

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Zabójstwo 11-letniej uczennicy to tragedia nie tylko tych dwóch rodzin str. 14 i 29

● Czy celem życia musi być zdobywanie większych pieniędzy? – pyta siostra Małgorzata Chmielewska

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV i dwie strony krzyżówek



JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Piątek–Niedziela,
19–21.12.2025

Nr 246 (21 702)

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



Wojna w internecie o budżet Rzeszowa.
Prezydent kontra radni **str. 4**

Rodzice uczniów nie chcą płacić za darmową szkolną aplikację
str. 6

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



Jak spędzić święta z rodziną bez kłótni przy stole?

radzi Agnieszka Bieńczak z Rzeszowa

STR. 18-19



FOT. BARBARA GALAS, MARCIN ŻMIŃKOWSKI

Piotr Kuborek z Rzeszowa, architekt z zawodu, kowal z wyboru: Moje noże są praktycznie niezniszczalne **STR. 22 - 23**



RSC – powrót muzycznej legendy.
Premiera filmu w WDK **STR. 2**

REKLAMA

0011426168

NAJPYSZNIEJSZY NEWS:

STARE, DOBRE KUPONY WRÓCIŁY DO MAK.

Znajdziesz je teraz w gazecie
– wybierz swój kupon i wpadaj po ulubione smaki!

10⁰⁰ zł

najniższa cena z 30 dni przed promocją: 17,20 zł

**Cheeseburger
+ małe frytki
+ mały napój**



© 2025 McDonald's.
Oferta obowiązuje w dn. 2.01.2026-28.02.2026 i nie dotyczy restauracji na terenie lotnisk im. F. Chopina w Warszawie oraz im. L. Wałęsy w Gdańsku.

UWAGA CZYTELNICY

we wtorek świąteczne wydanie magazynu „Nowin”. Aż 48 stron!



MAŁGORZATA BOĆ Z RZESZOWA WYGRAŁA „SZANSĘ NA SUKCES” I WYSTĄPI NA FESTIWALU POLSKIEJ PIOSENKI W OPOLU. CO U NIEJ SŁYCHAĆ?



SŁOWEM MOŻEMY RANIĆ TAK SAMO MOCNO JAK NOŻEM - MÓWI KS. MARCIN SITEK, KUSTOSZ SANKTUARIUM MB SALETYŃSKIEJ W DĘBOWCU



NASZA DZIENNIKARKA GOŚCIŁA U PAŃ Z KOŁA GOSPODYN WIEJSKICH W CIECHANOWIE I LEPIŁA Z NIMI WIGILIJNE PIEROGI

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

Stanisław Sowa
redaktor naczelny



RADNI ZNALEŻLI SIĘ POD PRĘGIERZEM

Czy wiedzą Państwo, co to takiego WPF? Jeszcze we wtorek ten tajemniczy skrót potrafił odszyfrować w Rzeszowie tylko nieliczni. Ale już dzień później... Wystarczył zaskakujący post na oficjalnym profilu facebookowym prezydenta Rzeszowa Konrada Fijołka, a po nim seria kolejnych, by upowszechnić w mieście nad Wisłokiem wiedzę o Wieloletniej Prognozie Finansowej (WPF). I by podkreślić w mieście temperaturę.

A dał prezydent do pieca, publikując na FB nazwiska i wizerunki kilkorga radnych, którzy na wtorkowej sesji rady miasta zagłosowali przeciwko WPF, a w rezultacie również przeciwko przyjęciu uchwały budżetowej na 2026 rok. Każdy wpis zilustrowany jest grafiką z imieniem, nazwiskiem i zdjęciem radnego oraz wyliczeniem przykładowych inwestycji, przeciwko którym tenże radny zagłosował. Nie wiem, jaki był zamysł, ale wyszło coś na kształt współczesnego pręgierza.

Powiedzieć, że pod postami się zagotowało, to nic nie powiedzieć. Forma komunikacji zaskakująca, by nie rzec innowacyjna. Być może coś przeoczyłem, bo obserwuję prace samorządowa na Podkarpaciu od lat, ale z publicznym łajaniem radnych przez prezydenta miasta jeszcze się nie zetknąłem.

Ktoś powie, że prezydent nie ma większości w radzie, coś tam uzgadnia z opozycją, a ta i tak głośnie na nie, więc stąd to miotanie. Owszem. To nie jest łatwa sytuacja, jednak tak zdecydowała w wyborach demokratyczna większość. Wilczyń prawem każdej opozycji jest głosowanie na „nie”. Ale też opozycyjni radni powinni pamiętać, że nie mogą w nieskończoność wszystkiego torpedować, bo też podlegają ocenie mieszkańców.

„Wskazywanie, jak poszczególni radni głosowali, nie jest personalnym oskarżeniem, lecz informacją o jawnych decyzjach i ich konsekwencjach. Mieszkańcy mają prawo to wiedzieć” – tłumaczy w komentarzu pod jednym z wpisów, w odpowiedzi na falę krytyki, prezydent Fijołek.

Owszem, mieszkańcy mają prawo wiedzieć. Tyle że forma przekazu wykracza poza ramy standardowej informacji i może budzić wątpliwości. Ale jeśli to ma pomóc w przyjęciu uchwały budżetowej... ©©

Legenda RSC wróciła na scenę. Wzruszająca premiera filmu w WDK



Muzycy zespołu RSC wraz z twórcami filmu dokumentalnego „Na długie pożegnania życie nam nie pozwala” podczas premierowego pokazu w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie

Pelna sala, długie brawa i łzy wzruszenia - tak wyglądała premiera filmu dokumentalnego „Na długie pożegnania życie nam nie pozwala”, poświęconego legendarnemu rzeszowskiemu zespołowi RSC. Wydarzenie w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie zwińczył koncert grupy, który stał się symbolicznym powrotem do muzycznych korzeni lat 80.

Premierowy pokaz dokumentu przyciągnął do sali widowiskowej WDK komplet publiczności. Widzowie - wśród nich fani zespołu, ludzie kultury oraz muzycy - z dużym skupieniem śledzili filmową opowieść o jednej z najważniejszych formacji polskiej sceny rockowej lat osiemdziesiątych. Nie brakowało emocji, wzruszeń i osobistych wspomnień, które wracały wraz z ar-

chiwalnymi nagraniami i dobrze znanymi dźwiękami.

Film „Na długie pożegnania życie nam nie pozwala” to intymny portret zespołu RSC - grupy, która na trwałe zapisała się w historii polskiej muzyki. Twórcy przypomnieli czasy największych sukcesów formacji, jej oryginalny styl określany mianem flyrock, a także drogę artystyczną naznaczoną zarówno popularnością, jak i trudnymi decyzjami oraz przerwą w działalności.

- Ich historie i losy okazały się na tyle niezwykłe, że już przy pierwszej rozmowie wiedziałem, że warto je opowiedzieć na ekranie. Kiedy zapytałem muzyków RSC o pomysł realizacji filmu, przyjęli go z entuzjazmem. Jednak dopiero w trakcie rozmów, gdy zaczęli dzielić się swoimi życiowymi historiami, stało się jasne, jak

ogromny i fascynujący materiał kryje się w ich doświadczeniach. Film, który pierwotnie miał być znacznie krótszy, naturalnie się rozrósł i myślę, że dzięki temu stał się jeszcze ciekawszy, niż zakładałem na początku - mówi reżyser Piotr Socha.

Szczególne miejsce w dokumencie zajmują osobiste wypowiedzi muzyków. Z dystansem i szczerością opowiadają o blaskach i cieniach kariery, codzienności w realiach minionej epoki oraz o powrocie na scenę po latach. Całość dopełniają archiwalne materiały oraz współczesne nagrania, które pokazują, że muzyka RSC wciąż pozostaje żywa i aktualna.

Autorką zdjęć filmowych jest Jolanta Zaręba, która z pasją i wrażliwością oddała w swoim obrazie historię zespołu, tworząc hołd dla artystycznej odwagi, przyjaźni i muzyki, która

uksztaltowała całe pokolenia słuchaczy.

- To niezwykle doświadczenie, gdy artyści tej klasy otwierają drzwi do swojej prywatności i zapraszają do środka, pozwalając wysłuchać swoich historii. A ta historia jest naprawdę wyjątkowa. Muzycy zespołu RSC - mimo swojej artystycznej rangi - dziś nie żyją z muzyki. To stało się dla mnie kluczem do opowieści: dlaczego tak się potoczyły ich losy, dlaczego jeden z nich pracuje jako listonosz, inny jest spawaczem, a kolejny mieszka i pracuje w Tel Awiwie. Podążenie tą drogą było najważniejsze, resztę dopowiada już sam film - podkreśla Jolanta Zaręba.

Zwieńczeniem premiery był koncert legendarnej grupy RSC. Dla wielu był to wieczór pełen wspomnień i dowód na to, że legenda RSC wciąż trwa - zarówno na ekranie, jak i na żywo. ©©

Superbohaterowie PGE. Dla Ciebie.

Damian Kajka
Elektromonter Sieci Elektroenergetycznych
PGE Dystrybucja



Prezydent Rzeszowa idzie na noże z radnymi: „Niech tłumaczą się przez mieszkańcami”

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Konrad Fijołek nie zamierza przekonywać radnych, aby zmienili zdanie i zagłosowali za WPF-em i budżetem. Ich zachowanie określa jako „manifestację polityczną” i „robienie na złość mieszkańcom”.

Jak informowaliśmy w Nowinach, podczas wtorkowej sesji, radni nie przegłosowali Wieloletniej Prognozy Finansowej (WPF) dla Rzeszowa, a co za tym, idzie nie mogli zagłosować nad przyszłorocznym budżetem.

Tuż po zakończeniu wtorkowych obrad, na profilu prezydenta na platformie społecznościowej pojawiła się grafika uderzająca w radną Razem dla Rzeszowa, Elżbietę Niedzielską.

„Radni Razem dla Rzeszowa oraz PiS - z wyjątkiem Andrzeja Szlachty - zagłosowali przeciw WPF” - napisał Fijołek. - W efekcie nie uchwalono budżetu miasta na 2026 rok. Nie będzie dotacji w kulturze, sporcie i pomocy społecznej. Nie będzie też inwestycji na żadnym rzeszowskim osiedlu, w tym inwestycji z RBO w 2026 ani w 2027 roku”.

Pod czarno-białym zdjęciem wskazano te inwestycje. „Radna Elżbieta Niedzielska głosowała przeciw bezpieczeństwu mieszkańców (5 mln zł), rozbudowie IX LO (prawie 25 mln zł), nowej drodze łączącej



FOT. BARBARA GALAS

- Skoro uwzględnienie wniosków nie zadziałało, stosuję inne metody, aby państwem radnych trochę potrząsnąć i otrząsnąć - mówi prezydent Konrad Fijołek

centrum Rzeszowa ze Słociną i Zalesiem (16,5 mln zł), ścieżce rowerowej od al. Sikorskiego do ul. Cwiklińskiego (1 mln zł)” - czytamy.

Podobnych postów, ale z innymi inwestycjami pojawiło się do czwartkowego popołudnia więcej. Ich bohaterami z PiS-u byli: Robert Kultys, Piotr Kilar, Waldemar Kotula, Mateusz Szpyrka. Z Razem dla Rzeszowa: Rafał Kulig i Michał Kulig. Przypomnijmy, że wszystkich radnych, którzy nie zagłosowali na WPF, było 12.

Posty były komentowane przez użytkowników Fb. Więk-

szości nie spodobała się taka forma „informowania mieszkańców”.

Radna odpowiada i zarzuca hejt

- Skandaliczny i zenujący atak personalny prezydenta - odpowiedziała radna Niedzielska, również na platformie społecznościowej. I zarzuca władzom Rzeszowa „manipulację, kłamstwo i dezinformację”. - Nie głosowałam przeciw inwestycjom, (...), a przeciw WPF w zakresie prognozowania dochodów, wydatków, deficytu oraz długu publicznego,

do czego odniosła się również RIO - napisała.

Elżbieta Niedzielska twierdzi również, że poniedziałkowe spotkanie prezydenta z klubami KO i Rozwoju Rzeszowa (oba głosowały za WPF), miało służyć m.in. „opracowaniu strategii fali hejtu na nią i jej kolegów”.

Konrad Fijołek niczego nie żałuje

Wczoraj w swoim gabinecie prezydent Rzeszowa, rozmawiając z dziennikarzami Nowin, kończył pisać wiadomość do organizacji samorządowej, aby nie podejmowała żadnych zobowiązań, bo w przyszłym roku „nie będzie możliwości przekazania dotacji”.

Choć od sesji minęły dwa dni, to widać, że nie pogodził się z decyzją opozycyjnych radnych. Akcji z grafikami radnych nie żałuje.

- Spotkałem się z radnymi i rozmawiałem. Nie zadziałało - mówi Konrad Fijołek. - Wszystkie wnioski, które padły w debacie, zostały uwzględnione. Teraz szukają pretekstów, aby usprawiedliwić zablokowanie rozwoju miasta.

Prezydent podkreśla, że nie jest istotne to, co pojawia się na platformach społecznościowych. Liczy się los miasta.

- Bez budżetu, z wkraczającym do miasta RIO, nie będzie pieniędzy na imprezy, kluby sportowe, NGO, pomoc publiczną, nowe inwestycje. Sta-

niemy w rozwoju. Inne miasta będą się rozwijać, a my nie - przekonuje.

Ręki na zgodę nie będzie

Prezydent nie zamierza być tym, który pierwszy zabiega o zgodę.

- W zeszłym roku radni, jak małe dzieci w przedszkolu, postanowili na złość mamie, odmrozić sobie uszy. Wtedy wyciągnąłem rękę, żeby im pomóc wyjść z tego z twarzą. W tym roku, żeby tego uniknąć, specjalnie wysłuchałem wszystkich głosów wcześniej, aby prezentując projekt uchwały na sesję, były uwzględnione ich wnioski. Zagłosowanie na „nie”, jest tylko i wyłącznie manifestacją polityczną, zrobieniem na złość nie mnie, ale mieszkańcom i wielu organizacjom, które się martwią, co będzie w przyszłym roku - wskazuje.

Dlatego zamierza stosować każdą możliwą metodę, aby „uratować miasto”. - Skoro uwzględnienie wniosków nie zadziałało, stosuję inne metody, aby państwem radnych trochę potrząsnąć i otrząsnąć - mówi Fijołek.

Prezydent nie planuje ponownie procedować projektu uchwały na sesji 30 grudnia.

- Jeśli radni, po refleksji, że jednak chcą wziąć odpowiedzialność za rozwój miasta i zagłosować za WPF-em i budżetem, niech dadzą mi znać.

Wtedy ponownie złożę projekt - zapowiada.

Polityka to emocje

Dr Grzegorz Krzeszowski, wykładowca WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej zauważa, że w ostatnich latach mamy do czynienia z pozyskiwaniem lub zatrzymywaniem poparcia politycznego w przestrzeni emocji. Nierzadko kosztem racjonalnych argumentów i rozmów „na zimno”.

- Wyborcy, a więc mieszkańcy, działają zawsze w oparciu o pewnego rodzaju wiarę, bo nigdy nie wiedzą, czy obietnice polityków zostaną zrealizowane czy nie. Po prostu w to wierzą - wskazuje Krzeszowski.

I choć mieszkańcy tym politycznym ładunkiem emocjonalnym się często mocno pasjonują, to jednak z przeniesieniem tego, co w przestrzeni emocjonalnej, na wynik wyborczy, bywa różnie.

- Bo emocje są pewnego rodzaju wahadłem, które potrafi wychylać nawet i o 180 stopni w zupełnie przeciwną stronę - wskazuje dr Grzegorz Krzeszowski. - Ktoś, kto umie zaplanować nad tym mechanizmem, zwłaszcza w odniesieniu do własnego elektoratu, to potrafi przez lata skutecznie funkcjonować w życiu politycznym. I to wcale nie odnosi się do naszej lokalnej czy krajowej przestrzeni. Tak system demokratyczny po prostu funkcjonuje - diagnozuje politolog. ©

Komisja ds. służb specjalnych o magazynie broni w Laszkach niedaleko Jarosławia

red.

j.leniart@nowiny24.pl

Sejmowa komisja ds. służb specjalnych analizowała stan bezpieczeństwa przechodzących przez Polskę transportów z pomocą wojskową dla Ukrainy i zabezpieczenie hubu w Jasionce.

- Pamiętamy też o ujawnionym w połowie roku nielegalnym magazynie uzbrojenia przy granicy z Ukrainą w Laszkach (woj. podkarpackie), dlatego postano-

wiliśmy dowiedzieć się jak wygląda zabezpieczenie przesyłania wojskowej pomocy, która jest kierowana na Ukrainę - poinformował poseł Marek Biernacki (PSL-TD).

Komisja zapoznała się z informacjami o zabezpieczeniu transportów, które jadą do Jasionki i dalej do Ukrainy, ale też przekazano obecny stan postępowania prowadzonego w sprawie nielegalnego hubu w Laszkach.

- W tej sprawie toczy się postępowanie, ale na podstawie

tych nieprawidłowości uszczelniono cały system i teraz wszystko powinno być bezpieczne. To, niestety, wszystko co mogę o tym powiedzieć - zaznaczył Biernacki.

Jak informowaliśmy w Nowinach, w hangarze na lotnisku Aeroklubu Jarosławskiego w Laszkach odnaleziono składowane bez nadzoru kontenery z bronią, amunicją. Podano wówczas, że broń nie należy do polskiego wojska. W trakcie śledztwa okazało się, że ta broń przeciwlotnicza - wyrzutnie

i amunicja - pochodzą od prywatnej firmy ATC HUB legalnie działającej w Polsce, posiadającej koncesję na handel bronią, ale nie na magazynowanie. Broń była tam składowana od grudnia 2024 r. Śledztwo Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Centralnego Biura Śledczego Policji przejął do nadzoru od przemyskiej prokuratury okręgowej, rzeszowski podkarpacki wydział zamiejscowy departamentu ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji Prokuratury Krajowej (PAP)



FOT. KLAUDIA OKONOWICZ

Na lotnisku w Laszkach pod koniec maja odnaleziono składowane bez nadzoru kontenery z bronią

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434901



Tanie święta? Nasz region pokazuje, jak to zrobić

Norbert Zietał
n.zietał@nowiny24.pl

W tym roku przeciętny Polak na organizację świąt wyda średnio 1122 zł. Najmniej, bo 610,20 złotych, mieszkańcy Podkarpacia.

BIG InfoMonitor zlecił badania „Wydatki świąteczne Polaków 2025”, aby poznać planowane wydatki Polaków związane z organizacją tegorocznych świąt Bożego Narodzenia. Zdecydowana większość (84 proc.) wieczór wigilijny spędzi w gronie najbliższej rodziny (rodziców, dzieci, rodzeństwa, partnerów). Wśród tej grupy przewagę stanowią kobiety (87 proc.) w porównaniu do mężczyzn (80 proc.). 9 proc. badanych spędzi ten wieczór z dalszymi krewnymi, a 4 proc. ze znajomymi.

Z badań wynika, że rośnie odsetek osób samotnie spędzających Wigilię. W tym roku będzie to 7 proc. Polaków. W tej grupie dominują mężczyźni, 9 proc. z nich deklaruje samotne spędzenie świąt, najwięcej panów jest w wieku powyżej 65 lat. - Zwraca uwagę fakt, że największą część osób samotnych w tym



FOT. MAJA STANKIEWICZ

22 proc. badanych deklaruowało, że przeznaczy na żywność kwotę powyżej 500 złotych

okresie (15 proc.) mieszka w województwie kujawsko-pomorskim. Natomiast 3 proc. respondentów zadeklaro-
wało, że nie obchodzi Świąt

Bożego Narodzenia - informuje autorzy badania.

Z badania BIG InfoMonitor wynika, że w 2025 roku przeciętną kwotę, jaką Polacy pla-

nują przeznaczyć na nadchodzące Święta, wynosi 1122 zł. Najwięcej mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego (1373,60 zł), najmniej podkarpackiego (9610,20 zł).

- Szacowana średnia kwota wydatków świątecznych spadła o blisko jedną trzecią w stosunku do ubiegłego roku. To bardzo wyraźny sygnał rosnącej presji kosztowej, która skłania Polaków do zaciśnięcia pasa i redefiniowania świątecznej rozrzutności. Obserwujemy przechodzenie od zakupowego impulsu do świadomego zarządzania budżetem, w którym rola mniejszych kwot zyskuje na znaczeniu. Ten pozytywny trend, wzmocniony wyższą ostrożnością wydatkową świadczą o priorytetowym traktowaniu stabilności budżetów domowych ponad chwilową konsumpcją - komentuje dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor.

Na co wydamy najwięcej?

Analizując poszczególne kategorie, zauważalne jest dążenie do rezygnacji z niektórych wydatków. 9 proc. respondentów nie przewiduje przeznacza-

nia wydatków na jedzenie, przy czym prawie połowa z nich (48 proc.) to osoby w wieku od 18 do 34 lat. Z drugiej strony 22 proc. badanych przeznaczy na żywność kwotę powyżej 500 zł. W kontekście prezentów, 18 proc. badanych nie planuje wydatków na ten cel, co stanowi wzrost o 2 punkty proc. w stosunku do roku ubiegłego. Niemal połowa z nich (49 proc.) deklaruje, że pieniędzy nie wystarczy im nawet na pokrycie najpilniejszych potrzeb. Jednocześnie 23 proc. ogółu przeznaczy na prezenty kwotę przekraczającą 500 zł.

Wydatki na wyjazdy świąteczne ponosić będzie 40 proc., przy czym tylko 4 proc. wyda więcej niż 300 zł. 60 proc. badanych (tyle samo mężczyzn co kobiet) deklaruje, że nie wyda nawet złotówki na świąteczne wyjazdy, przy czym 81 proc. z nich mogłoby sobie na taki wydatek bez problemu pozwolić.

Jeśli chodzi o ozdoby świąteczne (w tym choinkę), 62 proc. Polaków nie planuje żadnych wydatków. Pozostała część przeznaczy na ten cel raczej niewielkie kwoty (jedynie 4 proc. wyda powyżej 200 zł). Ponadto 47 proc. Polaków po-

niesie wydatki na środki czystości, z czego większość - 40 proc. - zmieści się w kwocie do 100 zł.

Gdzie powitamy Nowy Rok?

Zdecydowana większość Polaków powita Nowy Rok w domu - 30 proc. wybierze domówkę z rodziną lub znajomymi, a 20 proc. spędzi wieczór przed telewizorem. To właśnie towarzystwo i bliscy są głównymi czynnikami, które determinują sposób spędzenia sylwestra. 5 proc. zdecyduje się na udział w balu lub imprezie w lokalu. Tyle samo osób poszuka spokoju za miastem.

4 proc. zamierza spędzić ten czas w ciekawym miejscu - w Polsce lub poza jej granicami. Tylko 3 proc. respondentów planuje powitać Nowy Rok za granicą w cieplejszym klimacie. Tyle samo osób deklaruowało udział w miejskiej imprezie plenerowej. Na narty wybierze się jeszcze mniej Polaków - 2 proc.

Co piąty badany (22 proc.) jeszcze nie podjął decyzji - plan zależy od sytuacji w ostatniej chwili. Co 20 Polak i Polka w sylwestra po prostu pójść spać, jak w każdy inny dzień.

REKLAMA

0211438446

SYLWESTER z DWÓJKĄ

2025

Katowice pod Spodkiem

Start 19:50 **TVP 2**

Województwo Śląskie

KATOWICE dla odmiany

Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia

PATRONI MEDIALNI



SPONSOR GŁÓWNY



25-latek uciekł ze szpitala psychiatrycznego. Rannych jest dwóch funkcjonariuszy

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Do ucieczki doszło w środę wieczorem w Wojewódzkim Podkarpackim Szpitalu Psychiatrycznym w Żurawicy. Mężczyzna był dozorowany przez funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Zatrzymany był tymczasowo aresztowany w związku z podejrzeniem znęcania się nad rodziną.

- Osadzony sforsował dwie pary drzwi, w tym jedne szklane. W trakcie pościgu bezpośredniego, funkcjonariusze odnieśli poważne rany. Obecnie już nie wymagają hospitalizacji - mówi portalowi nowi-

ny24.pl mjr Piotr Pijanowski, rzecznik dyrektora Zakładu Karnego w Przemyślu.

25-latek uciekając nie miał górnej odzieży wierzchniej oraz obuwia. O ucieczce powiadomiono organy ścigania oraz wysłano grupy pościgowe funkcjonariuszy SW. W poszukiwaniach uczestniczyli także policjanci z KMP w Przemyślu, Oddziału Prewencji Policji w Rzeszowie, funkcjonariusze KWP oraz KMP w Rzeszowie.

Wczoraj, dzięki akcji policji, Straży Granicznej i Służby Więziennej, o godz. 8:24 na MOP-ie Palikówka w pow. łańcuckim, zatrzymano zbiega.

Służba Więzienna prowadzi postępowanie wyjaśniające w tej sprawie.

Rodzice uczniów nie godzą się na płatną aplikację eduVulcan

Wojciech Tatar
w.tatara@nowiny24.pl

Wprowadzenie opłat za rozszerzoną wersję aplikacji eduVulcan wzburzyło wielu rodziców uczniów rzeszowskich szkół.

Skarżą się, że po wprowadzonych zmianach, zamiast dwumiesięcznego okresu przejściowego, darmowa do tej pory usługa, często się wiesza i zawodzi. Dopiero po uiszczeniu opłaty, program funkcjonuje, jak należy.

Do końca listopada eduVulcan funkcjonowała poprzez stronę internetową i aplikację na telefon. Dzięki niej rodzice uczniów mieli dostęp do informacji dziecka związanych z ocenami, frekwencją w szkole, planowanymi sprawdzianami, wiadomościami od nauczycieli. Aplikacja jest interaktywna, rodzic dzięki niej mógł usprawiedliwić nieobecność dziecka w szkole, oraz skontaktować się z każdym nauczycielem.

Problem pojawił się 1 grudnia, gdy aplikacja na telefon wymagała aktualizacji. Po jej wprowadzeniu rodzice zauważyli, że niektóre funkcje będą płatne. Rzeczywiście, okazało się, że operator wprowadził rozszerzoną wersję płatną, która ma działać testowo do końca stycznia 2026 roku. Problem w tym, że najważniejsze funkcje, które



FOT. ARCHIWUM

Sprawę opłat za eduVulcan ogłosili nam czytelnicy Nowin

do tej pory były bezpłatne, nagle stały się częścią wersji rozszerzonej płatnej.

Opłata zbulwersowała rodziców.

- Mam dwójkę dzieci uczęszczających do szkół. Teraz ja, dzieci oraz mąż będziemy musieli zapłacić za rozszerzoną aplikację Vulcana, ponieważ ta podstawową często nie działa. Dziwię się, że urzędnicy w urzędzie miasta godzą się na takie praktyki prywatnej firmy. Nikt nas wcześniej nie informował, tylko postawiono przed faktem dokonanym - żali się mieszkanka Rzeszowa.

To nie jedyny sygnał krytyczny, jaki dotarł do redakcji Nowin.

- Jestem zbulwersowany niekompetencją urzędników. To oni ponoszą odpowiedzialność za ten stan rzeczy. Kto ze

strony miasta podpisał z Vulcanem umowę na takich warunkach?

- Przerzucanie opłaty na rodziców za wdrożenie systemu jest ze strony miasta, delikatnie mówiąc, nieeleganckie. Efektem jest umożliwienie uprawiania praktyk monopolistycznych - uważa pan Marcin.

Miasto twierdzi, że aplikacją zarządza prywatna firma, która ma prawo do wprowadzenia opłat. Dowiedzieliśmy się, że w obecnej chwili zmiana na inną aplikację byłaby problematyczna, ponieważ wszystkie

Opłata za aplikację ważną do końca roku szkolnego wynosi w portalu eduVulcan.pl 32,99 zł, w Google Play 37,94 zł, w App Store 42,49 zł.

rzeszowskie szkoły są powiązane ustawieniami elektronicznymi z Vulcanem. Artur Germand z kancelarii prezydenta miasta Rzeszowa poinformował nas, że opłata dotyczy tylko aplikacji na telefon. Logując się przez stronę internetową, z aplikacji będzie można nadal korzystać bezpłatnie, mając do dyspozycji wszystkie jej funkcje.

Spółka Vulcan twierdzi, że oferowana aplikacja to nie tylko dziennik elektroniczny, tylko kompleksowy ekosystem edukacyjny dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

- Aplikacja eduVULCAN to rozbudowana platforma edukacyjna. Obejmuje narzędzia wspierające codzienne życie szkolne, jak i bogaty pakiet treści edukacyjnych i rozwojowych. Aplikacja mobilna jest tylko jednym z elementów całego ekosystemu. To nie tylko dostęp do informacji szkolnych, ale także strefy egzaminacyjne i treści powtórkowe, materiały przygotowywane przez psychologów, dietetyków i specjalistów edukacyjnych, webinary, e-booki, poradniki i inspiracje edukacyjne, narzędzia ułatwiające organizację nauki i rozwój dziecka. Naszym celem jest realne wsparcie uczniów i rodziców w procesie edukacyjnym, nie tylko przekazywanie informacji zawartych w dzienniku elektronicznym - informuje Joanna Maciaszczyk kierownik działu komunikacji marketingowej Vulcan. ©

Drogiej Koleżance Małgorzacie Depcie
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrektor oraz koledzy i koleżanki
z Teatru im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim
zmarłego

śp
Lecha Krupińskiego

składa
Zarząd Miejskiego Przedsiębiorstwa Dróg i Mostów Sp. z o.o.
w Rzeszowie

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim
zmarłego

śp
Antoniego Siwowskiego

składa
Zarząd Miejskiego Przedsiębiorstwa Dróg i Mostów Sp. z o.o.
w Rzeszowie

REKLAMA



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

Strategiczna inwestycja na lotnisku w Jasionce - budowa równoległej drogi kołowania o długości 1100 metrów

wt
w.trawka@nowiny24.pl

Port Lotniczy Rzeszów-Jasionka im. Rodziny Ulmów kontynuuje strategiczną inwestycję - budowę równoległej drogi kołowania wraz z infrastrukturą. Koniec prac - druga połowa 2026 r.

II etap budowy równoległej drogi kołowania to złożony projekt, który zwiększy przepustowość lotniska i poprawi bezpieczeństwo operacji lotniczych.

Inwestycja obejmuje budowę równoległą do drogi startowej odcinka drogi kołowania o długości około 1.100 metrów i szerokości 23 metrów z dodatkowymi pobocznymi o szerokości 2x10,5 oraz dwóch łączników, które połączą nową drogę kołowania z drogą startową.



FOT. PL JASIONKA

Prowadzone prace nie wpływają na zdolności operacyjne lotniska w Jasionce

Zakres prac obejmuje również wspierającą infrastrukturę towarzyszącą tj. montaż nowoczesnego oświetlenia nawigacyjnego wraz z systemami sterowania i monitoringu, budowę kanalizacji deszczowej ze zbiornikami retencyjnymi i urządzeniami podczyszczającymi, moni-

taż kanalizacji kablowej oraz budowę dróg technicznych i dojazdowych. Wody opadowo-roztopowe z nowego odcinka drogi kołowania, będą odprowadzane poprzez istniejący kolektor bezpośrednio do Wisłoka.

- Inwestycja zwiększy przepustowość portu, skróci czas

obsługi statków powietrznych i znacząco podniesie standardy bezpieczeństwa operacji lotniczych - mówi Adam Hamryszczak, prezes zarządu Portu Lotniczego Rzeszów-Jasionka.

Równoległa droga kołowania to rozwiązanie, które znacząco usprawni cywilne operacje naziemne na lotnisku, ale również wojskowe. Skróci czas przygotowania do startu oraz zwiększy efektywność obsługi ruchu lotniczego.

- Port Lotniczy Rzeszów-Jasionka to wizytówka naszego regionu i ważny element jego rozwoju gospodarczego. Rozbudowa infrastruktury lotniskowej, w tym budowa równoległej drogi kołowania, to inwestycja w przyszłość całego województwa - podkreśla Władysław Ortyl, marszałek województwa podkarpackiego.

Inwestycja za 1,7 mld zł. Szybciej dojedziemy pociągiem z Rzeszowa do Nowego Zagórza

red.

nowiny@nowiny24.pl

Rozpoczęły się prace na linii kolejowej nr 108 na odcinku Krosno-Targowiska. Na czas remontu pasażerowie będą korzystać z autobusowej komunikacji zastępczej.

Jak poinformowała Dorota Szalacha z biura prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe remont odcinka Krosno -Targowiska jest częścią przebudowy linii 108 od Jasła do Nowego Zagórza wraz z budową łącznicy kolejowej Jedlicze-Szebnie. Koszt tych wszystkich prac to ok. 1,7 mld zł.

Po zakończeniu inwestycji skróci się czas przejazdu pociągiem o ok. 25 minut z Rzeszowa do Nowego Zagórza.

- Rozpoczęły się już prace na najbardziej niewralgicznym odcinku o długości około 2,4 km od stacji Krosno do stacji Targowiska. W pierwszej kolejności prowadzona będzie rozbiora istniejących elementów infrastruktury - zaznaczyła.

Zasadnicze roboty na tym fragmencie obejmą obniżenie in-



Wizualizacja tunelu w Krośnie

frastruktury kolejowej, przebudowę wiaduktu, mostu oraz przepustów. Wybudowane zostaną dwa tunele o długości 250 m i 84 m.

Szalacha podała, że zmieni się m.in. lokalizacja przystanku Krosno Miasto, który powstanie poniżej poziomu terenu i będzie dostosowany do potrzeb wszystkich podróżnych, w tym osób o ograniczonych możliwościach poruszania się.

- Komfort zapewnią wysokie perony oraz ich wyposażenie w elementy małej architektury, w tym oznakowania dotykowe. Powstaną też dwa dodatkowe punkty zatrzymywania się pociągów: Krosno Guzikówka oraz Krosno Południowe - podkreśliła.

Prace na tym odcinku mają potrwać dwa lata, przez ten czas pasażerowie kolei korzystać będą musieli z autobusowej komunikacji zastępczej.

Natomiast w ramach całej inwestycji między Jasłem a Nowym Zagorzem przebudowane zostaną tory, rozjazdy i przejazdy kolejowo-drogowe. Zmodernizowanych zostanie w su-

mie 56 km torów. Dzięki temu pociągi pasażerskie będą mogły jeździć z prędkością do 120 km/h, a towarowe 110 km/h. W efekcie czas przejazdu z Rzeszowa do Nowego Zagórza skróci się o ok. 25 minut.

Powstaną też trzy tunele i trzy wiadukty drogowe. Wybudowane zostaną trzy kilometry nowej linii kolejowej, będzie to łącznica kolejowa Jedlicze - Szebnie, która połączy linie nr 106 i nr 108. Umożliwi ona przejazd w relacji Rzeszów - Sanok z ominięciem Jasła.

Wybudowanych zostanie też w sumie pięć nowych przystanków: Jasło Sobniów, Krosno Huta, Krosno Guzikówka, Krosno Południowe, Zagórz Przemysłowy.

Wszystkie zadania w ramach projektu pn. „Rewitalizacja linii kolejowej nr 108 na odcinku Jasło - Nowy Zagórz wraz z budową łącznicy kolejowej Jedlicze - Szebnie” mają zostać zrealizowane do 2029 r. Budżet projektu to ok. 1,7 mld zł, część pieniędzy pochodzi z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027. (PAP)

Przerwa w szkołach od 22 grudnia. Ferie od 16 lutego

red.

j.leniart@nowiny24.pl

Dzisiaj uczniowie idą do szkoły ostatni raz przed świętami. Przerwa w nauce rozpoczyna się w poniedziałek. Potrwa do 1 stycznia.

Dla części uczniów będzie dłuższa - do 6 stycznia włącznie - dzięki wykorzystaniu tzw. dni do dyspozycji dyrektora szkoły.

W tym roku po raz pierwszy szkoły i przedszkola nie będą musiały organizować dyżurów przed południem w Wigilię dla dzieci. Od tego roku 24 grudnia jest dniem ustawowo wolnym od pracy.

Zgodnie z kalendarzem roku szkolnego 2025/2026, od 22 grudnia do 1 stycznia w szkołach nie ma zajęć - jest przerwa w nauce w związku

ze świętami Bożego Narodzenia. Formalnie przerwa świąteczna trwa do 31 grudnia, ale 1 stycznia - Nowy Rok jest dniem ustawowo wolnym. Dniem ustawowo wolnym jest też 6 stycznia - święto Trzech Króli.

Ponieważ 1 stycznia wypada w czwartek, a 6 stycznia we wtorek, dzięki wykorzystaniu dwóch tzw. dni do dyspozycji dyrektora szkoły (2 i 5 stycznia) część uczniów wróci do nauki dopiero 7 stycznia.

Dni do dyspozycji dyrektora szkoły to dni wolne od lekcji. Mogą być one ustalone np. w dni egzaminów zewnętrznych (egzamin ósmoklasisty, matura, egzaminy zawodowe), w dni świąt religijnych niebędących dniami ustawowo wolnymi od pracy lub w inne dni, jeżeli jest to uzasadnione organizacją pracy szkoły lub pla-

cówki albo potrzebami społeczności lokalnej.

W szkołach podstawowych w roku szkolnym jest maksymalnie 8 dni do dyspozycji dyrektora szkoły, w szkołach ponadpodstawowych (liceach ogólnokształcących, technikach, branżowych szkołach I i II stopnia, szkołach policealnych i centrach kształcenia zawodowego) - maksymalnie do 10 dni, a w szkołach specjalnych przysposabiających do pracy - maksymalnie do 4 dni.

O terminach wykorzystania tych dni decyduje dyrektor po zasięgnięciu opinii rady szkoły, a w razie jej braku - rady pedagogicznej, rady rodziców i samorządu uczniowskiego. Ustalone terminy dla danego roku szkolnego muszą zostać podane do wiadomości nauczycielom, rodzicom i uczniom do 30 września.

W dodatkowe dni wolne szkoła ma obowiązek zorganizowania zajęć wychowawczo-opiekuńczych i poinformowania rodziców o możliwości przyjscia do szkoły i udziału w nich ich dzieci.

Ferie dla Podkarpacia od 16 lutego do 1 marca

Niedługo po przerwie świątecznej rozpoczynają się ferie zimowe. W tym roku szkolnym po raz pierwszy ferie zimowe będą w trzech, a nie, jak wcze-



Piątek - ostatni dzień w szkole przed świąteczną przerwą. Wreszcie kilka wolnych dni od nauki

śniej, w czterech terminach. Ministerstwo dokonało nowego podziału województw na grupy. Nie będzie już osobnego terminu dla województw: podlaskiego i warmińsko-mazurskiego, które ferie miały zawsze w stałym terminie na przełomie stycznia i lutego.

Zgodnie w kalendarzem roku szkolnego 2025/2026 od 19 stycznia do 1 lutego ferie będą mieli uczniowie z województw: mazowieckiego, pomorskiego, podlaskiego, świętokrzyskiego i warmińsko-mazurskiego; od 2 do 15 lutego - z województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego i opolskiego; od 16 lutego do 1 marca - z województw: podkarpackiego, lubelskiego, wielkopolskiego, lubuskiego i śląskiego.

(PAP) dsr/mark/

AKCJA CHARYTATYWNA

0411438435



Łącznik al. Krzyżanowskiego z ul. Wieniawskiego jest już praktycznie gotowy

Wojciech Tatała, jert
wojciech.tatara@polskapress.pl

Wiele wskazuje na to, że jedna z najważniejszych inwestycji w Rzeszowie zostanie oddana jeszcze przed świętami. Prawdopodobnie w poniedziałek lub wtorek.

Nowa droga ma ponad 1,4 km długości i szerokość 7 metrów. Po obydwu jej stronach wybudowane zostały chodniki o szerokości 2 metrów. Częścią tego przedsięwzięcia była także budowa ścieżek rowerowych, oświetlenia, zatok autobusowych.

Całość, jak się przekonaliśmy się spacerując po tej inwestycji, wygląda bardzo efektownie. Ekrany akustyczne (górne połowy przezroczyste), nowo-

czesne oświetlenie - wszystko jest ciekawie skomponowane.

Przebudowane zostały skrzyżowania: nowej drogi z al. Armii Krajowej na długości ok. 300 m i al. prof. Adama Krzyżanowskiego na długości ok. 60 m. Powstały dwa nowe wjazdy - u zbiegu łącznika z ul. Wieniawskiego i z ul. Powstańców Listopadowych. Koszt inwestycji - prawie 45 mln zł.

Jednak ten fragment miasta wymaga dalszych rozwiązań. Po otwarciu łącznika samochody skręcające w ul. Wieniawskiego w prawo utkną w korku w Zalesiu, a w lewo - ze Słocińską i św. Rocha. Koniczne jest przedłużenie nowej drogi między blokami aż do ul. Rocha. To dopiero rozwiąże problem coraz bardziej korkującej się Słociny.



Nowa droga zapewni komfortowe połączenie osiedli Słocina i Zalesie z rzeszowskim śródmieściem

Tarnobrzeg złoży skargę na decyzję izby obrachunkowej

Wioletta Wojtkowiak
wioletta.wojtkowiak@polskapress.pl

Podczas ostatniej sesji radni Tarnobrzega zdecydowali o wniesieniu skargi do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego na uchwałę Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Rzeszowie.

Izba stwierdziła nieważność części uchwały Rady Miasta Tarnobrzega z 30 października 2025 r. określającej stawki podatku od nieruchomości. Unieważnione zostały zapisy wprowadzające od 1 stycznia 2026 r. wyższe stawki podatku dla budynków handlowych o powierzchni użytkowej powyżej 400 mkw.: 34,49 zł za każdy mkw. powierzchni użytkowej do 400 mkw. i 35,53 zł za każdy mkw. powierzchni użytkowej powyżej 400 mkw.

Zdaniem RIO takie rozwiązanie miało charakter stawki progresywnej (rosnącej wraz z wielkością nieruchomości), co według Izby narusza przepisy ustawy o podatkach i opłatach lokalnych.

RIO uznała, że rada miasta nie może różnicować stawek podatku w sposób uzależniony od wielkości powierzchni użytkowej, ponieważ stawka powinna być stała „od metra kwadratowego”. Innego zdania są władze Tarnobrzega. Podkreślano, że ustawa dopuszcza różnicowanie stawek m.in. ze względu na rodzaj prowadzo-



Mecenas Paweł Sabat

nej działalności, a katalog kryteriów wskazany w przepisach ma charakter otwarty.

W trakcie dyskusji zastępca prezydenta miasta Kamil Kalinka przekonywał, że podobne rozwiązania funkcjonowały w Tarnobrzegu od kilku lat i wcześniej nie były kwestionowane przez RIO, mimo że przepisy prawa się nie zmieniły. Zaznaczył, że nie chodzi o „walkę” z organem nadzoru, lecz o uzyskanie jednoznacznej wykładni prawa na przyszłość, zwłaszcza że w innych samorządach analogiczne

uchwały nie były podważane. Stwierdził również, że skutki finansowe decyzji RIO dla budżetu miasta są ograniczone: obniżenie wpływów z podatku od nieruchomości wyniesie ok. 70 tys. zł rocznie, a miasto nie ponosi ryzyka zwrotu nienależnie pobranych podatków. Ewentualne korzystne rozstrzygnięcie sądu umożliwiłoby natomiast naliczenie wyższej stawki w przyszłości.

Nie wszyscy radni podzielali to stanowisko. Radny Robert Niedbałowski zapowiedział

głosowanie przeciwko uchwale, argumentując, że postępowanie sądowe będzie długotrwałe i nie przyniesie realnych korzyści finansowych. Jego zdaniem RIO opiera się na interpretacji Ministerstwa Finansów, a miasto przez cały okres postępowania i tak nie będzie mogło stosować wyższej stawki.

Zwolennikiem wniesienia skargi był z kolei radny Marian Capała, który podkreślał, że wytyczne Ministerstwa Finansów nie są źródłem prawa, a jedynie sąd administracyjny może dać samorządowi wiążącą odpowiedź, jak konstruować podobne uchwały w przyszłości. W jego opinii skierowanie sprawy do WSA pozwoli uniknąć podobnych wątpliwości w kolejnych latach.

Głos w sprawie zabrał również mecenas Paweł Sabat. Jak wyjaśnił, w ocenie prawnej miasta przyjęte kryteria różnicowania stawek - rodzaj działalności i powierzchnia użytkowa - mieszczą się w granicach uprawnień rady gminy. Zwrócił uwagę, że rozstrzygnięcie RIO nie zostało poparte orzecnictwem sądów administracyjnych, a sama interpretacja Ministerstwa Finansów nie ma mocy wiążącej.

Za wniesieniem skargi do WSA w Rzeszowie głosowało 13 radnych, 3 było przeciw, 5 wstrzymało się od głosu. ©P

REKLAMA

0011320111

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

RZESZÓW

Rzeszowianie spotkali się na Miejskiej Wigilii



Wydarzenie na Rynku było połączeniem świątecznego jarmarku, oficjalnej części z udziałem władz, duchowieństwa i gości, a także szeregu atrakcji artystycznych i występów zespołów.

O wigilijny poczęstunek, serwowany pod podcieniami ratusza, zadbali uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół Gospodarczych oraz Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. świętego Brata Alberta.

AKCJA CHARYTATYWNA

0711440299





PULS #195

s. Małgorzata Chmielewska:
Czas wyjść ze swojej bańki

TRZEBA ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA PYTANIE: W JAKIM CELU DAJĘ Z SIEBIE WIĘCEJ?

– Czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarząnąć, tylko po co? – pyta siostra Małgorzata Chmielewska, katolicka działaczka społeczna, prezes Fundacji „Domy Wspólnoty Chleb Życia”

Dorota Kowalska

Nie ma siostra wrażeń, że żyjemy zamknięci w swoich własnych bańkach i nie chcemy wyściubić z nich nosa? Oczywiście, że tak. Te bańki są podtrzymywane także przez środki masowego przekazu, głównie przez internet. To nasze w nich tkwienie jest spowodowane sianiem nienawiści i podziałów. Mamy walczące ze sobą strony, w Polsce szczególnie, mówię tutaj o walce politycznej, walce, nazwijmy to ideologicznej albo po prostu walce głupiej. I będąc w takiej sytuacji, staramy się trzymać bańki, która nam odpowiada, bo to zapewnia nam złudne poczucie bezpieczeństwa.

Ale wydaje mi się, że tkwimy nie tylko w bańkach politycznych, ale i społecznych. To jedno z drugim jest niezwykle powiązane. Sytuacja ekonomiczna, która zresztą wcale nie jest zła, to jedna sprawa. Z drugiej strony mamy podziały, które istniały od zawsze: na tych, którym się powiodło i na tych, którym się nie powiodło. Ci, którym się powiodło, starają się trzymać razem. Co nie znaczy, że jest im łatwo, bo to są często bardzo ciężko pracujący ludzie, więc oni starają się trzymać swojej bańki, zapewniając sobie właśnie to poczucie bezpieczeństwa. Nie muszą patrzeć na tych, którym się gorzej wiedzie. W związku z powyższym nie muszą mieć wyrzutów sumienia. Proste!

Często ci ludzie nie mają świadomości, że istnieje zupełnie inny świat, prawda? Zgadza się, nie mają tej świadomości i nie chcą jej mieć.

To kwestia tylko wyrzutów sumienia? Myślę, że przede wszystkim to jest kwestia indywidualna. Każdy z nas może się zamknąć, może nie zauważyć drugiego

człowieka. Mówił o tym ostatnio papież Leon XI, a powiedział, że wszyscy jesteśmy między ludźmi, że obowiązuje nas braterstwo. To poczucie braterstwa jest niezwykle ważne. Uczymy się go od najmłodszych lat. Bo bardzo istotny jest przekaz, jaki dajemy naszym dzieciom, to, co im pokazujemy, jak wychowuje nas szkoła. Może się pani roześmiać, byłam wychowana w czasach komunizmu i broń Boże w najgorszych smach nie pochwalam tego systemu, ale na przykład tak zwane prace społeczne, podczas których robiliśmy różne rzeczy, sadziliśmy chociażby drzewa w warszawskim parku na Szczęśliwicach, innym razem sprzątaaliśmy jakiś teren – to dawało poczucie współodpowiedzialności. Harcerstwo, które istnieje dzisiaj, nie wychowuje już tak do solidarności, właśnie do współodpowiedzialności. A chodzi o wychowanie obywatelskie, powinniśmy wychowywać młodzież i sami siebie do współodpowiedzialności. Tyle że nam lepiej siedzieć w swojej bańce i konsumować. Ci, którzy siedzą w bańce pięć pięter niżej, nie mają czego konsumować. Wobec tego zadowolają się tym, którzy konsumują.

Mam wrażenie, że to nie chodzi tylko o wyrzuty sumienia, ale o swego rodzaju wygodę. Lepiej pewnych rzeczy nie dostrzegać, udawać, że ich nie ma – wtedy żyje się lepiej. Tak, nie widzieć, nie dostrzegać, to ogromna wygoda. Przy czym ta wygoda nie jest nam dana na wieczność. Nasza sytuacja może się zmienić, bo nikt nie jest nieśmiertelny, nikt nie jest odporny na wydarzenia losowe, często tragiczne – to jedna rzecz. Druga – nigdy nie wiemy, co spotka naszych najbliższych. Czasami nas albo naszych bliskich spotyka coś przykrego

i wtedy bańka pęka. Jednocześnie, przykład idzie z góry. Nastawienie społeczne, polityka kształtują dzisiaj postawy ogromnie roszczeniowe. To wielki problem. Dlatego że ci, którzy mogą i potrafią, powinni jednak zakasać rękawy i wziąć się do roboty. Tę roszczeniowość widzimy u mieszkańców naszych domów, u ludzi bezdomnych, nie wszystkich oczywiście. Ich nastawienie kompletnie się zmieniło. W tej chwili mieszkańcy naszych domów dostają po prostu luksusy, nie doceniają tego, wciąż chcą więcej. Tak zostali wychowani przez ostatnie lata w konsumpcyjnym społeczeństwie. Najzwyczajniej w świecie nie mają ochoty przyłożyć się w miarę swoich możliwości do wspólnego dobra, jakim jest dom, w którym mieszkają. Oczekują, że wszystko zostanie im podane na tacy. Mamy do czynienia z ludźmi, którzy, co tu dużo mówić, w jakimś sensie są ludźmi bezdomnymi, a więc w ogromnej większości, nie podziеляją wartości, które są dla nas ważne. Staramy się im je przekazać, ale przykładowo, kiedy podjeżdża kierownik domu z transportem jedzenia, które wyżebrał bardzo często po nocach w marketach, to mieszkańcy chowają się, żeby nie pomóc w rozładunku. Dawniej to było nie do pomyślenia.

Chce siostra się powiedzieć, że coraz mniej dajemy, a chcemy wyłącznie brać? Dokładnie tak – mniej dajemy, chcemy wyłącznie brać. Co więcej, wcale nie chcemy się dzielić jako społeczeństwo, oczywiście nie chcę generalizować, ale tak jest w zdecydowanej większości. Nie chcemy się dzielić z tymi, którym się nie powiodło, dlatego że albo gorzej się urodzili, albo też popełnili w życiu błędy. Podam pani przykład: kiedy odbywały się strajki nie-

pełnosprawnych z opiekunami w Sejmie, to w internecie pojawiały się komentarze: „Jak se kalekę urodziłaś, to nie z moich podatków będziesz ją utrzymywać”. Naprawdę, autentyczne! I to nie jeden był taki komentarz, były ich dziesiątki. Podobna sytuacja wygląda w tej chwili z nagonką na uchodźców z Ukrainy, którzy zresztą, jak wiemy, wprowadzają do budżetu swoją ciężką pracą ogromne pieniądze. Nie chcemy się dzielić.

Ale skąd to się bierze? Dlaczego? Z egoizmu, z braku wartości wpojonych przez rodzinę. Nie ukrywam, że wina leży również po stronie Kościoła, w którym się o tym nie mówiło w czasie chociażby katechizacji. To, jeszcze raz podkreślam, nie oznacza, że nie ma tysięcy młodych i starszych ludzi pracujących jako wolontariusze, starających się wspierać najsłabszych, osoby niepełnosprawne, staruszków. To ogromny ruch społeczny, ale ciągle za mały, bo to są wyspy dobroci, wsparcia, empatii.

Oglądała siostra film „Wysokie i niskie tony”, właśnie wszedł do kin? Nie.

Opowiada o dwóch braciach, którzy o sobie nie wiedzą, a żyją w zupełnie różnych światach, w zupełnie różnych bańkach, ale los chce, żeby się ze sobą spotkali. I przekaz jest tego filmu taki, że te bańki mogą się połączyć, mogą współistnieć, a mieszkańcy jednej i drugiej mogą sobie nawzajem bardzo dużo dać. Ale oczywiście! Mamy wielu przyjaciół, którzy naprawdę dzielą się z nami pieniędzmi, bo dzięki temu utrzymujemy te dziewięć domów i wspieramy ogromnie dużo ludzi także poza



S. Małgorzata Chmielewska: Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku czegoś dobrego

Tylko ktoś zapyta: coż taki biznesmen, któremu się udało, który jest spełniony, może się nauczyć od bezdomnego albo człowieka, któremu się w życiu nie powiodło po prostu?

Bardzo wiele. Żyjąc z naszymi mieszkańcami, uczymy się od nich nieustannie. Uczymy się od matek samotnych, które walczą zażarcie o własne dzieci. Od naszych mieszkańców, którzy ostatnią resztką sił, mimo najrozmaitszych upadków i uzależnień, o siebie walczą, potrafią się cieszyć z drobnych rzeczy. Nie wszyscy przecież są roszczeniowi. Mój niepełnosprawny, przybrany syn Artur cieszy się, kiedy dostanie zapalniczkę. On nie pali papierosów, ale kocha mieć zapalniczkę. Nie wiem dlaczego, może to kwestia kształtu. Lubi też długopisy, chociaż nie potrafi pisać. To radość z małych rzeczy. Kolejna sprawa: umiejętność wykorzystywania tego, co się ma. Dalej: walka o poczucie godności, zaradność, którą wykazują często ludzie, nasi mieszkańcy, chociażby po to, żeby móc przeżyć. Zdolność dzielenia się ostatnim papierosem, troski jeden o drugiego. Oni są biedni, a mimo to nie siedzą i nie płaczą. Człowiek, który trafia do naszego domu, tak naprawdę nie ma nic oprócz łóżka. Nie ma niczego, co do niego należy. I mimo wszystko ten człowiek stara się podnieść głowę, stara się zadbać o siebie, nie rezygnuje z siebie. Walczy. To jest niezwykle ważne.

Zauważyła siostra, że ci, którym się powiodło, często nie potrafią się cieszyć z małych rzeczy? I to jest właśnie niesamowite! Nie tylko Artur, mój syn przybrany, ale także nasi mieszkańcy uczą nas, jak cieszyć się z małych rzeczy. Jesteśmy społeczeństwem konsumpcyjnym. Chcemy więcej i więcej, chcemy coraz nowszych rzeczy. A mieszkaniowiec naszego domu dostanie używany telefon i jest radość niezwykła. Dostanie ubranie czyste, porządne, czasami używane, czasami nowe i jest radość niezwykła. Przygotowujemy naszym podwładnym paczki na święta, wkładamy do nich drobiazgi – i jest radość niezwykła. Opowiem pani historię z zupełnie innej bajki: jestem w chińskim sklepie tu niedaleko i widzę panią, wychowawczynię i kilku chłopców. Ewidentnie były to dzieciaki z któregoś z ośrodków opiekuńczych tu w pobliżu. Dwóch chłopców oglądało piłkę futbolową, nagle zaczęli coś tam liczyć. Piłka kosztowała chyba piętnaście złotych. Widziałam, jak bardzo chcieli mieć tę piłkę, ale z drugiej strony nie mieli pieniędzy. Znam obsługę tego sklepu, policzyłam tych chłopców. Było ich czterech. Kupiłam cztery piłki. Ich wychowawczyni, zresztą bardzo miła, mówi, że przecież mają piłki

w ośrodku. A ja jej na to: „Proszę panią, ale to nie są ich piłki”. Teraz każdy z nich ma swoją prywatną piłkę. Kiwnęła głową. Zrozumiała, o co chodzi. I była wielką radość chłopców z piłki za piętnaście złotych. Proszę mi pokazać rodzinę średnio za-możną, nie mówię już o bogatej, w której dziecko ucieszyłoby się z piłki za piętnaście złotych.

A może to jest tak, że goniąc za tym więcej, więcej tracimy z oczu drugiego człowieka?

Tracimy z oczu drugiego człowieka, już nie cieszymy się na zwyczajne ludzkie spotkania, nie doceniamy, że ktoś poświęcił nam czas na rozmowę nawet o głupstwach, na wspólną kawę, herbatę. Bardzo często nie zauważamy przeróżnych rzeczy, nie mamy czasu, bo chcemy więcej, więcej, więcej. Bywa, że zaniedbujemy rodziny, goniąc za statusem, zapominając przy tym, że dzieciom status jest mniej potrzebny niż tata czy mama w domu.

Tyle tylko, że ludzie, którzy za czymś gonią, są tak zapracowani, tak dużo z siebie dają, że po prostu nie mają już siły na nic więcej.

Zgadza się. Tylko jeszcze trzeba wiedzieć, na co się daje z siebie tak dużo? W jakim celu? I to jest, myślę, podstawa naszego życia. Trzeba odpowiedzieć sobie

na pytanie: w jakim celu daję z siebie więcej? Ludzie, z którymi współpracowałam na początku wojny w Ukrainie, pracowali dzień i noc, dzień i noc. Mieli w tym jakiś cel, prawda? Podobnie było podczas wielkiej powodzi. Natomiast, czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarządzać, tylko po co? Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: jaki jest sens mojego życia? Czy jest nim miłość, pokój, solidarność czy też posiadanie? Bo na koniec zostajemy z pełną szafą, pełnym mieszkaniem albo willą, z trzema samochodami i pustym sercem pogrążeni w ogromnej samotności.

Przesłaniem tego filmu, o którym wspomniałam, jest też to, o czym właściwie często się mówi, że nieważny jest cel, ważna jest droga.

Nie, cel też jest ważny. Dlatego że, jak mówię, można poświęcić życie złym celom. Przede wszystkim trzeba mieć cel, a potem dobrą odpowiednią do tego drogę. Celem Putina jest zdobycie Ukrainy. I wiemy, jaką robi to drogą. Zdobycie władzy jest dla wielu celem. Nie, absolutnie musi być cel, a potem odpowiednio do tego dobrana droga oparta na wartościach.

Tylko potrzebny jest taki moment, żeby się zatrzymać i zadać sobie pytanie: po co? Wy-daje mi się, wspomniała siostra o tym, że bardzo często takim momentem jest jakaś tragedia, która nas spotyka, nas albo naszych bliskich.

Niestety, tak. Jako człowiek wierzący mówię, że oczywiście pan Bóg nie zsyła nam nieszczęść. Natomiast, jeśli potrafimy wykorzystać sytuację, w której spotkało nas jakieś nieszczęście, niepowodzenie, zdobywamy się wtedy na refleksję, na zmianę swojego życia, to jest nasz wielki sukces. W naszych domach bywali i bywają ludzie naprawdę znani, a w każdym razie tacy, którym się bardzo dobrze wiodło i którzy z różnych powodów wszystko to stracili. Uza-leżnienie, choroba, nieszczęście, najrozmaitsze złe inwestycje – znaleźli się na ulicy. I znam też dobrych paru, którzy znajdując się w domu dla ludzi bezdomnych, zaczęli myśleć: po co to wszystko było? O co w tym życiu tak naprawdę chodzi?

Znam takie osoby, które spotkało jakieś nieszczęście, ale później dziękowali za nie, bo dzięki niemu otrząsnęli się, zrozumieli, co jest w życiu ważne.

Dokładnie tak. I, jak mówię, pan Bóg nie zsyła nam nie-

szczęść. Natomiast cieszy się, jeśli potrafimy te nieszczęścia wykorzystać. Nikt nie obiecał nam rajy na ziemi. Trzeba te nieszczęścia wykorzystać po to, żebyśmy sami wewnętrznie urosli, żebyśmy się uwolnili od pożądania. Są trzy tak naprawdę opisane, zresztą w liście świętego Jana, czyli w Nowym Testamencie, trzy rzeczy, które powodują w nas destrukcję to jest pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha żywota. Jeśli spojrzymy na zło, które się dzieje wokół, to zawsze znajdziemy źródło, w której z tych trzech pożądliwości. Pożądliwość ciała, pożądliwość oczu, czyli chęć posiadania, pożerania rzeczy materialnych i pycha. Jeśli się od nich uwolnimy, będziemy ludźmi może biedniejszymi, ale za to wolnymi.

Myśli siostra, że takie pozbycie się pożądliwości i pychy daje ludziom wolność?

Myślę, że tak. Walka z nimi jest ważna. Kiedy je zwalczymy, wtedy będziemy szczęśliwi. Co oczywiście nie oznacza, że mamy wszyscy żyć w nędzy i nie korzystać z dóbr materialnych. To absolutnie nie o to chodzi. Chodzi o to, żebyśmy byli wolni, brali to, co nam jest naprawdę potrzebne, a nawet to, co sprawia nam przyjemność. To bardzo ważne. Często wydaje

nam się, że przyjemności to zbytek, oznaka jakiegoś luksusu. Widać to chociażby w naszym stosunku do uchodźców z Ukrainy. Bo jak to, uchodźczyni ma pomalowane paznokcie? Podobnie matka niepełnosprawnego dziecka. Jak to poszła do fryzjera? Mamy prawo żyć, cieszyć się życiem, korzystać z tego, co mamy jako ludzie wolni. A jak trzeba, to podzielić się tym lub oddać innym.

Zawsze sobie myślę, że czas świąteczny to dobry moment, żeby zacząć rozmawiać także z ludźmi z tych innych baniek politycznych, społecznych.

Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. To nie oznacza, że musimy natychmiast nawrócić muzułmanina na wiarę chrześcijańską lub że muzułmanin nawróci mnie na islam. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku, nawet jeśli jest z tej innej bajki, czegoś dobrego, bo to dobre też w nim jest. Osobiście, widzę w naszych mieszkańcach bardzo często takie dobro, na które mnie nie stać. Naprawdę! Mój syn, niepełnosprawny autystyk nauczył mnie absolutnego ubóstwa. On zgarnia wszystko. Nie umie czytać, ale zabiera książki, zapalniczki, długopisy. I cieszy się. Właśnie wybieramy się do chińskiego marketu, jest już prawie ubrany na kolejne, które

mu sprawią nieprawdopodobną radość. A są to takie rzeczy, które kto inny wyrzuciłby do śmieci po prostu.

Czyli tak naprawdę powinniśmy się otworzyć na innych i cieszyć z małych rzeczy.

Cieszyć z małych rzeczy i nie bać się spotkania z tym innym. Obojętne czy jest to muzułmanin, Ukrainka, człowiek bezdomny. Co nie oznacza oczywiście, że nie należy być uważnym, nie każdy, kto jest ubogi jest aniołem. Tu jest dokładnie tak jak wśród tych, którym się powiodło, jest jakiś procent ludzi nieuczciwych czy manipulatorów, czy chcących nas wykorzystać, więc spotkanie, ale nie naiwność. Spotkanie, życzliwość, przede wszystkim wzajemna życzliwość. Uśmiechnijmy się do drugiego człowieka w sklepie, do staruszki, która powoli wyciąga pieniądze przy kasie, do pani, która przy tej kasie siedzi. Życzliwości na co dzień ogromnie nam w Polsce brakuje. Jesteśmy tak naprawdę narodem ponurym, no niestety muszę to powiedzieć.

Zatem więcej uśmiechu także!

Więcej uśmiechu, więcej życzliwości i więcej cierpliwości. Mniej osądzania. Po francusku to się nazywa: „bienveillance” – dobre spojrzenie, a po polsku życzliwość właśnie.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011402109

Świąteczne tankowanie bez obciążania portfela – ORLEN przygotował promocję

Okres Bożego Narodzenia i przełomu roku to czas wyjątkowy - pełen rodzinnych spotkań i zimowych podróży. To również moment, w którym domowe budżety są szczególnie obciążone dodatkowymi wydatkami. Aby wesprzeć kierowców w tym intensywnym okresie, ORLEN przygotował specjalną świąteczno-noworoczną promocję paliwową. Akcja rusza 19 grudnia i potrwa aż do 6 stycznia 2026 r.

Więcej Świąt, mniej wydatków - jak skorzystać?

W ramach oferty ORLENU kierowcy mogą zatankować łącznie do 150 litrów benzyny lub oleju napędowego z rabatem sięgającym nawet **do 35 groszy na litrze**. Każdy **uczestnik programu ORLEN VITAY** może liczyć na podstawowy rabat w wysokości 20 groszy na litrze paliwa, dodatkowe 15 groszy rabatu otrzyma przy dowolnym zakupie na stacji. Promocja skierowana jest do użytkowników programu lojalnościowego **ORLEN VITAY**.

Podróże samochodem - kiedy tankować taniej?

Termin promocji nie jest przypadkowy. Obowiązywać będzie **od 19 grudnia do 6 stycznia**. To właśnie wtedy wiele osób wyrusza w drogę – do rodziny, na zimowy wypoczynek, sylwestra lub po prostu na noworoczne spotkania. Krótsze dni i trudniejsze warunki na drogach sprawiają, że podróżeowanie bywa bardziej wymagające, a każdy postój staje się okazją do złapania chwili oddechu.

ORLEN, łącząc rabat paliwowy z zakupem pozapaliwowym, zachęca kierowców

do krótkiej przerwy na **gorącą kawę, herbatę lub posiłek**. W zimowej scenerii, taka chwila wytchnienia może okazać się nie tylko przyjemna, ale również **poprawić koncentrację za kierownicą**, a co za tym idzie, zapewnić **większe bezpieczeństwo w trasie**.

Aplikacja, która się opłaca

Kluczową rolę w promocji odgrywa **aplikacja ORLEN VITAY**, która stała się centrum świątecznych okazji. Umożliwia szybkie aktywowanie kuponów i kontrolę dostępnych rabatów. To rozwiązanie docenią kierowcy, którzy z wyprzedzeniem planują tankowanie i chcą maksymalnie wykorzystać dostępne zniżki.

Dzięki aplikacji, kierowcy mają pełną kontrolę nad promocją – wiedzą kiedy i na jakich zasadach mogą skorzystać z rabatu, a także mogą połączyć go z innymi ofertami dostępnymi na stacjach ORLENU.



Szybki postój w drodze na święta

Podróże potrafią być męczące, zwłaszcza podczas długich tras lub jazdy z dziećmi. Dlatego dla wielu kierowców liczy się nie tylko cena paliwa, ale również **wygoda postoju i sprawna obsługa**. Stacje ORLENU są dostępne w całej Polsce (blisko **2000 punktów – również w mniejszych miejscowościach**), co pozwala

zatankować po drodze, bez nadkładania kilometrów.

Na wybranych stacjach ORLENU można skorzystać z rozwiązań usprawniających tankowanie, takich jak możliwość przedstawienia auta po zatankowaniu, ale jeszcze przed zapłaceniem za paliwo, dzięki czemu kolejny kierowca może szybciej rozpocząć tankowanie. **Mobilni Kasjerzy przyjmujący płatność przy samochodzie** czy wy-

dłużone węże przy dystrybutorach, dające możliwość wiania paliwa z każdej strony, niezależnie od tego, po której stronie znajduje się w aucie wlew paliwa. Dzięki temu postój na stacji trwa krócej, a podróż przebiega bez zbędnych nerwów.

Świąteczny prezent na drogę

Promocja ORLENU to więcej niż tylko zniżki – to gest wobec kierowców i rodzin, którzy w zimowe dni przemierzają setki kilometrów, by być z tymi, których kochają. W atmosferze Świąt i zimowych krajobrazów nawet drobne oszczędności potrafią wywołać uśmiech, a chwila odpoczynku przy gorącej kawie może stać się miłym elementem podróży.

W efekcie, świąteczne i noworoczne podróże mogą stać się spokojniejsze – z pełnym bakiem, mniejszym rachunkiem i poczuciem, że nawet zimą koszty paliwa potrafią „stopnieć”.

ABY SKORZYSTAĆ Z PROMOCJI PALIWOWEJ ORLEN, NALEŻY:

- zatankować do 50 litrów paliwa EFECTA lub VERA w jednej transakcji,
- aktywować kupon promocyjny w aplikacji ORLEN VITAY,
- dokonać dowolnego zakupu pozapaliwowego na stacji ORLEN (np. kawa, herbata, hot-dog, przekąska, zimowy płyn do spryskiwaczy, prezent).

Rabat naliczany jest automatycznie przy płatności, dzięki czemu kierowca od razu widzi niższą cenę paliwa, bez konieczności zbierania punktów czy oczekiwania na zwrot środków. Z tańszego tankowania można skorzystać trzykrotnie podczas trwania promocji.

KIEDY MARK POZNAŁ OLGE I CO Z TEGO WYNIKNEŁO PO 20 LATACH ZNAJOMOŚCI

Rozmawiamy z Markiem Brzezinskim,
byłym ambasadorem Stanów Zjednoczonych w Polsce,
i jego życiową partnerką Olgą Leonowicz

Anna Gronczewska

Państwa książka nosi tytuł „Partnerstwo”. Rozmowę przeprowadziła Anna Pamuła. Czy rzeczywiście to ono w związku jest najważniejsze?

Mark Brzezinski: Partnerstwo jest bardzo ważne w związku. Ale też współpraca, wspólne wartości w życiu, działaniu. Tytuł naszej książki „Partnerstwo” miał odzwierciedlać nie tylko prywatną relację.

Olga Leonowicz: Chodzi też o partnerstwo między Stanami Zjednoczonymi a Polską. Partnerstwo między polityką i organizacjami pozarządowymi, między biznesem. Chodzi o szerszą perspektywę budowania partnerstw w życiu codziennym.

Poznaliście się Państwo ponad 20 lat temu...

O.L.: Tak było. Spotkaliśmy się w 2002 roku w Waszyngtonie.

M.B.: Spotkałem Olgę w polskiej ambasadzie w Waszyngtonie. Poszedłem tam spotkać się z Janem Nowakiem-Jeziorańskim, który właśnie wracał do Polski. Zwróciłem uwagę na młodą polską dziewczynę, która odbywała tam praktyki. Poprosiłem ją o numer telefonu. Razem spędziliśmy lato, a potem każdy poszedł w swoją stronę. Nie mieliśmy kontaktu przez 20 lat. Kiedy zostałem ambasadorem Stanów Zjednoczonych w Polsce, spotkaliśmy się w jednej z warszawskich restauracji i nasze drogi znów się zeszyły. Wszystko się dobrze ułożyło. Mogliśmy robić wspólnie wiele rzeczy w imię wartości, które są w Polsce bardzo ważne.

O.L.: Te dwadzieścia lat temu coś między nami zakiełkowało, ale miłość powróciła po latach. W 2002 roku spędziliśmy wspólnie lato. Pojawiło się uczucie. Polska była bardziej odległa od Stanów Zjednoczonych niż dzisiaj, choćby ze względu na to, że wtedy nie



Mark Brzezinski i Olga Leonowicz wydali właśnie książkę pod wieloznacznym tytułem „Partnerstwo”, która opowiada nie tylko o ich osobistych relacjach

było tak rozwiniętego internetu. Bilety lotnicze były bardzo drogie. Jediną opcją kontaktu było połączenie przez telefon stacjonarny, ale i te rozmowy były bardzo drogie. W związku z tym nie było łatwo się spotkać. Związek na odległość nam nie służył, każdy więc poszedł w swoją stronę. Kiedy zostaliśmy rodziną, życie toczyło się dalej. Droga, która doprowadziła nas do siebie, też była długa i pełna życiowych doświadczeń. Spotkaliśmy się po dwudziestu latach i okazało się, że dalej łączą nas uczucie. Tak jak wcześniej, świetnie się nam rozmawiało. I nadal świetnie się nam rozumie. Połączyły nas podobne wartości. I daliśmy sobie szanse.

Miała Pani okazję poznać rodziców Marka Brzezińskiego. Jego tata Zbigniew to dziś legenda nie tylko dla Polaków, ale i całego świata...

O.L.: Te dwadzieścia lat temu miałam okazję spędzić dwa tygodnie w Maine z rodziną Marka, w tym z profesorem Zbigniewem Brzezińskim. Tak więc miałam okazję go poznać. Przyznam się, że wtedy nie zdałam sobie sprawy, jaką był legendą. Po prostu widziałam normalnego człowieka, ojca, powiedziałem mi o urloku Maine. Widziałam normalnego człowieka. Teraz widzę, jaką legendą w Polsce otoczony jest profesor Brzeziński. Jak każdy wyraża zachwyt, opowiada, że kiedyś spotkał profesora, czytał jego książki. O tym wszystkim piszemy w naszej książce. Także o niełatwych relacjach ojca i syna. A także o tym, że w Polsce mamy pewną tendencję do gloryfikowania i opisywania,

jaką był wspaniałą postacią. Jednak te relacje rodzinne nie zawsze były łatwe.

Chyba ciężko się żyje z legendą w jednym domu i trudno takiej legendzie dorównać. Rzeczywiście tak jest?

M.B.: Tak, ale muszę też dodać stres i presję związaną z byciem imigrantem w USA. One były ogromne. Tata pochodził z Polski, mama z Czech. Przyjechali do Ameryki bez niczego. Chcieli, by ich dzieci miały tu dobre życie. To wymagało wiele pieniędzy i wsparcia. Nie było to łatwe. W Ameryce jest ogromna konkurencja. Nie jest łatwo coś osiągnąć. Tym bardziej że my, trójka dzieci Zbigniewa i Emilie, nie byliśmy perfekcyjni. To były trudne czasy. Bardzo kochałem i kocham moich rodziców. Miałem do ojca szacunek. Był wojownikiem, który zrobił wielkie rzeczy. Zawsze był ze mną, nawet wtedy, gdy miał problemy.

Pani udało się zyskać sympatię rodziców Marka, zwłaszcza jego mamy. Mówiła, że jest Pani jasną postacią...

O.L.: To była obustronna sympatia. Mama Marka była ciepłą, niezwykłą osobą. Stanowiła taką cichą siłę rodziny Brzezińskich. Ona ją scalała, była jej szyć. Rzeczywiście bardzo się polubiłyśmy. Przyjechała do Warszawy na otwarcie wystawy swoich rzeźb, którą zorganizowała między innymi dzięki Magdalenie Abakanowicz. Odwiedziła mnie wtedy w mojej kawalerce na warszawskim Muranowie. Tak więc miałyśmy ciepłą relację i wzajemną życzliwość.

Pisząc dziś o partnerstwie, mają Państwo doświadczenie swoich dawnych związków?

O.L.: Muszę od razu zaznaczyć, że partnerstwo, o którym piszemy w tej książce, nie jest tylko partnerstwem męsko-damskim. Oczywiście, że jak się pisze o partnerstwie męsko-damskim po 20 latach, ma się inne doświadczenia. Taką jest natura życia, że przez lata zdobywamy doświadczenia i one nas kształtują. Natomiast ta książka nie jest wyłącznie o partnerstwie miłosnym męsko-damskim. Jest o dyplomacji, jest o polityce, jest o tym wszystkim, z czym przyszło nam się mierzyć przez te trzy lata w ambasadzie. Jest o blaskach i cieniach życia w pewnym sensie na świeczniku, pod presją i mediów, i polityki. Jest tam bardzo dużo prawdziwego życia. Tego, że kiedy żyje się pod taką presją, czasami jest naprawdę ciężko i wtedy dobrze jest mieć partnera, z którym jest się blisko, który potrafi podnieść na duchu i dodać otuchy. Jest o tym, że w życiu trzeba mieć odwagę, żeby próbować nowych rzeczy, żeby łamać schematy, żeby myśleć trochę szerzej i trochę dalej. Decydować się na działanie, kiedy wszyscy mówią, że to nie ma sensu, albo nikt tak wcześniej nie zrobił.

Czyli dyplomacja i polityka cały czas towarzyszyła wam w życiu?

M.B.: Nie przez całe życie. Ja część życia spędziłem w dyplomacji, polityce, część w biznesie.

O.L.: Ja dużą część życia spędziłam w biznesie. Ostatnie trzy lata w dyplomacji, żyjąc i pracując z Markiem. Natomiast ta książka porusza oczywiście temat polityki i dyplomacji. Ukazuje też kulisy dużych wydarzeń, takich jak wizyta prezydenta Bidena w Polsce, ale też opisujemy wiele innych historii, które miały miejsce przez te trzy lata. Ukazuje też nasze codzienne życie między zobowiązaniami zawodowymi.

A jak się żyje z dyplomatą?

O.L.: W Polsce kolejny raz ktoś mnie pyta, jak to jest być partnerką ambasadora. A jak żyje się z prezesem banku? Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi, tylko niektórzy z nas mają bardziej eksponowane stanowiska - do tego się to sprowadza. Jeśli chodzi o życie z dyplomatą, to zależy, jaki to jest dyplomata. Z tym dyplomatą żyje się fantastycznie. Jesteśmy bratnimi duszami, myślimy bardzo podobnie, oboje lubimy być sprawczy i działać, więc bardzo lubimy też być razem w tym działaniu.

Mieszkają Państwo w Polsce czy w Stanach?

M.B.: Mieszkamy w Polsce, w Warszawie.

O.L.: To była nasza wspólna decyzja, by tu zamieszkać.

Wiele osób marzy o wyjeździe do USA, a Pan zdecydował się powrócić do kraju ojca. Dlaczego?

M.B.: Polska to niesamowite miejsce. Znam wielu Amerykanów, którzy twierdzą tak samo i zdecydowali się tu zamieszkać. W Polsce można żyć bezpiecznie, kraj jest ekonomicznie rozwinięty. Polacy są ciepłi i bardzo gościnni. Tu można rozwijać rodzinę. Znamy wielu Amerykanów, którzy byli w Polsce na kontraktach, pracowali w placówkach dyplomatycznych i zdecydowali się zostać w Polsce, żyć w Krakowie czy w Warszawie.

O.L.: Polska jest niezwykle atrakcyjnym miejscem do życia. A biorąc pod uwagę to, co teraz dzieje się w Stanach Zjednoczonych, nawet atrakcyjniejszym.

Jakie będzie Państwa Boże Narodzenie?

M.B.: Spędzimy je w Polsce, w rodzinnym gronie.

O.L.: Do pewnego stopnia święta będą bardzo tradycyjne. Nie zabraknie dań kuchni polskiej, ale też międzynarodowej. Amerykańskiej kuchni nie będzie.

M.B.: Olga zawsze ubiera choinkę i dba, by w domu panował świąteczny nastrój. Bardzo lubię tę świąteczną atmosferę. Jest jedna wielka różnica między Olgą a mną. Ja jestem religijny. Jestem bardzo katolicki. Olga nie jest religijna, ale ja to szanuję. Ale razem celebруем tę świąteczną atmosferę. Olga ma wspaniałą rodzinę - rodziców, córkę.

Państwa książka pozwala poznać też historię rodziny Brzezińskich?

M.B.: Oczywiście, są pewne historie, anegdoty.

O.L.: Nie jest to wiedza encyklopedyczna. Pokazujemy jej życie od kulis.

Fundament transformacji: Jak umowa FEnIKS i wypłacone 293 milionów złotych budują bezpieczną przyszłość Podkarpacia

Ciągłość dostaw energii i jej dostępność w rozsądnych cenach to fundament rozwoju współczesnych społeczeństw, ale równie ważna jest pewność, że proces transformacji energetycznej, w którym uczestniczymy, opiera się na stabilnych podstawach finansowych. W obliczu rosnącego zapotrzebowania globalnego i wyzwani, jakie niesie ze sobą współczesna geopolityka, mieszkańcy Podkarpacia otrzymali potężny sygnał bezpieczeństwa. Podpisana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie umowa o dofinansowanie w ramach programu FEnIKS to nie tylko urzędowy dokument – to „polisa ubezpieczeniowa” dla tysięcy domowych budżetów i gwarancja, że walka o czyste powietrze w naszym regionie nie zwolni tempa.

Transformacja energetyczna to proces, który wpisuje się w globalne megatrendy obejmujące gospodarkę, energię i środowisko. Jednak dla przeciętnego mieszkańca naszego województwa wielka polityka klimatyczna – czy to Europejski Zielony Ład, czy strategię unijną – ma znaczenie o tyle, o ile przekłada się na jego codzienne życie, zdrowie i portfel. Dziś, dzięki środkom z programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FEnIKS) 2021-2027, globalne cele stają się lokalną rzeczywistością, a abstrakcyjne miliardy zamieniają się w konkretne ocieplone domy i nowoczesne kotłownie w Bieszczadach, na Roztoczu czy w dolinie Wisłoka.

Filar finansowy: Umowa nr FENX.01.01-IW.01-0010/24 Kluczowym momentem dla obecnego etapu programu „Czyste Powietrze” na Podkarpaciu było podpisanie umowy o dofinansowanie nr FENX.01.01-IW.01-0010/24. To właśnie ten dokument uruchomił mechanizm, dzięki któremu do naszego regionu popłynął szeroki strumień pieniędzy. Mówimy tu o kwotach, które robią ogromne wrażenie i realnie zmieniają krajobraz ekonomiczny województwa. Łączna suma wypłat w latach 2024-2025 wyniosła do tej pory blisko 300 milionów złotych.

Warto uświadomić sobie skalę tego wsparcia. Te 300 milionów złotych to środki, które nie zostały wytransferowane do zagranicznych korporacji, ale zostały „wstrzyknięte” bezpośrednio w naszą lokalną gospodarkę. Trafiły one do firm instalacyjnych z sąsiedztwa, do lokalnych składów budowlanych, do producentów okien i drzwi, a przede wszystkim – zostały w kieszeniach zwykłych mieszkańców. Dzięki temu wsparciu, pochodzącemu z Funduszu Spójności w ramach priorytetu FENX.01 (Wsparcie sektorów energetyka i środowisko), Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie stał się motorem napędowym regionalnej gospodarki, łącząc cele ekologiczne z rozwojem przedsiębiorczości.

Dlaczego to robimy? Zrozumieć wroga, którym oddychamy

Aby docenić wagę tego finansowania, musimy przypomnieć sobie, z czym tak naprawdę walczymy. Zrozumienie istoty czystości powietrza, którym oddychamy, jest bardzo istotne. W Polsce zanieczyszczenie powietrza odpowiedzialne jest za około 45 000 przedwczesnych zgonów rocznie, a aż 97% Polaków oddycha powietrzem uznanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za szkodliwe dla zdrowia. Sześć z dziesięciu najbardziej zanieczyszczonych miast w Europie znajduje się w naszym kraju. Głównym winowajcą jest tzw. niska emisja. To pojęcie często mylnie interpretowane. Niska emisja to emisja szkodliwych pyłów i gazów na niskiej wysokości (do 40 metrów, a przeważnie do 10 metrów), powstałych w wyniku nieefektywnego spalania paliw w domach i samochodach. To właśnie z tego powodu jest to zjawisko tak szkodliwe – zanieczyszczenia wprowadzane do powietrza na tej wysokości gromadzą się wokół miejsca powstania, czyli tam, gdzie żyjemy, spacerujemy i śpimy, wyrządzając szkody lokalnie. Skutki zdrowotne są przerażające. Zanieczyszczenia powietrza skracają życie średnio o ok. 20%. Długotrwałe narażenie na działanie pyłu zawieszonego PM2,5 skutkuje skróceniem życia przeciętnego mieszkańca Unii Europej-

skiej o ponad 8 miesięcy. Co gorsza, najdrobniejsze frakcje pyłów są w stanie przeniknąć bariery organizmu. Bardzo małe cząsteczki (np. pył o wielkości 1-2,5 µm) mogą dostawać się do pęcherzyków płucnych, a stamtąd już bezpośrednio do krwiobiegu. W ciągu zaledwie jednej minuty od wdychu najmniejsze cząsteczki docierają do nerek, wątroby, mózgu i serca. Eksperci alarmują, że pyły o średnicy 0,1 µm przenikają nawet przez barierę łożyskową-naczyniową do płodu, co sprawia, że dzieci narażone na zanieczyszczenia w tonie matki mają 4 razy większe szanse na zachorowanie na astmę czy alergię.

Ubóstwo energetyczne – cichy dramat w zimnych domach

Program „Czyste Powietrze”, zasilany środkami z umowy FEnIKS, walczy nie tylko ze smogiem, ale także z ubóstwem energetycznym. Wraz z rozpoczęciem sezonu grzewczego, przy wysokiej inflacji i rosnących cenach gazu oraz węgla, temat ten zyskuje na znaczeniu. Ubóstwo energetyczne definiuje się jako sytuację, w której gospodarstwo domowe nie jest w stanie zapewnić sobie odpowiedniego poziomu ciepła i energii elektrycznej. Zjawisko to występuje, gdy nakładają się na siebie trzy czynniki: niskie dochody, wysokie koszty energii oraz **zły stan techniczny budynku**. Na południu Polski, w tym na Podkarpaciu, ubóstwo energetyczne jest ściśle powiązane z charakterystyką budynków – **przeważają tu stare domy o niskiej efektywności, ogrzewane indywidualnymi źródłami ciepła**. Spośród 14,2 mln budynków w Polsce aż 70% jest nieefektywnych energetycznie, a około milion stanowi tzw. wampiry energetyczne, które pożerają ogromne ilości paliwa, nie dając w zamian komfortu cieplnego. Jeśli ktoś, by pokryć koszty ogrzewania, musi rezygnować z zajęć edukacyjnych dla dziecka czy innych ważnych potrzeb, to znaczy, że doświadcza ubóstwa energetycznego. Dlatego poprawa efektywności energetycznej budynków jest ratunkiem na to zjawisko i jednym z kluczowych narzędzi walki o godne życie.

Strategia działania: Najpierw izolacja, potem instalacja

Mając do dyspozycji środki z umowy FEnIKS, mieszkańcy muszą pamiętać o złotej zasadzie: **„Najtańsza energia to ta, której nie zużyjemy”**. Termomodernizacja to nie jedna czynność, ale grupa przedsięwzięć, którą należy zaplanować z głową. Przekonanie, że sama wymiana pieca wystarczy, jest błędne. Jeśli wstawimy nowoczesną pompę ciepła do nieocieplonego domu, koszty eksploatacji mogą nas zrujnować. Dlatego eksperci WFOŚiGW wskazują logiczną kolejność działań, wynikającą z fizyki budowli:

- Dach (10-25% strat ciepła): Ciepłe powietrze zawsze kieruje się ku górze, dlatego to właśnie tędy ciepło ucieka najszybciej. Ocieplenie dachu lub stropodachu powinno być priorytetem.
- Ściany (20-30% strat ciepła): Stanowią największą powierzchnię zewnętrzną budynku. W starszych domach zazwyczaj nie mają one wystarczającej ochrony cieplnej.
- Okna (15-25% strat ciepła): Ich konstrukcja sprawia, że stawiają najmniejszy opór uciekającemu ciepłu.
- Wentylacja (30-40% strat): W procesie wymiany powietrza wraz z zanieczyszczeniami usuwane jest również ciepło, dlatego tak ważna jest rekuperacja. Dopiero po ograniczeniu strat energii przez przegrody zewnętrzne i usprawnieniu instalacji, należy wymienić źródło ciepła na wydajne i niskiemisyjne. Prawidłowo przeprowadzona kompleksowa modernizacja może prowadzić do oszczędności w zużyciu energii rzędu nawet 70%.

Podkarpacki pragmatyzm: Na co wydajemy 300 milionów?

Analiza struktury inwestycji realizowanych na Podkarpaciu pokazuje, że mieszkańcy naszego regionu potrafią liczyć i dobierać rozwiązania do swoich potrzeb. Dzięki środkom z programu, w naszym regionie dokonuje się wielka zmiana technologiczna. Co wybieramy najczęściej?

- Biomasa (45,6%): Aż 4 080 gospodarstw postawiło na kotły na biomasę, głównie pellet i drewno. To naturalny wybór w regionie leśnym i rolniczym, gdzie dostęp do tego paliwa jest łatwy. Nowoczesne kotły V klasy to urządzenia czyste i niemal bezobsługowe, a biomasa daje niezależność od polityki gazowej.
- Gaz (30,7%): Kotły gazowe kondensacyjne wybrało 2 747 rodzin. To opcja dla ceniących wygodę – urządzenia są małe, ciche i nie wymagają składowania opału, co jest kluczowe w gęstszej zabudowie.
- Pompy ciepła (23,3%): Ponad 2 000 rodzin zdecydowało się na skok w przyszłość. Pompa ciepła w połączeniu z fotowoltaiką pozwala marzyć o domu samowystarczalnym i „zeroemisyjnym”. Choć inwestycja jest duża, to właśnie tutaj dofinansowanie unijne w ramach FEnIKS jest najwyższe.

Efekt ekologiczny: Tony pyłu, które zniknęły

Działania te przekładają się na konkretny efekt ekologiczny, który możemy policzyć. Jeden stary kocioł węglowy emituje rocznie około 40-50 kg pyłów zawieszonych. W ramach obecnych działań na Podkarpaciu zlikwidowanych zostanie 8 945 nieefektywnych kotłów. Rachunek jest prosty: 8 945 pieców pomnożone przez średnią emisję daje nam prawie 360 ton toksycznego pyłu rocznie, który NIE TRAFI do płuc mieszkańców Podkarpacia. Aby zobrazować tę ilość: to tak, jakbyśmy usunęli z naszego nieba zawartość 20 wielkich ciężarówek wypełnionych sadzą i rakotwórczym benzo(a)pirenem. Każdy zlikwidowany piec to realne zwycięstwo w walce o zdrowie naszych dzieci i seniorów.

Przyszłość zaczyna się dzisiaj

Program „Czyste Powietrze” to największe przedsięwzięcie proekologiczne w historii Polski. Jego celem jest nie tylko wymiana kopciuchów, ale kompleksowa poprawa jakości życia i środowiska. Dzięki umowie FENX.01.01-

-IW.01-0010/24 i środkom z Unii Europejskiej, mamy zapewnione finansowanie na kolejne zgłoszone przedsięwzięcia naszych mieszkańców, których duża część zostanie ukończona w kolejnym 2026 roku. To szansa, której nie można zmarnować. Wiele budynków w Polsce, szczególnie tych zbudowanych przed 2000 rokiem, wciąż wymaga inwestycji. Unia Europejska stawia ambitne cele: redukcja emisji gazów cieplarnianych z budynków o 60% do 2030 roku. To wyzwanie, ale i szansa na nowoczesność.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie, dysponując środkami nie tylko z programu FEnIKS, czeka na kolejne wnioski. Niezależnie od tego, czy kierujemy się chęcią oszczędności, wygodą, czy troską o zdrowie wnuków – każdy powód jest dobry, by dołączyć do tysięcy rodzin, które już zmieniły swoje domy na lepsze. Środki finansowe są dostępne, ale czas ucieka. Warto sięgnąć po nie już teraz, by przyszłe zimy witać w ciepłym domu, oddychając czystym powietrzem.

Efekt ekologiczny i rzeczowe w programie realizowanym w roku 2024 r. na terenie woj. podkarpackiego możliwe były/ są do uzyskania dzięki realizacji Projektu „Program priorytetowy „Czyste Powietrze” realizowany w województwie podkarpackim” w ramach

Umowy o dofinansowanie nr FENX.01.01-IW-0010/24 zawartej w dniu 16.04.2024 r. pomiędzy NFOŚiGW a WFOŚiGW w Rzeszowie. Realizacja programu finansowana jest ze środków europejskich w ramach działania FENX.01.01 Efektywność energetyczna priorytet FENX.01 Wsparcie sektorów energetyka i środowisko z Funduszu Spójności programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

Autor: WFOŚiGW w Rzeszowie



Fundusze Europejskie
na Infrastrukturę,
Klimat, Środowisko



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KRAJOWY
PLAN
ODBUĐOWY

ZABÓJSTWO 11-LATKI TO TRAGEDIA NIE TYLKO TYCH DWÓCH RODZIN

Cała Polska jest wstrząśnięta tragedią, która rozegrała się w Jeleniej Górze. Jak rozmawiać z dziećmi, które przeżywają traumę, tłumaczy psycholożka i psychoterapeutka Katarzyna Bilnik-Barańska

Katarzyna Kapusta-Gruchlik



FOT. PORTRAITOR

Katarzyna Bilnik-Barańska: Tego, że za mało jest w systemie edukacyjnym położenia nacisku na kontekst psychologiczny i emocjonalny, jestem pewna

W trakcie sztabu kryzysowego w Jeleniej Górze, który się odnosił do sytuacji zabójstwa 11-latki, miasto zdecydowało, że w każdej szkole, nie tylko w tej, do której chodziły obie uczennice, będą spotkania z psychologiem i pedagogiem. Dzieci zostaną otoczone opieką, ale również rodzice obu tych dziewczyn. To właściwy kierunek działań?

Jak najbardziej tak. Takich działań w sytuacji kryzysowej nigdy za wiele. Ludzie bardzo różnie - i tu mam na myśli zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe - reagują w takich sytuacjach. Każdy na swój sposób to przeżywa i mimo że na zewnątrz może się wydawać, że w zasadzie nic się nie dzieje, to w układzie nerwowym, dzieje się już bardzo dużo. I teraz, jeżeli są osoby, które wyciągają rękę i mówią: „Wysłucham cię” albo „Jestem przy tobie, jak potrzebujesz, to pytaj”, to one są na pewno nieocenioną pomocą. Dostęp do darmowego wsparcia nie zawsze jest prosty, nie zawsze każdy o tym pomyśli i wie, gdzie takiej pomocy szukać. Dlatego uważam, że działania miasta w tej

sytuacji jest bardzo dobre. Oczywiście, w idealnym świecie, powinniśmy mieć całe mnóstwo działań prewencyjnych, by do takich tragedii nie dochodziło.

Do tej szerszej pomocy psychologicznej jeszcze wrócimy. Jak powinny wyglądać teraz te spotkania z psychologiem i pedagogiem. Czy one mogą się odbywać na jakiejś wielkiej auli, czy to raczej powinny być spotkania w klasach? Spotkania, na których będzie panować trochę bardziej intymna atmosfera, w której dzieci będą mogły się poczuć bardziej bezpiecznie niż w takim dużym gronie.

Duże grono nie sprzyja zadawaniu pytań i pewne informacje łatwo się rozmywają. Jestem zwolenniczką spotkań warsztatowych, spotkań kameralnych, spotkań w podziale na jak najmniejsze grupy, jeżeli to jest możliwe. Ale oczywiście spotkania całej klasy też są w porządku, jeżeli nie ma innej możliwości. Chodzi o to, by stworzyć atmosferę wsparcia i przestrzeni na dzielenie się emocjami oraz zadawanie pytań.

Jak takie spotkanie powinno wyglądać?

Na pewno bardzo jasno i konkretnie powinno zostać przedstawione to, z jakiego powodu spotkanie się odbywa i co ma na celu. To powinno być ustalone w pierwszej kolejności. Takie spotkania zwykle odbywają się bardziej w formie warsztatowej. Czyli celem nie tylko jest przekazanie pewnych informacji, ale również pozostawienie przestrzeni do zadawania pytań, do dzielenia się emocjami, do psychoedukacji. Dzieci powinny od psychologa usłyszeć, co mogą przeżywać. Trochę normalizujemy te sprawy w kontekście przeżywania danej sytuacji, bo na przykład: to, że ktoś nie może spać w nocy albo ma natłok myśli, coś sobie wyobraża - może być dla, na przykład nastolatka przerażające - bo pierwszy raz spotyka się z taką sytuacją. Dlatego warto wytłumaczyć, że wszystko to jest okej, że tak właśnie może się czuć. Wszystko co teraz dzieje się w twojej głowie i ciele, to są reakcje obronne organizmu. Dzieci powinny wiedzieć, w jaki sposób nie tylko ich

głowa ale i ciało, może reagować na daną sytuację. Potrzebują oswajania emocji, z którymi wcześniej się nie spotykały. Muszą się dowiedzieć, jak ta sprawa może wpływać na ich stan psychofizyczny. Niektóre osoby mogą czuć się zagrożone. Na przykład takie, które w jakiś sposób stykają się z hejtem czy zachowaniami agresywnymi ze strony rówieśników.

Nie wiemy, co się wydarzyło i dlaczego doszło do tej tragedii. Dzieci będą o to pytać, żeby zrozumieć sytuację?

Niektóre dzieci na pewno będą zadawać pytania, a te, które nie zadają ich głośno, będą je sobie zadawać w głowach. Dlatego, że takie wydarzenie jest wydarzeniem absolutnie niespotykanym i ogromnie poruszającym, kiedy dziecko zabija dziecko.

Traumatycznym?

Owszem, dla wielu osób to będzie traumatyczne. Szczególnie dla znajomych jednej i drugiej dziewczynki. Mam tu na myśli takich bliższych znajomych, przyjaciół, rodzeństwo, rodzinę. Dlatego powinniśmy stosować prewencję, żeby trauma się nie rozwijała. Rozmowy i praca ze specjalistami, z psychologami, pedagogami są bardzo ważne.

Czyli powinniśmy normalizować emocje

Tak. Jak najbardziej powinniśmy normalizować emocje, które w tej sytuacji mogą się pojawić.

Czy to oznacza, że taka jednorazowa, doraźna pomoc może nie wystarczyć?

To może być za mało. Absolutnie tak. Rolą psychologa w takich sytuacjach jest „wyłapanie” dzieci, nad którymi szczególnie należy się pochylić i zachować czujność. Mam tu na myśli dzieci, które mogą prezentować silne emocje, które mogą potrzebować bardziej długoterminowego wsparcia. Kilku spotkań indywidualnych albo warsztatowych w grupach wsparcia. Tu możemy założyć, że większej ilości spotkań będą potrzebować osoby, które są z jedną i drugą dziewczynką związane. Najczęściej jedno spotkanie nie wystarcza, jeżeli ktoś jest blisko związany z ofiarą albo też osobą, która dokonała jakiegoś czynu, który bardzo mocno porusza.

Jeśli mówimy o długoterminowości w kontekście obserwacji uczniów, którzy mogą przeżywać pewnego rodzaju traumę po tym wydarzeniu. Kto w szkole powinien patrzeć bardziej czujnym okiem?

W każdej szkole jest psycholog albo przynajmniej pedagog. Te osoby w pierwszej kolejności powinny zachować czujność

i uważność, także przy współpracy z psychologiem czy pedagogiem z zewnątrz, który przyjdzie i zorganizuje spotkanie dla uczniów. Psycholog czy pedagog, który pracuje na co dzień w danej szkole i zna swoich uczniów, wie jacy są na co dzień i łatwiej będzie mu zauważyć jakieś zmiany w zachowaniu czy samopoczuciu. Dobrze, żeby gabinety tych specjalistów były stały teraz przed uczniami otworem i żeby młodzież wiedziała, że w razie czego może przyjść i porozmawiać. Warto zwracać uwagę, pytać uczniów, nawet na przerwie, jak się czują. Klasy do których chodziły dziewczynki powinny zostać objęte szczególną uważnością, bo będzie tam odczuwany brak tych uczennic, tam będzie się czuło ich nieobecność, tam będą rozmowy na ten temat, bo tam te społeczności były najbardziej z nimi związane.

Plus, dzieci będą musiały zmierzyć się z pożegnaniem koleżanki.

Tak, będą przeżywać żalobę. Dlatego warto im wytłumaczyć, czym się żaloba charakteryzuje. Co mogą przeżywać, jakie są jej etapy. Właśnie to, że są emocje, że jest płacz. Dzieci będą musiały na nowo poukładać swój świat i części siebie w tej nowej rzeczywistości. To jest proces, zarówno u dzieci, jak i dorosłych, który musi się wydarzyć i przebiegać we własnym tempie i nie należy go zatrzymywać. Wszelkiego rodzaju gesty, związane z żegnaniem są bardzo pomocne, na przykład wspólny list pożegnalny.

Wróćmy do początku naszej rozmowy. Wspomniała pani o działaniu prewencyjnym, żeby nie dochodziło do podobnych sytuacji jak w Jeleniej Górze. Czy potrzebujemy zmian systemowych, które pozwolą dzieciom na samoregulowanie emocji, uczenie radzenia sobie z emocjami. Może cotygodniowe spotkania, lub spotkania raz w miesiącu z psychologiem byłby dobrym pomysłem?

To jest bardzo ważna kwestia. Tych działań wciąż jest za mało. Wiem, że są szkoły, które bardzo dbają o ten kontekst, ale są też takie, w których w ogóle się to nie dzieje. I właśnie przypominam, że my nie wiemy, co tutaj się wydarzyło akurat w tej danej sytuacji i czy można było jakoś temu zapobiec, czy można było zauważyć, czy jakiegolwiek działania prewencyjne by przyniosły tutaj efekt. Jednak tego, że za mało jest w systemie edukacyjnym dzieci i młodzieży położenia nacisku na kontekst psychologiczny i emocjonalny, jestem pewna. Sama pracuję w tym obszarze i wiem, ile

dzieci potrzebuje wsparcia pozaszkolnego w gabinetach psychologów, psychoterapeutów. Nie mówię tutaj o terapii, tylko o psychoedukacji. Żeby młody człowiek wiedział, w jaki sposób się komunikować, co robić gdy przeżywa silne emocje, jak radzić sobie z sytuacją domową, która może być trudna. Dzieci muszą czuć, że mają wsparcie jakiejś osoby dorosłej, do której mogą pójść i z nią po prostu pogadać. Dziecięce tragedie nie biorą się ze zła, które siedzi w dziecku, tylko z niezapiekowania tego dziecka. Pod względem systemowym czy emocjonalnym. Jestem ogromnie poruszona tym, co się stało, ale powiedziałabym, że dwustronnie. Jestem bardzo mocno myślami i sercem przy rodzinie dziewczynki, która została zamordowana, ale również przy rodzinie i przy dziewczynce, która tego czynu dokonała. Wyobrażam sobie, że to się wiąże albo z jakimś ogromnym cierpieniem, albo z jakąś ogromną trudnością w radzeniu sobie właśnie z emocjami. Być może mamy tu do czynienia również z jakąś chorobą czy zaburzeniem, którego nikt wcześniej nie zauważył. Teraz będą to badać specjaliści i odpowiednie organy.

To co się wydarzyło to tragedia dwóch rodzin, czy możemy w tym kontekście mówić szerzej?

To przede wszystkim tragedia dwóch rodzin, ale i całej społeczności szkolnej, jeleniogórskiej. Myślę, że ogólnopolskiej również. Ta informacja błyskawicznie się rozchodzi. Dzieciaki ze sobą rozmawiają na ten temat. A z kolei dorośli zadają sobie pytania, jak mogło się coś takiego wydarzyć.

Ważne jest to, jak my reagujemy? Jak samoregulujemy emocje?

Tak, dorośli też często mają problemy z samoregulacją, z opanowaniem własnych emocji, czego jesteśmy wszyscy świadkami na co dzień. A pamiętajmy, że dzieci głównie uczą się na zasadzie obserwacji społecznej, czyli nawet nie tego, co dorośli próbują włożyć słownie im do głowy, tylko tego, że obserwują, jak działa świat i przede wszystkim, jak działają dorośli w systemie rodzinnym, w którym się dziecko wychowuje. Przykra konkluzja jest taka, że w wielu domach dzieci są pozostawione same sobie a wiedzę czerpią ze świata wirtualnego, gdzie trudno o weryfikację co jest dobre a co złe. Dlatego ta tragedia powinna rzucić jaśniejsze światło na temat prewencji trudności psychologicznych u dzieci i młodzieży oraz na wspieranie młodego człowieka w jego systemie rodzinnym.

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU RZESZOWSKIEGO

Razem silniejsi – samorządy łączą siły dla bezpieczeństwa mieszkańców

12 grudnia na Strzelnicy Powiatu Rzeszowskiego podpisano porozumienie, które ma na celu wzmocnienie współpracy w zakresie ochrony ludności w regionie. Starosta Rzeszowski, wójtowie i burmistrzowie z terenu powiatu oraz Starosta Łańcucki zobowiązali się do wzajemnej pomocy technicznej, logistycznej i sprzętowej w przypadku kryzysu, kiedy zasoby jednej jednostki nie będą wystarczające do podjęcia działań.

Porozumienie określa zasady współpracy przy realizacji zadań związanych z ochroną ludności. W szczególności dotyczy to zapobiegania zagrożeniom, reagowania na nie oraz przygotowania się na ewentualne sytuacje kryzysowe. Uwzględnia także usuwanie skutków nadzwyczajnych zdarzeń, wzmocnienie lokal-



Starosta Rzeszowski Krzysztof Jarosz

nego systemu zarządzania kryzysowego oraz opracowanie planów ewakuacji i wyznaczanie miejsc schronienia. Istotnym elementem jest również prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych oraz wspólne wykorzystanie zasobów kadrowych i technicznych.

Wspólne działania mają na celu nie tylko sprawniej-

szą ewakuację i szybsze przywrócenie normalnego funkcjonowania po kryzysie, ale także zwiększenie edukacji i świadomości mieszkańców. Dzięki tej współpracy, lokalna społeczność będzie lepiej przygotowana na zagrożenia, a mieszkańcy staną się bardziej odporni na kryzysy, które mogą się zdarzyć w przyszłości.

Kryzys szpitali powiatowych na Podkarpaciu – alarm na Konwencie Powiatów

Szpital powiatowy na Podkarpaciu odmówił podpisania umów z Narodowym Funduszem Zdrowia. Proponowane finansowanie jest bowiem niższe od tegorocznego. Grozi to paraliżem lokalnej służby zdrowia.

15 grudnia w Rzeszowie odbył się nadzwyczajny Konwent Powiatów Województwa Podkarpackiego, podczas którego starostowie i dyrektorzy szpitali powiatowych jednogłośnie sprzeciwili się propozycjom Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącym nowych kontraktów na 2026 rok. NFZ zaproponował obniżenie finansowania o około 8 procent, co – jak podkreślali samorządowcy – jest absolutnie nie do przyjęcia.

Szpital powiatowy w regionie już dziś notują straty sięgające 250 mln zł, a przy nowych umowach i obowiązkowych podwyżkach wynagrodzeń deficyt może wzrosnąć nawet do 500 mln zł. Dodatkowym obciążeniem są niezapłacone nadwykonania za 2025 rok, które wynoszą 155 mln zł.

Starosta dębicki Piotr Chęć zaznaczył, że podpisanie umów w obecnym kształcie oznaczałoby natychmiastowe generowanie strat.



Jednym z przykładów problemów szpitali powiatowych jest podlegający Powiatowi Rzeszowskiemu Szpital Chorób Płuc i Opieki Długoterminowej im. św. Jana Pawła II w Górnym. Placówka zmagająca się z nadwykonaniami – świadczeniami medycznymi wykonanymi ponad limit kontraktu z NFZ – które w 2025 roku wyniosły około 2,5 mln zł, czyli blisko 5% wartości umowy.

– Sytuacja finansowa szpitali powiatowych jest krytyczna i wymaga natychmiastowych działań systemowych. Na zdrowiu publicznym nie można oszczędzać, a jeśli już to na pewno nie w taki sposób – mówi Starosta Rzeszowski Krzysztof Jarosz, licząc, że w czasie negocjacji z NFZ uda się osiągnąć porozumienie i finansowanie

szpitali będzie na poziomie umożliwiającym ich normalne funkcjonowanie.

Konwent zgromadził przedstawicieli 17 szpitali powiatowych Podkarpacia. Po obradach odbyła się konferencja prasowa przed Podkarpackim Urzędem Wojewódzkim, gdzie samorządowcy podkreślali, że ich działania nie są wymierzone przeciwko pacjentom, lecz mają na celu obronę publicznego systemu ochrony zdrowia.

Samorządy powiatowe ostrzegają, że bez zmiany polityki NFZ grozi zamykanie oddziałów, wydłużanie kolejek i dalsze zadłużanie placówek. Konwent z 15 grudnia był mocnym sygnałem alarmowym – Podkarpacie domaga się systemowej reformy finansowania szpitali.

Powiat Rzeszowski jednym z najmłodszych powiatów w Polsce

Powiat Rzeszowski znalazł się w pierwszej dwudziestce najmłodszych powiatów w Polsce. W ostatnio opublikowanym rankingu Głównego Urzędu Statystycznego został sklasyfikowany dokładnie na 18. pozycji spośród 380 istniejących w Polsce powiatów.

Mediana wieku mieszkańców wynosi w Powiecie Rzeszowskim 40,6 lat, co świadczy o korzystnej strukturze demograficznej. To ważny atut, ponieważ młodsze społeczeństwo oznacza większy potencjał rozwojowy – zarówno gospodarczy, jak i społeczny.

W zestawieniu GUS wysoko uplasowały się także inne powiaty Podkarpacia. Powiat ropczycko-sędziszowski (mediana 40,7 lat) oraz

Rzeszów – miasto na prawach powiatu (40,7 lat) – również znalazły się w pierwszej dwudziestce. Oznacza to, że centrum województwa – Rzeszów i jego otoczenie – należy do najmłodszych regionów Polski.

Jest to o tyle istotne, że Rzeszów oraz Powiat Rzeszowski tworzą Aglomerację Rzeszowską, na terenie której mieszka około 400 tysięcy osób. Okazuje się więc, że jest to jedno z najmłodszych demograficznie centrów w kraju, co sprzyja rozwojowi gospodarczemu i przyciąganiu nowych inwestycji.

Dla porównania, najmłodszy powiat w kraju – kartuski w województwie pomorskim – ma medianę wieku 36,6 lat, a najstarszy

– hajnowski w województwie podlaskim – aż 49,4 lat. Różnice są znaczące, a Powiat Rzeszowski wypada na tym tle bardzo korzystnie.

– *Moda struktury wieku sprzyja rozwojowi rynku pracy, edukacji i innowacji. Większy udział osób w wieku produkcyjnym oznacza potencjał dla przedsiębiorczości i inwestycji, ale jednocześnie wymaga rozbudowy infrastruktury społecznej – żłobków, szkół oraz transportu publicznego. Wysoka pozycja Powiatu Rzeszowskiego i innych powiatów Podkarpacia w rankingu GUS pokazuje, że południowo-wschodnia Polska ma solidne fundamenty do dalszego rozwoju i przyciągania nowych mieszkańców – mówi Krzysztof Jarosz, Starosta Rzeszowski.*

Razem dla edukacji włączającej – start programu SCWEW w Powiecie Rzeszowskim

11 grudnia w sali przy ul. Miłocińskiej w Rzeszowie odbyła się Konferencja Inauguracyjna poświęcona tworzeniu inkluzyjnego środowiska edukacyjnego w oparciu o model Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą. Spotkanie zorganizowano w ramach ogólnopolskiego programu rozwijania edukacji włączającej, realizowanego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. W projekcie bierze udział pięć szkół, w tym trzy z terenu powiatu rzeszowskiego: Liceum Ogólnokształcące w Dynowie, Technikum w Trzcinie oraz Szkoła Branżowa I stopnia w Sokołowie Małopolskim.



Koordynatorzy i prelegenci konferencji SCWEW.

Konferencję otworzył wicestarosta Powiatu Rzeszowskiego Jerzy Bednarz, podkreślając znaczenie edukacji włączającej oraz rolę SCWEW w budowaniu realnego wsparcia dla szkół i nauczycieli. O działalności Specjalistycznego Centrum w Mrowli mówiła jego dyrektor, Elżbieta Świder, zaznaczając, że cen-

tra powstają po to, by lepiej przygotować nauczycieli i pracowników szkół do pracy z uczniami funkcjonującymi w różny sposób. Jak podkreśliła, ważne jest tworzenie takich warunków, w których każde dziecko – także z dysfunkcjami lub zagrożone wykluczeniem – może czuć się akceptowane, bezpiecznie i zdobywać wiedzę na miarę swoich możliwości.

Podczas spotkania poruszono również kwestie systemowego wsparcia edukacji włączającej, roli poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz znaczenia współpracy szkół, specjalistów i rodziców. Uczestnicy zgodnie podkreślali, że tylko wspólne działania pozwolą budować szkołę otwartą na potrzeby każdego ucznia.



Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia

*Niech Święta Bożego Narodzenia przyniosą
pokój, bliskość i cichą radość, rodzący się Chrystus
umocni nadzieję i dobro, a nadchodzący 2026 Rok
obdarzy zdrowiem, spokojem,
spełnieniem i poczuciem bezpieczeństwa.*

Jerzy Bednarz
Wicestarosta Rzeszowski

Tomasz Wojton
Przewodniczący Rady
Powiatu Rzeszowskiego

Krzysztof Jarosz
Starosta Rzeszowski

„TARCZA WSCHÓD” W GMINACH. SAMORZĄDY NA PIERWSZEJ LINII

Wtych gminach pojawiają się magazyny elementów umocnień i strategicznego wyposażenia, nowe drogi, ale też inwestycje i miejsca pracy – to z jednej strony odpowiedzialność, a z drugiej szansa na korzyści dla samorządów. Bo te będą logistycznym zapleczem „Tarczy”, spinanej dodatkowo z programem „Bezpieczny Bałtyk” i liniami obrony państw bałtyckich.

„Tarcza” blisko mieszkańców

Jednym z najbardziej konkretnych wątków programu jest koncepcja rozmieszczenia w każdej gminie przy wschodniej granicy strategicznych magazynów – miejsc składowania elementów umocnień. Chodzi o to, by w razie potrzeby znalazły się szybko tam, gdzie są faktycznie potrzebne. To m.in. prefabrykowane „zęby smoka”, bariery drogowe, gabiony, materiały do budowy zapór ziemnych czy przeszkód przeciwpancernych.

Choć Polacy znają już – choćby z mediów – niektóre widoczne umocnienia „Tarczy Wschód”, to prawda jest taka, że nie cała granica jest wyłożona betonowymi zapórami i odgradzona rowami przeciwczołgowymi. Zabezpieczenia nie będą stały na linii granicy na stałe, ale mają być „pod ręką” – szybko rozwijane w razie wzrostu poziomu zagrożenia.

Z wojskowego punktu widzenia oznacza to klasyczne „prepositioning” – rozproszone przedmagazynowanie sprzętu, skracające czas reakcji wojsk inżynierskich. To właśnie skrócony „łańcuch dostaw” w praktyce, w zasięgu samorządu. Z samorządowego punktu widzenia to oczywiście poważna praca – konieczność wskazania terenów, zaplanowania dojazdów, uzgodnień środowiskowych i pogodzenia nowych funkcji z dotychczasowym sposobem użytkowania gruntów.

To będzie intensywny rok dla „Tarczy Wschód”

O tym, że gminy czeka intensywny rok, mówił w październiku wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk.

– W ciągu najbliższych 14 miesięcy w każdej gminie przygranicznej z Federacją Rosyjską, Litwą, Białorusią i Ukrainą powstaną specjalne miejsca składowania, na których będą składowane elementy inżynierskie, które pozwolą zabezpieczyć granice państwa – podkreślał pod-

Narodowy Program Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód” – wzmocnienie wschodniej i północnej granicy przed wrogą agresją – przestaje być wyłącznie znanym z mediów hasłem i zaczyna realnie zmieniać mapę gmin przy wschodniej granicy

Robert Szulc



Umocnienia „Tarczy Wschód” to nie tylko fizyczne zapory (na zdjęciu), ale i zaawansowane systemy elektroniczne

czas wizyty na granicy wiceminister Tomczyk.

Mówił też, że w każdym powiecie powstanie hub logistyczny, który we współpracy z różnymi służbami podległymi MSWiA, a także cywilnymi, ma służyć temu, aby wojsko i te służby były w gotowości.

Po pierwsze, na barki gmin i powiatów trafi szereg bardzo praktycznych zadań. Będą to choćby kwestie planistyczne: lokalne plany zagospodarowania będą musiały przewidzieć tereny pod magazyny, place składowe i drogi dojazdowe, często w obszarach dotąd rolniczych lub leśnych. Po drugie, relacje własnościowe – od zgód właścicieli po potencjalne wykupy, wymiany z państwowymi instytucjami.

Po trzecie wreszcie, włączą się struktury obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego: powiatowe i gminne centra zarządzania kryzysowego będą musiały wkomponować „tarczowe” magazyny w plany ewakuacji, obrony cywilnej czy reakcji na klęski żywiołowe. Warto pamiętać – co podkreślał Cezary Tomczyk – że dobrze zaprojektowana infrastruktura może służyć nie tylko do rozwijania zapór woj-

skowych, ale także jako zaplecze logistyczne dla działań ratowniczych – od powodzi po masowe przerwy w dostawach energii.

Korzyści i koszty dla gmin przygranicznych

W debacie o „Tarczy Wschód” dominują z reguły wątki militarne, tymczasem z perspektywy samorządów jest to szansa na uczestnictwo w programach infrastrukturalnych. To nie tylko konieczność budowy i obsługi magazynów, ale szansa na modernizację dróg, mostów i przepustów, wzmocnienie lokalnych linii energetycznych czy łączności – to realne kontrakty dla lokalnych firm i miejsca pracy. Dla wielu gmin przygranicznych, często zmagających się z odplywem mieszkańców, może to oznaczać długo oczekiwany impuls inwestycyjny.

Oczywiście na szali leżą także utrudnienia: ciężki transport, ograniczenia w zabudowie niektórych obszarów, spory o przebieg dróg czy obawy mieszkańców związane z „militaryzacją” okolicy. W naturalny sposób rośnie więc znaczenie transparentnej komunikacji ze strony MON i wojewodów oraz wczesne włączanie samorządów w etap pro-

jektowania, a nie jedynie realizacji.

Ale budowa „Tarczy” to nie tylko koszty, ale także korzyści. Cezary Tomczyk dokładnie zaznaczał, że rządowi zależy na tym, aby na budowie obiektów związanych z „Tarczą Wschód” korzystały lokalne firmy. – W ramach programu „Tarcza Wschód” wydajemy miliardy złotych i bardzo nam zależy, żeby większość tych środków została tutaj, w województwach wschodnich i północnych Rzeczypospolitej – powiedział wiceminister, dodając, że lokalni przedsiębiorcy mają także przystać z budowy innej infrastruktury związanej z obroną cywilną. – Żeby te pieniądze były wydawane tutaj, żeby to firmy z Podlasia, z województwa lubelskiego, z województwa warmińsko-mazurskiego, z podkarpackiego mogły być angażowane i były przede wszystkim angażowane do budowy dróg, do budowy infrastruktury, do zabezpieczenia infrastruktury wojskowej, infrastruktury inżynierskiej – mówił wiceszef MON.

Dodał, że wiąże się to także z kwestiami bezpieczeństwa czy bliskimi łańcuchami dostaw, a te właśnie mają być cechą „Tar-

czy”. To właśnie miejscowi przedsiębiorcy – dostawcy – mają być beneficjentami zamówień. – Łańcuchy dostaw, dostawca, który jest blisko, który jest na miejscu, to są miliardy złotych, które zostaną właśnie ulokowane tutaj, w lokalnych firmach – powiedział Cezary Tomczyk.

„Zielona Tarcza Wschód”: przyroda, nauka, przeszkody

Równoległe do betonowych, stalowych czy też elektronicznych elementów „Tarczy” – a nawet jeszcze wcześniej – pojawiła się koncepcja „Zielonej Tarczy Wschód”. Chodzi o wykorzystanie już istniejących lasów, bagien i mokradeł jako naturalnych przeszkód utrudniających działania potencjalnego agresora. Już doświadczenie z granicy z Białorusią nauczyło obie strony, że tych przeszkód nie da się pokonać – trzeba je omijać, stąd pojawiające się nowe szlaki forsowania „zielonej granicy”.

Seminaria z udziałem naukowców, administracji i samorządów pokazują, że bez lokalnych władz nie da się prowadzić renaturyzacji cieków, odtwarzania terenów podmokłych czy

ochrony cennych przyrodniczo obszarów.

Dla gmin to dodatkowy wymiar programu: z jednej strony są ograniczenia inwestycyjne, ale dochodzi finansowanie projektów środowiskowych, ochrony klimatu i turystyki przyrodniczej. Jeżeli te właśnie „zielone” komponenty „Tarczy” będą dobrze zsynchronizowane z lokalnymi strategiami rozwoju, samorządy zyskają argument, że bezpieczeństwo i ochrona przyrody mogą iść w parze zamiast się wykluczać.

Od Podlasia po Bałtyk

Wielokrotnie podkreślano, że „Tarcza Wschód” nie jest samotną wyspą, lecz elementem szerszej układanki obejmującej program „Bezpieczny Bałtyk” i projekty państw bałtyckich, takich jak Bałtycka Linia Obrony. To przekłada się także na poziom lokalny. Gminy nadmorskie mierzą się z inwestycjami w porty, ochronę infrastruktury podmorskiej i nowe instalacje obserwacyjne, gminy wschodnie z magazynami umocnień i logistyką wojskową, także tą nieujawnianą. Bo pamiętajmy, że sama granica będzie nie tylko chroniona przez fizyczne zapory, ale i zaawansowane systemy elektroniczne wykorzystujące sztuczną inteligencję.

W zasadzie większość projektów – także modnie zwanych „dual use” – czyli przeznaczonych i dla wojska, i dla ludności cywilnej – dopiero będzie powstawać, to już widać, że „Tarcza Wschód” realnie zmieni mapę Polski. Ten program staje się nie tylko wojskową koncepcją, ale długofalowym projektem przekształcenia pasa przygranicznego w strefę o podwyższonej odporności: militarnej, infrastrukturalnej i społecznej.

Jeżeli program ma spełnić swoją funkcję, samorządy nie mogą być traktowane jedynie jako „dostawcy działek pod magazyny”. To właśnie wójtowie, burmistrzowie i starostowie – oczywiście we współpracy z wojskiem – będą odpowiadać za wkomponowanie „Tarczy Wschód” w swój teren. Ale celem jest wzmocnienie bezpieczeństwa, a nie stworzenie poczucia życia „na linii frontu”.

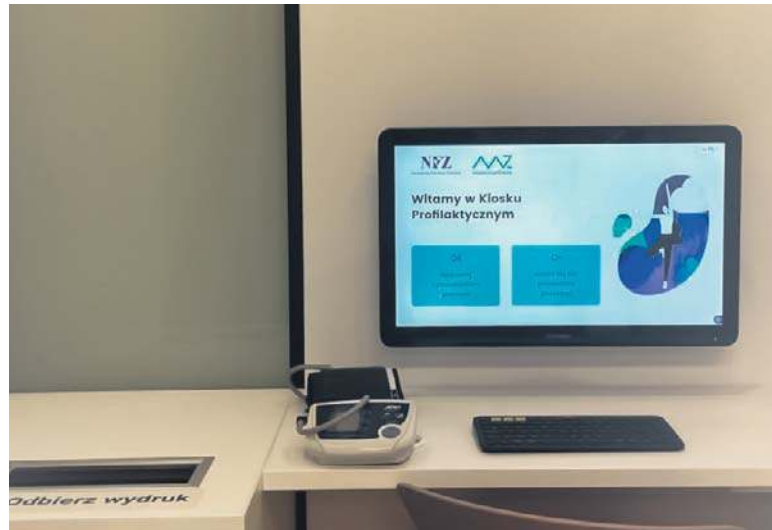
* Więcej szczegółów na temat projektu można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej: www.tarczawschod.wp.mil.pl.

STREFA OBRONY

Małe kroki, wielkie zmiany – zadbaj o zdrowie z Podkarpackim NFZ

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

Każdy dzień może być małym krokiem ku zdrowiu, a święta to czas, by docenić te kroki i pomyśleć o nowych. Drobne zmiany, jak badanie profilaktyczne czy zdrowy posiłek, to prezent, który możecie sobie podarować! W nowym roku zadbajcie o siebie tak, jak dbacie o bliskich w święta. Ciepło, troska i uwaga – to właśnie są służącymi dać sobie. Zaczynajcie od prostych badań i odżywczych wyborów. Nie wiecie jak się do tego zabrać? Przeczytajcie poradnik Podkarpackiego NFZ. Proponujemy dziś dwa darmowe prezenty, z których można korzystać cały rok!



Pod choinką znajdziecie wiele prezentów, ale największy nosicie w sobie – zdrowie! Pamiętajcie o nim każdego dnia, dodając do swojej rutyny profilaktykę i zbilansowaną dietę. Święteczne smaki i zapachy przypominają, jak ważna jest równowaga. Cieszcie się chwilą, ale pamiętajcie też o zdrowiu w dłuższej perspektywie.

Portal „Diety NFZ”

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się prawie 800 tysięcy użytkowników! Odwiedź stronę diety.nfz.gov.pl i zobacz, co oferujemy. Może minęło sporo czasu od Twojej ostatniej wizyty na Dietach NFZ i nie wiesz, co zmieniliśmy. Sprawdź, jakie mamy nowe funkcjonalności i plany żywieniowe. Diety NFZ to portal, który promuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety.

Portal jest dla każdego, a szczególnie dla Ciebie, jeśli interesujesz się zdrowym odżywianiem, chcesz zmienić nawyki żywieniowe, jesteś zdrowy lub masz zdiagnozowaną chorobę przewlekłą i szukasz zbilansowanej diety. Portal zawiera: 19 planów żywieniowych opartych na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu), które możesz dopasować do swoich preferencji, a liczba planów sukcesywnie wzrasta. Jest tam też plan żywieniowy dla całej rodziny, ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków, kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami, artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania i e-booki z przepisami – znaj-

diesz w nich m.in. zestawy przepisów dostosowanych do różnych problemów zdrowotnych, ale też do pór roku.

Wszystkie jadłospisy, przepisy, artykuły i materiały są bezpłatne. Dostępne na stronie plany żywieniowe dietetycy opracowali zarówno dla osób z chorobami przewlekłymi, jak i dla ludzi zdrowych. Portal Diety NFZ ciągle zmienia się dla Ciebie, aby zapewnić diety najwyższej jakości. Dobrze zbilansowana dieta wspomaga leczenie i zmniejsza ryzyko powikłań. Dlatego publikujemy nowe plany żywieniowe, odpowiadające potrzebom osób zmagających się z różnymi chorobami.

Użytkownik portalu Diety NFZ ma do wyboru kilkanaście planów żywieniowych: klasyczny, nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, Hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior, rodzina i PCOS. Własne konto w portalu pozwala określić kaloryczność diety, dostosować ją do potrzeb jednej osoby lub całej rodziny z uwzględnieniem osobnej kaloryczności dla każdego z jej członków. Otrzymujemy wówczas gotowy rozkład posiłków, z uwzględnieniem ich kaloryczności, zawartością białka, tłuszczów i węglowodanów. Pokazany jest też średni czas przygotowania potrawy, a zaproponowane w portalu dania są szybkie i proste w przygotowaniu. Jadłospis bazuje na łatwo dostępnych artykułach spożywczych. Istnieje też możliwość wygenerowania listy zakupów.

Nowością jest możliwość wyeliminowania z proponowanego planu żywieniowego produktów zawierających gluten, laktozę, mięso, ryby czy

owoce morza. – Po wybraniu wszystkich preferencji czy wykluczeń otrzymujemy gotową dietę z rozpisanymi posiłkami na wskazany czas. Ciekawym rozwiązaniem jest opcja zmiany przepisu, w przypadku gdy któryś z nich nie odpowiada naszym gustom. Nad jakością planów żywieniowych i treści publikowanych na portalu Diety NFZ czuwa zespół dietetyków.

Portal Diety NFZ powstał z myślą o szerokim gronie odbiorców, a wśród użytkowników są osoby w różnym wieku. Jednak najliczniejszą i najbardziej aktywną grupę stanowią osoby pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Jeśli chodzi o płeć 55 proc. stanowią kobiety, 48 proc. użytkowników portalu deklaruje niską aktywność fizyczną, a 25 proc. jej brak. Chociaż większość użytkowników portalu ma prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), to spośród wszystkich 11 planów żywieniowych plan „Nadwaga i Otyłość” cieszy się największą popularnością. Drugim, najczęściej wybieranym planem jest „Classic”. Użytkownicy coraz częściej decydują się na rodzinny plan żywieniowy, który daje możliwość przygotowania zbilansowanych posiłków dla całej rodziny.

Kiosk Profilaktyczny w rzeszowskim Oddziale NFZ

Każdego dnia, placówkę NFZ w Rzeszowie przy ul. Zamkowej odwiedza przeciętnie 200 Klientów. Wydajemy dziesiątki kart EKUZ, informujemy o wyrobach medycznych i sanatoriach, pomagamy wyjaśnić sprawy związane z ubezpieczeniem, wskazujemy, gdzie znaleźć poradnię z krótszym termi-

nem – to tylko część z zakresu naszych obowiązków. Nasz Oddział to jednak coś więcej niż tylko urząd. Umożliwiamy bowiem sprawdzenie, czy z naszym zdrowiem jest wszystko w porządku dzięki kioskowi profilaktycznemu – informuje Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.

Kiosk to samoobsługowe niewielkie pomieszczenie, w którym w ciągu 15 minut otrzymamy wydruk z wynikami, które pozwolą wskazać, jaki jest zdrowotny stan naszego organizmu. Przy okazji każdej wizyty w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia można skorzystać z usług kiosku profilaktycznego. Nie kupimy w nim gazety, za to dostaniemy coś więcej - bezpłatne pomiary medyczne. Każdego roku z oferty dostępnej w kioskach korzysta około 2 tysiące Klientów Podkarpackiego NFZ. Co istotne, uzyskane wyniki pomiarów można omówić z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Pomoże on też – jeśli będzie trzeba – na każdym kroku obsługi kiosku.

Skorzystać z niego mogą osoby dorosłe, również osoby z niepełnosprawnością. W kioskach można wykonać najważniejsze pomiary medyczne, takie jak wzrost, masa ciała,

indeks BMI, skład ciała, ciśnienie tętnicze krwi, temperatura i siła uścisku dłoni. Te podstawowe pomiary medyczne już na wstępnym etapie pozwalają ocenić ryzyko najbardziej niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. Analiza składu ciała dotyczy poziomu tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi może pomóc w wykryciu nadciśnienia tętniczego. Nielezione może doprowadzić do chorób układu krążenia (w tym zawału serca, niewydolności serca, arytmii), udaru mózgu, chorób nerek czy retinopatii. Określony na podstawie naszego wzrostu i wagi indeks masy ciała - BMI, jest istotny dla oceny zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im wyższa ponad normę jest wartość BMI, tym większe ryzyko zachorowania.

Do kiosku nie trzeba się rejestrować, choć można. Zdecydowana większość Klientów załatwiała w NFZ swoją sprawę i przy okazji poświęciła dodatkowe 10-15 minut. Część osób specjalnie w tym celu przyszła w Rzeszowie na ulicę Zamkową 8. Część zaś skorzystała z internetowej rezerwacji wizyty (szczegóły na stronie interne-

towej Podkarpackiego NFZ). Rezerwacja pozwala mieć pewność, że w określonym dniu o wybranej godzinie, nasza konsultantka będzie czekała na zarezerwowaną wizytę. Warto pamiętać, że oprócz braku skierowania, nie prowadzimy też żadnych limitów wizyt. Mamy Klientów, którzy systematycznie przychodzą, aby sprawdzić, czy zaszły jakieś zmiany. Dzięki temu wiedzą, czy wyniki się utrzymują, pogarszają czy też ulegają polepszeniu. Pamiętajmy, że zdrowie jest w rękach nie tylko lekarzy, ale również nas samych. Pod warunkiem, że będziemy chcieli o nie zadbać.

Dość rzadko zdarza się, aby niepokojące wyniki były przy każdej pozycji. Często dotyczą one dwóch – trzech pomiarów. Widzimy jednak, że najczęściej czerwone pole jest oznaczone przy poziomie tłuszczu (za dużo) oraz przy ilości wody w organizmie (za mało). Ważne jest jednak popatrzenie całościowo na otrzymany wydruk, w którego interpretacji pomoże nasza konsultantka. Faktem jest jednak, że nie każdy nasz Klient wychodzi z kiosku zadowolony. Często nasi Klienci mówią, że nie spodziewali się takiego wyniku. Kiosk nie służy jednak koloryzacji rzeczywistości, ale pokazywaniu jak jest naprawdę. Nikogo nie zmuszamy, aby wynik pokazywał lekarzowi czy rodzinie, ale zachęcamy do tego. Będzie to wyrazem troski o swoje zdrowie i chęci zmiany sytuacji na lepszą. Być może taka wizyta będzie inicjatywą podjętą w odpowiednim czasie, która wskaże problem zanim zacznie on dawać jakiegokolwiek efekty zewnętrzne. Właśnie wtedy działania profilaktyczne mają sens, gdy podejmujemy je będąc w pełni zdrowia. Gdy zachorujemy, na pomiary w kiosku będzie już za późno. Wyniki takich pomiarów mogą nam pokazać, że właśnie nadszedł czas, by zadbać o swoje zdrowie, gdyż nikt inny za nas tego nie zrobi.



Rafał Śliż,
rzecznik prasowy
Podkarpackiego Oddziału
Wojewódzkiego NFZ

Potrzebujesz rozwinąć ten temat?
A może masz pomysł na kolejny artykuł?
Opisz nam w e-mailu
rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl
swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować.

A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?
Zapraszamy do współpracy!

– To jest piękne i ważne, najpierw zadbać o własny tlen, o to, co nam służy i jest dla nas ważne. Dopiero później możemy to dawać innym – mówi Agnieszka Bieńczak z Rzeszowa, certyfikowany coach, trener i właścicielka firmy „Na nowo zawodowo”

Marlena Bogdan-Marut

„WIDZĘ, CIOCIU, ŻE SIĘ MNĄ INTERESUJESZ”, CZYLI JAK PRZETRWAĆ ŚWIĘTA Z RODZINĄ

Chciałabym, Agnieszko, żebyś mnie dziś trochę „pocochała”, jak przetrwać święta z rodziną. Bo dla wielu osób to dość stresujący okres, mimo że kojarzy się z wigilijnymi spotkaniami, świątecznym stołem, rodzinną atmosferą, bliskimi.

Rzeczywiście coś w tym jest. Może właśnie dlatego to taki stresujący czas, bo widzimy się w tym „rodzinnym te-amie” tylko raz na jakiś czas. Rzadko przebywamy jednocześnie w tak dużym gronie. I to faktycznie może być obciążające.

Czyli: za dużo osób w jednym miejscu i za intensywnie. Może tak być.

No dobra, to co zrobić, żeby określić sobie to, co jest dla nas najważniejsze w tym czasie? Czy powinniśmy zrobić, nie wiem, listę tego, czego oczekujemy, czego chcemy, czego nie chcemy w czasie świąt – i trzymać się takiego planu? Jak przy planowaniu podróży albo urlopu?

Plan to świetne narzędzie. Bardzo często przygotowujemy się tak, jak mówisz, do różnych rzeczy: do podróży, wypraw, wystąpień.

Ale do świąt też się przygotowujemy, bo wiele z nas – nie wiem, jak z panami – robi listy zakupów. Ja tak mam: spisuję, co kupić, co zrobić po kolei. Tego dnia muszę posprzątać, umyć okna, wyprać zasłony i tak dalej. Czyli te listy jednak robimy, przygotowujemy się do świąt, tylko nie myślimy w tym wszystkim o sobie.

No właśnie. Mamy listy zakupów i zadań, podchodzimy do świąt bardzo zadaniowo. A nie zastanawiamy się nad własnymi potrzebami.

No to, jak to zrobić?

Przed chwilą sama to powiedziałaś: robisz listę zakupów. To może warto wziąć tę samą kartkę i zamiast listy zakupów zrobić... listę dla siebie. Usiąść na pięć minut – więcej nie trzeba, choć jeśli masz dziecięć, świetnie – i naprawdę się zastanowić: czego ja potrzeb-

uję w te święta? Co jest dla mnie ważne? Co sprawia mi przyjemność? W ogóle myślałaś kiedyś o tym, co daje ci przyjemność podczas świąt?

Cisza i spokój.

Cisza i spokój, no właśnie.

I serniczek (śmiech).

I serniczek (śmiech). A kto piecze?

Nie ja. Zamawiam. Mam dwie lewe ręce do gotowania.

Super, i zobacz: poruszyłaś kolejny ważny temat – odpuszczasz pieczenie. Zaakceptowałaś, że masz dwie lewe ręce do wypieków.

Tak, pierogów też nie robię, bo nie potrafię. Ale chwila, bo zaraz wyjdzie, że ja nic nie robię na święta... I w sumie bardzo dobrze, bo nie ma co ściemniać, że robię (śmiech). Wracając do naszych planów – czyli co? Dzielimy kartkę na to, czego potrzebujemy, czego chcemy, co odpuszczamy?

Spisujemy to, co jest dla nas naprawdę ważne – i to, co odpuszczamy. Bo sztuka odpuszczania jest chyba najtrudniejszą sztuką.

Wiesz co, może to nie jest najtrudniejsza sztuka, ale czasem mam wrażenie, że najtrudniejsze w całych świątach jest ten moment, w którym musiałabym powiedzieć na głos, czego chcę. Czyli zakomunikować mojej rodzinie, że nie chcę w pierwszy ani w drugi dzień świąt nikogo odwiedzać. Że chcę odpocząć, bo tego potrzebuję.

I tu dochodzimy do sztuki skutecznej komunikacji. To jest chyba największy problem, że brakuje nam odwagi, by mówić o tym, czego chcemy. Odwaga w komunikowaniu jest bardzo ważna. Bo zobacz: mamy już pierwsze narzędzie. Robimy sobie listę tego, czego potrzebujemy i czego naprawdę chcę. Nie tego, co podpowiadają media, Instagram, mama, babcia, wujek, ciocia czy mąż. Tylko: czego ja chcę. Do tego dodajemy to, co warto opuścić – i to już jest jedno kon-

kretnie, proste narzędzie. Każdy ma kartkę czy notatnik. A potem czas przejść do kolejnego etapu: zakomunikowania tego innym. Jeśli już uświadomiłaś sobie, czego potrzebujesz, co jest dla ciebie ważne i co daje ci radość, to trzeba w sobie znaleźć odwagę, żeby o tym po prostu powiedzieć. Czyli ustalić granice delikatnie, ale jasno.

Okej, ale jak znaleźć tę odwagę?

No dobra, to o czym przed chwilą powiedziałaś? Chciałabyś powiedzieć...

...że chcę mieć spokój.

Że chcesz mieć spokój. Słuchaj, święta trwają teraz trzy dni, prawda?

Mhm, a potem jeszcze sobota i niedziela.

A, czyli pięć. Pięć dni – i ty chcesz mieć spokój przez wszystkie pięć?

No nie, no dwa... dobra, jeden dzień chcę.

Jeden dzień, okej. To jak możesz to zakomunikować? Mamy pięć dni, a ty potrzebujesz jednego dnia spokoju.

Nie wiem, czy przez ten gruby sweter, czy przez to, że muszę coś takiego powiedzieć, ale już jest mi gorąco (śmiech). (Śmiech) Twoje ciało już ci coś podpowiada.

Tak, podpowiada mi - nie, nie możesz tego zrobić, nie możesz tego powiedzieć, bo się obrażą! Bo inni oczekują ode mnie, że przyjadę na święta, będę się dobrze bawić i po prostu będę.

A gdybyś zadzwoniła wcześniej do rodziców, do cioci – tam, gdzie się wybierasz – i po prostu zapytała, kiedy planują większe rodzinne spotkanie? I od razu zakomunikowała: „W tym roku jestem naprawdę bardzo zmęczona i chciałabym przynajmniej dwa dni odpocząć”.

Myślisz, że ludzie mają odwagę mówić o takich rzeczach?

Nie mają.

A Wigilia to dobry moment, żeby zaczynać takie rozmowy?

Mówimy o tym, żeby zacząć komunikować swoje potrzeby kilka dni wcześniej. To jest właśnie komunikacja. Żeby się zrozumieć, ktoś musi nadać komunikat, a ktoś inny go odebrać, prawda? Na tym to polega – nadawanie i odbieranie. Inaczej się nie dogadamy.

Myślę sobie też, Agnieszka, że my w Wigilię i święta próbujemy zbawiać świat. Chcemy, żeby wszystkim było dobrze. I to trochę tak, jakby w soczewce odbijało się nasze życie: to, co robimy przez cały rok, robimy też w Wigilię. Staramy się spełniać oczekiwania innych, nie urazić nikogo swoim zachowaniem, bierzemy na siebie cały ciężar przygotowań, obowiązków, prezentów. A gdybyśmy tak po prostu powiedzieli – choć to chyba najtrudniejsze – czego chcemy i czego potrzebujemy?

Kiedy pracuję z klientami, często korzystam z metody 4X Z. Dużo mówimy o emocjach i komunikacji, a to właśnie emocje zwykle przeszkadzają nam komunikować się skutecznie – powodują jej zaburzenie. Dlatego stosujemy 4Z. Pierwsze Z: zatrzymaj się. Drugie Z: zauważ – zauważ, co czujesz i czego potrzebujesz, najlepiej to zapisz. Trzecie Z: zrozum – zrozum, co się w tobie dzieje. I czwarte Z: zadziałaj na nowo.

Dobra strategia, ale czy ona sprawdzi się też przy rozmowach przy wigilijnym stole? Bo tam się dzieje (śmiech). Nad białym barszczem zaczytują się pytania typu: „To kiedy kolejne dziecko?”, „Kiedy się ustatkujesz?”, „Kiedy znajdziesz porządną pracę?”, „Kiedy zaczniesz zarabiać?”, „A czemu wybrałaś taki głupi kierunek studiów? Przecież to ci pracy nie da”. I tu można przypisać różnych autorów – wachlarz jest szeroki: od teściowych, przez wujków, ciocie, po babcie. Dzisiaj rano zostałam tak zatrzymana przez mojego syna. Wychodziliśmy razem, on

do szkoły, ja do pracy. Oczywiście wstał dużo później niż ja, a był gotowy znacznie wcześniej. Chyba faceci tak mają. I ja mówię do niego: „Wy, faceci, to macie prosto”. A on na to: „Nie, mamo, to ty sobie komplikujesz”. I powiem szczerze, że to było dla mnie naprawdę mocno zatrzymujące. Pomyślałam: no właśnie – czy to ja sobie komplikuję? Czy to świat mi komplikuje? Spróbujmy sobie odpowiedzieć na to pytanie. Czy to ja sobie komplikuję, czy ktoś mi to wszystko utrudnia? Może właśnie takie pytanie powinno być dla ciebie zatrzymaniem, wzięciem oddechu, zwłaszcza przy wszystkich tych „świątecznych” pytaniach, które słyszymy na rodzinnych spotkaniach.

Zatrzymać się, wziąć głębszy oddech, napić się wody albo wina – co kto woli.

Zauważyć, co chcemy odpowiedzieć. Zauważyć to, co do nas ktoś mówi. Zauważyć, co się w nas dzieje – i czy nasza reakcja jest adekwatna do pytania. Kiedy już zauważymy i zrozumiemy, możemy zadziałać na nowo, odpowiedzieć inaczej, nowym schematem. Bo skoro stary schemat nie działa, a powtarzamy go od lat, to warto się zastanowić: jak ja chcę odpowiedzieć? I tu mogą paść różne formuły, na przykład: „Widzę, ciociu, że się mną interesujesz. Dziękuję za troskę, ale dziś nie chcę odpowiadać na to pytanie”. Albo: „Zostawmy ten temat na inną okazję”.

Albo po prostu zmienić temat i zapytać: „ciociu, a jak u ciebie? Kiedy ty znowu wychodzisz za mąż?”

Dokładnie. Możemy to powiedzieć z uśmiechem, bo właśnie o to chodzi. Wiele rzeczy da się powiedzieć na różne sposoby. Jeśli mamy dystans do swoich uczuć i emocji, możemy się tym trochę pobawić, pod warunkiem że potrafimy nimi zarządzać. To jest bardzo ważne: żeby wyjść z tego naszego gadziego mózgu, z automatycznej reakcji akcja - reakcja. Żeby sięgać raczej po korę przedczołową – tę najmłod-

szą część mózgu, w której mieści się myślenie logiczne i analityczne. To tam mamy przestrzeń, by zatrzymać się na chwilę i przeanalizować swoje zachowanie. I dopiero wtedy zadać sobie pytanie: jak ja właściwie chcę się zachować?

Fajnie byłoby, gdybyśmy wszyscy nabrali odrobinę dystansu i podarowali sobie spokój przy wigilijnym stole i podczas całych świąt. Żebyśmy na moment się zatrzymali, pomyśleli o tym, czego sami potrzebujemy i czym chcemy obdarować innych, w sensie uwagi, czasu i słów, które kierujemy do bliskich. Myślę, że to są właśnie najcenniejsze prezenty. A kiedy już przetrwamy Wigilię, pierwszy i drugi dzień świąt, kiedy jakoś sobie z tym wszystkim poradzimy, to może warto wrócić do tej naszej „must have” listy, o której wcześniej wspominałyśmy. Święta są dobrym momentem, żeby zastanowić się, czego tak naprawdę chcemy, także w kontekście nadchodzącego roku. I nie mówię o celach typu zdobycie Mount Everestu czy przebiegnięcie czterech maratonów po 10 tysięcy kilometrów. Bardziej o tym, co jest ważne dla naszego osobistego rozwoju. Ja na przykład wybieram sobie słowa na nowy rok – takie, które chciałabym, żeby mi towarzyszyły. W tym roku były to: odwaga, wiara i nadzieja. W przyszłym na pewno będzie to otwartość – na to, co mnie spotka, na każdą zmianę. Do tego znowu odwaga i, myślę, radość. To są trzy kluczowe słowa, które chciałabym wziąć ze sobą na nadchodzący rok. I myślę, że święta to świetny czas, aby zastanowić się właśnie w taki sposób: czego ja chcę od tego roku? Albo... czego chcę od tego rodzinnego spotkania?

To jest super, co mówisz, że wybierasz słowa na rok, zamiast tworzyć bardzo górnolotne postanowienia. Bo nie oszukujemy się: jeśli nie zaczniemy od małych kroków, od drobnego codziennego



FOT. BARBARA GALAS

Agnieszka Bieńczyk: – To jest chyba największy problem, że brakuje nam odwagi, by mówić o tym, czego chcemy. Odwaga w komunikowaniu jest bardzo ważna

treningu, to plan „od 1 stycznia codziennie chodzę na siłownię” może wytrwać tydzień. A potem łatwo zacząć to przesuwając, znajdować wymówki. Dlatego warto myśleć o realnych celach i planach. I wracając do świątecznych spotkań – przecież my możemy to wszystko przetrenować. Jeśli wiemy, że jakaś ciocia, wujek, teściowa, teść, brat czy siostra uwielbiają wbijać nam małe szpileczki dziwnymi pytaniami, to przygotujmy się na to. Na przykład: „Dzięki za troskę, ale to nie temat na dziś”. To naprawdę działa.

Nie da się przy wigilijnym stole naprawić wszystkich relacji, które nie układały się przez cały rok. Nie oszukujmy się – to ani czas, ani miejsce na takie rozmowy. Poza tym wcale nie musimy tego robić. Jeśli w jakiejś relacji czujemy się źle, mamy pełne prawo powiedzieć „nie”, postawić granicę, powiedzieć „stop”. Dokładnie. I to wcale nie musi brzmieć jak: „Nie rozmawiam, proszę odejść”. Można to powiedzieć łagodnie: „Widzę, że się o mnie troszczysz, ale nie chcę teraz o tym rozmawiać. Ten temat jest dla mnie trudny i nie chcę dziś go poruszać”. Chodzi o to, żeby mieć odwagę

mówić wprost. Odwagę w komunikowaniu swoich potrzeb i granic.

Mówimy o trosce o innych, ale jak w takim razie zatroszczyć się o siebie w te święta?

No właśnie. I tu znowu wracamy do odpuszczania. Wiesz co, ja przez wiele lat miałam z tym ogromny problem – z tym pytaniem, czy w ogóle „zasługuję” na odpoczynek. Czy mogę się położyć, pójść na spacer, pójść na siłownię. I w pewnym momencie, podczas jednego z kolejnych lotów, bardzo mocno uderzyła mnie ta początkowa instrukcja stewardess. Ten fragment, kiedy pokazują, że w sytuacji awaryjnej najpierw zakładasz maskę sobie, a dopiero potem dziecku. To było dla mnie niezwykle wymowne. Bo my przecież bardzo często próbujemy „dotleniać” najpierw innych, zapominając o sobie. A jeśli zabraknie nam tlenu, jeśli nie zadamy o siebie, nie będziemy w stanie pomóc nikomu. Więc to jest piękne i ważne, najpierw zadbać o własny tlen, o to, co nam służy i jest dla nas ważne. Dopiero później możemy to dawać innym. Daj sobie prawo do odpoczynku – bez tłumaczeń, bez poczucia winy.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŚWIEĆ SIĘ Z ENERGĄ

0011451986

Fotograficzny turniej miast „Świeć się z Energa” niesie wsparcie. Czeka nas zgłoszenia - Boże Narodzenie to przecież czas pomagania!

Każda odsłona świątecznego plebiscytu „Świeć się z Energa” ma w sobie niezwykłą moc i porusza serca. Od momentu ogłoszenia fotograficznego konkursu na najpiękniej udekorowane na Boże Narodzenie miejscowości, dzieje się magia. Dlatego i w tym roku czekamy na zdjęcia rozświetlonych ulic, parków i jarmarków... Wszystko po to, aby Wasze miasto sięgnęło po zwycięstwo i by razem nieść realną pomoc dzieciom, seniorom, podopiecznym lokalnych stowarzyszeń czy hospicjów.

Zarówno duże miasta, jak i mniejsze miejscowości mają dokładnie takie same szanse. Wystarczy, że wykonane przez Was zdjęcia świątecznych dekoracji rozświetlających miejską przestrzeń trafią do plebiscytowej galerii. Im więcej głosów zdobędą, tym większa szansa na zwycięstwo w regionalnym etapie konkursu oraz bon od Energi na sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł. To z kolei otwiera drogę do ogólnopolskiej rywalizacji o ty-



tuł Świątnej Stolicy Polski i główną nagrodę o wartości 50 tys. zł.

Od lat wspólnie zmieniamy codzienność potrzebujących Udział w grudniowym plebiscycie to realna pomoc dla

podopiecznych wielu placówek w Waszym regionie - miejsc, w których na co dzień spędzają czas dzieci, seniorzy i osoby wymagające wsparcia. Potrzeb jest wiele! W poprzednich edycjach projektu „Świeć się z Ener-

gą” zwycięskie samorządy przekazywały seniorom sprzęt AGD, w tym kuchnie indukcyjne, odkurzacze, kuchenki mikrofalowe, blendery i ekspresy do kawy. Energooszczędne pralki i lodówki z zamrażarkami trafiły do ro-

dzin zastępczych. Pralki przemysłowe służą podopiecznym miejskich ośrodków pomocy prowadzącym punkty wydawania odzieży i żywności. Były też komputery, projektory i głośniki bluetooth - niezbędne do zajęć prowadzonych w świetlicach terapeutycznych. W ubiegłym roku zarówno w etapie regionalnym, jak i w wielkim finale, zwyciężył Skoczów. Jak podkreślał wówczas burmistrz miasta, wsparcie było niezwykle potrzebne - szczególnie w kontekście trwającej od kilku lat rozbudowy „Przestrzeni Opatrzności”, domu dla chłopców z niepełnosprawnością intelektualną prowadzonego przez siostry służebniczki. Pomoc trafiła również do Hospicjum oraz do dwóch rodzin wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Przesyłajcie zdjęcia, wkrótce rozpocznie się głosowanie!

By wziąć udział w charytatywnym projekcie, wystarczy wejść na stronę serwisu regionalnego, odnaleźć plebi-

scytową zapowiedź i poprzez zamieszczony w materiale specjalny formularz, dać swoje zdjęcie. 23 grudnia rozpoczniemy głosowanie - codziennie każdy zalogowany uczestnik będzie mógł zagłosować aż 10 razy, bezpłatnie! I tak do 21 stycznia, kiedy to regionalna odsłona konkursu miast się zakończy.

Razem niesiemy dobro

W plebiscycie „Świeć się z Energa” światło nie tylko zdoła, ale też niesie wsparcie, dlatego: angażujcie najbliższych, rozmawiajcie o tym z dziećmi, zachęcajcie do aktywności przyjaciół i sąsiadów, o konkursie opowiedzcie w pracy - bądźcie ambasadorami dobra!



Kluby z całej Polski dostały szansę na rozwój. Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN za nami

W idealnym świecie każdy młody człowiek miałby takie same możliwości odkrywania talentów i rozwijania pasji. W praktyce dobrze wiemy, że rzeczywistość wygląda inaczej: warunki, dostęp do infrastruktury sportowej czy liczba specjalistów w danym regionie mocno różnią się od siebie. Zachwycając się popisami współczesnych mistrzów sportu, rzadko pamiętamy, jak długa i wyboista drogę musieli przejść, by znaleźć się na szczycie. Ich rozwój zależał nie tylko od talentu, lecz także od ludzi, którzy ich wspierali – trenerów, instruktorów, pasjonatów i opiekunów rozsianych po całej Polsce.

Właśnie tę różnicę stara się niwelować ORLEN, który od kilku lat konsekwentnie wspiera lokalne kluby i ich najmłodszych podopiecznych. Pomaga tym, którzy dopiero rozpoczynają swoją sportową podróż i często mogliby przegapić moment, w którym pasja przeradza się w coś znacznie większego. Za nami pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN.

Talent to dopiero początek

Aby zostać mistrzem – w sporcie czy w jakiegokolwiek innej dziedzinie – trzeba rozpocząć od podstaw. Nie istnieją drogi na skróty, a wrodzony talent to tylko fragment układanki. Trenerzy powtarzają, że sport jest doskonałą szkołą życia: uczy systematyczności, radzenia sobie z emocjami, komunikacji, a jednocześnie pomaga zredukować stres i budować zdrowe nawyki. To lekcja, która zostaje z młodymi ludźmi na lata, niezależnie od tego,

czy zostaną zawodowcami, czy pozostaną przy amatorskiej aktywności.

– Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN potwierdziła, że sport jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi wspierania rozwoju dzieci i młodzieży w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Dla młodych to szansa zadbania o swoje zdrowie, budowanie pewności siebie i relacji rówieśniczych. Dla ich rodziców wsparcie w wychowywaniu oraz pewność, że dzieci spędzają czas w wartościowy i aktywny sposób. Dla kadry trenerskiej to realne narzędzia do pracy i rozwijania kompetencji – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. – Traktujemy ten program jako element naszej odpowiedzialności społecznej, inwestycje w młode pokolenie, które jutro będzie budować przyszłość Polski – dodaje. Tymczasem szanse rozwoju są zróżnicowane. Inaczej wygląda perspektywa młodego zawodnika z Moskwy pod Łodzią, wioski liczącej nieco ponad 200 mieszkańców, a inaczej nastolatka z niemal dwumilionowej Warszawy.

Program, który stawia na szeroką perspektywę

W najnowszej edycji programu wsparcie otrzymały aż 183 kluby z całego kraju. Najwięcej wśród nich jest klubów wielosekcyjnych (45), siatkarskich (28) oraz lekkoatletycznych i pływackich (po 15). Ich działalność pokazuje, jak wszechstronnie można rozwijać sportowe talenty, jeśli tylko pojawiają się odpowiednie narzędzia i finansowanie. To właśnie ta różnorodność dyscyplin i dostępnych możliwości stała się jednym z filarów programu Sportowy ORLEN.



– To naprawdę wyjątkowy program wspierający sport amatorski w Polsce. Większość dotychczasowych inicjatyw miała charakter zadaniowy. ORLEN natomiast wspiera strategicznie – w wielu obszarach funkcjonowania klubu – podkreśla Sebastian Snaczke, założyciel ośrodka piłki ręcznej KS Bystra. – Dzięki temu mogliśmy ustabilizować naszą działalność i rozwijać nowe kierunki, choćby zatrudnić specjalistów takich jak fizjoterapeuci.

Program umożliwia także zakup nowoczesnego sprzętu treningowego, co dla wielu klubów jeszcze niedawno było poza zasięgiem.

– Nowe urządzenia pozwalają dokładniej analizować treningi. Sprzęt do badania zakwaszenia jest nieoceniony w przygotowaniach sprinterów i biegaczy długodystansowych. Dla mnie jako tre-

nerki to ogromne wsparcie – mówi Magdalena Borysewicz, trenerka lekkoatletów w KS Polonii Pastęk. – Planujemy też zajęcia z psychologiem i dietetykiem, co bardzo podniesie jakość szkolenia.

Gdy marzenia zyskują realne wsparcie

W wielu klubach dopiero dzięki finansowaniu udało się otworzyć drzwi, które wcześniej pozostawały zamknięte.

– Program Sportowy ORLEN sprawił nam wielką niespodziankę. Nasze dziewczyny mogą jeździć na obozy, mamy nowy sprzęt, trenujemy więcej i lepiej – opowiada Anna Długosz, prezeska UKS Żak Września. Jej klub promuje lacrosse, dyscyplinę wciąż niszową w Polsce.

Podobnie jest w SKK Polonia 1912 Leszno, gdzie

rozwija się kręglarstwo klasyczne.

– Stać nas teraz na wydłużenie godzin treningów. Na zawody jeździ o wiele więcej zawodników niż wcześniej, możemy kupować stroje i nowoczesne kule. Kiedyś to były tylko marzenia – wspomina Beata Włodarczyk, prezeska klubu.

Tego typu historie pokazują, że nawet najbardziej wymagające czy niszowe dyscypliny mogą funkcjonować na wysokim poziomie, jeśli tylko otrzymają szansę.

Sport zamiast ekranów

Dzięki programowi ORLENU wspierane kluby różnią się jak noc i dzień: od wspinaczy z Klubu Wysokogórskiego Trójmiasto, przez młodych pływaków Rekina Lubaczów, po zawodników AS-u Lublin trenujących siatkówkę, łyżwiarstwo figurowe i jazdę

figurową na rolkach. Każda z tych organizacji pełni ważną rolę w życiu lokalnych społeczności: daje dzieciom przestrzeń do aktywności i odciąga od ekranów laptopów oraz smartfonów.

– Naszym celem jest nie tylko rozwijanie sprawności fizycznej, ale także budowanie relacji, nauka współpracy i wzmacnianie pewności siebie – tłumaczy Marek Wojdyna, prezes stowarzyszenia Boisko Szczęścia. – Chcemy, by każde dziecko wychodziło z treningu uśmiechnięte i dumne ze swoich postępów.

Podobnie widzi to Andrzej Białek z Klubu Karate Kyokushin Chikara Kielce: – Karate to świetna alternatywa dla spędzania czasu przy ekranach. Uczy panowania nad stresem i emocjami – umiejętności potrzebnych w szkole, pracy i życiu.



MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011443567



Sieć trenerów, która ma realną moc

W ramach programu swoją wiedzę i doświadczenie młodym sportowcom przekazuje 951 trenerów i instruktorów, pracujących regularnie z ponad 23 tysiącami dzieci.

– Dzięki środkom możemy prowadzić nie tylko treningi, ale też obozy, warsztaty psychologiczne i dietetyczne. To ogromna wartość – podkreśla Dariusz Babacz, trener UKS Bryza Kolbudy.

Profesjonalne podejście trenerów to jeden z najważniejszych czynników, które decydują o dalszej przygodzie sportowej młodych zawodników. Jeśli trener czuje się doceniony i dobrze wyposażony, jego praca staje się skuteczniejsza, bardziej inspirująca i daje lepsze rezultaty.

Spotkanie z mistrzami – bezcenne dla młodego sportowca

Jednym z najmocniej zapadających w pamięć elementów programu są wizyty profesjonalnych sportowców. W Obornikach Śląskich mali siatkarze mogli trenować z kapitanem reprezentacji Polski Bartoszem Kurkiem oraz rozgrywającym Marcinem Januszem.

– Nie tylko my daliśmy motywacyjnego kopa dzieciakom, ale także one nam – mówi Kurek. – Takie spotkania inspirowały do cięższej pracy. Kto wie, może trenowaliśmy z przyszłym kadrowiczem?

Z kolei Janusz dodał: – Jako młody chłopak spotkałem kiedyś Sebastiana Świderskiego i do dziś pamiętam każde słowo, które wtedy powiedział. Mam nadzieję, że te dzieci też zapamiętają nasze spotkanie na długo.

Rodzice widzą efekty szybciej, niż się spodziewali

Radość dzieci to jedno, ale dla rodziców równie ważne jest poczucie, że ich pociechy trafiają w dobre ręce.

– Każdy sport, który aktywizuje młodzież, jest na wagę złota, zwłaszcza dziś, kiedy widzimy, jak wielu młodych ma problemy z otyłością czy zwolnienia z WF-u – mówi Kamil Żeberski, tata młodego futbolisty z Watahy Zielona Góra.

– Moja córka bardzo się zmieniła odkąd trenuje jazdę konną. Zyskała pewność siebie, szybciej dojrzewa emocjonalnie. Kontakt ze zwierzętami okazał się dla niej kluczowy – opowiada Marta Andrzejewska, mama Zofii z Klubu Jeździeckiego Polonez.

Inwestycja, która realnie zmienia sportowy krajobraz

Każdy klub biorący udział w programie mógł ubiegać się o dofinansowanie do 100 tysięcy złotych. Dla wielu organizacji to środki, które otworzyły zupełnie nowe możliwości. Nie wszystkie ze 183 klubów wychowują mistrzów świata – i nikt tego od nich nie oczekuje. Każdy jednak

już teraz podniósł jakość szkolenia i stworzył bezpieczne, inspirujące środowisko do rozwoju.

– Kończymy pierwszą odsłonę Sportowego ORLENU, teraz przychodzi czas na rzetelną ocenę efektów i ewaluację projektu, aby jeszcze lepiej odpowiedzieć na potrzeby młodych sportowców, trenerów i rodziców. Już w lutym wystartuje nabór do kolejnej edycji. Zapraszamy do współpracy kluby z całej Polski, które wspólnie z nami chcą promować aktywność fizyczną i pozytywne wartości wśród młodego pokolenia. O szczegółach poinformujemy wkrótce – podkreśla Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. Program Sportowy ORLEN pokazuje, że inwestycja w lokalne kluby to inwestycja w zdrowe, świadome, aktywne społeczeństwo. Dzięki wsparciu finansowemu i merytorycznemu tysiące dzieci odkrywają pasję, uczą się pracy zespołowej, rozwijają swoje mocne strony i nabierają odwagi, by marzyć. Różnorodność dyscyplin, zaangażowanie trenerów i budowanie równych szans sprawiają, że z tych klubów wychodzą nie tylko przyszli sportowcy, lecz także pewni siebie młodzi ludzie. A każdy mistrz kiedyś zaczynał właśnie tu – od podstaw, od pierwszego treningu, od kogoś, kto po prostu dał mu szansę.



MOJE NOŻE SĄ PRAKTYCZNIE NIEZNISZCZALNE

– Najbardziej nietypowym zleceniem było wykucie maczety
– mówi Piotr Kuborek z Rzeszowa, architekt z zawodu,
kował z wyboru. Od lat tworzy noże, które trudno nazwać
jedynie narzędziami

Marcin Żminkowski

Kiedy zaczęła się twoja pasja do wykuwania form z metalu?

Zainteresowanie kowalstwem, a w szczególności wykuwaniem noży, towarzyszyło mi od samego dzieciństwa. I to już było takie ukierunkowanie ścisłe, nożyki, miecze strugane z drewna. Potem, w dorosłym życiu, gdy miałem już swój warsztat i możliwość zorganizowania jakiejś przestrzeni na tego typu działalność, zacząłem myśleć o kowalstwie. Pierwsze próby – z nagrzewaniem palnikiem, piecyk elektryczny niewielki, bez kowadła, bez młota, bez prasy – miały pokazać, czy ten temat mi się spodoba, czy faktycznie ta tęsknota gdzieś za tym

jest autentyczna. Okazało się, że tak i zaczęło się kompletowanie całego sprzętu i wchodzenie coraz głębiej w wykuwanie noży.

A pamiętasz swój pierwszy nóż?

To nie był nóż wykuwany jeszcze, to był nóż, który był wycinany z kawałka blachy, szlifowany, doklejana była do niego rękojeść, oczywiście wcześniej był hartowany jeszcze na tyle, na ile miałem pojęcie o hartowaniu i on gdzieś tam jeszcze jest. Nie jest to nóż, którym się można pochwalić, tak jak teraz obserwujemy czasami w mediach społecznościowych. Jeśli ktoś wykonuje pierwszy nóż, to naprawdę jest na bardzo wy-

sokim poziomie. To były pierwsze nieudolne próby, ale nauczyły mnie naprawdę bardzo dużo.

Jesteś architektem, czy to pomaga ci w jakiś sposób przy tworzeniu noży?

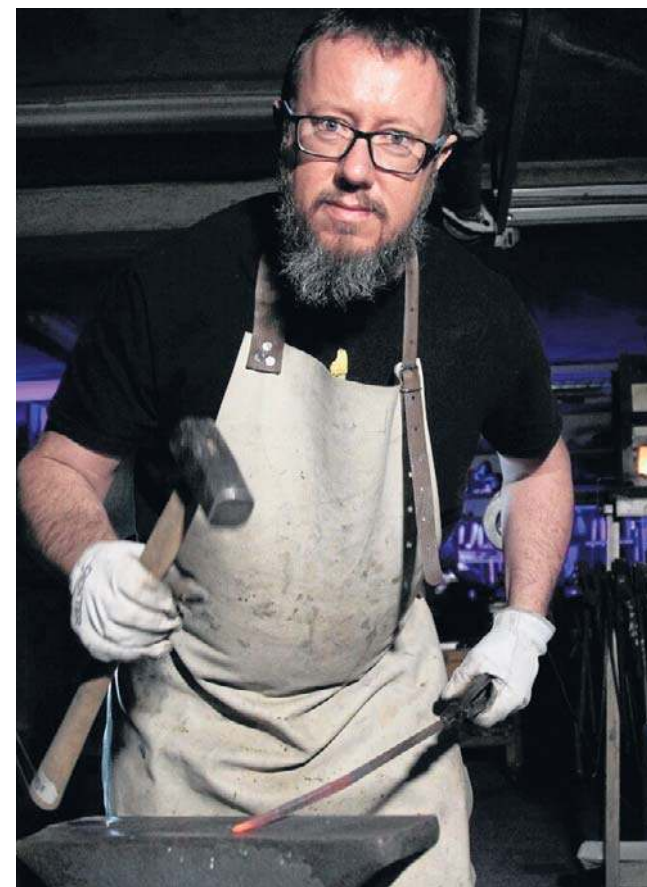
Studia, które kiedyś rozpocząłem, architektura, dały bardzo mocne podstawy projektowania i kompozycji. I to jest – myślę – taka bardzo uniwersalna dziedzina. Możemy ją wykorzystać w bardzo różnorodny sposób, poprzez sztukę użytkową, wzornictwo użytkowe, projektowanie sztuców, noży, ale też i samochodów, kończąc na budynkach oczywiście. To wszystko ma bardzo duże znaczenie, dobór materiałów, kompozycja kolo-

rystyczna, wrażenia estetyczne, które ten nóż ma też pełnić, oprócz tego, że ma być w pełni użytkowy, myślę, że to jest bardzo ważne.

W miarę rozwoju pasji kowalskiej i robienia kolejnych noży, które były coraz lepsze, pojawiły się pierwsze zamówienia. Miałem satysfakcję, że to, co wytwarzam moimi rękami, znajduje swoich odbiorców i przede wszystkim spełnia ich oczekiwania. Tych zamówień zaczęło się pojawiać coraz więcej. W zasadzie kowalstwo stało się moim drugim zawodem.

Jakie są etapy tworzenia noża, od czego zaczynasz?

Mając pomysł na nowy nóż, zaczynam od samego po-



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Piotr Kuborek w swojej pracowni – miejsce, w którym architektura spotyka się z ogniem i stalą

czątku, czyli pierwszych kresek stawianych na papierze. Oczywiście jest to poparte oczekiwaniami klienta, dyspozycją, czy to jest nóż, który ma być nożem myśliwskim

czy nożem kuchennym. Potem następuje etap projektowania noża, określania jego proporcji, wymiarów. Wagi na razie nie zakładamy, bo to wszystko będzie później zwią-

REKLAMA

0011450856

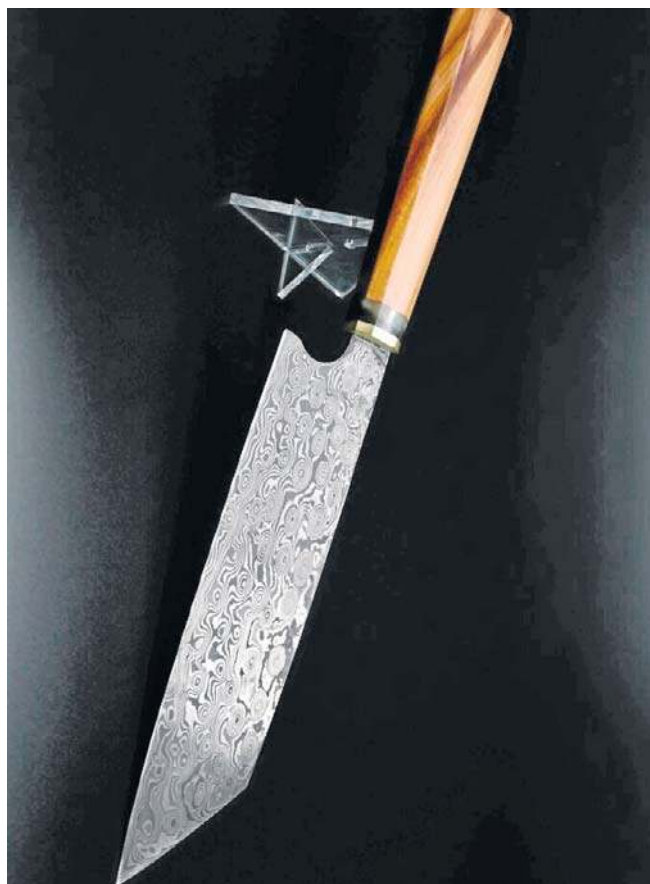
WYGRANA
w Konkursie
Nasze Dobre Podkarpackie

*Radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia
w gronie najbliższych osób w miłości, radości i ciepłej atmosferze.
Nowy Rok niech przyniesie pełno radosnych chwil i spełni najskrytsze marzenia.*

Życzy

Zarząd oraz pracownicy Podkarpackiej Wytwórni Wędlin Tradycyjnych
LUBERA

www.lbfoodcompany.pl • Dział sprzedaży tel.48 576182000 • Sekretariat - 48 796 556 559
Lubera, 36-100 Kolbuszowa Dolna, ul. Tarnobrzaska 138 • biuro@lbfoodcompany.pl



FOT. MARCIN ZMIKOWSKI

Ręcznie wykończone detale – każdy nóż powstaje jako unikat, dopracowany od klingi po rękojeść

zane na końcu z wykorzystaniem materiałów. Natomiast projekt noża, który powstaje przedstawiam klientowi. To on decyduje, że taka forma, taki kształt, takie przeznacze-

nie jest dla niego odpowiednie i zleca budowę takiego noża. Następnie trzeba zgromadzić materiały, dobrać poszczególne gatunki stali, materiał na rękojeść, pochewkę do tego

noża. Oczywiście zmiany „w trakcie” są możliwe, natomiast jak już odpalę piec kowalski, zacznę skuwąć dwa kawałki metalu, to już mamy otwartą drogę do konkretnego modelu noża, do konkretnej formy.

Jaki wpływ na cenę noża ma dobór materiałów?

Materiał jest istotnym elementem w konstrukcji całego noża, ale myślę, że znacznie bardziej takim czynnikiem cenotwórczym jest nakład pracy, jaki wiąże się z wykonaniem noża. Inaczej wykonuje się nóż, który ma 60-80 warstw stali, jest skuwany, a jego proces tworzenia jest znacznie dłuższy.

Pracujesz nie tylko z metalem, ale także obrabiasz drewno, żeby wykonać rękojeść noża?

Nóż i projekt noża to jest połączenie stali i najczęściej drewna. Stal, klinga to elementy, które mają być twarde, ostre. Rękojeść ma być wytrzymała, wygodna. Ja w swojej pracy wykorzystuję różne gatunki drewna. Może to być orzech turecki, mogą to być drewna sprowadzane z Indonezji, quava czy tamarynd, ale

mogą to być też nasze rodzime gatunki, czeczot klonu, brzoza karelska, która jest stabilizowana i barwiona. Z takich materiałów wykorzystuję to, co jest dostępne na rękojeści, odpowiednio oczywiście przygotowując i komponując całość mojej pracy.

Czym jest mozaika damasceńska. Jak dotarłeś do tej techniki?

Idąc po kolei przez takie najprostsze techniki kowalskie, dobrałem do etapu mozaik damasceńskich, dzięki mojemu przyjacielowi Bernardowi Górnemu, który jest moim mentorem i nauczycielem. On zapalił mnie tym pomysłem przejścia już na mozaiki, stworzenia mozaik damasceńskich. To jest taka technika, która jest cały czas jeszcze nieodkryta przeze mnie, szalenie trudna i pracochłonna. Wykonanie takiego materiału wyjściowego w postaci płaskownika na nóż zajmuje bardzo dużo czasu. Myślę, że to jest technika, w stronę której będę chciał zdecydowanie się teraz przemieszczać. Polega na wykorzystaniu tylko dwóch w zasadzie materiałów, dwóch rodzajów stali, ale łączonych w taki sposób, że daje to niesamowite efekty. Wykorzystując materiał,

który mamy wcześniej wykuty, możemy stwierdzić, czy jesteśmy w stanie wykorzystać ten bieżący projekt, czy powinniśmy skupić się na wykuciu.

Pamiętasz jakieś niecodzienne zamówienie, które przyszło ci realizować?

Takim chyba najbardziej nietypowym zleceniem dla mnie było wykucie maczety, ale też noża myśliwskiego, tak zwanego ulu, który stanowi bardzo specyficzny typ noża. Kształt literki „u” połączonej rękojeścią, więc kształt bardzo trudny do wykucia, ale udało się. Pod kątem formy, to były najtrudniejsze noże, które wykonywałem, natomiast pod kątem nakładu włożonej pracy, to były jednak ostatnie mozaiki damasceńskie, gdzie naprawdę przy kowadle spędziłem wiele czasu i nie jest to etap, który można rozpocząć i skończyć w tym samym dniu. Jest to wiele etapów kucia, które są porożdżane czasem na stygnięcie stali, „odpuszczanie” tej stali i dopiero później następuje proces kucia. Był to nóż, który chyba najbardziej mi się podobał spośród noży, które zrobiłem. Wykonany z mozaiki damasceńskiej. Rękojeść stanowił stabilizowany cios marmuru z elementami drewna żelaznego.

Co cię najbardziej satysfakcjonuje w tej pracy?

Myślę, że takim czynnikiem najbardziej satysfakcjonującym jest zadowolenie klienta i to, że docenia nakład pracy włożony w wykonanie noża, że docenia też w pełni jego funkcjonalność i w zasadzie niezniszczalność. Wszystkie klingi, które wykuwam, są praktycznie niezniszczalne. Wiadomo, że przy normalnym użytkowaniu, jeżeli ktoś się uprze, że będzie chciał złamać taki nóż, da sobie radę, ale jeżeli ktoś będzie podchodził w sposób normalny do posługiwania się nożem, ten nóż będzie długo-wieczny.

Masz plany na rozwinięcie swojej działalności kowalskiej?

Wciąż zdobywam nowe umiejętności. Przechodzę na wyższy poziom wykuwania tych noży poprzez właśnie mozaiki damasceńskie, ale też biorę udział w wielu wystawach. Ostatnio braliśmy udział w wystawie pod Rzymem we Fraskat. To było bardzo bogate doświadczenie w naszym tworzeniu noży i biżuterii, bo w zasadzie tutaj też pod kątem biżuterii z żoną działamy. Myślę, że to jest kierunek, który chcielibyśmy kontynuować, żeby wyjść troszeczkę dalej poza Polskę.

REKLAMA

0011439294

Muszynianka
naturalna woda mineralna

**Doskonałość
w Świątecznej
odsłonie**

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Zagłosuj i wspieraj swoich faworytów w wojewódzkim etapie naszej akcji specjalnej

Zbliżający się koniec roku to czas refleksji i podsumowań, ale też idealny moment, by wskazać tych, którzy w minionych miesiącach zachwycili talentem, determinacją i pasją na sportowych arenach.

Sukces sportowy to nie zawsze liczba medali, szereg pucharów na półce czy ściana wypełniona dyplomami, to także droga pełna wyrzeczeń, codziennej pracy

nad sobą i pokonywanie własnych słabości. I właśnie to doceniamy w Plebiscycie Sportowym: nie tylko wyniki, statystyki i liczby, ale serce i zapał do sportu.

Zakończyliśmy już etap powiatowy, a teraz czas, by najlepszy zawodnicy wzięli udział w rywalizacji na szczeblu wojewódzkim. A zdecydowanie jest o co walczyć! Bo stawką jest nie tylko zaszczytny tytuł, medal lub puchar, ale także nagroda fi-

nansowa oraz możliwość reprezentowania naszego regionu w skali kraju.

Każda kategoria pozwala wyróżnić tych, którzy swoją pasją i pracą zasługują na szczególne uznanie. Możemy docenić sportowców, którzy nie tylko osiągają znakomite wyniki, ale także inspirują innych; trenerów, którzy potrafią wydobyć z zawodników to, co najlepsze; talenty sportowe, które mimo młodego wieku zachwy-

cają umiejętnościami i determinacją; wreszcie drużyny, które są dumą lokalnych społeczności.

A to, kto stanie na podium Plebiscytu Sportowego w naszym województwie i awansuje do ogólnopolskiego finału, zależy tylko od Państwa głosów. Prezentujemy więc aktualnych liderów głosowania i zachęcamy do wspierania swoich faworytów w każdej z kategorii.

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto aktualni liderzy

w wojewódzkim etapie plebiscytu



Sportowiec Roku, Anna Członka, bieg



Sportowiec Roku, Gaja Mirkowska, pływanie, KP REKIN



Sportowiec Roku, Barbara Skrzypczak, lekkoatletyka, Stalowowski Klub Biegacza



Sportowiec Roku, Marek Tomoń, piłka nożna, MKS Sokół Domaradz



Sportowiec Roku, Mariusz Surman, bieganie, Dzikie Mustangi



Sportowiec Roku, Mateusz Kuzio, piłka nożna, Przełęcz Dukla



Sportowy Talent Roku, Kornel Fil, Piłka nożna, UKS Orleń Lesko



Sportowy Talent Roku, Tobiasz Misiołek, Piłka nożna, LKS SPARTA OSOBNICA



Sportowy Talent Roku, Igor Polak, Karting, FIA Formuła 4



Trener Sportowy Roku, Maciej Klimczyk, gimnastyka, Ninja Kids Academy



Trener Sportowy Roku, Rafał Pietrzkiewicz, piłka nożna, Akademia Piłkarska Aktiv Pro, LKS Zarszyn



Trener Sportowy Roku, Wiktor Szukała, piłka nożna, LKS Brzostowianka Brzostek

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. Anna Członka, bieg
2. Gaja Mirkowska, pływanie, KP REKIN
3. Barbara Skrzypczak, lekkoatletyka, Stalowowski Klub Biegacza

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. Marek Tomoń, piłka nożna, MKS Sokół Domaradz
2. Mariusz Surman, bieganie, Dzikie Mustangi
3. Mateusz Kuzio, piłka nożna, Przełęcz Dukla

SPORTOWY TALENT ROKU

1. Kornel Fil, Piłka nożna, UKS Orleń Lesko
2. Tobiasz Misiołek, Piłka nożna, LKS SPARTA OSOBNICA
3. Igor Polak, Karting, FIA Formuła 4

TRENER SPORTOWY ROKU

1. Maciej Klimczyk, gimnastyka, Ninja Kids Academy
2. Rafał Pietrzkiewicz, piłka nożna, Akademia Piłkarska Aktiv Pro, LKS Zarszyn
3. Wiktor Szukała, piłka nożna, LKS Brzostowianka Brzostek

DRUŻYNA ROKU

1. SAN Gorzyce, Piłka nożna
2. LKS Głowaczowa, piłka nożna
3. Akrobatyka FIT KID Przemyśl-Żurawica, fit kid

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.nowiny24.pl/plebiscyt-sportowy

MATERIAŁ INFORMACYJNY AGENCJI ROZWOJU PRZEMYSŁU S.A. ODDZIAŁ ARP S.A. W MIELCU

0011453636

30 lat decyzji, które budują przemysł w Polsce.

SSE EURO-PARK MIELEC konsekwentnie przyciąga inwestorów.

Fabryki, hale, miejsca pracy i decyzje, które zapadały tu na długo przed tym, zanim stały się oczywiste. Gdy trzy dekady temu powstawała Specjalna Strefa Ekonomiczna EURO-PARK Mielec, nikt nie mówił jeszcze o „ekosystemach inwestycyjnych” ani „konkurencyjności regionów”. Dziś Podkarpacie i Lubelszczyzna są na mapie przemysłowej Polski i Europy – miejscem, które sprzyja rozwojowi inwestycji.

30-lecie funkcjonowania SSE EURO-PARK Mielec, świętowane podczas Gali jubileuszowej 27 listopada 2025 roku w Mielcu, było nie tylko okazją do podsumowań. To przede wszystkim moment, by pokazać, jak w czasach ostrożnych decyzji i twardych kalkulacji Agencja Rozwoju Przemysłu S.A. realnie wspiera przedsiębiorców planujących nowe inwestycje.

Fundamentem tej oferty pozostaje Program Polska Strefa Inwestycji. Decyzja o wsparciu daje firmom możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku CIT lub PIT dla nowych inwestycji – na warunkach, które należą do najbardziej atrakcyjnych w Europie. W praktyce oznacza to konkretne oszczędności, większą przewidywalność finansową i przestrzeń do reinwestowania kapitału w rozwój firmy. Co istotne, z PSI korzystają zarówno duże podmioty, jak i mikro, małe oraz średnie przedsiębiorstwa – bez względu na branżę. Kolejna szansa otwiera się w przypadku wejścia na rynki zbrojeniowe oraz typu dual-use.

Jednak SSE EURO-PARK Mielec to coś więcej niż instrument podatkowy. To wsparcie „od pierwszej rozmowy do uruchomienia produkcji”. Doradztwo, pomoc w przejściu procedur, dostęp do gotowej infrastruktury – wszystko po to, by inwestor mógł skupić się na biznesie, a nie na barierach administracyjnych.

Najlepszym przykładem takiego podejścia jest hala



produkcyjno-magazynowa w Krośnie, która pozostaje dostępna na wynajem. Nowoczesny obiekt, zlokalizowany w strefie przemysłowej miasta, łączy funkcjonalną przestrzeń produkcyjną z zapleczem biurowo-socjalnym. Hala została zaprojektowana z myślą o elastyczności – sprawdzi się zarówno w działalności produkcyjnej, jak i logistycznej, a możliwość jej rozbudowy daje firmom realną perspektywę dalszego wzrostu w tej samej lokalizacji.

Jakość tej inwestycji została potwierdzona nie tylko przez najemców i ekspertów rynku, ale również przez branżowe jury. Hala w Krośnie zlokalizowana przy lotnisku, ul. Prezydenta Kaczorowskiego otrzymała tytuł Budowy Roku Podkarpacia 2024 w kategorii obiektów przemysłowych. Co warto podkreślić, w tym samym

konkursie nagrodzona została także hala ARP S.A. w Mielcu – to konkretny przykład, gdy inwestor publiczny zdobywa uznanie za konsekwentnie wysoki standard realizowanych projektów.

Dla firm, które rozważają wejście na rynek lub rozwój działalności w Polsce Wschodniej, taka infrastruktura oznacza jedno: krótszy czas startu, niższe ryzyko i dostęp do narzędzi wsparcia, które realnie poprawiają opłacalność inwestycji.

Po 30 latach EURO-PARK Mielec nie zwalnia tempa. Zamiast jubileuszowych deklaracji oferuje to, co dla przedsiębiorców najważniejsze – sprawdzone rozwiązania, konkretne lokalizacje i decyzje, które pozwalają rozwijać biznes tam, gdzie potencjał regionu spotyka się z doświadczeniem.

Zapraszamy na stronę www.europark.arp.pl

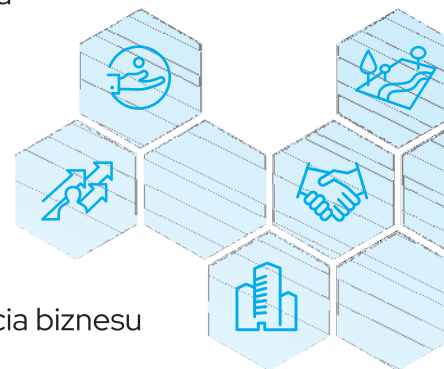


Zyskaj do 70% zwolnienia z podatku!



Oferta SSE EURO-PARK Mielec:

- Zwolnienie podatkowe w ramach Polskiej Strefy Inwestycji
- Decyzja = realna pomoc publiczna
- Gotowe tereny i hale
- Wsparcie inwestycji budowlanych
- Dostęp do:
 - ✓ wyszkolonej kadry,
 - ✓ klastrów tematycznych,
 - ✓ sieci lokalnych instytucji wsparcia biznesu



Ty inwestujesz – my Cię wspieramy!

Chcesz skorzystać z ulgi? Zobacz czy się kwalifikujesz:
europark.arp.pl/dla-inwestora/kalkulator-zwolnienia/

„13. ...” polski serial		rzymska bogini łowów		stolica Gwinei		imię Wellman, dziennikarki		barki		lichy koń popiel-cowa		antylopa z Afryki		bierki meta-lowie pręty		nocna zjawia pół-piętro		rodzaj kutra rybackiego		liche utwory lite-rackie		anglo-saska jednost-ka masy	
szczęśliwy okres w życiu								pylasta gleba				daleko mu do zawodowca						ciasto ze świeczkami					
miasto w powiecie grodzkim												Sławo-mir Mrozek											
		1				miara wier-szowa								pora wsta-wania				duży pieś myś-liwski					
samiec wilka etat, posada										20		model Polo-neza				4		rzymski okręt wojenny				23	
wyższa izba parla-mentu						fusy na dnie garnka						dawna papieska korona		etap polski taniec ludowy				projekt, zamiar					
						rzymski Ares		częstki materii leśne lub złote		morski skorup-iak						9		kolor jasno-zielony		alkohol etylowy		18	
dawny zagło-wiec		siostra Balla-dyny		rupiecie w lamusie		Twain, pisarz edukacja				polski zespół rockowy				gorliwy wyz-nawca				grecka litera					
zapa-lenie mig-dałków						14		w lokalu wybor-czym				21								me-dyczny sącze-k		szwedzki kwartet wokalny	
						okrągła w cyrku						młotem lub dyskiem				10		pruski naczel-nik powiatu					
ducho-wień-stwo								płyń przez Kościan				8				krzyk, hałas o coś				5			
węgier-ski auto-bus		ryba łoso-siowata		śliwo-daktyl		sieć rybacka												ma jasne włosy		osesek kłapo-ucha		pierw-sza dama opery	
																						roz-żarzone częstki	
Stolica Pio-trowa		jest srebrem		kojarzył mał-żeństwa		polska kawa zbożowa												wojsko mongolskiego władcy		składana pod-czas taria		22	
egzo-tyczna mu-chówka																						poręka na wekslu	
zupa z bu-ra-czków		marka tele-wizora		wyde-chowa w aucie		obawy o przy-szłość												19		gaz szła-chetny		lina przy zaglu	
																						ciepły lub sło-nczny	
do ry-sowania pięcio-linii		czarna w rodzinie		uszkod-zenie ciała		doku-menty w ar-chiwum		15										ósmy szczyt świata		pomie-szcze-nie dla trzody		wpada do luzu	
																						7	
rzadko się uś-miecha								12		mierzy prędkość statku		dawną nazwa statku		mało-widło ściennie		pokarm dzikich zwierząt		roślina na przy-prawę		słodki lub gorzki		dawny patrol woj-skowy	
										domowe ognisko						miniatura fortepianowa				ekran kom-putera			
nad-rzewne małpiatki z Azji		„... dla repor-tera”		imię Arciuch, aktorki		rodzaj gimna-styki rączka						kraina w Polsce i Słowacji								wielka flota wojenna		arty-styczne tkaniny	
zakwita w maju		ostrze włóczni		13		arab-skie imię męskie		sejmik cza-rownic na Łysej Gorze		imię Ruso-wicz, piosen-karki		król sawanny stolica Senegalu		serowe miasto w Holandii		pracow-nik stoczni		małpa wąsko-nosa		gra w karty		moment pędu cząstki elementarnej	
uderza z jasnego nieba										część dzielnicy Wawer				odkryty wagon kole-jowy						miasto nad Neretwą		rzeka jak ryba	
islamski miesiąc postu												Bartosz, polski siatkarz				auto z Korei Połud-niowej				17		dra-pieżny kot	
w sklepie woj-skowy bęben						3		waluta Tunezji						atribut mini-stry				człowiek niecy-wilizo-wany				niewy-godne łóżko	
																papuga z Nowej Zelandii							

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

ROZVIAŽANIE: STRUNA ZBYT NAPĚTÁ PĚKNĚ.

eprasa.pl ff62b5d245

HISTORIA/FOTOGRAFIA

Dla miłośników architektury
Lublina, choć nie tylko

W ramach Projektu Badawczego „Zniszczenia wojenne Lublina w latach 1939-1944” ukazał się album (w polsko-angielsko-niemieckiej wersji językowej) „Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany”. Jego redaktorem jest Jacek Wołoszyn, a autorką opracowania fotograficznego Patrycja Gustaw.

Przed, w trakcie, po wojnie

Celem albumu – piszą autorzy – jest „ukazanie skali destrukcji dokonanej przede wszystkim przez Niemców w okresie ostatniej wojny światowej i pokazanie skutków, jakie zaistniały z tego powodu w krajobrazie miasta”. Ponadto dokonanie porównania wyglądu wybranych obiektów zniszczonych we wrześniu 1939 r., w trakcie tzw. wysiedleń Winiawy, w wyniku likwidacji dzielnicy żydowskiej, sowieckiego bombardowania w maju 1944 r. oraz w czasie walk o miasto w lipcu tego roku.

Sama kompozycja albumu opiera się na porównawczym układzie fotografii ułożonych w cyklach czasowych: przed wojną, w trakcie wojny, tuż po wojnie i współcześnie. Album podzielono na rozdziały odpowiadające poszczególnym etapom zniszczeń miasta. Główny podział terytorialny obejmuje Winiawę, Stare Miasto oraz Podzamcze, czyli teren dawnego getta, obszar Krakowskiego Przedmieścia i placu Wolności.

Ikony pamięci zbiorowej

Tak przyjęty układ pozwala śledzić odrębną historię każdej dzielnicy, a zarazem dobrze pokazuje skalę strat w miejskiej tkance. Zaś przez bezpośrednie porównanie „dawniej i dziś” odbiorca lepiej rozumie konsekwencje wojny dla całego miasta. Może dostrzec zarówno bezpowrotną utratę pewnych obiektów, jak i ciągłość miejskiej tkanki tam, gdzie udało się ją odbudować.

Kryterium porządkowania materiału jest też symbolika. Preferowane były kadry miejsc i obiektów o znaczeniu historycznym, np. katedra, synagogi, rynek Starego Miasta. Takie fotografie – dowodzą autorzy – niosą ze sobą głębszy przekaz, stając się ikonami pamięci zbiorowej.

Zamiast banku dom towarowy

Przypatrzymy się pomysłowi autorów na przykładzie kamienicy przy ul. Kapucyńskiej 3. Dawniej mieścił się w niej Dom Bankowy Michała Morajnego, a w jednej z jej oficyn 15 marca 1903 r. urodził się poeta Józef Czechowicz. Na fotografii z lat 30. widać solidną dwupiętrową mieszczańską kamienicę o różnicowanym detalu, kutymi balkonami i przejazdem bramnym.

9 września 1939 r. w kamienicę uderzyła niemiecka bomba, rozłupując ją niemal na pół. Zrujnowana stała przez całą okupację, a po wojnie podjęto decyzje o jej nieodbudowywaniu. Na przełomie lat 50. 60. na jej miejscu (i częściowo na miejscu hotelu Victoria), wybudowany oszklony Pedet – Państwowy Dom Towarowy. Pierwsze zakupy w Pedecie, który uchodził wówczas za symbol luksusu, mieszkańcy zrobili w 1964 roku.

opr. margara



„Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany”, wyd. IPN, Lublin 2025, cena 49 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

SANDRA KUBICKAPrzygotowuje
mieszkanie

Dopiero co w plotkarskich mediach gruchnęła wiadomość, że modelka i jej mąż się rozwodzą, a już Kubicka zamieściła na Instagramie relację z przenosin z dotychczasowego domu do nowego mieszkania. Pokazała, jak rozkłada tekturowe pudełka i oznajmiła: „To jest moje nowe mieszkanie. Nikt nikogo nie wyrzucił, od razu tutaj ucinam wszystkie spekulacje. Nadal jesteśmy właścicielami domu. Ja tam jeżdżę, kursuję, sobie powoli przygotowuję to mieszkanie, bo dopiero jest świeże po remoncie, jeszcze pachnie farbą. Robię pokój Leosiowi, muszę tapetę mu tam nakleić, rozpakowuję, przygotowuję garderobę, nie śpieszy mi się. To była moja decyzja” – podsumowała.

MAJKA JEŻOWSKAMogłaby
nauczać

Ostatnio wszyscy internetowi influencerzy próbują swych sił w śpiewaniu. Do grona tego należy Julia Żugaj, która niedawno zaprezentowała swe wokalne umiejętności w „Twoja twarz brzmi znajomo”. Jakby tego było mało wywijała również hołubce w „Tańcu z gwiazdami”. Do tych popisów odniosła się w niedawnym wywiadzie Majka Jeżowska. - Myślę, że Julka ma talent do wielu rzeczy. Na przykład, gdy tańczyła na parkiecie, to było widać gołym okiem, że ona się tego nie uczy, że tańczyła od dziecka. Ale jeśli chodzi o stronę muzyczną, to myślę, że ja bym mogła ją wielu rzeczy nauczyć. Tylko nie wiem, czy ona chce – stwierdziła. I dodała: - Wszyscy mają parcie, żeby nagrywać płyty i śpiewać. A ja uważam, że aby śpiewać czy nagrać album, to jednak trzeba mieć coś więcej, trzeba mieć muzyczną osobowość – powiedziała w „Vivie”.

KINGA RUSINDochodzi
do siebie

Kilka tygodni temu celebrytka zламala rękę. Nie wróciła jednak do Polski, tylko zakotwiczyła w Barcelonie, gdzie spędzi najbliższe święta. Ostatnio pochwaliła się na Instagramie,



Modelka Sandra Kubicka po rozwodzie przygotowuje nowe mieszkanie - ale się z tym nie śpieszy

że przeczesuje miasto w poszukiwaniu eleganckich butików.

„Te święta będą dla mnie inne. Lekarze zabronili mi gotować czy piec potrawy świąteczne. Rehabilitacja ręki. Na razie więc przedświątecznie odbywam długie spacer po Maladzie i Barcelonie. Słońce dobrze mi robi. Pogoda zachęca do tego, żeby się wyśtroić - zamiast stroić choinkę, czego też mi zabroniono. Ale w końcu nic bardziej nie poprawia kobietom samopoczucia niż moda” – napisała.

PAULINA MŁYNARSKA

Została opluta

Kiedyś była aktorką, potem prezenterką. W końcu kupiła i wynajmowała dom w Grecji, a teraz przeniosła się do Francji. Podczas niedawnej wizyty w Polsce, dała się namówić na wywiad Magdzie Mołek. Tam, słysząc z wyrazistych poglądów Młynarska, przyznała, że nieraz dostawała po głowie za swoje wypowiedzi. Przez pewien czas otrzymywała wręcz groźby. Raz było nawet gorzej. - Napłuł na mnie facet. Stałam w samochodzie i pokazał mi, że bym odkręciła szybę. Myślałam, że on chce mi coś powiedzieć, a on charknął i mi plunął - zdradziła. Potem stwierdziła, że „ludzie są źli”. Zaskoczona tymi słowami autorka podcastu uznała, że nie przystają one do założeń jogi, którą Młynarska od lat praktykuje. W odpowiedzi usłyszała, że „jeżeli jesteś wrednym, narcystycznym skur**synem, to joga zrobi z ciebie jeszcze lepszego, wrednego, narcystycznego skur**syna”.

BLANKA LIPiŃSKA

Nic nie widziała

Autorka poczytnych erotyków od lat eksperymentuje z zabiegami chirurgii estetycznej. Ostatnio na jej InstaStories trafiła relacja z wizyty w zaprzyjanej klinice, gdzie poddano jej twarz naświetlaniu przez trzy różne lasery. Lipińska pokazała się z kompresem na twarzy. „Jestem tak spuchnięta, że dowiedziałam się, jak to jest nic nie widzieć. A Paweł powiedział do mnie: „Tylko kobieta znieś coś takiego dla wyglądu”. True! Co wam mogę rzec, wyglądam dziś strasznie. I zupełnie nie jestem tym zaskoczona. To nie boli, tylko ciągnie i troszkę, w niektórych miejscach, piecze. Ale jak pokazali mi efekty tych laserów przed i po... Nie ma takiego dyskomfortu, który mnie przed tym powstrzyma” – orzekła.

EDYTA PAZURAByła łakomym
kąskiem

Ostatnio ktoś spytał żonę i menedżerkę słynnego aktora czy kiedyś weźmie udział w telewizyjnym talent-show. Pazura odparła: - Miałam propozycję udziału w „Tańcu z Gwiazdami” w 2009 r., ale wtedy Amelka była malutka, więc zrezygnowałam. Nie żałuję, bo rodzina jest dla mnie zawsze na pierwszym miejscu. Wtedy byłam łakomym kąskiem. Dzisiaj, w opinii publicznej, jestem po prostu nudną żoną Cezarego Pazury - podsumowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj poczujesz przyływ energii, ale działaj spokojnie. Horoskop dzienny ostrzega, że pośpiech może okazać się złym doradcą.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ktoś poprosi Cię o pomoc. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że Twoja interwencja będzie nieodzowna.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy będą kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na piątek radzi uważnie słuchać innych ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać sobie wszystkiego do serca...

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć wśród znajomych, horoskop na dziś radzi jednak nie zapominać o innych i pozwolić im dojść do głosu.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie osobistych spraw przyniesie Ci sporą ulgę. Horoskop dzienny na piątek do wskazówka, by kupić się na detalach.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga będzie wyzwaniem. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji przy dokonywaniu wyborów.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja determinacja pomoże przełamać impas. Uważaj jednak na ostre słowa: horoskop na dziś ostrzega, że mogą zranić kogoś bliskiego.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć przygód doda Ci skrzydeł. Horoskop dzienny zapowiada, że przed Tobą dobry dzień na planowanie lub naukę czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki mogą Cię przytłoczyć, ale horoskop na dziś uspokaja, że systematyczność da dobre efekty.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Horoskop na dziś zapowiada, że nieszablonowe pomysły spotkają się z uznaniem. Nie bój się ich przedstawić, nawet jeśli są odważne...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dzień sprzyja twórczości i spokojnym rozmowom.

Żałoba w Jeleniej Górze. Apele o uszanowanie bólu rodziny

Alina Gierak, KK
Jelenia Góra

Sędzia Agnieszka Makowska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze poinformowała, że sąd zastosował wobec nieletniej środek tymczasowy. Chodzi o 12-latkę zatrzymaną w sprawie śmierci 11-letniej uczennicy SP nr 10 w Jeleniej Górze.

W krótkim oświadczeniu sędzia Agnieszka Makowska potwierdziła, że do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wpłynęły we wtorek, 16 grudnia, o godz. 15 akta policji w sprawie nieletniej. Sprawa została zarejestrowana i przypisana do referatu sędzięgo.

- Odbędzie się posiedzenie z udziałem nieletniej, wobec której sąd zastosował środek tymczasowy - poinformowała sędzia. Nie wyjaśniła, o jaki środek tymczasowy chodzi. - Sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami. Żadne inne informacje nie będą przez sąd udzielane - dodała sędzia.

Po oświadczeniu wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wiadomo, że bez odpowiedzi pozostaną pytania o motyw zabójstwa, wyniki sekcji zwłok dziewczynki i przebieg tragedii. Ponieważ sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami, nie poznamy szczegółów zbrodni.

W Jeleniej Górze nadal ludzie żyją tragedią, do której doszło w poniedziałek. Przed SP nr 10, szkołą, do której chodzą zamordowana 11-latką oraz starsza o rok dziewczynka zatrzymana w tej sprawie, mieszkańcy palą znicze. Lekcje odbywają się normalnie.

Ostatnia droga Danusi w sobotę
Uroczystości pogrzebowe 11-letniej Danusi odbędą się w so-



Agnieszka Makowska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze, wyłączyła jawność sprawy

botę, 20 grudnia. Msza święta zostanie odprawiona o godz. 12.00 w kaplicy na Starym Cmentarzu Komunalnym w Jeleniej Górze. Po jej zakończeniu nastąpi pochówek.

W związku z tragiczną śmiercią dziewczynki prezydent Jeleniej Góry ogłosił sobotę, 20 grudnia, dniem żałoby w mieście. Jak zaznaczył prezydent Jeleniej Góry, rodzina prosi o uszanowanie prywatności i nieobecność mediów podczas ceremonii.

Rzecznik rządu Adam Szłapka na konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów przypomniał ten apel.

- Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci tragedią, która się wydarzyła w Jeleniej Górze. To jest wielka trauma także dla miesz-

kańców, uczniów, całej społeczności szkolnej. I chciałem przekazać apel, który też wystosował pan prezydent i pani minister Nowacka, żeby maksymalnie starać się uszanować tę trudną sytuację i starać się nie zaczepiać przed szkołą uczniów, nauczycieli czy rodziców. Wszyscy bardzo współczujemy rodzinie, bliskim. Sytuacja wymaga, by podejść do tego z odpowiednim uszanowaniem - zaznaczył.

Prokurator generalny o zabójstwie 11-latki

Czy 12-latka z Jeleniej Góry spędzi w poprawczaku tyle czasu, ile dorosły, który zostałby skazany za zabójstwo? O takiej opcji wspomniał w środę, 17 grudnia, na antenie Programu Pierwszego Polskiego Radia mi-

nister sprawiedliwości Waldemar Żurek.

Prokurator generalny powiedział podczas audycji, że obecnie obowiązujące prawo zezwala na to, aby dziecko przebywało w zakładzie poprawczym nawet do 24. roku życia, co w przypadku zatrzymanej w sprawie zabójstwa dziewczynki oznacza, że spędziłaby w nim nawet 12 lat.

- Jeśli to wszystko się potwierdzi, to dla rodziców największym dramatem będzie to, że ich dziecko - sprawczyni - trafi do zakładu poprawczego. (...) To może być bardzo dotkliwe, dlatego że dzisiaj ustawa pozwala na to, by dziecko pozostawało w nim nawet do 24. roku życia - powiedział Waldemar Żurek.

Donald Tusk apeluje przed szczytem UE o decyzje w sprawie finansowania pomocy dla Ukrainy

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk przed rozpoczęciem szczytu UE w Brukseli ostrzegł, że brak decyzji finansowych dziś może mieć poważne konsekwencje dla bezpieczeństwa całej Europy.

Premier tuż przed rozpoczęciem szczytu Unii Europejskiej w Brukseli wygłosił krótkie oświadczenie skierowane do

mediów. Szef polskiego rządu podkreślił wagę decyzji, jakie mają zapisać podczas spotkania europejskich liderów.

- Mamy teraz prosty wybór: albo pieniądze dzisiaj, albo krew jutro. Nie mówię o Ukrainie, mówię o Europie. Wydaje mi się, że wszyscy europejscy liderzy muszą w końcu stanąć na wysokości zadania. To wszystko, co mogą teraz powiedzieć - zaznaczył Tusk.

Szczyt UE ma kluczowe znaczenie dla dalszego finansowa-

nia wsparcia dla Ukrainy. Jak wskazywali unijni dyplomaci dzień przed posiedzeniem Rady Europejskiej, najważniejsze jest znalezienie środków, natomiast forma ich pozyskania pozostaje kwestią otwartą.

Komisja Europejska oraz większość państw członkowskich opowiadają się za wykorzystaniem zamrożonych aktywów rosyjskiego banku centralnego. Środki te miałyby posłużyć do sfinansowania tzw. pożyczki reparacyjnej dla Ukrainy, która

zostałaby spłacona po zakończeniu wojny i wypłacie reparacji wojennych przez Rosję. Przeciwno temu rozwiązaniu sprzeciwia się Belgia, gdzie znajduje się większość z około 210 miliardów euro zamrożonych aktywów na terenie UE.

Alternatywą jest udzielenie Ukrainie pożyczek zabezpieczonych gwarancjami budżetu Unii Europejskiej lub poszczególnych państw członkowskich, które wyrażają na to zgodę. PAP

DROBNE

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

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

Handlowe

ANTYKI

KUPIĘ STAROCIE: szkło użytkowe PRL (np. patery, figurki), płyty winylowe, CD, kasety, drewniane meble, drobiazgi. Tel. 785-361-876

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

REKLAMA

0011454887

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Grodzisko Dolne

informuje, że na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne oraz na stronach internetowych Gminy bip.grodziskodolne.pl i www.grodziskodolne.pl został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowej z prawem własności, przeznaczonej do sprzedaży użytkownikowi wieczystemu, zatwierdzony Zarządzeniem Nr 72/25 Wójta Gminy Grodzisko Dolne z dnia 18.12.2025 roku. Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne pod numerem tel. 17 242 82 65 wew. 161.

REKLAMA

0011449373



UPRZEJMIIE INFORMUJEMY,

że w okresie świąt Bożego Narodzenia 2025 oraz Nowego 2026 Roku

wystąpią dla mieszkańców Rzeszowa zmiany terminów odbioru odpadów komunalnych, i tak:

- za poniedziałek 22.12.2025 r. – odbiór nastąpi **wcześniej**, tj. już w sobotę 20.12.2025 r.,
- za wtorek 23.12.2025 r. – odbiór nastąpi w poniedziałek 22.12.2025 r.,
- za środę 24.12.2025 r. – odbiór nastąpi we wtorek 23.12.2025 r.,
- za czwartek 25.12.2025 r. – odbiór będzie też we wtorek 23.12.2025 r.,
- za piątek 26.12.2025 r. – odbiór będzie w sobotę 27.12.2025 r.

W Nowym Roku 2026 odbiór odpadów przypadający:

- na czwartek 1.01.2026 r. – zostanie wykonany w piątek 2.01.2026 r.,
- za piątek 2.01.2026 r. – odbiór będzie w sobotę 3.01.2026 r.

Następnie ze względu na Święto Trzech Króli odbiór odpadów przypadający na wtorek 6.01.2026 r. zostanie wykonany w środę 7.01.2026 r. – i tak do końca tygodnia będzie przesunięcie o 1 dzień do soboty włącznie.

ZA EWENTUALNE UTRUDNIENIA PRZEPRASZAMY.

Zarząd MPGK-Rzeszów
Sp. z o.o.

Lewandowski negocjuje letni transfer do Chicago Fire

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Polski napastnik Barcelony i kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski odbył pozytywne rozmowy w sprawie przedłużenia kontraktu, który wygasa mu z końcem sezonu.

Gwiazdor reprezentacji Polski Robert Lewandowski próbuje dogadać się z Barceloną w sprawie przedłużenia kontraktu, który wygasa mu z końcem sezonu.

Chce zostać w Barcelonie, ale ta się nie kwapi

„Lewy” upoważnił swojego agenta Piniego Zahaviego, aby poinformował władze „Blaugrany”, że gotowy jest na znaczne obniżenie wynagrodzenia (obecnie ma jeden z najwyższych kontraktów w drużynie, sięgający 26 milionów euro rocznie) i pełnienie roli rezerwowego w kolejnym sezonie, ale szefostwo Barcy nie spieszy się z zawarciem porozumienia, dając Robertowi do zrozumienia, że wszystko zależeć będzie od jego postawy do zakończenia obecnej kampanii.

37-latek, nie mając konkretnej odpowiedzi z „Dumy Katalonii”, próbuje zabezpieczyć swoją przyszłość po ewentualnym opuszczeniu Barcelony latem nadchodzącego roku. Jedną z opcji miałyby być transfer do klubu MLS, a konkretnie skupiska największej Polonii w Stanach Zjednoczonych – Chicago.

Otwarty na transfer do ligi amerykańskiej

Źródła poinformowały, że Lewandowski jest otwarty na transfer do Chicago Fire



Robert Lewandowski ma o czym myśleć, siedząc na ławce rezerwowych Barcelony

i kwestia jego wynagrodzenia nie powinna stanowić problemu.

Choć „Lewy” ma inne opcje poza pozostaniem w Barcelonie (wybór klubu w Saudi Pro League, a także AC Milan czy Atletico Madryt), transfer do amerykańskiej MLS wydaje się całkiem realny.

Klub Fire, który w tym sezonie po raz pierwszy od 2017 roku awansował do fazy play-off MLS, umieścił go na swojej „liście odkryć”, co oznacza, że żaden inny klub w lidze nie może pozyskać Polaka bez zapłacenia mu opłaty.

Inter Miami również był łączony z Lewandowskim, ale dopóki figuruje on na liście,

„Czaple” nie mogą rozmawiać z Lewandowskim, ponieważ Fire jest pierwszą opcją, gdyby Robert zdecydował się kontynuować karierę w Ameryce.

W drużynie Interu Miami dowodzonej przez Lionela Messiego jedno z miejsc jest wolne po tym, jak Jordi Alba przeszedł na emeryturę po pierwszym w historii zdobyciu mistrzostwa MLS.

Chicago Fire priorytetem wobec Interu Miami

Fire, które na początku tego roku próbowało również pozyskać Neymara Juniora i Kevina Bruyne, od co najmniej sześciu miesięcy traktuje Lewan-

dowskiego priorytetowo. Byłby to strategiczny ruch, ponieważ Chicago ma największą polską społeczność w USA.

Chicago Fire to najbardziej polski klub w MLS. Z powodzeniem grały tam gwiazdy Białoczerwonych: pod koniec lat 90. Roman Kosecki i Jerzy Podbrożny, Piotr Nowak, który grał w „Strażakach” do 2002 roku, Tomasz Frankowski w 2008 roku, Krzysztof Król w 2010 roku, Przemysław Frankowski w latach 2019-2021 i ostatnio Kacper Przybyłko w latach 2022-2024.

Zasilenie Fire Lewandowskim można byłoby wykorzystać do zwiększenia zainteresowania klubem w podobny sposób, jak miało to miejsce w przypadku przybycia dawnej gwiazdy Tottenhamu Hotspur, Koreańczyka Son Heung-mina, do Los Angeles FC czy byłego partnera „Lewego” z Bayernu Monachium – Niemca Thomasa Müllera do kanadyjskiego Vancouver Whitecaps miniego lata.

Anna Lewandowska już odwiedziła Chicago

Żona byłego napastnika Bayernu Monachium i Borussia Dortmund, Anna, odwiedziła Chicago w zeszłym miesiącu podczas swojego pobytu w Stanach Zjednoczonych, co oznacza, że bardzo poważnie traktuje przeprowadzkę do stanu Illinois.

Lewandowski strzelił 109 goli w 164 meczach dla Barcelony, dwukrotnie wygrywając La Ligę, odkąd dołączył do „Blaugrany” w 2022 roku na mocy czteroletniego kontraktu. W bieżącym sezonie zdobył 8 bramek w 17 występach, a jego drużyna ma 4 punkty przewagi nad Realem Madryt na szczycie tabeli La Ligi.

©

PSG sięgnęło po Puchar Interkontynentalny – szósty tytuł paryżan w 2025 roku

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Paris Saint-Germain triumfowało w Pucharze Interkontynentalnym FIFA – turnieju z udziałem najlepszych klubów poszczególnych konfederacji.

W finale na Ahmed bin Ali Stadium w Katarze PSG pokonało w rzutach karnych Flamengo Rio de Janeiro 2:1.

Regulaminowy czas gry i dwie połowy dogrywki zakończyły się remisem 1:1. Gruziniński zawodnik Chwiczka Kwarachelia strzelił gola dla PSG (38. minuta), bramkę dla Flamengo zdobył Jorginho (62. minuta, rzut karny).

W 78. minucie na boisku w paryskiej drużynie pojawił się Ousmane Dembele. Zwycięzca tegorocznych plebiscytów na najlepszego piłkarza – „Złotej Piłki” oraz „The Best FIFA” – nie zdołał jednak rozstrzygnąć meczu. Co więcej, 28-latek Francuz nie trafił też do siatki w serii rzutów karnych.

W PSG oprócz Dembele pomylili się też jego rodak Bradley Barcola. Skuteczni z jedenastu metrów byli Portugalczycy Vitorino i Nuno Mendes.

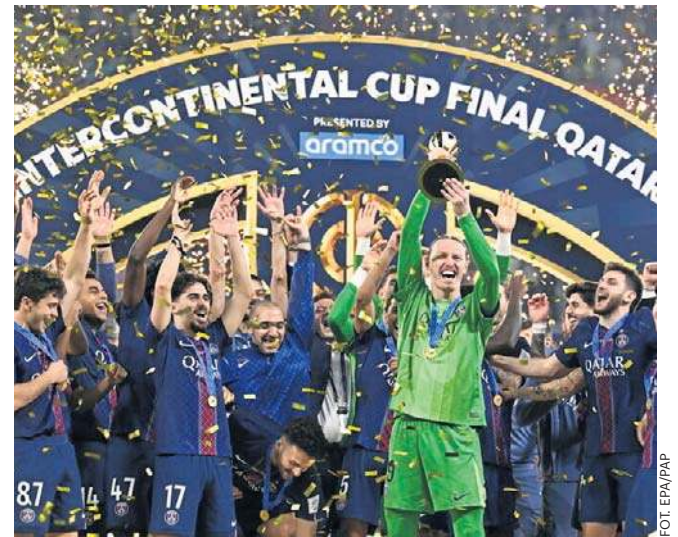
Francuska drużyna wygrała w rzutach karnych 2:1. Te fatalnie wykonywali jednak zawodnicy „Fla”. Do siatki trafił tylko Urugwajczyk Nicolas de la Cruz w pierwszej serii. Rosyjski bramkarz PSG Matwiej Safonow obronił cztery rzuty karne!

PSG zostało trzecią drużyną w męskiej piłce nożnej w XXI wieku, która zdobyła sześć trofeów w jednym roku kalendarzowym: po Barcelonie w 2009 roku i Bayernie Monachium w 2020 roku.

W 2025 roku paryżanie zdobyli mistrzostwo Francji, Puchar Francji, Superpuchar Francji, Ligę Mistrzów i Superpuchar Europy.

Jedynym trofeum, którego nie udało się zdobyć PSG, był tytuł klubowych mistrzostw świata. W finale tego turnieju w lipcu PSG przegrało z Chelsea Londyn 0:3.

©



Zespół Paris Saint-Germain celebrujący zdobycie Pucharu Interkontynentalnego 2025 w Katarze

Czas na Engelberg. Z tego miejsca Polacy mają dobre wspomnienia

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Od piątku do niedzieli w Engelbergu rozgrywany będzie Puchar Świata. W programie są po dwa konkursy kobiet i mężczyzn, a w stawce oczywiście nie zabraknie Polaków.

Engelberg w kalendarzu Pucharu Świata od lat jest tuż przed świętami Bożego Narodzenia (w kategoriach sportowych – przed Turniejem Czterech Skoczni). Ten ośrodek do-

brze kojarzy się naszym skoczkom i kibicom, bo sukcesów tam Białoczerwoni odnosili sporo. Bywało i tak, że początek sezonu się nie układał, a akurat w Szwajcarii następował przełom. Aż 10 razy na podium stawał Kamil Stoch (wygrał 2 konkursy), 5 razy Adam Małysz (1 zwycięstwo), 4 razy Piotr Żyła (bez wygranej) i dwukrotnie Dawid Kubacki. Ten ostatni okazał się najlepszy w 2022 r. – to ostatni znaczący wynik Polaków w tym miejscu.

Do Engelbergu trener Maciej Maciusiak wysłał tę samą szóstkę, co ostatnio do Klingent-

thal. Zawody w Niemczech przyniosły rozczarowanie, bo tydzień wcześniej w Wiśle Polacy wreszcie załapali się do czołowej dziesiątki i liczyliśmy, że pójda za ciosem. Tak się nie stało: Białoczerwoni skakali bardzo nierówno.

Stabilną dyspozycję zagubił Kamil Stoch – wcześniej walczył o miejsce w „10”, często plasował się w TOP 15, a w kwalifikacjach potrafił być nawet 4. Później jednak zaczął mieć problemy z awansem do drugiej serii (a Wiśle nie przebrnął eliminacji). Poziom trzymał Kacper Tomasiak. Debiutujący w PS młody

skoczek punktował w każdym konkursie PS, aż do Klingenthal. Trzeba jednak pamiętać, że to nie na nim powinna spoczywać presja wyniku. Lepiej z nią radzić sobie powinien doświadczony Piotr Żyła, on jednak skacze „w kratkę”. Jeśli trafi na „dobry” dzień, to może włączyć się nawet do walki o podium.

Pozostała trójka – Maciej Kot, Dawid Kubacki i Paweł Wąsek – nie dała na tyle mocnych sygnałów, by liczyć na ich znaczące wyniki. A może akurat teraz sprawią sobie i kibicom świąteczny prezent?

Rok temu, podobnie jak w całym sezonie, na Gross-Titlis-Schanze rządzą Austriacy: oddali rywalom tylko jedno miejsce na „pudle” (3.). Zwycięzili Jan Hoerl i Daniel Tschofenig. Teraz faworytem numer jeden jest Domen Prevc. Słoweniec był na podium sześciu ostatnich konkursów, cztery poprzednie wygrał, momentami wręcz deklansując rywali.

W Engelbergu dwa konkursy rozegrają także panie. Polska wystąpi w takim samym składzie: Anna Twardosz, Pola Bełtowska i Nicole Konderla-Jurosek.

Program PS w Engelbergu

Piątek, 19 grudnia
11:30 – trening kobiet;
13:45 – trening mężczyzn;
15:45 – kwalifikacje mężczyzn.

Sobota, 20 grudnia
12:00 – kwalifikacje kobiet;
13:00 – konkurs kobiet;
15:00 – seria próbna mężczyzn;
16:00 – konkurs mężczyzn.

Niedziela, 21 grudnia
10:15 – kwalifikacje kobiet;
11:30 – konkurs kobiet;
14:30 – kwalifikacje mężczyzn;
16:00 – konkurs mężczyzn. ©

Wisłok Rzeszów zaprasza na zakończenie sezonu. Celem czwarte zwycięstwo

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

POLSKA LIGA BOKSU. Potężnie Ciechocinek będzie w piątek rywalem Wisłoka Rzeszów w 14., ostatniej kolejce sezonu. Mecz w hali ROSiR wystartuje o godzinie 20.00.

Rzeszowianie chcieliby u siebie wyrównać rachunki za mecz z inauguracji sezonu. W Ciechocinku prowadzili już 6:0, potem 8:6, by na koniec obejść się smakiem (8:10). O udany rewanż może być jednak trudno, ponieważ w naszej drużynie od kilku kolejek brakuje kilku ważnych ogniw (m.in. Jakub Pałka, Oliwier Szot, Krystian Kopeć, Wiktor Bartnik czy Adam Ziomek). Maciej Dziurgot, prezes Wisłoka, staje jednak na głowie, aby zmontować zespół, który godnie pożegna sezon.



Wisłok liczy na wygraną Michała Akoto-Ampawę

FOT. WISŁOK RZESZÓW/FACEBOOK

- Wiszę na telefonie, ale jest koniec roku, czas przed świętami i nie jest łatwo załatać luki w składzie. Zawodnicy liżą rany po sezonie, albo zwyczajnie już odpoczywają. Ostatnio usłyszałem od pięściarza „jest pan już czwartym, który do mnie dzwoni” - mówi szef naszego klubu. - Tradycyjnie nastawiamy się na wygraną Michała Akoto-Ampawę, który tydzień temu zdobył brąz na mistrzostwach Polski. Liczymy na Dmytro Kulę czy Sebastiana Kusza. W najcięższych kategoriach będzie trudniej, ale wiem, że Potężnie też nie może posłać do akcji wszystkich najlepszych - wyjaśnia Maciej Dziurgot.

Po 13. kolejkach Wisłok zajmuje 7. miejsce (6 pkt), zespół z uzdrowskiego miasta plasuje się pozycję wyżej (10 pkt). Bez względu na wynik żadna z ekip nie poprawi już swojej pozycji w tabeli, ale... - Chcemy z fasonem pożegnać rok i sezon, tym bardziej że transmisję przeprowadzi TVP Sport. Lekko nie będzie, ale powalczymy na całego. Serdecznie zapraszamy do hali kibiców boksu. Doping na pewno bardzo się przyda chłopakom - podkreśla prezes Wisłoka, który działa już na rzecz sezonu 2026.

- Prowadzę wstępne rozmowy, dzwonię do Chorwacji, Bułgarii, do Czech. Jest nawet szansa, że w nowym sezonie będziemy mieć w składzie Kubańczyka - uśmiecha się pan Maciej. ©©

Bardzo trudne zadanie Sokola, Resovia sprawdzi ekipę Valeiki

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA. Zarówno panowie jak i panie zagrają w ten weekend na wyjeździe - teoretycznie najtrudniejsze zadanie będzie miał Sokół Łańcut.

Podopieczni trenera Dariusza Kaszowskiego udadzą się do Łodzi na mecz z wiceliderem czyli ŁKS-em Coolpack. Łodzianie to drużyna niepokonana aż od 8 kolejek. Ostatni raz przegrali w Pelplinie, a miało to miejsce jeszcze w październiku. O sile zespołu stanowią tacy gracze jak: Oleksandr Antypov, Aleksander Lewandowski czy Marcel Ponitka.

- Na pewno jest to bardzo mocna ekipa, ale jedziemy tam z nastawieniem na nieustępliwą walkę i zwycięstwo - zapowiada trener sokołów Dariusz Kaszowski. - Mamy jakieś tam swoje problemy, ale nie chcemy o tym głośno mówić - dodaje.

Zespół z Łańcut wciąż pozostaje z jednym środkowym.

- Badamy rynek, ale na razie żaden z zawodników jakoś mnie nie przekonał - przyznaje Dariusz Kaszowski. - Póki co w grę wchodzi tylko polscy zawodnicy - na pewno nie będzie nerwowych ruchów - podsumowuje.

Początek meczu w sobotę o 20; transmisja w Emocje.tv.



Milan Milovanović ponownie znalazł się w najlepszej piątce kolejki - jak wypadnie w Łodzi?

FOT. MICHAŁ CZAJKA

Z kolei resoviacy zmierzają się na wyjeździe z ekipą Enea Basketu Poznań. Zespół z Wielkopolski jest w tej chwili minimalnie niżej w tabeli od rzeszowian (Resovia jest 10., a poznaniacy są dwie lokaty niżej). Po ostatniej wyjazdowej porażce w Pelplinie rezygnację złożył trener zespołu Marcin Kloziński. Mecz z Resovią będzie debiutem dla nowego szkoleniowca, którym został... Edmunds Valeiko, który jeszcze do niedawna prowadził Miasto Szkła Krosno i wywalczył z tym zespołem awans do ekstraklasy.

- Zmienił się trener i na pewno bardzo nam to utrudnia przygotowanie pod względem taktycznym - nie ukrywa coach Resovii Marek Zapałowski. - Ciężko powiedzieć, czego można się po tej drużynie spodziewać i jakie zmiany zrobi trener Valeiko w ich stylu gry - dodaje.

W ekipie z Rzeszowa zabraknie kontuzjowanego Bartosza Ciechodzińskiego. Pozostali są do dyspozycji trenera.

- W tej części sezonu jakieś mikrourazy są normalne, ale u nas na szczęście nie są to sprawy, który by wykluczały

z udziału w meczu - podsumowuje Marek Zapałowski.

Początek meczu w niedzielę o godz. 18; transmisja w Emocje.tv.

Łańcuckie Pantery po ostatnim efektownym zwycięstwie u siebie z ekipą AZS-u Uniwersytetu Warszawskiego jadą do Swarzędza na mecz z tamtejszym Liderem. Wydaje się, że w tym meczu zespół z Podkarpacia też będzie zdecydowanym faworytem, bo Lider zajmuje odległą 11. miejsce w ligowej tabeli i jak na razie wygrał zaledwie dwa spotkania. Początek w sobotę o 16. ©©

Mielczanie chcą zakończyć rok zwycięstwem

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA | SUPERLIGA MĘSKA. Rok 2025 Handball Stal Mielec kończy meczem wyjazdowym do Kalisza. Najbliższy rywal Stali jest jak najbardziej w zasięgu naszej drużyny.

W niedzielę stalowcy w Głogowie postawili gospodarzom wysokie wymagania. W pierwszej połowie prowadzili nawet trzema bramkami. Niestety po przerwie złapali zadyszkę w ataku. - W drugiej połowie w ataku nie poradziliśmy sobie z obroną gospodarzy. Miejscowi kontrolowali nas, rzucali do pustej, a my nie potrafiliśmy sobie z tym poradzić. Spieszyliśmy się, oddawaliśmy rzuty z nieprzygotowanych pozycji - mówił po meczu, upatrując przyczyn porażki, drugi trener mielczan, Aliaksandr Bushkou. Naj-



FOT. SUPERLIGA

Gracze Handball Stali kończą naprawdę dobry rok. Chcąc utrzymać dobre miejsce winni wygrać w Kaliszu

bliższy rywal podopiecznych Roberta Lisa, przegrał w Legionowie po rzutach karnych. W ligowej tabeli obie drużyny mają tyle samo punktów - po 22. Kalisz więcej rzuca bramek od Stali, ale też więcej ich traci. Obie ekipy są świadome wagi

spotkania. Zwycięzca nie tylko zdobędzie przewagę psychologiczną nad rywalem, ale też ma szansę odskoczyć dziewiątej w tabeli ekipie z Legionowa na 7 punktów, co może mieć kluczowe znaczenie na koniec sezonu zasadniczego.

Mielecka wygrała z Kaliszem w pierwszej rundzie na swoim parkiecie 28:24. Dodatkowego smaczku rywalizacji dodadzą kamery telewizyjne. Stal będzie musieć zwrócić szczególną uwagę na Rostyslava Polishchuka, który jak do tej pory w Superligowych rozgrywkach rzucił 80 bramek, co jest trzecim wynikiem w klasyfikacji strzelców. Dla porównania najsukuteczniejszym stalowcem jest Maksim Krasouski z dorobkiem 56 trafień. Zapewne wielu kibiców piłki ręcznej, będzie oglądać mecz, jedząc niedzielny obiad, oby poziom rywalizacji był również bardzo smakowity. Miejmy nadzieję, że Stal z Kalisza wróci z punktami i w dobrych nastrojach uda się na Święta, a przy okazji udany rok 2025 zakończy zwycięstwem. Początek meczu w niedzielę 21 grudnia o 12.30. Transmisja na antenie Polsat Sport. ©©

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY

BADMINTON - WPILNIE: Mistrzostwa Podkarpacia od U-9 do U-17 (s. 8.30, hala przy SP).
BOKS - Polska Liga Boks: RKB Wisłok 1995 Rzeszów - CKB Potężnie Ciechocinek (pt. 20, ROSiR).
FUTSAL - 2.liga: Okocimski Brzesko - Heiro Rzeszów (s.16). **3.liga:** Pizzeria Aniela Nowa Sącz - Sympatycy Nisko (pt.18);
HOKEJ - THL: Unia Oświęcim - STS Sanok (pt. 18), STS - Energa Toruń (n. 17).
HALOWA PIŁKA NOŻNA - W KOLBUSZOWEJ: Memoriał im. Zbigniewa Frycy (s. 8 turniej młodzieżowy, s. 15 turniej oldbojów 32+, hala LO).
KOSZYKÓWKA - Bank Pekao 1. liga: ŁKS Coolpack Łódź - Solvera Sokół Łańcut (s. 20), Enea Basket Poznań - OPTeam Energia Polska Resovia (n. 18). **1.liga kobiet:** Lider Swarzędz - GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut (s. 16). **2.liga kobiet:** Pałac Młodzieży Tarnów - SPZ WJM Millenium Hall Rzeszów (n. 16.30). **2.liga męska:** ZKS Stal Stalowa Wola - Wisła Kraków (s. 17), Polonia Bytom - AZS Jarosław (s. 18), Tauron GTK II Gliwice - pempa Vita Resovia (n. 15), Polaris KKS Tarnowskie Góry - Niedźwiadki Przemyśl (n. 18). **3.liga męska:** Dzikie Mielec - pempa Vita Resovia (n. 18).
PIŁKA RĘCZNA - Orlen Superliga: MKS Kalisz - Handball Stal Mielec (n.12.30).

SIATKÓWKA - Tauron Liga: ITA TOOLS Stal Mielec - LOTTO Chemik Police (n. 20), ŁKS Commercecon Łódź - DevelopRes Rzeszów (pn. 17.30). **2.liga kobiet:** Paradiso Łańcut - KSZO Ostrowiec Św. (s. 17), Poprad Stary Sącz - Marba Sędziszów Małopolski (s. 17). **3.liga kobiet:** AZS UR II Developres Rzeszów - Mark Bud Lubcza Raclawówka (s. 17), San-Pajda Jarosław - Wisłoka Dębica (s.11), MOSiR Jasło - MKS V LO Developres Rz. (s.17). **PlusLiga:** AZS Olsztyn - Asseco Resovia (s. 14.45). **2.liga męska:** AVIA Solar Sędziszów Młp. - Karpaty-PANs Krosno (s. 16), AKS AZS UR Rzeszów - Wisłok Strzyżów (s. 18), AZS AGH Kraków - Lubcza Raclawówka (s. 19.30). **3.liga męska:** AKS V LO Rzeszów - MKS PRDM Jasło (s. 13), Sportur Gmina Łańcut - Feniks Heron Przeworsk (s. 18), Błękitni Ropczyce - KLIMA Błazowa (s. 16), KS Głogów Małopolski - Żagiel Radymno (s. 18), Anilana Rakaszawa - ProSport Marxmax Czudec (s. 18). **4.liga męska:** AOZ Volley Rzeszów - Anilana Rakaszawa (n. 16).
SKOKI DO WODY - WRZESZOWIE: Zimowe Otwarte Mistrzostwa Polski (pt. 9.30, s. 9.30, n. 9.30).
TENIS STOŁOWY - Liga Mistrzów: Metz TT - PGE Fibrain AZS Politechnika Rzeszów (s. 19.30), KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg - MIRO Ganxets Costa Durada (s. 18.40). ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Asseco Resovia w Olsztynie. To jeden z hitów ostatniej już w tym roku ligowej kolejki

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PLUSLIGA. Siatkarze Asseco Resovii w sobotę o 14.45 zagrają w Olsztynie z Indykpołem AZS-em. To mecz z programu 13. kolejki zamykającej pierwszą część rundy zasadniczej PlusLigi.

- Będziemy delikatnym faworytem tego spotkania - twierdzi Marcin Janusz, kapitan rzeszowskiej drużyny. - Olsztynianie grają solidną, ułożoną siatkówkę, w której nie ma za dużo przypadków i jeżeli przegrywają mecze, to przez to, że przeciwnik zagrał dobrze, niż dlatego, że oni pogubili się ze swoją grą. Jest to dla nas dodatkowe wyzwanie, że nie możemy liczyć na słabszy dzień przeciwnika, bo wrócimy do domu bez punktów - przestrzega rozgrywający resovianów, którzy muszą trzymać poziom na całym dystansie meczu.

Rzeczywiście, podopieczni trenera Daniela Plińskiego grają w tym sezonie solidną siatkówkę, odnieśli siedem zwycięstw i ponieśli cztery porażki, zajmując szóste miejsce w tabeli. Mają szansę na start w ćwierćfinale Pucharu Polski, a przywilej ten uzyska sześć najlepszych drużyn w tabeli PlusLigi. Ten aspekt także będzie miał duże znaczenie mobilizujące akademików do twardej gry z resoviankami o cenne punkty. Asseco

Resovia, która w czwartkowy wieczór zmierzyła się w Elblągu w spotkaniu 12. kolejki z Barkomem Każany Lwów (relacja na nowiny24.pl/sport) prosto z tego miasta pojechała do Olsztyna. Rzeszowianie, w przeciwieństwie do gospodarzy, będą więc mieli bardzo mało czasu na odpoczynek i regenerację sił. Tymczasem Indykpol AZS miał dwa tygodnie czasu na spokojne treningi i przygotowanie się do starcia z zespołem trenera Massimo Bottiego, bo tyle czasu minęło od ostatniego meczu olsztynian w Lublinie z Bogdanką LUK przegranego przez nich 0:3. Trudno powiedzieć, czy lub jak te okoliczności odbijają się na przebiegu sobotniego starcia w hali Urania.

- Mecze w czwartek o 18.30 i w sobotę o 14.45. Nie wiem, kto to „klepnął”. Będzie to bardzo ciężki wyjazd, ale będziemy na to gotowi i mam nadzieję, że podolamy temu wyzwaniu - powiedział nam Artur Szalpuć, przyjmujący naszej drużyny.

Bardzo duże znaczenie dla miejsca Resovii w ćwierćfinale Pucharu Polski miał mecz z Barkomem Każany. W Olsztynie też bić się będzie o zwycięstwo, bo każdy punkt jest cenny, a jeszcze kilka wariantów w pucharze jest możliwych. W 1/4 finału zabraknie Karpat Krosno, które przegrały w ostatnim meczu fazy eliminacyjnej z pierwszoligowym BBTS Bielsko-Biala 0:3 (do 21, 19 i 18). ©



Siatkarze Asseco Resovii mają krótki czas na odpoczynek. Jak zagrają w Olsztynie kibice zobaczą w Polsacie Sport 1

TENIS STOŁOWY | LIGA MISTRZYŃ Druga porażka rzeszowskiego zespołu

PGE Fibrain AZS Politechnika Rzeszów przegrał drugi mecz w Lidze Mistrzów. Lepsze były zawodniczki ASD Quattro Mori Cagliari. Zaczęło się nieźle, bo pierwszy punkt zdobyła Zuzanna Wielgos, która pokonała Elizabet Abraamian. Później już nie było tak dobrze - swoje pojedynki przegrały Li Fen oraz Ilona Sztwiertnia i zrobiło się 2:1 dla Cagliari. Decydujący punkt dla ekipy z Cagliari zdobyła Abraamian, która pokonała Li Fen.



FOT. MICHAŁ CZAJKA

HOKEJ | THL
STS powalczył w Jastrzębiu
Hokeiści STS-u Sanok do końca walczyli w środowym pojedynku z JKH GKS-em Jastrzębie. Do szczęścia zabrakło niewiele, bo JKH GKS ostatecznie wygrał tylko 3:2.



ITA Tools Stal Mielec ma bardzo słaby okres. Przegrywa w lidze i Pucharze Polski. W niedzielę może przerwać złą serię

Stalo obudź się! Koniecznie trzeba wygrać z Chemikiem

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA. ITA Tools Stal Mielec wygrała na starcie sezonu w Łodzi w Budowlanym. Czy także zwycięstwem w niedzielę u siebie z Chemikiem Police zamknie pierwszą część rundy zasadniczej?

W ekstraklasie siatek rozgrywane są mecze jedenastej kolejki. 12 ekip w poniedziałek osiągnie półmetek sezonu zasadniczego. Na minusie jest targana różnymi przeciwnościami losu i własnymi słabościami drużyna z Mielca, która wygrała cztery i przegrała sześć meczów. Znajduje się poza czołową ósemką, ale jeżeli w niedzielę pokona we własnej hali Lotto Chemika Police, to przed świętami wskoczy do ósemki. Sama może sprawić sobie ten prezent. Chemik ma taki sam bilans, tylko punkt więcej. Zwycięstwo w tym spotkaniu jest koniecznością!

Mielczanki mają jednak ostatnio bardzo słabą serię. W niefortunny sposób prze-

grały w Mogilnie z Sokołem prowadząc 2:0. Dostały straszne lanie na Podpromiu z DevelopResem, a środę sensacyjnie uległy w Warszawie w 1/8 Tauron Pucharu Polski pierwszoligowemu KSG 0:3 i odpadły z rozgrywek, w których miały szansę na grę w finałowym turnieju. Szkoda...

Co się dzieje z naszą Stalą? Zadają sobie pytanie zmar twieni kibice, bo styl gry zespołu, który przystępował do rozgrywek z dużymi aspiracjami, jest delikatnie mówiąc nie taki, jak powinien. Czas już otrząsnąć się z niedobrej przeszłości, zmobilizować się, wyrzucić głowy, opanować nerwy i wejść na lepszą drogę. Chemik to naprawdę dobry przeciwnik na przełamanie.

Policzanki w ostatnim spotkaniu pokonały u siebie 3:1 znajdującą się w dołku Radomkę, która w pięciu kolejnych meczach nie zdobyła punktu i zmieniła trenera. Liderką Chemika była doskonale znana w Mielcu Weronika Gierszewska. Stal ma na tyle sił

i środków, aby wygrać w niedzielny wieczór i poprawić sobie bilans i humory na święta. Motywacja też jest, czego trzeba więcej do zwycięstwa, które jest potrzebne, jak przysłowiowy tlen, najlepiej wiedząc same zawodniczki i sztab drużyny. Zróbcie to wspólnie. Mecz o godzinie 20. Na trybunach tłoku pewnie nie będzie, choć wsparcie kibiców bardzo się przyda. Transmisja w Polsacie Sport 1.

DevelopRes zagra dopiero w poniedziałek o 17.30 w Łodzi z ŁKS-em Commercecon. Zmierzą się mistrz i wicemistrz Polski i lider tabeli. To hit 11. rundy. Rzeszowianki, jak

na obrończynię Pucharu Polski przystało są już w ćwierćfinale w tych rozgrywkach. W najmocniejszym składzie rozbiły w Gdańsku drugoligową Gedańnię 3:0 i teraz ich przeciwnikiem będzie Sokół Mogilno.

Wyniki meczów 1/8 Pucharu Polski: KSG Warszawa - ITA TOOLS Stal Mielec 3:0 (25:17, 26:24, 25:22); Gedania Politechnika Gdańsk - KS DevelopRes Rzeszów 0:3 (16:25, 7:25, 13:25); Metalkas Palac Bydgoszcz - Sokół & Hagric Mogilno 2:3 (25:21, 25:16, 24:26, 20:25, 13:15); MKS Kalisz - EcoHarpoon Noweł LOS Nowy Dwór Mazowiecki 3:0 (26:24, 25:18, 25:14). Pozostałe mecze - 23. 12: BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biala - MOYA Radomka Radom i UNI Opole - #Volley-Wroclaw), 3 stycznia: ŁKS Commercecon - PGE Budowlani Łódź, 14 stycznia: SMS PZPS Spala I - LOTTO Chemik Police. ©

PROMOCJA

Q504628914A

