Orkiestra Filharmonii Podkarpackiej promowała w Chinach polską i europejską muzykę **str. 5**

FOT. MAT. PRASOWE

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka? str. 9

STRONA ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

nowiny24.pl

Środa 21.01.2026 | Nr 13 (21 720) | **www.nowiny24.pl** | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poprawią się warunki w ZOL-u w Krośnie. Szpitalny oddział rozbudowano **str. 6**

Atak na tle narodowościowym w Rzeszowie. 32-latek pobił sąsiada **str. 4**

WOŚP w Łańcucie znów zagra z rozmachem **str. 2**

Nr ISSN 0137-9534 Nr indeksu 350362

FOT. PAWEŁ DUBIEL

REGION

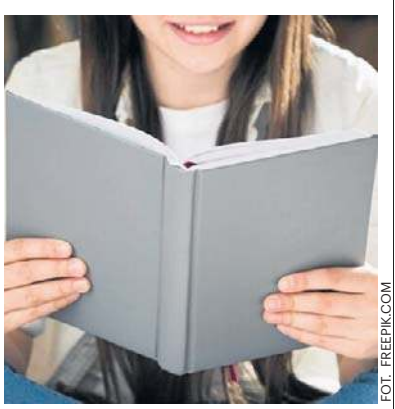
W Rzeszowie ciężko oddychać przez zanieczyszczenie powietrza. Dusimy się, bo... sami siebie dusimy **str. 3**

RZESZÓW

Co Rzeszowianie chętnie czytali?

W zestawieniu najczęściej wypożyczanych książek w 2025 roku w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rzeszowie nie ma niespodzianek. Jeśli mówimy o książkach niebędących lekturami, to miejsca na podium nie zmieniły się od 2024 r. Trzy najczęściej wypożyczane pozycje to: „Chłopki. Opowieść o naszych babkach" Joanny Kuciel-Frydryszak, „Dziewczyna z wrzosowisk" Lucindy Riley i „Szczęście pisane marzeniem" Katarzyny Michalak.

Czytaj str. 5



FOT. FREEPIK.COM

To mogą być najpopularniejsze imiona dla dzieci w regionie. Zobacz naszą prognozę **str. 6**

Pani Magda poprosiła w internecie o koce i opał. Wylał się na nią ogromny hejt **str. 4**

PODKARPACKIE ODGRYWAJĄ NIEZWYKŁĄ ROLĘ W ŻYCIU MŁODYCH

Dziadkowie są ważni nie tylko od święta

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Dziadkowie odgrywają ważną rolę w życiu młodego pokolenia. 69 proc. badanych postrzega ich jako opiekunów, a 43 proc. jako mentorów. Regularny kontakt i przekazywanie wartości budują więzi międzypokoleniowe.

77-letnia Janina i 76-letni Czesław Szeligowie z Rzeszowa z radością opowiadają o swoim życiu jako dziadkowie i bliskich relacjach z wnukami. Mają trójkę dzieci i dziewięcioro wnucząt - trzech wnuków: Kamila (20 lat), Dawida (18) i Sebastiana (11) oraz sześć wnuczek: Natalię (21), Martynę (17), Anię (14), Dominikę (11), Kingę (8) i Gabrysię (7). - To jest cudowne uczucie mieć taką gromadkę, którą mogę gościć co drugą niedzielę na obiedzie. W sumie jest nas wtedy szesnaście osób - opowiada pani Janina. - W tygodniu mam kontakt z najmłodszymi, bo starsi są zajęci szkołą czy studiami. Ale i tak cieszę się, że mogą przychodzić do babci, zadzwonić, powiedzieć, że przyjdą na obiad. To daje radość.

Wspólny czas i wartości

Babcia podkreśla, że mimo sporej gromadki wnuków każdemu stara się poświęcić czas indywidualnie. - Latem na przykład jeździmy na działkę. Młodsze wnuczki uwielbiają pomagać i bawić się w basenie czy na trampolinie. Starsze mają już swoje towarzystwo i własne sprawy, ale czują, że są wciąż ważne, a ich obecność daje mi ogromne poczucie spełnienia - mówi Rzeszowianka.

I dzieli się również wartościami, które stara się przekazać swoim wnukom. - Chciałabym, żeby były wierzące, jak ja, żeby szanowały starszych, zachowywały się przyzwoicie i umiały okazać szacunek każdemu - dzień dobry, uśmiech. To dla mnie bardzo ważne.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Na zdjęciu Janina i Czesław Szeligowie wraz z wnukami (od lewej): Dominiką, Kingą, Sebastianem i Gabrysią

Starsze wnuki mają własne poglądy, ale nie buntują się przeciw jej radom. - Cieszę się, że mimo nowoczesnych czasów moje wnuki pamiętają o tradycjach i kontaktach rodzinnych - dodaje.

Duma babci wynika również z sukcesów wnuków. - Jestem dumna, że są zdrowe, ruchliwe i grzeczne. Cieszą mnie ich osiągnięcia w sporcie i nauce. Widać, że są chwalone w szkole, a młodsze zdobywają medale w różnych zawodach, np. Sebastian w piłce nożnej - wylicza babcia.

Pan Czesław opisuje swoje codzienne zabawy z wnukami. - Uwielbiają spędzać czas na działce. Pokazuję im, jak wygląda wędzenie i uczę ich podstaw ogrodnictwa - dodaje. - Uczę ich też, jak rosną warzywa, jak pielęgnować krzewy i jak można wykorzystać wędzarnię. Czasem zbieramy liście czy zrywamy groszek: one się tym interesują, a mnie cieszy ich radość. Z sentymentem wspominam, jak uczyłem je jeździć na rowerze, biegnąc obok i podtrzymując, żeby się nie przewróciły.

Dziadkowie doceniają drobne gesty wnuków: kwiaty, prezenty i pamięć o świętach. - To moje jaskółki, zawsze uśmiechnięte i wesołe - uśmiecha się pan Czesław.

Opiekunowie i mentorzy

Oboje dziadkowie zwracają uwagę na zmiany, jakie zaszły w roli współczesnych dziadków. - Babcia teraz to nie tylko opiekunka, jak kiedyś. Media, internet, telewizja zmieniły sposób spędzania czasu wnuków, ale dzięki bezpośrednim rozmowom i wspólnym aktywnościom nadal możemy budować bliskie więzi - podkreślają jednogłośnie państwo Szeligowie.

Dla nich bycie dziadkami to nie tylko obowiązek, ale przede wszystkim źródło radości, dumy i miłości, które wzbogaca życie rodzinne i tworzy niezapomniane wspomnienia. Jak pokazują badania, 69 procent ankietowanych postrzega dziadków jako opiekunów, a 43 proc. jako mentorów. ©℗

Czytaj str. 3

eprasa.pl 048234f8fd

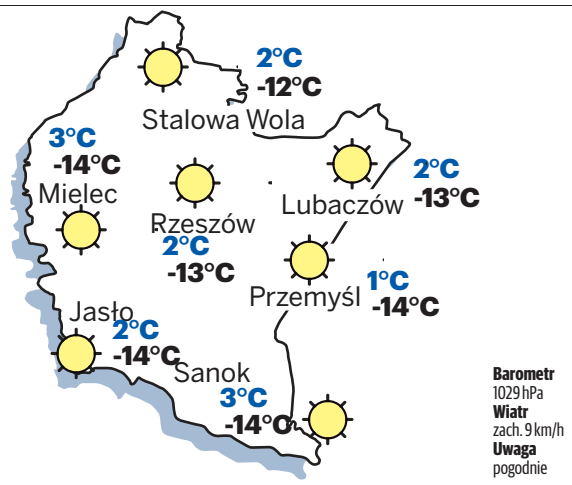
Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie bezwzględną walkę z Arabami i Brytyjczykami.

AUTOPROMOCJA 0110988944

Zamów **prenumeratę**
Nowiny 17 777 01 39
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Barometr 1029 hPa
Wiatr zach. 9 km/h
Uwaga pogodnie

Jutro: Zachmurzenie duże

21 STYCZNIA 2025

Dziś 21. dzień roku
Do sylwestra pozostało 344 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 7.19, zachód o godzinie 16.08. Dzień będzie trwać 8 godzin i 12 minut. Będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 42 minuty oraz krótszy od najdłuższego dnia w roku o 7 godz. 35 minut i 51 sec.

Imieniny dziś obchodzą: Agnieszka, Jan, Jarosław, Jarosława, Józef, Józefa, Krystiana.

KALENDARIUM

1991
Został ustanowiony Ordynariat Polowy Wojska Polskiego. Biskupem polowym został ks. Sławoj Leszek Głódź.

FOT. WIKIPEDIA.PL

2011
Na Wielkiej Krokwi w Zakopanem Adam Małysz wygrał swój 39. i ostatni w karierze konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich.

2000
Kampinoski Park Narodowy, utworzony w 1959 roku, został wpisany na światową listę rezerwatów biosfery UNESCO.

2006
W Warszawie założono Komitet Pomocy i Obrony Represjonowanych Pracowników (KPiORP). Współpracował z Polską Partią Pracy.

2016
Premiera filmu sensacyjno-kryminalnego „Pitbull. Nowe porządki" w reżyserii Patryka Vegi. Drugi kinowy film z serii Pitbull.

Ponad 40-letnie lalki zostaną odnowione

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Unikatowe lalki filmowe z serialu animowanego „Trzy Misie" z rzeszowskiego Muzeum Dobranocek zostaną poddane specjalistycznej renowacji.

Naprawy wymagają postacie misiów: Kuby, Misi i Bartka, a także figurki borsuka, liska i wiewiórki. Z upływem czasu materiały, z których wykonano lalki, uległy zniszczeniu, a ich wypełnienie wymaga uzupełnienia.

Do tej pory zajmował się tym reżyser filmów animowanych, scenarzysta i scenograf serialu Tadeusz Wilkosz. - Niestety, z uwagi na wiek, nie mógł już się podjąć tego zadania. Musieliśmy szukać nowego konserwatora, co wcale nie jest takie łatwe - przyznała dyrektorka rzeszowskiego muzeum Katarzyna Lubas.

Lalki opuszczą muzeum 28 lutego i trafią do pracowni konserwatorskiej Mariusza Haby w Łańcucie na osiem miesięcy. Zabytkowe eksponaty wrócą do Rzeszowa na początku listopada i staną się częścią wystawy stałej.

Muzeum Dobranocek potrzebowało na renowację filmowych bohaterów nieco ponad 75 tys. zł. Z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego otrzymało dofinansowanie w wysokości 50 tys. zł. - To był piąty wniosek, który złożyliśmy do ministerstwa na konserwację i wreszcie się udało - dodała dyrektor rzeszowskiego muzeum, które powstało ze zbiorów Wojciecha Jamy.

Serial „Trzy Misie" to polsko-austriacka produkcja zrealizowana w technice lalkowej w Studiu Małych Form Filmowych Se-Ma-For w Łodzi. Opowieść o przygodach sympatycznych niedźwiadków.

(PAP/AL/ DKI)

FOT. UM RZESZOWA

28 lutego lalki opuszczą muzeum i zostaną przekazane do pracowni konserwatorskiej Mariusza Haby w Łańcucie

Orkiestra w Łańcucie zagra z rozmachem

Marcin Żminkowski
marcin.zminkowski@polskapress.pl

Warsztaty, występy lokalnych artystów, koncert Luizy Ganczarskiej i licytacje prowadzone przez Dagny Mikoś - tak zapowiada się 34. Finał WOŚP w Łańcucie

Finał tradycyjnie odbędzie się w Miejskim Domu Kultury. Jak podkreśla Katarzyna Mazurkiewicz, sztab w Łańcucie to miejsce z wieloletnią historią i silnymi lokalnymi korzeniami.

- Ja właściwie tylko tę tradycję podtrzymuję i staram się, żeby program był ciekawy i przyciągający dla mieszkańców - mówi szefowa sztabu.

Finał rozpocznie się o godz. 12 częścią warsztatową. W programie zaplanowano m.in. jogę, zajęcia dla kobiet w ciąży, warsztaty makramy, lukrowania pierników oraz różnorodne animacje dla dzieci i dorosłych. Główna część sceniczna ruszy o godz. 15 i potrwa ponad pięć godzin.

Na scenie zaprezentują się przede wszystkim lokalni wykonawcy - zespoły taneczne i muzyczne z Łańcuta i okolic. Jednym z najmocniejszych punktów programu będzie koncert Luizy Ganczarskiej - artystki pochodzącej z Łańcuta, obecnie związanej z Warszawą. Tym razem wystąpi w kameralnym duecie z gitarzystą Witkiem Paśko.

- Zależało nam na tym, żeby stworzyć bardziej rodzinną, swobodną atmosferę - taką, którą można połączyć z licytacjami i wspólnym spędzaniem czasu - podkreśla Katarzyna Mazurkiewicz.

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

O szczegółach wydarzenia opowiedziała w studiu „Nowin" Katarzyna Mazurkiewicz, szefowa łańcuckiego sztabu WOŚP

Licytacje będą ważnym elementem finału i - jak co roku - przeplatane występami artystycznymi. Wśród fantów znajdą się m.in. dzieła lokalnych artystów, rzeźby Waldemara Hajduka, obrazy łańcuckich malarek oraz sportowe gadżety i płyty z autografami. Całość wydarzenia oraz licytacje poprowadzi Dagny Mikoś, znana z energii, scenicznej charyzmy i świetnego kontaktu z publicznością.

- Dagny Mikoś to strzał w dziesiątkę. Jej charyzma i aktorski pazur sprawiają, że licytacje naprawdę żyją - zaznacza szefowa sztabu.

Finał WOŚP w Łańcucie zakończy się wspólnym „Światełkiem do Nieba", tym razem w formie świetlnego, cichego widowiska z lampionami przygotowanymi podczas warsztatów.

W ubiegłym roku łańcucki sztab zebrał ponad 72 tysiące złotych - niemal dwukrotnie więcej niż rok wcześniej. W tym roku w akcję zaangażuje się 30 wolontariuszy.

- To święto wspólnoty i działania razem w jednym celu. Chcemy, żeby każdy - niezależnie od wieku - znalazł tu coś dla siebie - podsumowuje Katarzyna Mazurkiewicz.

©℗

Otwarto naturalne lodowisko

Koch
k.oronowicz@nowiny24.pl

Przeworskie lodowisko zostało uruchomione na boisku MOSiR przy ulicy Piłsudskiego.

Dokładnie w tym samym miejscu, które dla wielu Przeworszczan było nieodłącznym elementem zimowych wieczorów w latach 80. i 90.

To tutaj stawiało się pierwsze kroki na łyżwach, spotykało znajomych i spędzało długie godziny na lodzie, często aż do zmroku.

Organizatorzy zapraszają wszystkich, którzy chcą poczuć „oldschoolowy" klimat i przekonać się, jak wyglądała zimowa rozrywka sprzed lat.

Lodowisko przy Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji czynne jest w dni powszednie od godziny 14 do 20.30, w weekendy czas jazdy będzie wydłużony (szczegóły mają być podawane na bieżąco).

Na lodowisku można liczyć na: jazdę przy muzyce, darmową, ciepłą herbatę dla wszystkich uczestników, bezpłatną wypożyczalnię łyżew (50 par) dostępną w szatni boiska.

Organizatorzy przypominają, że tafla lodu ma charakter naturalny, dlatego może posiadać drobne niedoskonałości. Jazda odbywa się rekreacyjnie i w jednym kierunku, a przed wejściem na lód należy zapoznać się z regulaminem lodowiska.

©℗

eprasa.pl 048234f8fd

NIEMIEC WPADŁ NA GRANICY

Do zatrzymania doszło podczas odprawy podróżnych wjeżdżających do Polski przez przejście w Medyce. Podczas kontroli dokumentów okazało się, że 51-letni mężczyzna jest w zainteresowaniu niemieckich służb, które wydały za nim Europejski Nakaz Aresztowania. Był poszukiwany za liczne oszustwa związane z zakupem aut oraz zaciąganiem pożyczek. Grozi mu 15 lat pozbawienia wolności. **baj**

FOT. BIOSG

RZESZÓW
Wzruszające obrazy przeszłości
Spotkanie poświęcone pamięci Jerzego Pleśniarowicza - wybitnego poety, dramaturga, tłumacza i reżysera teatralnego. Czwartek, g. 17, WiMBP, ul. Sokoła 13. Wstęp wolny.

Dusimy się, bo... sami siebie dusimy

Andrzej Pięs
a.pies@nowiny24.pl

We wtorek wskaźniki stężenia pyłów PM 10 przekroczyły w Rzeszowie i kilku powiatach regionu wartości niebezpieczne dla zdrowia. Kilka dni wcześniej dusiliśmy się za sprawą pyłów PM 2,5.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Przyczynami są pogoda i człowiek, kominy i brak skutecznych działań ograniczających skalę zjawiska

Już w poniedziałek Regionalny Wydział Monitoringu Środowiska w Rzeszowie GIOŚ obserwował gwałtowne pogarszanie się jakości powietrza nad Podkarpaciem, a szczególnie Rzeszowem i powiatem rzeszowskim.

- Mamy warunki wyżowe, piękną, słoneczna pogodę, ale sprzyjającą kumulowaniu się zanieczyszczeń w przyziemnej warstwie atmosfery - tłumaczy Barbara Michalak z RWMŚ w Rzeszowie. - Mamy inwersję temperatury, brak wiatru, niskie temperatury i brak opadów, w takich warunkach poziom zanieczyszczeń bardzo szybko wzrasta.

Rankiem poziom zanieczyszczeń w znacznej części miasta osiągnął najwyższą wartość, określaną jako „niebezpieczną". Ekspertka alarmuje, że aktywności na zewnątrz powinny wtedy unikać osoby starsze i z przewlekłymi chorobami naczyniowo - sercowymi. Także małe dzieci powinny skracać do minimum obecność na zewnątrz budynków. Zalecane jest niewietrzenie pomieszczeń.

- W kolejnych dniach prognozy wskazują, że wysokie stężenia mogą się utrzymywać - ostrzega Barbara Michalak. - I dopóki warunki atmosferyczne się nie zmienią, tak może być przez cały dzień, a szczególnie wieczorami, nocą i nad ranem. Pomiary stężeń możemy śledzić na bieżąco, szczególnie przydatna jest aplikacja na telefony „Jakość powietrza w Polsce".

Dla tych, którzy muszą wyjść poza mury, zaleca noszenie maseczki, choć zastrzega, że tzw. chirurgiczne w niewielkim stopniu będą chronić. Korzystnie dla zdrowia używać tych dedykowanych przy złej jakości powietrza. I wskazuje na przyczyny kumulacji pyłów w powietrzu. - Zimą wzrasta emisja z ogrzewania domów i to główna przyczyna - wylicza. - W centrach miast, gdzie tworzą się korki, do takiej emisji dokłada się emisja z komunikacji. Jak ograniczyć skalę zjawiska? Im mniej kotłów grzewczych na paliwa stałe, tym mniejsza emisja i nawet przy niekorzystnych warunkach pogodowych stężenia nie będą tak wysokie, jak obecnie.

Bardziej narażone są miejscowości położone w dolinach

Dodaje, że w północnej części województwa stężenia pyłów było znacznie większe niż w południowej. - To na pewno wiąże się gęstością skupisk domów, być może tego dnia na południu trochę powiało - zauważa. - Nadto bardziej narażone są miejscowości położone w dolinach, jak Rzeszów, na które miejscowości położone wyżej będą miały wpływ. A kiedy występuje inwersja temperatury, natężenia pyłów będą się kumulować w położonych niżej.

Samorządy na wojnie ze smogiem

Samorządy w kraju próbują walczyć ze smogiem, Warszawa wprowadziła, Kraków wprowadza Strefę Czystego Transportu, Rzeszów na razie tego nie planuje. Krajowe programy wymiany „kopciuchów" na grzewcze kotły ekologiczne trwa, choć wolniej niż zakładano.

Rzeszów uruchomił dla mieszkańców punkt konsultacyjny, w którym można otrzymać pomoc w przygotowaniu wniosków o dofinansowanie, a także materiały informacyjne i zaproszenia na cykliczne spotkania edukacyjne.

- Przez sześć lat od 2014 roku zmodernizowano łącznie 909 źródeł ciepła, w tym 183 gazowe, 26 na biomasę oraz 700 węzłów cieplnych - wylicza Marzena Kłeczek-Krawiec, rzecznik prasowy prezydenta Rzeszowa. - Dodatkowo w programie „Czyste powietrze" mieszkańcy Rzeszowa złożyli dotychczas 2642 wnioski o dofinansowanie wymiany nieefektywnych systemów ogrzewania.

Zatrudnieni w 2024 r. specjaliści ds. powietrza wspólnie ze strażą miejska prowadzą kontrole palenisk w gospodarstwach domowych, a także edukują mieszkańców. - W ramach planowych, jak i interwencyjnych kontroli straż miejska przeprowadziła w 2024 r. 267 kontroli kotłów grzewczych, a do 12 czerwca 2025 r. kolejne 200 - dodaje rzecznik. - Cyklicznie realizowane są pomiary zanieczyszczeń emitowanych z kominów przy użyciu drona.

Dziś bezpłatna komunikacja miejska

Nadto prawie 90 czujników powietrza kontroluje jego stan. W sytuacjach szczególnych, takich jak silne mrozy lub przekroczenia norm jakości powietrza, miasto uruchamia dodatkowe działania osłonowe: 21 stycznia zostanie wprowadzona bezpłatna komunikacja miejska. Kasowniki w autobusach będą wyłączone, a przejazdy wszystkimi liniami MPK będą darmowe. Jeśli w następnych dniach Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego wyda ostrzeżenia o złej jakości powietrza, bezpłatna komunikacja będzie kontynuowana.

Mandat do 500 złotych

W 2021 r. władze Boguchwały zdecydowały się kupić drona zdolnego monitorować poziom zanieczyszczeń emitowanych przez kominy domów na terenie miasta. - To tylko część systemu służącego poprawie jakości powietrza - zastrzega Paweł Midura, zastępca burmistrza miasta. - Jego efektywność miała bardziej charakter psychologiczny. Kiedy pojawiał się na niebie, powodował niepokój u tych, którzy mieli „nieczyste sumienie ekologiczne". Na podstawie jego wskaźników niewiele można było zrobić, konieczna była interwencja straży miejskiej.

Skuteczniejszym narzędziem kontroli jest aplikacja mObywatel, za pośrednictwem której każdy może sygnalizować miejsce skażenia. - Jeśli uda nam się zidentyfikować sprawcę takiego skażenia, straż miejska karze go mandatem, którego maksymalna wysokość wynosi 500 złotych - precyzuje wiceburmistrz.

Rocznie w Boguchwale dochodzi do kilkuset proekologicznych interwencji strażników, dotyczą wszelkich form skażenia środowiska.

Wiceburmistrz podkreśla, że najskuteczniejszym sposobem na czyste powietrze jest świadomość mieszkańców o negatywnych skutkach skażenia i unikanie takich działań, które mogłyby go uczynić niebezpiecznym dla zdrowia. ©℗

Dziadkowie życzą dziadkom: miłości, radości i szacunku od młodych

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Państwo Szeligowie z Rzeszowa podkreślają, że każda wizyta wnuków przynosi im ogromną satysfakcję, a wspólnie spędzony czas wzmacnia rodzinne więzi.

Badanie serwisu Prezentmarzeń pokazuje, że aż 64 proc. młodych spotyka się z dziadkami co tydzień, 24 proc. raz w miesiącu, a 5 proc. codziennie. Dziadkowie wspierają rodzinę przede wszystkim emocjonalnie (49 proc.), pomagają w codziennych obowiązkach (35 proc.) i przekazują wiedzę i pasje (11 proc.). Najczęściej spędzają czas na gotowaniu (35 proc.), oglądaniu filmów (26 proc.), spacerach (21 proc.) oraz grach planszowych (8 proc.).

Dziadkowie są cenieni za mądrość życiową (47 proc.), umiejętności kulinarne (24 proc.), rękodzieło (20 proc.) i techniczne zdolności (9 proc.). Ich obecność poprawia także dobrostan psychiczny - 37 proc. badanych podkreśla wsparcie w stresie, 35 proc. poczucie bezpieczeństwa, a 24 proc. wsparcie emocjonalne.

Państwo Szeligowie, dziadkowie dziewięciorga wnuków, podkreślają, że największą radość sprawia im każda wizyta dzieci i wnuków. - Cieszymy się, gdy przychodzą, wspólnie spędzamy czas przy obiedzie, zabawie czy rozmowie. Każda wizyta wnuków sprawia nam satysfakcję i radość - mówią zgodnie.

Dla nich bycie dziadkami to przede wszystkim źródło miłości i dumy, a codzienne kontakty oraz wspólne aktywności pomagają w budowaniu trwałych, rodzinnych więzi. Jak podkreślają, najważniejsze jest, aby wnuki czuły się kochane i ważne, a pamięć o tradycjach rodzinnych i wzajemny szacunek są dla nich niezmiernie cenne.

Z okazji Dnia Babci i Dziadka życzą wszystkim dziadkom i babciom przede wszystkim radości ze wspólnie spędzanego czasu, szczęścia, szacunku i miłości. - Niech każdy dziadek i każda babcia cieszy się obecnością wnuków, docenia małe chwile codziennych spotkań i pielęgnuje rozmowy, które zostają w pamięci na całe życie - mówią. ©℗

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Państwo Szeligowie z radością spędzają czas ze swoimi wnukami, ciesząc się każdą wspólną chwilą

eprasa.pl 048234f8fd

Areszt dla 32-latka za pobicie i znieważenie na tle narodowościowym

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Na dwa miesiące do aresztu tymczasowego trafił 32-letni mieszkaniec Rzeszowa. Mężczyzna zaatakował, pobił i znieważył swojego sąsiada. Groził mu też pozbawieniem życia.

Jak poinformowała wczoraj policja, do zdarzenia doszło 9 stycznia na osiedlu Zalesie w Rzeszowie. Tłem zajścia był fakt, że zaatakowany mieszkaniec Rzeszowa z pochodzenia jest Ukraińcem. To najwidoczniej nie podobało się jego sąsiadowi, który już wcześniej w niecenzuralny sposób wyrażał się na temat jego pochodzenia.

Uderzył go w głowę

Tego dnia wieczorem pokrzywdzony wraz z rodziną zauważył przewrócony na klatce schodowej regał. Kiedy zaczął zbierać porozrzucane przedmioty, z mieszkania wyszedł jego sąsiad. Najpierw wulgarnie zaczął się zwracać do niego, po czym bez żadnego powodu trzykrotnie uderzył pokrzywdzonego w głowę, powodując m.in. rozcięcie skóry głowy. W trakcie ataku był również agresywny słownie. Obrażał go i groził mu pozbawieniem życia.

Po całym zajściu napastnik wrócił do mieszkania, a pokrzywdzony wezwał policyjny patrol. Po zakończonej interwencji udał się do ambulatorium, gdzie została mu udzielona pomoc medyczna. Po zaopatrzeniu zgłosił się na komisariat, gdzie złożył stosowne zawiadomienie. Jego następstwem było zatrzymanie przez funkcjonariuszy agresywnego 32-latka.

Zgromadzony przez śledczych materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie podejrzewanemu zarzutu dotyczącego dyskryminacji z powodu przynależności narodowej, groźby karalnej oraz naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia trwającego nie dłużej niż 7 dni, przy czym działanie to było publiczne z jawnym lekceważeniem prawa i bezpieczeństwa publicznego w warunkach o charakterze chuligańskim.

Akta sprawy policjanci przekazali do Prokuratury Rejonowej dla miasta Rzeszów.

W poniedziałek prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie 32-latka na 2 miesiące, do którego sąd przychylił się.

FOT. KWP W RZESZOWIE

32-latkowi grozi do 5 lat pozbawienia wolności

REKLAMA 0011457246

Poprosiła o koce i opał. Wylał się na nią ogromny hejt

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Nie jest łatwo prosić o pomoc. Pani Magda chciała tylko trochę opału i koce, bo mróz. W odpowiedzi dostała hejt.

Zaczęło się od rozpaczliwej prośby pani Magdy o pomoc, która pojawiła się na facebookowej grupie „Sąsiedzi Rzeszów".

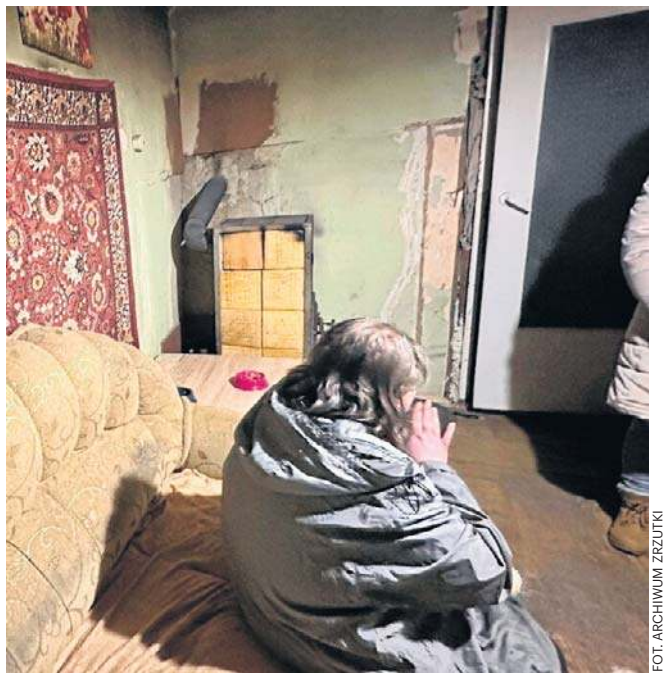
„Wstyd mi pisać, ale nie mam chyba wyjścia. Miałby ktoś do oddania parę worków drewna na opał i koce, bo mam już dość tych mrozów".

Pod apelem pojawiło się sporo komentarzy, m.in. taki: „nie rozumiem - na telefon mieć, a na siebie nie?".

Przez tę falę obojętności przebili się członkowie Stowarzyszenia Zupełne Dobro. Już od lat w Rzeszowie pomagają osobom w kryzysie. Jedną z ich najbardziej znanych akcji jest „Zupa na placu" oraz inicjatywa lodówki do dzielenia się jedzeniem. Udało im się odwiedzić 44-letnią panią Magdę.

„Potwornie boi się samotności"

- Zastaliśmy przesympatyczną panią w naprawdę trudnych warunkach - relacjonują. - Schorowaną, samotną, ale chętną do pracy, tylko że z jej schorzeniami nie może sobie pozwolić na obciążenia - relacjonują.



FOT. ARCHIWUM ZRZUTKI

Pani Magdzie było wstyd poprosić o pomoc. Pod jej apelem wylał się okropny hejt

Kobieta opowiedziała wolontariuszom, że co roku, zimą czeka do wiosny. Nie ma lodówki, a aby coś ugotować musi pożyczać płytę grzewczą od sąsiadki. Dwa lata temu udało jej się uwolnić od męża - przemocowca i alkoholika. Córka po tym jak dorosła, wyprowadziła się ze wsi. - Pani Magda potwornie boi się samotności. Prosi o trochę drewna, bo zimno - opisuje Stowarzyszenie Zupełne Dobro.

Jednak wolontariusze uważają, że problem pani Magdy jest większy. Palenie w piecu, który jest nieszczelny, ocenili jako niebezpieczne. - Dom woła o remont. Drzwi nieszczelne - dookoła poupychane strzępy koców. Meble do wymiany, noszą ślady czyjejś agresji, wiadomo, kto za tym stoi. Naprawdę nas to głęboko wzruszyło - alarmują.

Założona została także zrzutka „Wspólnie zmieńmy życie Pani Madzi!" na remont m.in. instalacji elektrycznej, czy wodnej.

Z panią Magdą mieszka też kilka zwierzaków. Uratowała je przed ulicznym losem. Karmę dla nich otrzymuje z innej fundacji. - Potrafi sobie odjąć, żeby zadbać o zwierzęta. Córce wysyła ostatnie pieniążki z renty, żeby żyła jakoś lepiej. Niczego nie oczekuje, nikogo nie zaczepia. Codziennie w ciszy znosi swoją sytuację - opisują wolontariusze.

„Ma zostać sama w czterech ścianach?"

Stowarzyszenie zareagowało też na krzywdzące komentarze internautów. - Pani ma telefon i prosi o pomoc? Ma się go pozbyć i zostać sama w czterech ścianach? Stracić ostatnie okienko kontaktu ze światem? Tak łatwo ocenić... - piszą i obiecują, że zaopiekują się kobietą.

Już po apelu w sieci udało się zorganizować m.in. pralkę i lodówkę, dwa fotele, kanapę, ławę, drzwi przeciwpożarowe wraz z profesjonalnym montażem. Pani Magda jest wdzięczna także za kubki, szklanki czy talerze.

Założona została także zrzutka na remont m.in. instalacji elektrycznej, czy wodnej. - Chcielibyśmy zmienić tę smutną historię we wspaniałą opowieść - apelują członkowie Stowarzyszenia Zupełne Dobro. ©℗

Włamywali się na konta lekarzy i wystawiali fałszywe recepty na środki odurzające

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Siedem osób zostało oskarżonych o udział w zorganizowanej grupie przestępczej, która m.in. wystawiała podrobione recepty na leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe.

Akt oskarżenia w tej sprawie trafił już do Sądu Okręgowego w Rzeszowie.

Jak podała prok. Katarzyna Calów-Jaszewska z biura prasowego Prokuratury Krajowej, oskarżonym zarzucono udział w zorganizowanej grupie przestępczej, która m.in. uzyskała dostęp do kont co najmniej sześciu lekarzy w systemie gabinet.gov.pl. Po przejęciu kont oskarżeni wystawiali recepty na leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe, wykupowali je w aptekach, a następnie wprowadzali do nielegalnego obrotu. Śledczy ustalili, że grupa działała na terenie całej Polski. - Równolegle sprawcy posługiwali się danymi osobowymi lekarzy w celu zakładania fikcyjnych rachunków bankowych oraz usiłowania wyłudzenia kredytów i pożyczek na dane pokrzywdzonych - podała prokurator Calów-Jaszewska.

Według prokuratury w grupie działało 7 mężczyzn: Krzysztof K., Wojciech K., Marcin N., Edmund K., Tomasz J., Yevhen H. oraz Krzysztof M. Realizowali oni wystawione recepty w aptekach na terenie całego kraju, kontaktując się z osobą kierującą działalnością grupy za pośrednictwem komunikatora Telegram.

- Recepty były wystawiane w trybie pro familiae na osoby nieświadome wykorzystania ich danych osobowych. Najczęściej realizowano je w aptekach na terenie województw mazowieckiego i dolnośląskiego - zaznaczyła prokuratorka.

Jak podkreślono w komunikacie, członkowie grupy, posługując się danymi osobowymi lekarzy oraz podrobionymi dokumentami tożsamości, zakładali rachunki bankowe na dane pokrzywdzonych.

- Rachunki te były następnie wykorzystywane do potwierdzania tożsamości oraz uzyskiwania certyfikatów PUE ZUS, co umożliwiało przejęcie kontroli nad kontami lekarzy w systemie e-recept. Równolegle podejmowane były działania zmierzające do transferu i ukrywania pochodzenia środków finansowych, w tym przy wykorzystaniu walut wirtualnych - dodała prok. Calów-Jaszewska.

Sześciu mężczyzn w toku śledztwa było tymczasowo aresztowanych; następnie zastosowano wobec nich dozór policji, zakaz opuszczania kraju oraz poręczenie majątkowe. Wszyscy oskarżeni przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów i złożyli wyjaśnienia. Pięciu z nich złożyło wnioski o wydanie wyroku skazującego bez przeprowadzania rozprawy.

Śledztwo prowadził Podkarpacki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Rzeszowie. (HUK/PAP)

eprasa.pl 048234f8fd

Orkiestra Filharmonii Podkarpackiej promowała polską i europejską muzykę

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Orkiestra Filharmonii Podkarpackiej przełom starego i nowego roku spędziła w Chinach, dając wiele koncertów. Promowała polską i europejską muzykę.

FOT. MAT. PRASOWE

Filharmonicy koncertowali pod batutą czeskiego dyrygenta Jiříego Petrdlíka

Wrota do Chinach otworzyły filharmonii koncerty w Centrum Muzyki Klasycznej Musikverein w Wiedniu. Przedstawiciele chińskiej agencji muzycznej po jednym z takich koncertów zaprosili podkarpackich filharmoników do swojego kraju na drugie już tournée. - Musicverein jest sceną na świat. Jeśli ktoś występuje w Wiedniu, to znaczy, że można mu zaufać, że reprezentuje wysoką jakość. Myślę, że Chińczycy nie zawiedli się. Świadczą o tym recenzje i reakcja publiczności - wyjaśnia dyr. Filharmonii Podkarpackiej prof. Marta Wierzbieniec.

Do Chin pojechał główny skład orkiestry symfonicznej, w sumie 61 osób. Filharmonicy koncertowali pod batutą czeskiego dyrygenta Jiříego Petrdlíka. Jest on jednym z najbardziej uznawanych europejskich dyrygentów, pracuje z wieloma zagranicznymi orkiestrami, na co dzień kieruje Teatrem Operowym w Pilźnie.

- Orkiestra zagrała 7 koncertów, sześć symfonicznych i jeden kameralny. W czasie jednego koncertu nasza orkiestra występowała z dziecięcym chińskim chórem. Symfonicy odbyli tylko jedną próbę z chórem przed koncertem, ale był on znakomicie przygotowany i wszystko odbyło się bezkolizyjnie przy ogromnym aplauzie chińskiej publiczności - mówi prof. Wierzbieniec.

Część repertuaru podpowiedzieli gospodarze

- W programie znalazły się utwory Johana Straussa, wykonaliśmy też w trzech miejscach jedną z symfonii Ludwika van Beethovena. Oczywiście nie zabrakło akcentów polskich. Prezentowaliśmy chińskiej publiczności poloneza z filmu „Pan Tadeusz" Wojciecha Kilara, a także mazura z opery „Straszny dwór" Stanisława Moniuszki. W tournée wzięła udział także znakomita sopranistka, solistka Opery Krakowskiej pani Katarzyna Oleś - Blacha. Na koncercie kameralnym, o którym mówiłam, wykonała znaną nam wszystkim pieśń Stanisława Moniuszki „Znasz li ten kraj". Chińczycy bardzo entuzjastycznie przyjmowali polskie akcenty. Na każdym koncercie wykonywany był także utwór chińskiego kompozytora Li Huanzhi „Spring Festival Overture" - mówi dyr. Filharmonii Podkarpackiej.

Filharmonia przygotowuje się do II część sezonu artystycznego. Rozpocznie się on 2 lutego koncertem kameralnym.

Rzeszowscy muzycy przemierzyli tysiące kilometrów, jeżdżąc szybkimi pociągami, rozwijającymi prędkość 350 km na godz. Nawet 1500 - kilometrowa podróż trwała kilka godzin. Zmieniali klimat. Gdy wyjeżdżali z jednego miasta, temperatura wynosiła 0 st., a gdy przyjeżdżali do drugiego, było już + 18 st. C. O dobrą kondycję filharmoników dbał towarzyszący im lekarz z Rzeszowa.

Choć wspomnienia o chińskim tournée jeszcze nie zbladły, Filharmonia Podkarpacka przygotowuje się do II część sezonu artystycznego. Rozpocznie się on 2 lutego koncertem kameralnym. Filharmonia przygotowuje wiele koncertów symfonicznych i występy znanych artystów, chociażby Piotra Palecznego, zaprasza też takich artystów, którzy jeszcze nie występowali w Rzeszowie. - Tak układamy nasz repertuar, by był zróżnicowany, by każdy mógł w nim znaleźć coś dla siebie. Na pewno zabrzmi ulubione „Bolero" Ravela, ale też utwór Joanny Wnuk - Nazarowej „Siedem grzechów głównych". Tego drugiego dzieła z pewnością nie słyszeli bywalcy Filharmonii Podkarpackiej. Staramy się, by jakość wykonania była na najwyższym poziomie. Oferta dla najmłodszych słuchaczy też jest bardzo szeroka. Codziennie w dni nauki szkolnej na terenie województwa odbywają się w szkołach i przedszkolach audycje umuzykalniające dla dzieci i młodzież. Od czasu do czasu najmłodsi słuchacze goszczą w filharmonii na koncertach. Przygotowujemy obecnie nową ofertę cyklu kilku koncertów adresowanych do najmłodszych. Projekt nazywa się „Przestrzeń otwarta dla muzyki". Koncerty będą odbywały się w różnych miejscach regionu. Przed nami także koncerty z cyklu Boom, czyli balet, opera, musical. Nie zabraknie też koncertów kameralnych. Dopinane są szczegóły kolejnego Festiwalu Muzycznego w Łańcucie, który rozpocznie się w maju - mówi dyr. filharmonii. ©℗

„Chłopki" Joanny Kuciel-Frydryszak są nie do pokonania

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

W zestawieniu najczęściej wypożyczanych książek w 2025 r. w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rzeszowie nie ma niespodzianek.

Trendy czytelnicze utrzymują się zazwyczaj dłużej niż jeden rok. Na pierwszym miejscu znajduje się od wielu lat pierwsza część „Opowieści z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa" C.S. Lewisa. Książka była wypożyczana aż 473 razy, ale trzeba pamiętać, że jest lekturą szkolną.

Jeśli mówimy o książkach niebędących lekturami, to miejsca na podium nie zmieniły się od 2024 r. Trzy najczęściej wypożyczane pozycje to: „Chłopki. Opowieść o naszych babkach" Joanny Kuciel-Frydryszak - 398 wypożyczeń; „Dziewczyna z wrzosowisk" Lucindy Riley - 333; „Szczęście pisane marzeniem" Katarzyny Michalak - 286.

Poruszający reportaż Joanny Kuciel-Frydryszak powstał pod wpływem tzw. ludowej historii Polski i już od dawna zwycięża we wszelkich rankingach.

Mówiąc o najczęściej wypożyczanych gatunkach, to niekwestionowaną królową jest powieść obyczajowa, często z historycznym tłem. Czytelników interesuje przede wszystkim II wojna i zabory. Najpopularniejsze autorki to Kristin Hannah oraz Katarzyna Michalak. Bardzo chętnie czytane są też powieści kryminalne. Tutaj prym wiodą Remigiusz Mróz i Mieczysław Gorzka.

FOT. WYDAWNICTWO MARGINESY

Poruszający reportaż Joanny Kuciel-Frydryszak już od dawna zwycięża we wszelkich rankingach

Młodzież wybiera fantastykę i literaturę young adult w odsłonie obyczajowej. Najchętniej czytane są serie „Zwiadowcy" Johna Flanagana i „Baśniobór" Brandona Mulla. Niesłabnącą popularnością cieszy się „Rodzina Monet" Weroniki Marczak. Nieco młodsi czytelnicy chętnie wypożyczają książki o Tomku Łebskim Liz Pichon. Popularna jest również manga.

Dzieci, podobnie jak młodzież, najchętniej sięgają po serie z ulubionymi bohaterkami lub bohaterami. Szczególnie popularne są cykle o Basi (Zofia Stanecka), Jadzi Pętelce (Barbara Supeł), Kici Koci (Anita Głowińska), Franklinie (Paulette Bourgeois) i komiksy o Kaczorze Donaldzie. Popularna jest także seria Amberek i książki poświęcone grze Minecraft.

Po niektóre tytuły ustawiają się długie kolejki. Np. na najnowszą powieść Dana Browna „Tajemnica tajemnic" czeka 81 osób, a na wspomniane „Chłopki" 79 czytelników. ©℗

REKLAMA 0011463017

REGIONALNY DYREKTOR OCHRONY ŚRODOWISKA W RZESZOWIE
al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów
WPN.082.4.15.2025.MM.2

Rzeszów, dnia 19 grudnia 2025 r.

OBWIESZCZENIE

W związku z realizacją projektu nr FENX.01.05-IW.01-0106/24 „Aktualizacja planów zadań ochronnych dla obszarów Natura 2000 wraz z prowadzeniem monitoringów" dofinansowanego z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027, działając na podstawie art. 28 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. z 2024 r. poz. 1478 ze zm.), w związku z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.).

REGIONALNY DYREKTOR OCHRONY ŚRODOWISKA W RZESZOWIE
ZAWIADAMIA,

o przystąpieniu do opracowywania zmiany zarządzenia Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Rzeszowie w sprawie planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 **Starodub w Pełkiniach PLH180050** położonego w województwie podkarpackim i znajdującego się na terenie: powiat przeworski; gmina Przeworsk, gmina Tryńcza, powiat jarosławski; gmina Jarosław.

Wykonawcą projektu aktualizacji planu zadań ochronnych jest firma Żbik Konrad Kata. Koordynatorem prac jest Pan Konrad Kata, tel.: 505-868-152, e-mail: katakon@poczta.fm.

Plany Zadań Ochronnych są instrumentem planistycznym obowiązkowo sporządzanym dla obszarów Natura 2000 (art. 28 ustawy o ochronie przyrody). Ustanawiane są zarządzeniem regionalnego dyrektora ochrony środowiska, przy czym mogą być zmieniane, jeśli wynika to z potrzeb ochrony siedlisk przyrodniczych oraz gatunków roślin i zwierząt, dla których wyznaczono dany obszar lub zachodzi konieczność ich aktualizacji.

Aktualizacja planów zadań ochronnych ustanowionych przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Rzeszowie wynika z konieczności weryfikacji stanu zachowania siedlisk przyrodniczych oraz gatunków roślin i zwierząt.

Ustalenia planów winny być transponowane do obowiązujących aktów planistycznych pozostających w kompetencjach organów władzy publicznej, np.: planów ogólnych, miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego, planów urządzenia lasu.

Metodyka zmiany planów zadań ochronnych zakłada prowadzenie procesu planistycznego w sposób głęboko uspołeczniony, pozwalający wszystkim zainteresowanym stronom na aktywne uczestnictwo w jego tworzeniu. Z uwagi na to przewiduje się możliwość składania uwag i wniosków w ramach całego procesu tworzenia planów zadań ochronnych.

Termin zakończenia prac nad projektem dokumentu upływa 15 grudnia 2026 r.

Informacje o założeniach opracowywanego dokumentu, postępie prac, terminach planowanych spotkań oraz materiałach zgromadzonych w postępowaniu i możliwości zapoznania się z nimi uzyskać można:

- w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie, al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów, pokój 11 oraz pod numerem telefonu 510 950 325: Krzysztof Cholewa – Planista Regionalny, e-mail: krzysztof.cholewa@rzeszow.rdos.gov.pl oraz Maciej Maj – Asystent Planisty Regionalnego, e-mail: maciej.maj@rzeszow.rdos.gov.pl.
- na stronie internetowej Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie w zakładce projektu pod adresem: https://www.gov.pl/web/rdos-rzeszow/aktualizacja-planow-zadan-ochronnych-dla-obszarow-natura-2000-wraz-z-prowadzeniem-monitoringow-fenx0105-iw01-010624

Ponadto informacje na temat powstających dokumentów można otrzymać bezpośrednio od wykonawcy projektu planu.

Uwagi i wnioski dotyczące opracowywanego dokumentu można składać:
– pisemnie na adres Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów,
– faxem na nr: (17) 852-11-09,
– za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres sekretariat@rzeszow.rdos.gov.pl,
– ustnie do protokołu w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Rzeszowie.

Obwieszczenie podlega publikacji w prasie lokalnej i podaniu do wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty:
1) Urzędy Gmin według rozdzielnika;
2) Tablica ogłoszeń Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie, BIP.

Otrzymują:
Urząd Gminy Jarosław;
Urząd Gminy Przeworsk;
Urząd Gminy Tryńcza;
A/a.

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Rzeszowie
(-) Sławomir Serafin
(podpisano bezpiecznym podpisem elektronicznym)

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

eprasa.pl 048234f8fd

Poprawią się warunki w ZOL-u w Krośnie. Szpitalny oddział rozbudowano

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Zakończyła się rozbudowa Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w krośnieńskim szpitalu. Koszt inwestycji to ponad 3 mln zł. Na oddziale będzie 15 dodatkowych miejsc.

FOT. SZPITAL KROSNO

Pomieszczenia ZOL są już wyremontowane, ale na razie puste. Sale czekają na wyposażenie

ZOL to specyficzny oddział. Pobyt pacjentów jest tu dłuższy niż na innych oddziałach, bo leczone są w nim osoby często przewlekle chore, w podeszłym wieku, wymagające stałej opieki medycznej w warunkach szpitalnych. Na wolne miejsce trzeba czekać w kolejce. 55 łóżek, którymi dysponował szpital na tym oddziale, było zdecydowanie nie wystarczającą liczbą. Tym bardziej, że tendencje demograficzne świadczą o starzeniu się społeczeństwa i wskazują, że zapotrzebowanie na leczenie w tego typu oddziałach będzie rosło.

ZOL mieści się w budynku przy ul. Grodzkiej. To obiekt tzw. starego szpitala. Dyrekcja lecznicy już kilka lat temu przygotowała projekt lepszego wykorzystania obiektu i postarała się o fundusze na ten cel. Inwestycja miała poprawić warunki leczenia nie tylko podopiecznych ZOL, ale też pacjentów dermatologii, również mieszczącej się w budynku przy ul. Grodzkiej.

Zdecydowano o przeniesieniu na niższą kondygnację oddziału i poradni dermatologicznej. Zajęły one pomieszczenia dawnego bloku operacyjnego, które zostały wyremontowane, zmodernizowane i wyposażone w nowoczesny sprzęt.

W nowej części Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Wojewódzkim Szpitalu Podkarpackim będzie 13 sal dla chorych

Powierzchnię zajmowaną wcześniej przez dermatologię przeznaczono dla ZOL. Przeprowadzona została modernizacja i adaptacja, tak by stworzyć warunki odpowiadające tego typu oddziałom. Przebudowano ściany, są nowe podłogi, stolarka, zamontowano podwieszane sufity. Zamontowane lub unowocześnione zostały instalacje. Zamontowano nowe oświetlenie (także awaryjne i ewakuacyjne) oraz systemy bezpieczeństwa.

Rozbudowa ZOL była możliwa dzięki projektowi pod nazwą „Rozwój opieki paliatywnej, geriatrycznej i leczniczej oraz poprawa jakości usług medycznych dla pacjentów z chorobami nowotworowymi w szpitalach Lwowa, Tarnopola i Krosna" i akceptacji wniosku, złożonego do programu Interreg Next Polska-Ukraina.

Koszt realizacji części budowlanej wyniósł nieco ponad 3 mln zł. Dotacja z polsko-ukraińskiego programu to 1,8 mln zł, a wsparcie z budżetu województwa to 1,2 mln zł.

W nowej części Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego będzie 13 sal dla chorych i 3 łazienki przystosowane do korzystania przez osoby niepełnosprawne. Będzie też izolatka z łazienką i śluzą.

Pomieszczenia są już gotowe, ale na razie puste. Dopiero za kilka miesięcy miejsca w salach zajmą pacjenci.

- Dalszy etap prac będzie obejmował m.in. zakup wyposażenia i sprzętu medycznego, a także dwóch samochodów - ambulansu i transportowego. Planowane jest, że pacjenci będą przeniesieni do nowej lokalizacji w drugiej połowie roku - informuje Bożena Skrzypczyk z krośnieńskiego szpitala.

Fundusze przeznaczone na sfinalizowanie przedsięwzięcia w tym roku to prawie 2,5 mln zł, w tym nieco ponad 1 mln zł z programu Interreg Next Polska Ukraina 2021-2027 i prawie 1,4 mln zł z budżetu województwa podkarpackiego. ©℗

Radni za tym, by obraz „Madonna z Dzieciątkiem" był w Przeworsku

Klaudia Oronowicz - Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Stanowisko w tej sprawie radni powiatu przeworskiego przyjęli na ostatniej sesji jednogłośnie.

Radni opowiedzieli się za tym, by obraz „Madonna z Dzieciątkiem" z przedwojennych zbiorów Lubomirskich na stałe wrócił do Muzeum w Przeworsku. Dzieło, będące własnością Skarbu Państwa, jest obecnie eksponowane w Przeworsku na podstawie umowy użyczenia z Zakładem Narodowym im. Ossolińskich we Wrocławiu - do 30 lipca 2027 roku. Stanowisko rady zostanie przekazane ministrowi kultury i dziedzictwa narodowego. Co istotne, podobną uchwałę 19 stycznia podjęła również Rada Muzeum przy Muzeum w Przeworsku w Zespole Pałacowo-Parkowym.

Radni zdecydowali również o przekazaniu 30 tys. zł dla Komendy Powiatowej Policji w Przeworsku. Pieniądze zostaną przeznaczone m.in. na zakup schodołazu, który ułatwi transport osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, a także na klimatyzatory do pomieszczeń służbowych. Kolejne 30 tys. zł pomocy finansowej trafi na remont chodnika wzdłuż dworca PKS w Przeworsku. Zniszczona nawierzchnia od lat utrudnia poruszanie się pieszym, szczególnie osobom starszym i z bagażami.

FOT. SCREEN Z SESJI

W sprawie obrazu radni powiatu przeworskiego byli jednomyślni

Prawie 9 mln zł zabezpieczenia dla szpitala

Jedną z najważniejszych decyzji było wyrażenie zgody na zaciągnięcie zobowiązania długoterminowego w wysokości 8 984 048 zł. To zabezpieczenie kredytu w wysokości 10 mln zł, który zaciąga SP ZOZ w Przeworsku. Spłata zobowiązania została zaplanowana na lata 2027-2035, a pieniądze mają zostać przeznaczone na spłatę bieżących zobowiązań oraz poprawę płynności finansowej szpitala. Pozostała część zabezpieczenia została ujęta w budżecie powiatu na 2026 rok. ©℗

To mogą być najpopularniejsze imiona dla dzieci w 2026 roku na Podkarpaciu

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Ten ranking jest inny niż pozostałe dotyczące imion. Nie podajemy, jakie imiona były najpopularniejsze w jakimś okresie, ale przewidujemy, jakie będą popularne w 2026 roku.

FOT. CANVA

W Polsce obserwuje się powrót do nadawania dzieciom tradycyjnych, polskich imion

Generalnie w Polsce trwa powrót do tradycyjnych, polskich imion. Jednak nie wszystkich, które dawniej były nadawane dzieciom. Popularne są tylko niektóre i to zarówno dla dziewczynek, jak i chłopców. Nadal sporo zwolenników wśród rodziców mają imiona „nowoczesne", choć tych zapożyczonych z państw zachodnich jest mniej niż w ubiegłych latach.

Podczas prognozowania używaliśmy modelu hybrydowego, który jest najczęściej stosowany w analizach trendów. Przyjęliśmy, że imiona stabilne od kilku lat w TOP naszego regionu mają największą szansę na pozostanie najpopularniejszymi (mała zmienność). Wzięliśmy pod uwagę sygnały wzrostowe dla niektórych imion, które wystąpiły w pierwszej połowie 2025 r. (dla drugiej połowy nie ma jeszcze danych), 2024 i 2023 r. Istotne dla nas było również to, że Podkarpacie jest statystycznie bardziej „klasyczne" - trendy ogólnopolskie też się u nas pojawiają, ale częściej wygrywa lokalna tradycja.

Nasz ranking, osobny dla dziewczynek i chłopców, podzieliśmy na TOP 5 i TOP od 6. do 10. miejsca. W tym drugim przypadku pozycje imion są bardziej orientacyjne (raczej dotyczą ogólnie pozycji w pierwszej dziesiątce), niż tych z pierwszej piątki.

W 2026 roku wśród pięciu najpopularniejszych imion dla dziewczynek - według naszej prognozy - znajdą się: Maja, Hanna, Julia, Zofia i Zuzanna. Miejsce od 6. do 10. mogą zająć: Laura, Oliwia, Pola, Alicja i Maria. W „poczekalni", z szansą na wejście do pierwszej dziesiątką, mogą się znaleźć: Amelia, Emilia, Antonina, Lena, Iga.

Dla chłopców piątka najpopularniejszych imion w 2026 r. według naszych szacunków, może przedstawiać się następująco: Nikodem, Aleksander, Antoni, Jan i Franciszek. Miejsca od 6. do 10. zajmą: Leon, Ignacy, Jakub, Mikołaj i Stanisław. Szanse na wejście do pierwszej dziesiątki mają też: Szymon, Wojciech, Adam, Tymon i Bruno. ©℗

eprasa.pl 048234f8fd

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Krajowy" – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbywająca się 12 stycznia dogrywka między członkiniami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych".

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zraniony został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-letni mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedziałkowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwik z Komedy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

„Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych" – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papierowego zaświadczenia wydawanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać odpowiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze".

Ocenił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych". Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą wyższe składki, choć „obiecywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budżecie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocenił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków". Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

eprasa.pl 048234f8fd

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

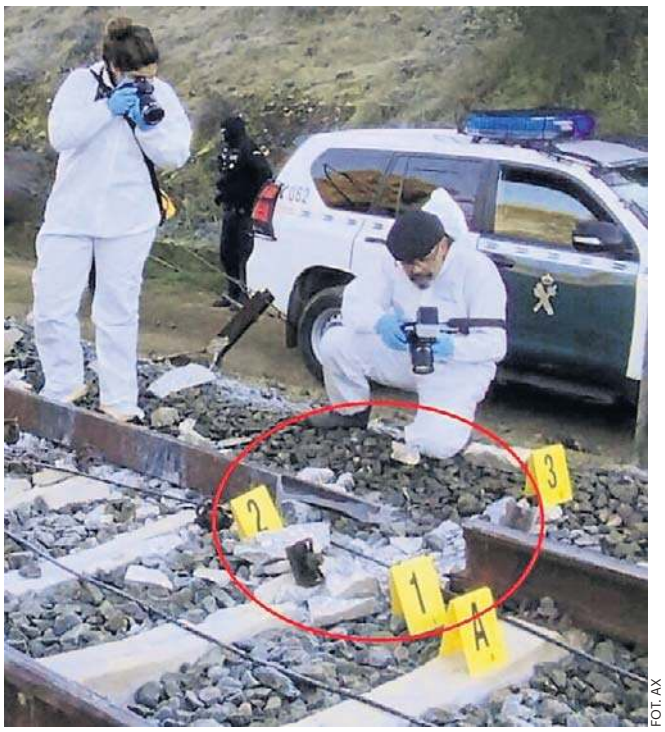
Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego" wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykoleiły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo", przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek, że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji".



FOT. AX

Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny", ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykolejeniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegał Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegał o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją, siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais".

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość" śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło dokilkunastu incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniej było o sytuacji, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©℗

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, unijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprecyzowała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset traktorów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstracje przyjechali także rolnicy z Polski Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na proteście pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju" dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji" - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie. jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju" dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady Pokoju" - pisze dalej Żuchowski.

FOT. ALEX BRANDON/AP/EAST NEWS

„Rada Pokoju", na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju"

Do „Rady Pokoju" Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju" wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami" rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju" Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach dotkniętych lub zagrożonych konfliktem".

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisów już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla nielubianej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisów już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju" miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stanąć prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

eprasa.pl 048234f8fd

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na grypę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona szczepionką na grypę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptece mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- **W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?**
- **Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?**

FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłaś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze". Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu. Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga. Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów, z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź". Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
- USG piersi,
- morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
- ogólne badanie moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- lipidogram,
- USG ginekologiczne,
- densytometria,
- EKG,
- markery nowotworowe,
- poziom hormonu TSH,
- kontrola stomatologiczna,
- kolonoskopia,
- badanie wzroku u okulisty.

Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

eprasa.pl 048234f8fd

Nowiny
Środa, 21.01.2026

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

FOT. 123RF

W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postawiliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także - jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dosyć istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” - było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przykład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.

WARTO WIEDZIEĆ

Tu można znaleźć pomoc
W przypadku myśli samobójczych trzeba robić wszystko, by zapobiec najgorszemu.

W trudnych chwilach, zadzwoń po wsparcie:
- Dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo).
- Dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo).
- „Telefon do pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- „Dobre Słowa – dla seniorów” – 12 333 70 88 (10.00-12.00 i 17.00-19.00).

FOT. BACHO12345/123RF

Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

- Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta - powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowadzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

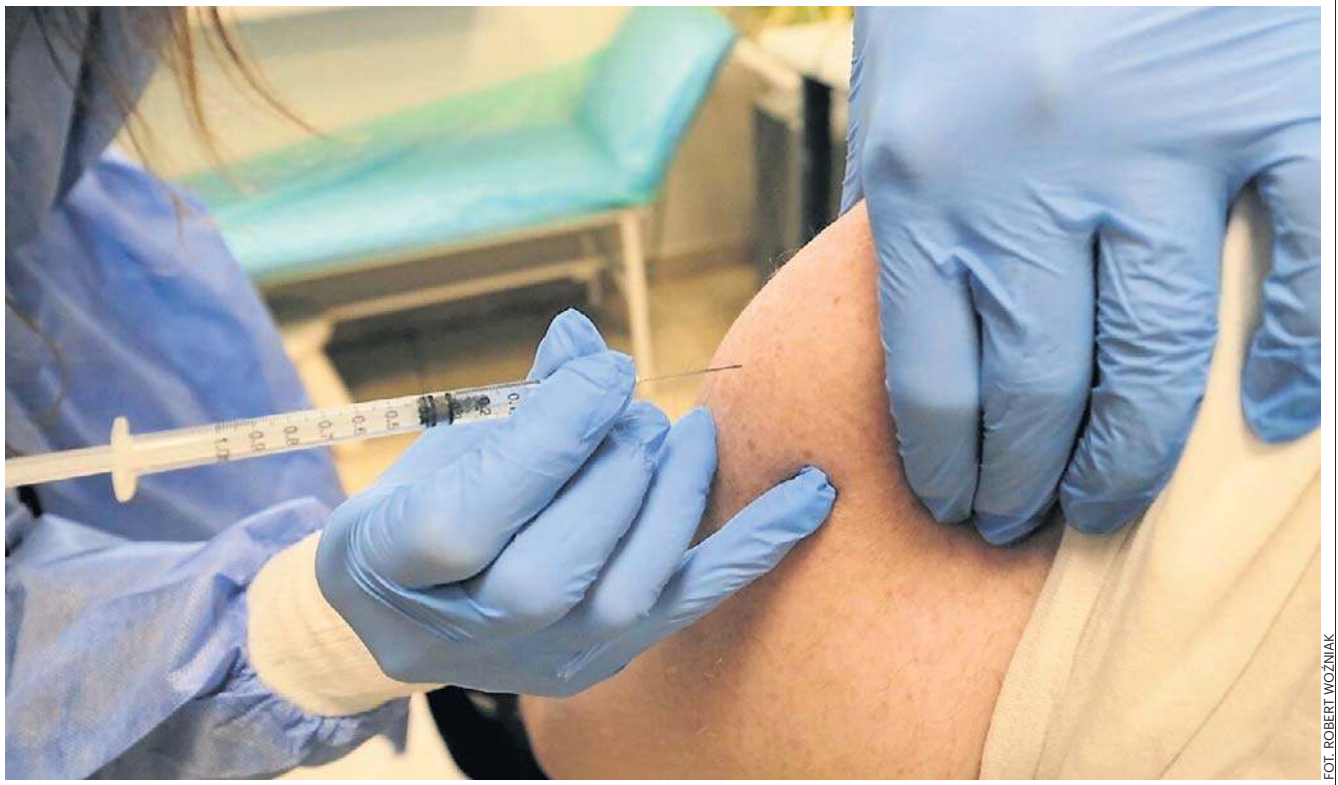
Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.

FOT. KURHAN (123RF)

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

eprasa.pl 048234f8fd

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grypę każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grypę, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek, które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

– Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia – pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza – komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski – także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat i mają ubezpieczenie NFZ. Dorośli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokona kwalifikacji i wykona szczepienie. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jedenastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto płaci, a kto otrzyma szczepionkę bezpłatnie

- Osoby po 65. roku życia, korzystające ze szczepionek bezpłatnych dla seniorów, mogą się zaszczepić w aptece, nie ponosząc dodatkowych kosztów (zarówno za szczepionkę jak i usługę szczepienia zapłaci NFZ).
- Pozostałe osoby dorosłe mogą kupić szczepionkę z 50% refundacją (cena będzie zgodna z wykazem leków refundowanych i taka sama w każdej aptece), a usługę szczepienia farmaceuta wykona dla nich bezpłatnie (koszt usługi pokryje NFZ).
- Warto pamiętać, że w aptekach nie zaszczepimy dzieci. Szczepienia najmłodszych prowadzone są wyłącznie w przychodniach.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) – 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty – 4,2 miesiąca (w 2024 r. – 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne – 2,8 miesiąca (w 2024 r. – 3,1 miesiąca).

– Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące – alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycznych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej – średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej – średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiochirurgią pacjenci poczekają nieco ponad miesiąc – średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia – trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpływać na stan zdrowia pacjentów.

FOT. GETTY IMAGES

Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

eprasa.pl 048234f8fd

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios" czy też „baros", czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową.Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała , powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wymaga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja rękawowa, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu żołądka z obłego do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez rękawową resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji rękawowej, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu, jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja - po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 - wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię - 5-6 kg. Nawet osoby przyjmujące analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przyszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

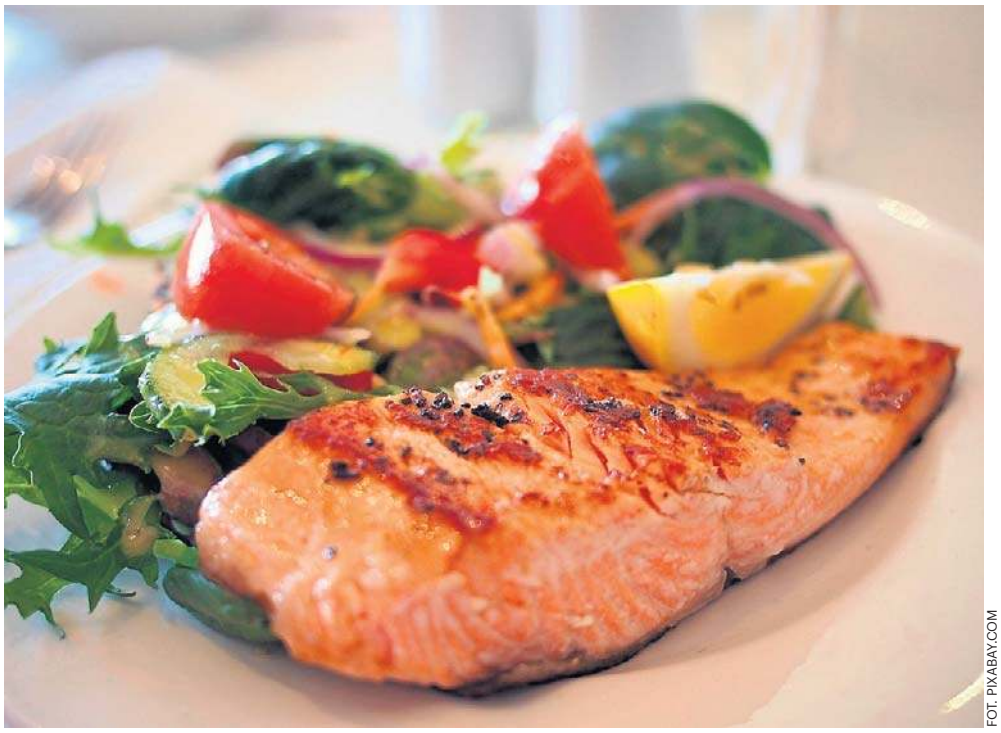
Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa,przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają ekspertki.

Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywnościowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwię Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.



FOT. PIXABAY.COM

Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie". Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywy nowej piramidy żywieniowej.

- Główne hasło piramidy to „Eat Real Food", czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie". To bardzo dobry kierunek - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

- W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana - zauważa Marta Kielak. - Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich płatków śniadaniowych czy słodyczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w odstawkę, za to dużą wagę przykłada się w nowych rekomendacjach do warzyw i owoców:

- Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców - mówi Marta Kielak. - To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profilaktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

- Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

- Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy - wskazuje Marta Kielak. - Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

- Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spożycia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba zaczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

- Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

eprasa.pl 048234f8fd

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

REKLAMA 0011465963

KOMUNIKAT

PREZYDENT MIASTA KROSNA

stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz dotyczący nieruchomości stanowiących własność Gminy Krosno, przeznaczonych do zbycia w formie bezprzetargowej (tj. zamiana nieruchomości), oznaczonej nr 1260/4 o pow. 197 m² oraz 1308/1 o pow. 127 m² - obręb ewidencyjny Krościenko Niżne, położonych przy ul. Jana Stapińskiego w Krośnie.

REKLAMA 0011465945

Burmistrz Kołaczyc

na podst. art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kołaczycach, **www.bip.kolaczyce.pl**, w dniu **21.01.2026 r.** zostanie podany do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Kołaczyce, przeznaczonych do użyczenia, położonych w obrębie ewid. Krajowice i Bieździedza.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Kołaczycach lub telefonicznie: **13 43 083 39.**

AUTOPROMOCJA

nowiny
nowiny 24.pl

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

nowiny24.pl

REKLAMA 0011465121

Burmistrz Miasta i Gminy Baranów Sandomierski

ogłasza I ustny, nieograniczony przetarg
gruntów do dzierżawy na cele rolne i rekreacyjne.

Więcej informacji w przedmiotowej sprawie można uzyskać osobiście w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski, pokój nr 22 i 23, lub telefonicznie - 15 811 85 81 wew. 122 i 127, w godzinach pracy oraz drogą elektroniczną na adres urzad@baranowsandomierski.pl.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi pogrzebowe

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

AUTOREKLAMA

nasze **komunikaty.pl**
aktualne z całej Polski **przetargi**

REKLAMA 0011465466

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) **zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Gać Uchwały Nr XIX/131/2025 z dnia 30 grudnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „OZE Gać" dla terenu położonego w miejscowościach Gać, Ostrów, Mikulice.**

Granica obszaru objętego planem miejscowym została przedstawiona na załączniku graficznym do powyższej uchwały. Uchwała jest dostępna pod adresem**: https://www.gac.pl, ug_gac@gac.pl.** Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego do dnia **16 lutego 2026 roku**:

- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, w siedzibie Urzędu Gminy Gać, Gać 275, 37-207 Gać, lub na adres Urzędu, na formularzu w postaci papierowej,
- na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej, za pomocą platformy ePUAP na adres elektronicznej skrzynki podawczej: */166l0atbht/SkrytkaESP*, poprzez system eDoręczenia (adres skrzynki: *AE:PL-69315-34372-RHEVA-11*) lub na adres e-mail: ug_gac@gac.pl, na formularzu w formie dokumentu elektronicznego.

Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, na którym należy składać wnioski, dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej **https://gac.biuletyn.net, w zakładce mpzp OZE Gać** oraz w siedzibie Urzędu Gminy Gać, Gać 275, 37-207 Gać.

Równocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1, art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, 1940, 1881) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie do dnia **16 lutego 2026 r.,** w formie pisemnej lub ustnie do protokołu Urzędu Gminy Gać, Gać 275, 37-207 Gać, albo za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: ug_gac@gac.pl bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający wniosek taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Gać. Wnioski złożone po upływie terminu podanego powyżej, pozostawia się bez rozpatrzenia.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (Dz.U. z 2024 r. poz. 317) w dniu **29 stycznia 2026 r. o godzinie 10.00** odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte, w formie spotkania bezpośredniego w Sali Narad Gminy Gać, mieszczącej się w Gminnym Ośrodku Kultury w Gaci (adres: Gać 275a).

Ponadto, w dniu **29 stycznia 2026 r. o godzinie 12.00** odbędzie się drugie spotkanie otwarte, w formie spotkania prowadzonego za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań, składanie uwag w formie zapisu tekstowego (tj. spotkania online) za pośrednictwem platformy komunikacyjnej, udostępnionej pod adresem: ug_gac@gac.pl

Wójt Gminy Łańcut
Tadeusz Pasieczny

REKLAMA 0011465965

Prezydent Miasta Krosna

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Suchodół jako działka numer **711/2 o pow. 474 m²,** położonej w Krośnie przy **ul. Władysława Reymonta** objętej KW 99184. **Cena wywoławcza nieruchomości 22.000,00 zł.**

Do ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie się **25 lutego 2026 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o **godz. 9.00.**

Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie **2.200,00 zł** (dwa tysiące dwieście złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. numer konta **95 1240 1792 1111 0010 6149 6883**, w terminie **do dnia 20 lutego 2026 r.**

Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a oraz opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Krosna pod adresem: ***https://bip.umkrosno.pl*** – zakładka: Gospodarka Nieruchomościami.

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój 118 tel. 13 47 43 118.

REKLAMA 0011465798

Syndyk masy upadłości upadłej Eweliny Bidas – osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej w postępowaniu upadłościowym prowadzonym w systemie teleinformatycznym (Krajowy Rejestr Zadłużonych) pod sygnaturą akt: RZ1Z/GUp-s/81/2025 (Sąd Rejonowy w Rzeszowie V Wydział Gospodarczy) zaprasza do udziału w aukcji ustnej na sprzedaż udziału w wysokości 1/6 w prawie własności samodzielnego lokalu mieszkalnego wchodzącego w skład masy upadłości, która odbędzie się w Kancelarii Syndyka Pawła Sieranta w Tarnobrzegu przy ul. Szerokiej 5 **w dniu 20 lutego 2026 r. o godz. 13:00.** Przedmiotem aukcji ustnej jest:

1) udział w wysokości 1/6 w prawie własności samodzielnego lokalu mieszkalnego o pow. użytkowej 50,93 m² położonego w Tarnobrzegu przy ul. J. Matejki 6/5, dla którego Sąd Rejonowy w Tarnobrzegu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr TB1T/00067610/7 wraz z udziałem związanym z lokalem w wysokości 5093/231787, dla którego Sąd Rejonowy w Tarnobrzegu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr TB1T/00067490/9 **– cena wywoławcza 24 640,00 zł.**

Jednym z warunków skutecznego przystąpienia do aukcji ustnej przedmiotowego udziału w samodzielnym lokalu mieszkalnym jest wpłata wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej przedmiotu aukcji, tj. 2 464,00 zł** na rachunek bankowy **najpóźniej do dnia 18 lutego 2026 r.**

Warunki aukcji ustnej udostępnione są do wglądu na stronie http://www.sierant-wojewoda.pl, w zakładce postępowania upadłościowe konsumenckie – Eweliny Bidas oraz w aktach sprawy prowadzonych przez syndyka w systemie teleinformatycznym obsługującym postępowanie sądowe (Krajowy Rejestr Zadłużonych) pod sygn. akt: RZ1Z/GUp-s/81/2025.

Podmiot zainteresowany będzie miał możliwość wizji lokalnej przedmiotu aukcji na swój koszt we własnym zakresie - **w dniu 16 lutego 2026 r. w godzinach: 11:00 – 12:00.**

Szczegółowe informacje na temat podlegającego sprzedaży przedmiotu oraz wgląd w operat szacunkowy można uzyskać po wcześniejszym uzgodnieniu dogodnego terminu w Kancelarii Syndyka – ul. Szeroka 5, 39-400 Tarnobrzeg, tel. 15 822 81 77.

eprasa.pl 048234f8fd

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowankę
Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowankę w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówki
Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówki. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać
Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć .
(GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski

W TELEWIZJI

Wszystko o moim starym
Polsat, 20:00
Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna
TVN 7, 20:00
Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pogrążony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

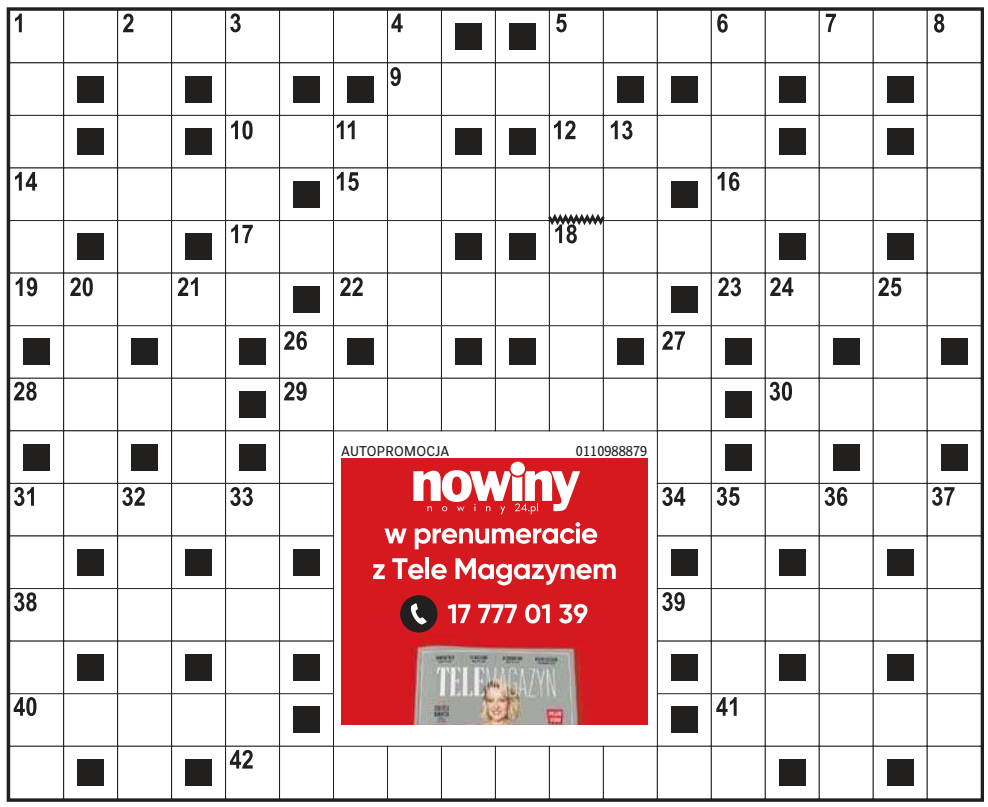
Pianista
TVP 1, 21:10
Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium
BBC Brit, 22:00
Historia powstania Twittera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

KRZYŻÓWKA NR 10

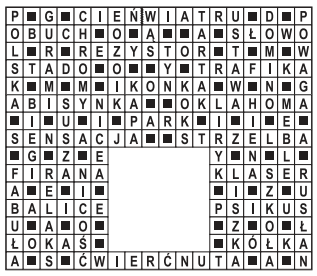
Poziomo:
1) hebrajskie imię demona,
5) azjatyckie państwo-miasto,
9) element końskiej uprzęży,
10) skandynawski bóg piorunów,
12) utrudnia jazdę po autostradzie,
14) zderzak wagonu kolejowego,
15) bezmyślne niszczenie,
16) Copacabana w Rio de Janeiro,
17) eksponat w muzealnej gablocie,
18) … pracz, drapieżnik z Ameryki,
19) lek na chore gardło,
22) pokarm nie tylko duchowy,
23) rzezimieszek z paryskiej stolicy,
28) auto z turyńskiej fabryki,
29) zdolność działania, ruch, energia,
30) ryba z rodziny łososiowatych,
31) chiński statek rybacki,
34) łączna lub chrzęstna,
38) „… wieczorową porą”, polska komedia,
39) uczestnik wielu bitew, weteran,
40) nakrycie głowy ułana, giwer,
41) kolekcja obrazów impresjonistów,
42) „Sprzedana …”, opera Smetany.

Pionowo:
1) na choince nie wybuchnie,
2) goniec na szachownicy,
3) hormon żeński (anagram: nestor),
4) złoto Bałtyku, jantar,
5) komedia filmowa z Kargulem i Pawlakiem,
6) wytrawny włoski trunek z winogron,
7) skrócona wersja podpisu,
8) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
11) intensywne karmienie tucznika,
13) węgierskie imię męskie,
20) Zamek … w Wałbrzychu,
21) ważny składnik paliwa,
24) figura akrobacji lotniczej,
25) pojemnik na marynaty,
26) myśl przewodnia, projekt,
27) do wygrania na loterii,
31) podkarpackie miasto nad Wisłoką,
32) część lunety lub mikroskopu,
33) tkanina na letnie sukienki,
35) wywoływana w ciemni,
36) drobny gryzoń polny,
37) wyrażenie bez sensu, bzdura.



AUTOPROMOCJA 0110988879
nowiny
nowiny24.pl
w prenumeracie z Tele Magazynem
17 777 01 39

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpoczynku.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów.
Waga (23.09 - 22.10)
Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły pojawią się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

nowiny nowiny24.pl
www.nowiny24.pl
Redaktor naczelny **Stanisław Sowa**
Wydawca **Joanna Borowiec**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Dyrektor biura reklamy oddział **Mariusz Knutel**
Dyrektor działu realizacji projektów **Renata Tereszkiewicz-Mac**
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

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

eprasa.pl 048234f8fd

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze", największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.**

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi - otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... - Teraz, już w tej „dorosłej" karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania - podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.

FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy" w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach - wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku - tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski" w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak - na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór" zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©℗

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026
- godz. 19.00 - odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026
- godz. 14.30 - oficjalny trening.
- godz. 17.00 - kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026
- godz. 15.00 -- seria próbna.
- godz. 16.00 - pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026
- godz. 15.30 - seria próbna.
- godz. 16.30 - trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026
- godz. 15.15 - seria próbna.
- godz. 16.15 - konkurs drużynowy.

Znamy ceny karnetów i biletów na mecze żużlowców Stali Rzeszów

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

ŻUŻEL | METALKAS 2. EKSTRALIGA. **Dziś rozpoczyna się sprzedaż karnetów na mecze żużlowców Stali Rzeszów w sezonie 2026. Karnety obowiązują na wszystkie mecze fazy zasadniczej i pierwszy mecz fazy play-off/play down.**

Ceny karnetów: normalny - 420 zł; ulgowy - 280 zł; dziecięcy - 115 zł; VIP Silver - 700 zł; VIP Gold - 7000 zł.

Ceny biletów: normalny - 60 zł; ulgowy - 40 zł; dziecięcy - 15 zł; VIP Silver - 100 zł; VIP Gold - 1000 zł.

Na zawody młodzieżowe - DMPJ, 500R, 250cc, IP2E U19, Brązowy Kask, Srebrny Kask itp. - wstęp wolny.

Karnet i bilet ulgowy obejmuje: dzieci i młodzież (od 13 roku życia), studentów (do 26 r.ż), emerytów/rencistów z ważną legitymacją i osoby niepełnosprawne z zaświadczeniem (opiekun musi posiadać osobną wejściówkę).

Karnet dziecięcy obejmuje: dzieci od 6 do 13 rż. Dzieci do lat 6 - wstęp na program zawodów. Po zakupie biletu oraz programu zawodów, rodzic upoważniony jest do wprowadzenia na mecz maksymalnie trójki dzieci w wieku poniżej 6 lat.

Karnety i bilety VIP Silver - miejsce numerowane pod wieżyczką sędziowską (sektory 7 i 8, rzędy 18-12) + program zawodów.

Karnety i bilety VIP Gold - odgrodzone sektory na nowej trybunie, catering, napoje niskoprocentowe, program zawodów i wejście do parku maszyn 30 minut po zakończonym spotkaniu.

Sprzedaż biletów będzie prowadzona zarówno online, jak i w dniu meczu. Zostaną otwarte dwie kasy biletowe - po jednej na każdą trybunę. Miejsca na Stadionie Miejskim „Stal" są nienumerowane. Klub zastrzega sobie prawo do zmian cen biletów na rundę play-off / play-down. Karnety są dostępne w sprzedaży stacjonarnej w biurze klubu, w godz. 9-15. Sprzedaż online https://bilety.h69.pl. ©℗

FOT. JAKUB MALEC/H69 SPEEDWAYRZESZÓW

Rzeszowska drużyna zainauguruje sezon 2026 meczem 4 kwietnia na własnym torze z drużyną Orła Łódź

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.**

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotkanie - przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji - potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwaną, premierową bramkę w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Interem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussią Dortmund. Przeciwko byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków - Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedynkę w bramce mistrzów Hiszpanii - Joana Garcię.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, jeśli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego - jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©℗

eprasa.pl 048234f8fd

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA | ODESZLI

Nie żyje były zawodnik Miasta Szkła Krosno

We wtorek zmarł nagle Roman Janik - koszykarz wielu polskich klubów. W przeszłości występował m. in. w Mieście Szkła Krosno. W trwającym sezonie reprezentował barwy Żubrów Białystok. W piątek grał w meczu ligowym w Lesznie. W swojej karierze sporo grał w 1. lidze - był zawodnikiem takich klubów jak: Decka Pelplin, SKK Siedlce, Znicz Pruszków czy Miasto Szkła Krosno. Na Podkarpaciu występował w sezonie 2021/2022.

FOT. ŻUBRY BIAŁYSTOK

PIŁKA NOŻNA | 2 LIGA

Pierwszy transfer „Stalówki"

Kacper Morawiec dołączył do kadry Stali. Nowy zawodnik „Stalówki" to wychowanek Progresu Kraków. Swoje piłkarskie umiejętności szlifował również w Legii Warszawa i rezerwach Korony Kielce.

Stal Rzeszów miała dobre boisko na obozie. Jonathan nie lubi zimy, ale gole strzela

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1. LIGA. - **W zespole daje się wyczuć nastrój skupienia, świadomości sytuacji - mówi Marek Zub, trener Stali Rzeszów, która zalicza trzeci tydzień przygotowań do rundy wiosennej.**

Z obozu w Woli Chorzelowskiej stalowcy wrócili cali i zdrowi, choć warunki mieli inne niż rok temu. Wtedy Marek Zub żartował, że obozy na południu Europy nie są konieczne, bo przecież w Polsce też mocno świeci słońce, a temperatura nie schodzi poniżej plus kilkunastu stopni. Tak było dwanaście miesięcy temu. Tym razem nasza ekipa szlifowała formę w stricte zimowej aurze.

- Temperatura nie była kłopotem, ale przez opady śniegu uciekł nam na początku jeden trening. Reszta zajęć odbyła się bez zakłóceń - informuje trener Stali. - Nowością było to, że na miejscu znajdowała się też druga drużyna. Trenowała w oparciu o boisko w Woli Chorzelowskiej, a my w Tuszowie Narodowym. Była okazja pomieszać chłopaków w treningu. Nie totalnie, ale tych kilku, którym się trochę bardziej przyglądamy, jak Madej czy Perduta. Ten drugi zagrał nawet połówkę w sparingu ze Stalą Stalowa Wola - zaznaczył coach rzeszowian.

W sparingu ze „Stalówką" (2:0) gola na 1:0 strzelił Jonathan Junior, który, jak na Brazylijczyka przystało, preferuje inną porę roku niż obecna. - To już jego trzeci rok w Polsce, ale zima wciąż go trochę przytłacza. To nie jego bajka - uśmiecha się trener rzeszowian.

W sobotę nie wystąpił jedynie Władisław Krasowskij. - Miał drobny uraz. Nic poważnego - informuje coach Stali, który na obozie nie miał tak zwanego wolnego czasu. - Odwiedzali nas trenerzy z Akademii, więc wszystko kręciło się wokół piłki. Był dzień, gdy miałem pięć odpraw. Jeśli chodzi o tak zwane zajęcia integracyjne, w planach był kulig, ognisko. Ostatecznie brakło jednak na to czasu i postawiliśmy w tym dniu na poszerzoną odnowę biologiczną.

Stalowcy trenowali na sztucznym boisku, co w Tuszowie Narodowym miało swój plus. - Murawa jest tam jeszcze nowa. Trawa nie leżała tylko stała, można się było na niej dobrze utrzymywać - mówi Marek Zub, dodając, że w drużynie panuje większa koncentracja niż rok temu. - Wynika to z sytuacji w tabeli, wysokiej pozycji. Piłkarze mają świadomość, że wiosną będzie szansa powalczyć o coś więcej.

Stal rozegra dzisiaj kolejny sparing - w Radomiu zmierzy się z Pogonią Grodzisk Mazowiecki (g. 13.00). ©℗

FOT. ROBERT SKALSKI/STALRZESZOW.PL

Jonathan Junior źle znosi zimę, ale na obozie nie narzekał, aw meczu kontrolnym ze Stalą Stalowa Wola strzelił gola

Liga Mistrzów: Asseco Resovia gra dziś ze Sportingiem Lizbona

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZÓW. **Siatkarze Asseco Resovii zmierzą się dziś o 18 na Podpromiu ze Sportingiem Lizbona, mistrzem Portugalii. To mecz trzeciej kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzów.**

FOT.KRZYSZTOF KAPICA

Siatkarze Asseco Resovii w drugiej kolejce Ligi Mistrzów nie dali szans niemieckiemu SVG Luneburg . Jak wypadną dziś w trzeciej z ekipą z Portugalii? Start o godzinie 18

- Cieszymy się na kolejny mecz Ligi Mistrzów z drużyną z Lizbony. To naprawdę jest dobry zespół, z dużym doświadczeniem, z doświadczonymi, posiadającymi talent zawodnikami. Myślę, że to świetny zespół i musimy być gotowi do walki, aby odnieść zwycięstwo - mówi Erik Shoji, libero rzeszowskiej drużyny, która w dotychczasowych meczach przegrała wyjazdowe starcie z Aluron CMC Wartą Zawiercie 1:3 oraz w drugiej rundzie rozbiła u siebie SVG Luneburg 3:0. Sporting przegrał oba spotkania - 1:3 w Niemczech z Luneburgiem i 0:3 w Lizbonie z ekipą z Zawiercia.

Liderem grupy D jest Warta, a resoviacy zajmują drugie miejsce, ale mają chrapkę na zdystansowanie na finiszu siatkarzy z Zawiercia i wywalczenie bezpośredniego awansu do ćwierćfinału tych elitarnych rozgrywek. Dlatego bardzo ważne są zwycięstwa, najlepiej po 3:0. I taki cel mają dzisiaj podopieczni trenera Massimo Bottiego. Portugalczycy zdają sobie sprawę z klasy rzeszowskiej drużyny, ale zapowiadają ambitną walkę. - To niezwykle trudny mecz z drużyną, która jest mocnym pretendentem do awansu. Mimo tego zaprezentujemy się z jak największym szacunkiem, walcząc o każdy punkt. Asseco Resovia rozpoczyna jako faworyt; to drużyna o zupełnie innej sile fizycznej niż nasza, z lepszym rytmem i ogromną siłą w akcjach ofensywnych. Ich serwis i atak są szczególnie skuteczne. Mimo to zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby osiągnąć jak najlepszy wynik - powiedział na stronie CEV trener gości - João Coelho.

Asseco Resovia nigdy nie grała w Lidze Mistrzów z zespołem z Portugalii. Halę na Podpromiu pamięta Siergiej Grankin, rozgrywający Sportingu, były reprezentant Rosji, który w 2012 roku z Dynamem Moskwa wygrał finał Pucharu CEV pokonując dwukrotnie w meczach finałowych Asseco Resovię po 3:2. Waarto wiedzieć, że drużyna z Lizbony w półfinale ubiegłorocznego Challenge Cup dwukrotnie przegrała z Bogdanką LUK Lublin po 0:3.

W składzie Sportingu jest tylko tylko czterech Portugalczyków, trzej to przyjmujący, a jeden gra na pozycji libero. Zielono-białe barwy prezentuje wspomniany Rosjanin Grankin, dwóch Wenezuelczyków, Duńczyk, Czech, Słoweniec, Estończyk, Chińczyk, Brazylijczyk, Francuz i Argentyńczyk i Kabowerdeńczyk (Republika Zielonego Przylądka). Jako jedyny w Polsce grał Jan Galabov, spędzając dwa lata w I-ligowym BKS-ie Bydgoszcz.©℗

Bośniak i Hiszpan wzmacniają mielecką Stal

Marcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA. **Mielecka Stal zmienia kadrę. Zespół wzmacniają Bośniak Daniel Lukić (napastnik) oraz Hiszpan Chema Núñez (pomocnik).**

Lukić (24 lata) w rundzie jesiennej wystąpił w siedmiu spotkaniach rodzimej ekstraklasy w barwach NK Široki Brijeg. - W swojej dotychczasowej karierze występował w takich klubach jak NK Neretvanac i Široki Brijeg. Rozegrał ponad 100 spotkań na poziomie 1 Ligi w Bośni i Hercegowinie. Wystąpił również w meczach kwalifikacji Ligii Konferencji UEFA - podkreśla Stal w swoim komunikacie.

28-letni Núñez ostatnio występował w indyjskim NorthEast United FC. - Lewonożny zawodnik występuje na pozycji środkowego pomocnika. W swoim piłkarskim CV posiada grę w takich jak m. in. UD Almería, Albacete czy też Real Unión. W ostatnim czasie reprezentował barwy NorthEast United FC - przekazały media klubowe Stali. Obaj nowi zawodnicy podpisali umowy do końca czerwca 2026 roku.

W międzyczasie klub poinformował o rozstaniu z dwoma graczami. Zespół opuszcza ofensywny Hiszpan - Mario Losada i pomocnik Kacper Sommerfeld. Ten drugi wzmocni 2-ligowy Rekord Bielsko-Biała.

Transfery, w ocenie sztabu są realizowane według jasnej strategii. -Pracujemy nad tym, by określony profil zawodnika na określoną pozycję do nas trafił. Chodzi o zawodników, którzy będą stanowili wzmocnienie i tutaj została wykonana olbrzymia praca wielu osób w kierunku takim, by ci zawodnicy stanowili realne wzmocnienie - podkreśla Łukasz Buliński, asystent trenera Ireneusza Mamrota. - Ta grupa zawodników, która do nas trafiła spełnia przede wszystkim wszelkie wymagania dotyczące profilu zawodnika na określonej pozycji i w następstwie tego wierzymy, że ci zawodnicy będą realnymi wzmocnieniami Buliński.
©℗

eprasa.pl 048234f8fd