

Wigilia służb mundurowych
u Podhalańczyków w Rzeszowie **str. 2**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

* Niedoceniana ryba. Ma więcej
omega-3 niż orzechy włoskie
* Tak zamroziś pierogi na Wigilię
– str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny
n o w i n y 24.pl

Środa
17.12.2025

Nr 244 (21 700)

www.nowiny24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Uczeń przyszedł
z maczetą do szkoły,
by zemścić się
za zwolnienie jego
matki z pracy? **str. 4****

**Budżet Przemysłu
przegłosowany.
Na które inwestycje
będą pieniądze? **str. 4****

**W Sanoku strach
przed konsolidacją
szpitali. Boją się
przyłączenia
do Rzeszowa **str. 6****

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 350362



RZESZÓW
Wojna o budżet.
Jak głosowali
radni? **str. 3**



FOT. PAWEŁ DUBIEL

RZESZÓW MĘŻCZYŻNA PRZEWOZIŁ DUŻĄ GOTÓWKĘ I MIAŁ JĄ JUŻ PRZEKAZAĆ OSZUSTOWI

Strażnicy miejscy uratowali seniora przed utratą 46 tys. zł

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

**Funkcjonariusze Straży Miejskiej
zatrzymali starszego mężczyznę,
który wjechał w miejsce objęte za-
kazem ruchu. Jego nerwowe zachowanie
oraz duża ilość gotówki
wzbudziły ich podejrzenia. Wezwali
policję.**

Do zdarzenia doszło w poniedziałek,
15 grudnia, w centrum Rzeszowa.

- Patrolowaliśmy rejon ulicy Słowackiego, kiedy zauważyłem samochód wjeżdżający za znak zakazu. Zatrzymałem pojazd. Kierowcą był starszy mężczyzna, wyraźnie zdenerwowany i spieszący się - opowiada Piotr Bazan, funkcjonariusz Straży Miejskiej w Rzeszowie, który wspólnie z Adamem Różańskim pełnił służbę tego popołudnia. - Po przedstawieniu się zapytałem kierowcę, dlaczego wjechał w to miejsce. Mężczyzna mówił, że bardzo się spieszy. Widać było, że jest zdenerwowany. Prowadził rozmowę



FOT. BARBARA GALAS

**Adam Różański i Piotr Bazan, funkcjonariusze Straży Miejskiej
w Rzeszowie, od razu wyczuli, że sytuacja wymaga czujności**

telefoniczną w nietypowy sposób - nie trzymając telefonu przy uchu. Poprosiłem go również o okazanie karty osoby niepełnosprawnej, która okazała się nieważna.

Mężczyzna, szukając dokumentów, otworzył swoją szaszetkę. - Zobaczyłem, że w środku jest gruby plik pieniędzy. Kierowca non stop rozmawiał przez telefon. Coś tu było nie tak. Zapytałem

więc, skąd pochodzą te pieniądze i dokąd je wiezie - tłumaczy strażnik Adam Różański.

Starszy mężczyzna wyjaśnił, że właśnie wypłacił gotówkę w banku przy ul. Słowackiego i zamierza ją wpłacić w innym. Pieniądze miał przekazać umówionej przez telefon osobie, która czekała przy ul. Grunwaldzkiej.

Funkcjonariusze zauważyli, że kierowca jest bardzo niespokojny i lekko przestraszony. - Choć twierdził, że tylko wpłaca pieniądze, sytuacja wydawała się podejrzana. W szaszetce miał naprawdę dużą sumę, a dodatkowo cały czas był na telefonie. Postanowiliśmy powiadomić policję i uruchomić odpowiednie procedury, aby sprawdzić, czy nie dochodzi do wyłudzenia tak znacznej kwoty - dodaje Piotr Bazan.

- Na szczęście te pieniądze nie trafiły w ręce oszustów - zaznacza Adam Różański. - Starszy pan miał przy sobie 46 tysięcy złotych, które mógłby stracić, gdyby nie nasza czujność i szybka reakcja policji. ©

Czytaj str. 8

Rzeszów

**Okradziony jubiler
z Galerii Rzeszów
tak podziękował
policjantom za ujęcie
włamywacza **str. 2****

REKLAMA

0111419939

LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

18+

Winto!

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

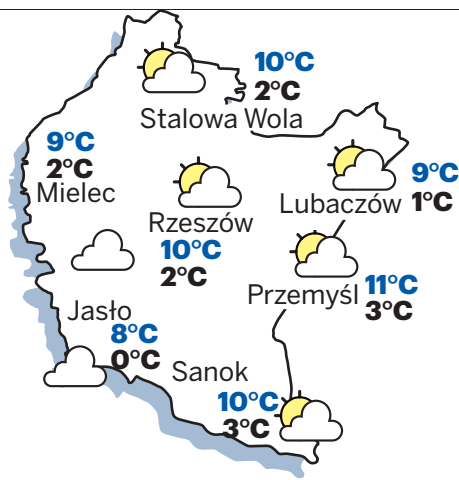
● „Rambo – Pierwsza krew” wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność”.

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 17 777 01 39

bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Barometr
1021hPa
Wiatr
16 km/h
Uwaga
biomet
korzystny

17 GRUDNIA 2025

Dziś 351. dzień roku. Do sylwestra zostało 14 dni

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 7.24, zachód o godzinie 15.30

Imieniny dziś obchodzą: Florian, Jan, Łazarz, Łukasz, Olimpia.

Przysłowie: Grudzień zimny, śniegiem przykryty, daje rok w zboże obfity. Gdy w grudniu śnieg pada, drugi rok taki sam zapowiada.

KALENDARIUM

1538

Papież Paweł III obłożył interdyktem Anglię i ekskomunikował króla Henryka VIII Tudora (nz.).

1903

W Kitty Hawk w amerykańskim stanie Karolina Północna Orville Wright po raz pierwszy wzbił się w powietrze na samolocie.



FOT. WIKIPEDIA

1970

Doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej na przystanku Szybkiej Kolei Miejskiej Gdynia Stocznia. Zginęło 10 osób

1945

Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniósł stan wojenny wprowadzony 1 września 1939 r. przez prezydenta Ignacego Mościckiego.

2003

W setną rocznicę pierwszego lotu samolotowego dokonano oblotu pierwszego prywatnego samolotu kosmicznego SpaceShipOne.

Okradziony jubiler podziękował policjantom

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Jubiler z Rzeszowa, któremu skradziono m.in. biżuterię i zegarki, postanowił w szczególny sposób podziękować policjantom.

Do zuchwałej kradzieży doszło 25 września 2025 roku. Złodziej włamał się do Galerii Rzeszów przez dach. Następnie przeczołgał się przez szyb wentylacyjny nad salon jubilerski, dzięki drabinie przedostał się do sklepu i zabrał biżuterię. Wrócił tą samą drogą.

Łupem zbyt szybko się nie nacieszył, bo złapano go już po kilku dniach w Warszawie. Policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa IV przekazali Mateusza B. funkcjonariuszom Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie. A już 4 października rzeszowska prokuratura przedstawiła mężczyźnie za-

rzut popełnienia przestępstwa kradzieży z włamaniem. 39-letni mieszkaniec powiatu mieleckiego przyznał się do zarzucanego mu czynu.

Jak poinformowała rzeszowska policja, w czwartek komendę miejską odwiedził właściciel salonu jubilerskiego. Nie przyszedł z pustymi rękami. W ramach podziękowań wręczył insp. Markowi Pietrykowskiemu, komendantowi miejskiemu policji w Rzeszowie statuetki. - W ten sposób wyraził swoje uznanie dla funkcjonariuszy za profesjonalizm, skuteczne działanie i przede wszystkim zatrzymanie sprawcy włamania do jego salonu jubilerskiego - chwali się policjanci. - Świadomość, że dobrze wykonana policyjna praca znalazła uznanie w oczach innych osób jest dla nas satysfakcjonująca i mobilizująca do dalszej służby na rzecz społeczeństwa - dodają. ©



FOT. KMP W RZESZOWIE

Jubiler z Galerii Rzeszów wykonał dla policjantów specjalne statuetki

Mundurowi z Podkarpacia spotkali się na wigilii



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

KK, opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Tradycyjnie gospodarzem wigilii służb mundurowych byli rzeszowscy Podhalańczycy.

Wczorajszą uroczystość rozpoczął dowódca 21. Brygady Strzelców Podhalańskich gen. bryg. Tadeusz Nastarowicz, który połączył się z żołnierzami Polskiego Kontyngentu Wojskowego Althea w Bośni i Hercegowinie. Jego trzon stanowi 2.1 BSP - stacjonuje ich tam ponad 100. Dowódca życzył im, aby „ten czas, który pozostał do końca rotacji, minął w dobrej, przyjaznej i miłej atmosferze i żebyście jak najszybciej spotkali się z rodzinami i z bliskimi (...) Życzę wam, żebyśmy nie skupiali na rzeczach mało ważnych, karierach, pieniądzach, domach czy samochodach. Lepiej, żebyśmy kultu-

wowali w swoich sercach to, co jest najważniejsze; wartości - miłość i przyjaźń. Wtedy, niezależnie gdzie będziemy w świecie, gdzie nas los rzuci, zawsze wokół nas będą przyjaciele tak jak dzisiaj.

Komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej nadbrygadier Tomasz Baran odznaczył gen. Nastarowicza Krzyżem Świętego Floriana.

Przedstawicielom służb mundurowych dziękował też wicewojewoda Wiesław Buż. - Państwo realizujecie szczególne zadania, ze szczególną poświęceniem, ze szczególną odpowiedzialnością. Nastal czas przedsięwzięcia, tudzież nowego roku. Jest to okres podziękowania, chylenia głowy przed tymi, którzy narażają swoje życie, bezpieczeństwo, poświęcają nienormowany czas pracy, są gotowi do działania w każdej chwili i w każdym czasie. Za to bar-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

dzo serdecznie wam dziękuję.

Wicemarszałek Piotr Pilch życzył wszystkim, by nowy rok, która zacznie się za chwilę, był rokiem przede wszystkim spokojnym.

- Żeby te niebezpieczeństwa, które czyhają na nas, o których - niestety - coraz więcej wiemy, nigdy nie spełniły. Żeby te przygotowania, które robimy i wydajemy ogromne pieniądze na bezpie-

czeństwo, były wydanymi dla pokoju, a nie na czas trudny.

Oplatki, którymi dzielili się zebrani, poświęcił biskup rzeszowski, ks. Jan Wątroba.

Na stole wigilijnym znalazły się barszczyk z uszkami, pierogi z serem, z kapusta i grzybami, ryby i kompot z suszu. Były kołędy i pastorałki i pieśń dla tych mundurowych, którzy odeszli podczas służby.

©

nasz REGION

KRÓTKO

POWIAT RZESZOWSKI

Pijany kierowca ładowarki wpadł w Nienadówce

Dzięki szybkiej reakcji policjanta z Komendy Wojewódzkiej Policji w Rzeszowie, nietrzeźwy kierowca nie uniknie odpowiedzialności. Funkcjonariusz, w czasie wolnym od służby, zatrzymał 37-letniego mieszkańca Rzeszowa, który kierował ładowarką kołową, mając w organizmie ponad 2 promile alkoholu. W niedzielę przed południem w Nienadówce policjant, zwrócił uwagę nadzwyczajny sposób jazdy kierującego ładowarką. Pojazd

poruszał się niepewnie, co wskazywało, że kierowca może być pod wpływem alkoholu.

Funkcjonariusz uniemożliwił mężczyźnie jazdę i wezwał patrol. Badanie wykazało ponad 2 promile alkoholu. Pojazd, którym poruszał się 37-latek, miał uszkodzoną oponę.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz zakaz prowadzenia pojazdów. opr.mt

POWIAT JASIELSKI

Dachowanie: dwie osoby w szpitalu



FOT. OSP TARNOWIEC

Do groźnego wypadku doszło we wtorek, w m. Sądkowa (pow. jasielski). O godzinie 9:48 służby ratunkowe otrzymały zgłoszenie o dachowaniu na śliskiej nawierzchni samochodu osobowego. Dwie poszkodowane osoby w wieku pow. 80 lat, przetransportowano do szpitali w Jaśle i Krośnie.mt, jer

RZESZÓW

RSC - dokument. Podkarpacka Komisja Filmowa i Wojewódzki Dom Kultury w Rzeszowie zapraszają na premierę filmu dokumentalnego „Na długie pożegnania życie nam nie pozwała” – poruszającej opowieści o rzeszowskim zespole RSC, jednej z najważniejszych formacji polskiej sceny rockowej lat 80. Pokaz odbędzie się dzisiaj, 17 grudnia o godz. 18.00 w sali widowiskowej WDK w Rzeszowie.



FOT. ARCHIWUM

STAŁOWA WOLA

Zostawił audi i uciekł

Policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierujących. Kierowca volkswagena miał blisko promil alkoholu w organizmie, a kierowca audi, który zostawił swój pojazd w rowie prawie 1,5 promila.

Rzeszów. Sesja budżetowa bez budżetu na 2026 rok

Kinga Dereniowska
k.dereniowska@nowiny24.pl

Sesję rozpoczął prezydent Konrad Fijołek, który zaprezentował radnym Wieloletnią Prognozę Finansową. Wskazał źródła pozyskiwania pieniędzy dla miasta oraz na co miasto wyda najwięcej.

Przypomnijmy, że jeśli chodzi o budżet 2026 roku, to będzie wynosił 2,6 mld zł, z czego dług to aż 1,6 mld zł.

- Mogę śmiało powiedzieć, że budżet na rok 2026 rok jest w wielu warstwach bardzo ambitny. Odpowiada dzisiaj na najpilniejsze potrzeby, które radni i mieszkańcy miasta zgłaszają - przekazał Konrad Fijołek.

Zaznaczył, że nie chciałby powtórki z tego, co było rok temu. Wtedy radni nie przyjęli budżetu za pierwszy raz. Według K. Fijołka jest to tylko strata czasu.

Zaopiniowali negatywnie

Jednak wczoraj, już od rana wiele wskazywało, że radni projektu budżetu nie przyjmą.

Podczas dyskusji, Waldemar Szumny, przewodniczący rady i radny PiS zaskoczył nietypową metaforą.

- Tak, jak młodzieżowym słowem roku wybrano słowo „szponcie”, to myślę, że słowem dzisiejszej sesji budżetowej będzie słowo „realistyczna” - zaczął swoje wystąpienie. Radny wyliczył, że w opinii Regionalnej Izby Ob Rachunkowej słowo to pojawiło się sześć razy. Według niego, WPF taki nie jest.

Radny zauważył także niepokojącą rzecz wynikającą z wyliczeń RIO. - Stwierdza się, że możliwość spłaty długu obarczona jest bardzo dużym



FOT. PAMEL DUBIEL

Radni odrzucili projekt Wieloletniej Prognozy Finansowej, a to uniemożliwiło im dyskusję nad budżetem na 2026 r.

ryzykiem - zacytował Waldemar Szumny.

Jacek Strojny z Razem dla Rzeszowa przekazał, że jego klub negatywnie zaopiniował WPF. Oceniał, że wskaźniki zaprezentowane w WPF-ie to „science-fiction”.

- Jako Rzeszów wcale nie jesteśmy takim tygrysem, na jakiego się sprzedajemy - wskazał Strojny.

Wystąpienie Witolda Walawendera z Rozwoju Rzeszowa było emocjonalne. - Nie dowierzajmy tym wszystkim wykresom i analizom, bo to jest jak z echem serca. Dzisiaj takie, jutro inne - skomentował. - W imieniu klubu Rozwój Rzeszowa chciałbym powiedzieć, że budżet, który przedstawił pan prezydent, jest budżetem odpowiedzialnym, prorozwojowym i potrzebny Rzeszowowi.

Mateusz Szpyrka (PiS) zaprezentował negatywną opinię Komisji Współpracy Lokalnej odnośnie budżetu, jak i WPF-u. Co ciekawe, że 122 wniosków rad osiedli do budżetu Rzeszowa, komisja uznała

za ważne 32. Jak przekazał, 23 z nich nie zostały wprowadzone ani w budżecie, ani w WPF.

- Tak jest co roku - skwitował radny.

Strojny: WPF jest nierealna

Tradycyjnie emocje starał się studzić Andrzej Dec (klub KO).

- WPF to prognoza, a nie plan, który musi być zrealizowany. O ile WPF musi się zgadzać z budżetem na przyszły rok, to w latach następnych powinien być spójny wewnętrznie i zgodny z limitami ustawowymi. Oczywiście nie oznacza, że to jest science-fiction - przekazał. - Życie niesie tyle niespodzianek, że z pełną odpowiedzialnością nie da się powiedzieć, jak dokładnie te zamierzenia inwestycyjne będą realizowane - dodał.

Wtórował mu Robert Kultys (PiS).

- Gdyby WPF był realistyczny, to co roku nie musielibyśmy głosować budżetu - zauważył.

Mateusz Maciejczyk (KO) wymieniał konsekwencje, jakie spotka miasto, jeśli radni będą zwlekać z przegłosowaniem WPF-u i budżetu.

- Przetargi nie ruszają, dokumentacje nie idą, a inwestycje łapią opóźnienia. Odrzuć nie WPF-u nie jest troską o miasto, to jest blokada - ocenił.

Mocne słowa padły jeszcze z ust Jacka Strojnego.

- Wypraszam sobie, żebyście mi przykładali pistolet do głowy. (...) To nie jest moja wina, że WPF jest nierealna - argumentował.

Elżbieta Niedzielska pochwiliła prezydenta za zwiększenie pieniędzy na obronność i bezpieczeństwo miasta, jednak wskazała, że zignorował on wnioski do budżetu jej klubu Razem dla Rzeszowa.

Radni byli na „nie”

Radni odrzucili projekt uchwały Wieloletniej Prognozy Finansowej, a to uniemożliwiło dyskusję nad przyszłorocznym budżetem. Głosy rozłożyły się równomiernie 12 do 12. „Za” byli członkowie KO oraz Rozwoju Rzeszowa. „Przeciw” Razem dla Rzeszowa i PiS.

Co ciekawe, Andrzej Szlachta z klubu PiS, wstrzymał się od głosu.

Teraz prezydent Konrad Fijołek będzie musiał przekonać radnych, aby na kolejnej sesji (30 grudnia) zagłosowali w większości na „tak”. Już wiadać pierwsze posunięcia. Tuż po sesji na platformie społecznościowej Konrad Fijołek opublikował zdjęcie czarno-białe radnej Elżbiety Niedzielskiej (Razem dla Rzeszowa) z czerwonym napisem, że zagłosowała przeciwko budżetowi. Podobnie zrobił z Michałem Wróblem (RdR), Mateuszem Szpyrką (PiS). ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434901



Czterech Kolumbijczyków pracowało nielegalnie

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Strażnicy graniczni z placówki w Korczowej przeprowadzili kontrolę legalności zatrudnienia cudzoziemców.

W gospodarstwie w powiecie jarosławskim, gdzie warszawska agencja pracy zapewniała pracowników, pracowało 7 obywateli Kolumbii. Jak się

okazało, czterech z nich nielegalnie. Byli zatrudnieni przy trzodzie chlewnej. Decyzją komendanta placówki zostali zobowiązani do powrotu. Skontrolowano także firmę budowlaną z przygranicznej miejscowości, która wykonuje usługi w całym kraju. W firmie wykryto dwóch Ukraińców, którym powierzano pracę bez zezwoleń. Mundurowi skierowali do sądu wnioski o ukaranie pracodawcy.

Budżet Przemysła uchwalony. Jakie najważniejsze inwestycje?

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Większość radnych Przemysła poparła projekt budżetu na 2026 roku zaproponowany przez prezydenta Wojciecha Bakuna.

W przyszłym roku planowane dochody w Przemyslu mają wynieść 732,2 mln złotych. Wydatki - 718,2 mln złotych. 14-milionowa nadwyżka ma być przeznaczona na spłatę wcześniej zaciągniętych pożyczek i kredytów oraz wykup innych papierów wartościowych.

Wśród największych inwestycji, które zostaną wykonane w 2026 roku lub rozpoczęte zaliczają się:

- budowa basenów przy ul. Sanockiej - 19,5 mln zł
- rozbudowa ulic Jasińskiego i Topolowej - 8,5 mln zł,
- przebudowa nawierzchni ul. Lwowskiej - 2,5 mln zł,
- przebudowa odcinka ul. Sobótki - 1,1 mln zł,
- przebudowa ulic Przekopanej i Piaskowej - 6,3 mln zł,
- przebudowa zaplecza w hali sportowej przy ul. Mickiewicza - 2,7 mln zł.

Koalicja: stabilny budżet

Z budżetu Przemysła zaplanowanego na 2026 roku zadowoleni byli radni rządzącej w mieście koalicji, czyli z klubów Wspólnie dla Przemysła oraz Prawa i Sprawiedliwości plus niezależni. Według nich jest to budżet stabilny.

Jednak opozycja nie szczędziła słów krytyki. - Ten budżet nie jest rozwojowy - oceniła Anna Grad-Mizgała, szefowa klubu Koalicji Obywatelskiej.

Jak wyjaśniła, znaczny wzrost wysokości budżetów, dochodów, wynika z wprowadzonej przez obecny rząd



FOT. LUKASZ SOLSKI

Wśród inwestycji w Przemyslu, które mają zakończyć się w 2026 roku, jest kompleks basenowy przy ul. Sanockiej. W budżecie zaplanowano na ten cel 19,5 mln zł

zmiany sposobu naliczania subwencji dla gmin, „a nie zdolności menedżerskich władz Przemysła”.

- Tę zmianę odczuły wszystkie samorządy w Polsce - dodała A. Grad-Mizgała.

Radni opozycji: Piotr Krzeszowski, Ryszard Kulej i Maciej Kamiński zwrócili uwagę na trudną sytuację demograficzną Przemysła. Kulej poślakował się opublikowanym w Nowinach zestawieniem dotyczącym demografii w regionie.

Jak przekazywaliśmy w tym raporcie, opracowanym na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego obejmujących pierwsze półrocze 2025 roku, Przemysł (jako powiat grodzki) z przyrostem naturalnym minus 9,19 na 1000 mieszkańców, znalazł się na ostatnim miejscu wśród wszystkich powiatów na Podkarpaciu. Biorąc pod uwagę wszystkie miasta o statusie gminy w naszym regionie, również okupuje ostatnie miejsca. Z miast na Podkarpaciu gorzej

jest tylko w Iwoniczu-Zdroju, Dubiecku i Błażowej.

- Dochody z podatku CIT, od osób prawnych to zaledwie 1,2 proc. dochodów miasta. To za mało. Nie widzę planów rozwojowych i pomysłów - wytykał Kulej.

- Nie zmienimy sytuacji demograficznej remontami ulic - twórowała A. Grad-Mizgała.

Prezydent Bakun odpowiedział, że zła sytuacja demograficzna jest w całym kraju, nawet w tak dużych miastach, jak Łódź czy Katowice, nie jest to specyfika Przemysła.

Faktycznie tak jest, ale miasto Rzeszów kolejny rok z rzędu ma dodatni przyrost naturalny wynoszący plus 0,6 na 1000 mieszkańców, a większość gmin wokół stolicy regionu

Sztandarową inwestycją w Przemyslu jest zespół basenów przy ul. Sanockiej, który ma być otwarty już w przyszłym roku.

również w pierwszym półroczu 2025 roku była na plusie. Tymczasem sytuacja Przemysła jest inna, gdyż zarówno to miasto, jak i okoliczne gminy są mocno na minusie. Wyjątkiem jest gmina Orły z dodatnim przyrostem.

Brak współpracy

Zarówno radni opozycji, jak i prezydent z radnymi popierającej go koalicji narzekali, że w Radzie Miejskiej nie ma porozumienia i wspólnego działania na rzecz miasta. Opozycja twierdzi, że nie jest zapraszana do wspólnych rozmów. Prezydent i koalicja ripostowali, że inicjatywy współpracy są odrzucane przez radnych opozycyjnych.

W głosowaniu przedstawiony przez prezydenta Przemysła projekt budżetu na 2026 rok poparło 14 radnych (Wspólnie dla Przemysła, Prawo i Sprawiedliwość, niezależni). Przeciwno była radna Koalicji Obywatelskiej. 8 radnych wstrzymało się od głosu (Koalicja Obywatelska, niezależni).

14-latek przyszedł z maczetą do szkoły, żeby zemścić się za zwolnienie jego matki z pracy?

Marcin Radzimowski
nowiny@nowiny24.pl

Znamy kolejne szczegóły dotyczące poniedziałkowego zdarzenia w Szkole Podstawowej numer 7 w Tarnobrzegu, gdzie uczeń wszedł do budynku z maczetą.

Okazuje się, że uderzył ręką jednego z interweniujących pracowników, po czym uciekł.

- Do zdarzenia doszło w czasie, kiedy trwały lekcje, około go-

dziny 8.30. Do budynku wszedł uczeń ósmej klasy, trzymając w ręku maczetę. Widząc to, jeden z pracowników szkoły krzyknął i podjął interwencję, chcąc zapobiec nieszczęściu. 14-latek uderzył mężczyznę plastikową rękawicą maczety, po czym wybiegł ze szkoły - relacjonuje podinspektor Beata Jędrzejewska-Wrona, oficer prasowy policji w Tarnobrzegu.

Wzwołano policję oraz zespoły ratownictwa medycznego. W chwili przyjazdu służb

ósmoklasista stał na drodze obok szkoły. Co ciekawe, nie uciekał widząc nadjeżdżające radio-wozy. Został zatrzymany.

- Policjanci zabezpieczyli maczetę, dokonali oględzin miejsca zdarzenia oraz uczestników, rozpytali świadków. Zabezpieczony został zapis szkolnego monitoringu - dodaje podinspektor Beata Jędrzejewska-Wrona.

14-latek został umieszczony w Policyjnej Izbie Dziecka w Rzeszowie. Czyn, jakiego się dopuścił kwalifikowany jest jako usi-

łowanie spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Z naszych ustaleń wynika, że sprawca cieszył się dobrą opinią w szkole, dobrze się uczy, przez lata był przewodniczącym klasy. Jak ustaliliśmy nieoficjalnie, jakiś czas temu zwolniona została z pracy jego mama. Pracowała w tej szkole jako pracownik obsługi. Czy to był powód, z jakiego młody człowiek zdecydował się na taki krok? Wszystko wskazuje na to, że tak właśnie było.

©©

0011453342

Naszemu Koledze
dr. hab. n. med.
Radosławowi Chaberowi
Profesorowi Uniwersytetu Rzeszowskiego

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

koleżanki i koledzy z Oddziału Rzeszowskiego
Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego

0011453134

Panu
dr. hab. n. med. prof. UR
Radosławowi Chaber
Kierownikowi Kliniki Onkohematologii Dziecięcej

wyrazy najgłębszego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty

składa

Dyrektor Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego Nr 2
im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie

REKLAMA 0011442389

MPGK RZESZÓW

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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

PKO Bank Polski: Budujemy bank marzeń, jesteśmy blisko klientów

Ponad 1,1 tys. oddziałów i agencji na terenie Polski świadczą o sile PKO Banku Polskiego i dążeniu do pogłębiania relacji z klientami. Jako lider sektora bankowego w dobie cyfryzacji bank pamięta o tym, jak mimo to ważny jest osobisty kontakt z doradcą.

W regionie lubelskim, który obejmuje Lubelszczyznę i Podkarpacie, PKO Bank Polski ma 86 placówek (w tym oddziały i agencje). Inwestując w ich unowocześnienie, aby razem z profesjonalną obsługą zaproponować klientom przestrzeń edukacyjną, strefy spotkań i urzędzenia samoobsługowe. Inwestując w nowoczesne oddziały, bank nie tylko dba o komfort i bezpieczeństwo klientów, ale również o rolę placówek jako miejsc spotkań i wsparcia lokalnych społeczności – to element strategii PKO Banku Polskiego w budowaniu odporności społecznej i edukacji finansowej.

Z ogólnopolskiej sieci ponad 3 tys. bankomatów, w regionie lubelskim znajduje się prawie 250, a ponad połowa z nich umożliwia również wpłaty. Te usługi są w większości darmowe dla tych, którzy mają konta w PKO Banku Polskim.



– To klienci decydują, w jakich sprawach wolą porozmawiać z doradcą osobiście w placówce. Naszą rolą jest zapewnienie im komfortu i bezpieczeństwa niezależnie od sposobu kontaktu – podkreśla Jan Karwański, dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej PKO Banku Polskiego. – Choć wiele spraw można zrealizować zdalnie, widzimy, że bezpośrednia rozmowa z doradcą wciąż ma ogromne znaczenie, szczególnie przy bardziej złożonych tematach, takich jak kredyty hipoteczne czy planowanie emerytalne. Nasi doradcy pełnią też ważną funkcję edukacyjną – pomagają klientom świadomie oszczędzać, inwestować i lepiej zarządzać finansami, co wzmacnia odporność społeczną na zmiany gospodarcze. W ten sposób wspieramy klientów w podejmowaniu bezpiecznych decyzji finansowych i budowaniu stabilnej przyszłości – wyjaśnia.



Już ponad 7,3 mln klientów PKO Banku Polskiego korzysta z kanałów zdalnych – aplikacji mobilnej iPKO i serwisu internetowego iPKO. To bezpieczne środowisko cyfrowe. Jeżeli klienci chcą poznać bankowość elektroniczną i potrzebują pomocy przy jej pierwszym uruchomieniu, mogą skorzystać ze wsparcia doradców w oddziałach. Mają też do dyspozycji całodobową infolinię, a nawet mogą porozmawiać z wirtualną asystentką za pomocą chatu na stronie banku.

Spotkania regionalne PKO Banku Polskiego

Ogólnopolska sieć PKO Banku Polskiego obejmuje 881 oddziałów i 232 agencje. Dla ich pracowników oraz pracowników Spółek z Grupy Kapitałowej, we wszystkich regionach bank zorganizował jesienią spotkania, by porozmawiać o osiągnięciach i wyzwaniach na kolejne miesiące. 3 grudnia takie spotkanie odbyło się w regionie lubelskim, który obejmuje województwo lubelskie i podkarpackie. W wydarzeniu, które zorganizowano w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym Województwa Podkarpackiego w Jasionce koło Rzeszowa, wzięło udział ok. 500 pracowników PKO Banku Polskiego i spółek z Grupy Kapitałowej PKO.

Spotkania są przestrzenią do dyskusji o strategii i tym, jak zadbać o relacje z klientami. Uczestnicy spotkań analizują pozycję banku na rynku, omawiają najważniejsze wnioski i priorytety na kolejny rok. Spotkania są poświęcone także no-

wym rozwiązaniom, które uproszczą pracę w oddziałach i oszczędzą czas doradców, aby mogli doskonalić się i w efekcie dać jeszcze lepsze wsparcie klientom. Ułatwieniem w ich pracy jest automatyzacja wielu procesów i zadań.

– Spotkanie w Jasionce było dla nas świetną okazją do bezpośredniej wymiany doświadczeń z zespołami z całego regionu oraz do podsumowania naszych dotychczasowych działań. Panowała znakomita atmosfera – dużo energii, inspirujących rozmów i konkretnych wniosków. Cieszy mnie, że pracownicy z takim zaangażowaniem realizują strategię i dostrzegają realne rezultaty swojej pracy, zarówno w bankowości detalicznej, jak i korporacyjnej. Tego typu wydarzenia to również przestrzeń do rozmów o inicjatywach, które wspierają lokalne społeczności. Strategia PKO Banku Polskiego obejmuje nie tylko rozwój biznesowy, lecz także wzmacnianie odporności społecznej, m.in. poprzez edukację

i współpracę z partnerami regionalnymi. Te działania są dla nas ważne i aktywnie się w nie angażujemy – podkreśla Jan Karwański.

W Rzeszowie i Lublinie działają kluczowe centra obsługi telefonicznej PKO Banku Polskiego. To właśnie tam, od ponad 2 dekad, konsultanci zapewniają klientom banku całodobowy dostęp do profesjonalnego wsparcia. Każdego roku setki specjalistów odbierają miliony połączeń, pomagając zarówno w codziennych sprawach, jak i w bardziej złożonych potrzebach.

Konsultanci nie tylko doradzają w doborze najlepszych rozwiązań finansowych, lecz także wspierają klientów w logowaniu do serwisów, edukują w zakresie bezpiecznego korzystania z aplikacji mobilnej i bankowości internetowej oraz pomagają w wyborze produktów bankowych.

Wysokie standardy pracy potwierdzają liczne nagrody branżowe, które przez lata zdobyła infolinia PKO Banku Polskiego. To dowód, że telefoniczna obsługa klienta pozostaje jednym z kluczowych filarów budowania trwałych i pozytywnych relacji z klientami banku.

Stabilne znaczenie oddziałów

Oddziały PKO Banku Polskiego od kilku lat przechodzą istotną transformację technologiczną i organizacyj-

ną – do końca 2027 r. zostanie zmodernizowanych 600 placówek. Wśród nowości wspierających obsługę klientów są m.in.:

Tablety dla doradców

– umożliwiają w pełni cyfrową obsługę klienta od prezentacji oferty po elektroniczne podpisanie umowy.

• **Potwierdzanie transakcji w aplikacji mobilnej** - przyspiesza proces i zwiększa bezpieczeństwo.

• **Asysta doradcy w aplikacji** – klient może rozpocząć proces samodzielnie, a w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia pracownika oddziału.

• **Stanowiska samoobsługowe** - umożliwiają wykonywanie podstawowych czynności bankowych, np. przelewów, czy sprawdzenia salda.

Te rozwiązania łączą wygodę kanału cyfrowego z wartością bezpośredniego kontaktu z doradcą. To zgodne ze strategią banku, w myśl której to klient jest na pierwszym miejscu, a bank jest blisko niego i stawia na nowoczesne, dostępne i przyjazne środowisko obsługi.

Fundacja PKO Banku Polskiego. Wsparcie projektów w całej Polsce

PKO Bank Polski to największy i najstarszy polski bank. A największy polski bank ma największe zobowią-

zania – nie tylko wobec akcjonariuszy, ale także społeczeństwa. Jest jedną z nielicznych instytucji w kraju, która jest obecna w całej Polsce, w każdym powiecie. Chcemy, by nasze oddziały były nie tylko punktem obsługi i sprzedaży, ale też centrami koordynacji lokalnej pomocy. Tam gdzie jest oddział PKO Banku Polskiego, tam też jest odpowiedzialność za lokalną społeczność.

We współpracy z lokalnymi społecznościami bank wspiera jego fundacja – Fundacja PKO Banku Polskiego, budując programy społeczne i rozwijając sektor pozarządowy. Działa na trzech polach: kompetencje przyszłości, inkluzywny rozwój i odporność społeczna.

Przykładem takich działań są warsztaty „Od zagrożeń do działań”, które zorganizowano 3 grudnia w Międzynarodowym Centrum Integracji Feniks w Rzeszowie. Podczas spotkania Fundacja - we współpracy z partnerami – stworzyła przestrzeń do rozmowy o odporności społecznej: wymiany doświadczeń i wiedzy oraz wspólnego wypracowywania scenariuszy działań wzmacniających wspólnoty na wypadek kryzysów. Wypracowane wspólnie wnioski wpłyną na kształt programów grantowych i wsparcia finansowego, które popłyną z fundacji do lokalnych społeczności w 2026 roku.



– Wiele kryzysów, takich jak ubiegłoroczna powódź na południu Polski, pokazały, że odporność społeczeństwa nie da się zbudować wyłącznie odgórnie, z poziomu władz centralnych. Równie ważna jest praca u podstaw – z lokalnymi społecznościami, instytucjami i liderami. To oni najlepiej wiedzą jakie są największe lokalne wyzwania, potrzeby i zasoby. To od ich współpracy zależy sukces w walce z kryzysami. Stąd pomysł na te warsztaty – nasza Fundacja stara się budować siłę polskiego społeczeństwa poczynając od jego najmniejszych, ale kluczowych elementów – społeczności lokalnych – mówi Maciej Kuziemski, prezes Fundacji PKO Banku Polskiego.

W Sanoku strach przed konsolidacją szpitali. Boją się przyłączenia do Rzeszowa

Dorota Mękarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Pracownicy SP ZOZ w Sanoku napisali list otwarty w sprawie konsolidacji szpitala z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Rzeszowie.

W liście otwartym opublikowanym 15 grudnia pracownicy SP ZOZ stanowczo sprzeciwiają się planowanym działaniom.

Stop konsolidacji!

- Zebranych informacji jednoznacznie wynika, że planowana konsolidacja wiąże się z likwidacją części oddziałów szpitalnych i pozostałych komórek organizacyjnych. Istnieje realne zagrożenie grupowych zwolnień. Jest to bezpośrednie uderzenie w bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów z trzech powiatów i będzie miało katastrofalne skutki - napisano. - Jednocześnie w ślad za likwidacją oddziałów prawdopodobnie nastąpi likwidacja poradni specjalistycznych i pracowni diagnostycznych, co cał-



Sanocka lecznica ma problemy. Cięży jej 100 mln zł kredytów, 20 mln zł wymagalnych należności i 30 mln zł niespłaconych składek ZUS

kowie pozbawi pacjentów dostępu do świadczeń medycznych.

List zakończono hasłami: Stop konsolidacji! Bezpieczeństwo zdrowotne pacjenta ważniejsze niż centralizacja!

Ma to związek z uchwałą, która większością głosów zapadła 1 grudnia br. na sesji nadzwyczajnej. Daje ona władzom

powiatu sanockiego zielone światło do prowadzenia rozmów w sprawie konsolidacji Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Rzeszowie ze szpitalem w Sanoku.

Ściana się przybliża

Sanocka lecznica, tak jak inne szpitale, ma problemy. Cięży jej 100 mln zł kredytów,

20 mln zł wymagalnych należności i 30 mln zł niespłaconych składek ZUS. Trzeba dodać, że zadłużenie w kwocie ponad 160 mln zł jest w tzw. instytucjach finansowych. Straty powiększają się co miesiąc o kwoty od 2,8 mln zł do 3,5 mln zł. Władze powiatu obawiają się o jego los, jeśli w pojedynkę pozostanie na placu boju.

- To nie znaczy, że my już stoimy pod ścianą, ale ta ściana strasznie szybko się przybliża - podkreśla Robert Pieszczoł, starosta sanocki.

Małgorzatę Sawicką, przewodniczącą Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych przy SP ZOZ w Sanoku, niepokoi szybkość procedowania uchwały.

- Co takiego wydarzyło się, że tak szybko podejmowana jest uchwała intencyjna? - pyta przewodnicząca, indagując również o intencje drugiej strony. - Zadłużonych szpitali bliżej Rzeszowa jest całe mnóstwo, więc nie do końca rozumiemy, dlaczego skierowana jest akurat w stronę Sanoka

i Leska, czyli do dwóch potężnie zadłużonych szpitali?

Nie chodzi o ratowanie Leska

Związki zawodowe obawiają się, że projekt powstał, by ratować szpital w Lesku.

- Nie podejmujemy żadnej uchwały, która będzie godziła w nasze interesy - zarzeka się starosta sanocki. - W tamtej kadencji, Lesko z Ustrzykami podjęło dwie takie uchwały. I do dzisiaj te szpitale istnieją. Nie jest naszym interesem ratowanie Leska. Naszym interesem jest dobro mieszkańców powiatu sanockiego i pracowników szpitala.

Samorządowiec podkreśla, że dług sanockiego szpitala rośnie bardzo szybko.

- Mamy spokojnie na to patrzeć? - pyta. - Co powiemy pracownikom szpitala - jak stanimy nad przepaścią? Że czekaliśmy aż nas zbawi jakiś zbawca na białym koniu? Mamy powiedzieć mieszkańcom, że nie będziemy ich dalej leczyć? Mówimy nie o połączeniu się z Leskiem, ale o możli-

wości połączenia się z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Rzeszowie.

To otwarcie furtki do rozmów

Zdaniem radnego Stanisława Chęcia, byłego starosty sanockiego, uchwała intencyjna otwiera zarządowi powiatu furtkę, by usłyszeć ofertę. Jednak nie wszyscy radni kierują się taką logiką. Krytycy pytają, jaki interes ma Szpital Uniwersytecki w przejściu sanockiej lecznicy, czy po konsolidacji zmieni się kontrakt i co Sanok zyska, a co straci? Rozważana jest nawet kwestia wrogiego przyjęcia.

- Nie powiem dzisiaj, co zyskamy, a co stracimy - odpowiada starosta. - Musimy zacząć rozmawiać z innymi, bo z nami samymi nikt nie chce. Jesteśmy po prostu za mali.

Szpital Uniwersytecki musi być też jeszcze większy, aby na mapie świadczeń zdrowotnych Polski znaczył tyle, by w pierwszej kolejności był brany pod uwagę do rozmów.

Szpital powiatowy nie zgadzają się na propozycje NFZ

red.
j.leniart@nowiny24.pl

Starostowie i dyrektorzy szpitali powiatowych nie zgodzili się na zaproponowane przez NFZ niższe kontrakty na przyszły rok. Czeka na lepsze oferty.

W Rzeszowie odbył się zwołany w trybie pilnym Konwent Powiatów Województwa Podkarpackiego. Powodem była sytuacja szpitali powiatowych oraz - jak to określono - abstrakcyjne propozycje NFZ dotyczące wysokości kontraktów na 2026 r.

Niższe niż w 2025 roku

- Jest to mniej więcej 92 proc. obecnych umów - poinformował starosta dębicki i przewodniczący Konwentu Piotr Chęć.



Dyrektorzy szpitali staną przed groźbą likwidacji części oddziałów, które już pracują na granicy rentowności.

Przypomniał też, że ustawa o wynagrodzeniach dla pracowników medycznych przewiduje coroczne podwyżki, które w 2026 r. mogą sięgnąć nawet 20 proc. - Jeśli weźmiemy to pod uwagę oraz

ogromne koszty, a mówimy o kosztach energii, zakupach leków, sprzętu medycznego, to zdajemy sobie sprawę, że te propozycje są wysoce nieadekwatne - powiedział Piotr Chęć.

Stwierdził, że akceptacja proponowanych umów zagraża nie tylko stabilności finansowej powiatów, lecz przede wszystkim zdrowiu i życiu pacjentów.

- Trudno sobie wyobrazić, żeby za nieadekwatne środki można było adekwatnie leczyć, stosować takie zabiegi, takie procedury, jakie są wskazane w danym momencie - dodał starosta dębicki.

Fundusz obiecuje korektę umów

W konwencie uczestniczyła także wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul i dyrektor oddziału NFZ w Rzeszowie Teresa Gwizdak. Podczas spotkania padła obietnica, że Fundusz skoryguje wysokość przyszłorocznych umów.

- Uzyskaliśmy zapewnienie, że nastąpi korekta wysokości

kontraktów na rok 2026 w przeciągu kilku dni. Jak otrzymamy już stosowne wyliczenia do analizy, podejmiemy decyzję, czy te kontrakty podpiszemy - powiedział dyrektor szpitala powiatowego w Lubaczowie Piotr Cencora.

Dodał, że niższe kontrakty mają bezpośrednie przełożenie na dostępność do leczenia.

- Przekładając na język prosty, są kolejki, pacjenci czekają, a nam się ogranicza finansowanie, więc my musimy zmniejszyć liczbę przyjęć, czyli kolejki się wydłużą - tłumaczył dyrektor.

Szpital za nadwykonania nie dostał 154 mln zł

Mówił też o ryzyku likwidacji części oddziałów lub pracowników, które już pracują na granicy rentowności.

Dyrektorzy szpitali i starostowie domagają się nie tylko wyższych kontraktów, ale też reformy systemu opieki zdrowotnej. Wskazali na problem olbrzymiej skali nierozliczonych i niezapłaconych nadwykonań, których łączna wartość dla szpitali powiatowych do listopada 2025 r. wynosi ponad 154 mln zł.

Krytycznie o systemie finansowania

Starosta stalowowolski Janusz Zarzeczný, krytykując obecny model finansowania, zwrócił uwagę na dysproporcję w wydatkowaniu środków. Powiedział, że chociaż NFZ przekazuje więcej pieniędzy, to „system jest tak stworzony, że 90 proc. to są płać, a za resztę - 10 proc. - trzeba utrzymać szpital”.

(PAP) al/ joz/



3 Oddział PKO Banku Polskiego w Rzeszowie zmienia się dla klientów – modernizacja zakończona sukcesem

Po ponad dwóch dekadach działalności 3 Oddział w Rzeszowie przy ul. Rejtana 53b przeszedł kolejną, kluczową modernizację, która znacząco podnosi standard obsługi klientów oraz komfort pracy doradców.

Modernizacja Oddziału została przeprowadzona z myślą o ich potrzebach i zmieniającej się specyfice lokalnego rynku. Placówka została unowocześniona pod względem aranżacji, bezpieczeństwa, technologii oraz funkcjonalności, a jej nowy wygląd tworzy przyjazną, wręcz domową atmosferę.

Co zmieniło się po modernizacji?

Obecnie oddział dysponuje nowoczesną, funkcjonalną i wygodną przestrzenią, zaprojektowaną z myślą o maksymalnym komforcie zarówno klientów, jak i pracowników. Zastosowano nowy wystrój wnętrza oraz aranżację umożliwiającą obsługę klientów w wydzielonych pokojach spotkań, co pozytywnie wpływa na prywatność i jakość rozmów. Oddział zyskał także nowy bankomat i wrzutnię, stanowisko internetowe oraz ogólnodostępną sieć WiFi. – Oddział w nowej odsłonie to przestrzeń nowoczesna, komfortowa i odpowiadająca oczekiwaniom naszych klientów. Zadbaliśmy zarówno o wygodę i bezpieczeństwo, jak i o warunki sprzyjające długofalowym relacjom oraz rozmowom biznesowym. Jestem przekonany, że modernizacja wzmocni naszą pozycję na rynku – mówi dyrektor Piotr Lubiński, dyrektor oddziału.

Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych

Placówka została w pełni dostosowana do potrzeb

osób z niepełnosprawnościami. Przy wejściu do budynku znajduje się podjazd, a zastosowane rozwiązania architektoniczne zapewniają swobodny dostęp do wszystkich stanowisk obsługi, ponieważ cały oddział mieści się na parterze. Dodatkowo zainstalowano bankomat przystosowany do obsługi przez osoby poruszające się na wózkach, umożliwiając korzystanie z klawiatury w pozycji siedzącej. Oddział obsługuje klientów wszystkich linii biznesowych – klientów indywidualnych, bankowości osobistej, FIRM oraz bankowości hipotecznej.

Edukacja klientów w zakresie bezpieczeństwa

Zespół doradców nieustannie dba o bezpieczeństwo i regularnie edukuje klientów w zakresie bezpiecznego korzystania z kanałów zdalnych, zagrożeń w internecie czy jak ustrzec się przed oszustami podszywającymi się pod pracowników banku. Przypominają o możliwości zweryfikowania w aplikacji mobilnej IKO czy kontaktuje się z nimi rzeczywisty pracownik banku, a nie podszywający się pod niego oszust. Ostrzegają też klientów, aby zastanowili się, gdy po drugiej stronie słuchawki usłyszą prośbę o przekazanie pieniędzy oraz by pamiętali, że pracownik banku nigdy nie poprosi o dane logowania do bankowości, kody BLIK czy pełne dane karty płatniczej. Nie będzie też skłaniał do zainstalowania nieznanej aplikacji. Pracownik banku

nigdy też nie poprosi o przełanie pieniędzy na nieznane konto. Nie zażąda wskazania pełnych danych osobowych przy zwykłej weryfikacji tożsamości klienta.

Kilka pytań do Piotra Lubińskiego, dyrektora 3 Oddziału PKO Banku Polskiego w Rzeszowie:

Jakie zmiany w codziennej obsłudze klientów pozwoli wprowadzić nowa, zmodernizowana przestrzeń oddziału?

Nowy oddział – to przede wszystkim Bezpieczeństwo i Komfort dla Klientów. Dotychczas wszyscy oczekujący klienci mogli poniekąd „uczestniczyć” w rozmowach doradców czy kasjerów w dokonywanych czynnościach bankowych. Po modernizacji operacje kasowe zostały oddzielone od strefy oczekiwania w bardziej intymny i bezpieczny sposób, a na spotkania z pozostałymi klientami przeznaczono 5 ekskluzywnych pokoi rozmów. To pozwoli lepiej wsłuchiwać się w potrzeby klientów, którzy cenią sobie indywidualne podejście. Nowe usprawnienia dla osób z niepełnosprawnościami – obniżony panel bankomatu, czy ogólnodostępna toaleta. Aranżacja przestrzeni daje poczucie wejścia do przyjaznego domu, a nie instytucji bankowej. Wygodna strefa oczekiwania z monitorami edukującymi klientów w różnych aspektach bankowości, w tym bezpieczeństwa, stanowisko interaktywne



dla najmłodszych, komputer umożliwiający samoobsługę internetową ze wsparciem doradczym z WIFI, ale też i np. dystrybutor filtrowanej wody – to niby drobiazgi – ale jakże istotne w dzisiejszych czasach.

Na czym będziecie się koncentrować w pracy w nowym oddziale – czy są priorytety, które szczególnie trzeba zaopiekować?

Chcemy szybciej, a jednocześnie lepiej obsługiwać klientów. Wszystkie usprawnienia modernizacyjne nic by nie dały, gdyby nie umiejętności ich wykorzystania. Mam wspaniały zespół doradców, który z wielkim optymizmem przyjął zmiany i z udowodnionym już profesjonalizmem – jest w stanie wykorzystać wszystkie zastosowane w modernizacji elementy. W rozmowach z klientami wsłuchiwać się będziemy w ich potrzeby, ale jednocześnie promować produkty banku. Te oczywiście – kredyty i lokaty, ale też i te rozwojowe i konkurencyjne dla rynku. Myślę tu głównie o ubezpieczeniach – od podstawowych PKO MOTO czy PKO DOM, do tych jakże niezbędnych finansowo, zapewniających zabezpieczenie od chorób, wypadków czy śmierci (PKO ŻYCIE). W ofercie mamy też ubezpieczenia PODRÓŻNE – ale i także zupełnie nowe rozwiązania – dla FIRM. Doradcy są już ekspertami nie tylko w produktach bankowych, ale też i ubezpieczeniowych. To edukacja klientów i sprzedaż w tym zakresie są naszymi wyzwaniem.

Czy modernizacja oddziału wpłynie na sposób kontaktu z klientami – np. szyb-

ciej, wygodniej, bardziej indywidualnie?

Oczywiście, taki był cel modernizacji – przybliżenie banku do oczekiwań klienta, a nawet wyprzedzenie tych rozwiązań z pewną perspektywą. Oddział wyposażony został w nowszą wersję kolejkowicza, który określa priorytety obsługi poszczególnych klientów, w tym szczególnie tych umawianych się lub umawianych przez doradców na spotkanie w banku – to klienci z potrzebami, więc priorytetowi. Zapewniamy klientom też pokój dużych wypłat, nową wrzutnię dla klientów instytucjonalnych, nowy bankomat/wpłatomat w formie recyklera, obsługujący jednorazowo transakcje do 200 banknotów oraz wszystkie nowoczesne formy gotówkowe (BLIK). A o intymności rozmów z klientami – już wspomiałem – to daje możliwość wsłuchania się w indywidualne potrzeby klienta i komfortowe dla obu stron rozmowy o dopasowaniu oferty do potrzeb – to niesłuchanie ważne i jednocześnie podnoszące poziom jakości obsługi.

Spotkania regionalne PKO Banku Polskiego

Ogólnopolska sieć PKO Banku Polskiego obejmuje 881 oddziałów i 232 agencje. Dla ich pracowników oraz pracowników Spółek z Grupy Kapitałowej, we wszystkich regionach bank zorganizował jesienią spotkania, by porozmawiać o osiągnięciach i wyzwaniach na kolejne miesiące. 3 grudnia takie spotkanie odbyło się w regionie lubelskim, który obejmuje województwo lubelskie i podkarpackie. W wydarzeniu zorganizowanym w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym

Województwa Podkarpackiego w Jasionce koło Rzeszowa, wzięło udział ok. 500 pracowników PKO Banku Polskiego i spółek z Grupy Kapitałowej PKO.

– *Spotkanie w Jasionce było dla nas świetną okazją do bezpośredniej wymiany doświadczeń z zespołami z całego regionu oraz do podsumowania naszych dotychczasowych działań. Panowała znakomita atmosfera – dużo energii, inspirujących rozmów i konkretnych wniosków. Cieszy mnie, że pracownicy z takim zaangażowaniem realizują strategię i dostrzegają realne rezultaty swojej pracy, zarówno w bankowości detalicznej, jak i korporacyjnej. Tego typu wydarzenia to również przestrzeń do rozmów o inicjatywach, które wspierają lokalne społeczności. Strategia PKO Banku Polskiego obejmuje nie tylko rozwój biznesowy, lecz także wzmacnianie odpowiedzialności społecznej, m.in. poprzez edukację i współpracę z partnerami regionalnymi. Te działania są dla nas ważne i aktywnie się w nie angażujemy* – podkreśla Jan Karwański, dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej PKO Banku Polskiego.

Spotkania są przestrzenią do dyskusji o strategii i tym, jak zadbać o relacje z klientami. Uczestnicy analizują pozycję banku na rynku, omawiają najważniejsze wnioski i priorytety na kolejny rok. Spotkania są poświęcone także nowym rozwiązaniom, które uproszczą pracę w oddziałach i oszczędzą czas doradców, aby mogli doskonalić się i w efekcie dać jeszcze lepsze wsparcie klientom. Ułatwieniem w ich pracy jest automatyzacja wielu procesów i zadań.



Rzeszowska marka modowa zamyka swoje sklepy

Kinga Derenowska
kinga.derenowska@polskapress.pl

25 lat na rynku i koniec. Powodem pandemii, chińskie giganty odzieżowe i pogarszająca się sytuacja finansowa klientek.

Rzeszowska marka Vissavi jest obecna na rynku od 25 lat. Przez te lata zaprojektowała i uszyła tysiące ubrań, stając się rozpoznawalną w Polsce. Wygląda jednak na to, że historia Vissavi dobiega końca. - Żegnamy się... - czytamy na platformie społecznościowej.

W oświadczeniu firma informuje, że zamyka sklepy stacjonarne Vissavi. Tłumaczy, że od czasu pandemii covidu prowadzenie biznesu odzieżowego stało się wielkim wyzwaniem. - Dwa lata ograniczeń i braku imprez, potem wojna, wzrost kosztów energii, produkcji, pracy, podatków i czynszów w galeriach - wymieniane są wśród tych powodów.

Oprócz pandemii konkurencją dla lokalnych marek są chiń-



Firma z Rzeszowa, której ubrania w szafie ma wiele rzeszowianek, ogłosiła, że zamyka swoje sklepy

skie platformy oraz gigantyczne koncerny sieciowe.

Nie bez znaczenia jest też sytuacja finansowa klientek.

- Widziałyśmy też odbicie tych stresujących czasów u was. Zakupy stały się coraz bardziej rozsądne, mniej w tym było radości i sponta-

niczności, a więcej obaw o budżet rodzinny. Kiedyś najczęściej wychodziłyście od nas z trzema sukienkami, a teraz szukacie sukienki 3w1, tak żeby mogła być i do pracy, i na imprezę, i na co dzień. Rozumiemy to doskonale, dlatego po 5 latach „walki”

o markę poddajemy się - czytamy.

Do końca roku otwarte będą sklepy w Galerii Północnej w Warszawie, w Bronowicach w Krakowie oraz w Milenium Hall w Rzeszowie. Natomiast sklepy w Plazie i Galerii Rzeszów będą działać przez kilka kolejnych miesięcy jako outlet Vissavi. - Kupując ostatnie modele Vissavi, pomagacie nam zwolnić magazyn i zdrowo zamknąć sprzedaż stacjonarną - zachęca firma.

Jeśli ktoś nie będzie mógł wybrać się do sklepu, może zrobić zakupy w sieci, bo sklep online będzie działał bez zmian.

Na koniec Vissavi dziękuję klientkom: - To dzięki wam mogłyśmy tworzyć i cieszyć się z tego, jak pięknie wyglądacie w ubraniach Vissavi. Z wielką wdzięcznością żegnamy się z Wami, ale wierzymy, że kończąc jeden etap, jednocześnie otwieramy nowy. A kto wie, jakie będzie to nowe. Jeszcze nie mówimy ostatniego słowa... ©©

Czułość strażników ocaliła pieniądze starszego mężczyzny

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Komendant Straży Miejskiej w Rzeszowie, Andrzej Kasiurak, podkreśla wzorową postawę funkcjonariuszy. Dzięki ich czułości senior nie stracił prawie 50 tysięcy złotych.

Komendant zaznacza, że interwencja strażników miejskich pokazuje, jak ważna jest ich gotowość do reagowania w nietypowych sytuacjach. - Od kiedy pełnię tę funkcję, zawsze zwracamy uwagę na szerszy aspekt działania Straży Miejskiej. Nasze zadania to nie tylko utrzymanie porządku i bezpieczeństwa, ale też reagowanie w sytuacjach wykraczających poza codzienny porządek - mówi

Andrzej Kasiurak. - Moi funkcjonariusze zauważyli, że starszy mężczyzna, mimo popełnienia wykroczenia drogowego, mając przy sobie dużą sumę pieniędzy, był w ciągłym kontakcie telefonicznym. Okazało się, że była to próba oszustwa „na wnuczka”. Dzięki ich czułości senior nie stracił prawie 50 tysięcy złotych.

I dodaje, że ta akcja strażników jest wzorem profesjonalizmu i zaangażowania. - Jestem bardzo dumny z tego zachowania. Funkcjonariusze realizują nasze cele i pokazują, że Straż Miejska nie ogranicza się tylko do codziennego patrolowania ulic. Takie działania zasługują na nagrodę i są przykładem, który powinni naśladować inni strażnicy - dopowiada Andrzej Kasiurak. ©©



Adam Różański i Piotr Bazan wspólnie z komendantem Straży Miejskiej w Rzeszowie, Andrzejem Kasiurakiem

REKLAMA

0011450856

nagroda
w konkursie

2025

N

nasze
DOBRE

WYGRANA
w Konkursie
Nasze Dobre Podkarpackie

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

Życzy

Zarząd oraz pracownicy Podkarpackiej Wytwórni Wędlin Tradycyjnych
LUBERA

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łosia.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



FOT. FREEPIK

Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruciu ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego czło-

wieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane) i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrzyleniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech.



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecany wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z góry np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogamkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem

majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzić np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kuli-

narnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypułek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miększe owoce i warzywa przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym

z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększającego ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

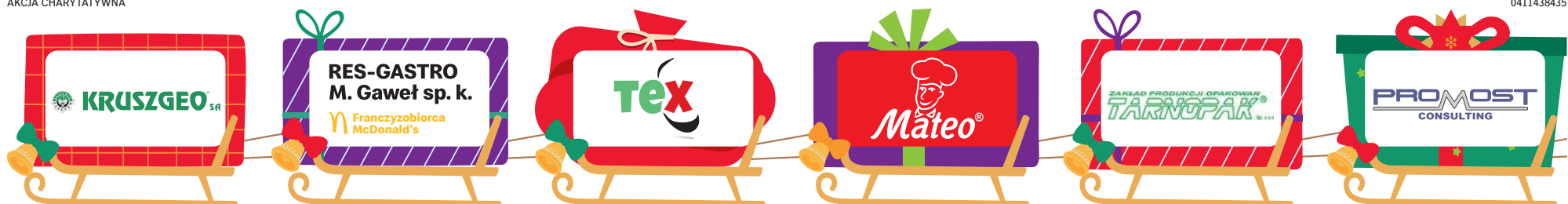
Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa zapotrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Zebrań danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

- 23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,
- 22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków, jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności, proszenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.



Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY
NA TRAWIENIEJakie są objawy
przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby
na uczucie
niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienią podczas przejeżenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejeżdenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudności i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzu-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinni na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejeżdeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła
można stosować
na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osialek
marta.siesicka-osialek@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperci bardzo nisko - na załedwie 23,4 proc. - oceniają szansę Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapewniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty. Początek zmian ma miejsce na na-



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

szej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują

ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywne carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje

właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadal-

spisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwa w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządkowanie i wykorzystanie wszystkich resztek. Dozalega w zgromadzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie poświątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co zrobić z jedzeniem pozostałym z wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tatara, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną,

orzechami i imbiem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasaczyć herbatą, dodać ulubioną konfiturę i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wirowkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć
w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy codzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw.

By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecyduje sąd rodzinny.

Nie milkną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

- Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem - powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

- Nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są znane - zastrzegła rzeczniczka prokuratury. Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

- Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących przebiegu sekcji oraz jej wyników - poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie
Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

- Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić tędy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że dziecku może zro-

bić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca - dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuzniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkania z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się wczoraj rano znicze.

- Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką - powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

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

AUTOPROMOCJA

nowiny
n o w i n y 24.pl

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

nowiny24.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Usługi pogrzebowe

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

REKLAMA

0011452143

Kopalnia Siarki „Machów” S.A. w likwidacji,

ul. Wyspiańskiego 12, 39-400 Tarnobrzeg,

ogłasza przetarg nieograniczony – ofertowy

na dzierżawę części działki położonej w obrębie Nagnajów, gmina Tarnobrzeg, oznaczonej nr ew. 500/45, o powierzchni 0,4 ha, na okres od 1.01.2026 r. do 31.12.2026 r.

**Cena wywoławcza – 1.700,00 zł/1 m-c netto
Wadium – 2.000,00 zł**

Cena wywoławcza stanowi stawkę czynszu dzierżawnego za 1 m-c obowiązywania umowy dzierżawy i nie zawiera podatku VAT, który będzie doliczany w obowiązującej wysokości. Pozostałe warunki dzierżawy zostały opisane we wzorze umowy dzierżawy, dostępnym na stronie www.ksmachow.pl – zakładka „sprzedaż nieruchomości”.

Przetarg odbędzie się **w dniu 29 grudnia 2025 r. o godz. 10:15** w Kopalni Siarki Machów” S.A. w likwidacji, ul. Wyspiańskiego 12, 39-400 Tarnobrzeg.

Przetarg zostanie przeprowadzony na zasadach określonych w niniejszym ogłoszeniu.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest: wniesienie wadium na rachunek Kopalni Siarki „Machów” S.A. w likwidacji, w PKO BP S.A. nr 35 1020 4913 0000 9602 0067 2519. Wadium należy wnieść przed upływem terminu składania ofert. O zachowaniu terminu wniesienia wadium decyduje data uznania rachunku Spółki kwotą wadium.

Pisemne oferty należy składać w sekretariacie Kopalni Siarki „Machów” S.A. w likwidacji w terminie **do dnia 29 grudnia 2025 r. do godz. 10:00** w zamkniętych kopertach oznaczonych „przetarg dzierżawa nie otwierać przed dniem 29 grudnia 2025 r. godz. 10:15”. Oferty złożone po tym terminie nie będą rozpatrywane. Otwarcie ofert nastąpi w tym samym dniu o godz. 10:15. Okres związania ofertą trwa 14 dni od daty otwarcia ofert.

Oferta powinna zawierać:

- nazwę oferenta, adres korespondencyjny oraz adres poczty elektronicznej, na który należy przysyłać korespondencję;
- oznaczenie nieruchomości i oferowaną cenę netto wyrażoną w jednostkach pieniężnych (liczbowo i słownie);
- dowód wpłaty wadium;
- oświadczenie o zapoznaniu się ze stanem prawnym i faktycznym nieruchomości objętej przetargiem wraz z oświadczeniem, że oferent akceptuje ten stan bez zastrzeżeń;
- zaświadczenie o wpisie CEIDG lub odpis z rejestru sądowego w przypadku osoby prawnej (jeżeli dotyczy);
- informację o numerze rachunku bankowego, na który należy zwrócić wadium.

Dokumenty należy przedłożyć w oryginale lub w kserokopii potwierdzonej za zgodność oryginałem przez osobę uprawnioną do reprezentowania oferenta.

W razie ustalenia, że kilku oferentów zaoferowało tę samą najkorzystniejszą cenę, przetarg będzie kontynuowany pomiędzy tymi oferentami w formie licytacji ustnej. Kopalnia Siarki „Machów” S.A. w likwidacji poinformuje oferentów o miejscu i terminie kontynuacji przetargu.

Wadium uczestników przetargu, których oferty nie zostaną uznane za najkorzystniejsze, zostanie zwrócone niezwłocznie po zakończeniu przetargu. Wadium złożone przez oferenta, którego oferta została uznana za najkorzystniejszą, zostanie zaliczone w poczet zapłaty za dzierżawę nieruchomości. Wadium przepada na rzecz Spółki, jeżeli oferent, którego oferta zostanie przyjęta, uchyli się od zawarcia umowy w terminie 7 dni od dnia powiadomienia o wyniku przetargu.

Kopalnia Siarki „Machów” S.A. w likwidacji zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu w całości lub części bez podania przyczyn na każdym jego etapie.

Dodatkowych informacji udziela Dział Robót Górniczych Kopalni Siarki „Machów” S.A. w likwidacji, tel. 693 543 639. Nieruchomość można obejrzeć po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu z pracownikiem powyżej wskazanego Działu.

REKLAMA

0011451488

WÓJT GMINY ZARSZYN

informuje, że został ogłoszony I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Zarszyn, tj. działki nr 1272 o pow. 0,0217 ha położonej w Długiem, działki nr 13 o pow. 0,1575 ha położonej w Jaćmierzu oraz działki nr 15 o pow. 0,1028 ha położonej w Jaćmierzu. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Zarszyn, ul. Bieszczadzka 74, pok. 15, tel. 13 467 10 01, wew. 37.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Zarszyn przy ul. Bieszczadzkiej 74, opublikowane na stronie internetowej gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w sposób zwyczajowy przyjęty w danej miejscowości.

AUTOREKLAMA

nasze
komunikaty.pl

aktualne z całej Polski
przetargi

REKLAMA

0011452318

OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Krosna

ogłasza:

- 1) IV przetarg pisemny na najem lokalu użytkowego, położonego na parterze budynku przy **ul. Kolejowej 21** w Krośnie, o powierzchni użytkowej 100,38 m²;
- 2) IV przetarg pisemny na najem kiosku, położonego przy **ul. Podwale** w Krośnie, o powierzchni użytkowej 11,44 m²;
- 3) VIII przetarg pisemny na najem lokalu użytkowego, położonego na parterze budynku przy **ul. Kolejowej 6** w Krośnie, o powierzchni użytkowej 13,38 m².

Lokale użytkowe przeznaczone są na prowadzenie dowolnej działalności gospodarczej.

Celem obejrzenia lokali należy skontaktować się z Towarzystwem Budownictwa Społecznego – Przedsiębiorstwem Mieszkaniowym Sp. z o.o. w Krośnie, ul. Wyzwolenia 4, tel. 134201113.

Ustala się dolną granicę czynszu (stawkę wywoławczą) w wysokości:

- za lokal opisany w pkt 1 – **15 zł** za 1 m² powierzchni użytkowej miesięcznie;
- za lokal opisany w pkt 2 – **30 zł** za 1 m² powierzchni użytkowej miesięcznie;
- za lokal opisany w pkt 3 – **12 zł** za 1 m² powierzchni użytkowej miesięcznie.

Stawka czynszu najmu nie obejmuje opłat za media.

Do czynszu najmu doliczany jest podatek VAT.

Czynsz najmu może być corocznie rewaloryzowany.

Najemcy lokali użytkowych zobowiązani są do płacenia podatku od nieruchomości.

Oferty pisemne należy składać w zaklejonych kopertach z dopiskiem „Oferta najmu lokalu użytkowego – ul.”, o powierzchni użytkowej” w Kancelarii Ogólnej Urzędu Miasta Krosna, ul. Lwowska 28a, w terminie do dnia **14 stycznia 2026 r.** do godz. 14:30.

Oferta powinna zawierać w szczególności: oznaczenie oferenta (imię i nazwisko, nazwę firmy, adres), proponowaną stawkę czynszu, sposób zagospodarowania lokalu, rodzaj proponowanej działalności.

Do oferty należy dołączyć kopię dowodu wpłaty wadium.

Wadium w wysokości:

- za lokal opisany w pkt 1 – **1000 zł**;
- za lokale opisane w pkt 2 i 3 – **po 500 zł**

należy wpłacić przelewem na konto Urzędu Miasta Krosna w Banku Pekao S.A. nr 9512401792111001061496883, bądź gotówką w Oddziałach Banku Pekao S.A. w Krośnie, ul. Powstańców Warszawskich 3, ul. Bieszczadzka 5, w terminie do dnia **14 stycznia 2026 r.**, do godz. 14:30.

Wpłata wadium jest równoznaczna z akceptacją stanu technicznego lokalu.

Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygrał stanowi kaucję zabezpieczającą pokrycie należności wynajmującego z tytułu najmu lokalu.

W razie uchylenia się od zawarcia umowy najmu przez uczestnika, który przetarg wygrał, wadium ulega przepadkowi.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 15 stycznia 2026 r. o godz. 13:30 w Urzędzie Miasta Krosna, ul. Bieszczadzka 5, II piętro, pokój nr 219. Wybór oferty zostanie dokonany do dnia 16 stycznia 2026 r.

Do przetargu na określony w ogłoszeniu lokal nie może przystąpić dotychczasowy najemca, jeżeli zalegał z płatnościami czynszu na rzecz Miasta Krosna.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru oferty, odstąpienia od przetargu lub uznania, bez podania przyczyny, że przetarg nie dał rezultatów.

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

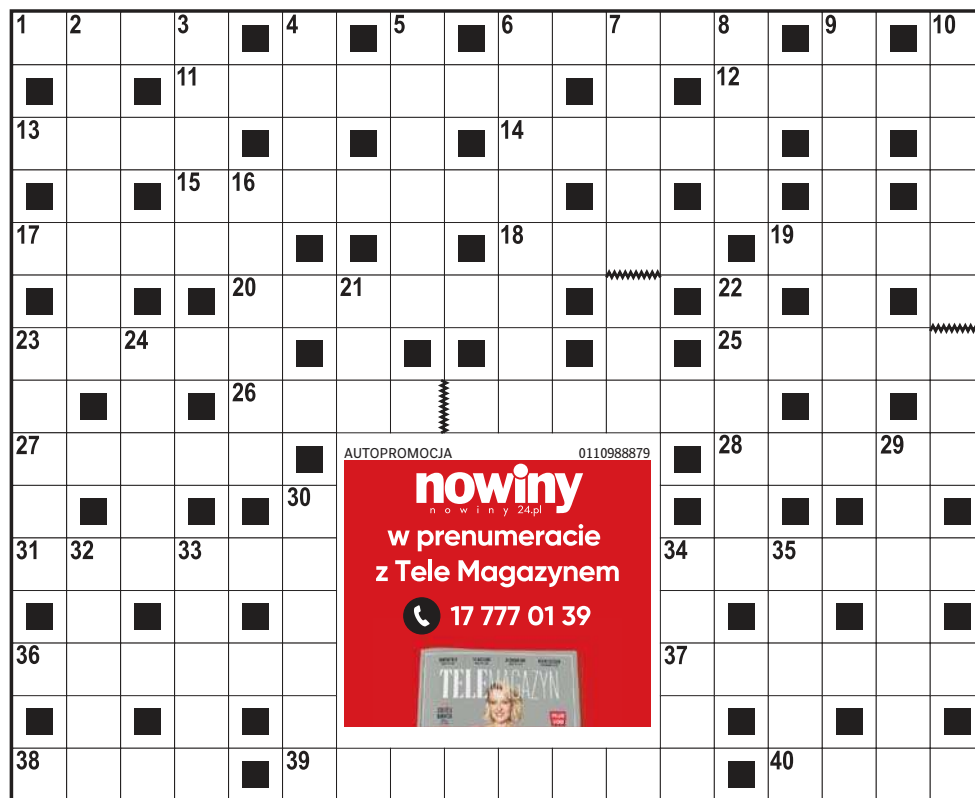
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

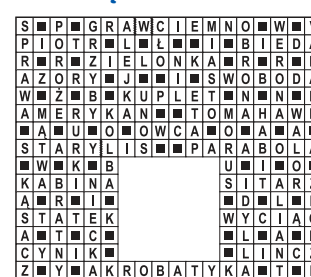
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrązowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazań,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©©

PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©©



Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu

zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na niemiecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zarobił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©©

„Bieszczadzkie Wilki” szybko poskromiły Żubry. Wpadło ponad 30 wolnych

Tomasz Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA. **W meczu 14. kolejki resoviacy już w II kwarcie odarli Żubry ze złudzeń - po 20 minutach gromili beniaminka prawie 30 punktami.**

Przed meczem trochę dmuchano na zimne, bo Żubry uruchomiły w poprzednim meczu dwóch nowych graczy (Samajae Haynes-Jones, Witalij Kowalenko), a wiadomo było, że na Podpromiu pojawi się kolejny (okazał się nim Myles Douglas). Osoba Kamila Piechuckiego, nowego trenera gości, który półtora roku temu fetował z rzeszowianami awans do 1 ligi, także intrygowała.

Nasza drużyna, choć pozbawiona Bartosza Ciechocińskiego (kontuzja), okazała się jednak o klasę lepsza od beniaminka. Po II kwarcie resoviacy gromili rywala 63:34 i goście wiedzieli, że po wizycie w Rzeszowie ich bilans meczowy będzie wynosił 0:13.

Pierwszy raz w sezonie dwucyfrową zdobycz punktową zaliczył Wojciech Wątroba, a Kacper Indyk zdobył w ogóle pierwsze punkty. Niewiele brakło, a uzyskałby double-double. Imponowała skuteczność resoviaków w rzutach wolnych - 91,2 proc. (31/34). Taki wskaźnik dla całej drużyny przy tak wielu próbach to rzadkość.

OPTeAM ENERGIA POLSKA RESOVIA - ŻUBRY ABAKUS OKNA BIAŁYSTOK 108:83 (27:15, 36:19, 28:26, 17:23)

OPTeam Energia Polska Resovia: Stupnicki 5 (5 as., 3 str.), Horbeak 12 (10 zb.), Vaulet 10 (2x3), Margiciok 6, Młynarski 14 (2x3) oraz Zagula 14 (2x3, 5 as., 2 prz.), Szpyrka 7 (1x3), Jarecki 2, Wątroba 14 (7 zb.), Indyk 9 (9 zb.), Koperski 14 (2x3). Trener: Marek Zapalowski.

Żubry Abakus Okna: Haynes-Jones 19 (1x3, 8 as., 4 str., 5 prz.), Didier-Urbaniak 14 (4x3), Tyska 3 (5 zb.), Janik 6, Kława 7 (1x3) oraz Karpik 12 (1x3), Kutta 2, Kowalenko 11 (1x3), Jakubiec 0, Szpakowski 0, Douglas 9 (2x3), Proczek 0. Trener: Kamil Piechucki.

Widzów: 1023.

Pozostałe wyniki: Miners Katowice - Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz 65:84, Qemetica Noteć Inowrocław - WKK Active Hotel Wrocław 76:81, SKS Fulimpex Starogard Gdański - Wegree AZS Politechnika Opolska 99:71.

1. Astoria Bydgoszcz	14	26	1242:1053
2. EKS Coolpack Łódź	13	24	1138:998
3. SKS Starogard Gdański	13	23	1125:1037
4. Solvera Sokół Łańcut	14	23	1199:1184
5. Decka Pelplin	14	23	1218:1147
6. GKS Tychy	14	22	1191:1182
7. Spójnia Stargard	13	21	1095:1044
8. Polonia Warszawa	13	21	1079:1097
9. WKK Wrocław	14	20	1104:1135
10. OPTeam Resovia	13	20	1047:1036
11. Noteć Inowrocław	14	19	1119:1210
12. Enea Basket Poznań	13	18	1043:1035
13. Politechnika Opolska	14	18	1133:1191
14. Polonia 1912 Leszno	13	18	1007:1073
15. Kotwica Kołobrzeg	13	17	1023:1053
16. Miners Katowice	13	16	1018:1106
17. Żubry Białystok	13	13	968:1168

©/©



Witalij Kowalenko kiedyś fruwał wysoko, ale lata lecą, co uświadomił mu m.in. Wojciech Wątroba, center Resovii

RÓŻNE DYSCYPLINY

Przemysław Babiara nie jedzie na igrzyska olimpijskie
TVP podała listę komentatorów, którzy polecą na zimowe IO do Włoch. Nie ma wśród nich Przemysława Babiara (specjalista od skoków narciarskich i łyżwiarstwa figurowego). Skoki skomentują Marek Rudziński i Mateusz Lelę, narciarstwo alpejskie Jakub Pobożniak, biathlon Piotr Sobczyński i Weronika Nowakowska, snowboard Michał Chmielewski, a łyżwiarstwo szybkie i short Piotr Dębowski i Zbigniew Bródka.



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

KOSZYKÓWKA

Blisko 700 tysięcy za buty
Buty Michaela Jordana z jego pierwszego sezonu w Chicago Bulls (1984/85) sprzedano na aukcji za 698,5 tys. dolarów. To czerwono-białe Nike Air Ships, które MJ założył na mecz z Los Angeles Lakers.

DevelopRes w Gdańsku, Stal w Warszawie, Karpaty u siebie

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PUCHAR POLSKI. Dziś siatkarki DevelopResu i ITA Tools Stali Mielec na wyjeździe, a siatkarze Karpat Krosno u siebie walczyć będą o awans do ćwierćfinału Pucharu Polski.

Od 1/8 finału do rywalizacji o Puchar Polski kobiet wkraczają drużyny Tauron Ligi. KS DevelopRes Rzeszów, obrońca trofeum, zmierzy się o godzinie 20 w Gdańsku z drugoligową Gedańską Politechniką, która wywalczyła miejsce na tym szczeblu pucharowej drabinki dzięki pomysłnym eliminacjom z udziałem ekip z niższych lig. W spotkaniu III rundy PP Gedania pokonała WSKonsorcjum UKS OPP Powiat Kołobrzesci 3:0.

W Gdańsku dzisiejszy mecz zapowiadany jest jako święto siatkówki. Zawodniczki Gedanii na pewno rzucą na szalę wszystkie siły w starciu z Rysicami, aby zmusić je do wrzucenia w swojej grze najwyższego biegu i wyszaprać im seta, a może coś więcej. Rzeszowianki ze spokojem podchodzą do meczu, który rozegrany zostanie piłkami marki Molten, ale z nimi trenowały i chcą wygrać bez straty seta. W Gedanii występuje Tamara Gałucha, w sezonie 2019/20 zawodniczka DevelopResu.

Ita Tools Stal Mielec ma znacznie trudniejszego przeciwnika. Jest to KSG Warszawa, wi-



Siatkarki ITA Tools Stali Mielec po ciężkim meczu ligowym z DevelopResem w Rzeszowie czeka dziś także trudny pojedynek Pucharu Polski w Warszawie

celider 1. ligi, który w tym sezonie wygrał 10 meczów, poniósł jedną porażkę. W poprzedniej rundzie pucharu warszawianki rozbiły 3:0 Legionówkę i w dzisiejszym pojedynku ze Stalą zapowiadają twardą walkę o zwycięstwo. To spotkanie również zapowiadane jest jako święto siatkówki w hali przy ulicy Niegościńskiej. Mielczanki są zdecydowanymi faworytkami, po porażce na Podpromiu, chcą pokazać, że siatkówkę na wysokim poziomie, zwyciężyć i zameldo-

wać się najpierw w ćwierćfinale, a potem nawet wyżej. Początek meczu w hali MOSiR Mokotów o godz. 19.

Siatkarze Karpat Krosno też dziś o 19 powalczą o ćwierćfinał PP. Ich rywalem będzie pierwszoligowy BBTS Bielsko-Biała. To duże wydarzenie w Krośnie i duża szansa dla gospodarzy. Karpaty w drodze do IV rundy pokonały Stal Kraśnik, Resursę Łódź i SMS PZPS Spała. - Wiemy z kim się mierzymy, ale chcemy wygrać. Gramy na naszej małej

hali, co ma być atutem. Mamy dobry zespół, jeden z lepszych na przestrzeni ostatnich lat - twierdzi Marcin Janusz, prezes KSS Karpaty.

Spotkanie może obejrzeć tylko 299 osób. Jego zwycięzca w ćwierćfinale PP zmierzy się z czwartym zespołem PlusLigi po pierwszej rundzie fazy zasadniczej. Może nim być Asseco Resovia, jeżeli zapunktuje z Barkomem Każany Łwów oraz Indykpołem AZS-em Olsztyn i zajmie tę pozycję. ©/©

Kolarz Azalii pokazał moc na Mazowszu

Tomasz Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

KOLARSTWO. Mikołaj Klaczkowski (Smak Górno Twój Dom Azalia Brzózka Królewska) pokazał klasę w wyścigach, które odbyły się w pobliżu Warszawy.

Junior młodszy Azalii wziął udział w imprezach, które odbyły się na trasie w Karolinowej k. Warszawy. Najpierw triumfował w Ogólnopolskim Wyścigu w Kolarstwie o Puchar Starosty Powiatu Płońskiego. Drugiego

w klasyfikacji Franciszka Drzewieckiego Mikołaj wyprzedził o 18 sekund. W kategorii żaków 3. miejsce wywalczył Jędrzej Szczepaniak, kolega klubowy Mikołaja.

- Wszystko odbyło się na suchej, dobrze przygotowanej trasie. Kolarze kończyli rywalizację o zmrok, trasa była oczywiście oświetlona, więc fajnie to wszystko wyglądało - ocenił trener Mikołaja.

W Karolinowej odbyła się też X seria Pucharu Polski w kolarstwie przełajowym. Obsada była nieco mocniejsza niż dzień

wcześniej, jednak Mikołaj ponownie nie dał konkurencji żadnych szans - zwyciężył z przewagą 19 sekund nad Jakubem Gryglem (niezrzeszony), z którym, bywało, zdarzało mu się przegrać. Trzeci był Franciszek Drzewiecki (42 sekundy straty). Jędrzej Szczepaniak tym razem uplasował się na siódmej pozycji wśród żaków.

Poświętka as Azalii wybiera się do Elku, gdzie odbędzie się kolejna seria PP. To ważny start, bo na tej samej trasie w styczniu (10-11.01) odbędzie się mistrzostwa Polski. ©/©



Mikołaj Klaczkowski to kandydat do medalu MP