. Jeden mały odbłask może uratować człowieka - podsumowuje Wojtunik.

Policja apeluje: piesi powinni poruszać się lewą stroną, by widzieć nadjeżdżające pojazdy, a kierowcy zwalniać, gdy zbliżają się do przejść dla pieszych i miejsc słabo oświetlonych. Piesi nie mogą nagle wbiegać na jezdnię. ©



Takie odbłaskowe opaski są dobrze widoczne po zmroku w światłach reflektorów samochodowych

Zamek w Łańcucie zamyka się na dwa miesiące

ps
p.samolewicz@nowiny24.pl

W niedzielę Muzeum - Zamek w Łańcucie kończy sezon turystyczny. Przez najbliższe dwa miesiące zabytkowe wnętrza będą odnawiane i konserwowane.

Zamek będzie zamknięty, ale turyści będą mogli zwiedzić część ekspozycji dodatkowych. Od 16 listopada br. do 14 stycznia 2026 r. czynne będą wyłącznie: storczykarnia, dawna Oranżeria

i Ujeżdżalnia. Można również spacerować po parku.

Zgodnie z tradycją sięgającą kilkudziesięciu lat, ekspozycje Zamku, Stajni i Wozowni, Sztuki Cerkiewnej oraz Historii Miasta pozostają niedostępne dla zwiedzających przez dwa miesiące. W tym czasie w dawnej rezydencji magnackiej trwa okres konserwacji obiektów oraz porządków, polegających m.in. na: woskowaniu i froterowaniu podłóg, czyszczeniu żyrandoli czy odkurzaniu sprzętów. Nowy sezon rozpocznie się 15 stycznia.



Przez dwa miesiące cenne obiekty, m.in. żyrandole będą pieczołowicie oczyszczane, aby odzyskały blask

REKLAMA

0011427611

ALUPROF
SYSTEMY ALUMINIOWE

PANUJ NAD KLIMATEM
PANUJ NAD KOSZTAMI

OKNA | DRZWI | FASADY | OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE

Szymon Marciniak

SkyTwin

Pierwsza roleta zewnętrzna zintegrowana ze screenem

www.aluprof.com/dom

GRAMY FAIR z NATURA

Wojna na wpisy posłanek z Podkarpacia. Joanna Frydrych kontra Maria Kurowska

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Joanna Frydrych zarzuca Marii Kurowskiej rozdysponowanie ponad 12 milionów złotych z Funduszu Sprawiedliwości. Kurowska kieruje sprawę do sądu.

Posłanka Koalicji Obywatelskiej Joanna Frydrych opublikowała na swoim profilu „szokujące informacje o wydatkowaniu publicznych pieniędzy” przez posłankę Prawa i Sprawiedliwości Marię Kurowską, która miała otrzymać do rozdysponowania aż 12,8 mln zł z Funduszu Sprawiedliwości.

Frydrych: Kasa dla fikcyjnych asystentów

- Z Funduszu Sprawiedliwości, posłanka PiS z Jasła, Maria Kurowska otrzymała do rozdysponowania aż 12,8 mln zł. Ponad 1,3 mln zł z tej kwoty trafiło do fikcyjnych asystentów. Takie działania wymagają pełnego wyjaśnienia i rozliczenia! - czytamy w wpisie Joanny Frydrych.



Maria Kurowska z PiS (nz. z prawej) - oburzona wpisem Joanny Frydrych z PO - zapowiedziała skierowanie sprawy na drogę sądową

Reakcja Marii Kurowskiej na tak poważne zarzuty była natychmiastowa. Odpowiedziała na swoim profilu.

Kurowska: Przecież nie mam asystentów

- Środowiska Koalicji Obywatelskiej mają swój sposób na świętowanie Niepodległości



FOT. MAREK DYBAS

Polski! Tworzą kłamstwa i publikują oszczerstwa o politykach PiS. Oświadczam, że nie otrzymałam ani 1 grosza z Funduszu Sprawiedliwości i nie wypłacono ani złotówki fikcyjnym asystentom, których NIE MAM! Jestem zażenowana, że taką fałszywą informację podaje poseł Joanna Frydrych,

która jest z mojego okręgu wyborczego, dobrze zna mnie i moją czystą działalność. Czyżby zadziało tu polskie porzekadło: „każdy sędzi według siebie?” Tak, czy inaczej: WSTYD PANI POSEŁ! Wstyd za kłamstwo (którego ojcem jest szatan), oczernianie, zmyślanie, brak podstawowej wiedzy fiskalnej i prawnej! Nie jest Pani tylko działaczką PO, ale jest Pani Posłem RP i winna Pani pisać PRAWDĘ! Oczywiście przebaczam Pani, ale musimy się spotkać w Sądzie, bo jak inaczej mam odzyskać zaufanie ludzi? Przykro mi.... - napisała Maria Kurowska.

Po wpisach posłanek w mediach społecznościowych zawrzało. Sympatycy i przeciwnicy obu opcji politycznych komentują na swój sposób.

Kurowska: Chcą mi odebrać dobrą opinię

Sprawa została upubliczniona przez posłankę PiS podczas obchodów Narodowego Święta Niepodległości w Jasle.

- Zdumiona jestem, że w dniu wczorajszym poszedł

tak potężny atak na moją osobę, atak kłamliwy, oszczerczy, zniesławiający, wyciągnięty z kapelusza. Ubolewam nad tym, że pozwoliła sobie na to posłanka Koalicji Obywatelskiej z Krosna, która obrzuciła mnie kłamstwami, odbierając mi po prostu moją godność, bo jak można na człowieka rzucić takie potwarze. (...) Oczywiście przebaczyłam jej, bo taka jest moja chrześcijańska postawa. Natomiast spotkamy się w sądzie, bo przecież nie można inaczej udowodnić tego, że poseł na Sejm potrafi bzdury wypisywać, nie wiadomo skąd, nie wiadomo co - mówiła Maria Kurowska 11 listopada na zakończenie swojego wystąpienia w Parku Miejskim w Jasle.

W rozmowie z „Nowinami” posłanka PiS podtrzymała to, co napisała oraz powiedziała publicznie.

- Ubolewam. Chcą mi odebrać dobrą opinię i zaufanie jakie mam u ludzi, poderwać autorytet, może trochę z zazdrości, że z 21. miejsca na liście wyborczej uzyskałam prawie 21 ty-

sięcy głosów (20 813 - przyp. red.) - zastanawia się Maria Kurowska.

Jak mówi, nie zdążyła wynająć prawnika ze względu na Święto Niepodległości oraz wyjazd do Warszawy. - Nie lubię chodzić po sądach, ale nie mam wyjścia. Joanna Frydrych ma jeszcze szansę to odwołać i przeprosić mnie, bo nie nadałam sprawie biegu. Po ukazaniu się tego wpisu, ja w swojej naiwności, wysłałam jej SMS-a: „Pani Joanno, ktoś chyba włamał się na Pani konto i napisał głupoty na mnie”. Gdzie bym pomyślała?! Przecież tyle lat się znamy, rozmawiamy i nagle ona wystrzeliła jak Filip z konopi. Na informację ode mnie nie zareagowała, nie odezwała się, idzie w zaparte - zaznacza Maria Kurowska.

Frydrych: Nic nie dodam

Joanna Frydrych wczoraj w rozmowie z „Nowinami” nie chciała nic więcej dodać do wywołanej przez siebie głośniejszej sprawy. Na chwilę obecną pozostaje tylko przy treści wpisu na profilu FB. ©

AUTOREKLAMA

0011424653

nowiny
n o w i n y 24.pl

do kupienia
także
w sieci

Netto





Zainwestuj w OZE ze wsparciem z ARiMR

Rolnicy, którzy chcą zainwestować w swoich gospodarstwach w odnawialne źródła energii, czy też zmodernizować pod względem energetycznym budynki służące produkcji, mogą składać w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wnioski o dofinansowanie takich przedsięwzięć. Nabór trwa do 19 listopada 2025 r., a środki na ten cel pochodzą z budżetu Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

Obniżenie rachunków za energię potrzebną do prowadzenia działalności rolniczej, zwiększenie niezależności energetycznej gospodarstwa, zagospodarowanie odpadów rolniczych, ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko – m.in. dla tych korzyści rolnikowi opłaca się inwestować w odnawialne źródła energii (OZE).

FOTOWOLTAIKA I BIOGAZOWNIE

Energia słoneczna to jedno z najbardziej dostępnych odnawialnych źródeł energii, które z powodzeniem może być wykorzystywane w rolnictwie. Panele fotowoltaiczne przekształcają promieniowanie słoneczne w energię elektryczną, która może być używana na potrzeby gospodarstw. W szczególności panele słoneczne mogą zasilać urządzenia elektryczne, pompy wodne, systemy nawadniające czy oświetlenie budynków gospodarczych.

Kolejnym źródłem energii odnawialnej, które doskonale wpisuje się w potrzeby gospodarstw rolnych, szczególnie prowadzących produkcję zwierzęcą, są biogazownie. Są to instalacje, w których odpady organiczne, takie jak obornik, słoma czy resztki roślinne, ulegają procesowi fermentacji beztlenowej, w wyniku czego powstaje biogaz oraz poferment. Biogaz może być wykorzystywany do produkcji energii elektrycznej i ciepłej w gospodarstwie, z kolei poferment, czyli produkt uboczny procesu fermentacji, może służyć jako wysokiej jakości nawóz organiczny.

Gospodarstwa, które wdrażają rozwiązania OZE, zyskują nie tylko poprzez obniżenie kosztów funkcjonowania, lecz także na wizerunku jako liderzy nowo-



czesnego i odpowiedzialnego rolnictwa, co może zwiększyć ich rynek konkurencyjności i być atutem w rozmowach z partnerami, kontrahentami czy bankami.

ZIELONA ENERGIA Z DOFINANSOWANIEM

Koszty instalacji urządzeń do wytwarzania zielonej energii mogą być znaczące, jednak istnieją programy wsparcia finansowego, które umożliwiają realizację takich projektów. Rolnicy mogą skorzystać z preferencyjnych kredytów, dotacji krajowych czy dofinansowania z budżetu unijnego.

Europejskie środki na inwestycje w gospodarstwach rolnych w zakresie OZE i poprawy efektywności energetycznej dostępne są w Planie Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. Dofinansowanie można otrzymać na budowę biogazowni, zakup mikroinstalacji do wytwarzania energii z promieniowania słonecznego

czy termomodernizację budynków gospodarczych i wyposażenie ich w energooszczędne oświetlenie. Ten program wsparcia realizuje Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Po raz pierwszy uruchomiła go w 2024 r. Przyjętych zostało wówczas blisko 2,2 tys. wniosków. Najwięcej rolników ubiegało się o dofinansowanie zakupu mikroinstalacji – prawie 1,6 tys.

Kolejny nabór wniosków o wsparcie na inwestycje w OZE z PS WPR na lata 2023-2027 trwa. Dokumenty można składać w ARiMR do 19 listopada 2025 r. Kto i na jakich zasadach może aplikować o te środki?

SETKI TYSIĘCY DO WZIĘCIA

Pomoc finansowa realizowana jest w trzech obszarach inwestycyjnych:

A – budowa nowych biogazowni rolniczych;

B – zakup mikroinstalacji fotowoltaicznych i instalacji do wytwarzania energii

z promieniowania słonecznego wraz z magazynami energii i systemami zarządzania energią lub z pompą ciepła; **C** – inwestycje poprawiające efektywność energetyczną budynków gospodarskich, m.in.: budowa kotłowni na biomasę, docieplenie ścian czy podłóg, wymiana oświetlenia na energooszczędne w technologii LED.

Aby móc ubiegać się o dofinansowanie, trzeba spełnić określone warunki, m.in.: być rolnikiem – osobą fizyczną, prawną lub jednostką organizacyjną nieposiadającą osobowości prawnej bądź wspólnikiem spółki cywilnej prowadzącej działalność rolniczą; posiadać lub współposiadać z małżonkiem (o ile nie występuje rozdzielność majątkowa) gospodarstwo, które otrzymało jednolitą płatność obszarową lub podstawowe wsparcie dochodów w ramach PS WPR w roku złożenia wniosku lub roku poprzednim; przejść szkolenie z zakresu efektyw-

ności energetycznej w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub złożyć zobowiązanie do jego odbycia przed złożeniem ostatniego wniosku o płatność.

Ważne jest również to, że realizacji inwestycji, na którą rolnik ubiega się o dofinansowanie, nie można rozpocząć przed złożeniem w ARiMR wniosku o pomoc, gdyż skutkować to będzie jego odrzuceniem.

Wsparcie ma formę refundacji, którą może zostać objętych do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych inwestycji. Wysokość pomocy zależy od obszaru. Dla obszaru A jest to 1,5 mln zł, a dla obszarów B i C po 200 tys. zł. Co istotne, pomoc w ramach pewnych kategorii inwestycji można ze sobą łączyć, wówczas maksymalna wysokość wsparcia wynosi: obszary A i B – 1,5 mln zł; obszary A i C – 1,7 mln zł; obszary B i C – 400 tys. zł, obszary A, B i C – 1,7 mln zł.

Na inwestycje można uzyskać 50-proc. zaliczkę,

a minimalny koszt planowanych przedsięwzięć musi wynosić 20 tys. zł.

TYLKO ONLINE

Wnioski w ramach wszystkich naborów z PS WPR 2023-2027 Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przyjmuje wyłącznie drogą internetową. A to oznacza, że również ubiegający się o wsparcie na inwestycje w gospodarstwach rolnych w zakresie OZE i poprawy efektywności energetycznej mogą składać dokumenty tylko za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ARiMR.



AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ**Kondolencje i nekrologi**

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

ibo.polskapress.pl

0011432200

Składamy
wyrazy głębokiego współczucia

Pani Kierownik
Kliniki Gruźlicy i Chorób Płuc

lek. med. **Ewie Schwarz**

z powodu śmierci

Mamy

Pracownicy
Kliniki Gruźlicy i Chorób Płuc

0011432095

*„Śmierć boli nie tych, którzy odchodzą,
lecz tych, co wśród żywych pozostają”*

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp

**Stanisława
Smyczyńskiego**

wieloletniego Dyrektora Związku Lustracyjnego
Spółdzielni Delegatury Regionalnej w Rzeszowie

Rodzinie

składamy wyrazy szczerego żalu i współczucia
Rada Nadzorcza i Zarząd Związku Lustracyjnego
Spółdzielni w Warszawie
oraz Dyrekcja i pracownicy Delegatury Regionalnej
w Rzeszowie

0011431348

Z żalem zawiadamiamy, że 11 listopada 2025 r. zmarła
Nasza Ukochana Mamusia i Siostra

Elżbieta Bienkowska

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą
w sobotę 15 listopada 2025 r. o godz. 11.30
w kaplicy cmentarza komunalnego Pobitno w Rzeszowie.
Pogrzeżeni w smutku *Córka, Brat i Rodzina*

REKLAMA

0011424347



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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

www.zupic.pl

Rozbudowa Podkarpackiego Centrum Sportu w Rzeszowie

Wojciech Tataro
w.tataro@nowiny24.pl

Trwają prace przy rozbudowie hali Podkarpackiego Centrum Sportu Akademickiego przy ul. Cichej w Rzeszowie. Inwestycja warta 26,5 mln zł ma być gotowa w czerwcu 2026 roku.

Oprócz hali sportowej, powstaną sale dydaktyczne, dwie aule wykładowe, gabinety naukowe, magazyny sprzętu, sala gimnastyczna, szatnie. Byliśmy na miejscu, aby zobaczyć postęp robót.

Inwestycja jest na etapie zamknięcia kubatury na części niskiej budynku. Wykonano konstrukcję nośną obiektu, czyli postawiono słupy, ściany, belki, oraz konstrukcję dachu wraz z pokryciem na części wysokiej. Powstały już ściany zewnętrzne z płyt warstwowych, wykonano podbudowy pod posadzkę, wybudowano część parkingu. Rozpoczęto prace związane z montażem stolarki okiennej oraz instalacji wewnętrznych.

Wykonawca firma Baudzie-dziec zapewnia, że prace są prowadzone zgodnie z harmonogramem, a termin ich zakończenia, czyli czerwiec 2026 r. jest niezagrożony.

Powstający budynek jest kolejnym elementem Centrum Sportu Akademickiego. Obecnie studenci Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej UR mają



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Prace, według wykonawcy, idą zgodnie z harmonogramem i zostaną zakończone w czerwcu 2026 roku.

zajęcia w kilku odległych częściach miasta. Inwestycja zapewni centralizację tych zajęć i odpowiednią infrastrukturę dla działalności dydaktycznej, jak i naukowo-badawczej.

Budynek o powierzchni około 2871 mkw. jest zlokalizowany bezpośrednio przy wybudowanej hali lekkoatletycznej (Uniwersyteckim Centrum Lekkoatletycznym - stanowiącym I etap) i będzie kolejnym elementem kompleksu sportowo-badawczego.

Jak podkreślają władze uczelni, inwestycja jest krokiem w kierunku stworzenia nowoczesnej infrastruktury sportowej, która będzie dobrze służyć studentom.

©P



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Widok na inwestycję przy ul. Cichej - już prezentuje się imponująco.

Oszuści przyjechali po pieniądze i biżuterię do seniorki. Wpadli w ręce policji

jer

j.leniart@nowiny24.pl

Kryminalni ze Stalowej Woli zatrzymali 2 osoby podejrzane o oszustwa na tzw. legendę. Uchronili 77-letnią mieszkankę gminy Zaleszany przed utratą kilkuset tysięcy złotych i biżuterii.

Stalowowolscy kryminalni uzyskali informację o próbach wyłudzenia pieniędzy od starszych osób na terenie gminy Zaleszany. Policjanci natychmiast podjęli działania.

Funkcjonariusze ustalili, że w dalszym ciągu dochodzi do prób oszustw. W ustalonym przez nich miejscu, zauważyli rozmawiającą przez telefon kobietę, a nieopodal mężczyznę, siedzącego w samochodzie na obcych tablicach rejestracyjnych. Policjanci, podejrzewa-

jąc, że oboje mogą mieć związek z próbami oszustw zatrzymali ich.

To 33-letnia kobieta i 32-letni mężczyzna - mieszkańcy województwa mazowieckiego. Podczas przeszukania, funkcjonariusze znaleźli przy kobiecie go-

tówkę ponad 15 tysięcy złotych.

Jak się później okazało, do 77-letniej mieszkanki gminy Zaleszany, zadzwoniła kobieta podająca się za jej córkę. Wmówiła, że spowodowała poważny wypadek i potrzebne są jej pieniądze na zapłacenie ka-

ucji. Przerażona matka zgromadziła kilkanaście tysięcy złotych i biżuterię, które zamierzała przekazać.

W wyniku akcji policji, a także członka rodziny, który odwiedził seniorkę i zainteresował się jej nietypowym zachowaniem, kobieta nie straciła tych pieniędzy. Mężczyzna podejrzewając, że jest to próba oszustwa zadzwonił na numer alarmowy. Wówczas okazało się że w rejonie ich domu zostały już zatrzymane osoby.

Mieszkańcy województwa mazowieckiego usłyszeli zarzuty. Oboje odpowiedzialni za usiłowanie oszustwa. Prokurator zastosował wobec kobiety i mężczyzny środek zapobiegawczy w postaci policyjnego dozoru.

Czyn ten zagrożony jest karą pozbawienia wolności nawet do 8 lat. ©P



FOT. KPP STALOWA WOLA

Zatrzymana 33-letnia mieszkanka Mazowsza

W niedzielę referendum w sprawie rady miasta w Sanoku. Trwa walka o frekwencję

Dorota Męcarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Już tylko kilkadziesiąt godzin dzieli mieszkańców Sanoka od referendum w sprawie odwołania rady miasta przed upływem kadencji.

Do referendum doszło z inicjatywy Komitetu Referendalnego „Głos Sanoka”, który związany jest z proburmistrzowskim komitetem wyborczym „Łączy nas Sanok.” Zebrał on wystarczającą liczbę głosów pod wnioskiem referendalnym, choć szumne zapowiedzi, które rozprzestrzeniano w mediach o prawie 4 tysiącach podpisów, okazały się mocno przesadzone. Pod wnioskiem o przeprowadzenie referendum złożono 3710 podpisów, a pozytywnie zweryfikowanych zostało 2929 podpisów, czyli odrzucono aż 781.

Eurodeputowana zabrała głos

Wbrew pozorom konflikt między burmistrzem a Radą Miasta Sanoka nie przebiega



Referendum będzie ważne, jeśli weźmie udział ponad 8 tysięcy wyborców. Gazetka zachęcająca do udziału

po linii tradycyjnego podziału politycznego, choć czasami tak to próbuje się przedstawiać. Za odwołaniem radnych są zarówno mieszkańcy o konserwatywnych poglądach, jak i lewicowych i liberalnych, a także osoby, które nie sytuują się po żadnej ze stron podziału politycznego. Taka sama sytuacja jest wśród przeciwników odwołania rady.

Są próby nadania temu podziałowi barw politycznych. W sprawie referendum wypowiedziała się m.in. eurodeputowana Elżbieta Łukacijewska. Przewodniczącą Rady Miasta jest Sławomir Miklicz, który choć startował w wyborach z KW „Demokraci Ziemi Sanockiej”, od lat jest bardziej kojarzony z Platformą Obywatelską. Łukacijewska odniosła się do przerzucenia przez burmistrza odpowiedzialności za fatalny stan finansów miasta na radę. Została za to skrytykowana przez burmistrza Tomasza Matuszewskiego.

Decydenci PiS milczą

Z kolei politycy PiS zachowują w sprawie referendum wstrzymieźliwe milczenie. Nie

popierają, jak na razie, żadnej ze stron, choć wcześniej Tomasz Matuszewski cieszył się sympatią niektórych polityków tej formacji.

Nieoficjalnie słychać, że PiS postanowiło zdystansować się do konfliktu w Sanoku, być może dlatego, że w czasie kampanii referendalnej jej organizatorów i samo referendum zaczęły mocno popierać media, których przekaz jest wyjątkowo zjadliwy w stosunku do tej formacji. Np. „Sok z buraka” przedstawia Sanok jako jedno z lepiej zarządzanych miast w Polsce, a przecież gmina uczestniczy w postępowaniu naprawczym, do którego została zobowiązana przez Regionalną Izbę Obrachunkową w Rzeszowie. Jest mocno zadłużona i ubiega się o pożyczkę „ratunkową” z budżetu państwa.

Po stronie Rady Miasta Sanoka stanęła też część radnych powiatowych, bo 8 osób z Rady Powiatu Sanockiego podpisało stanowisko w sprawie sytuacji politycznej w Sanoku.

W trakcie kampanii referendalnej nie ma chyba tematu,

który nie byłby „wałkowany”. Na plan pierwszy wybija się jednak kwestia podwyższenia lokalnych podatków i ochrony zdrowia organizowanej przez miasto.

Bezwzględne starcie

Ze strony przeciwników odwołania rady padają pytania o finansowanie kampanii referendalnej. Gołym okiem widać, że ma duży rozmach, czyli nie jest tania. Radny Grzegorz Nogaj, który startował do rady z PiS, a obecnie jest członkiem Klubu Radnych „Razem dla Sanoka”, wystąpił w tej sprawie z szeregiem pytań do różnych instytucji, a także komisarza wyborczego w Krośnie.

Z kolei druga strona mówi o brudnej kampanii, manipulacjach, zrywaniu banerów i zniechęcaniu ludzi do pójścia na referendum.

Na ostatniej prostej trwa walka o frekwencję, bo aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział 3/5 wyborców, którzy wybierali radę w ostatnich wyborach samorządowych. To liczba 8375 osób. ©

REKLAMA

0111421675

Infrastruktura transportowa na Podkarpaciu rozwija się, dzięki wsparciu z Funduszy Europejskich

Drogi oraz kolej - tutaj najbardziej widać korzystny wpływ Funduszy Europejskich na codzienne życie w województwie podkarpackim.

Jeszcze do niedawna podróż koleją, szczególnie na regionalnych trasach, nie należała do wybitnie komfortowych. Samochodem też nie było łatwo przedzierać się przez zatłoczone drogi i miasta. Dzisiaj na Podkarpaciu z chęcią wsiadamy do czystych, cichych, klimatyzowanych wagonów, z możliwością ładowania telefonu lub komputera albo pokonujemy trasę samochodem autostradą lub innymi wygodnymi drogami, miasta objeżdżając obwodnicami.

Nowoczesne wagony oraz stacje, przystanki i dworce kolejowe, do tego punktualność i coraz szybsze czasy przejazdów powodują, że w województwie podkarpackim rośnie zainteresowanie podróżami pociągami. O ile jeszcze w 2017 r. w regionie było prawie 2,7 mln pasażerów, to w 2023 już ponad 5,2 mln, a rok później prawie 5,8 mln.

Podkarpacka Kolej Aglomeracyjna to cała filozofia transportowa

Trend pokazuje, że to nie jest chwilowa moda, ale trwała zmiana nawyków transportowych. Coraz więcej osób wybiera kolej, bo się to po prostu opłaca. Ludzie jeżdżą do pracy, na uczelnię, na zakupy. I coraz częściej wybierają pociąg, zamiast stać w korku na węździe do Rzeszowa. Niezbędne są jednak kolejne inwestycje - w tym właśnie pomagają Fundusze Europejskie.

- W 2024 r. udało się zamówić trzy pięcioczonowe składy kolejowe. Trafia do nas do 2027 r. Nasz tabor to dziś 49 pojazdów: 29 elektrycznych, 16 spalinowych i 4 hybrydy. I właśnie hybrydy to przyszłość. Są funkcjonalne, nowoczesne i, co ważne, przyjazne środowisku - mówi Joanna Szozda, dyrektor Departamentu Dróg i Publicznego Transportu Zbiorowego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego. Dużym projektem jest Podkarpacka Kolej Aglomeracyjna. Wbrew na-

zwie, to nie tylko pociągi, ale cała filozofia transportowa. Była realizowana w dwóch etapach: zakup taboru i budowa zaplecza technicznego oraz modernizacja linii i przystanków. Jednym z elementów PKA jest linia kolejowa do portu lotniczego w Jasionce. Łączy Rzeszów z lotniskiem w sposób szybki, ekologiczny i bezkolizyjny. Łączna wartość projektów PKA to ponad 847 mln zł. Unijne dofinansowanie wyniosło ponad 350 mln. Reszta z budżetu województwa i wkładu finansowego PKP PLK SA oraz poszczególnych jednostek samorządu terytorialnego.

Od wielu lat Fundusze Europejskie wspierają rozwój podkarpackich dróg

Fundusze Europejskie od wielu lat wspierają rozwój dróg w województwie podkarpackim. Jeszcze przed wejściem Polski do UE, w czasach programu PHARE, powstała m.in. obwodnica Radymna i droga do Korczowej. Potem był ZPORR i 150 km dróg. Lata 2007-2013 przyniosły poważne inwestycje: obwodnice Mielca, Brzozowa, Grębowa, most w Połańcu. Prawdziwe przyspieszenie nastąpiło w latach 2014-2020. Zrealizowano wtedy: 37 projektów, 13 obwodnic, w tym Lubaczowa i Strzyżowa, przebudowano drogi do strefy ekonomicznej w Jasionce czy „lubelską” łączącą lotnisko z Rzeszowem. Niektóre miejscowości wyszły z wykluczenia komunikacyjnego. Przykładem takiego regionu, który znacznie zyskał komunikacyjnie w ostatnich latach, jest podkarpacka część Rostocza.

Bieżąca perspektywa finansowa przynosi kolejne możliwości. Wśród nich największe inwestycje to budowa mostów na Sanie w Jarosławiu (na ukończeniu) i Stalowej Woli. Sporo mówi się też o wybudowanym już tunelu w Łańcutcie, który pozwolił zlikwidować kolizyjny przejazd kolejowy i o nowym odcinku drogi wojewódzkiej nr 877. Bez Funduszy Europejskich nie byłoby to możliwe.

NZ



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

Kazimierz B. miał stanąć przed sądem, ale to sąd nie stanął przed Kazimierzem B.

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Losem skazanego nieprawomocnie Kazimierza B. miał zająć się w czwartek Sąd Apelacyjny w Rzeszowie. Sprawa nie odbyła się, bo trzyosobowy skład sędziowski był niekompletny.

W połowie września 2023 roku mieszkańcami Maławy wstrząsnęła wiadomość o śmierci 56-letniego Zenona P. Jeszcze mocniej - okoliczności tej śmierci. Martwe ciało sąsiada znalazł rankiem 17 września właśnie Kazimierz B. Zenon leżał bez życia na szutrowej drodze, nieopodal swojego domu.

Śledczy błyskawicznie zrekonstruowali ostatnie godziny życia denata, bo obrażenia na jego ciele wskazywały, że nie była to śmierć z przyczyn naturalnych. Okazało się, że dzień poprzedzający śmierć Zenona obaj panowie spędzili na ganku Kazimierza, racząc się alkoholem. W pewnym momencie doszło między nimi do sprzeczki, potem przepychanki, w końcu



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Sprawa skazanego nieprawomocnie za ciężkie uszkodzenie ciała ze skutkiem śmiertelnym nie odbyła się, bo skład sądu był niekompletny

Kazimierz chwycił kuchenny nóż i zadał kompanowi kilkadziesiąt ciosów nożem w plecy, głowę i szyję. Początkowo nie zapowiadało tragicznego finału tej scysji: Zenon zdołał się pozbierać, nawet obmyć świeżo zadane rany i ruszyć w kierunku swojego domu, zaś zmorzony alkoholem Kazimierz położył się spać. Kiedy znalazł rankiem martwego kolegę, wezwał pogotowie, na ratunek było za późno.

Został zatrzymany tego samego dnia. Przesłuchany, przyznał, że wspólnie pili alkohol, doszło do kłótni, ale nie pamięta, by zaatakował sąsiada nożem.

Podejrzanemu kilkakrotnie przedłużano tymczasowy areszt, przed Sądem Okręgowym w Rzeszowie stanął pod oskarżeniem o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu ze skutkiem śmiertelnym. W lutym 2025 r. oskar-

żony usłyszał wyrok 8 lat pozbawienia wolności i 240 tys. zł zadośćuczynienia na rzecz bliskich pokrzywdzonego. Od tego wyroku odwołał się do Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie jego obrońca.

Pierwotnie pierwsza rozprawa miała się odbyć 25 września br., została jednak zdjęta w wokandy. Kolejny termin wyznaczono na 13 listopada br. Na sali sądowej pojawili się prokurator, pełnomocnik oskarżycieli posiłkowych, obrońca oskarżonego i sędzia Rafał Puchalski, jako jedyny z trzyosobowego składu sędziowskiego, który miał rozpatrywać sprawę. A który oznajmił zgromadzonym, że do rozprawy nie dojdzie, ponieważ wyznaczony pod nieobecność chorego sędziego inny sędzia uznał, że „zachowanie reguł rzetelnego procesu nie pozwala na przeprowadzenie sprawy z jego udziałem, albowiem przepisy rangi rozporządzenia nie mogą stać ponad przepisami rangi ustawowej”. Chodziło o to, że do orzekania został wyznaczony, a nie wylosowany, jak przewiduje ustawa.

To była jedna z co najmniej czterech rozpraw odwołanych tego dnia i w tym sądzie z identycznych przyczyn.

Ustawa o ustroju sądów powszechnych mówi, że sędziowie do składów wieloosobowych mają być dobierani losowo systemem algorytmicznym SLPS, więc część sędziów w kraju uznała, że wskazywanie sędziego zastępcy przez przewodniczącego wydziału na podstawie rozporządzenia ministerialnego jest niedopuszczalne. Odmienne zdania jest druga część sędziów.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy o ustroju sądów powszechnych, a w szczególności art. 47 b par. 2 ustawy, w celu zapewnienia sprawności postępowania przewodniczący wydziału wyznacza plan zastępstw niewykluczający losowości wyznaczenia sędziego zastępcy - argumentowała w ostatnim komunikacie Ewa Preneta-Ambicka, rzecznik prasowy Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie.

Komunikat zaistniał po kolejnej, odwołanej 4 listopada z po-

dobnych przyczyn rozprawie przed SA w Rzeszowie.

- W związku z informacjami, które się pojawiły w przestrzeni medialnej, dotyczącymi odmowy orzekania przez sędziów z II Wydziału Karnego Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie, prezes Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie uznała, że doszło do niedopuszczalnego prawnie uchylania się przez sędziów od orzekania w tej sprawie i w związku z tym udzieliła im 12 listopada 2025 r. pismem zwrócenia uwagi, wzywając do wypełniania obowiązków orzeczniczych w tej sprawie - brzmi komunikat wydany kilka dni później.

Nie zapobiegło to kolejnym takim sytuacjom, skoro 13 listopada na wokandzie była rozprawa apelacyjna w sprawie przemytu papierosów z Ukrainy i korumpowania celników, następna dotyczyła Kazimierza B. z Maławy, następna usiłowania zabójstwa w Brzozie Królewskiej i kolejna - zabójstwa przy ul. Łącznej w Rzeszowie. Wszystkie odwołało z podobnych przyczyn. ©

REKLAMA

0011426158

COOKMASTERS - STUDIO KULINARNE RZESZÓW

Organizujemy:

- warsztaty dla dzieci i dorosłych,
- warsztaty kulinarne w grupach,
- warsztaty i szkolenia indywidualne,
- imprezy okolicznościowe, firmowe,
- warsztaty urodzinowe,
- wynajem sali.

wyróżnienie w konkursie 2025 nasze DOBRE

Dunikowskiego 1a 35-603 Rzeszów

Zadzwoń do nas 720 750 259

Napisz do nas kontakt@cookmasters.pl

http://cookmasters.pl/kontakt/

/cookmasters

Nowe projekty unijne w sanepidzie: bezpieczna woda, dostępne budynki

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Podkarpacki sanepid realizuje projekty unijne. Monitoringu wód, modernizacja budynków i poprawa dostępności dla osób z niepełnosprawnościami zwiększą bezpieczeństwo i komfort mieszkańców.

Za nami konferencja prasowa w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie, podczas której podkarpacki sanepid zaprezentował projekty unijne i nowe wnioski wspierające zdrowie, środowisko i infrastrukturę.

I tak WSSE w Rzeszowie wraz z Lwowskim Obwodowym Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom prowadzi projekt monitoringu jakości wód rzek Szkło, Wisznia, Wiar i Strwiąż, przepływających przez granicę polsko-ukraińską. Projekt wart 2,3 mln euro, w tym 2,27 mln euro dofinansowania, będzie prowadzony w latach 2025-2027 w celu wczesnego wykrywania zagrożeń chemicznych i mikrobiologicznych. Sanepid uzyskał także ponad 12,7 mln zł z UE na poprawę efektywności energetycznej budynków WSSE w Rzeszowie

oraz PSSE w Mielcu i Przemyśle, obejmującą docieplenie, wymianę stolarki, modernizację instalacji i montaż odnawialnych źródeł energii (projekty o łącznej wartości ponad 17 mln zł, realizacja w latach 2026-2027). Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Przemyśle realizuje projekt likwidacji barier architektonicznych w budynku PSSE, wart 1,35 mln zł, z czego ponad 1,1 mln zł stanowi dofinansowanie. Powstaną m.in. zewnętrzna winda i udogodnienia dla osób

z niepełnosprawnościami. WSSE w Rzeszowie złożyła też wnioski o dofinansowanie projektów dotyczących modernizacji środowiska pracy (0,75 mln zł) oraz profilaktyki przeciwnowotworowej zakażeń wirusem HPV w regionie i obwodzie lwowskim (95,9 tys. euro).

Wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul podziękowała pracownikom sanepidu za codzienną służbę i skuteczne pozyskiwanie funduszy oraz partnerom za współpracę przy realizacji projektów. ©



FOT. MARCIN ZWINKOWSKI

Wojewoda Teresa Kubas-Hul podziękowała sanepidowi za służbę i skuteczne pozyskiwanie funduszy

Warto się WYBRAĆ

RZESZÓW

Giełda biżuterii i minerałów

Odbędzie się 15 i 16 listopada w Hali Podpromie, ul. Podpromie 10, w godz. 10-18. Na giełdzie można będzie znaleźć minerały, skamieniałości, wyroby jubilerskie i ozdoby. Porozmawiać o niezwykłych kamieniach i biżuterii. Swoją ofertę prezentować będzie 100 wystawców.

RZESZÓW

Taneczne andrzejki

Rada Osiedla Załęże oraz Rzeszowski Dom Kultury zapraszają dorosłych mieszkańców osiedla na taneczne andrzejki. Odbędą się w niedzielę (16 listopada) w sali Ochotniczej Straży Pożarnej Rzeszów-Załęże przy ul. Ks. Jana Śtączka 40. Wstęp wolny. Impreza potrwa od godziny 19 do 2. Największe przeboje i muzyczne hity zapewnią przez Dj-a rozgrzeją taneczny parkiet.

Wydarzenie ma charakter bezalkoholowy.

RZESZÓW

Teatralna sobota

Teatr „Nemno” zaprasza na spektakl, w ramach cyklu „Teatralna sobota” do Rzeszowskich Piwnic. Pewnego razu spokój zwierząt Lasu Kabackiego zostaje nagle przerwany przez pojawienie się niespodziewanego gościa. Wśród leśnych mieszkańców zjawia się świnią Malwiną, której grozi poważne niebezpieczeństwo. „Świnia Malwina” to spektakl z tłumaczeniem na polski język migowy. Sobota (15 listopada), godz. 11. Wstęp bezpłatny - wejściówki do pobrania na stronie Rzeszowskich Piwnic.

JAROSŁAW

Serce w plecaku

Ogólnopolski Festiwal Piosenki Ojczyzny im. Michała Zielińskiego - Serce w plecaku 2025 - koncert galowy odbędzie się w Jarosławskim Ośrodku Kultury i Sztuk 16 listopada o godz. 16. **opr. jer**

KROSNO

Krośnieński Rynecek

To spotkanie z lokalnym smakiem, zapachem i tradycją. Będą aromatyczne sery, świeże pieczywo, domowe wędliny, naturalne miody, rękodzieło. Sobota, w godz. 9-15, Rynek. **opr. baj**

PRZEMYŚL

Upadek monarchii w BWA

Galeria Sztuki Współczesnej w Przemyślu (ul. Kościuszki 3) zaprasza na wystawę Marka Horwata. Spotkanie autorskie zaplanowano na 14 listopada o godzinie 18. **opr. baj**



RZESZÓW

„Velázquez i jego tajemnica”

Dokument pokazuje, dlaczego jego malarstwo wciąż jest punktem odniesienia dla nowoczesności i dlatego jego geniusz nie ma daty ważności. Zorza, 15 listopada, godz. 18.15. **opr. baj**

FOT. PLAKAT

Rzeszów Jazz Festiwal: Ewa Bem, Paulina Przybysz i...

jer

Patronat Nowiny, nowiny24.pl

W sobotę rusza 13. edycja Rzeszów Jazz Festiwal. Tegorocznymi gwiazdami festiwalu będą: Ewa Bem, Paulina Przybysz, Henryk Miśkiewicz i Piotr Damasiewicz.

Rzeszów Jazz Festiwal - to wyjątkowe wydarzenia muzyczne tworzone przez Tomasza Drachusa i Art Motive - Stowarzyszenie Kulturalne.

15 listopada organizatorzy zapraszają do kościoła oo. Dominikanów na darmowy koncert w ramach zaduszek, duetu: Damasiewicz / Miguła tworzonego przez czołowego polskiego trę-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Paulina Przybysz prezentuje w Rzeszowie materiał z płyty „Insides”

bacz jazzowego - Piotra Damasiewicza i skrzypaczki i wokalistki - Justyny Miguły.

16 listopada godz. 18 - w Plaża Rzeszów wystąpi charyzmatyczna Paulina Przybysz z czo-

łówką młodej polskiej sceny jazzowej. Wokalistka prezentuje materiał z płyty „Insides”.

20 listopada - na scenie Filharmonia Podkarpacka im. Artura Malawskiego w Rzeszowie

usłyszymy legendarną Ewa Bem z dziewięcioosobowym zespołem pod batutą Grzech Piotrowski. To będzie powrót do kultowego albumu „Ewa Bem Loves The Beatles”.

21 listopada - w auli Instytutu Teologiczno-Pastoralnego w Rzeszowie wystąpi kwartet pod wodzą wybitnego saksofonisty Henryka Miśkiewicza. Muzycy zaprezentują jazzową muzykę filmową i własne interpretacje znanych utworów.

Na zakończenie festiwalu w Rzeszowie organizatorzy zapraszają miłośników jazzu 22 listopada na „High-endowe spotkanie winylowe” (godz. 15) i Jam Session (godz. 19) w Rzeszowskich Piwnicach - wstęp wolny. ©©

REKLAMA

0011422593



ZARABIAJ NA BUDOWACH ZA GRANICĄ

Nawet
15000 zł
miesięcznie
na rękę

85 730 00 00

WIĘCEJ NA **danwoodpraca.pl**



Od Myslovitz po Golec uOrkiestrę. Zobacz, co wkrótce czeka fanów muzyki i kabaretu na Podkarpaciu

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Podkarpacie nie zwalnia tempa, jeśli chodzi o wydarzenia kulturalne. W nadchodzących miesiącach odbędzie się wiele koncertów, widowisk i występów kabaretowych.

Na scenach w Rzeszowie, Przemyślu, Krośnie, Mielcu i Stalowej Woli wystąpią znani artyści, a w kalendarzu nie zabraknie zarówno jubileuszowych tras koncertowych, jak i widowisk muzycznych oraz klasycznych kabaretów.

Rzeszów

Stolica Podkarpacia, jak zwykle, stanie się centrum wydarzeń muzycznych i kabaretowych. Jeszcze w listopadzie Filharmonia Podkarpacka gościć będzie zespół Myslovitz, a w grudniu publiczność usłyszy Raya Wilsona w projekcie „Genesis Classic” oraz jubileuszowy koncert Mietka Szcześniaka, świętującego 40 lat na scenie. Tradycyjnie w styczniu odbędzie się Noworoczna Gala Wiedeńska.

W grudniu zabrzmia „Winter Songs of Frank Sinatra”, a tuż po Nowym Roku publiczność usłyszy Raya Wilsona w projekcie „Genesis Classic” oraz jubileuszowy koncert Mietka Szcześniaka, świętującego 40 lat na scenie. Tradycyjnie w styczniu odbędzie się Noworoczna Gala Wiedeńska.

W Jasionce w hali zen.com.expo zagrają: Kasia Kowalska, Pectus, Maryla Rodowicz, Chris Norman, Stand Up - Midas Złote Myśli, Ju-



Zespół Pectus i jego charyzmatyczny lider Tomasz Szczepanik zaśpiewają w Jasionce

styna Steczkowska, Bonnie Tyler, Glenn Miller Orchestra, Artur Andrus i Andrzej Poniedziałki, Terra Nova Tour - HAEVN.

Wiosną Rzeszów odwiedzi Michał Bajor z recitalem „Piosenki, które lubię”, a publiczność Filharmonii rozśmieszy Kabaret Smile ze swoim nowym programem „CONTRA”.

Przemyśl

W lutym wystąpią legendy polskiej sceny - Czerwone Gitary w jubileuszowej „Diamantowej trasie 60-lecia”, a kilka dni później Edyta Geppert z zespołem Vasie.

Styczeń w Przemyślu upłynie w świątecznym klimacie za sprawą koncertu Golec uOrkiestry z programem „Kolędy i Pastorałki”. W marcu Centrum Kulturalne zaprosi miłośników humoru na występ Kabaretu Młodych Panów - „Z żartami nie ma żartów”.

Jeszcze w listopadzie 2025 roku odbędzie się wyjątkowy koncert Symfonia Magii, a naszenie przemyskiego „Zamku” zabrzmia motywy z największych filmowych hitów. W marcu melomani będą mogli zobaczyć widowisko Carmen Show: Opera & Ballet.

Krosno

W Regionalnym Centrum Kultur Pogranicza w styczniu odbędą się dwa duże wydarzenia: Noworoczna Gala Wiedeńska 2026 oraz koncert Edyty Geppert. Luty i marzec upłyną pod znakiem muzycznych hitów - publiczność zobaczy musical „Mamma Mia”, a następnie koncert Korteza, który wraca z trasą „Bumerang '25/26 Tour”.

W Krośnie wystąpią także: Kasia Kowalska, IRA. Na wiosnę zaplanowano występ Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza z towarzyszeniem Warszaw String Quartet. Publiczność będzie też mogła liczyć na so-

lidną dawkę humoru - w grudniu pojawi się Kabaret Smile, a w styczniu Kabaret Neo-Nówka zaprezentuje nowy program „Pokolenie DNA”.

Mielec

W Mielcu pierwsze skrzypce grać będzie Samorządowe Centrum Kultury oraz hala widowiskowo-sportowa. Już w listopadzie zagra zespół Raz, Dwa, Trzy, świętujący 35-lecie działalności. W styczniu publiczność będzie mogła posłuchać Golec uOrkiestry.

Luty przyniesie widowisko muzyczne „Mamma Mia”. W marcu pojawi się Krzysztof Cugowski z programem „Wiek to tylko liczba”. Scena kabaretowa również nie pozostanie pusta - zapowiedziano m.in. Polską Noc Kabaretową 2025, a także występy Kabaretu Neo-Nówka i Kabaretu Skeczów Męczących, który przyjedzie w kwietniu z programem „Jeszcze nigdy nie było tak dobrze!”.

Stalowa Wola

W listopadzie w MDK wystąpi Krzysztof Cugowski, a kilka dni później Raz, Dwa, Trzy zaprezentuje jubileuszowy koncert. W tym samym miesiącu pojawi się także projekt Męskie Brzmienia. Na początku 2026 roku Stalową Wolę odwiedzi Kabaret Smile z programem „CONTRA”, a zaraz po nim - Don Vasył i Gwiazdy Cygańskiej Pieśni. W styczniu i lutym odbędą się koncerty „Viva Wiedeń - Viva Broadway” oraz „Aleja Gwiazd”, które przyciągną miłośników muzyki klasycznej i rozrywkowej. Wystąpią także: Kabaret Paraniormalni oraz Maleńczuk. ©©

Zdjęcia Tima Zinnemanna

red.
wydawcy@nowiny24.pl

Galeria Fotografii zaprasza na wystawę fotografii Tima Zinnemanna „A Beautiful Girl Like You”. Wernisaż i spotkanie z autorem sobota o godz. 18 w Galerii Fotografii Miasta Rzeszowa.

Nazwisko Zinnemann nie jest obce dla Rzeszowa. Przypomnijmy, Fred Zinnemann, legendarny hollywoodzki reżyser i producent filmowy urodził się w Rzeszowie w 1907 roku. Jego kultowe już produkcje filmowe, pochodzące ze złotego okresu kina amerykańskiego są znane i rozpoznawalne na całym świecie.

Jego syn, Tim Zinnemann, poszedł w ślady ojca, będąc przez większość swojego zawodowego życia mocno związanym z branżą filmową oraz - co ciekawsze - z fotografią. Pracował między innymi przy produkcji The Jericho Mile (1979), The Cowboys (1972), The Running Man (1987), Cinderella Liberty (1973) i Bullitt (1968).

Jak pisze Magdalena Domaradzka, wystawa „A Beautiful Girl Like You” gromadzi nastrojowe, intymne fotografie, w których to nie poza, ale obecność odgrywa najważniejszą rolę. Przez swoje lata doświadczenia w pracy w przemyśle filmowym Zinnemann komponuje kadry okiem reżysera, w swoich pracach godzi czytelny rytm i atmosferę spontaniczności, przedstawia prawdziwe emocje, uniesienia i upadki. Ta naturalność pozwala odczytać z tego zbioru fotografii własne historie.

Tim pracował jako fotograf komercyjny, przy reklamach filmowych oraz dla kilku tytułów prasowych, tworząc głównie portrety środowiskowe. Organizator wydarzenia: RWF2025: Rzeszowska Akademia Fotografii.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



NIEZWYKŁA POLSKA



stronapodrozy.pl/przewodnik



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

PULS

#190

Depresja nie jest lenistwem. Najbardziej rani unieważnianie,
mówienie, że trzeba wziąć się w garść i wszystko minie
Str. 12 i 14



Możesz mieć gorszy dzień, ale kiedy konkretne objawy trwają co najmniej dwa tygodnie, to najprawdopodobniej chorujesz na depresję. Co dziś o niej wiemy, co działa w leczeniu i co w Polsce jest naprawdę dostępne – mówi dr Piotr Krawczyk, psychiatra, autor książki „Zrozumieć depresję”

Anita Czapryn

DR PIOTR KRAWCZYK: DEPRESJA NIE JEST LENISTWEM. NAJBARDZIEJ RANI UNIEWAŻNIANIE

Jaka jest pana definicja depresji?

Taka, jaka obowiązuje w tej chwili, a wypracowana jest od dawna w oparciu o różnego rodzaju dane i konsensus. Ta definicja mówi, że depresja to zaburzenie psychiczne polegające na występowaniu kilku objawów; w zależności od szczegółów mówimy o dziewięciu albo dziesięciu, z których nie wszystkie muszą wystąpić naraz, by spełnione były kryteria. Te objawy są bardzo konkretne i muszą pojawiać się niemal codziennie przez co najmniej 14 dni.

Jakie to objawy?

Można je podzielić na główne i dodatkowe. Do głównych należą obniżenie nastroju, czyli nastrój depresyjny, w skrócie możemy powiedzieć smutek czy przygnębienie, oraz utrata zdolności do odczuwania przyjemności albo jej zmniejszenie, inaczej mówiąc: spadek zainteresowań i czerpania radości z przyjemności. Do pozostałych objawów należą między innymi zaburzenia koncentracji, poczucie niskiej wartości, utrzymujące się poczucie winy, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, a także obniżenie energii, a mówiąc nietylko: duże zmęczenie.

W swojej książce „Zrozumieć depresję” pisze pan we wstępie, że to jedna z najczęstszych, ale też najbardziej niezrozumiałych chorób. Jest powszechna – może dotknąć każdego, niezależnie od płci, wieku czy momentu życia. Czego wciąż o depresji nie wiemy?

Wydaje mi się, że nie wiemy wielu rzeczy, natomiast nie chcę wpadać w pesymistyczne tony ani filozofować. Nawijając do tego, co pani zacytowała, depresja jest niezrozumiała dlatego, że należy do zaburzeń emocji. Z jednej strony wszyscy mamy emocje, więc wydają

nam się one codziennością, ale kiedy się zaburzają, niekoniecznie potrafimy je rozpoznać; to może umykać naszej uwadze. Z drugiej strony rozpoznawanie emocji nie jest czymś, z czym człowiek się rodzi; tego się uczymy, od bliskich i od reszty ludzi. W związku z tym czasem mamy trudność z rozpoznawaniem świata emocjonalnego. Dlatego depresja, moim zdaniem, jest tak trudno rozpoznawalna i tak niezrozumiała.

Słyszymy o różnych rodzajach depresji, np. poporodowej. Czy są jeszcze jakieś inne? Na przykład depresja alkoholowa?

O alkoholowej nie słyszałem. Generalnie jest zasadnicza różnica między szeroko rozumianym, ogólnym pojęciem złego samopoczucia a depresją. Depresja to jednak bardzo konkretne zjawisko. Ono czasem jest trudne do zdefiniowania albo do znalezienia u danego pacjenta, ale pozostaje zjawiskiem konkretnym. Co do jej rodzajów, to stoję na stanowisku, że jeśli przyjmiemy definicję, którą podałem, to depresja jest jedna. Trwają na ten temat bardzo duże spory. Myślę, że to dobrze, że tak się dzieje, ale formalnie depresja jest jedna. Natomiast może mieć różne aspekty. Możemy zobaczyć, że niektóre depresje pojawiają się w jakimś konkretnym czasie, na przykład zaraz po porodzie albo o danej porze roku. W tym pierwszym wypadku mówimy o depresji poporodowej i rzeczywiście taki rodzaj, czy podtyp depresji, istnieje. W tym drugim mówimy o depresji sezonowej, czyli ogólnie mówiąc o sezonowym zaburzeniu nastroju, i taki podtyp też istnieje.

Ion dotyczy właśnie tej pory roku, która nadeszła, czyli jesieni?

Dobre pytanie. Tak to kojarzymy i wydaje się, że najczęściej rzeczywiście depresja sezonowa pojawia się jesienią.

Natomiast to wcale nie jest takie oczywiste. Badania, ale też i moje doświadczenie, pokazują, że są osoby, które chorują na depresję co roku albo niemal co roku, ale na przykład tylko latem albo tylko wiosną, i dla nich to jest charakterystyczne. Jeżeli jednak spojrzymy z lotu ptaka na ogólną populację, to rzeczywiście jesień jest czasem najtrudniejszym. Jesień i zima.

Skąd się bierze depresja?

To dobre pytanie, ale też trudno na nie znaleźć jednoznaczną odpowiedź. Mam pewne pomysły, natomiast z całą pewnością muszę powiedzieć, że nie ma jednej przyczyny. Nie da się też wskazać jakichś konkretnych, uniwersalnych przyczyn. W wypadku każdego człowieka, który przyjdzie do lekarza psychiatry, możemy spróbować ustalić dla niego właściwą przyczynę. Jeśli jednak chodzi o ogólne sformułowanie przyczyn, to mamy pewne trudności, bo jest ich kilka. Jest na przykład znana od lat 70. tzw. hipoteza neuroprzekaznikowa, która zakłada, że w mózgu osoby chorującej na depresję dochodzi do pewnej nierównowagi, niedoboru pewnych substancji chemicznych zwanych neuroprzekaznikami, które są potrzebne do zdrowego funkcjonowania mózgu i umysłu. To hipoteza jedna z wielu, dlatego że wiemy, iż nie wyjaśnia bardzo wielu innych zjawisk w ramach depresji. Nie wyjaśnia też do końca pewnych tajemnic związanych z leczeniem. Jak na przykład z tym, że niektóre leki działają,

a inne nie. Inna hipoteza to genetyka: widzimy, że depresja pojawia się w obrębie rodzin; jeśli w rodzinie chorują osoby na depresję, to zwiększa się ryzyko, że kolejne osoby też zachorują. Jednocześnie nie udało się ustalić żadnych konkretnych genów; na pewno można powiedzieć, że nie mamy genu depresji. Wydaje się, że to coś bardzo skomplikowanego i wielogenowego. Inną potencjalną hipotezą jest hipoteza zapalna, która mówi, że pewne substancje zapalne, różnego rodzaju cytokiny, tzw. interleukiny i inne substancje chemiczne, mogą mieć wpływ na mózg. Znamy je, bo odczuwamy ich efekt, kiedy jesteśmy np. przeziębieni. Wtedy czujemy zmęczenie, boli nas ciało i mięśnie, mamy gorączkę. One w depresji nie wywołują przeziębienia ani gorączki, ale mogą się pojawiać wiemy, że wykładniki stanu zapalnego w depresji są podwyższone. To są przyczyny, które wymieniałem, ale jest co najmniej kilka innych: jest choćby przyczyna „kortyzolowa”, związana ze stresem.

Jakich odpowiedzi szukają u pana chorzy na depresję, a jakich ich bliscy? Czy to się różni?

Trochę może się różnić. Chorzy na depresję zadają bardzo różne pytania i starałem się na nie odpowiedzieć w książce. Napisałem ją, mając w głowie przede wszystkim pacjentów, którzy do mnie przychodzą, i pytania, które zadają. To są pytania, które ostatecznie sprowadzają się

do tego, czy wyzdrowieją i to jest pytanie sensowne. Wtedy wspólnie się zastanawiamy, skąd się u nich depresja wzięła, jak mogą sobie pomóc; takie pytania też padają. Natomiast rodziny reagują bardzo różnie. Można powiedzieć, że część rodzin nie jest zainteresowana zadawaniem pytań i to jest coś, co chciałbym, żeby uległo poprawie. Te rodziny, które pytają, to na przykład pytają o to, czy one jakoś zawiąły, czy przyczyna leży w nich, a z drugiej strony pytają, jak mogą pomóc.

Czy jest coś, co w rozmowie o depresji odstrasza? Czy bliscy boją się o niej rozmawiać?

Myślę, że w rozmowie o depresji jest trochę tematów tabu. Wynikają z tego, co dzieje się w mediach społecznościowych i w ogóle z tego, co wiemy o depresji, albo co nam się wydaje, że wiemy. Pierwszy temat to sytuacja, kiedy rodziny mówią, że rozumiemy, iż ktoś choruje na depresję, ale nie potrafią zrozumieć, że leczenie jest tak skomplikowane i może trwać długo. Nie bardzo rozumiemy, że osoba chora rzeczywiście nie ma siły, na przykład przez kilka miesięcy.

Że to nie depresja, tylko lenistwo?

Tak. I bliscy wiedzą, że to trochę niefajnie zadawać pytania tego typu, ale je zadają. To dobrze, można zadawać takie pytania. Inne obawy rodzin to wątpliwość, czy jeśli zaczną rozmawiać z osobą chorującą o depresji, to nie wywołają pogorszenia jej stanu: czy samo używanie słów „smutek”, „przygnębienie”, „płacz” nie sprawi, że ta osoba poczuje się gorzej. To jest z jednej strony wyraz troski, a z drugiej zupełnie nieuzasadniona obawa. Tematem tabu są też oczywiście myśli samobójcze i różnego rodzaju gesty samobójcze, które mogą się zdarzać u osób z de-

presją. Natomiast można o nich rozmawiać i umiejętna rozmowa jest bardzo pomocna.

Pisze pan w książce, że myśli o śmierci nie zawsze stanowią objaw tej choroby. Gdzie jest granica, po której natychmiast trzeba reagować?

Jeśli pyta pani o to, kiedy powinniśmy reagować my, osoby niechorujące na depresję, to myślę, że reagowanie może mieć różne postaci. Jeżeli mamy osobę bliską, która mówi nam, że nie chce żyć, to adekwatną reakcją jest zapytać ją o samopoczucie i ustalić, o co tak naprawdę chodzi: „Dlaczego nie chcesz żyć?”. Natomiast jeżeli ta osoba, która choruje na depresję, mówi, że właściwie nie widzi żadnego sensu i chciałaby popełnić samobójstwo, to reakcją powinna być mocniejsza. Mamy możliwość pójścia z tą osobą do psychiatry albo nawet wezwania karetki i często to bywa bardzo pomocne, szczególnie w sytuacjach zagrażających, kiedy widzimy, że ta osoba przygotowuje się do podjęcia próby samobójczej.

Częściej chorują na depresję kobiety, natomiast samobójstwa częściej popełniają mężczyźni. Dlaczego tak jest?

To pytanie jest badane i częściowo mamy już na nie odpowiedź. Kobiety chorują częściej, bo częściej spełniają kryteria depresji. Wydaje się natomiast, że mężczyźni podejmują próby samobójcze częściej pod wpływem substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu, i częściej mają w swojej emocjonalności element autoagresywny oraz większą decyzyjność. Rzeczywiście mężczyźni często wybierają metody odebrania sobie życia, które są zdecydowanie groźniejsze. Między innymi dlatego mężczyźni, którzy podejmują próby samobójcze to częściej są to próby skuteczne.

Ciąg dalszy na str. 14

W ROZMOWIE O DEPRESJI JEST TROCHĘ TEMATÓW TABU. WYNIKAJĄ Z TEGO, CO WIEMY O DEPRESJI, ALBO CO NAM SIĘ WYDAJE, ŻE WIEMY



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: 01.10.2025 - 31.01.2026 r. Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl



Dr Piotr Krawczyk: Jeśli umysł podpowiada, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, trzeba próbować poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci

Ciąg dalszy ze str. 12

W książce pisze pan, że depresja to choroba ludzi młodych, ale przecież dotyka też osób przepracowanych, wypalonych pracowników korporacji, samotne matki, a także ludzi starszych i samotnych. Gdzie dziś jest jej najwięcej i jak wpłynęła na to pandemia?

Mamy bardzo mocne statystyki, że pandemia, w swoim najmocniejszym okresie w latach 2020–2021, zwiększyła w niektórych krajach częstość zgłaszania się do psychiatrii nawet o 30–40 procent. To był olbrzymi wzrost zachorowań lub rozpoznania depresji. Eksperti zastanawiają się, na ile wpływ miała sama pandemia i stan zagrożenia, który przecież był na prawdę przerażający, a na ile stało się to w związku z pojawieniem się możliwości technologicznych. Nagle okazało się, że możemy odbywać wizyty online i w związku z tym ja również u siebie widziałem grupę pacjentów, która nagle się pojawiła, a sami mówili, że nigdy by nie przyszli do psychiatrii, bo nie przyjechaliby z innych miejscowości, a tak to mogli skorzystać. To było dobre. Jeżeli chodzi o częstość zachorowań i o to, u kogo pojawia się depresja, to takie dane również mamy. Statystyki ogólne mówią, że szczyt zachorowań dotyczy osób w wieku 20–30 lat, a to rzeczywiście są młode

osoby. Drugi szczyt zachorowań dotyczy osób dużo starszych: po sześćdziesiątce, a nawet po siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce. Natomiast najczęściej jest to choroba osób młodych i w tej chwili również dzieci i młodzieży. U nich depresja pojawia się coraz częściej.

Chciałam też pana zapytać o różnego rodzaju kłamstwa związane z depresją. O jednym już powiedzieliśmy: że bliscy uważają, iż ktoś się leni. Spotkałam się z sytuacją, gdy matka mówiła o synu, że cacka się ze sobą, bo kiedyś człowiek wstawał rano, nie myślał, że mu się nie chce, tylko trzeba było pracować i tyle.

Trudno mi powiedzieć, jak to wygląda w poszczególnych przypadkach, ale jeśli pyta pani ogólnie: jeżeli ktoś choruje na depresję, to z całą pewnością nie jest tak, że on sobie to wybrał albo że jest leniwy. Pacjenci również o to pytają. Pytają wprost, czy może im się coś nie pomyliło albo czy mnie się coś nie pomyliło w diagnozie, bo może oni po prostu są leniwi. Natomiast różnica, nawet słownikowa, między lenistwem a depresją jest taka, że lenistwo to jednak jakiś rodzaj wyboru. Lenistwo ma odcień pewnej przyjemności, mówimy „poleniuchuję sobie” i dla wielu osób to bywa przyjemne, możemy rzeczywiście

wybrać ten stan. Depresja czy inne zaburzenia psychiczne nie są kwestią wyboru. Jeżeli nie możemy rano wstać z łóżka, to nie dlatego, że jesteśmy leniwi, tylko dlatego, że chorujemy na depresję. Większość moich pacjentów chorujących na depresję mówi, że oni by już chcieli wstać z łóżka, chcieliby pójść do pracy, ale nie mają siły. I tak na to odpowiadam.

Albo na przykład boją się leków, bo nie chcą się uzależnić od antydepresantów i mówią o tym sami chorzy. Jak pan by na to odpowiedział?

Jeżeli chodzi o lekarstwa, można używać różnych argumentów i pacjenci często mówią o lęku przed uzależnieniem. Wtedy rozmawiamy o planie leczenia, na przykład: „Spróbujmy leczenia przez pół roku albo dziewięć miesięcy i zobaczymy, co będzie; sprawdzimy też, czy pojawia się jakieś uzależnienie”. Prawda jest taka, że leki przeciwdepresyjne, z punktu widzenia biologicznego i naszych doświadczeń są stosowane od dziesiątek lat. Te starsze to lata 70., a obecnie używane, najnowsze są z końca lat 80. i z lat 90. Mamy więc już około 30 lat użycia tych leków i na razie nic nie wskazuje na to, żeby nawet długotrwałe używanie powodowało uzależnienie. Przez uzależnienie rozumiemy sytuację, w której człowiek musi

używać leków, zwiększać dawki, a efekt jest coraz słabszy; to skrótowa definicja uzależnienia. Tego w przypadku leków przeciwdepresyjnych po prostu nie widzimy.

Dziś są też nowoczesne metody leczenia depresji. Tylko pytanie: co u nas jest realnie dostępne z tych nowoczesnych metod?

To pytanie, przy którym trzeba rozróżnić, co jest w ogóle dostępne, co jest łatwo dostępne, a co dostępne w ramach publicznej ochrony zdrowia. Jeśli chodzi o nowoczesne metody, myślę, że nie skłamię, mówiąc, że mamy dostęp do wszystkiego; mamy pełne możliwości. Te metody, które stosuje się na całym świecie i uznaje za nowoczesne, to na przykład przeczaszkowa stymulacja magnetyczna albo niektóre rodzaje leków, takie jak ketamina. Są też różne odmiany psychoterapii, nowe nurty; to wszystko są narzędzia obecnie dostępne. Najczęściej jednak są dostępne na rynku komercyjnym. Na pewno, jeśli chodzi o stymulację przeczaszkową czy ketaminę, to metody przebadane i obecne w literaturze, ale nie są oficjalnie stosowane jako metody w publicznej ochronie zdrowia. Nowoczesne metody to także leki: mamy dziś bardzo nowoczesne preparaty i coraz nowocześniejsze i one również są dostępne, nawet w publicz-

nej ochronie zdrowia. Tutaj nie mamy się czego wstydzić. Natomiast w publicznej ochronie zdrowia mamy trochę mniej możliwości technicznych. Przyznam jednak, że byłbym zbyt surowy, gdybym powiedział, że jesteśmy do tyłu; rzeczywiście mamy różne rozwiązania, które, jak mi się wydaje, są w zupełności wystarczające. Problemem jest oczywiście finansowanie, liczba psychiatrów i psychoterapeutów oraz łatwa dostępność świadczeń. Nie jest łatwo znaleźć termin do psychiatry w publicznej ochronie zdrowia. To są wyzwania, które warto przezwyciężać, bo to rzeczywiście może pomóc leczyć depresję. A jeśli chodzi o stronę techniczną i merytoryczną: leki, psychoterapię i inne metody, to mamy tego w Polsce wystarczająco.

Jak pomagać ludziom z depresją? Jak ich pocieszać? Słowa „nie przejmuj się, jutro będzie lepiej” chyba nie zadziałają, podobnie jak „weź się w garść”. Co rani osoby z depresją, a jakie zdania im pomagają?

Myślę, że to wszystko, co pani wymieniła, jest właśnie raniące albo, nawet jeśli nie wprost raniące, to unieważniające. Podstawowa myśl osoby chorującej na depresję brzmi: „Nie będzie dobrze, jest beznadziejnie i nie będzie lepiej”. A tu przychodzi ktoś bliski i mówi: „Źle myślisz, będzie dobrze”. Osoba chorująca odbiera to jako gest unieważnienia, może poczuć się niewysłuchana. Takie wypowiedzi bywają zupełnie nieprzydatne. Tak zresztą kończą się różne relacje: pacjenci mówią mi, że mieli znajomych, ale oni w kółko powtarzali „będzie dobrze”, podczas gdy pacjent czuł, że to nierealne. Mija kolejny miesiąc i nie jest dobrze, więc dla własnego dobra przestaje się do nich odzywać. Często przydatna jest obecność.

I ta obecność dla każdego wygląda trochę inaczej. Ja wyobrażam ją sobie tak: jeśli jesteśmy bliskimi osoby chorującej na depresję, to nie warto obchodzić się z nią jak z jajkiem, bo to tacy sami ludzie jak inni. Możemy namawiać na różne rzeczy czy prosić o drobne sprawy, ale z uwagą: jeśli odmówi – nie złościćmy się. Bierzmy pod uwagę, że może nie mieć siły wynieść śmieci czy zrobić zakupów. Pomoc polega na tym, że to uwzględniamy i nie nazywamy tej osoby złą albo leniwą. Jeśli chcemy pomóc, możemy zaproponować wspólne spędzenie czasu: wyjście do kina, na spacer, spotkanie na kawie. Jeśli odmówi, a ma do tego prawo, powiedzmy jej, że nam na tym zależy i że zadzwonimy, na przykład w środę o 18:00. I zrobmy to: zadzwonimy w środę o 18:00, nawet jeśli rozmowa znów nic nie wnie-

sie, w tym sensie, że będzie podobna do poprzedniej. Osoby chorujące na depresję mówią, że sama obecność, to że ktoś się umówił i dotrzymuje obietnicy, pokazuje im, że są dla kogoś ważne. I to jest bardzo istotne.

Na końcu książki podał pan najważniejsze kroki, które warto podjąć, by sobie pomóc: wizyta u lekarza, ruch, danie sobie prawa do wolniejszego tempa, niewierzenie we wszystko, co podsuwa umysł, leki i szukanie wsparcia. Gdyby miał pan wybrać najważniejsze, niezbędne kroki, to co by pan powiedział?

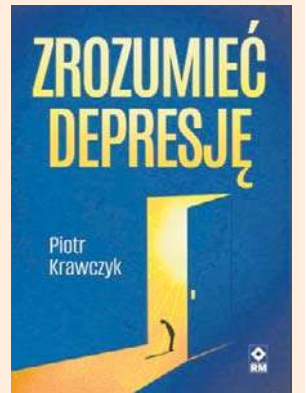
Trudno wybrać, bo to są wszystkie te, które wymieniłem i dla jednych będzie to robienie kroków, a dla innych próba znalezienia alternatywnej myśli. Ludzie się różnią. Jedni zaczną terapię od ciała: spróbują zmienić dietę, poprawić rytm dobowy, wyjść na spacer i robić kroki. Inni powiedzą: „zacznę od zmiany myślenia”. Jeśli ich umysł podpowiada im, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, spróbują poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci, więc można w ten sposób pracować. Wydaje mi się, że to zbiór różnych zasad, z których każdy może wybrać i na początek zacząć od jednej z nich.

CV



Dr Piotr Krawczyk

Lekarz psychiatra z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem klinicznym. Pracował m.in. na Oddziale Chorób Afektywnych w Instytucie Psychiatrii i Neurologii oraz w Poradni Psychoonkologii Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie. Autor książki „Zrozumieć depresję”, jaka ukazała się nakładem Wydawnictwa RM.



Rozwój ma wiele obliczy

O kierunkach rozwoju Powiatu Rzeszowskiego, strategicznych celach i zadaniach, z Krzysztofem Jaroszem, Starostą Rzeszowskim, rozmawia Tomasz Pajęcki.

- Ostatnimi czasy Powiat Rzeszowski stał się bardzo widoczny w mediach. Czy to wynik strategicznego położenia związanego z wojną na Ukrainie czy też inne czynniki grają tu istotną rolę?

- Staliśmy się widoczni nie ze względu na działalność marketingową, ale z jednej strony osiągnięcia, z drugiej zaś faktycznie na położenie. Coraz bardziej też widać w nas pomniejszony obraz całego kraju. W kwestiach bezpieczeństwa ludności - na poważnie - realizujemy najistotniejsze cele strategiczne państwa. Nie tak dawno temu oddaliśmy do użytku strzelnicę sportową im. mjr.



Rzepki. Chcemy, by nie tylko nasza młodzież, ale też wszyscy inni mieszkańcy powiatu mieli szansę na naukę samoobrony w aspekcie całej wspólnoty. To oczywiście jeden z aspektów poprawy jakości funkcjonowania samorządu w obszarze ochrony ludności. Inwestujemy bowiem miliony w sprzęt ochronny, transport kryzysowy, infrastrukturę krytyczną, a nawet weszliśmy do programu rządowego „Szpitale przyjazne wojsku”.

- Polacy mogli dowiedzieć się szerzej o Powiecie Rzeszowskim słuchając informacji o problemach z płatnością za nadwykonania Szpitala Chorób Płuc i Opieki Długoterminowej w Górnym...

- To wyjątkowy szpital, w niczym nie przypomina podmiotów powiatowych z podstawowymi oddziałami. Górno przyjmuje pacjentów z całej ściany wschodniej kraju. Mam tu na uwadze pacjentów z gruź-

licą także tą lekooporną. Dziś to strategiczny podmiot, który chroni naszych obywateli przed zalewem gruźlicy, która na Ukrainie, a szczególnie w Rosji, zbiera śmiertelne żniwo. Liczę, że zjednoczymy działania, by tak kluczowe podmioty otrzymywały wyższe ryczałty i miały zapłacone nadwykonania. Jako powiat zainwestowaliśmy w przebudowę zakładu diagnostyki obrazowej, tak więc dziś szpital dysponuje nowym RTG i wysokiej jakości tomografem. Ciągłe inwestujemy w ten podmiot, a czynimy to dla dobra naszej społeczności.

- Bezpieczeństwo, zdrowie to socjalne aspekty rozwoju?

- Tak, nadszedł już czas, by oderwać się od myślenia, iż rozwój da się realizować twardejmi inwestycjami z pominięciem ludzi. Inwestycja w społeczeństwo, współpracę to inne, równie ważne oblicza rozwoju. Kiedy odbudowywaliśmy państwo po upadku socjalizmu,

powstawały drogi, infrastruktura energetyczna, zakłady pracy. Dziś musimy inwestować we wspólnotę. Budować jej struktury. Moją ideą jest prze-

nie funkcjonująca Aglomeracja Rzeszowska – wspólnota gmin i powiatów, która razem zadba o komunikację, rekreację, pozyskiwanie inwestorów.

Powiat Rzeszowski oficjalnie otworzył nowoczesną Strzelnicę Powiatu Rzeszowskiego „Dycha”, zlokalizowaną zlokalizowaną przy ulicy Biznesowej 15 w Parku Naukowo-Technologicznym Rzeszów-Dworzysko. Obiekt, nazwany imieniem mjr. Józefa Rzepki, jednego z dowódców AK, powstał kosztem ponad 17 mln zł i ma służyć szkoleniu obronemu oraz rozwojowi sportów strzeleckich. Nowa inwestycja stanowi ważny krok w budowaniu lokalnej infrastruktury proobronnej i edukacyjnej.



Otwarcie Strzelnicy Powiatu Rzeszowskiego DYCHA

Uroczyste otwarcie Branżowego Centrum Umiejętności w Trzcianie

W piątek, 24 października 2025 roku, w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianie odbyło się oficjalne otwarcie Branżowego Centrum Umiejętności (BCU) – nowoczesnego ośrodka kształcenia zawodowego w dziedzinie techniki weterynaryjnej.

Centrum jest jednym ze 120 ośrodków tworzonych w Polsce w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Jego celem jest łączenie nauki z praktyką oraz tradycyjnego kształcenia zawodowego z nowoczesnymi technologiami. Wartość inwestycji wyniosła 11,95 mln zł, z czego blisko 10 mln zł pochodziło z funduszy europejskich. – *To inwestycja w kompetencje, technologię i przyszłość. Najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest jej tworzenie* – podkreślał starosta rzeszowski Krzysztof Jarosz.

Nowoczesny obiekt wyposażony jest w specjalistyczne pracownie, m.in. analityki ogólnej, diagnostyki obrazowej, rozrodo i inseminacji



zwierząt, zoofizjoterapii oraz dobrostanu i produkcji zwierzęcej. Uczniowie, nauczyciele i dorośli kursanci mogą tu zdobywać praktyczne umiejętności z zakresu diagnostyki, profilaktyki i leczenia zwierząt gospodarskich.

– *BCU w Trzcianie to miejsce, które łączy tradycję szkoły z nowoczesnością. To inwestycja w młodych ludzi i rozwój lokalnej gospodarki* – mówił dyrektor szkoły Janusz Jakubek.

Ośrodek prowadzić będzie szkolenia specjalistyczne dla

uczniów, studentów, nauczycieli oraz rolników. W planach są kursy doskonalące z inżynierii, dobrostanu zwierząt i nowoczesnej diagnostyki. – *Chcemy, by Trzciana stała się ośrodkiem wymiany wiedzy i doświadczeń z zakresu weterynarii* – dodała dyrektor placówki.

Uroczystość zakończyło symboliczne przecięcie wstęgi, poświęcenie obiektu i zwiedzanie nowoczesnych pracowni. Otwarcie BCU w Trzcianie to ważny krok w kierunku rozwoju praktycznej edukacji zawodowej na Podkarpaciu.



Nowy rozdział w relacjach biznesowych: Powiat Rzeszowski i Xixia otwierają się na współpracę

We wtorek, 7 października 2025 r., w Starostwie Powiatowym w Rzeszowie odbyło się spotkanie z członkami organizacji Business Network International (BNI) ONLY Rzeszów BNI Polska (BNI), poświęcone możliwościom nawiązania współpracy gospodarczej z Powiatem Xixia w chińskiej Prowincji Henan. Wydarzenie jest elementem przygotowań do rozwinięcia partnerstwa, zapoczątkowanego podpisanym niedawno Listem Intencyjnym między obydwoma powiatami.

W spotkaniu uczestniczył również reprezentant Stowarzyszenia Euroregion Karpacki, który towarzyszył delegacji Powiatu Rzeszowskiego podczas wizyty w Xixia. Euroregion, jako partner wspierający międzynarodowe inicjatywy samorządowe, zadeklarował dalsze wsparcie w rozwijaniu relacji transgranicznych i gospodarczych. Omówiono potencjalne obszary współpracy, m.in. rolnictwo, przemysł, logistykę, nowe technologie i turystykę.

Krzysztof Jarosz, Starosta Rzeszowski, podkreślił znaczenie dialogu z lokalnym biznesem w budowaniu trwałych relacji międzynarodowych. Wskazano również, że Powiatowy Urząd Pracy w Rzeszowie może odegrać istotną rolę w kojarzeniu lokalnych firm z potencjalnymi partnerami z Chin. Powiat Rzeszowski przygotowuje się do współpracy z partnerami międzynarodowymi także poprzez rozwój kompetencji młodzieży – prowadzone przez powiat szkoły średnie biorą udział w programach ERASMUS+, a uczniowie są kształceni z myślą o przyszłych wymaganiach



rynku pracy. W duchu podejścia „Bizuka” (Biznes + Nauka), szkoły rozwijają praktyczne umiejętności i współpracują z przedsiębiorcami, aby jeszcze lepiej dopasować edukację do realnych potrzeb lokalnej i globalnej gospodarki.

Reprezentant Stowarzyszenia Euroregion Karpacki, który towarzyszył delegacji Powiatu Rzeszowskiego podczas wizyty w Xixia. Euroregion, jako partner wspierający międzynarodowe inicjatywy samorządowe, zadeklarował dalsze wsparcie w rozwijaniu relacji transgranicznych i gospodarczych. Omówiono potencjalne obszary współpracy, m.in. rolnictwo, przemysł, logistykę, nowe technologie i turystykę. W spotkaniu uczestniczył również reprezentant Stowarzyszenia Euroregion Karpacki, któ-

ry towarzyszył delegacji Powiatu Rzeszowskiego podczas wizyty w Xixia. Euroregion, jako partner wspierający międzynarodowe inicjatywy samorządowe, zadeklarował dalsze wsparcie w rozwijaniu relacji transgranicznych i gospodarczych. Omówiono potencjalne obszary współpracy, m.in. rolnictwo, przemysł, logistykę, nowe technologie i turystykę. W spotkaniu uczestniczył również reprezentant Stowarzyszenia Euroregion Karpacki, któ-

- Jak usłyszałam diagnozę, to ze dwie godziny siedziałam w samochodzie. Mocno krzyczałam i płakałam. Nie bolało mnie to, że najprawdopodobniej przeżyję maksymalnie rok. Ale to, jak ja to powiem dzieciom - wspomina Anna

Kinga Dereniowska

GDY USŁYSZYSZ, ŻE MASZ RAKA

Pierwszym objawem u 21-letniej Weroniki był silny ból głowy. Nie przechodził dwa miesiące. Nie pomagały leki przeciwbólowe. - Ale myślałam, że to przez stres albo odwodnienie spowodowane intensywnym trybem życia - wspomina.

Było po majówce, gdy - wstając z łóżka - zauważyła, że guz urósł jej tak, iż wyglądał jak połowa piłeczki golfowej.

- Spuchła mi twarz. Nie mogłam się uśmiechnąć - opowiada.

Z mamą szybko pojechali do szpitala, gdzie Weronice zrobiono zdjęcie RTG.

- Pierwszą diagnozą był szpiczak mnogi. Z tą świadomością żyłam przez dwa tygodnie. Dopiero później wykonali mi tomograf, który pokazał, że osteoliza (proces rozpadu i zniszczenia tkanki kostnej dop. red.) jest spowodowana obecnością guza, który rozpuścił tę kość. I to on dawał te wszystkie objawy bólowe. Miałam jakby dziurę na wylot - opisuje Weronika.

Okazało się przez dwa lata w kości czaszki rósł guz. Stan był na tyle zaawansowany, że młoda kobieta miała pogrubione opony mózgowie.

- Lekarz, który zobaczył wyniki, stwierdził, że musimy operować „na już” - mówi.

To na „już” znaczyło operację za półtora tygodnia. Usunięto jej guza z fragmentem kości czaszki. Wstawiono implant. Był czerwiec 2021 roku.

Diagnozę histiocytoza z komórek Langerhansa postawiono jej rok później w Centrum Onkologii w Warszawie. Postać była złośliwa, ale nie miała przerzutów. Mogła rozpocząć chemię.

- Ta choroba atakuje nagle. Może nie dawać objawów, ale może dać nagle przerzuty do kości, płuc, wątroby. I rozsiać się po całym organizmie - ostrzega stalowowolanka.

Leczenie skończyła tydzień po 23. urodzinach. Teraz ma 25 lat i co roku regularnie się bada.

- Na początku miała bardzo silne wyparcie. Nie docierało do mnie, że jestem chora. Przecież jestem młoda i silna, a nagle muszę siedzieć w domu i uważać na siebie. Przez chemię, która właściwie zniszczyła mi odporność, nie mogłam mieć kontaktu z ludźmi - wymienia Weronika.

Potem przyszło zmęczenie, złość, rozdrażnienie.

- Miałam poczucie niesprawiedliwości. Zazdrościłam rówieśnikom, którzy mogą studiować, pracować, podróżować, bawić się na imprezach. Dla mnie każde wyjście wiązało się ze stresem, że mogę się czymkolwiek zarazić - wspomina.

Ale w końcu przyszła też akceptacja choroby. Choć i niepewność, czy chemia zadziała.

Był i smutek.

- Taki żal za tym utraconym czasem, który minął. Teraz staram się wrócić do życia na 200 proc. Jestem jak pszczołka. Studiuję, pracuję, podróżuję. Korzystam z życia na całego. Staram się odrobić ten czas, który minął - mówi Weronika Kozdra, która w tym roku została Miss Podkarpacia.

Krystyna myślała, że rezygnuje z pracy tylko na chwilę

Krystyna doskonale pamięta moment, kiedy dowiedziała się, że ma raka. Bo, jak mówi, tego nie się zapomina.

- Był październik. Siedem lat temu. Ubierając się, zauważyłam, że mój biust się wyrównał w biustonoszu. Pojechałam do doktora Mazurka, który potwierdził, że są dwa guzy. Malutkie, bo miały osiem milimetrów, ale były bardzo inwazyjne i naciekające - opowiada mieszkanka Gniewczyny Łańcuckiej.

Tłumaczy, że naciekające znaczy, że guzy naciekają bardzo szybko sąsiednie narządy.

- Czułam złość. Ogromną. Od lat rak przewija się u nas w rodzinie. Moja córka zachorowała na glejaka jako mała dziewczynka. Wiedziałam już, że to nie jest choroba na chwilę, ale zostanie



Krystyna: - Czułam złość. Ogromną. Od lat rak przewija się u nas w rodzinie

z nami już na całe życie. Moja choroba to było nic w porównaniu do tego jak choruje dziecko - podkreśla.

Po diagnozie, gdy wracali do domu, jej mąż płakał całą drogę. Krystyna zaś myślała, że musi szybko umówić się do poleconego jej lekarza w Lublinie. Podeszła do choroby zadaniowo.

- Nawet brat mi powiedział, że jestem nienormalna, że nie nie zdaję sobie sprawy z tego, co mnie czeka. Doskonale wiedziałam. Ale odbierałam telefony z uśmiechem i opowiadałam, co będę przechodzić, że nie będę pracować. Wydawało mi się, że potrwa chwilę, ale nie wróciłam już do pracy. Ręce już nie dają rady - opowiada z zawodu fryzjerka.

Krystyna przeszła ciężką chemioterapię, trwającą prawie cztery lata. Obecnie boryka się z polineuropatią.

- Dostałam uczulenia na jedną z chemii. Mam niedowłady rąk, nóg. Jakby nie dr Kasia Podgórska-Węglarz, to pewnie bym tego nie wytrzymała - dzieli się kobietą.

Na początku mówiła lekarzowi, aby usunął jej całą pierś.

- A on odpowiedział, że zrobiłby mi tym największą krzywdę, bo dopiero później będziemy tej piersi potrzebować. Teraz wiem, że miał absolutnie rację - wspomina.

Kobieta miała ogromne wsparcie rodziny. Wszyscy stanęli na wysokości zdania.

- Zawsze byliśmy blisko. Tylko wcześniej to ja byłam tym motorem napędowym w domu. A później role się odwróciły. Powiedzieli mi: kie-

dyś byłaś dla nas, teraz my jesteśmy dla ciebie - podkreśla.

Anna dwie godziny siedziała w samochodzie

Anna Skiba zachorowała na nowotwór piersi w wieku 45 lat. Był złośliwy.

Przeszła cały cykl leczenia onkologicznego. Chemioterapię od czerwonej, przez 21 białych, radioterapię wraz z powikłaniem, przez mastektomię obydwu piersi, implantację, ekspansję do implantów i całą hormonoterapię.

- Jak usłyszałam diagnozę, to ze dwie godziny siedziałam w samochodzie. Mocno krzyczałam i płakałam. Nie bolało mnie to, że najprawdopodobniej przeżyję maksymalnie rok. Ale to, jak ja to powiem dzieciom. To było dla mnie najgorszym przeżyciem, jakie mogło mnie spotkać - wspomina.

Dzieci na tę wiadomość zareagowały bardzo spokojnie.

- Ale to był tzw. ukryty stres. Potem to przerażaliśmy u psychologa. Nie chciały denerwować mnie, bo ja przecież już mam zmartwienie. Chciały pokazać, że one mają siłę, żeby mamę wspomóc - tłumaczy pani Anna.

Rzeszowianka podkreśla, że podczas choroby wsparcie rodziny jest absolutnie ważne.

- Natomiast na początku miałam depresję onkologiczną. W nocy stany lękowe. Nie da się ich opanować dopóki sami nie usiądziemy i sami siebie nie przepracujemy. I nie podejmujemy walki - uważa Anna Skiba.



FOT. MACIEJ TERPINSKI

Anna Skiba: - Na początku miałam depresję onkologiczną, w nocy stany lękowe

Organizm zaczął się zmieniać. - Wyłysiałam. Zniknęły włosy, rzęsy i brwi. No i napuchłam po chemii. Naprawdę nie da się tego człowieka poznać na ulicy i ja tego doświadczyłam. Przestałam mówić cześć ludziom na ulicy, widząc że mnie nie poznają. Nie chciałam ich traumatyzować - wspomina.

Całą chorobę przechodziła łysa. Pracując na sesji, jako radna miejska w Rzeszowie, siedziała w sali obrad bez peruki.

- Aby wesprzeć te kobiety, które przez lata chodzą w peruce i są piętnowane społecznie. Przeżyłam to na własnej skórze, gdy w jednej w restauracji w Rzeszowie zostałam obrażona, że to bardzo niesmaczne, że z takim wyglądem przychodzę do restauracji - opowiada Anna Skiba.

Chciałyśmy pokazać odwagę i piękno

W listopadzie Fundacja Wsparcia dla Pacjentów Hospicyjnych i Ich Rodzin oraz Hospicjum Domowe Vita Res postanowiły zaprosić pacjentki

z doświadczeniem onkologicznym, aby w Rzeszowie zapozowały do zdjęć, które stworzą charytatywny kalendarz „Portrety Odwagi”. Panie zostały profesjonalnie umalowane, uczesane. Zdjęcia wykonał rzeszowski fotograf Maciej Terpiński.

- Pacjentki, z którymi pracujemy na co dzień, widzimy w chorobie i w leczeniu. Wraz z ich problemami, rozterkami. A chciałyśmy ujrzeć w tych kobietach te radosne dziewczyny, które kiedyś były zdrowe, zanim przygniotła je choroba. Ale też, żeby im pokazać, że pomimo tego wszystkiego są piękne, wspaniałe i odważne - podkreśla Katarzyna Podgórska-Węglarz, lekarz Hospicjum Domowego Vita Res.

Praca z pacjentkami onkologicznymi nie jest łatwa. A ich smutki udzielają się też i lekarzom.

- Nie jesteśmy w stanie pracować z nimi bez uczuć. Nas to też w pewnym sensie obciąża - podkreśla. - Borykamy się na co dzień z objawami choroby, ale i niepożądanymi objawami leczenia.(...) Temu wszystkiemu to-



FOT. MACIEJ TERPINSKI

Weronika Kozdra: - Miałam poczucie niesprawiedliwości

warzysz uczucie stygmatyzacji, odosobnienia. Wyrzucenia z roli społecznej, z pracy. Atrakcyjność podczas choroby jest mniejsza. Podczas sesji do kalendarza to były gwiazdy, nie pacjentki - uważa lek. Katarzyna Podgórska-Węglarz.

Czasem pacjenci nie chcą o chorobie rozmawiać z rodziną. A rodzina boi się rozmawiać z pacjentem.

- Uczymy pacjentki i pacjentów, aby nie zapominali się w chorobie. Choroba chorobą, a życie życiem. Tak naprawdę nikt nie wie, ile czasu mu zostało. Wystarczy się niefortunnie wywrócić. Trzeba żyć tak, aby każdy dzień był piękny. Wiadomo, że w złe dni człowiekowi się nie chce myśleć, czy jest piękny, czy nie piękny. Ale warto, aby wiedzieć, że jest pomoc. Że są ludzie, którzy wyciągają rękę - dodaje Katarzyna Podgórska-Węglarz.

Ambasadorem „Portretów odwagi. Widzę człowieka, nie tylko chorobę” został Jacek Rozenek. Aktor przeszedł podwójny udar, który sparaliżował prawą stronę jego ciała.

- Każdego z nas czeka w życiu taki moment, że dowiemy się, że jesteśmy chorzy. I mimo że słyszał setki razy od swoich znajomych o raku, to kiedy sam to słyszy, to wtedy odbiera się to osobiście, w wyjątkowy sposób. I człowiek wtedy jest w tym sam, mimo wielu ludzi dookoła. Trzeba wtedy rozbudzić w sobie wiarę. Im więcej tej wiary, tym lepiej - mówi Jacek Rozenek.

On też przekonuje, że warto poprosić o wsparcie.

- Taka nasza ludzka skaza. Bez sensu jest ten wstyd, ale jest on częścią tej choroby. Oczywiście, że lepiej się przełamać i poprosić o pomoc. Dziesięć osób nam odmówi, a jedenasta powie, że pomoże. I to tak bywa w życiu, że to będzie ktoś, kogo w życiu byśmy nie podejrzewali o tak dobre serce - uważa Jacek Rozenek.

Gdyby mogły sobie coś powiedzieć

Co bohaterki powiedziałyby sobie, gdyby mogły spotkać się ze sobą po usłyszeniu diagnozy?

Weronika: - Żeby dać sobie czas na przetrawienie tego wszystkiego. Na bycie smutną. Są w życiu takie sytuacje, gdzie mamy prawo być słabsi. I możemy pokazać, że nie radzimy sobie, że potrzebujemy wsparcia. Dopuścić do siebie innych. Nie musimy sobie radzić ze wszystkim sami. Możemy spuścić tę gardę.

Anna: - Żeby znalazł mnie wtedy ktoś, kto uspokoi, wyciszy i wytłumaczy cały ten proces. A w momencie jak rozumiemy, to się nie boimy. To jest tak, że gdy coś puka w ciemnym pokoju, to się boimy. A jak zaświeci światło, to okazuje się, że to bije zegar. Życzyłabym sobie takiej wspierającej osoby, jaką ja jestem teraz. Prowadzę koło wsparcia w szpitalu Pro-Familia, które się nazywa RAKiety.

Krystyna: Sobie nic. Czułam się wtedy silna i pewna siebie. Wiedziałam, że się wyleczę. Ale komuś, kto się właśnie dowiedział o diagnozie, powiedziałabym, aby nigdy nie ukrywał swojej choroby. Dla mnie najgorsza rzecz. O tym trzeba mówić.

*BEZ SENSU JEST TEN WSTYD, ALE
JEST ON CZĘŚCIĄ TEJ CHOROBY.
OCZYWIŚCIE, ŻE LEPIEJ SIĘ PRZE-
ŁAMAĆ I POPROSIĆ O POMOC*

PRÓBUJ, NAJWYŻEJ SIĘ NIE UDA

- Chciałbym, żeby każdy nauczył się dostrzegać w sobie coś dobrego – trochę piękna, trochę siły, ale też trochę łagodności wobec siebie – mówi Jasiek Mela, którego niepełnosprawność nie zatrzymała ani przed zdobyciem obu biegunów, ani przed spełnianiem marzeń

Martlena Bogdan-Marut

Byłeś jednym z mówców na Podkarpackim Festiwalu Nauki i Innowacji. Moje pierwsze pytanie nawiązuje do tego, co wtedy, 12 listopada, powiedziałeś ze sceny do młodych uczestników – czy jesteś swoim największym krytykiem?

Tak, zdecydowanie i bez zastanowienia (śmiech).

Dlaczego tak jest, że ludzie często są swoimi największymi wrogami? Sami siebie tak mocno ograniczamy?

Z jednej strony warto od siebie dużo wymagać, stawiać sobie ambitne cele, ale z drugiej – jako perfekcjonista – uważam, że nie ma nic gorszego i bardziej destrukcyjnego niż perfekcjonizm. Bo przecież zawsze mogłoby być lepiej, prawda? I to bardzo utrudnia funkcjonowanie. To nie jest nic dobrego. I ja bardzo zazdroszczę ludziom, którzy – nie chcę powiedzieć, że mają zgodę na bylejakie – ale potrafią zaakceptować, że coś nie jest idealne, tylko po prostu dobre. Ludziom, którzy są bardziej pewni siebie. Ja od ponad dwudziestu lat występuję publicznie, więc może się wydawać, że świetnie czuję się na scenie, że jestem super pewny siebie. Opowiem coś, odepnę protezę, zażartuję... Ale prawda jest taka, że jestem bardzo nieśmiały i trochę zakompleksionym chłopakiem. Zawsze przed jakimś wydarzeniem, kiedy dostaję prośbę, żeby coś nagrać na social media, to mam z tym problem. Muszę wyjść do jakiegoś parku, poszukać miejsca, gdzie nie ma ludzi. Mam ogromny szacunek do młodych, którzy po prostu bez oporu wychodzą, mówią: „mam do nagrania rolkę” – i robią to.

Może to też wynika z tego, że ty mówisz o byciu naturalnym, o byciu sobą, a takie nagrywanie, w obecnej przestrzeni, nie swojej, jest po prostu nienaturalne? Ja też nie przepadam za nagrywaniem rolek (śmiech). No, nienaturalne dla nas. Ale to znowu taki czynnik, myślę,



Jasiek Mela jest podróżnikiem, społecznikiem i mówcą motywacyjnym. W wieku trzynastu lat uległ wypadkowi, w którym stracił rękę i nogę, ale nie zatrzymało go to przed realizowaniem marzeń. Jako najmłodszy w historii i pierwszy niepełnosprawny zdobył oba bieguny w jednym roku. Założyciel Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty, od lat inspirowa innych do odwagi, empatii i wiary w siebie. Prywatnie – mąż i tata trójki dzieci. Cała rozmowa do obejrzenia na portalu nowiny24.pl

że trochę pokoleniowy. To się bardzo zmienia. Z jednej strony wielu ludzi jest dziś bardziej zamkniętych, bo bimy się rozmów na żywo. Bo jak coś powiem twarzą w twarz, to już tego nie wytnę, nie cofnę. A jak „wklikam”, mogę zobaczyć, jak to wygląda, przemyśleć, jak może być odebrane, cofnąć, poprawić. Życie niestety nie daje nam takiej możliwości. Trzeba brać odpowiedzialność za to, co się mówi i robi. I to dla wielu osób jest trudne.

Jesteś na scenie od dawna, spotykasz mnóstwo ludzi, także młodych. Powiedziałeś, że im trudniej dziś rozmawiać „na żywo”. Myślisz, że młodsze pokolenie – te całe „Zetki” – woli komunika-

cję przez SMS-y, Messengera, Instagrama? Bo to jest dla nich taka naturalna, dzisiejsza „mowa”?

Tak, myślę, że tak. To się oczywiście zmienia, ale jednocześnie... nie wiem, ja zawsze byłem uczony, żeby starać się drugą osobę zrozumieć, a nie oceniać. Bo najłatwiej jest powiedzieć – i każdego z nas to kusi – „kurde, my to się w innych czasach wychowywaliśmy i jakoś wyrosliśmy na ludzi”. Ale z takim podejściem, oceniając na dzień dobry, od razu sprawiamy, że uszy tego drugiego człowieka się zamykają. Myślę, że dziś żyjemy w ogromnym pędzie i pod dużą presją, że wszystkie decyzje, które podejmuję, muszą być właściwe. Że muszę wszystko

optymalizować, mieć miliard zajęć dodatkowych, brać udział w olimpiadach, wybrać najlepsze studia... I nie ma miejsca na zmianę, na porażkę, na przerwę, na przemyślenie. Ta mnogość wyborów potrafi być naprawdę przytłaczająca (śmiech). Wiesz, aż głupio mi to mówić tuż po Święcie Niepodległości, bo jakby mój dziadek usłyszał, że młodzi ludzie narzekają na zbyt wiele wyborów, to by powiedział: „kurde, jak to możliwe?”. Ale trochę tak jest. Ja to porównuję do zakupów. Idę do sklepu, mam trzy pary butów: jedno brzydkie, drugie za duże, trzecie takie sobie – to wybiorę. Ale jak wchodzę do Internetu i mam sto miliardów modeli, jeszcze promocje,

jeszcze kombinowanie, gdzie taniej, bo może newsletter da mi 5% zniżki, to koniec końców spędzam trzy godziny i tak nie wybieram żadnych.

Ale przecież to jest tak cały czas, my ciągle dokonujemy wyborów. A ty, jak wybierałeś swoją drogę? Czy moment, w którym straciłeś nogę i rękę był najtrudniejszy? Bo mówiłeś ze sceny, że śmierć brata była dla ciebie bardzo trudnym doświadczeniem. Słuchając cię, miałam wrażenie, że twoje życie to pasmo takich wydarzeń, po których nie jeden człowiek by się nie podniósł. A ty się podniosłeś i jesteś dziś tu, gdzie jesteś. Podniosłem się, bo trochę nie miałem wyboru. Wiesz, jak człowiek się życiowo prze-

wróci – w przenośni albo dosłownie – to ma dwie opcje: albo leżeć i mnożyć powody, dla których mu się to nie należało, że było niesprawiedliwie, że dostał rykoszetem. I może nawet ma rację z tymi pretensjami, tylko co z tego? Skoro jedyną sensowną opcją jest wstać, otrząść się i iść dalej, nie? I tak za każdym razem. Wyzwania trochę nas do tego zmuszają, żeby sięgnąć po siłę, o której często nawet nie mieliśmy pojęcia. Oczywiście ogromną rolę grają tu ludzie, których spotykamy po drodze. Ja miałem do takich dobrych, inspirujących, motywujących ludzi ogromne szczęście. Dużo się od nich nauczyłem. Dlatego warto dobrać sobie takie towarzystwo, które działa na nas stymulująco, a nie ściągą w dół. Bo życie jest, jakie jest, pełne niesprawiedliwości. Nie mamy wpływu na to, co było, ale mamy wpływ na to, co jest tu i teraz. I na to, jak dalej będzie wyglądało nasze życie. Na tym warto się skupiać, zamiast oceniać. Wracając do tematu wyborów – myślę, że czasem odwaga polega właśnie na tym, żeby po prostu podjąć decyzję i za nią pójść. Choć to też trudne, bo jak masz trzy drogi do wyboru i wybierzesz jedną, to już jest jakaś strata, bo nie wybrałaś tamtych. I człowiek zaczyna się zastanawiać: „A co by było, gdybym wybrał inaczej?”.

Może to jest tak, że ludzie nie boją się samych wyborów, tylko raczej tego, że po podjęciu decyzji będą musieli pogodzić się z jej konsekwencjami? I tak jak mówisz, coś stracą. A przecież nikt nie lubi tracić.

No tak, ale wybór jest wpisany w życie. Ja sam przez długi czas tak miałem. Nawet w głupiej cukierni wybierałem ciastko, zamawiałem, a potem patrzyłem na kogoś obok i myślałem: „kurczę, może tamto byłoby lepsze, nie?”. Ale tak to właśnie działa. Podejmujemy decyzję, nie wiedząc, jak potoczyłoby się życie, gdybyśmy wybrali inaczej. Czasami na spotkaniach trochę się z tego śmieję, że w swoim życiu zaczynałem

FOT. BARBARA GALAS

trzy różne kierunki studiów. I miałem kiedyś taką myśl: „gdybym wtedy, pięć lat temu, po prostu się nie rozdrabniał i był konsekwentny, to dziś miałbym dyplom”. Ale gdybym teraz cofnął czas o te pięć lat, to pewnie i tak podjąłbym te same decyzje. Bo wtedy starałem się wybrać najlepiej, jak potrafiłem. To nie jest tak, że miałem przed sobą opcję dobra i zła i pomyślałem: „A, wybiorę złe, zobaczymy, co będzie” (śmiej). Każdy z nas próbuje działać jak najlepiej potrafi. Dlatego nie ma sensu zbyt surowo oceniać swojej przeszłości. Warto wyciągać z niej lekcje, nawet z błędów czy trudnych doświadczeń, ale przede wszystkim iść do przodu i budować na tym swoje życie.

Powiedziałeś, że ludzie są ważni. Na twojej drodze pojawił się ktoś, kto właściwie zmienił twoje życie. Jak się na to otworzyć? Jak otworzyć się na ludzi, którzy cię otaczają, których spotykasz, kiedy czasem trudno z nimi rozmawiać, bo się boisz albo wstydzisz?

Nie wiem, może to zabrzmiało mało profesjonalnie, ale trudno, ja uważam, że w takich sytuacjach warto kierować się intuicją. Czasem spotykasz człowieka, który ma w sobie coś takiego, nie chcę,

żeby to zabrzmiało magicznie, ale jakąś aurę, energię, która cię po prostu przyciąga. I myślałem, że za takimi ludźmi warto iść. To działa też w drugą stronę. W życiu zawodowym też się o tym przekonałem, prowadząc firmę czy fundację, miałem różne sytuacje, kiedy pojawiała się szansa na współpracę, na jakiś układ, dobry deal. I choć wszystko wyglądało dobrze „na papierze”, to czułem, że coś tu nie gra, że mamy inne wartości. A jednak kusiło, bo hajs, bo „będzie dobrze”, ale prędzej czy później ta negatywna energia brała górę i sprawy się „wykrzaczały”. Dlatego uważam, że warto trzymać się ludzi, którzy mają podobne wartości, podobną energię. Bo wtedy można razem robić naprawdę fajne rzeczy. No i znowu – odwaga. Trzeba mieć odwagę, żeby spróbować, próbować. Bo często pojawia się myśl: „a co, jeśli spróbuję i się nie uda?”. No to się nie uda i już będziesz to wiedzieć. Ale jeśli nie spróbujesz, to nigdy się nie dowiesz, co mogło się wydarzyć. Jedyny sposób, żeby sprawdzić, czy coś jest możliwe, to po prostu spróbować.

Na scenie bardzo się odśladniasz, nie tylko słowem, ale też pokazując swoją protezę. Czy ludzie wciąż reagują na to

z zaskoczeniem albo zmieszaniem? Szokujesz ich tą otwartością w mówieniu o niepełnosprawności? Pytam, bo nie każda osoba z niepełnosprawnością potrafi zrobić coś takiego.

No tak, nie każda potrafi. Ale też nie każda musi. Ja już dawno temu przyjąłem sobie takie założenie, że staram się być trochę jak codzienna kampania społeczna na temat niepełnosprawności. Czasem bywa to męczące, czasem wkurzające, ale uznałem, że ja tak właśnie chcę działać. To jednak wcale nie znaczy, że każdy powinien. Ludzie czasem mnie pytają: „skoro żartujesz ze swojej niepełnosprawności, to znaczy, że można tak żartować z innych osób z niepełnosprawnością?”. I ja zawsze odpowiadam tak samo: to zależy. To trochę jak z żartami o otyłości, jeśli masz bliskiego kumpla, który sam z siebie potrafi się z tego śmiać, i jesteście na tyle blisko, że to działa

między wami, to okej. Ale to wcale nie oznacza, że możesz podejść do innej osoby z otyłością i od razu wałnąć jakiś tekst.

A nie masz wrażenia, że ludzie wciąż boją się osób z niepełnosprawnością? Tak dziwnie je traktują. Mówiłam ci, że mój tata jeździ na wózku i widzę, jak ludzie na niego patrzą. Zastanawiam się, co jest w tym dla nich tak szokującego.

Bo my się po prostu boimy odmienności. Bardzo często wyrastamy w takim przekonaniu, które nam się gdzieś po drodze wpaja, w tej całej przesadnej poprawności politycznej. Ja sam sporo jej doświadczyłem. No bo wiesz, widzisz coś innego, to nie patrz, nie? A moim zdaniem nic tak nie zwraca uwagi, jak ktoś, kto się gapi, ale udaje, że wcale nie. Czasami mam tak, że jak widzę, że ktoś się lampi, to wolę po prostu zagadać (śmiej).

JAKO PERFEKcjonista – UWAŻAM, ŻE NIE MA NIC GORSZEGO I BARDZIEJ DESTRUKCYJNEGO NIŻ PERFEKcjonizm. BO PRZECIEŻ ZAWSZE MOGŁOBY BYĆ LEPIEJ

(Śmiech) Ja też tak mam.

No właśnie. A my jesteśmy uczeni, żeby wszystko było takie gładkie, przypudrowane, eleganckie. Że jak powiesz osobie niewidomej „do zobaczenia”, to ją urazisz. A wcale tak nie jest! Czasem, próbując być zbyt poprawni, zaczynamy kombinować, jak powiedzieć coś „dobrze”, żeby przypadkiem nikogo nie urazić. I wtedy pojawia się taka myśl: „to może lepiej nic nie mówić”. Tylko że w ten sposób właśnie wykluczamy ludzi. A najprościej jest traktować ich po prostu normalnie. Cokolwiek to znaczy, ale ani gorzej, ani lepiej.

A jaka jest najważniejsza rzecz, której uczysz ludzi, kiedy występujesz przed nimi? Co chciałbyś, żeby zapamiętali?

Przede wszystkim chciałbym, żeby każdy nauczył się dostrzegać w sobie coś dobrego – trochę piękna, trochę siły, ale też trochę łagodności wobec siebie. To w sumie mocno kontrastuje z początkiem naszej rozmowy. Chciałbym, żebyśmy skupiali się bardziej na swoich możliwościach i kompetencjach niż na ograniczeniach i brakach. Żebyśmy potrafili rozpoznawać te wszystkie wymówki, które każdy z nas ma wokół siebie i krok po kroku je eliminowali.

Bo właśnie ta metoda małych kroków, spokojnego działania, to moim zdaniem jedyna naprawdę skuteczna droga do celu.

Masz trójkę dzieci. Jakie było najtrudniejsze pytanie, które ci zadały?

Najtrudniejsze pytanie? Hmm... tych pytań na co dzień jest naprawdę sporo, takich które potrafią człowieka zatrzymać i przewartościować różne rzeczy. Nie wiem, czy potrafiłbym wskazać jedno najtrudniejsze, ale wiem, czego się od moich dzieci uczę, zwłaszcza od mojego syna, Kazika. Uczę się od niego okazywania emocji. Czasem, kiedy słyszę od niego po prostu „Tato, Kocham cię”, to mi przypomina, jak ważne są te proste słowa. Bo, wiesz, my faceci, z góry przepraszam za ten stereotyp, często mamy z tym problem, trudno nam mówić o emocjach. A warto to przełamywać. Takie zwykłe gesty, przytulenie, trzymanie się za rękę, poświęcenie uwagi – to są, moim zdaniem, najcenniejsze rzeczy, jakie dostaję od moich dzieci. I ja sam się tego od nich uczę, bo staram się być ojcem i mężem obecnym, nie takim z obrazka, z telewizora czy z pocztówki, tylko naprawdę być na co dzień. ©©

Ranking Gmin Podkarpacia 2025. Wyniki pokażą, które gminy wyróżniają się rozwojem społecznym i gospodarczym w regionie

Urszula Sobol

To wspólne przedsięwzięcie Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego oraz „Nowin”, realizowane przy wsparciu Urzędu Statystycznego w Rzeszowie.

To prestiżowe przedsięwzięcie pozwala wyróżnić gminy, które najlepiej rozwijają się społecznie i gospodarczo w regionie. - Ideą Rankingu jest wyróżnienie i promocja gmin, które najlepiej rozwijają się pod względem społecznym i gospodarczym w województwie podkarpackim - podkreśla Małgorzata Nieroda, dyrektor regionalnego ośrodka Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego



Ogłoszenie wyników Rankingu Gmin Podkarpacia 2025 odbędzie 20 listopada w Sali Kolumnowej imienia Ojców Niepodległości Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego

FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORÓW

w Rzeszowie, która już od kilkunastu lat organizuje Ranking Gmin Podkarpacia. - Zestawienie oparte jest na danych statystyki publicznej, analizowanych przez Urząd Statystyczny, a o pozycji gmin decyduje syntetyczny wskaźnik rankingowy uwzględniający ich potencjał, aktywność i osiągnięcia w sferze gospodarczej oraz społecznej.

W tegorocznym Rankingu Gmin Podkarpacia oceniano gminy w oparciu o 25 różnych wskaźników, obejmujących zarówno rozwój gospodarczy, jak i społeczny, ochronę środowiska oraz efektywność zarządzania. Brano pod uwagę m.in. średnie dochody własne budżetów gmin na mieszkańca, poziom wydatków inwestycyjnych, liczbę osób prowadzących działalność go-

spodarczą czy zmianę liczby ludności. Analizowano także osiągnięcia w edukacji, dostęp do przedszkoli i żłobków, a także inwestycje w kulturę, ochronę powietrza i infrastrukturę rowerową. Ważnym elementem była również ocena zarządzania gminą, m.in. udział wydatków na administrację publiczną i szkolenia pracowników samorządowych.

Dzięki temu ranking daje pełny obraz aktywności i potencjału gmin w województwie podkarpackim. - Porównania gmin dokonano uwzględniając dostępny zbiór zmiennych diagnostycznych charakteryzujących jakość życia w danej gminie. Wzięliśmy pod uwagę 25 wskaźników, które dopiero zestawione razem dają obraz rozwoju gospodar-

czego i społecznego samorządu. Pojedynczych zmiennych nie można badać wyrywkowo i oceniać wprost - wyjaśnia Małgorzata Nieroda.

- Gdyby ktoś zapytał, która z instytucji sprawdziła się nam najlepiej na przestrzeni 35-lecia wolnej Polski, bez wahania wskazałbym samorząd - zauważa Stanisław Sowa, redaktor naczelny „Nowin”. - To wójtowie, burmistrzowie i prezydenci miast są lokalnymi liderami. To dzięki ich wiedzy, operatywności, ale też zaangażowaniu i mądrości radnych nasze wsie i miasta rozwijają się i pięknieją, co pokazują też wyniki tego rankingu. Bardzo się cieszę, że po raz kolejny będziemy mogli docenić i pokazać na naszych łamach najlepsze podkarpackie samorządy. ©©

REKLAMA

Q50479712A

ORGANIZATOR



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY



PIWO JUŻ NIE SMAKUJE TAK JAK KIEDYŚ. NIE MA TEJ ADRENALINY

Dzieci w sieci cyberzagrożeń, a dorośli bezsilni. Jak uchronić najmłodszych przed złem, które czai nie na nie w internecie, jakimi sposobami i czy w ogóle jest to możliwe - wyjaśnia Przemysław Chruściel, współpracujący z pomagającą dzieciom z problemami Fundacji Pro-Fil terapeuta i trener. I tata

Andrzej Płes

Co dziś w największym stopniu kształtuje samoświadomość, świadomość, sposób postrzegania świata, hierarchię wartości u bardzo młodych ludzi? Rodzina, szkoła, środowisko rówieśnicze czy internet?

Najpierw wypada doprecyzować pojęcie: młodzi ludzie. Mówimy o wczesnym okresie adolescencji, czyli 12 - 15 lat, czy 16 - 19, czy wcześniejsze roczniki. Bo te wpływy na dzieci są różne w poszczególnych etapach rozwoju dziecka. O ile jesteśmy - jako rodzice - dla nich ważni w ich życiu, to z czasem coraz bardziej opiotwórczą dla nich rolę przejmują rówieśnicy, a obecnie także internet, ta wielka przestrzeń, w niewielkim stopniu przez nas kontrolowana. Im dzieci są starsze, tym mniejsza kontrola i wpływ rodziców nad nimi. Wszystkie wymienione przez pana przestrzenie mają wpływ na życie dziecka. W różnym stopniu w różnym okresie jego życia.

Jak często zdarza się, w pana obserwacji, że dominujący wpływ na kształtowanie psychiki dziecka przejmują treści płynące z cyberprzestrzeni? Na ogół są to social media.

Takie młodzież ma narzędzia, jakie czasy. Moje pokolenie takiego narzędzia nie miało, ale gdyby było, zapewne też byśmy z niego korzystali. Młodzi ludzie od pokoleń szukają takiej przestrzeni, w której mogą być sobą, wyrażać siebie, stawać się sobą, jako przyszła osoba dorosła. W czasach mojego dzieciństwa to było wyjście na podwórkę, spędzanie tam mnóstwa czasu z kolegami, od czasu



Przemysław Chruściel: - Im dzieci są starsze, tym mniejsza kontrola i wpływ rodziców nad nimi

do czasu pokrzykiwanie rodziców: „gdzie jesteś, wróć zaraz”. Dziś młodzi ludzie zamienili tę przestrzeń podwórkową na wirtualną. Kiedy my wracaliśmy z przestrzeni podwórka i trzepaka, trafialiśmy w przestrzeń rodziców i następowała jakaś weryfikacja tego, co usłyszeliśmy, zobaczyliśmy u rówieśników. Te-

raz młodzi ludzie, nawet siedząc obok rodziców, zanurzeni są w dwóch światach: naszym, „dorosłym”, który ma ambicje czegoś swoje pociechy nauczyć, coś im przekazać i tym drugim światem, dla nich atrakcyjniejszym, który wiele oferuje, nawet takie rzeczy, o których istnieniu dorośli często nie wiedzą.

Co takiego czyni cyberświat atrakcyjniejszym dla młodzieży?

Nie tylko dla młodzieży: dorośli też często szukają przyjemności w serialach, meczach, innych formach przekazu medialnego. Dorosły może ze swoim dzieckiem wspólnie obejrzeć film, może pograć z nim na konsoli, ale dla nastolatka bardziej atrak-

cyjnym towarzyszko i w innych formach aktywności będzie inny nastolatek. Część rodziców wciąż próbuje być aktywnym w życiu swoich dzieci, ale wielu z wielu powodów: zmęczenia, kłopotów, nadmiaru obowiązków, rezygnuje z uczestniczenia w życiu młodego człowieka. Szkoda, bo warto zawałczyć i nie dać się wykasować z ży-

cia nastolatka, ale trzeba się też pogodzić z tym, że od pewnego momentu nie będzie się w jego życiu na pierwszym miejscu.

Byłem świadkiem takiej sytuacji: czwórka nastolatków siedzi na ławce obok siebie, każde z nich wpatrzona w swojego smartfona i przez bardzo długi czas nie pada między nimi ani jedno słowo, żadnej interakcji. Po co się spotkali, skoro do czynności, którą wykonywali, nie była potrzebna fizyczna obecność pozostałych?

Może właśnie wspólnie grali w tę samą grę, której zasady wymagały wzajemnego wsparcia, może oglądali coś, co sobie wzajemnie pokazywali. Dla mnie, pracującego w szkole, obserwowanie takich sytuacji to codzienność. Na ogół przed szkołą, bo w szkole nie mogą z telefonów korzystać. Kiedy moje pokolenie zostawało po lekcjach, by pokopać piłkę, tak dzisiejsi nastolatki zostają po lekcjach, by korzystać z oferty świata cyfrowego, bo być może w domu mają tę przyjemność limitowaną.

Mam wrażenie, że mówi pan o zjawisku niemal uzależnienia od cyberprzestrzeni w sposób, jakby to zjawisko było normalne i w niczym nikomu nie zagrażające. A media pełne są alarmistycznych doniesień ekspertów, że cyberprzestrzeń bywa dla ludzi arcy toksyczna.

Fakt, to przestrzenie bardzo wciągające dla młodych ludzi i nikt nie kwestionuje twierdzeń, że stanowi dla młodzieży duże zagrożenie. Pracując z dziećmi w ramach fundacji poświęcamy tej te-

FOT. MARCIN ZIMKOWSKI

matyce mnóstwo czasu i energii. Niemniej pewne trendy trudno jest zatrzymać. Decyzją rodzica jest, kiedy dziecku dać telefon, a dając, pewnie będzie miał refleksję, jak dziecko będzie z niego korzystać. Część rodziców próbuje to korzystnie ograniczać, część z tej kontroli z czasem rezygnuje, tym chętniej, im starszy jest dzieciak. Znamy badania wskazujące, że nadużywanie cyberprzestrzeni przez młodych jej użytkowników nie jest zdrowe i w dłuższej perspektywie niesie więcej negatywnych niż pozytywnych. Jednak to zjawisko jest trochę jak kula śniegowa: toczy się i narasta, wiemy, że toczy się w kierunku niefajnego miejsca, ale nie potrafimy znaleźć sposobu, by ją zatrzymać. Przecież nie odepniemy internetu, nie zabierzemy siłowo dzieciakom smartfonów. Rodzic może limitować dziecku czas korzystania z sieci do godziny dziennie, ale jeśli jego koleżanki i koledzy ze szkołą mogą korzystać po kilka godzin dziennie, to on staje się w tym gronie obiektem wykluczenia cybernetycznego. Bo problem dotyka natury relacji „tu i teraz” w klasie. Część rodziców pozwala dzieciom na więcej, choć pewnie mają obawy, że to

może prowadzić do uzależnienia, że dziecko może korzystać z nieodpowiednich dla siebie treści, że może nawet w dorosłym życiu będzie jego większość temu poświęcał. Trudno dorosłym znaleźć atrakcje alternatywne dla świata cyfrowego i bardziej od niego atrakcyjne, by dzieciak z motywacji wewnętrznej zrezygnował z buszowania po internecie. Odebranie mu tego przywileju zadziała tak, jak w przypadku dorosłego, któremu odbiera się przywilej. I dopóki nie znajdziemy sposobu na to, by zaproponować dzieciom coś bardziej dla nich fajnego niż cyberprzestrzeń, to będzie walka z wiatrakami.

Pracując z dziećmi, ma pan do czynienia z przypadkami problemów psychoemocjonalnych, wynikających z korzystania z internetu?

Mamy kontakt z dziećmi, które są w procesie gdzieś pomiędzy fazą nadużywania a problematycznego używania, ale do pełnego uzależnienia trochę brakuje. Jednak zdają sobie sprawę, że problem jest powszechny. Kiedy pytam dzieci z drugiej, trzeciej i czwartej klasy o to, jak czuje się osoba, której zabiera się internet, wiedzą doskonale o trudnych przeży-

ciach emocjonalnych, o agresji, o smutku, który może iść w kierunku depresji. Więc na poziomie wiedzy i edukacji są świadome, ale nie przekładają tej świadomości na przeświadczenie: oj, to co robię mi szkodzi. Dorosli tak bardzo nie różnią się w tych zachowaniach od dzieci: wszyscy wiemy, że papierosy i alkohol szkodzą, a jednak z takich produktów korzystamy.

Coraz częściej słyszymy i czytamy o tragicznych skutkach tak zwanych wyzwań: blackout, sól i lód, 48 hours challenge i inne. Wszyscy wiedzą, że udział w nich jest skrajnie niebezpieczny, a jednak wielu młodych ludzi decyduje się to. Co w tym bezsensownym igraniu ze śmiercią jest tak pociągającego?

Tu działa sporo mechanizmów: chęć zaimponowania rówieśnikom, dla „niezauważalnych” przez nich - wła-

śnie chęć bycia dostrzeżonym, choćby na chwilę dobycie rozpoznawalności. Może ktoś zapamięta, jak mam na imię, ktoś zauważy, że jestem wśród nich. W sieci ogromne zasięgi, więc taki wyczyn dostrzeże wielu, co dla młodych ludzi ma ogromne znaczenie. Często rozmawiamy o takich przypadkach z młodzieżą, reakcja jest najczęściej taka: to frajerzy, mnie by to nie spotkało, ja taki głupi nie jestem. U dorosłych ten mechanizm też tak działa: wiemy, jak wielu ludzi codziennie ginie na drogach, a jednak wielu podejmuje ryzykowne zachowania z przekonaniem: jestem dobrym kierowcą, mnie to nie spotka.

W kontekście cyberzagrożeń: mówi pan o nich, jakbyśmy uczestniczyli w naturalnym zjawisku, do którego albo się dostosujemy, albo spróbujemy je ko-

rygować, albo pogodzimy się z tym, na co nie mamy wpływu.

Wolałbym, byśmy się w tego rodzaju rozwoju zatrzymali. Wolałbym mieć pilocik, którym można wyłączyć internet na dowolny czas, albo mieć wpływ na jego zawartość. Możemy wychowywać dziecko do bezinternetowego świata, który istniał w czasach naszego dzieciństwa, ale to się będzie mijać z celem, bo dziecko będzie coraz bardziej odstawać od współczesnych realiów. Lub tak samo złe: dostrzeże, że jego rodzice wyznają wartości kompletnie nieprzystające do współczesnego świata, a inni oferują mu świat bardziej atrakcyjny, taki na topie i w tej chwili to rodzice dziecko mogą stracić.

W Austrii nie wolno używać dzieciom do 14. roku życia telefonów komórkowych i innych urządzeń cyfrowych, w Nowej Zelandii jest zakaz korzystania z social mediów do 16. roku życia, Dania już dawno wprowadziła limity wiekowe. Coś jednak można zrobić dla ograniczenia wpływu cyberzagrożeń czyhających na młodych ludzi.

Działania zasadne, choć kiedy podpytywałem o sens

takich rozwiązań nastolatków, te starsze akceptowały, młodsze protestowały. Z obserwacji wiem, że w dozwolone od 18. roku życia gry GTA grają u nas trzecioklasiści. Używanie Instagrama i FB jest legalne dla ludzi powyżej 13. roku życia, poniżej 16. trzeba mieć zgodę rodziców. Proszę mnie zapewnić, że nikt poniżej tych limitów wiekowych nie korzysta z takich platform społecznościowych. Na portalach dla dorosłych najpierw pojawia się pytanie: czy masz 18 lat, warunkujące dostęp do nich. Wystarczy kliknąć: TAK. A dzieciaki z pierwszej i drugiej klasy pytają mnie, czy mam Tik - Toka. Żeby ograniczenia wiekowe były skuteczne, musi być skuteczne narzędzie weryfikacji. Pomysł jest godzien przedyskutowania, ale dopóki nie będziemy mieli skutecznych narzędzi weryfikujących, takie dyskusje będą jałowe, a w młodych wzmocni przekonanie o atrakcyjności tego, co nie wolno. Na zasadzie, że zakazany owoc lepiej smakuje. Trochę jak z pomysłem zakazu sprzedaży piwa nieletnim. Kiedy rozmawiam z 18 - 19 latkami, nierzadko słyszę: „No, piwo już nie smakuje tak, jak kiedyś. Już nie ma tej adrenalin”.

XIX EDYCJA ZŁOTEJ SETKI FIRM PODKARPACIA. FIRMY MAJĄCE NAJWIĘKSZY WPŁYW NA ROZWÓJ NASZEGO REGIONU POZNAMY PODCZAS GALI W HOTELU PREZYDENCCKIM W RZESZOWIE

Renata Tereskiewicz-Mac
wydawcy@nowiny24.pl

Już 19 listopada poznamy listę największych firm Podkarpacia. Ranking „Nowin” powstaje przy współudziale Dun & Bradstreet oraz podkarpackiego oddziału PTE.

Zakończyliśmy pracę nad kolejną edycją rankingu Złota Setka Firm Podkarpacia, organizowanego przez „Nowiny”

przy współudziale podkarpackiego oddziału Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego i Małopolskiego Instytutu Gospodarczego.

Patronem honorowym rankingu jest Związek Województw Rzeczypospolitej Polskiej, a patronem merytorycznym Dun & Bradstreet Poland, wiodący i globalny dostawca danych i analiz.

Ranking Złota Setka Firm Podkarpacia od lat jest ważnym

źródłem informacji o kondycji i rozwoju podmiotów gospodarczych naszego regionu. Przygotowywane przez nas zestawienie opiera się na wiarygodnych danych, a prezentacja przedsiębiorstw na listach rankingowych jest bezpłatna.

Obok listy podstawowej 100 największych przedsiębiorstw w regionie, zostaną opracowane zestawienia najlepszych firm według rentowności, zysku netto, dynamiki sprzedaży,

wartości eksportu, udziału eksportu w sprzedaży, zatrudnienia, kapitalizacji giełdowej.

Nowością w tej edycji rankingu będzie wyłonienie firm które zasługują na wyróżnienie w kategoriach:

Awans roku - największa zmiana miejsca na wyższe w rankingu w ujęciu rok do roku,

Debiut roku - firma, która po raz pierwszy i na najwyż-

szym miejscu znajdzie się w bieżącej edycji rankingu,

Firma roku - firma wyłoniona na podstawie dynamiki przychodu, stopy zwrotu kapitału własnego, rentowności przychodów, bieżącej płynności finansowej oraz dynamiki wzrostu majątku trwałego,

Dane, na podstawie których tworzony jest ranking, są jawne i powszechnie dostępne, a głównym źródłem informacji, którymi kierujemy się

przy konstrukcji rankingu, są dane zawarte w raportach finansowych składanych przez przedsiębiorców w Krajowym Rejestrze Sądowym i uzupełniane o publikacje spółek zobowiązanych do tego upublicznienia danych.

Wyniki rankingu zostaną ogłoszone 19 listopada o godzinie 12, podczas gali w Hotelu Prezydenckim w Rzeszowie.

Więcej na www.nowiny24.pl/zlota100 ©

ORGANIZATOR

nowiny
nowiny24.pl



PATRONAT MEDIALNY



WSPÓŁPRACA



PATRONAT HONOROWY

Bank Polski

PARTNERZY



ROBERT KORZENIOWSKI: ZAPRASZAM NA WSPÓLNY TRENING W RZESZOWIE

Nasz czterokrotny medalista olimpijski opowiada o pierwszych sportowych sukcesach, podróżach po świecie i swoich miejscach na Podkarpaciu. 29 listopada o godz. 11.00, w ramach 17. Podkarpackiego Kalejdoskopu Podróżniczego, poprowadzi otwarty trening na rzeszowskim Rynku. Wydarzeniu patronują „Nowiny”

Kuba Niziński

Przyjazd na Podkarpacki Kalejdoskop Podróżniczy, wspólny, otwarty trening z tobą na Rynku w Rzeszowie – dla całego Podkarpacia to będzie wyjątkowy weekend. Dla ciebie to powrót do domu?

Tak to odbieram. To jest powrót do kolorów i zapachów dzieciństwa, do starych podwórów, ulic i przyjaciół, którzy już podrosli. Tam jest moje życie. Tam się chodzi tak, jak całe życie chodziłem na pole, a nie na dwór. Te miejsca mają dla mnie ogromne znaczenie. Podobnie się tam mówi i współdziała emocje. Mam jednak szerszą perspektywę – nie tylko Rzeszów. Urodziłem się w Lubaczowie, a dorastałem w Jarosławiu. Uwielbiam klimat tego miasta – stary rynek, mury, kościoły, brukowane ulice i moją szkołę. Ale też Tarnobrzeg – bardziej przemysłowy, z lekkim wiatrem przez Wisłę od Świętokrzyskiego – ma dla mnie swój urok. Pamiętam zawsze o dziadkowych kolejarzskich Oleszycach i rolniczym Cieszanowie, gdzie była moja pierwsza parafia, a do którego regularnie wracam z trenującą lekką atletykę młodzieżą. Gdziekolwiek jestem, czuję się u siebie.

Idąc ulicami, przyglądasz się ludziom, poznajesz jeszcze kogoś?

Tak, zwłaszcza w małych miejscowościach, jak Cieszanów, Niemstów, Oleszyce. Do szkoły tam nie chodziłem, ale mam sporo rodziny, tak jak w ukochanym Łańcutcie. W Tarnobrzegu spotykam znajomych na ulicy. Liceum skończyłem właśnie tam, więc pamięć jest świeża. Trudniej jest mi odnaleźć kolegów z podstawówki w Jarosławiu, bo wyjechałem mając 12 lat, ale podwórkowe wspomnienia z ulicy Reymonta są żywe i wiele osób z tamtych czasów pojawiało się potem w moim życiu.

Myśląc o tym, co wydarzyło się później – cztery medale olimpijskie, Mistrzostwa

Świata, Europy – który moment był przełomowy?

Myślę, że nie było jednej wielkiej daty pamiętanej przez wszystkich. Ale czwarta pozycja na Mistrzostwach Europy w 1990 roku była dla mnie kluczowa. Miałem wtedy 22 lata. Po czterech próbach, które musiałem przejść, aby zakwalifikować się do mistrzostw, nikt nie wierzył, że jestem wystarczająco dobry. Pojechałem do Splitu i byłem o krok od medalu. Polska lekka atletyka była wtedy daleka od pozycji medalowych – brązowe medale zdobyli Sławek Majusiak i Piotr Piekarski. Ten moment poukładał mi w głowie, że to, co robię, ma sens na poziomie międzynarodowym. To był też czas wielkich zmian w Polsce, po 1989 roku, kiedy pomyślałem, że mogę być sportowcem na własnych zasadach.

Chód sportowy to była lekko-atletyczna konkurencja, którą pokazywałeś Polakom.

Dyscyplina na Podkarpaciu była bardzo popularna. Nie była tak popularna jak piłka nożna – może trochę jak hokej na trawie w Wielkopolsce. Chód sportowy miał silny regionalizm: Stalowa Wola, Mielec, Tarnobrzeg, Rzeszów, Nowa Dęba – wszędzie byli reprezentanci Polski. Zdobyć tytułu mistrza województwa to był poważny sukces. Pamiętam, że podziwiałem kolegę, który zdobył brązowy medal mistrzostw Polski, nie wiedząc, że za dwa lata sam będę uprawiał chód sportowy. Mówi się, że Tarnobrzeg w tamtych czasach, jeszcze tuż przed moimi początkami, ponoć wystawiał nawet dwustu zawodników!

Co myślisz o swojej karierze sportowej, wiele zyskałeś czy coś ci ona zabrała?

Trochę, z przymrużeniem oka, nie wybawiłem się tyle, co moi rówieśnicy w liceum czy na początku studiów. Niektórzy patrzyli na mnie z politowaniem. „No tak, znowu nie wychodzisz z nami”. Ale to wiązało się też z ogromnym



Robert Korzeniowski to najbardziej utytułowany polski sportowiec - czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata, dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym. Swój pierwszy złoty medal zdobył 40 lat temu, podczas Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży (juniorskich zawodów rangi mistrzostw Polski) w Rzeszowie

WSZYSTKICH NAMAWIAM, ŻEBY POJAWILI SIĘ NA RZESZOWSKIM RYNKU 29 LISTOPADA NA WSPÓLNYM TRENINGU. STARTUJEMY O GODZINIE 11:00

szacunkiem. Nie miałem problemu, żeby wyjść wcześniej z akademickiej imprezy – kiedy dawali mi klucz, żeby móc odpocząć niżej. Owszem, ominęły mnie niektóre zabawy, ale z perspektywy życia były to dobre wybory.

Wracasz do Rzeszowa trochę jak do domu? 40 lat temu tam zdobyłeś swój pierwszy poważny medal.

Tak, to piękna historia. Rzeszów był zawsze regionalnym centrum, ważnym miejscem dla całego Podkarpacia. Mój tata pracował na stacji, był dyspozytorem kolejowym, wujkowie w WSK, ale też na kolei. Zdobyć tam medalu było dumą rodziny. Po roku trenowania chodu byłem świadomy swoich możliwości, choć rywale nie do końca w to wierzyli. Rok wcześniej byłem ostatni, a teraz – totalne zwycięstwo. To był dla mnie moment, który naprawdę zmienił moje życie. Mówiąc współcześnie i z angielską, Rzeszów '85 był moim prawdziwym game changerem. Potem już nigdy nie oddałem tytułu mistrza.

Teraz chodzisz czy bardziej biegasz?

Zdecydowanie chodzę. Miałem epizod biegowy – koledzy namawiali mnie do maratonów. Dochodziłem do 2:41 w maratonie jako 47-latek, ale chodzenie jest dla mnie wygodniejsze i naturalniejsze.

Czyli będziemy w Rzeszowie chodzić?

Oczywiście. Polecam każdemu w każdym wieku – to zdrowe i proste. Wszystkich namawiam, żeby pojawili się na rzeszowskim Rynku 29 listopada na wspólnym treningu. Startujemy o godzinie 11:00.

Będziesz też jedną z gwiazd 17. Podkarpackiego Kalejdoskopu Podróżniczego (28-30 listopada 2025, ZEN.COM Expo). Twoje podróże, mam wrażenie, zaczęły się dzięki rywalizacji sportowej.

Tak, podróże były wielką motywacją. Początkowo trudno

było wyjechać poza Podkarpacie – pociągami z Jarosławia, Lubaczowa, Łańcuta do Rzeszowa. Później Gdańsk, Wrocław, Warszawa, a dzięki współpracy z Rumunią, jako 16-latek, pojechałem nad Morze Czarne. Chyba trzy dni w autobusie, ale to była przystopka życia. Sport pozwolił mi odwiedzić wszystkie kontynenty, poznać ludzi i rozwijać języki.

Jesteś już wiele lat po zakończeniu kariery sportowej i wciąż podróżujesz. Wciąż masz chęć odkrywania świata?

Nic się nie zmieniło. Nadal pielęgnuję relacje i planuję podróże – Meksyk, Etiopia, Peru. Planów mam bardzo wiele. Sport nauczył mnie odkrywać świat i do teraz to wciąż trwa.

Wracając na Podkarpacie, jakie są twoje trzy ulubione miejsca w naszym województwie?

Trudne pytanie. Tych miejsc jest zdecydowanie więcej. Na pewno to jest Jarosław – tam dorastałem, znam każdy kamień i ulicę. Tam jest mój rynek, moja szkoła, moje podwórko. Mam ogromny sentyment do Cieszanowa i okolic. To rodzinne strony mojej mamy. Tam jest Chutor Gorajec, tam mam przyjaciół, z którymi robię fantastyczne rzeczy w sporcie i kulturze. To jest bardzo mocne. Moim drugim podwórkiem na wakacje był Zamek w Łańcutcie. Zamek, rower, bieganie z patykiem, to wyjątkowe wspomnienia. No i oczywiście musi być miejsce na Tarnobrzeg – czas licealny, rodzice, trasy, miejsca sportowe. Ona ma dla mnie wymiar mocno sentymentalny, bo tam się zaczęła moja historia sportowa. Jeśli miałbym wbić flagę gdzieś na Podkarpaciu, byłby to stadion Resovii – tam zdobyłem pierwszy złoty medal. Tam flaga musi zostać na zawsze. Myśląc o tych miejscach tym bardziej się cieszę, że zobaczmy się na Podkarpackim Kalejdoskopie Podróżniczym.

Kształtują wiedzę, ale też charakter, marzenia i odwagę

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W Plebiscyście Edukacyjnym 2025 wyróżniamy tych, którzy nie tylko uczą, lecz także inspirują. Tych, którzy potrafią w uczniach rozbudzić pasję, ciekawość świata i wiarę w siebie.

Uczestnicy wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2025 to ludzie, dla których szkolne sale są miejscem spotkań, roz-

mowy i odkrywania talentów, a nie tylko przekazywania materiału. Każda z osób nominowanych w tej akcji ma swoją własną, wspaniałą historię do opowiedzenia. Historii o uczniach, chwilach wzruszenia. O pracy, która staje się częścią życia - misją i powołaniem, a nie tylko zawodem. Dzięki takim właśnie osobom - które dziś możecie bliżej poznać z naszej publikacji - szkoła jawi się nie tylko jako instytucja, ale również prze-

strzeń, w której rodzą się przyszłe pokolenia - pełne odwagi, empatii i ambicji.

To oni kształtują nie tylko ich wiedzę, ale też charakter, marzenia i odwagę, by sięgać po więcej. Ci z nas, którzy już dawno pokończyli swoje szkoły, wiedzą, że właśnie tacy nauczyciele, pedagodzy zostają w pamięci na całe życie. A jak oni widzą swoją pracę? Tego możemy dowiedzieć się właśnie z rozmów z nimi. Mówią, że praca na-

uczyciela to codzienność pełna emocji, odpowiedzialności i chwil, które zostają także w ich sercach na zawsze. Bo przecież każda lekcja to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale też spotkanie z człowiekiem, który dorasta na ich oczach. Wspieranie w tym procesie wymaga nie tylko cierpliwości i zaangażowania, ale także wiary w sens tego, co się robi, zasiewa - bo przecież czasami efekty, plony widać dopiero po latach...

W nauczaniu i wychowaniu ważny jest dla Niej sam proces

Agata Wiącek z Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Mielcu walczy o tytuł Nauczyciela klas 0-3 w tegorocznej edycji wyjątkowego Plebiscytu Edukacyjnego.

Czym jest dla Niej praca w szkole? - Zależy od momentu. Czasami jest to „szyfrowa praca”, ale częściej jest misją i spełnieniem siebie - wyznaje pani Agata.

Jak wyglądała Jej droga do zostania nauczycielką? - Porażka - nie dostałam się na re-



socjalizację. Żeby nie tracić roku, zapisałam się do studium medycznego i powoli doszłam do tego miejsca, w którym jestem - opisuje nominowana nauczycielka.

W nauczaniu i wychowaniu ważny jest dla Niej sam proces. Nie efekt końcowy, a momenty, w którym widzi, jak dzieci się uczą. Zresztą nie tylko maluchy. Bo i pani Agata uczy się od swoich podopiecznych, dzięki nim szlifuje takie cechy jak cierpliwość, wrażliwość, upartość w dążeniu do celu.

Wspaniałe polonistki zaszczepiły w Niej pasję do języka i nauczania

Katarzyna Sikora (Zespół Szkół, Malinie) jest nauczycielką z powołania. Stara się zarażać swoich uczniów pasją do języka, tak, jak kiedyś zarażano ją samą.

- Moja mama była nauczycielką i zawsze namawiała mnie, żebym wybrała ten zawód. Długo się broniłam przed studiami pedagogicznymi, ale w klasie maturalnej sama podjęłam taką decyzję. Na pewno największy wpływ na wybór kierunku studiów miały wszystkie moje polonistki: pani Renata Kotula, pani



Anna Duszkiewicz i pani Elżbieta Herchel. Zawsze będę im wdzięczna za przekazaną wiedzę i zaszczepienie we mnie pasji do języka polskiego - wyjaśnia pani Katarzyna, nominowana w kategorii Nauczyciel klas 4-8. Bardzo cieszą ją sukcesy uczniów, te najmniejsze, jak oprowadzanie materiału z lekcji, po te największe, jak nagrody w konkursach. Lubi spędzać czas z dziećmi podczas wycieczek i imprez klasowych, wtedy może poznać ich najlepiej i dzięki temu zrozumieć więcej rzeczy. Dla Niej ta więź między nauczycielem

a uczniami jest bardzo ważna, zawsze bardzo przywiązuje się do uczniów i trudno Jej się z nimi rozstać. Największą radość daje Jej wychowawstwo, uwielbia mieć swoją klasę i tworzyć z nią szkolną rodzinę. Te właśnie wspólne momenty są najcenniejsze dla pani Katarzyny: - Ciągłe się uczyć od uczniów czegoś nowego, myślę, że to najlepsza strona zawodu nauczyciela. Dzięki temu znam współczesne słownictwo młodych ludzi, ich ulubioną muzykę i zainteresowania, jestem też na bieżąco z nowoczesną technologią.

Nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i kształtowanie kompetencji

Rafał Tracz z Zespołu Szkół im. ks. Stanisława Staszica w Tarnobrzegu został nominowany w tegorocznej edycji Plebiscytu Edukacyjnego w kategorii Nauczyciel szkoły ponadpodstawowej.

Zapytaliśmy pana Rafała, czym właściwie jest dla Niego oświata. - Procesem nieustannego kształcenia młodych ludzi nie tylko na poziomie wiedzy ogólnej, ale przede wszystkim, pomocy w kwestiach kształtowania kompetencji miękkich - wyjaśnia no-



minowany pedagog. Mówi, że o wyborze tej ścieżki zadecydowało życie. Najbardziej w swojej pracy docenia dobry kontakt z uczniami. Niezwykle ważne jest dla pana Rafała również zaufanie, jakim Go obdarzają. To wspaniała nagroda za trud i poświęcenie. Dodatkowo Rafał Tracz ceni sobie również codzienny uśmiech swoich podopiecznych. Czego nauczyli Go uczniowie? - Pełniejszej radości - odpowiada konkretnie kandydat do tytułu Nauczyciel szkoły ponadpodstawowej.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, psychologów i pedagogów szkolnych oraz placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Jadwiga Jaworska-Domaradzka**, Samorządowe Przedszkole im. Wandy Chotomskiej, Krościenko Wyżne
2. **Karolina Gazda**, Przedszkole w Pławie, Pławo
3. **Katarzyna Pudysz**, Przedszkole nr 4 Zielony Zakątek, Przemyśl
4. **Beata Laska-Czereba**, Szkoła Podstawowa Im. Prof. Karola Olszewskiego, Broniszów
5. **Agnieszka Gilarzka**, Miejskie Przedszkole nr 12, Jarosław

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agnieszka Dębicka**, Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Jasionka
2. **Teresa Biela**, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego, Jarosław
3. **Ewelina Kielar**, Publiczna Szkoła Podstawowa Zakonu Pijarów, Rzeszów
4. **Aleksandra Pleban**, Szkoła Podstawowa nr 4 im. ks. bpa Ignacego Krasickiego, Jasło
5. **Justyna Rojek**, Szkoła Podstawowa, Iwierzycze

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Małgorzata Świętoniowska-Poleć**, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Baśki Puzon, Jarosław
2. **Anna Zarzeczny**, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Ropczyce
3. **Angelika Czyż**, Szkoła Podstawowa nr 28 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. płk. Łukasza Cieplińskiego, Rzeszów
4. **Zofia Krzyżak**, Szkoła Podstawowa, Hadykówka
5. **Paweł Wiktor**, Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Jasionka

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Rafał Tracz**, Zespół Szkół im. ks. Stanisława Staszica, Tarnobrzeg
2. **Monika Ulatowska-Napierska**, Zespół Szkół nr 3, Łańcut
3. **dr Grzegorz Klimkowski**, I Liceum Ogólnokształcące im. Komisji Edukacji Narodowej, Sanok
4. **Wiesław Pyzia**, III Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Rzeszów
5. **Paweł Rysz**, Zespół Szkół Naftowo-Gazowniczych im. Ignacego Łukasiewicza, Krosno

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Magdalena Babuśka-Roczniak**, Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka, Sanok
2. **dr Piotr Pus**, Wydział Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów
3. **Joanna Sobczyk**, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Sylwia Jadach-Wasyłeczko**, Szkoła Podstawowa, Lipnica
2. **Monika Łazarowicz-Drabik**, Szkoła Podstawowa im. ks. J. Radochońskiego Z Oddziałem Przedszkolnym, Wierzbna
3. **Barbara Skóra-Czachor**, Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Sokółów Małopolski

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Mariola Prądzińska**, Szkoła Podstawowa im. mjr Henryka Dobrzańskiego Hubala, Bircza
2. **Kamila Konieczny**, Zespół Szkół Technicznych, Łańcut
3. **Justyna Bajorska**, Szkoła Podstawowa nr 16 z Oddziałami Integracyjnymi im. Orłąt Lwowskich, Przemyśl

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Kraina Marzeń Dziecięcych i Sieniawskie Skrzaty**, Sieniawa, Kościuszki 42
2. **Niepubliczne Przedszkole Terapeutyczne Słoneczko**, Mielec, Słowackiego 8
3. **Przedszkole Katolickie im. św. Józefa**, Tarnobrzeg, Konstytucji 3 Maja 11

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ropczycach**, Ropczyce, Wyspiańskiego 8
2. **Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza**, Tyniowice, Tyniowice 1
3. **Zespół Szkół - Przedszkolny nr 1, Mechowice**, Mechowice 78

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Manhattan Szkoła Języka Angielskiego**, Głogów Małopolski, Fabryczna 9
2. **Iwo-English Biuro Językowe**, Iwonice-Zdrój, Zdrojowa 74
3. **Easy Deutsch - Szkoła języków obcych**, Rzeszów, Miłocińska 1A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.nowiny24.pl/nauczyciel

Album „Re:Evolution” to nie tylko nowy materiał, ale też symboliczny powrót Hermetic Evolution. Co dla Was znaczy nazwa zespołu i tytuł płyty?

Nazwa przede wszystkim znaczy dla nas to, że jesteśmy zamkniętym kręgiem osób, które ze sobą współpracują już od wielu lat. Pierwotnie zespół nazywał się Hermetic Insanity. Rozpadł się dosyć szybko, więc na jego gruzach stworzyliśmy kolejny projekt, do którego dołączyła Lena Skowrońska i Łukasz Obszyński. Chcieliśmy ewoluować, więc od razu przyszło nam na myśl Hermetic Evolution. Tworzyliśmy bardzo nieszbłonową muzykę jak na tamte czasy. Był rok 2010-2011. Zdecydowaliśmy się, że pojdziemy w nowoczesne brzmienia metalowe połączone z elektroniką, 7-, 8-strunowe gitary. W tamtym czasie nie mieliśmy dużo inspiracji na lokalnym podwórku, sięgaliśmy po inspiracje międzynarodowe i staraliśmy na grunt rzeszowski, podkarpacki zaszczerpieć pewne nowości. I właśnie taki krąg osób zainteresowanych tą tematyką stworzył Hermetic Evolution. No i wjechaliśmy z albumem Re-Evolution.

Skąd pomysł, by połączyć premierę albumu z teledyskiem do „Krev”? Czy ten utwór w jakiś sposób definiuje nowy etap zespołu?

Teledysk produkowaliśmy już w styczniu. Nagraliśmy go w domu kultury na Staromieściu w jeden dzień. Naprawdę trzeba było się starać, żeby zmieścić się z czasem. Mieliśmy przygotowane już wcześniej pomysły, zarys scenariusza. Było kilka scenografii. Zadykaliśmy tam niesamowicie. Trzeba było wietrzyć cały czas. Od rana do wieczora ciężka praca. Tworzenie mikstur sztucznej krwi, żeby zyskać odpowiednią konsystencję. Wszystko jednego dnia. Potem były miesiące montowania. Teledysk doganiał równoległe produkcję płyty. Udało się z nią zdążyć na premierę.

W jaki sposób różni się brzmienie „Re:Evolution” od tego z wcześniejszych płyt?

Postanowiliśmy, że nie będziemy dłużej czekać z tym, żeby pokazać ludziom, jak się zmieniliśmy. Chcieliśmy też pokazać, jak zmieniły się stare numery, dlatego wybraliśmy nasze ulubione. I postanowiliśmy je nagrać od nowa, w nowym składzie, wprowadzając trochę zmian, trochę świeżości. Tak wyszły nam, cztery klasyki nagrane na nowo i dwa nowe utwory.

Czy te dwa nowe utwory – „Krev” i „Tytan” – stanowią



Nowy rozdział w historii Hermetic Evolution: Łukasz, Wojciech, Daniel i Lena wracają z potężnym brzmieniem albumu „Re:Evolution” i teledyskiem „Krev”

15 LAT TEMU PONIOSŁA ICH ZIMNA FALA INDUSTRIALU. TERAZ POWRACAJĄ Z NOWĄ PŁYTĄ

Rzeszowski zespół Hermetic Evolution po latach milczenia powraca z albumem „Re:Evolution”, który ukazał się 31 października. O kulisach powstawania albumu i związanych z sesją nagraniową emocjach rozmawiamy z Łukaszem Obszyńskim (wokal), Wojciechem Piórkowskim (gitara, programowanie), Danielem Czarnotą (perkusja) oraz Leną Skowrońską (bas)

Marcin Żminkowski

zapowiedź nowej jakości stylistycznej albumu?

To jest wizytówka tej płyty, bo reprezentuje to, co robiliśmy dotychczas. Wiele osób nam mówi, że wróciliśmy do korzeni, że to znowu stary dobry Hermetic Evolution. Nawet takie sformułowania, że ten stary kręgosłup jest w tym wszystkim. A „Krev” to jest utwór, który ma naszą esencję i tę no-

wość, czyli właśnie to, co włożyli Łukasz i Lena. To są te pierwiastki nowe. Drugi nasz singiel, pod tytułem „Tytan”, będzie już kompletnie eksperymentalny, bo progresywnie przystąpiliśmy do tego utworu.

Wróciliście do swoich klasyków – „Prototyp”, „Azyl”, „Geneza” i „Dwie Twarze”. Czy trudno było po latach po-

otwierają ten rozdział. Mamy nadzieję, że potrwa on równie długo jak ten pierwszy dziesięciolecie.

W przyszłym roku świętujecie piętnastolecie. Jaki macie plany?

Ta płyta ma być takim pierwszym przedsmakiem. Będziemy starali się zaistnieć znowu koncertowo, na pewno najpierw lokalnie, potem szerzej. Liczymy na powrót na niektóre festiwale, na których bywaliliśmy. Wznawiamy wiele dawnych kooperacji, czy to z przedstawicielami branży muzycznej, czy też youtuberami, z którymi dawniej współpracowaliśmy. Mamy na koncie współpracę z Cyber Marianem, jednym z najsłynniejszych youtuberów w tej chwili. Nasza muzyka była promowana na kanale Niekrytego Krytyka, też znanego youtubera, więc udało nam się zaistnieć trochę dzięki nim. Dzieliłiśmy scenę z takimi zespołami jak Luxtorpeda, Strachy Na Lachy, TSA, Oddział Zamknięty, Farben Lehre, Sztynwny Pal Azji, Thy Disease i Disperse. Udało nam się wtedy zaistnieć.

Jak się zmieniła ta scena po tych latach?

Jest dużo większa konkurencja, bo Internet dał takie możliwości, że praktycznie każdy artysta w tej chwili ma możliwości produkcyjne na poziomie światowym. Gdy zaczynaliśmy 15 lat temu, scena rzeszowska wyglądała zupełnie inaczej, wtedy czymś niesamowitym było w ogóle mieć możliwość nagrać coś w studiu. Potem były te pierwsze przymiarki do produkowania samodzielnego. Myślę, że w tej chwili praktycznie każdy już to robi, więc już nie tyle dystrybucja muzyki jest problemem, bo można ją wszędzie pokazać. Wraca stara metoda promowania muzyki. W świecie, w którym wszyscy istnieją równolegle, znowu muszą się wybić osobowości, liczy się przekaz, charyzma i na pewno trzeba być dobrym zespołem koncertowym. Ostateczny sprawdzian jest na scenie.

A jesteście bardziej koncertowi czy bardziej studyjni?

Staramy się być koncertowi, bo zauważyliśmy, że muzyka, która świetnie się przekłada na koncerty, jest jednak lepszą muzyką, długofalowo. Nie wszystko da się przełożyć na te koncertowe warunki, ale staramy się to właśnie tak zrobić, żeby muzyka nie była przeprodukowana. Sprawdzamy ją w warunkach sali prób i wtedy daje się to zauważyć, bo nie ukrywamy, że jako zespół tworzący modern metal, taki z zacięciem industrialnym, dużo czasu, aranżując, spędzaliśmy przy komputerach. Wracamy do takiej

koncepcji, że staramy się jednak muzykę tworzyć na żywo, z udziałem wszystkich.

Macie jakiś plan na powrót do świadomości publiczności?

Przypomnimy się na pewno w rozgłoszeniach. Mamy tutaj lokalnie trochę sukcesów. Udało nam się zdobyć nagrodę publiczności na festiwalu Rokowa Noc. Dwie nominacje do nagrody Werbel Polskiego Radia Rzeszów. Będziemy próbować także i w tym nadchodzącym roku. W Rzeszowie dzieje się bardzo dużo, a jako zespół rzeszowski myślimy, że ten powrót musi jednak lokalnie się odbyć.

Ale brakuje w mieście trochę miejsc, w których zespoły mogą grać...

W Rzeszowie nie ma za wiele sal koncertowych. Niektóre są po prostu zbyt małe. Zwłaszcza do takiej muzyki, jak my gramy. Nasza muzyka się nie sprawdza w małej sali. Ona musi wybrzmieć. Nie dość, że tutaj są niskie rejestry, niskie strojenia, to dochodzą agresywne wokale i elektronika, która musi wybrzmieć, więc cały ten mix jest gęsty. W warunkach małych, klubowych przestrzeni wszystko się trochę kotłuje. A tych miejsc do występowania było dużo 15-20 lat temu w Rzeszowie i zapewne miało to bardzo duży wpływ na rozwój sceny muzycznej tutaj. Cofnijmy się do lat 80.

Zimna fala...

Tak. Ja często do niej nawiązuję, bo zimna fala była właśnie takim wbiem się na mapę Polski czymś zupełnie świeżym. Garstka muzyków, którzy skupili się wokół kilku domów kultury wtedy, stworzyła coś wyjątkowego, na skalę europejską. Takie zespoły jak Aurora, 1984, Jeden Million Bulgarów, to są zespoły, które pokazały wtedy, że Rzeszów jest mekką, wylegarnią fajnych, alternatywnych projektów, które nie muszą mieć żadnych kompleksów, tworząc muzykę wręcz światową.

Czyli wypłynęliście na zimnej fali...

W zasadzie na takiej dalszej fali, bo wiadomo, w latach 90. to już mieliśmy Jesus Chryster Suicide, potem Brown, dużo było muzyki alternatywnej, bardziej skupionej wokół pierwszej fali industrialu. My wypłynęliśmy też na industrialu, ale to już był nowszy industrial, więc 2010 rok to jest duży przestrzał od lat 90. Dużo się zmieniło i mamy nadzieję, że nadal Rzeszów będzie mógł być właśnie stolicą nowoczesnej muzyki, takiej, nazwijmy to, niekoniecznie oklepanej, tylko odważnej pod kątem eksperymentu, innowacji.

popularny aktor kabaletowy	ma białą korę	klub z Bydgoszczy	ozdoba ludowego stroju	żołnierz z bronią drzewcową	bożyszcze rasowy koń	część zbroi rycerza	krzywa lub prosta	kuzyńka karpia	mityczna Augiasza	australijskie drzewo	małpa z Afryki	czerwony szczep winorośli	internetowy odsyłacz	kraj pachnący żywicą
część czapki	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→									→			→		
		11							→			→		
górskie zbocza	→								→			→		
chude, lekkostrawne mięso	→								→			→		
→									→			→		
mięso na szaszłyki	→								→			→		
→									→			→		
hazardowa gra w karty	→								→			→		
→									→			→		
jeden z Trzech Króli	→								→			→		
→									→			→		
legowisko niedźwiedzia	→								→			→		
→									→			→		
zapekanka z płatów makaronu	→								→			→		
→									→			→		
... wyrazów obcych	→								→			→		
→									→			→		
kufer podróżny	→								→			→		
→									→			→		
material wybuchowy	→								→			→		
→									→			→		
w parze z Mazurami	→								→			→		
→									→			→		
Enrico, włoski tenor	→								→			→		
→									→			→		
towarzystwo wzajemnej adoracji	→								→			→		
→									→			→		
małe dziecko	→								→			→		
→									→			→		
oma-wiany na lekcji	→								→			→		
→									→			→		
pozer, efekciarz stolica Senegalu	→								→			→		
→									→			→		

AUTOPROMOCJA 0110988880

nowiny
nowiny 24.pl

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 17 777 01 39

odmiana jabłoni	odblask pożogi	„producent” wody sodowej	imię Świętek	pla-cówka dyplomatyczna	Niki, kierowca Formuły 1	imię Skrzy-szowskiej	ciekły w butli	twardy w desce
→	→	→	→	→	→	→	→	→
Enrico, włoski tenor	drapieżnik z tajgi	nożyce ogrodnicze	utwór poświęcony zmarłej osobie	wynik dodawania	przędza jedwabnicza	małe warzywo na cwikłę	fakt mający skutki prawne	małe dziecko
→	→	→	→	→	→	→	→	→
duży antafelek	z... z wozu koniom lżej	brat Czecha i Lecha	pseudonim Adama Asnyka	malaj-ska chusta	droga przy-fron-towa	pan sprzed wieków	pojemnik na kłiszę	kończy pacierz
→	→	→	→	→	→	→	→	→
oma-wiany na lekcji	→	→	→	→	→	→	→	→
pozer, efekciarz stolica Senegalu	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Seweryna Barbaga.

ROZWIĄZANIE: IM DALEJ W LAS, TYM WIĘCEJ SKANDALU.

Krzyżówka panoramiczna

autor
oszczer-
czych
listów

np.
status
lub
statut

mate-
czka
powieść
Lema

strata
kraj
z
Ottawą

sprzęt
nar-
ciarza

znak
firmowy

chaos, zamęt
powieść
Emila Zoli

Perska
lub
Pucka

8

3

6

azja-
tycka
dwi-
kółka

rolka,
zwój

zawijane
ciasto

zwoły-
wana
przez
szefa

„...
na
rzece
Kwai”

opaska
ucis-
kowa

4

10
kwintali

antonim
syba-
rytki

imię
Farrow,
aktorki

1

prakty-
kantka
w
pracy

przed
rzut-
nikiem

żądłacy
owad
wiśnia z
Meksyku

7

muza
poezji
miłosnej

metal
o
symbolu
Sc

5

oświetla
poligon
podczas
ćwiczeń

7

rasowy
mruczek

kobiety
wdziek

mało-
wana
w pio-
sence

gaz
palny

Umberto,
pisarz

uroczy-
sty prze-
marsz
wojska

9

10

Uśmiechnij się!

Babcia mówi
do wnuczki:
– Musisz być
grzeczna, bo jak
pamiętasz,
Czerwony
Kapturek
był niegrzeczny
i zjadł go wilk.
– Tak, pamiętam – mówi wnuczka – ...

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

A) największy stan w USA (6).

B) miasto z Operą Śląską (5).

C) susz na podpałkę (6).

D) osobisty majątek, mienie (7).

E) jedna z rozgłośni radio-
wych (4,4).

F) oddział banku (5).

G) przebieralnia w teatrze (9).

H) ludowy taniec kubański (8).

I) bizantyjski obraz (5).

J) w portfelu Chińczyka (4).

K) czarodziejka z „Odysei”
Homera (5).

L) długi spis, rejestr (7).

Ł) narzędzie kopacza (6).

M) jednostka długości (4).

N) użyźnia glebę (5).

O) botaniczny lub zoologicz-
ny (5).

P) środkowa część koła (6).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

R) specyficzny rodzaj przed-
imka w języku niemieckim
(9).

S) suszy się na łące (5).

T) płynię przez stolicę Anglii
(6).

U) sejmowy akt prawny (6).

W) dzielnicy ... Szwajcy (5).

Z) chroliwy majak (4).

Ż) pobory żołnierza (4).

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: herbatnik.
lek: Jack London; logograf: Dwa
ale pamięć życia spędzonego
gram: Odrzywności krótkie życie.
Bałwany lubią być na fali; sztyro-
nie; Krzyżówka z hasłem:
ciężki; wirówka; Ucieczka z
Krzyżówka panoramiczna: l bab-

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

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

Poziomo:

1) kulinarna recepta,
7) polewa na naczyniu,
8) szewski gwóźdź,
9) mieszkaniowiec Armenii,
10) na sztuczny paznokcie,
12) ważna w filharmonii,
15) sportowiec z wiosłem,
17) słowa piosenki,
20) kraina w Hiszpanii,
21) rzymska agora,
22) zyskowny interes,
23) ustronie, zakamarek.

Pionowo:

1) gęsta masa, breja,
2) kolekcja znaczków,
3) pomocnik w hotelu,
4) Jane, brytyjska aktorka,
5) średniowieczny aktor,
6) róża chińska, ketmia,
11) mówienie nieprawdy,
13) listwa z żabkami,
14) trójkątny żagiel przedni,
16) tajniki sztuki,
18) miara drogiego kamienia,
19) kuna leśna.

okres
godowy
dzików

kolor
nadziei

jeleni
z Azji,
Aksis

Cezary
z
„Przed-
wiosnia”

zimowe
okrycie
z
kapturem

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

Warmia
lub
Mazury

zapalenie
kopyta
konia

kwie-
cista
mowa

podpie-
rają
pomi-
dory

dra-
pieżny
kuzyn
kani

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kre-
ską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu muzycznego.

Duet jolek

W diagramie ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumero-
wanych od 1 do 10 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie.
W przypadkowej kolejności:

– w nim panienka, pod nim
ulani

– cienkie płyty ozdobnego
drewna

– znak graficzny

– przyprawa do
flaków

– poprawianie
błędów

– kwiatowa
rabata

– kawiarniany
muzyk

– mały posąg

– maltański lub
stary

– szron na
skroni

– matka Edypa

4

1

9

3

10

8

5

7

2

6

Szyfrogram

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

Rozwiązaniem jest
myśl Cyncerona.

1) zajęcie arbitra: 39 – 32 –
49 – 43 – 9 – 48 – 63 – 58
– 45 – 18 – 19,

2) harmonijne w długoletnim
małżeństwie: 40 – 44 – 34
– 35 – 22 – 23 – 24,

3) odwiedzin z poczęstunkiem:
47 – 1 – 10 – 36 – 37 – 59 – 60,

4) dawna opłata graniczna:
11 – 12 – 2 – 50,

5) miejsce snu, barłóg: 26 –
27 – 20 – 66,

6) nie grzeszy urodą: 51 – 52
– 53 – 21 – 42 – 7 – 8,

7) pies pokojowy używany tak-
że do polowań na ptactwo:
64 – 54 – 55 – 46 – 3,

8) miejsce kłeski wojsk Hanni-
bala: 4 – 25 – 30 – 62,

9) rozszczepia światło: 28 – 56
– 5 – 65 – 6 – 29 – 16,

10) boży... cukierek: 13 – 14 –
15 – 57 – 17 – 38,

11) mąż córki: 61 – 31 – 41 – 33.

Logograf

1

2

3

Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą roz-
wiązanie – nazwa festiwalu.

1) postawa cechująca śmiałość,

2) chorobowe spuchnięcie,

3) oddział ochotników.

eprasa.pl 72a60303b6

REPORTAŻ

Wielkie poszukiwania w Parku Narodowym Olympic

W USA istnieje 59 parków narodowych. Najstarszym z nich jest Yellowstone – utworzony 1 marca 1872 r. Największe zajmują ponad 30 tys. kilometrów kwadratowych, ale np. Park Narodowy Wrangla to ponad 53 tys. kilometrów, czyli prawie tyle co Chorwacja.

Oto Jon Billman

Ale nie o tym jest ten tekst, lecz o konsekwencjach parkologii. O ile bowiem parki to w Stanach miejsca o statusie niemal mitycznym – symbole dzikiej natury i wolności, mają też swoją mroczną stronę. Otóż parki to miejsca, w których giną ludzie. Zjawisko wzięło na warsztat Jon Billman, dziennikarz, pisarz, nauczyciel w liceum, ale także strażak i miłośnik wędrówek. O naturze wie sporo, bo mieszka z rodziną w drewnianej chałupie na półwyspie Upper Michigan, nad rzeką Chocoley. Niewielkiej, liczącej zaledwie 39 kilometrów, ale mającej znamiona dzikości.

Gdzie jest Jacob?

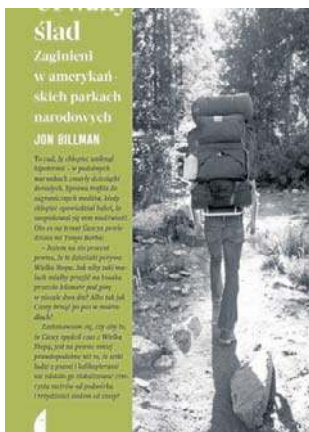
Billman zaczął pisać o parkowych zaginięciach w 2017 r., gdy w Parku Narodowym Olympic zniknął niejaki Jacob Gray. Jacob rozplątał się dosłownie we mgle. Nie było żadnych świadków, żadnego śladu. Psy tropiące kręciły się w kółko. Poszukiwacze, w tym Billman, tygodniami przemierzali bezdroża, szukając Jacoba. I to z tych wypraw, długich rozmów przy ogniskach i z lokalsami powstała książka „Urwany ślad” – na poły reportaż, na poły zapis osobistych doświadczeń autora.

600 tys. zaginionych

Billman dowodzi, że zaginięcia w parkach narodowych są problemem społecznym, a przynajmniej tak powinny być traktowane. Wymagającym interwencji władz i na tyle intrygującym, że nie sposób policzyć ofiar – okazuje się, że co roku w amerykańskich lasach giną setki, a może tysiące ludzi. Ile dokładnie, nikt nie wie, bowiem nie sposób ich policzyć. Tzw. NamUs, czyli National Missing and Unidentified Person System, baza danych Departamentu Sprawiedliwości co roku odnotowuje zniknięcie 600 tys. ludzi. Większość się odnajduje, ale spory odsetek znika. Problem w tym, że nie sposób wskazać tych, którzy znikają akurat w głuszy parków narodowych.

Kto za tym stoi?

Dlatego nieodłącznym elementem zjawiska są najbardziej fantastyczne teorie spiskowe: mafia, sekretne komórki FBI, bandy psychopatycznych kanibali albo UFO. Sporą popularnością cieszy się teoria, że ludzie porywa Wielka Stopa i jej krewniacy, czyli amerykańscy kuzyni yeti. No i bądź tu człowieku mądry: 59 parków, ale strach się do nich wybrać, bo można stać się ofiarą kosmitów albo kilerów z FBI. Gdzie więc z przyrodą? Gdzie pole do ekologicznych wzruszeń? Billman ma rację: bez interwencji rządu federalnego sen o amerykańskiej wolności na łonie natury może zniknąć jak ów nieszczęsny Jacob Gray. **margra**



Jon Billman, „Urwany ślad. Zaginięci w amerykańskich parkach narodowych”. Wyd. Czarne, Wołowiec 2025, cena 64,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

ROBERT LEWANDOWSKI

Postawił granicę
Kiedy słynny piłkarz przeprowadził się do Barcelony, w internecie zaroilo się od filmików, na których widać, jak jego żona tańczy zmysłową baletkę z przystojnymi instruktorami. Wywołało to falę seksterskich komentarzy i sugestii, że Lewandowska romansuje na prawo i lewo. Teraz z wydanej właśnie biografii „Lewandowski. Prawdziwy” dowiadujemy się, że mężowi celebrytki było to bardzo nie w smak. – Internet płonął, wszędzie były filmiki, stopklatki, komentarze. W końcu się wkurzyłem, bo było tego za dużo – powiedział sportowiec. I dodał: Chociaż zawsze wspieram moją żonę i jej pasję, to w tamtym przypadku musiałem postawić granicę. Nie była to jednak kwestia samego tańca, a tego, jak to wszystko wyglądało z boku i jak się czułem, obserwując cały ten hejt.

KATARZYNA CICHÓPEK

Czyniła podchody

Plotkarskie media dowiedziały się, że na niedawnym ślubie celebrytki i Macieja Kurzajewskiego zabrakło dwóch ważnych dla nich osób. Otóż na ceremonii nie pojawił się szesnastoletni Adam, syn Katarzyny Cichopek i Marcina Hakiela. Chłopak przebywał bowiem wtedy na wymianie uczniowskiej w Argentynie. – Moja była próbowała robić podchody, żeby go ściągnąć, ale wymiana na tym polega, że on ma tam być – zdradził Hakiel w rozmowie z Plotkiem. Nie było na ślubie również Franciszka – starszego syna Macieja Kurzajewskiego i Pauliny Smaszcz. Mężczyzna otrzymał zaproszenie wraz z żoną, ale odpuścił sobie uroczystość. Ponoć w rewanżu ojciec nie zaprosił go na maraton nowojorski, w którym wcześniej zawsze startowali razem. Co ciekawe, Franciszek nie posługuje się nazwiskiem Kurzajewski, tylko przyjął nazwisko żony – Vaccari.

KUBA WOJEWÓDZKI

Zajął prezenterkę

Celebryta zasugerował niedawno w telewizji, że jest już po ślubie, co przyjęto raczej z niedowierzaniem. Jednak chwilę później paparazzi przyłapali Wojewódzkiego w towarzystwie prezenterki pogody Żanety Rosińskiej. 62-letni gwiazdor TVN i jego 35-letnia



Kuba Wojewódzki zasugerował niedawno w telewizji, że jest już po ślubie. Wybranką ma być Żaneta Rosińska

towarzyszka wybrali się na wspólny lunch, a na ich palcach wypatrzone obrączki. Jakby tego było mało, ostatnio prezenter pochwalił się wspólnym wypadem z żoną do Dubaju. Teraz Pudelek przypomniał, że już w czerwcu tego roku Wojewódzki opublikował w internecie zdjęcie, na którym wspólnie z Rosińską pozują przy urnie wyborczej. Swą partnerkę nazwał „pierwszą damą”, a siebie „ostatnim chamelem”. Kiedy w komentarzach pojawiły się wyznania miłości do Rosińskiej, odpisał jednoznacznie: „Niestety, zajęta”.

MAŁGORZATA ROZENEK-MAJDAN

Woli konkrety

Celebrytka może pochwalić się imponującą liczbą 1,5 miliona obserwujących na Instagramie. Dzięki temu zarabia ogromne pieniądze na umieszczanych na swoim profilu płatnych reklamach. Kiedy niedawno gościła w podcaście Żurnalisty, stwierdziła: Nie liczba polubień i liczba followersów ma dla mnie znaczenie, tylko faktura, którą wystawiam w związku z tym danym kontem czy aktywnością na koniec miesiąca. (...) Gdybyś mnie zapytał, czy wolałabym mieć 200 tysięcy polubień pod jednym postem, czy 200 tysięcy złotych, to... Rozumiesz? Dopóki udaje mi się to łączyć w takim sensie, że nie zwracam na to uwagi, ale tu na fakturze się zgadza, to w ogóle nie myślę o polubieniach czy ilości obserwujących. Chociaż cieszę się na każdego – podsumowała.

MICHAŁ KOTERSKI

Stracił kawalek osobowości

Celebryta zamieścił wpis na instagramowym profilu założonej przez siebie kliniki leczenia uzależnień, że jego prywatne konto na platformie zostało z niewiadomych przyczyn zablokowane. „Nie jest to koniec świata, ale też nie jest to przyjemne uczucie. (...) W dzisiejszych czasach, gdzie kontakt z ludźmi, w moim wypadku też z moimi fanami, przenosi się w dużej mierze do internetu i na social media, jest to bardzo przykre uczucie, kiedy coś takiego tracisz, bo to jakbyś stracił kawalek swojej osobowości i historii” – napisał.

OLGA FRYCZ

Chce schudnąć przed ślubem

Celebrytka pojawiła się z narzeczonym Albertem Kosińskim w studiu „Pytania na śniadanie”, by opowiedzieć o emocjach towarzyszących im przed narodzinami dziecka. Według dokładnych wyliczeń do porodu zostało niespełna sto dni. Przyszli rodzice wiedzą już, że na świat przyjdzie chłopiec i wybrali dla niego imię Jan po słynnym dziadku. Zapytana o ewentualny ślub, Frycz stwierdziła: Ja to najchętniej poszłabym już do urzędu i wzięła ślub, ale chciałabym troszkę schudnąć. Po prostu chciałabym się czuć taka jak sprzed ciąży, więc poczekamy, ale to nie jest u nas żaden temat tabu. Ten ślub pewnie i tak będzie – podkreśliła.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odwaga będzie Twoją mocną stroną. Horoskop dzienny radzi podjąć decyzję, której unikasz od dłuższego czasu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Uporządkuj sprawy finansowe. Horoskop na dziś wróży, że spokój umysłu da Ci więcej niż szybki zysk lub ryzyko.

Baran (21.03 - 19.04)

Zaufaj intuicji. Ktoś z przeszłości może się odezwać. Horoskop dzienny na piątek mówi, że to dobry moment, by wyjaśnić stare sprawy.

Byk (20.04 - 20.05)

Daj sobie odrobinę luzu. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie przejmować się drobiazgami.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Uważaj, by nie zdominować rozmów z innymi osobami. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by słuchać uważnie innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie przesadzaj z kontrolą innych ludzi. Horoskop dzienny na piątek przypomina, że czasem improwizacja daje lepszy efekt niż plan.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdź równowagę między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest może odmienić na długo czyjś nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)

Sekret może wyjść na jaw. Zachowaj zimną krew. Horoskop na dziś zapowiada, że prawda okaże się Twoim sprzymierzeńcem.

Waga (23.09 - 22.10)

Przygoda kusi, ale zastanów się dwa razy. Horoskop dzienny na piątek mówi, że nie wszystko, co błyszczące, jest warte Twojej uwagi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś liczy się cierpliwość. Nie przyspieszaj wydarzeń. Horoskop dzienny mówi, że efekty przyjdą wkrótce same.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja pojawi się z zaskoczenia. Nie odrzucaj szalonych pomysłów. Horoskop na dziś mówi, że jeden z nich ma bardzo duży potencjał.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą intensywne. Nie bój się marzyć, ale trzymaj nogi na ziemi. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że realizm Ci pomoże.

DROBNE

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA
51 m², tel. 783 035 890
DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM
KOTOWA Wola pow. stalowowolski, 37
ar. Tel. 883-901-302, 604-094-384

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ
600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Praca

ZATRUDNIĘ
REAL-CONSTRUCT Sp. z o.o. zatrudni rekrutera z doświadczeniem w branży montażowej i elektromonterskiej. Umowa o pracę, benefity: Multisport, pakiet medyczny, dofinansowanie wczasów. Tel. 603 044 480, e-mail: [praca@realconstruct.pl](#)
Zatrudnimy pracowników Belgia przefabrykaty betonowe od 15 do 18 euro netto od zaraz, 668-878-340

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE
KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Turystyka

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

Usługi pogrzebowe

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
[ibo.polskapress.pl](#)

0011320097

TRENDY
RADIO 101.9, 95.2FM

WYBIJAMY
TRENDY BRZMIENIE W REGIONIE
NA 101,9 i 95,2 FM
"Twój region, Twoje radio - TRENDY"
[trendyradio.pl](#)

SPRZEDAM

OBIĘKT HANDLOWO-USŁUGOWO-MAGAZYNOWY
o pow. 1500 m² z działką 0,47 ha
Branża motoryzacja woj. mazowieckie
cena 5,5 miliona zł - DO NEGOCJACJI
telefon kontaktowy 607 922 775

REKLAMA

0011431228

Łańcut, 14.11.2025 r.
Dyrektor Powiatowego Centrum Kształcenia Zawodowego im. Felicjana Dzierżanowskiego w Łańcucie ogłasza przetarg na dzierżawę, na okres 20 lat, części działki nr 3915/11 o powierzchni 0,0711 ha położonej w Łańcucie. Przedmiotem przetargu jest 20-letnia dzierżawa części działki ewidencyjnej nr 3915/11 o powierzchni 0,0711 ha. Działka objęta jest KW RZ1A/00049799/6. Nieruchomość przeznaczona jest pod prowadzenie stacji paliw. Cena wywoławcza miesięcznego czynszu wynosi 3 800 zł brutto. Wysokość wadium ustala się na 700 zł.
Przetarg odbędzie się w dniu 19 grudnia 2025 r. o godzinie 10.00 w siedzibie Powiatowego Centrum Kształcenia Zawodowego przy ul. Armii Krajowej 51 w Łańcucie. Wadium należy wpłacić gotówką do dnia 15 grudnia 2025 r. na konto PCKZ, Bank Spółdzielczy w Łańcucie, nr konta: 88 9177 0008 2001 0005 4292 0005. Wadium osoby, która przetarg wygrała, jest zaliczane na poczet pierwszego czynszu. W przypadku uchylenia się od podpisania umowy wadium ulega przepadkowi. Wadnia pozostałych uczestników przetargu są zwracane w ciągu trzech dni od ogłoszenia wyników. Uczestnicy przetargu proszeni są o przybycie wraz z dowodem osobistym i dowodem wpłaty wadium. Szczegółowych informacji na temat nieruchomości udziela Dyrektor PCKZ w Łańcucie, nr tel. 17 225 27 16. Istotne postanowienia umowy oraz mapa nieruchomości zostały opublikowane na stronie internetowej PCKZ [www.pckz.pl](#).

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

[telemagazyn.pl](#)

REKLAMA

0011431808


Zarząd Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie
zaprasza
jednostki samorządu terytorialnego oraz partnerów społecznych i gospodarczych do udziału w konsultacjach Projektu „Podkarpackiego Programu Odnowy Wsi na lata 2026-2031”. Konsultacje projektu Programu przeprowadzane zostaną zgodnie z Uchwałą Zarządu Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie nr 153/3700/25 z dnia 12 listopada 2025 r. w sprawie przeprowadzenia konsultacji projektu „Podkarpackiego Programu Odnowy Wsi na lata 2026-2031” w terminie **od dnia 17 listopada 2025 r. do dnia 17 grudnia 2025 r.** Projekt „Podkarpackiego Programu Odnowy Wsi na lata 2026-2031” wraz z dokumentami dotyczącymi trybu konsultacji dostępny jest na stronie internetowej [www.odnowawsi.podkarpackie.pl](#).

REKLAMA

0011431373

„Rzeszowska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Rzeszowie ul. Gałęzowskiego 6 ogłasza przetarg ustny (licytację) na ustanowienie prawa odrębnej własności lokali mieszkalnych w Rzeszowie:
- przy ul. Zbyszewskiego 17/21 o pow. 63,70 m² (3 pokoje, kuchnia, parter), cena wywoławcza 472.355,00 zł;
- przy ul. Osmeckiego 13/10 o pow. 47,60 m² (2 pokoje, kuchnia, IV piętro w budynku IV piętrowym), cena wywoławcza 365.247,00 zł;
- przy ul. Broniewskiego 28/56 o pow. 25,00 m² (1 pokój z aneksem kuchennym, XI piętro), cena wywoławcza 256.528,00 zł.
Przetarg odbędzie się w dniu 19.11.2025 r. w siedzibie Rzeszowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Rzeszowie ul. Gałęzowskiego 6 w sali nr 309, III piętro, o godz. 10-tej.
Szczegółowe informacje o przetargu zamieszczone są na stronie internetowej Spółdzielni: [www.rsm.rzeszow.pl](#), w serwisie ogłoszeń lokalnych Rzeszowiak.pl i na tablicy ogłoszeń w biurze Spółdzielni w Rzeszowie przy ul. Gałęzowskiego 6 oraz informacje w sprawie przetargu można uzyskać osobiście w dziale członkowsko-mieszkaniowym Spółdzielni, pokój nr 103 przy ul. Gałęzowskiego 6 w Rzeszowie lub telefonicznie pod nr (17) 853-20-03 wew. 659 i 699.
Ponadto Zarząd Spółdzielni informuje, że posiada na wynajem:
- pomieszczenie biurowe na poddaszu: lokal o pow. 17,50 m², lokal o pow. 16,80 m² i lokal o pow. 37,29 m² (2 pokoje) przy ul. Gałęzowskiego 6 w Rzeszowie.
Informacje można uzyskać w biurze Spółdzielni ul. Gałęzowskiego 6, pok. nr 209, II piętro lub telefonicznie nr tel. 85-320-03 wew. 633;
- teren o pow. około 2,5 ha do zagospodarowania przy ul. Ciepłowniczej 5 w Rzeszowie (obok nowo wybudowanego mostu przez Wisłok).
Dodatkowe informacje w sprawie powyższych ofert można uzyskać u pracownika Spółdzielni pod nr tel. 725 965 087.

REKLAMA

0011431786

Ponowne wybory do Rad Osiedli - 2025 r.
PREZYDENT MIASTA RZESZOWA ORAZ PRZEWODNICZĄCY RADY MIASTA RZESZOWA
zapraszają mieszkańców na ponowne wybory do Rad Osiedli, które odbędą się w dniach od 2 grudnia do 18 grudnia 2025 r.
Terminy i miejsca wyborów w poszczególnych osiedlach:

Lp.	Osiedle	Termin wyborów	Miejsce wyborów
1.	ŚRÓDMIEŚCIE	2 grudnia 2025 r. godz. 17:00	Ratusz, Rynek 1 sala sesyjna
2.	ZAWISZY CZARNEGO	3 grudnia 2025 r. godz. 17:30	Zespół Szkół Technicznych ul. Matuszczaka 7
3.	GEN. GROTA-ROWECKIEGO	4 grudnia 2025 r. godz. 17:00	Zespół Szkół Mechanicznych ul. Hetmańska 45a
4.	MIŁOCIN ŚW. HUBERTA	7 grudnia 2025 r. godz. 13:00	Sala katechetyczna parafii pw. św. Huberta ul. św. Huberta 124
5.	DĄBROWSKIEGO	18 grudnia 2025 r. godz. 18:00	Internat Zespołu Szkół Elektronicznych ul. Dąbrowskiego 56

Polacy chcą sprawić niespodziankę z Oranje

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski zmierzy się dzisiaj z Holandią w przedostatnim meczu eliminacji MŚ 2026. Bialo-Czerwoni szansę na zajęcie 1. miejsca w grupie mają jedynie iluzoryczne.

Niestety, dla podopiecznych Jana Urbana, w regulaminie eliminacji jest zawarte, że przy identycznej liczbie zdobytych punktów, o kolejności w tabeli decyduje bilans bramkowy, a pod tym względem Holendrzy mają gigantyczną przewagę nad Polakami. Mimo to w stolicy ekipa prowadzona przez doświadczonego szkoleniowca będzie chciała wywieźć cenne zwycięstwo.

– Wydaje mi się, że ta różnica jest duża jakościowo. Wystarczy sobie zobaczyć, gdzie ci zawodnicy grają i tak dalej. Natomiast reprezentacja to zbiór tych najlepszych zawodników reprezentujących dany kraj, to z reguły jest jedno spotkanie na jakiś czas i później rewanżowe z danym przeciwnikiem. Ta atmosfera w reprezentacji, to jak zawodnicy się rozumieją. Jedno spotkanie, to jest możliwe, że tam, możesz sprawić niespodziankę. Patrząc globalnie na reprezentację Holandii i Polski. No nieestety tam jest dosyć duża różnica, ale ten mecz z Holandią pokazuje, że można powalczyć. Natomiast sam fakt, gdzie my jesteśmy w rankingu, gdzie oni. No to już podkreśla różnice między naszymi reprezentacjami. Ogólnie piłka nożna jest taką dyscypliną, w której te niespodzianki są możliwe i kibic czy w klubie, czy w reprezentacji zawsze wierzy w to, że nawet



Jan Urban powiedział przed piątkowym meczem, że chce zobaczyć drużynę stawiającą kolejny krok

z nie wiadomo jak mocnym przeciwnikiem można go pokonać. Jeślibym miał powiedzieć, że dzisiaj my już jesteśmy tak silni, tak mocni, że możemy w każdym meczu z Holandią grać jak równy z równym, na dzień dzisiejszy oni mają zdecydowanie większy potencjał, co nie oznacza, że my nie chcemy nawiązać z nimi równorzędnej walki i naszą strategią do meczu, naszym sposobem chcemy jak najbardziej utrudnić życie. Wydaje mi się, że oni są w 100 procentach pewni, że mają awans i jeśli tak myślą i chociaż troszeczkę nas zlekceważą, nawet niechcący, no bo często tak się dzieje, to chciał-

bym, żebyśmy to umieli wykorzystać – powiedział selekcjoner na przedmeczowej konferencji prasowej.

Selekcjoner nie chciał ujawnić, kto stanie w bramce reprezentacji Polski pod nieobecność kontuzjowanego Łukasza Skorupskiego. Najprawdopodobniej będzie to Kamil Grabara, który zagrał już raz w drużynie prowadzonej przez Jana Urbana. Ponadto pod znakiem zapytania stoją pozycje środkowego obrońcy oraz pomocnika. W pierwszym przypadku uraz wykluczył z występu Jana Bednarka. Natomiast w drugim, za kartki będzie pauzować Bartosz Slisz.

– Chcemy spróbować czegoś innego. Ta sytuacja poza tym ma miejsce w jednym spotkaniu, bo w kolejnym już będziemy mieli do dyspozycji w tym przypadku Bartka Słisza. Także nie widzę w tym problemu, a jednocześnie, jak już uważamy, to za problem. Ja staram się wykorzystać tą sytuację do czegoś innego – zaznaczył Jan Urban.

Prestżiżowego meczu w stolicy nie może doczekać się Matty Cash, który we wrześniu pięknym golem dał reprezentacji Polski niespodziewany remis w Rotterdamie z Holandią. Teraz piłkarz grający na co dzień w angielskiej Premier League również marzy o wpisaniu się na listę strzelców, po raz pierwszy w Warszawie.

– To jest fantastyczna miejsce, fantastyczna atmosfera. To jest stadion, na którym jeszcze nie strzeliłem, więc to, co zrobiłem w Chorzowie, będę musiał zrobić też tutaj. Kocham Warszawę, prawdopodobnie to najwspanialszy stadion, na którym grałem – powiedział piłkarz Aston Villi.

Transmisję z meczu Polska – Holandia od godziny 20.45 będzie można obejrzeć za darmo na kanałach TVP 1 oraz TVP Sport. Spotkanie prosto z trybun stadionu PGE Narodowy skomentują znany duet: Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio przedmeczowe rozpocznie się już o godzinie 18.30. Poprowadzi je Jacek Kurowski, a jego gośćmi będą Tomasz Iwan, Janusz Michallik, Artur Wichniarek, Dariusz Szpakowski oraz Jakub Wawrzyniak.

W internecie mecz eliminacji MŚ 2026 będzie można obejrzeć za darmo na stronie sport.tvp.pl, a także w aplikacji TVP Sport. ©©

Inauguracja Pucharu Świata z oficjalnym debiutem w kadrze Semirunnija

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Dzisiaj zainaugurowany zostanie sezon 2025/26 Pucharu Świata w łyżwiarstwie szybkim. Pierwszym z pięciu przystanków cyklu będzie amerykańskie Salt Lake City.

Zawody kontrolne odbyły się na tym samym torze w Salt Lake City, na którym od piątku do niedzieli odbędzie się rywalizacja w Pucharze Świata. Polacy uzyskali dobre wyniki, m.in. Marek Kania wygrał wyścig na 500 m z rekordem Polski – 34,01s, nowy najlepszy wynik w kraju ustanowił także na 3000 m Władimir Semirunnij – 3:38,73, który w USA oficjalnie zadebiutuje w cyklu PŚ w bialo-czerwonych barwach.

Tor w Salt Lake City wyjątkowo pasuje również specjalizującemu się w rywalizacji na 500 metrów Damianowi Żurkowi.

– Lubię startować na szybkich torach. W takich warunkach można pracować stricte nad techniką, nie trzeba się skupiać

na innych aspektach. Fajną rzeczą są też przeciążenia na wirażach – wówczas czuje się różnicę w porównaniu ze startami na wolniejszych torach, gdzie czasem musimy dokładać rytmu. Za każdym razem startuję, żeby zdobywać medale. Ale jeśli nie stanę na podium w PŚ, a będzie kwalifikacja na igrzyska, to biorę to w ciemno – powiedział Żurek na stronie Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego.

Przygotowania do rozpoczynającego się sezonu nie należały do najłatwiejszych dla jednej z liderki polskiej ekipy, Andżeliki Wójcik, która miała problemy zdrowotne i wciąż nie wróciła do najwyższej formy. – Andżelika jest zawodniczką o dużym talencie, ale borykała się z wieloma problemami zdrowotnymi, kontuzjami i cały czas to trwa, więc jej forma jest małą niewiadomą – przyznał trener polskiej kadry Roland Cieślak.

PŚ w Salt Lake City to początek walki o kwalifikację na igrzyska – zarówno indywidualną, jak i drużynową.

©©



Rosjanin Władimir Semirunnij oficjalnie zadebiutuje w polskich barwach na Pucharze Świata w Salt Lake City

Billie Jean King Cup w Gorzowie Wlkp.: Świątek wraca na polski kort

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Z Igą Świątek na czele reprezentacji Polski od piątku do niedzieli zagra w Gorzowie Wielkopolskim o awans do przyszłorocznych kwalifikacji Billie Jean King Cup.

Wiceliderka światowego rankingu tenisistek wystąpi w Polsce po dwóch latach przerwy.

Iga Świątek zdecydowała się na grę w barwach reprezentacji, mimo że ma za sobą bardzo

tensywny sezon w cyklu WTA. 24-letnia tenisistka z Raszyna wystartowała w tym roku w 19 turniejach i rozegrała 80 spotkań – najwięcej ze wszystkich tenisistek. Wygrała trzy turnieje, w tym odniosła historyczny triumf w wielkoszlemowym Wimbledonie. Najlepsza była również w Cincinnati (WTA 1000) i Seulu (WTA 500).

– To był bardzo intensywny sezon, ale cieszę się, że ostatnie mecze rozegram w rodzinnym kraju. Atmosfera na pewno będzie świetna, a wsparcie ogromne. Jestem za nie bardzo

wdzięczna, i myślę tu o całym sezonie, bo jeżdżąc po świecie, zawsze widzę bialo-czerwone flagi na trybunach. Kibice nie zawiodą. Nie mogę się też doczekać spotkania z ekipą. Na pewno damy z siebie wszystko – zapewniła Świątek.

Raszynianka wystąpi przed polską publicznością po raz pierwszy od... lipca 2023 roku, gdy wygrała turniej WTA 250 w Warszawie. Była nieobecna podczas turnieju kwalifikacyjnego Billie Jean King Cup w Radomiu w kwietniu tego roku, gdy Bialo-Czerwone nie wywal-

czyły awansu do tegorocznych finałów, które po raz pierwszy odbędą się w Chinach.

Polki, której skład uzupełniają Katarzyna Kawa, Linda Klimovcova i Martyna Kubka, rozpoczną rywalizację dzisiaj meczem z Nową Zelandią o godz. 15. W niedzielę zmierzą się z Rumunkami, też o 15. W sobotę mają dzień wolny, ale o godz. 14.30, tuż przed meczem Nowej Zelandii z Rumunią, spotkają się z kibicami na sesji autografowej.

W związku z reformą rozgrywek, polegającą na zmniejszeniu uczestników decydującego tur-

nieru z 12 do ośmiu ekip, drużyna prowadzona przez Dawida Celta musi przejść dwa etapy kwalifikacji. Pierwszym będzie właśnie turniej w Arenie Gorzów – nowoczesnej hali widowiskowo-sportowej otwartej w grudniu 2023 roku, która posiada trybuny na około pięć tysięcy miejsc. Bilety na mecze reprezentacji Polski zostały wyprzedane.

W tym samym terminie odbędą się w sumie siedem turniejów, których triumfatorce awansują do decydującej fazy eliminacji zaplanowanej na kwiecień 2026 roku. Pozostałe

14 zespołów z miejsc drugich i trzecich w tabelach zagra na wiosnę w Grupie I BJKC.

Polki zajmują 9. miejsce w rankingu Międzynarodowej Federacji Tenisa (ITF). Rumunki plasują się na 15. miejscu, a Nowozelandki są 31. W kadrze Rumunii znalazły się: Elena-Gabriela Ruse, Gabriela Lee, Elena Ruxandra Berdea, Maria Gae i Monica Niculescu. Nową Zelandię reprezentować będą trzecia w światowym rankingu deblistki Erin Routliffe, a także Vivian Yang, Jade Otway i Elyse Tse. ©©

Kolbuszowianie liczą na pełne przełamanie. Czy Wisłoka znów to zrobi?

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 3 LIGA.
Nie będzie to jeszcze koniec gry na ten rok, ale w weekend trzecioligowcy dotrą do końca I rundy. Tylko Sokół Kolbuszowa Dolna wystąpi w roli gospodarza.

Jako pierwsza do akcji ruszy Siarka, która w piątek zmierzy się na wyjeździe z Cracovią II. Tarnobrzeżanie nie przegrali od siedmiu kolejek, zdobyli w nich 17 punktów (6. miejsce), a że zagrają z ekipą, która w trzech ostatnich meczach nie powąchała punktów, będą oczywistym faworytem.

Reszta naszych drużyn powalczy o swoje w sobotę. Wisłokę Dębica czeka 300-kilometrowa podróż do Chełma. Gospodarze wygrali 3 ostatnie me-



Kolbuszowianie chcą znów poczuć smak zwycięstwa

cze i plasują się na 3. pozycji. Biało-zieloni ostatnio przegrywają u siebie, ale na wyjazdach w każdym meczu robią jakieś punkty. - Rywal obraca się w innych realiach finansowo-organizacyjnych, zespołem trenera Pietrykowskiego trudno strzelać się gole, ale chcemy zrobić wreszcie dużą niespodziankę, bo remis w Skawinie jednak do tego nie zaliczam - zaznacza Bartosz Zolotar, coach Wisłoki, który tym razem nie skorzysta z usług Damiana Łanuchy (kartki).

Pogoń Sokół zajmuje 7. miejsce, nie ma daleko do czoła stawki, ale domowy bilans Stara to 5-3-0... Gdyby lubaczowianie jednak dali radę i zdobyli Starachowice, odskoczyliby od rywala na całe 5 punktów.

Wspomniany na wstępie Sokół podejmie Świdniczanek. Na trybunach można się spodziewać większej frekwencji, wszak remisem w Skawinie beniaminek przerwał czarną serię (9 porażek z kolei), a Sławomir Szeliga pierwszy raz poprowadzi drużynę w Kolbuszowej. - Co się zmieniło? Teraz na treningu słysząc, że mówi tylko jedna osoba - uśmiecha Andrzej Skowroński, prezes Sokola. - Trener grał na najwyższym poziomie, ma autorytet. Liczymy, że drużyna na tym skorzysta, piłkarze mocniej uwierzą w siebie i wyszarpiemy kolejne punkty.

Za kartki nie zagra Ołeksandr Komar, a długa przerwa czeka Michała Lewandowskiego (zerwanie więzadeł). ©P

Bardzo trudne zadanie Resovii, „Stalówka” podejmuje Hutnika

Michał Czajka, Kamil Górniak
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA.
Resovia i Stal Stalowa Wola zagrają przed swoimi kibicami. Zdecydowanie trudniejsze zadanie, przynajmniej teoretycznie, przed rzeszowianami.

Resoviaków czeka starcie z Wartą Poznań, która znajduje się w czołówce ligowej tabeli. 32 punkty i 3. miejsce mówi samo za siebie. Zawodnicy z Poznania do lidera Unii Skierniewice tracą zaledwie dwa punkty. Drużyna prowadzona przez trenera Macieja Tokarczyka przegrała tylko w dwóch pierwszych kolejkach sezonu, a potem już to się nie zdarzyło.

Można powiedzieć, że okoliczności zdecydowanie nie przemawiają więc za Resovią z kilku względów. Po pierwsze, drużyna Piotra Kołca w ostatnim czasie notuje słabsze wyniki - od pięciu kolejek nie potrafi wygrać. Po drugie, nie od dziś wiadomo, że rzeszowianie zdecydowanie gorzej prezentują się przy Hetmańskiej i to punktowanie idzie im na tym obiekcie jak po grudzie.

Co może być jakimś pocieszeniem dla kibiców resovia-ków? Pewnie fakt, iż do zespołu po przymusowej pauzie spowodowanej nadmiarem żółtych kartek wraca Adrian Małachowski. Możliwe również, że w niedzielę Piotr Kołc będzie



Czy powrót Adriana Małachowskiego da Resovii konieczną jakość w meczu z Wartą?

mógł skorzystać z usług Jakuba Banacha, który ostatni mecz w Bielsku-Białej zakończył przedwcześnie i na noszach. Na szczęście skończyło się na solidnych potłuczeniach. Początek meczu w niedzielę o godz. 19.30; transmisja na stronie sport.tvp.pl.

W piątkowy wieczór w Stalowej Woli miejscowa Stal zagra na własnym boisku z Hutnikiem Kraków, który w ligowej tabeli zajmuje dopiero 15. miejsce z dorobkiem 17 punktów. W Krakowie niestety nie dzieje się zbyt dobrze, klub ma problemy finansowe. Ekipa z Suchych Sta-

wów nie wygrała od dziewięciu spotkań notując na przemian remisy i porażki. O ile przed własną publicznością wyniki są jeszcze przyzwoite, lecz na wyjazdach jest słabiej.

„Stalówka” z kolei notuje ostatnio niezłą serię i nadal znajduje się w czołówce ligowej tabeli. W piątkowym boju wątpliwy jest występ Damiana Oko i Olafa Nowaka, którzy trenują indywidualnie. Po pauzie za kartki wraca z kolei Krystian Getinger.

Piątkowe zawody będą miały kilka podtekstów. W szeregach Hutnika gra były kapitan „Sta-

łówki” Szymon Jopek, z kolei w zielono-czarnych barwach występuje były gracz ekipy z Krakowa Krystian Lelek, a na ławce trenerskiej Stali zasiada obecnie Maciej Musiał, czyli były szkoleniowiec Hutnika. Piątkowy mecz w Stalowej Woli obędzie się bez udziału kibiców z Krakowa, a dodatkowo mocno została ograniczona liczba kibiców Stali. Wszystko ma związek z karą, jaką klub z Podkarpacia otrzymał za derby z Resovią.

Początek meczu o godz. 17; mecz nie będzie transmitowany. ©P

Hit w Jarosławiu na zakończenie rundy jesiennej

Łukasz Guźda
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA.
Przed nami ostatnia kolejka w 4. lidze podkarpackiej w tym roku. Szlagierem kolejki będzie pojedynek JKS-u Jarosław z Karpatami. Ciekawie będzie też w Dębicy.

Granie w ostatniej kolejce rundy jesiennej zaczniemy od interesująco zapowiadającego się spotkania w Dębicy, gdzie Igloopol, który przegrał u siebie tylko raz podejmie „Izolację”, która z kolei na wyjazdach spisuje się znakomicie i też poległa tylko w jednym spotkaniu.

Beniaminek z Łowiska, który ostatnio zaskoczył KS Wiązownicę tym razem spróbuje sprawić niespodziankę z faworyzowanym Cosmosem. Podopiecznym Grzegorza Paśtuszaka zwycięstwo w tym



Jarosławianie są już pewni fotela lidera na przerwę zimową. Na koniec zagrają z trudnym rywalem Karpatami

meczu zapewni tytuł wicemistrza jesieni.

Bardzo ważny mecz dla układu dolnych rejonów tabeli odbędzie się w Ropczycach, gdzie Błękitni zagrają z Wisłokiem Wiśniowa. Porażka ekipy Rafała Rajzera może przekreślić

jej szansę na skuteczną walkę o utrzymanie w rundzie wiosennej.

Ekoball Stal Sanok zagra u siebie ze SPEC Stalą Łańcut i patrząc na formę niedawnego lidera tabeli na pewno nie jest bez szans. Łańcutianie nie wy-

grali trzech ostatnich meczów ligowych.

Już wiadomo, że najlepszą drużyną po jesieni będzie JKS. W ostatniej kolejce zadanie nie będzie jednak łatwe, bo Karpaty są w znakomitej formie. Drużyna z Miasta Szkła ma serię 4 kolejnych zwycięstw.

Do Jasła zawita Błażowianka, która ostatnio wysoko ograła LKS Czełusznice. Faworytem będą Czarni, ale nie mogą zlekceważyć beniaminka.

Nieobliczalny zespół z Czełusznicy podejmie Polonię. Drużyna Pawła Załogi pod koniec rundy nieźle punktuje.

KS Wiązownica, która nie może zaliczyć rundy do udanych zagra z beniaminkiem z Gorzyc. Stal zagra o uniknięcie szóstej porażki z rzędu.

Ostatnim meczem w tym roku będzie starcie Sokola Nisko z Legionem. Oba te zespoły w ostatniej kolejce przegrały swoje spotkania. ©P

Wyjazd mielczan do jaskini lwa

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA | ORLEN SUPER-LIGA.
Mielecka Stal rozpoczyna mecze z eksportowymi polskimi drużynami. Na początek czeka ją wyprawa do Płocka.

W minionej kolejce mielczanie rozegrali zacięty mecz z Zagłębiem. Skończyło się happy endem czyli jednobramkowym zwycięstwem. - W pierwszej połowie nieźle to wyglądało. W drugiej części pojawiły się urazy w naszym zespole, które nas wybiły z rytmu. Nie uważam, że w trzech najbliższych meczach jesteśmy na straconej pozycji, a w jednym z nich na pewno powalczymy o punkty - mówił trener Robert Lis. Najbliższy rywal mielczan lideruje w tabeli z kompletem dziewięciu zwycięstw. Ma też najwięcej rzucanych bramek,

ale, co ciekawe, próżno szukać zawodnika Wisły w czołówce klasyfikacji strzelców. Najwięcej bramek dla ekipy z Płocka jak do tej pory rzucił Melvyn Richardson - 35, co jest dopiero 24. wynikiem. - Wiemy, jakim zespołem jest Wisła Płock. Chcemy powalczyć jak w każdym poprzednim spotkaniu, tym razem ta poprzeczka zostaje zawieszona bardzo wysoko - mówi Denis Wołyncew, rozgrywający Stali.

Do Płocka Stal jedzie powalczyć o jak najkorzystniejszy wynik. Mielczanie nic nie muszą, oni tylko mogą. Presja zwycięstwa tym razem będzie po stronie gospodarzy, a podopieczni Roberta Lisa powinni się skupić na rozegraniu jak najlepszego meczu, a co z tego wyniknie, przekonamy się w sobotę wieczorem.

Początek meczu w sobotę o godz. 18.00. Transmisja na platformie emocje.tv. ©P

Ważny mecz Miasta Szkła, sokoły i Resovia grają u siebie

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA. Miasto Szkła Krosno ponownie zagra na wyjeździe, ale przed swoimi kibicami zaprezentuje się Sokół Łańcut, Resovia, a nawet Pantery.

Choć to przecież w sumie dopiero początkowa faza sezonu, to koszykarze z Krosna zagrają być może jeden z ważniejszych meczów w sezonie. Spotkanie z GTK Gliwice może mieć bowiem kolosalny wpływ na to, kto pozostanie na poziomie Orlen Basket Ligi. Na razie i gliwiczanie i krośnianie mają na koncie po jednej wygranej, ale to GTK zamyka ligową tabelę. Przed tym pojedynkiem oba zespoły dokonały zmian w swoich składach - z Miasta Szkła odszedł rozgrywający Javontae Hopkins, a z GTK środkowy Florent Thambe. Oba kluby zatrudniły nowych centrów, którymi zostali Ivica Radić (Krosno) i Wesley Gordon (Gliwice). Początek meczu w Gliwicach w niedzielę o godz. 17.30; transmisja w Polsacie Sport 2.

W hali na Podpromiu zaprezentuje się zespół Resovii. Rzeszowianie są ostatnio na fali - w ostatniej kolejce pokonali na wyjeździe spadkowiczą z ekstraklasy PGE Spójnię Starogard. Świetny mecz zaliczył Santiago Vaulet, który zdobył 30 punktów, a do tego dołożył



Santiago Vaulet zagrał ostatnio świetne spotkanie i znalazł się a najlepszej piątce kolejki

jeszcze 4 zbiórki i asystę. Dzięki temu gracz Resovii znalazł się w najlepszej piątce kolejki. Teraz przed rzeszowianami pojedynek z Kotwicą Port Morski Kołobrzeg, a więc zespołem, który po początkowych problemach zdecydowanie wskoczył na właściwe tory i z pewnością jest groźnym rywalem. Drużyna prowadzona przez trenera Rafała Franka w ostatnich dwóch kolejkach wygrywała, a wcześniej minimalnie przegrała (89:91) z bardzo mocną Astorią. Cały czas skuteczny jest doświadczony Filip Małgorzaciak (w poprzednim sezonie reprezentant Sokoła Łańcut), który aktualnie może pochwa-

lić się statystykami na poziomie: 16,9 punktu na mecz; 5,3 zbiórki oraz 3,9 asysty. Dużo pod koszem daje też Szymon Długosz, który ma 8,9 zbiórki.

W swojej hali będzie chciał odkuć się łańcucki Sokół, który na tarczy wrócił ostatnio z Warszawy. Tym razem zawodnicy trenera Dariusza Kaszowskiego zmierzą się z KSK Qemetica Notecią Inowrocław. Zespół trenera Przemysława Łuszczewskiego nie może być zadowolony z ostatnich dwóch spotkań, bo przegrał i SKS-em Fulimpex Starogard Gdański, i z GKS-em Tychy. Ogólnie to całkowiły bilans też nie wygląda najlepiej, bo zawodnicy

z Kujawsko-Pomorskiego tylko trzykrotnie cieszyli się z wygranej.

Zarówno Resovia jak i Sokół swoje mecze rozpoczną w niedzielę o godz. 18. Transmisje na platformie Emocje.tv.

Zanim na parkiet łańcuckiego MOSiR-u wyjdą sokoły zaprezentują się tam Pantery, które podejmują RMKS Xbest Rybnik, a więc zespół z dolnych rejonów tabeli (aktualnie 10. miejsce). Zawodniczki z Łańcuta z pewnością będą chciały sobie poprawić humory po ostatniej domowej porażce z ŁKS-em Łódź. Początek meczu o godz. 13.

©P

Halowy sezon w pełni, rozgrywki w niższych ligach dobiegają końca

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY.

Przed nami weekend z troche mniejszym natężeniem wydarzeń piłkarskich, ale nudy nie będzie.

FUTSAL

Fogo Ekstraklasa: Texom Eurobus Przemysł - Rekord Bielsko Biala (n.18).

2liga: Heiro Rzeszów - Karpatia Zaczernie (n.18).

3liga: Futsal Tryńczyca - ZMM Maxpol Rzeszów (pt.20), I Love This Game - Futsal Zarzecze (n.13.30), Politechnika/Heiro II Rzeszów - Tech-Project Jarosław (n.18).

HOKEJ

THL: STS Sanok - JKH GKS Jastrzębie (pt. 18), STS Sanok - Unia Oświęcim (n. 17).

KOSZYKÓWKA

Kobiety - 1liga: GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut - RMKS Xbest Rybnik (n. 13).

2liga: MLKS Rzeszów - Bogdanka AZS UMCS Lublin (pt. 18.15).

Mężczyźni - OBL: Tauron GTK Gliwice - Miasto Szkła Krosno (n. 17.30).

Bank Pekao S.A. 1 Liga: OPTeam Energia Polska Resovia - Kotwica Kołobrzeg; Solvera Sokół Łańcut - Noteć Inowrocław (oba n. 18).

2liga: Niedźwiadki Przemysł - BS Polonia Bytom (s. 15), AZS AGH Kraków - pempaVita Resovia Rzeszów (s. 16), Stal Stalowa Wola - MKKS Rybnik (s. 17), AZS Jarosław - GMS Polaris KKS Tarnowskie Góry (s. 19).

PIŁKA NOŻNA

Kobiety - Orlen Puchar Polski: Resovia - Czarni Sosnowiec (s. 12), Beniaminek Krosno - Ślęza Wrocław (s. 15).

3liga: UJ II Kraków - Stal Łańcut (s. 12.30).

Mężczyźni - Betdic 2liga: Stal Stalowa Wola - Hutnik Kraków (pt. 17), Resovia - Warta Poznań (n. 19.30).

Betdic 3liga: Cracovia II - Siarka Tarnobrzeg (pt. 18), Star Starachowice - Pogoń-Sokół Lubaczów, Chelmianka Chelme - Wisłoka Dębica (oba s. 13), Sokół Kolbuszowa Dolna - Świdniczanka Świdnik (s. 13.30).

4liga: Igloopol Dębica - Izolator Boguchwała (s. 12), Błękitni Ropczyce - Wisłok Wiśniowa, Ekoball Sanok - Stal Łańcut, JKS Jarosław - Karpaty Krosno, ŁKS Łowisko - Cosmos Nowotaniec (wszystkie s. 13), Czarni Jasło - Błażowianka Błażowa (s. 13.30), ŁKS Czeluśnica - Polonia Przemysł (s. 14), KS Wiązownica - Stal Gorzyce (s. 16), Sokół Nisko - Legion Pilzno (n. 12.30).

Klasy 0 - Dębica: Stal II Mielec - Smoczanka Mielec, Lechia Sędziszów Małopolski - Radomyślanka Radomyśl Wielki (oba s. 11), ŁKS Pustków - Dromader Chrzastów, Kamieniarz Golemków - Igloopol II Dębica, Victoria Czermin - Kolbuszowianka Kolbuszowa, ŁKS Żyraków - Chemik Pustków (wszystkie s. 13), Piast Wadowice Górne - Sokół II Kolbuszowa Dolna (n. 11), Dąbrowka Stara Jastrząbka - Brzostowianka Brzostek (n. 13).

Jarosław: Orzeł Przeworsk - Wólczanka Wólka Pełkińska (s. 11), Sokół Sieniawa - Gorliczanka Gorliczyna, Orzeł Torki - Fenix Leszno, Płomień Morawsko - Sanoczancka Święte, Czuwaj Przemysł - Czarni Pawłosiów, Piast Tuczępy - Start Lisie Jamy (wszystkie s. 14), Pogoń-Sokół II Lubaczów - Promyk Urzędowice (n. 13), Wisłoczanka Tryńczyca - Start Pruchnik (n. 14).

Krosno: Wiki Sanok - Strzelec Fryszak (pt. 18), Partyzant Targowiska - Przełęcz Dukla, Zamczysko Mrukowa - Nafta Jedlicze (oba s. 13), Grabowianka Grabówka - Bieszczady Ustrzyki Dolne, Przełom Besko - Tempo Nienaszów, Start Rymanów - Górnik Strachocina (wszystkie s. 14), Zamczysko Odrzykoń - Zgoda Zarszyn (n. 11), Zorza Łęki Dukielskie - Karpaty Klimkówka (n. 13).

Rzeszów: Włókniarz Rakszawa - KS Zaczernie (pt. 18), Jedność Niechobrz - Strug Tyczyn (s. 11), Herkules Trzebuska - Orzeł Wólka Niedźwiedzka (s. 13), ŁKS Jasionka - Głogovia Głogów Małopolski (s. 14), Stal II Rzeszów - KS Stobiernia (n. 12.30), Sokół Sokołów Małopolski - TS Głogów Małopolski (n. 13), Iskra Zgłobień - Korona Rzeszów (n. 13.30), Resovia II - Błękit Żołynia (n. 17).

Klasy B - Stalowa Wola 1: OKS Mokrzyzów - Łęg Kopcie (n. 12).

CENTRALNA LIGA JUNIORÓW

U-19: Stal Rzeszów - Arkonia Szczecin (s. 13.30), Escola Varsovia - Resovia (s. 14.45).

U-17: Widzew Łódź - Stal Rzeszów (s. 12.30), Resovia - Escola Varsovia Warszawa (s. 16).

U-15: Stal Rzeszów - Korona Kielce (s. 11), Resovia - DAP Dębica odbędzie się 19.11.

PIŁKA RĘCZNA

Kobiety - 1liga: JKS San Jarosław - Agrykola Ochota Warszawa (n.17 w Przeworsku).

2liga: Start Michałkowice - Handball II Rzeszów (s.16).

Mężczyźni - Orlen Superliga: Wisła Płock - Handball Stal Mielec (s.18).

1liga: SRS Niko Przemysł - Wybicki Kielce (rozegrano w czwartek), SPR Orzeł Przeworsk - Viret Zawiercie (s.18), SRS NIKO Przemysł - SPR Grunwald Ruda Śląska (n.14).

SIATKÓWKA

Kobiety - Tauron Liga: KS DevelopRes Rzeszów - EcoHarpoon NOWEL LOS Nowy Dwór Mazowiecki (s. 12.30), ITA TOOLS Stal Mielec - ŁKS Łódź (pn. 17.30).

1liga: Karpaty-PANS Krosno - NTSK Nysa (s. 17).

2liga: MKS Krzeszowice - MKS Paradiso Łańcut (s. 16.30), WTS SMS Solna Wieliczka - Marba Sędziszów Młp. (s. 17).

3liga: SST Mark-Bud Lubcza Raclawówka - Wisłoka Dębica, MKS V LO Developres Rzeszów - AZS UR Developres II Rzeszów, UKS 15 Przemysł - UKS MOSiR Jasło (wszystkie s. 17).

Mężczyźni - PlusLiga: Bogdanka LUK Lublin - Asseco Resovia (n. 14.45).

2liga: AVIA Solar Sędziszów Młp. - MKS Andrychów, UMKS Kępczanin Kęty - Karpaty-PANS Krosno (oba s. 17), Volley Hermes Dąbrowa Górnik - MKS Wisłok Strzyżów (s. 18).

3liga: MKS PRDM Jasło - KLIMA Błażowa, TKS Żagiel Gmina Radymno - Feniks Heron Przeworsk, KS Głogów Małopolski - KS Błękitni Ropczyce (wszystkie s. 18).

4liga: TKF Anilana Rakszawa - AKS V LO Rzeszów, AOZ Volley Rzeszów - AZS Uniwersytet Rzeszowski (oba n. 16), MAJ-BUD AlterEco Bystrzki Gmina Iwierzyce - AKS Orkan Nisko (n. 17).

TENIS STOŁOWY

Kobiety - Liga Mistrzów: KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg - Saint Quentin TT (s. 17).

1liga: LZS Kąkolówka-AZS Politechnika Rzeszów II - MKS Lewart AGS Lubartów (s. 16).

Mężczyźni - 1liga: KS Naprzód Borucin - PGE Fibrain AZS Politechnika Rzeszów (s. 16). ©©

Szachista z Bydgoszczy mistrzem Rzeszowa

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

SZACHY. Bydgoszczanin Maciej Zalega wygrał XVII Mistrzostwa Rzeszowa, które odbyły się w RDK filia Słocińska. U kobiet tytuł zdobyła Barbara Trybowska (Szachownica Rzeszów).

Stolica Podkarpacia nie jest obcym miastem dla triumfatora czempionatu. - Pochodzę z Opoczna, studiuję w Krakowie. Reprezentuję Gwiazdę Bydgoszcz, ale w Rzeszowie mam rodzinę - tłumaczył pan Maciej.

Szachista znaną Brdy drugi raz sięgnął po tytuł w Rzeszowie (wcześniej w 2022 roku) i w nagrodę otrzymał m.in. 1200 złotych. Wicemistrzem został Krzysztof Pulik, 7-krotny mistrz. Popularny „Pulson” nie opuścił do tej pory żadnego turnieju, a na podium stanął po raz 13!

Z kolei Barbara Trybowska powtórzyła sukces sprzed 6 lat. Tym razem zwyciężyła ze zdecydowaną przewagą, walcząc o trójkę w całej grupie A, gdzie ostatecznie zajęła 5. miejsce. Druga była Aleksandra Siwak, klubowa koleżanka Barbary, a trzecia obrończyni tytułu i wielokrotna medalistka mi-

strzostw Maja Kokocińska (Rzeszowski Klub Szachowy).

W grupie do 10 lat, mającej w tym roku silną obsadę, zwyciężył Tymon Włodyka z GKS Szach-Mata Wiśniowa. Tuż za nim uplasował się Miłosz Korczyński z Szachownicy Rzeszów, będący największą niespodzianką rozgrywek wśród

dzieci. Na trzecim stopniu podium stanął Dominik Szpond z Roszady Przemysł. Wśród dziewcząt wygrała Aleksandra Rak (RDK Krynicka), która w zeszłym roku Ola zajęła trzecie miejsce.

W gr. B, przeznaczonej dla młodzieży do lat 14 i dla szachistów amatorów do rankingu 1699, po raz drugi zwyciężył Piotr Pomianek (Rzeszowski Klub Szachowy). Zawodnik może się pochwalić czwartym podium z rzędu w turnieju oraz 38 kolejnymi partiami bez porażki. Ostatni raz przegrał w mistrzostwach jako siedmiolatek, w 2019 roku. Drugie miejsce zajęł Mateusz Staniszewski (RDK Krynicka), a na najniższym stopniu podium stanął Adam Siwak (Szachownica Rzeszów).

Turniej odbył się pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Rzeszowa Konrada Fijołka i Podkarpackiego Związku Szachowego. ©©



Maciej Zalega (drugi z prawej) i Barbara Trybowska (pierwsza z lewej) zostali mistrzami stolicy Podkarpacia

Wielki hit! Niepokonana Asseco Resovia zagra mistrzem Polski z Lublina

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PLUSLIGA. W niedzielę w ekstraklasie siatkarszy absolutny hit sezonu. Bogdanka LUK Lublin, mistrz Polski i zdobywca Superpucharu zmierzy się u siebie z niepokonaną Asseco Resovią.

Rzeszowianie są jedyną drużyną w PlusLidze, która wygrała wszystkie swoje cztery mecze. W niedzielę staną przed najważniejszym wyzwaniem, na ich drodze stanie Bogdanka LUK Lublin, mistrz kraju i podobnie, jak resoviacy faworyt do gry w finale ligi. W dodatku to szlagierowe starcie odbędzie się na jego boisku. Co ważne, lublinianie, podopieczni trenera Stephane'a Antigi przegrali dwa spotkania z rzędu. W swojej hali 1:3 ze Skrą Bełchatów oraz w środowy wieczór w Zawierciu po wielkiej bitwie z Aluronem CMC Wartą 2:3. To starcie rozegrano awansem z 13. kolejki.

- Pokazaliśmy dużo jakości, dużo dobrej gry. Po porażce nie można być zadowolonym w stu procentach, ale pokazaliśmy, że mecz ze Skrą był naszym słabszym występem, ale wróciliśmy na dobry poziom - komentował tę wyjazdową porażkę Marcin Komenda, rozgrywający lubelskiej ekipy, w której aż roi się od gwiazd. - Było dużo męskich wymian, dużo siły. Spotkały się dwa mocne zespoły. Nikt nie

może nam zarzucić, że nie walczyliśmy. Skupiamy się na kolejnym meczu. Postaramy się zostawić na boisku dużo serducha i wygrać - nie pozostawia żadnych wątpliwości odnośnie niedzielnej potyczki z resoviakami Komenda.

Asseco Resovia i Bogdanka przed startem sezonu rozegrały trzy towarzyskie mecze. Wszystkie były wyrównane, ale co innego sparingi, a co innego walka o ligowe punkty. Gospodarze na pewno zagrają z ogromną determinacją o zwycięstwo. Rzeszowianie mają dokładnie taki sam plan. Kibice Lublinie spodziewają się wielkiego widowiska i dużych emocji, wykupili wszystkie bilety. W Globusie będzie więc nadkomplet fanów siatkówki.

W rzeszowskiej drużynie wszyscy zawodnicy są zdrowi i gotowi do gry. Zapowiada się niezwykle interesująca rywalizacja na każdej pozycji; rozgrywających, przyjmujących, środkowych, atakujących i libero. Odrębny smaczek będzie miała niepisana rywalizacja szkoleniowców obu świetnych teamów - Stephane'a Antigi i Massimo Bottiego, który w tamtym sezonie zdobył z Bogdanką złoto mistrzostw Polski. Oba teamy mają duży potencjał na zagrywce, to może być ważny oręż w walce o zwycięstwo. Mecz, z programu 6. kolejki, w niedzielę o 14.45. Na żywo w Polsacie Sport 1. ©



Rzeszowianie po zwycięstwie w Warszawie z Projektem zapolują w Lublinie na punkty z mistrzem kraju

PIŁKA NOŻNA | SPARING

Stal Rzeszów zremisowała z Cracovią

W rozegranym w podkrakowskiej Rącznej meczu sparingowym Stal Rzeszów zremisowała 2:2 (1:1) z ekstraklasową Cracovią. Bramki dla naszego pierwszoligowca zdobyli: Jonathan Junior i Jakub Kucharski. Trener Marek Zub w drugiej połowie posłał do gry Danyło Izotowa, testowanego stopera z Ukrainy. W piątek stalowcy zmierzą się w Nowym Sączu z drugoligową Sandecją (g. 11.30).



FOT. STAL RZESZÓW

KOSZYKÓWKA | 1 LIGA

Ponitka zagra w 1 lidze!

Hitowy transfer w 1 lidze koszykówki - Marcel Ponitka został nowym zawodnikiem ŁKS-u Coolpack Łódź. Były reprezentant Polski w ostatnim sezonie był zawodnikiem Śląska Wrocław.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Rzeszowianki mają dobrą serię - wygrywają w lidze, zdobyły Superpuchar i nie chcą schodzić ze zwycięskiej ścieżki

Mistrz gra z beniaminkiem. Z daleka pachnie demolką

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA.

W sobotę DevelopRes zmierzą się z EcoHarpoon Noweł LOS Nowy Dwór Mazowiecki. Mistrzyni Polski są zdecydowanymi faworytkami meczu z beniaminkiem.

Siatkarki ekstraklasy rozgrywają mecze szóstej kolejki. Tauron Liga znajduje się więc na półmetku pierwszej rundy fazy zasadniczej. Na czele tabeli rzeszowianki, które jak na mistrzynię kraju i główne faworytki do złota obecnego sezonu przystało zgromadziły najwięcej punktów, ale czują na plecach oddech Budowlanych Łódź, Radomki i ŁKS-u. Muszą grać i wygrywać, zresztą to robią. W starciu z ekipą z Nowego Dworu, która z zerowym kontem zamyka tabelę, jej liderki są zwyciężajnie „skazane” na zwycięstwo za trzy punkty. Inny wynik na boisku w hali na Podpromiu byłby sensacją najgrubszego kalibru.

Rysice nie zwalniają tempa, normalnie trenują, bo wiedzą, że mają coś jeszcze do poprawy oraz absolutnie nie lekceważą outsidera, który w elicie walczy, stawia się faworytom, gra ambitnie, z poświęceniem, ale płaci frycowe. Nowodworzanki wygrały do tej pory tylko jednego seta. Biorąc pod uwagę potencjał w ofensywie Rysic, może to być jednostronne widowisko. Obie drużyny spotkają się w lidze po raz pierwszy. W zespole z Nowego Dworu jest jedna zawodniczka, która ma w swoim sportowym CV grę w rzeszowskiej drużynie (sezon 2018/2019). Jest to przyjmująca Barbara Zakościelna.

Spotkanie rozpocznie się o bardzo nietypowej porze, jak twierdzą zawodniczki, bo o 12.30, co oznacza, że już od godziny 11 muszą rozpocząć przedmeczowe ćwiczenia. Transmisję z Podpromia przeprowadzi Polsat Sport 1, ale siatkarki wierzą, że nie zawiodą ich kibice i stawiają się licznie, aby dopingować je do jak najlepszej gry.

„Chcesz poczuć się jak MISTRZ? W sobotę (15.11) zrób sobie zdjęcie z Superpucharem Polski i pokaż, komu kibicujesz” - zachęca nasz klub. Dla najmłodszych kibiców organizatorzy przygotowali coś specjalnego, mianowicie strefę dla dzieci z FlyPark Rzeszów - gry, zabawy i moc atrakcji, dzięki którym cała rodzina spędzi wspólnie czas. „Przyjdźcie razem i stwórzmy wyjątkową atmosferę na trybunach - zachęca na swojej stronie internetowej DevelopRes.

Trener Cesar Hernandez Gonzalez zapewne w szerszym wymiarze da szansę pokazania się na boisku zawodniczkom,

które mniej grają. Na pewno będzie ciekawie.

Już 26 listopada o godzinie 18 siatkarki DevelopResu rozpoczną rywalizację Lidze Mistrzyń. Właśnie poznały pierwsze rywalki. To bułgarska Marica Płowdiw, mistrz swojego kraju, która wywalczyła awans z eliminacji. Warto przypomnieć, że przed rokiem Marica w fazie grupowej także rywalizowała z DevelopResem i w meczu pierwszej kolejki także spotkała się z rzeszowiankami w ich hali. Bułgarki wygrały pierwszego seta 31:29, ale w kolejnych Rysice nie dały im szans wygrywając do 17, 8 i 11. W sobotę najważniejsza będzie Tauron Liga. ©

PROMOCJA

0504628914A

