Już dziś specjalny dodatek **FORUM SENIORA**

● A w nim praktyczne wskazówki dotyczące zdrowia, aktywności fizycznej oraz pobytów w sanatorium

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

nowiny24.pl

Środa 22.04.2026 | Nr 77 (21 784) | **www.nowiny24.pl** | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Miasto przekaże prokuraturze atrakcyjną działkę w pobliżu więzienia **str. 5**

Ruszyła budowa nowej kładki na Strugu. Ważna inwestycja za 3,7 mln zł **str. 4**

Strona Zdrowie Dlaczego warto jeść zawsze śniadanie? **str. 11**

Nr ISSN 0137-9534 Nr indeksu 350362

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

NASZA AKCJA

Leżajsk – po raz kolejny – najpiękniej rozświetlonym miastem na Podkarpaciu w ramach akcji „Świeć się z Energą" **str. 6**

RZESZÓW

Wyrok za śmierć kobiety

Sąd Apelacyjny w Rzeszowie podtrzymał wyrok sądu okręgowego: 17 lat pozbawienia wolności dla Bogdana K. za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i śmierć Sylwii K. oraz 1,5 więzienia dla Łukasza K. za to, że umierającej nie udzielił pomocy. To finał dramatycznych wydarzeń w wigilijny dzień 2023 roku w pustostanie przy ul. Gołębiej w Rzeszowie.

– Dla mnie zawsze zostaniesz mordercą – krzyknęła na sali sądowej córka zamordowanej Sylwii.

Czytaj str. 3

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Nowa Honorowa Obywatelka Miasta Przemyśla dr Alicja Pietruszka-Zasadny, kardiolog **str. 2**

Na czynnym osuwisku na drodze S19 został zbudowany zbiornik retencyjny **str. 5**

REGION SZPITALNE ŁÓŻKO MOŻE POCZEKA, CHOROBA NIE

„Czarny tydzień" w szpitalach. I czarna przyszłość

Andrzej Pięs
a.pies@nowiny24.pl

Ogólnopolski protest szpitali powiatowych miał zwrócić uwagę na ich dramatyczną sytuację finansową. Uświadomić pacjentom, że ich bezpieczeństwo zdrowotne jest zagrożone. Środowisko medyczne dystansuje się od protestu.

„Szpitalne łóżko poczeka, choroba nie" – brzmi hasło protestu, który ma potrwać do 24 kwietnia. Czarne flagi u wejść do szpitali tylko gdzieniegdzie, czarne stroje personelu rzadko, zapowiadana na środę minuta ciszy o godz. 12.45 też zapewne nie będzie masówką.

FOT. ARCHIWUM

W ramach protestu zawisły czarne flagi w powiatowych szpitalach. Dzisiaj o godz. 12.45 zapowiadana jest minuta ciszy

Nie jest wymierzona w pacjentów

Piotr Chęciek, starosta dębicki i członek Ogólnopolskiego Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych ubolewa, że tej akcji przyklejono łatkę protestu starostów i dyrektorów szpitali powiatowych, choć problem w perspektywie może dotknąć personelu medycznego i pacjentów też. Bo akcja z pewnością nie jest wymierzona w pacjentów, nie będzie miała negatywnych skutków dla ich procesów terapeutycznych.

Do protestu na Podkarpaciu włączyły się szpitale w Brzozowie i Lesku, łańcuckie Centrum Medyczne oflagowało się na czarno. Niektóre placówki, jak np. w Nisku, Dębicy i Mielcu, na swoich stronach internetowych zamieściły komunikaty o poparciu akcji protestacyjnej.

– To protest przygotowany przez OZPSP, którego celem jest m.in. nagłośnienie tego, że szpitale nie wiedzą dziś, jak ma wyglądać przyszłość ich placówek: jaka jest strategia długofalowa, plan restrukturyzacji, które świadczenia mają być rozwijane lokalnie, jak mają być finansowane podwyżki wynagrodzeń oraz w jaki sposób państwo zamierza pokrywać gwałtowny wzrost cen podstawowych produktów medycznych – można przeczytać w komunikacie na stronie mieleckiego szpitala. – Problem nie leży wyłącznie po stronie NFZ, lecz wynika z szerszej polityki państwa i zbyt niskiego poziomu finansowania ochrony zdrowia przy oczekiwaniu „leczenia za pół ceny". To nie jest spór o dodatkowe środki „na plus", lecz pytanie o to, czy publiczny szpital powiatowy ma realnie leczyć, diagnozować i utrzymywać bezpieczeństwo pacjentów, czy jedynie zarządzać niedoborem?

Szpital powiatowy uważam za zamknięty

Mocno rozczarowany brakiem masowego poparcia protestu jest Piotr Chęciek.

– Na pewno do protestu nie włączają się służby medyczne szpitali, lekarze tylko w części, zaś związek pielęgniarek i położnych wydał stanowisko, w którym protestu nie popierają i nawołują do niepopierania – tłumaczy. – Że protest wręcz godzi w ich interesy, czyli podwyżki płac. A przypominam, że od lipca średnie podstawowe wynagrodzenie pielęgniarki z wyższym wykształceniem to około 11 tysięcy brutto. Jakoś nie ma u nich refleksji, że jeśli szpital z przyczyn finansowych przestanie istnieć, to one przestaną zarabiać. A pacjenci stracą dostęp do świadczeń medycznych. Bo za rok może się okazać, że nie będzie na Podkarpaciu szpitali powiatowych.

Przyczyny finansowych problemów szpitali powiatowych?

Czytaj str. 3

eprasa.pl 39efa355f9

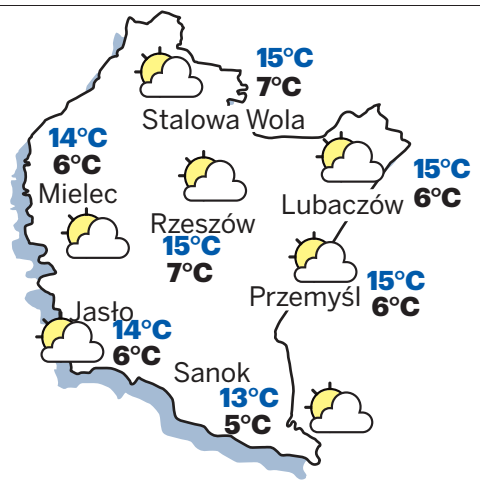
Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Teczka Hipolita Starszakaw IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

AUTOPROMOCJA 0210988944

Zamów **prenumeratę**
Nowiny 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



Barometr 1017 hPa
Wiatr 15 km/h
Uwaga słońce zza chmur

Coraz więcej słońca

22 KWIETNIA 2026

Dziś 112. dzień roku
Do sylwestra pozostało 253 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 5.24

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 19.40

Przysłowie na dziś:
Śnieg w kwietniu goi rolę, hamuje niedolę.
Wróżą pogodną jesień ciepłe deszcze w kwiecień.

Imieniny dziś obchodzą:
Kaja, Leon, Lucjusz, Łukasz

KALENDARIUM

1368
Król Kazimierz III Wielki wydał statut żupny, regulujący sprawy związane z wydobyciem i handlem solą.

WIKIPEDIA

1985
Sąd Najwyższy utrzymał w mocy wyroki wobec funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa - zabójców księdza Jerzego Popiełuszki (nz.).

1863
Powstanie styczniowe: w bitwie pod Stefankowem oddział pułkownika Dionizego Czachowskiego rozbił kozaków mjr Dońca-Chmielnickiego.

1964
Sejm PRL przyjął ustawę wstrzymującą bieg przedawnienia w stosunku do sprawców najcięższych zbrodni hitlerowskich.

2002
W warszawskiej fabryce Daewoo-FSO zawieszono produkcję Poloneza.
W praktyce oznaczało to jej zakończenie.

Nie bój się mówić o zaburzeniach odżywiania

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

„NOT scarED" – nie bój się mówić o zaburzeniach odżywiania – to inicjatywa uczniów I LO w Rzeszowie, która przełamuje tabu i kieruje uwagę na problem wciąż zbyt często pomijany.

To projekt społeczny realizowany w ramach olimpiady „Zwolnieni z teorii". Inicjatywa powstała jako odpowiedź na rosnącą skalę problemów związanych z zaburzeniami odżywiania oraz wciąż obecne tabu i skrępowanie w rozmowie na ten temat. Jej głównym celem jest zwiększanie świadomości społecznej, edukacja młodzieży oraz zachęcanie do otwartego mówienia o trudnościach związanych z relacją z jedzeniem i własnym ciałem.

Projekt realizowany jest przez uczniów klas 2. i 3., którzy podejmują szereg działań edukacyjnych i społecznych. Prowadzą warsztaty – głównie w szkołach podstawowych – podczas których w przystępny sposób tłumaczą, czym są zaburzenia odżywiania, jak je rozpoznawać oraz gdzie szukać pomocy. Przygotowują również prezentacje, materiały informacyjne oraz aktywnie działają w mediach społecznościowych. W swojej pracy współpracują ze specjalistami, a także rozwijają kompetencje organizacyjne, komunikacyjne i interpersonalne.

Członkowie zespołu zwracają uwagę na różnorodność zaburzeń odżywiania – od znanych, jak anoreksja i bulimia, po mniej oczywiste, m.in. ARFID, NES, SRED, zespół PICA czy ruminacje. Podkreślają, że problemy te często mają podłoże psychiczne i są związane z postrzeganiem własnego ciała oraz presją społeczną. Istotnym elementem projektu jest również analiza wpływu mediów na obraz ciała. ©℗

FOT. ARCHIWUM I LO W RZESZOWIE

Nagłaśnianiem ważnych zagadnień zajmuje się zespół „NOT scarED" – uczniowie z I LO w Rzeszowie

Nowa Honorowa Obywatelka Miasta Przemyśla

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Jednomyślna decyzja zapadła podczas sesji Rady Miejskiej. Do grona Honorowych Obywateli Miasta Przemyśla dołączy doktor Alicja Pietruszka-Zasadny – wybitna kardiolog, społeczniczka.

FOT. STOWARZYSZENI METALOWYCH SERC

Dr Alicja Pietruszka-Zasadny odegrała kluczową rolę w budowie przemyskiej kardiologii

Decyzja radnych nie była zaskoczeniem. Jak podkreśliła Anna Grad-Mizgała, przewodnicząca Komisji ds. Opiniowania Wniosków o nadanie Tytułu Honorowego Obywatela Miasta Przemyśla, Alicja Pietruszka-Zasadny to postać formatu wyjątkowego:

- Jako kardiolog, całą karierą zawodową pokazała czym jest powołanie do służby społeczeństwu jako lekarka. Z oddaniem służąc mieszkańcom nie tylko Przemyśla, ale i regionu, uratowała niezliczone ludzkie życia. Wykształciła pokolenia młodych lekarzy, godnych swoich następców.

Inicjatywa nadania tytułu wyszła od tych, którzy znają działalność lekarki najlepiej. 18 marca 2026 roku wniosek złożył Gerard Szczygieł, prezes Stowarzyszenia „Metalowe Serca", popierając go listą z 439 podpisami mieszkańców.

Rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Przemyślu, dr hab. Marek Delong, wskazał na etyczną stronę jej pracy: - Dr Alicja Pietruszka-Zasadny jest wzorem zaangażowania w profilaktykę chorób cywilizacyjnych i promowanie zdrowego trybu życia. Wyróżnia się podejściem do człowieka, empatią i umiejętnością łączenia wielu środowisk.

Architektka przemyskiej kardiologii

Prof. dr hab. n. med. Jacek Legutko z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego: - To dzięki jej wizji, pasji i determinacji w roku 2003 w Szpitalu Wojewódzkim w Przemyślu powstał drugi na Podkarpaciu nowoczesny Oddział Kardiologii z Intensywnym Nadzorem Kardiologicznym i Pracownią Hemodynamiki. Mieszkańcy Przemyśla i okolicznych powiatów uzyskali szybki dostęp do nowoczesnej diagnostyki i leczenia choroby wieńcowej.

Dyrektorka Wojewódzkiego Szpitala im. św. Ojca Pio, dr Barbara Stawarz, przypomniała, jak trudne były początki budowy nowoczesnego oddziału: - Pani doktor jako wieloletnia ordynator stworzyła od podstaw nowoczesną Pracownię Hemodynamiki oraz Oddział Kardiologiczny. (...) Było to zadanie wymagające ogromnego uporu, konsekwencji i samozaparcia, wobec piętrzących się trudności związanych z brakiem funduszy, ale również wyspecjalizowanej kadry medycznej. Kamieniem milowym było uruchomienie w 2005 r. całodobowego zabiegowego „dyżuru zawałowego", co pozwoliło na natychmiastową pomoc pacjentom na miejscu, bez konieczności transportu do odległych ośrodków.

Dr Alicja Pietruszka-Zasadny od 1997 roku działa w Stowarzyszeniu „Metalowe Serca". Organizacja ta stała się azylem dla osób po przebytych chorobach układu krążenia, pomagając wrócić im do aktywności.

Wręczenie tytułów odbędzie się podczas uroczystej sesji na przemyskim Zamku 3 maja. Obok dr Alicji Pietruszki-Zasadny, to wyróżnienie otrzymają pośmiertnie: Sara Staszyszyn, Wacław Morawski oraz ks. prałat Jan Mazurek.

eprasa.pl 39efa355f9

nasz REGION

POW. LESKI

30-latek podpalił siano, bo...nie chcieli wpuścić go do domu

Policjanci zostali po godz. 19 wezwani do awantury domowej w Uhercach Mineralnych. Gdy byli w drodze zauważyli ogień w miejscu składowanego siana. Zaczęli gasić płomienie, które stłumili wezwani strażacy. Sprawcą podpalenia był pijany 30-latek. Mężczyzna nie potrafił logicznie wytłumaczyć swojego zachowania. Miało być podyktowane tym, że rodzice nie chcieli go wpuścić do domu, bo... był nietrzeźwy. **wt**

FOT. POLICJA

NAROL

Dramat w czasie wycinki drzew

43-letni mieszkaniec gm. Narol podczas wycinki drzew, został przygnieciony przez spadający konar. Mężczyzna poniósł śmierć na miejscu. wt

KRÓTKO

POW. JAROSŁAWSKI

Znaleziono pociski z II wojny

Tego samego dnia odnaleziono dwa niewybuchy - w Makowisku i Zapałowie. Do pierwszego zdarzenia doszło po godzinie 9 na terenie piaskowni w Makowisku. Mężczyzna pracujący przy wydobyciu kruszywa natrafił na przedmiot przypominający pocisk.

Drugie zgłoszenie wpłynęło około godziny 19.30. Niewybuch został odkryty na prywatnej posesji w Zapałowie. Mężczyzna znalazł go w nasypie ziemi znajdującym się za domem.

Jak ustalono, w Makowisku znajdował się skorodowany pocisk artyleryjski o długości około 15 cm. Z kolei w Zapałowie odnaleziono skorodowany pocisk przeciwpancerny PAK kalibru 5 cm.

Wezwani na miejsce saperzy z 21 Batalionu Dowodzenia w Rzeszowie sprawdzili teren i bezpiecznie usunęli oba niewybuchy.

Policja przypomina: takie znaleziska z czasów wojny wciąż stanowią realne zagrożenie dla życia i zdrowia.

koch

RZESZÓW

Powstał największy mural

FOT. DAREK DELMANOWICZ/PAP

Szary ekran przy ulicy Rzecha w Rzeszowie odszedł w zapomnienie. Jego miejsce zajęło ogromne, przyciągające wzrok dzieło sztuki, które już teraz uznawane jest za jedno z największych w mieście.Mural powstał podczas Festiwalu Sztuki Ulicznej i jest efektem pracy kilkudziesięciu artystów.sol

JAROSŁAW

Pola Nadziei przyniosły rekordową kwotę 241 tys. zł

1341 wolontariuszy kwestowało w ramach akcji Jarosławskie Pola Nadziei przed 57 punktami handlowymi i 71 świątyniami, zapełniając ponad 260 skarbonek. - Oprócz osób prywatnych, w przedsięwzięcie zaangażowały się 52 instytucje. W tym szkoły, przedszkola, ośrodki wychowawcze, zakłady prace i fundacje. - Bardzo dziękujemy wszystkim kwestującym, ofiarodawcom, osobom wykonującym żonkile oraz wspomagającym przedsięwzięcie. Zebraliśmy ogromną sumę, która zasili konto Hospicjum im. św. Jana Pawła II w Jarosławiu - piszą organizatorzy norbi

Córka ofiary: „Dla mnie zawsze będziesz mordercą”

Andrzej Pięs
a.ples@nowiny24.pl

Sąd Apelacyjny podtrzymał wyrok sądu okręgowego: 17 lat pozbawienia wolności dla Bogdana K. za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i śmierć Sylwii K. oraz 1,5 więzienia dla Łukasza K. za to, że umierającej nie udzielił pomocy.

To był koszmar wigilijny 2023 roku, kiedy w pustostanie przy ul. Gołębiej w Rzeszowie alkoholem raczyli się Sylwia K., jej partner Łukasz i jego kompan Bogdan K. Wszyscy już mocno byli upojeni, kiedy ok. godz. 14. Bogdan wpadł w szał. Butelkę stłukł na czole kobiety, wielokrotnie bił ją po głowie. Kiedy ta padła na rozbite szkło na podłodze, jeszcze kopał ofiarę po całym ciele. Zaatakował partnerkę, którą podejrzewał o zdrady.

Zawinęli w koc

Na ten widok Łukasz uciekł i do następnego dnia nie wiedział, co się wydarzyło. A następnego dnia Bogdan sześciokrotnie - jak ustalili śledczy - dzwonił do kompana z libacji. Kiedy już się dodzwonił, Łukasz usłyszał, że Sylwia jest w kiepskim stanie i żeby natychmiast przyszedł.

Wspólnie wynieśli Sylwię zawiniętą w koc na zewnątrz budynku, by wezwane przez Bogdana służby medyczne łatwiej mogły się do pacjentki dostać.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Bogdan K. doprowadzany na salę rozpraw

Tymczasem służby medyczne przyjechały już tylko po to, by stwierdzić zgon kobiety. Biegli sądowi wykazali w swojej opinii, że agonia Sylwii trwała kilkanaście godzin, a śmierć nastąpiła w wyniku zewnętrznego i zewnętrznego krwawienia z wielu ran. Przy czym nie byli w stanie określić, które z wielu ran ciętych zadał Bogdan, a które powstały w wyniku upadku ofiary na pokryte szkłem podłoże.

Wyrok przed SO w Rzeszowie zapadł w lipcu 2024 r.: 17 lat pozbawienia wolności dla Bogdana K., ponieważ „działając z zamiarem ewentualnym spowodował u pokrzywdzonej ciężki uszczerbek na zdrowiu” skutkujący śmiercią od 20 tys. zł zadośćuczynienia dla córki zmarłej, która w tym procesie była oskarżycielką posiłkową.

Były mąż Sylwii, Łukasz K. usłyszał, że za kratami ma spędzić 1,5 r. za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonej, która „znajdowała się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem ciężkiego uszczerbku na zdrowiu”.

Łukasza na sali sądowej nie było wówczas, odpowiadał z wolnej stopy, nie został objęty aresztem tymczasowym. W przeciwieństwie do Bogdana, który skuty, został do sądu okręgowego przetransportowany z aresztu śledczego przez policję. I wobec niego adwokat wnioskował o to, by nie obejmować go aresztem, na co sąd nie przystał, ponieważ oskarżony - wiadomo nieoficjalnie - nie ma stałego miejsca zamieszkania.

Dramatyczne słowa córki ofiary

Od tego wyroku odwołali się zarówno prokurator Prokuratury Rejonowej dla Miasta Rzeszowa i oskarżyciele posiłkowi utrzymując, że wysokość kary jest stanowczo zbyt niska.

- Zasłużył na co najmniej 25 lat więzienia - mówił w poniedziałek o Bogdanie na sądowym korytarzu były mąż Sylwii Andrzej. - Widziałem akta, ten człowiek miał kilkanaście wyroków za kradzieże, bójki, rozboje - zawsze pod wpływem alkoholu.

Odwołał się również obrońca Bogdana, domagając się niższego wymiary kary dla klienta. Bo - argumentował m.in., że nie wiadomo, które z obrażeń jego klient zadał, a które powstały w wyniku upadku ofiary na usianą szkłem podłogę. A ponadto kiedy się przebudził, próbował kobiecie pomóc. Wszystkie trzy apelacje SA oddalił.

Przez chwilę na sali sądowej rozgrywała się dramatyczna wymiana zdań, kiedy do głosu został dopuszczony Bogdan K.

- Jeszcze raz chciałem przeprosić Wysoki Sądzie - wyrzucił z siebie niski, drobny mężczyzna łamiącym się głosem. - Patrycjo, Andrzej - nie zrobiłem tego specjalnie, nie chciałem zabijać.

- Dla mnie zawsze będziesz mordercą - krzyknęła do niego córka ofiary w reakcji na takie przeprosiny i nie mogąc pohamować płaczu.

Sąd Apelacyjny podtrzymał wyrok okręgowego. Wyrok jest prawomocny.©℗

Przyczyny problemów szpitali powiatowych?

Andrzej Pięs
a.ples@nowiny24.pl

Starosta dębicki Piotr Checiek wskazuje jako przyczynę problemów właśnie coroczne, ustawowe podwyżki płac dla etatowych pracowników szpitali.

Daje przykład dębickiego szpitala: jeśli teraz ponad 90 proc. wartości kontraktu z NFZ pochłaniają koszty płacowe, to za rok będzie to już 100 proc., bo podwyżki nie są refundowane z budżetu centralnego.

- I wtedy nie będzie już pieniędzy na zaopatrzenie szpitala, środki medyczne, sprzęt i jego serwis, koszty utrzymania, energię - wylicza starosta. - Szpitala nie można postawić w stan upadłości, można dopuścić likwidację lub przekształcenie, bo starostwo nie stać na pokrycie kilkudziesięciu milionów lub więcej zobowiązań z własnego budżetu. Dodam - rosnących zobowiązań.

Jakie rozwiązanie?

Wygaszanie kolejnych, nierentownych na ogół oddziałów i redukcja zatrudniania? Ekonomicznie uzasadnione, ale wizerunkowo katastrofalne.

- Reakcje społeczne będą oczywiste: zły starosta, zły dyrektor szpitala, a przecież nie oni decydują o wartości procedur medycznych, nie oni tworzyli ustawę o corocznych obligatoryjnych podwyżkach dla personelu - wyjaśnia Checiek . - Już likwidacje niektórych oddziałów położniczych na Podkarpaciu wywołały oburzenie społeczne, można sobie wyobrazić, co będzie się działo, gdy zacznie się likwidacja szpitali.

20 szpitali na czarnej liście

Akurat dębicki ma przed tą perspektywą drogę ratunku: mariaż z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Rzeszowie.

- Prowadzimy zaawansowane rozmowy - potwierdza starosta.

Przejęciem placówek w Przemyślu, Ustrzykach Dolnych i Nowej Dębie zainteresowane jest ministerstwo obrony narodowej, reszta z 20 podkarpackich szpitali raczej nie może liczyć na taki sposób na przetrwanie. ©℗

eprasa.pl 39efa355f9

Transgraniczny Szlak Dawnych Placówek Straży Granicznej

norbi
n.zietal@nowiny24.pl

W Bieszczadach rozpoczęto realizację wyjątkowego projektu upamiętniającego historię ochrony granic. To nowa atrakcja turystyczno-edukacyjna, której inauguracja planowana jest na maj.

W W ołosatem, Ustrzykach Górnych oraz Brzegach zainaugurowano prace nad ustawieniem trzech, z dwudziestu czterech znaków symbolizujących dawne placówki i komisariaty Straży Granicznej zlokalizowane wzdłuż granicy.

W wydarzeniu uczestniczył komendant Bieszczadzkiego Oddziału SG gen. bryg. SG Tomasz Zybiński, a gminę Lutowiska reprezentował wójt, Janusz Krupa. Obecni byli także wójtowie gmin Krempna, Jaśliska, Komańcza i Cisna, w których rozlokowany będzie szlak.

- Szlak obejmie miejsca, które w okresie międzywojennym pełniły istotną rolę w systemie ochrony granicy polsko-czechosłowackiej. W wyznaczonych punktach pojawią się znaki oraz tablice informacyjne przybliżające historię tych obiektów - mówi por. SG Piotr Zakielarz, rzecznik BiOSG.

Projekt skierowany jest zarówno do turystów, osób zainteresowanych historią regionu. Dodatkową atrakcją będzie możliwość zdobycia pamiątkowych odznak za zdobycie szlaku. To dobra okazja, by przypomnieć historię formacji oraz ludzi, którzy przez lata dbali o bezpieczeństwo granicy.

FOT. BIOSG

Oficjalna inauguracja szlaku odbędzie się w maju, w Lutowiskach w ramach 35. rocznicy powołania BIOSG.

Rozpoczęła się budowa kładki na Strugu w Rzeszowie

Wojciech Tatara
w.tatara@nowiny24.pl

Przeprawa połączy dwie części osiedla Drabinianka i umożliwi mieszkańcom łatwiejsze dojście do kościoła, szkoły oraz terenów rekreacyjnych Arkadia. Wartość inwestycji sięga 3,7 mln zł.

FOT. UM RZESZÓW

Trwające teraz roboty na os. Drabinianka mają umożliwić wzmocnienie koryta rzeki Strug w miejscu, gdzie powstanie kładka dla pieszych i rowerzystów.

Prace przy realizacji inwestycji już trwają, a wykonuje je wybrana w przetargu firma Strabag. Teren inwestycji został już wyczyszczony i przygotowany do zagospodarowania.

Wykonawca prowadzi obecnie prace przy budowie dojazdów technologicznych oraz platform roboczych. Infrastruktura ta umożliwi bezpieczne i sprawne prowadzenie robót związanych z umocnieniem koryta Strugu, a także wykonanie posadowienia kładki pieszo-rowerowej na palach. Kolejnym etapem będzie wbicie pali fundamentowych.

Pieszo-rowerowa kładka na rzece będzie miała prawie 37 metrów długości i 3 metry szerokości. Dodatkowo, w ramach tej inwestycji wybudowane i przebudowane zostaną odcinki ulic Jachowicza i Koło o łącznej długości blisko 200 metrów.

Powstaną także prowadzące do kładki odcinki szlaków pieszych i rowerowych o długości ponad 150 metrów, oświetlenie, a także chodnik przy ul. Koło.

Nim inwestycja doszła do skutku, miasto najpierw przygotowało projekt, wykupiło tereny potrzebne do budowy i przeprowadziło przetarg. Kładki przez długie lata domagali się mieszkańcy Drabinianki, ponieważ obecnie rzeka Strug dzieli ich osiedle i żeby dostać się do nowej szkoły oraz żłobka przy ul. Kwiatkowskiego, musieli nadkładać sporo drogi.

- Sześć lat już chodziłem za tą kładką. Rzeka Strug przecina nasze osiedle i żeby dojść do nowej szkoły przy ul. Jachowicza, do kościoła oraz na tereny rekreacyjne Arkadia, trzeba teraz iść znacznie dłuższą trasą ulicą Kwiatkowskiego. Gdy kładka powstanie, to skróci ona dystans o połowę. W pobliżu znajduje się kładka, czyli przejście techniczne dla pracowników gazowni. Chodzenie po niej jest bardzo niebezpieczne, a ludzie często ryzykują i idą. Wybudowanie nowej przeprawy rozwiąże wiele problemów i pozwoli uczniom bezpiecznie chodzić do szkoły, unikając bardzo ruchliwej ulicy Kwiatkowskiego - mówi Jan Domino, przewodniczący osiedla Drabinianka.

Pieszo-rowerowa kładka na rzece Strug w Rzeszowie będzie miała prawie 37 metrów długości i 3 metry szerokości.

Budowa kładki została dofinansowana z projektu „Rozwój zrównoważonej mobilności miejskiej na terenie ROF", w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027. Obiekt ma być gotowy w przyszłym roku.

©℗

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011503049

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

Lesko szuka swojego dźwięku, ogłosiło konkurs na oficjalny hejnał miasta - na trąbkę

jer
j.leniart@nowiny24.pl

Lesko chce dołączyć do grona miast, które mają własny sygnał muzyczny. Kompozytorzy mogą zgłaszać autorską melodię, która stanie się oficjalnym hejnałem miasta.

- Utwór ma być krótki, na trąbkę i stworzony bez udziału sztucznej inteligencji - zastrzegają organizatorzy.

Lesko, nazywane „Bramą Bieszczad", buduje własną markę. Samorząd liczy, że nowa melodia zyska status lokalnego symbolu na wzór krakowskiego hejnału mariackiego i na stałe wpisze się w historię regionu. W szranki mogą stanąć zarówno profesjonalni kompozytorzy, jak i amatorzy, w tym uczniowie szkół muzycznych od 13. roku życia.

FOT. UMIG LESKO

Szczegóły konkursu na www.lesko.pl

Organizatorzy liczą na utwory silnie osadzone w lokalnym kontekście.

- Szukamy melodii zakorzenionej w naszym folklorze i historii - podkreślił Dawid Lipka, kierownik Wydziału Promocji, Kultury, Turystyki i Dialogu Społecznego Urzędu Miasta i Gminy Lesko.

Nie dla sztucznej inteligencji

Zgodnie z wytycznymi, kompozycja powinna trwać od 30 do 60 sekund i być przeznaczona na trąbkę solo, trzy trąbki lub kwartet dęty blaszany. Od uczestników wymagany jest zapis nutowy oraz nagranie demonstracyjne. Regulamin zakazuje korzystania z algorytmów sztucznej inteligencji przy tworzeniu kompozycji.

Konkurs zostanie rozstrzygnięty w dwóch etapach. W pierwszej kolejności komisja wyłoni dwa lub trzy finałowe utwory, spośród których zwycięzcę wskażą sami mieszkańcy w drodze głosowania, które potrwa od 11 do 22 maja. Nazwisko zwycięzcy zostanie ogłoszone 31 maja.

Nagroda 2tys. złotych

Autor najlepszej melodii zainkasuje 2000 zł i przejdzie do historii jako autor dźwiękowej wizytówki jednego z najstarszych miast w regionie. Szczegółowe informacje oraz formularze zgłoszeniowe dostępne są na oficjalnej stronie urzędu.

Lesko to jedno z najstarszych miast na Podkarpaciu, lokację na prawie magdeburskim uzyskało w 1470 roku. Historyczna siedziba rodu Kmitów słynie z cennych zabytków, m.in. XVI-wiecznego zamku, jednej z najlepiej zachowanych w Polsce synagog obronnych oraz kirkutu z nagrobkami pochodzącymi z XVI stulecia. Położone nad Sanem miasto od wieków uznawane jest za bramę prowadzącą w Bieszczady. (PAP) al/ aszw/

©℗

eprasa.pl 39efa355f9

Miasto za darmo oddaje atrakcyjną działkę dla Prokuratury Rejonowej w Przemyślu

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Radni jednogłośnie zdecydowali o przekazaniu Skarbowi Państwa działki przy ul. Kopernika. Stanie tu gmach Prokuratury Rejonowej, który rozwiąże problemy lokalowe tej instytucji.

FOT. ARCHIWUM

Działka przy ul. Kopernika jest w bezpośrednim sąsiedztwie Komendy Policji oraz Zakładu Karnego, co stworzy swego rodzaju „dzielnicę wymiaru sprawiedliwości".

Lokalizacja nie jest przypadkowa – teren przy ul. Kopernika znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie Komendy Miejskiej Policji oraz Zakładu Karnego, co stworzy swego rodzaju „dzielnicę wymiaru sprawiedliwości".

Jak podkreślił Bartłomiej Barszczak, zastępca prezydenta Przemyśla, wniosek o przekazanie terenu wpłynął od Prokuratury Okręgowej i zyskał aprobatę władz miasta.

- Nieruchomość przeznaczona zostanie na cele publiczne związane z budową nowej siedziby dla Prokuratury Rejonowej w Przemyślu. Chodzi w szczególności o zapewnienie odpowiednich warunków lokalowych dla jednostek organizacyjnych oraz obsługi interesantów - wyjaśniał wiceprezydent Barszczak.

Zaznaczył również, że lokalizacja obok komendy policji, ABW i Zakładu Karnego „bez wątpienia usprawni działalność tych instytucji w zakresie podstawowych obowiązków".

Nowa siedziba jest niezbędna

Obecnie Prokuratura Rejonowa gnieździ się w budynku przy ul. Wajgarta 8, dzieląc go z Prokuraturą Okręgową. Warunki, w jakich obecne pracują śledczy, są trudne. Głos w tej sprawie zabrał Prokurator Okręgowy Michał Kalita.

- Liczba pomieszczeń, jak również powierzchnia przypadająca na pracowników, jest niewystarczająca. Dla prawidłowego funkcjonowania jednostki konieczne byłoby co najmniej podwojenie obecnie zajmowanej powierzchni - alarmuje prokurator Michał Kalita.

Obecnie na 501 metrach kwadratowych pracuje 15 prokuratorów, asesor, asystenci oraz pracownicy administracji – łącznie ponad 30 osób. Brakuje czytelni akt oraz osobnych pokoi do przesłuchań.

- Asystenci prokuratora oraz pracownicy biurowi pracują we wspólnych pokojach, często w trzy- lub czteroosobowych zespołach. Brakuje odpowiednich pomieszczeń do pracy merytorycznej oraz przyjmowania interesantów w warunkach zapewniających poufność i godność. Taka sytuacja negatywnie wpływa na wizerunek prokuratury oraz zaufanie obywateli do organów wymiaru sprawiedliwości - dodaje prokurator.

Rosnąca liczba spraw i wyzwania graniczne

Przemyśl, jako miasto przygraniczne, mierzy się ze specyficzną i rosnącą przestępczością. W 2025 roku odnotowano wpływ 3536 nowych spraw – to o 136 więcej niż rok wcześniej.

Prokurator zwraca uwagę, że właściwość miejscowa jednostki obejmuje nie tylko miasto i okoliczne gminy (m.in. Bircza, Dubiecko, Medyka, Żurawica), ale także dwa przejścia: w Medyce oraz Malhowicach.

- Położenie przygraniczne wiąże się ze wzrostem przestępczości związanej z nielegalną migracją, przemytem broni i substancji niebezpiecznych, a także działalnością zorganizowanych grup przestępczych - wylicza prokurator.

Projekt zyskał zielone światło od Podkarpackiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

- Budowa nowej siedziby prokuratury w Przemyślu to nie tylko inwestycja w administrację państwową, ale również realna korzyść dla mieszkańców. To przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa publicznego poprzez sprawniejsze prowadzenie postępowań - podkreśla Michał Kalita.

Prokuratura w Przemyślu ma już zapewnienia z Prokuratury Krajowej oraz Ministerstwa Sprawiedliwości, że po uzyskaniu prawa do terenu ruszą realne działania zmierzające do budowy. ©℗

Zbiornik retencyjny na drodze Sl9 zbudowany został na czynnym osuwisku

oprac. jer
j.leniart@nowiny24.pl

Przy drodze ekspresowej S19 Babica-Jawornik powstał zbiornik retencyjny o pojemności 1539 m sześc. Budowa obiektu wymagała stabilizacji terenu za pomocą specjalnej palisady.

- Ta inwestycja stanowiła wyzwanie inżynierskie ze względu na niestabilne podłoże - informuje rzeczniczka rzeszowskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Joanna Rarus.

Wykonawca najpierw zabezpieczył grunt żelbetowym oczepem pełniącym funkcję muru oporowego. Dopiero po stworzeniu tej konstrukcji możliwe było rozpoczęcie robót ziemnych.

Cechą charakterystyczną obiektu jest jego zróżnicowane posadowienie. Część zbiornika zlokalizowano w wykopie, natomiast pozostała część powstała na nasypie wykonanym na wcześniej zrealizowanej palisadzie. Obiekt znajduje się na stromych zboczach jaru, w bezpośrednim sąsiedztwie estakady.

Jak podkreśliła Rarus, zbiornik pełni kluczową rolę w systemie odwodnienia drogi ekspresowej. Odpowiada za retencję oraz kontrolowane odprowadzanie wód opadowych, ograniczając ich maksymalne przepływy do bezpiecznych wartości.

Odcinek drogi ekspresowej S19 między Babicą a Jawornikiem ma długość 11,6 km. Wartość kontraktu na realizację tego fragmentu trasy wynosi ponad 1,2 mld zł, wykonawcą jest firma Intercor. Inwestycja obejmuje budowę m.in. siedmiu estakad, w tym obiektu o wysokości filarów sięgającej 100 m.

Droga S19 jest częścią szlaku Via Carpatia, który będzie kluczowym korytarzem transportowym łączącym Europę Północną i Południową. Na terenie Polski będzie liczył docelowo ok. 700 km. Trasa przebiega przez pięć województw: podlaskie, warmińsko-mazurskie, mazowieckie, lubelskie i podkarpackie. (PAP)

FOT. GDDKiA

Zbiornik umożliwi kontrolowane odprowadzanie wód opadowych

REKLAMA 0011508551

Ekologiczny kefir z Jasienicy Rosielnej
to siła natury w każdej kropli

eprasa.pl 39efa355f9

Leżajsk otrzymał nagrodę! Oto zwycięzca akcji „Świeć się z Energą” na Podkarpaciu

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Leżajsk najpiękniej rozświetlonym miastem na Podkarpaciu. 21 kwietnia w Urzędzie Miasta Leżajsk wręczyliśmy symboliczny czek na 10 tys. zł w plebiscycie „Świeć się z Energą” .

W uroczystym wydarzeniu wzięli udział Krzysztof Trębacz, burmistrz Leżajska, Waldemar Tłuczek, zastępca burmistrza Leżajska, Krzysztof Rutowicz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Leżajsku, a także Stanisław Sowa, redaktor naczelny „Nowin”.

- Bardzo się cieszę, że jako „Nowiny” i Polska Press ponownie możemy być w Leżajsku, ponieważ to nie pierwszy, lecz kolejny tytuł dla tego miasta. Leżajsk po raz kolejny został uznany za jedno z najpiękniej rozświetlonych miast na Podkarpaciu, a także wyróżnia się na tle całej Polski. Ten sukces jest przede wszystkim zasługą mieszkańców, którzy z zaangażowaniem oddawali głosy w konkursie - mówił redaktor naczelny „Nowin”.

Burmistrz Leżajska zwrócił uwagę, że sukces ten to efekt wspólnego zaangażowania mieszkańców – od najmłodszych, skupionych w Radzie Młodzieżowej, po seniorów działających w nowo powstałym stowarzyszeniu. - Projekt miał nie tylko wymiar integracyjny, łącząc lokalną społeczność, ale również bardzo praktyczny. Dzięki wygranej miasto otrzymało 10 tysięcy złotych, które przeznaczono na zakup sprzętu AGD dla czterech najbardziej potrzebujących rodzin mówił.

Dyrektor MOPS w Leżajsku podkreślił, że w tym roku wsparcie o wartości 10 tysięcy złotych, w formie sprzętu AGD, trafi do podopiecznych ośrodka.

Jak zaznaczył, wytypowano cztery rodziny oraz trzy osoby samotne, do których przekazane zostaną urządzenia zakupione dzięki otrzymanym funduszom.

Leżajsk - najpiękniej rozświetlone miasto

Przypominamy! Konkurs o tytuł Świetlnej Stolicy Polski odbywa się już od 17 lat i co roku angażuje mieszkańców całego kraju, którzy głosują na najpiękniej udekorowane miasta.

W tegorocznej edycji akcji „Świeć się z Energą” wzięło udział 350 miast z całej Polski, na które oddano 766 040 głosów we wszystkich etapach konkursu. Łączna wartość voucherów dla 16 miast wojewódzkich wyniosła 160 000 zł, natomiast nagroda główna dla Świetlnej Stolicy Polski to 50 000 zł. Od początku trwania akcji, czyli od 2008 roku, pomoc otrzymało 96 miejscowości, a jej łączna wartość przekroczyła 2 mln zł.

To piękne wsparcie dla potrzebujących

- Mieszkańcy chętnie zgłaszają iluminacje, mobilizują też rodziny i znajomych, angażują media oraz samorządy. Dzięki temu powstaje coś znacznie większego niż konkurs. Rodzi się wspólnota skupiona wokół celu, jakim jest pomoc potrzebującym. Współpraca i solidarność lokalnych społeczności, a także dobra międzyludzka energia dzięki „Świeć się z Energą” przynosi wsparcie dla potrzebujących – mówi Jarosław Kozłowski, koordynator akcji „Świeć się z Energą”.

Leżajsk rywalizował z setkami miast z całej Polski i zwyciężył w etapie wojewódzkim, zdobywając uznanie internautów.. Warto wspomnieć, że w województwie podkarpackim o tytuł najpiękniej rozświetlonego miasta rywalizowały 24 miejscowości, a na Leżajsk oddano 7 456 głosów.

Drugie miejsce zajęły Ropczyce, które zdobyły 2 230 głosów, natomiast trzecie przypadło Jarosławowi z wynikiem 1 605 głosów.

- Zwycięstwo Leżajska jest powodem do dumy dla mieszkańców i potwierdzeniem zaangażowania lokalnej społeczności – zaznaczał burmistrz Leżajska. Dzięki temu nasza społeczność nie tylko zyskała rozgłos, ale także otrzymali 10 000 zł na pomoc dla potrzebujących.

- Program „Świeć się z Energa” pokazuje, że świąteczna atmosfera może łączyć ludzi wokół ważnego celu. To inicjatywa, która zamienia symboliczne światło świąt w realną pomoc dla potrzebujących. Widzimy ogromne zaangażowanie społeczności i prawdziwą solidarność, dzięki którym konkurs staje się czymś więcej niż tylko rywalizacją – staje się wspólnym działaniem na rzecz dobra innych – mówi Magdalena Marszałkowska, dyrektor Departamentu Marketingu Energi SA.

Więcej zdjęć i pełna relacja z wydarzenia na naszej stronie www. nowiny24.pl ©℗

Inicjatorem akcji „Świeć się z Energą” jest Energa z Grupy ORLEN, a jej organizatorem – Polska Press Grupa. Partnerami akcji są Energa-Obrót i Energa Oświetlenie.

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Na zdjęciu (od lewej): Urszula Sobol, dziennikarz „Nowin”, Krzysztof Trębacz, burmistrz Leżajska, Stanisław Sowa, redaktor naczelny „Nowin”, Krzysztof Rutowicz, dyrektor MOPS w Leżajsku, Agnieszka Wyczarska, sekretarz Urzędu Miasta oraz Waldemar Tłuczek, zastępca burmistrza

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Burmistrz miasta, Krzysztof Trębacz, złożył serdeczne podziękowania wszystkim, którzy oddali głos na Leżajsk

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

- Gratuluję miastu Leżajsk zwycięstwa na Podkarpaciu - mówił redaktor naczelny „Nowin” Stanisław Sowa

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Dzięki zwycięstwu rodziny w trudnej sytuacji materialnej otrzymają energooszczędne urządzenia AGD

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Krzysztof Rutowicz, dyrektor MOPS w Leżajsku, podziękował za pomoc potrzebującym rodzinom

eprasa.pl 39efa355f9

Innowacyjne projekty studenckich kół naukowych nagrodzone

oprac. jer
j.leniart@nowiny24.pl

Autonomiczna platforma robotyczna, bezzałogowy samolot nadzoru, sieć czujników do wykrywania dronów oraz bolid wyścigowy klasy Formuła Student - to główne projekty, nagrodzone w konkursie Podkarpackiego Centrum Innowacji (PCI) w Rzeszowie.

Jak poinformował prezes PCI Michał Tabisz, inicjatywa była skierowana do studenckich kół naukowych rozwijających technologie o potencjale wdrożeniowym.

W ramach rozstrzygniętego konkursu wyróżnienia otrzymały cztery projekty.

FOT. PCI

W ramach rozstrzygniętego konkursu wyróżnienia otrzymały cztery projekty

Nagrody dla zwycięzców po 10 tys. zł

Jednym z nich była autonomiczna platforma robotyczna z zawieszeniem Rocker-bogie - konstrukcja przeznaczona do pracy w trudnym terenie, opracowana przez Studenckie Koło Naukowe Lotników (Legendary Rover Team). Projekt zakłada zastosowania dual-use (cywilne i obronne).

Nagrodzony został już bezzałogowy samolot autonomicznego nadzoru S.A.N. - system przygotowany przez Studenckie Koło Naukowe Lotników (EUROAVIA Rzeszów), dedykowany do zadań monitoringu i patrolowania.

Nagrodę otrzymał również projekt, stworzony przez Studenckie Koło Naukowe Machine Learning, który wykorzystuje algorytmy sztucznej inteligencji i zakłada wykrywania dronów dzięki rozproszonej sieci czujników.

Wyróżniony został również bolid wyścigowy PMT-08e - pojazd klasy Formuła Student, zbudowany przez zespół PRz Racing (Studenckie Koło Naukowe Formuła Student Rzeszów).

Zdaniem Tabisza konkurs pokazuje, że młodzi inżynierowie i naukowcy z Podkarpacia nie tylko nadążają za globalnymi trendami technologicznymi, ale często je wyprzedzają.

- Widzimy ogromny potencjał tych projektów, które mogą mieć realny wpływ na gospodarkę i rozwój regionu - dodał Tabisz.

Konkurs pod hasłem „Innowacyjne Rozwiązania Technologiczne Przyszłości" oceniał projekty pod kątem ich innowacyjności, zgodności z trendami rynkowymi oraz potencjału komercjalizacyjnego.

Wszystkie zgłoszone koncepcje musiały wpisywać się w tzw. inteligentne specjalizacje województwa podkarpackiego, do których należą m.in. lotnictwo i kosmonautyka oraz jakość życia.

Nagrodzone koła studenckie otrzymały m.in. nagrody pieniężne w wysokości 10 tys. zł.

(PAP) HUK/ ZAN/

©℗

Finał Olimpiady Wiedzy o Państwie i Prawie

oprac. red
nowiny@nowiny24.pl

Najlepsi uczestnicy Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Państwie i Prawie staną do ostatecznej rywalizacji dzisiaj 22 kwietnia 2026 r. w siedzibie WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej.

Finał wyłoni laureatów, którzy nie tylko potwierdzą swoją wiedzę prawniczą, lecz także zmierzą się z wymagającą częścią ustną, sprawdzającą kompetencje analityczne i argumentacyjne.

Finał odbędzie się w środę o godz. 10, w kampusie WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej przy ul. Cegielnianej 14. Laureaci Olimpiady - zdobywcy miejsc od I do V - zostaną uhonorowani 23 kwietnia podczas Uroczystej Gali 30-lecia WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej. Wydarzenie odbędzie się w Filharmonii Podkarpackiej.

Pomysłodawcą Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Państwie i Prawie jest dr hab. prof. Jerzy Posłuszny, rektor WSPiA. W poprzednich edycjach laureaci i finaliści mieli ułatwioną drogę na studia.

REKLAMA 0011510671

pans Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Jarosławiu

Studia LICENCJACKIE
Administracja
Bezpieczeństwo wewnętrzne
Finanse i rachunkowość
Kosmetologia
Pielęgniarstwo
Ratownictwo medyczne
Zarządzanie

Studia JEDNOLITE MAGISTERSKIE
Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
Psychologia

Studia INŻYNIERSKIE
Automatyka i elektronika praktyczna
Budownictwo
Geodezja i kartografia
Informatyka
Logistyka i spedycja

Studia MAGISTERSKIE
Administracja
Bezpieczeństwo wewnętrzne
Geodezja i kartografia
Pielęgniarstwo
Zarządzanie

Studiuj bezpłatnie!
www.pansjar.edu.pl

eprasa.pl 39efa355f9

Rektorzy: studenci zagraniczni to dodatkowy impuls dla rozwoju polskich uczelni

jer,pap
j.leniart@nowiny24.pl

W ciągu ostatnich 20 lat liczba studentów zagranicznych w Polsce zwiększyła się z kilku do ponad 100 tys. osób.

Na uczelniach w naszym kraju studiuje zwykle od kilku do 10 proc. studentów z zagranicy. Jak powiedziała prorektor ds. rozwoju Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie prof. Dorota Niedziółka, jest to bardzo wartościowa grupa studentów, która wnosi koloryt kultury kraju, z którego pochodzi, ale też entuzjazm, energię, ciekawość świata.

- W SGH studenci zagraniczni stanowią ponad 10 proc. ogółu studentów, a mamy ich ponad 10 tys., więc daje to liczbę 1000 studentów. Liczba ta zmienia się w zależności nie tylko od sytuacji politycznej, administracyjnej, ale też jest wynikiem sytuacji ekonomicznej. Są okresy, w których umowy bilateralne z rządami innych krajów przynosiły nam bardzo liczne grupy studentów, a potem absolwentów obecnych w rzeczywistości gospodarczej i politycznej, np. Albanii. Mamy absolwentów w krajach Afryki i Azji - relacjonowała prof. Niedziółka.

Zaznaczyła, że w ostatnim roku ta liczba była nieco mniejsza od oczekiwanej z uwagi na problem uzyskania wizy.

Pomoc w rozwiązywaniu problemów

Studenci ci wymagają często dodatkowego wsparcia, np. w poszukiwaniu miejsca zamieszkania w Warszawie. - Wszyscy nasi studenci podkreślają jednak, że Warszawa to jedno z najbezpieczniejszych i najbardziej przyjaznych miejsc, nawet dla studentów z odległych kręgów kulturowych. Studentki, które do nas przyjeżdżają, czują się bezpiecznie. By osiągnąć ten efekt, organizujemy dla nich np. dni adaptacyjne, udzielamy dodatkowych informacji - opowiadała. Studenci oczekują też np. specjalnych miejsc do odbywania modlitw.

Na życie studenckie rzutują również konflikty międzynarodowe. - W czasie trwającej wojny w Ukrainie, mając studentów pochodzących i z Federacji Rosyjskiej, i z Ukrainy, i z Białorusi, musimy być świadomi tego, że powstają pewne napięcia np. pomiędzy studentami przygotowującymi wspólnie pracę - zwróciła uwagę prof. Dorota Niedziółka.

Korzyści dla uczelni

Wielu studentów wraca chwaląc się swoimi osiągnięciami - zostają np. ministrami finansów czy nawet premierami. - Daje nam to satysfakcję, że to nie był tylko etap w podróży edukacyjnej, ale ważne miejsce, które ich na tyle ukształtowało, że czują silne więzi i chcą potem np. należeć do klubu absolwentów czy uczestniczyć w życiu uczelni - wspomniała.

Według rektorki Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach prof. Celiny Olszak udział studentów zagranicznych w studiach w Polsce to jeden ze sposobów radzenia sobie z pogłębiającym się niżem demograficznym.

- W tej chwili studentów zagranicznych na naszej uczelni mamy około 5 proc., nie jest to więc duża liczba. Widzimy w studentach zagranicznych ogromny potencjał. Przyczyniają się do wzbogacenia naszej wiedzy o kulturze innych krajów. Pomagają nam także rozwijać współpracę w grupach z polskimi studentami - relacjonowała prof. Olszak.

Zwróciła uwagę również na aspekt ekonomiczny udziału w studiach osób z zagranicy. - To nie tylko czesne. To są też bardzo konkretne kwoty, które zasilają gospodarkę lokalną - zaznaczyła. Zgodnie z raportem, przygotowanym przez tę uczelnię w styczniu br., wpływy z obecności wszystkich zagranicznych studentów w Polsce to 6,8 mld zł rocznie.

Problemy z uzyskaniem wiz

Z kolei wśród trudności, na jakie napotykają studenci zagraniczni, prof. Olszak wymieniła kłopoty z uzyskaniem wizy, wydłużające się procedury potwierdzania określonych kompetencji, zdobywanie certyfikatów językowych. - To spowodowało, że w ostatnim roku zdecydowanie obniżyła się rekrutacja studentów zagranicznych i to nas generalnie zaniepokoiło - zaznaczyła.

500 studentów z zagranicy pomaga zbilansować budżet

Rektor Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (UMB) prof. Marcin Moniuszko podał, że na tej uczelni studiuje blisko 500 studentów zagranicznych w tzw. English Division. - Jest to kształcenie przyszłych lekarzy w ramach English Division, chociaż przygotowujemy się również do kształcenia w języku angielskim przyszłych pielęgniarek i pielęgniarzy - powiedział PAP.

Grupa ta stanowi 23 proc. studentów na kierunku lekarskim i ok. 8 proc. wszystkich studentów tej uczelni. - Są to studenci pochodzący z ok. 48 krajów. Dominują kraje skandynawskie, Niemcy, Hiszpania, Włochy, ale również kraje Azji, w tym Indie i mniejsze grupy osób z innych państw - relacjonował rektor.

Nie ukrywał, że prowadzenie edukacji studentów zagranicznych pozwala na zbilansowanie budżetu uczelni. Zagraniczni studenci przynoszą też szereg wymiernych i niewymiernych korzyści dla miasta, przede wszystkim wzbogacając jego społeczno-kulturalny krajobraz.

- Bardzo chcielibyśmy, żeby trafiali do nas jak najlepsi kandydaci, którzy poza zdobywaniem wiedzy medycznej i kwalifikacji do uprawiania zawodu lekarza, mogliby włączać się w działalność badawczo-rozwojową uczelni, a następnie skorzystać z prowadzonego przez UMB anglojęzycznego modułu Szkoły Doktorskiej - dodał rektor.

REKLAMA 0011493613

eprasa.pl 39efa355f9

Chcesz długo żyć w zdrowiu? Zmień swoje nawyki
Str. 3

Zmieniło się postrzeganie osób starszych, czyli jak młodzi widzą seniora
Str. 8-9

Sanatorium pod ziemią i sekrety podziemnego miasta
Str. 11

forum seniora

nowiny
nowiny24.pl
22 kwietnia 2026

FOT. 123 RF

Wiosenne spotkanie seniorów z regionu w Rzeszowie

Podkarpacie dla seniorów. Staramy się dla Was!

ORGANIZATOR

nowiny nowiny24.pl

NOWINY24.PL

PARTNER GŁÓWNY

Uniwersytet Rzeszowski

PATRON

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

PATRONI HONOROWI

WOJEWODA PODKARPACKI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO

Konrad Fijołek
Prezydent Miasta Rzeszowa

RDK Rzeszowski Dom Kultury

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

PARTNERZY

TEZEUSZ.pl Drugie życie książek

zielarnia LAWENDA

VitaRes

Audika

MĘDRECKI WILK

Rzeszowianka

PALACOWY CATERING

PATRONAT MEDIALNY

TVP info

TVP 3 RZESZÓW

Polskie Radio RZESZÓW

eprasa.pl 39efa355f9

CZASU NIE DA SIĘ COFNĄĆ, ALE MOŻNA GO NAKRĘCIĆ!

STANISŁAW SOWA, REDAKTOR NACZELNY „NOWIN"

Czy jesień życia może być twórcza, wypełniona pasją i radością? Tak, drogi Seniorze, bo emerytura nie jest końcem drogi, lecz początkiem nowej podróży. A człowiek naprawdę wolny jest dopiero wtedy, gdy sam decyduje o swoim czasie. A zatem nie zamykaj się w czterech ścianach, ale wyjdź do ludzi. Dbaj o dobre relacje, a także swoje pasje i zainteresowania. Być może nie miałeś możliwości ich realizacji. Teraz masz na to czas i przestrzeń. W katalogu złotych rad dla seniorów wysokie miejsce zajmuje pozycja pt. „aktywność fizyczna". Ruch to zdrowie w każdym wieku. Pamiętaj, że nordic walking, joga, bieganie czy jazda rowerem pomagają zachować dobrą kondycję fizyczną i umysłową. Nade wszystko jednak, drogi Seniorze, pomyśl o sobie pozytywnie. Nie jesteś „starym meblem", który ktoś usunął w kąt. To przecież Ty przez lata swojej aktywności zawodowej, w trudnych czasach przełomu, budowałeś nasz kraj, aby Twoim dzieciom i wnukom żyło się lepiej. To dzięki zaangażowaniu obecnych seniorów Polska zmieniała się na lepsze. Dziś możemy czerpać z Twojego doświadczenia i życiowej mądrości. Bo - jak powiedziała Elizabeth Taylor - starsi ludzie są jak diamenty: z każdym rokiem stają się coraz bardziej cenni. Wierzę, że podpowiedzi i inspiracje, które zgromadziliśmy w ramach niniejszego dodatku do „Nowin", pozwolą Ci, drogi Seniorze, jeszcze mocniej uwierzyć w siebie, odnaleźć sens jesieni życia i czerpać jak najwięcej radości. I tych małych, które łatwo przeoczyć, i tych większych. Zapraszam na Forum Seniora. Życzę dużo zdrowia i nieustającej pogody ducha. I pamiętaj: czasu cofnąć się nie da, ale można go nakręcić!

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Nowoczesny, ale i rodzinny. jaki jest współczesny polski senior? Badania obalają stereotypy
Str. 6-7

Chcesz żyć jak najdłużej w zdrowiu, zachowując samodzielność? Możesz to osiągnąć zmieniając swoje nawyki
Str. 3

Pracujących emerytów jest o 52 proc. więcej w 10 lat. Po wieku emerytalnym można dorabiać bez ograniczeń
Str. 4

Zadłużenie emerytów spadło o 1,4 mld zł w ciągu ostatnich pięciu lat.
Str. 5

Zmieniło się postrzeganie osób starszych, czyli jak młodzi widzą seniora
Str. 8-9

Komu będzie przysługiwała renta wdowia? Trzeba spełnić kilka warunków
Str. 10

Sanatorium pod ziemią i sekrety podziemnego miasta. tu oddycha się pełną piersią!
Str. 11

Za sanatorium płacimy mniej! Od 1 października zmiany w opłatach
Str. 12

FOT. 123 RF

POLSKA PRESS GRUPA

TEKSTY, OPRACOWANIE: Agnieszka Aulich, Magdalena Domańska-Smoleń, Marek Długopolski, Katarzyna Dębek, Monika Piorun, Gabriela Fedyk, Martyna Jaros, Anna Rokicka-Żuk, Anna Moyseowicz;
ZDJĘCIA: 123RF, Freepik, Pexels, Andrzej Banaś, Piotr Ossowski oraz archiwa prywatne; **ZDJĘCIE Z OKŁADKI:** 123RF
REKLAMA: ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów, tel. 17 867 23 30, e-mail: nowiny.ogloszenia@polskapress.pl **DRUK:** Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25a

eprasa.pl 39efa355f9

RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ. BY CIESZYĆ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM

Chcesz żyć jak najdłużej w zdrowiu, zachowując samodzielność? Możesz to osiągnąć zmieniając swoje codzienne nawyki. Długość życia w głównej mierze zależy od naszego stylu życia, na który składają się przede wszystkim dieta i aktywność fizyczna.

FOT. FREEPIK

Utrzymywanie przyjacielskich relacji z innymi ludźmi, lekkostrawna dieta i ruch – gotowy przepis na dobre życie

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2024 r. w Polsce średnia długość życia kobiet wyniosła 82 lata, a mężczyzn 74. Długość życia tylko w 20-30 proc. zależy od dziedziczonych genów. W większej mierze to styl życia decyduje o tym, ile lat będziemy żyć. Możemy więc dążyć do tego, by zmodyfikować go w taki sposób, aby żyć dłużej w dobrym zdrowiu.

Codzienne nawyki mają wpływ

Długowieczność nie polega na tym, aby za wszelką cenę dożyć stu lat. Chodzi o to, aby cieszyć się dobrym zdrowiem ciała i umysłu do późnych lat.

Sekretem długowieczności jest głównie dieta oparta na nieprzetworzonej, świeżej żywności roślinnej, codzienny kontakt z naturą i utrzymywanie przyjacielskich relacji z innymi ludźmi oraz wykonywanie prac fizycznych na świeżym powietrzu.

Co najbardziej szkodzi? Oprócz alkoholu i papierosów, stres i samotność, brak interakcji społecznych.

Bądźmy w ruchu

Szczególne ważny jest ruch, opierający się na naturalnej aktywności fizycznej. Nie musimy chodzić na siłownię czy biegać maratony, wystarczy się ruszać. Codziennie! Ważne są nawet najmniejsze aktywności oraz częste zmienianie pozycji.

Spacer to naturalna i podstawowa czynność, która pozwala na zachowanie kondycji fizycznej ciała, wzmacnia odporność organizmu, reguluje ciśnienie krwi oraz pozytywnie oddziałuje na pracę serca, mięśni i układu nerwowego.

Trenerzy porównują prace w ogrodzie do treningu siłowego, ponieważ taka praca wymaga siły, sprawności i konsekwencji przez cały rok. Jeśli mamy ogrodu, dobrze jest posadzić roślinki na balkonie czy na parapecie. Praca z roślinami sprawia wiele radości, poprawia nastrój i pomaga zwalczyć stres.

Agnieszka Aulich

REKLAMA 0011498802

REKLAMA 0011506630

eprasa.pl 39efa355f9

PRACA NA EMERYTURZE? CORAZ CZĘŚCIEJ – TAK

Tylko w ciągu ostatnich 10 lat liczba pracujących emerytów wzrosła o niemal 52 proc.! Ci, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać bez ograniczeń. Pozostałych obowiązują limity.

Coraz więcej Polaków pozostaje na rynku pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego. W 2015 roku pracujących emerytów było 575,4 tys. Na koniec 2021 roku ich liczba wzrosła do 812,9 tys., a na koniec marca 2023 roku było ich 783,3 tys. Obecnie aktywnych zawodowo seniorów jest już 872,6 tys. Częściej dodatkowe zatrudnienie podejmują kobiety, które stanowią 58,1 proc. ogółu zatrudnionych seniorów. - Przeciętny wiek pracującego seniora wynosi 67,5 roku, przy czym kobiety mają średnio 66,3 roku, a mężczyźni 69,2 roku.

Co ciekawe, aż 16 proc. emerytów podejmuje zatrudnienie w opiece zdrowotnej i pomocy społecznej. To najpopularniejsza branża we wszystkich województwach. Kolejne branże popularne wśród seniorów to: handel hurtowy i detaliczny, naprawa samochodów, przetwórstwo przemysłowe, edukacja oraz działalność w zakresie usług administrowania.

FOT. FREEPIK.COM

Prym wśród pracujących seniorów wiodą kobiety

Seniorów, którzy nie ukończyli powszechego wieku emerytalnego, obowiązują limity dorabiania. Od 1 marca 2026 roku do końca maja br. niższy, bezpieczny limit dorabiania wynosi 6438,50 zł brutto miesięcznie (70 proc. przeciętnego wynagrodzenia) i nie wpływa na wysokość świadczenia. Po przekroczeniu 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, czyli 11 957,20 zł brutto, ZUS może zawiesić wypłatę emerytury lub renty.

Zarobki przekraczające 70 proc., lecz nie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia (od 6438,50 zł do 11 957,20 zł brutto), skutkują odpowiednim zmniejszeniem wypłaty o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o maksymalną kwotę zmniejszenia. Od 1 marca tego roku wynosi ona:

- 989,41 zł - dla emerytur oraz rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 742,10 zł - dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 841,05 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Bez limitów mogą dorabiać osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni. Jest jednak jeden wyjątek. Dotyczy on osób, które mają emeryturę podwyższoną do kwoty minimalnej - od marca 2026 roku jest to 1 978,49 zł brutto. Jeśli takie osoby zarobią więcej niż wynosi dopłata do minimum, ZUS wypłaci emeryturę w niższej wysokości, czyli bez podwyższenia do kwoty minimalnej.

Bez ograniczeń mogą dorabiać także renciści pobierający rentę wojskową, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą, otrzymujący rentę rodzinną po takich inwalidach, a także świadczeniobiorcy, których renta rodzinna jest korzystniejsza kwotowo od ustalonej emerytury.

REKLAMA

0011499146

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZOZ W RZESZOWIE

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZOZ
W RZESZOWIE

PLACÓWKA OGÓLNODOSTĘPNA

Oferujemy świadczenia w ramach kontraktu z NFZ
i świadczenia komercyjne

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Prowadzimy zapisy do lekarzy rodzinnych!

AMBULATORYJNA OPIEKA SPECJALISTYCZNA

- Poradnia Chirurgiczna
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Ginekologiczna
- Poradnia Dermatologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Poradnia Pulmonologiczna
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Urologiczna

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA
REHABILITACJA AMBULATORYJNA
MEDYCYNA PRACY

ZOBACZ WIĘCEJ:

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA
PRZYCHODNIA LEKARSKA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RZESZOWIE
UL. LANGIEWICZA 4, RZESZÓW
PON.-PT. 7:30-20:00

REJESTRACJA:

E-mail: rejestracja@wspl.rzeszow.pl
Numer telefonu: 17 28 17 270

www.wspl.rzeszow.pl

eprasa.pl 39efa355f9

NASI SENIORZY MAJĄ CORAZ MNIEJ DŁUGÓW

Zadłużenie emerytów spadło o 1,4 mld zł w ciągu ostatnich pięciu lat. Wpływ na to ma m.in. fakt, że dłużej pozostają aktywni zawodowo. Poza tym lepiej niż młodzi zarządzają domowym budżetem.

Emeryci stanowią już jedną piątą wszystkich mieszkańców Polski. Jest ich 7,39 mln, wynika z najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego. Jedynie niecałe 4 proc. z nich ma długi, wskazują statystyki KRD. Nieuregulowane zobowiązania dotyczą 271,5 tys. osób i wynoszą nieco ponad 5 mld zł. Do spłaty każdy ma przeciętnie 18,7 tys. zł. To wciąż znaczące liczby, ale spadek, zaobserwowany w ostatnich latach jest imponujący.

FOT. FREEPIK.COM

- Dla wielu emerytów dług stanowi powód do głębokiego wstydu - mówi Jakub Kostecki

Już od dłuższego czasu w Krajowym Rejestrze Długów obserwują sukcesywnie spadające zadłużenie osób, które są na emeryturze. W ciągu ostatnich pięciu lat znacznie zmniejszyli oni swoje zaległe zobowiązania. Jeszcze w styczniu 2021 roku sięgały one 6,4 mld zł, a obecnie są o ponad 1 mld zł niższe. Podobnie wygląda sytuacja z liczbą dłużników – dziś jest ich o 63,5 tys. mniej i stanowią 14 proc. wszystkich zadłużonych osób w Polsce. - Choć z pewnością przyczynia się do tego znaczna aktywność zawodowa, to nie bez znaczenia jest także umiejętność zarządzania budżetem domowym przez starsze pokolenia, które nierzadko wspierają jeszcze finansowo swoje dzieci i wnuki - dodaje Adam Łącki, prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

Dane KRD wskazują, że najwyższe długi mają seniorzy mieszkający na Mazowszu. Sięgają one 778,2 mln zł, a liczba dłużników wynosi 34,1 tys. Warto jednak zauważyć, że to w tym województwie mieszka najwięcej emerytów w Polsce, czyli 1,2 mln. Drugim, zarówno pod względem zadłużenia jak i liczebności przedstawicieli starszego pokolenia, jest Śląsk. Osoby na emeryturze do spłaty mają tam prawie 721 mln zł, a zadłużonych jest 37,8 tys. Na trzecim miejscu znajduje się Dolny Śląsk, gdzie niespłacone zobowiązania ma 25,6 tys. seniorów, a ich łączny dług wynosi blisko 470 mln zł.

Najniższym zadłużeniem wyróżnia się województwo podlaskie – sięga ono tam 89,5 mln zł. Dłużników jest 4,6 tys. To region, w którym również liczba emerytów jest niska w porównaniu do reszty kraju i wynosi 267,2 tys. osób.

Emeryci największą kwotę – 3 mld zł, są winni funduszom sekurytyzacyjnym. Znaczną część zadłużenia stanowią zobowiązania alimentacyjne, które wynoszą 904,4 mln zł. Na zwrot czekają również instytucje finansowe, takie jak banki, SKOK-i, czy firmy pożyczkowe - to 333,3 mln zł. Seniorzy mają też długi mieszkaniowe (67,8 mln zł) oraz telekomunikacyjne (66,5 mln zł).

REKLAMA 0011511769

OFERTA SPECJALNA

CITYNET
Internet Telewizja Telefon

692·461·210
606·630·644

Światłowodowy
INTERNET
- bez limitów
- zawsze podajemy prędkości minimalne (gwarantowane przewodowo)
- możliwość umowy na czas nieokreślony
- niskie pingi (gry online bez lagów)
- często podnosimy prędkości
- możliwość zewnętrznego IP

Cyfrowa
HD TELEWIZJA
- jeden pakiet (z wszystkimi naszymi kanałami)
- doskonała jakość obrazu i dźwięku
- często dodajemy nowe kanały
- możliwość MULTIROOM

eprasa.pl 39efa355f9

NOWOCZESNY, ALE I RODZINNY. JAKI JEST WSPÓŁCZESNY POLSKI SENIOR? BADANIA OBALAJĄ STEREOTYPY

Polskie społeczeństwo nieuchronnie się starzeje. Grupa osób w wieku 65 lat i więcej – według danych GUS – powiększyła się w 2023 r. do poziomu 7,5 mln, co stanowi ponad 20 proc. populacji. Na temat tej grupy wiekowej jest wiele mitów, które już nie są aktualne. Mówią o tym ostatnie badania naukowe.

Starsi dorośli mają większą skłonność do podejmowania ryzyka, niż się stereotypowo może wydawać, ale też potrafią skutecznie oprzeć się manipulacji – tak wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu SWPS, które obala panujące mity na temat tej grupy wiekowej. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że starsi dorośli często muszą podejmować ważne decyzje finansowe i zdrowotne.

Podważyć stereoptyp

Dotychczasowe badania dotyczące zdolności decyzyjnych osób starszych nie przynoszą spójnych wniosków. Niektóre z nich przedstawiają seniorów jako podatnych na manipulację i niechętnych ryzyku, podczas gdy inne sugerują coś przeciwnego.

Jednak badanie naukowców z Uniwersytetu SWPS podważa powszechne stereotypy na temat wpływu starzenia się na podejmowanie decyzji, zwłaszcza w sytuacjach wiążących się z ryzykiem i niepewnością. Okazuje się też, że przy odrobinie praktyki i doświadczenia starsze osoby mają taką samą zdolność do podejmowania skomplikowanych decyzji jak osoby młodsze i nie należy ich lekceważyć ani nadmiernie chronić przy ważnych wyborach.

Zbyt często osoby starsze są przedstawiane jako bezbronne i mniej zdolne do podejmowania właściwych decyzji, co może prowadzić do ich infantylizacji lub wykluczenia z ważnych wyborów – mówi dr Maciej Kościelniak, Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej i Międzykulturowej.

Podjąć ryzyko

Naukowcy sprawdzali również, jak proces podejmowania decyzji w ryzykownych sytuacjach zmienia się wraz z wiekiem.

Efekt wabika polega na zwiększeniu prawdopodobieństwa wyboru jednej z dwóch początkowych opcji poprzez dodanie podobnej możliwości o słabszych parametrach, nazwanej wabikiem. Jest to powszechnie wykorzystywane w środowisku konsumenckim i wpływa na proces podejmowania decyzji.

REKLAMA 0011507436

eprasa.pl 39efa355f9

Ustalenia były zaskakujące: podczas gdy starsi dorośli okazali się być niespodziewanie bardziej skłonni do podejmowania ryzyka niż młodsi ludzie, obie grupy wiekowe w równym stopniu potrafiły przeciwstawić się manipulacji związanej z efektem wabika.

Doświadczenie pomaga

Co ważne, choć starsi dorośli – tak jak się spodziewano – na początku popełniali więcej prostych błędów decyzyjnych, to z powodzeniem uczyli się i doskonalili proces decyzyjny dzięki praktyce. Zajmowało im to po prostu więcej czasu.

Tak więc starzenie się może wpływać na szybkość przetwarzania nowych informacji, nie zmniejsza zdolności do podejmowania dobrych decyzji ani nie musi mieć związku z podatnością na manipulację.

– Odkrycie, że zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych, głęboko wpłynęło na moje spojrzenie na funkcje poznawcze w procesie starzenia się – nie jest to bynajmniej historia upadku, ale raczej jedna z umiejętności adaptacji – podsumowuje dr Maciej Kościelniak.

Wyniki tego badania są bardzo ważne w kontekście istnienia wielu równie powszechnych co krzywdzących stereotypów. Niezależnie od tego, czy mówimy o kontaktach z doradcami finansowymi, pracownikami służby zdrowia czy członkami własnej rodziny, nasze ustalenia sugerują, że starsi często potrzebują nie ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

Anna Moyseowicz

FOT. FREEPIK

Zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych. Seniorzy potrzebują tylko nieco więcej czasu. Często więc starsze osoby nie potrzebują ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją

REKLAMA 0011507797

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

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

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

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

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

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

Audika

eprasa.pl 39efa355f9

ZMIENIŁO SIĘ POSTRZEGANIE OSÓB STARSZYCH, CZYLI JAK MŁODZI WIDZĄ SENIORA

Starość to etap życia, który wielu kojarzy się z wyzwaniami i ograniczeniami. Czy rzeczywiście tak jest? Czy współczesny senior odpowiada temu stereotypowi? Wyniki nowego badania są zaskakujące i zmieniają obraz osób, które pierwszą młodość dawno mają już za sobą. Starsi ludzie są wciąż aktywni, znają się na technologii i pełnią ważną rolę w rodzinie i społeczeństwie.

Proces starzenia się niesie ze sobą liczne wyzwania, takie jak lęk i poczucie osamotnienia, co podkreśla znaczenie wsparcia emocjonalnego i bliskich relacji międzyludzkich. Współcześni seniorzy coraz częściej angażują się w życie społecznościach lokalnych, uczestnicząc w wolontariacie oraz wspierając wychowanie wnuków, co sprzyja rozwojowi relacji międzypokoleniowych. Ale co tak naprawdę myślą o nich młodzi ludzie?

Zdecydowany i samodzielny

Ponad połowa badanych, bo aż 60 proc. osób twierdzi, że starzenie się to trudny proces.

Respondenci w badaniu wskazali na ciekawe różnice pomiędzy „współczesnym seniorem" a tym sprzed kilku dekad. Teraz osoby starsze bardziej dbają o swoja aktywność fizyczną i psychiczną, a także o zdrowie i urodę. Starają się także być bardziej samodzielni, a edukacja i samorozwój jest ważnym aspektem w ich życiu.

Sporo osób uważa, że jest wiele pozytywnych aspektów tego etapu życia. Aż 41 proc. respondentów wskazuje, że okres senioralny rozpoczyna się między 75. a 80. rokiem życia, co sugeruje, że osoby starsze są postrzegane jako doświadczone i wciąż aktywne. Współczesny senior postrzegany jest jako:

- zdecydowany i samodzielny (29 proc.),
- pełny obaw dotyczący zmian i technologii (27 proc.),
- optymistyczny i odpowiedzialny (24 proc.),
- pesymistyczny o niskiej samoocenie (20 proc.).

Trudne emocje

Jak wynika z badania, osoby starsze muszą zmierzyć się z wieloma emocjami, które nie są dla nich łatwe.

31 proc. ankietowanych doświadcza lęku, a 40 proc. poczucia osamotnienia. To pokazuje, że potrzebują wsparcia bliskich im osób lub towarzystwa. Respondenci zauważają, że osoby starsze znajdują radość w pielęgnowaniu relacji (31 proc.), angażowaniu się w hobby (24 proc.) oraz aktywnościach na świeżym powietrzu (29 proc.).

Relacje międzyludzkie i aktywność skutecznie przeciwdziałają najbardziej rozpowszechnionej chorobie duszy naszych czasów, czyli depresji.

Depresja u seniorów często pozostaje niezauważona, a, ponieważ jej objawy mogą być mylone z normalnym starzeniem się lub innymi problemami zdrowotnymi.

REKLAMA

0011502374

Saludi

Dostępny asortyment:

Pieluchomajtki, stomia, cewniki, wózki inwalidzkie, balkoniki, kule, laski, ortezy, stabilizatory, termometry, ciśnieniomierze, inhalatory, sprzęt sportowy i fitness i inne

Sklep zielarsko-medyczny Saludi

Marszałkowska 15, Rzeszów
797418165, 178526940
sklep@saludi.pl

REFUNDACJA NFZ

DOFINANSOWANIA Z PFRON

DOWÓZ TOWARU DO PACJENTA

eprasa.pl 39efa355f9

Długotrwałe obniżenie nastroju bez konkretnej przyczyny i spadek energii, zaburzenia snu, problemy z pamięcią i koncentracją, zaburzenia apetytu, napięcie i niepokój to objawy, które są kluczowe dla rozpoznania depresji. Jakże często towarzyszą im lęki; należą do nich lęk przed śmiercią lub umieraniem, a także lęk przed problemami finansowymi, problemami zdrowotnymi, nadużyciami lub zaniedbaniem. Choroba i niepełnosprawność, przewlekły lub silny ból, pogorszenie funkcji poznawczych, uszkodzenie obrazu ciała spowodowane operacją lub chorobą – wszystkie te czynniki mogą przyczyniać się do depresji.

Osoby starsze nie zawsze dzielą się swoimi problemami, co może utrudniać bliskim zauważenie objawów. Lekarstwem może być bliskość, obecność, większe zainteresowanie życiem drugiej osoby.

Miłość wydłuża życie

Miłość to uczucie, które nadaje sensu życia i każdy na nią zasługuje.

Mówi się, że miłość uskrzydla i sprawia, że chce się żyć, działać i być aktywnym. Dodatkowo poprawia samopoczucie i sprawia, że pozytywnie patrzymy na świat oraz swoje życie – a to z kolei daje impuls organizmowi do samoistnego uzdrawiania.

– Tak właśnie jest, to udowodnione, że miłość przedłuża życie – potwierdza Agata Strzałka. Wpływa na lepsze funkcjonowanie mózgu, stymuluje go. Poza tym, gdy kogoś kochamy, czujemy się bezpieczniej, mniej się stresujemy – to wystarczy, by zyskać kilka cennych lat.

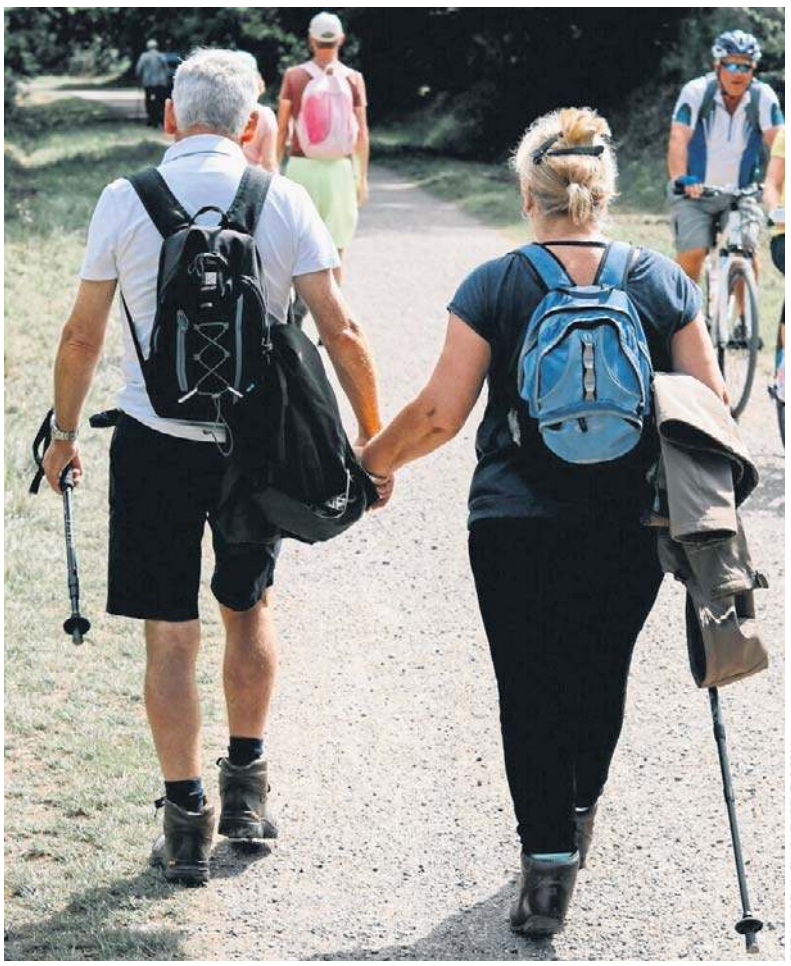
Stan zakochania to burza hormonów szczęścia. Ta magiczna mieszkanka substancji biochemicznych: serotoniny, dopaminy i oksytocyny sprawiają, że poznawali, dawali sobie szansę na kolejną miłość – nawet jeśli nie będzie już tak płomienna jak ta, gdy mieli po dwadzieścia lat.

Nowoczesny, ale i rodzinny senior

Nowoczesny, ale i rodzinny senior – oto obraz osób dojrzałych.

Seniorzy coraz częściej angażują się w życie społeczności lokalnych, uczestnicząc w wolontariacie (tak wskazało 27 proc. ankietowanych) oraz wspierając wychowanie wnuków (37 proc.). Ich zaangażowanie dostarcza ciepła i bliskości emocjonalnej, co wzmacnia więzi międzypokoleniowe i podkreśla ich rolę jako strażników tradycji i wartości lokalnych.

Katarzyna Dębek



FOT. YAROSLAV SHURAEV PEXELS.COM

Seniorzy są coraz częściej postrzegani jako aktywni uczestnicy życia rodzinnego i lokalnego, a nie przez pryzmat stereotypów

MATERIAŁ INFORMACYJNY MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY KANCELARIA ADWOKATÓW I RADCÓW PRAWNYCH SP. K. Z SIEDZIBĄ WE WROCŁAWIU

0011505552

Nowe możliwości prawne w 2026 roku. **Świadczenie wspierające oraz ponowne przeliczenie emerytury po emeryturze w obniżonym wieku**

Rok 2026 może okazać się rokiem poprawy sytuacji finansowej. Z jednej strony mamy rozwój świadczenia wspierającego dla osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu, z drugiej – przełomowe zmiany i orzecznictwo dotyczące tzw. wcześniejszych emerytur.

Świadczenie wspierające – realne pieniądze dla potrzebujących

Świadczenie wspierające to stosunkowo nowe rozwiązanie, które od 2026 roku obejmuje szerszą grupę osób uprawnionych do ubiegania się o jego ustalenie. Z dniem 1 stycznia 2026 roku system wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Polsce wszedł w swoją docelową fazę. Najważniejszą zmianą jest objęcie pomocą osób, które w ocenie funkcjonalnej uzyskały od 70 do 74 punktów. Proces ubiegania się o to świadczenie wymaga ścisłej współpracy z dwiema instytucjami: Wojewódzkim Zespołem ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) oraz Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Wysokość świadczenia jest uzależniona od liczby punktów i może wynosić nawet ponad 4 000 zł miesięcznie.

Kto może złożyć wniosek i jakie wymogi musi spełnić?

Aby **WZON** mógł procedować wniosek, wnioskodawca musi posiadać status osoby z niepełnosprawnością potwierdzony stosownym dokumentem. Dlatego tak ważne jest prawidłowe przygotowanie dokumentacji i analiza sytuacji jeszcze przed złożeniem wniosku.

Wcześniejsze emerytury – szansa podwyżki na kolejne lata

Wszystko za sprawą tzw. emerytalnej pułapki, która powstała na skutek wprowadzenia do porządku prawnego art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS. Wielu emerytów padło ofiarą przepisów, które Trybunał Konstytucyjny wyrokiem z 4 czerwca 2024 roku (sygn. akt SK 140/20) uznał za niezgodne z Konstytucją. Dziś, w 2026 roku, droga do ponownego przeliczenia emerytury jest otwarta, ale wymaga od seniora podjęcia działania. Istnieje zatem możliwość ich ponownego przeliczenia w celu podwyższenia świadczenia emerytalnego na kolejne lata oraz uzyskania wyrównania za lata wstecz. Szacuje się, że podwyżki mogą wynosić od kilkuset do nawet ponad 1000 zł miesięcznie, a wyrównania sięgać nawet to kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Kto może ubiegać się o ponowne przeliczenie emerytury?

Kobiety urodzone w latach 1954-1959 oraz mężczyźni urodzeni w latach 1949–1952 oraz w 1954 roku, u których **wniosek o wcześniejszą emeryturę został złożony przed 6 czerwca 2012 roku, a prawo do emerytury powszechnej zostało nabyte po 1 stycznia 2013 roku.** Jeśli te daty pokrywają się z Państwa historią ubezpieczeniową, istnieje prawdopodobieństwo, że Państwa świadczenie mogło zostać zaniżone.

Jak sobie pomóc?

Warto zweryfikować swoją sprawę w zakresie prawidłowości ustalenia kwoty emerytury czy możliwości ubiegania się o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego. Jeśli zastanawiają się Państwo czy Państwa sytuacja się kwalifikuje – zapraszamy do kontaktu. Przeanalizujemy Państwa sytuację i podpowiemy, jakie kroki można podjąć.

MĘDRECKI WILK WSPÓLNICY

Mędrecki, Wilk i Wspólnicy – Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych

Biura:
Wrocław, ul. Wyścigowa 56i
Łódź, ul. Piramowicza 9/4
Opole, ul. Kowalczyków 29

Telefon: 71 30 24 101

www.medrecki-law.pl

Artykuł, który Państwo przeczytali, jest sponsorowany przez Mędrecki, Wilk i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych sp. k. z siedzibą we Wrocławiu. Jednocześnie informujemy, że niniejszy materiał stanowi informowanie o wykonywaniu zawodu radcy prawnego w rozumieniu art. 31 ust. 2 Kodeksu Etyki Radcy Prawnego oraz informację handlową w rozumieniu § 23 ust. 2 Kodeksu Etyki Adwokackiej.

eprasa.pl 39efa355f9

RENTA WDOWIA WPADA DO WIELU PORTFELI

Po marcowej waloryzacji limit renty wdowiej wzrósł z 5636,73 zł do 5935,47 zł brutto. Dla wielu seniorów to dodatkowe świadczenie to szansa na podreperowanie domowego budżetu.

Renta wdowia to połączenie renty rodzinnej po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, np. emeryturą. Oznacza to, że można otrzymywać dwa świadczenia jednocześnie. Jedno z nich wypłacane jest w całości, a drugie jedynie w części. Po marcowej waloryzacji są one wyższe o 5,3 proc. – W praktyce oznacza to, że można pobierać całą emeryturę i 15 procent renty rodzinnej albo całą rentę rodzinną i 15 procent własnego świadczenia. Od 2027 roku udział drugiego świadczenia wzrośnie do 25 procent, co przełoży się na wyższe wypłaty. Warto pamiętać, że renta rodzinna dla jednej osoby wynosi 85 procent świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu małżonkowi – zaznacza rzeczniczka ZUS.

FOT.

Sama decydujesz, z której opcji chcesz skorzystać

Jak dodaje, osoba składająca wniosek może samodzielnie wybrać najkorzystniejszy wariant wypłaty lub we wniosku zaznaczyć, aby wyboru wyższego świadczenia dokonał ZUS.

W przypadku renty wdowiej obowiązują limity. Suma świadczeń wypłacanych nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury.

W przypadku przekroczenia tej wysokości świadczenia zostaną pomniejszane o wartość nadwyżki. Jeżeli natomiast już jedno świadczenie (emerytura lub renta rodzinna) będzie równe limitowi lub go przekroczy, renta wdowia nie będzie przysługiwać i wypłacane będzie wyłącznie jedno świadczenie.

Do limitu renty wdowiej wlicza się świadczenia wypłacane łącznie, na przykład emeryturę i rentę rodzinną po zmarłym małżonku, świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne, a także inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki, takie jak dodatek pielęgnacyjny czy ryczałt energetyczny, przyznane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów.

Wnioskodawcy to głównie osoby starsze; najliczniejsza grupa jest w wieku 81-90 lat, większość to kobiety. Wśród wnioskujących znalazło się też wielu stulatków.

Pomogą wypełnić wniosek

Wniosek pomagają wypełnić pracownicy ZUS. Podczas wizyty w placówce pracownik zapyta m.in. o PESEL, datę śmierci współmałżonka, po którym przysługuje renta rodzinna, a także o wspólność małżeńską, czyli czy prowadzone było wspólne gospodarstwo domowe, czy małżonkowie wspólnie zamieszkiwali lub łączyły ich inne więzy. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości, taki jak dowód osobisty lub paszport.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM MEDYCZNE VITARES

0011509363

Problemy żywieniowe seniorów

Seniorzy są grupą szczególnie narażoną na niebezpieczeństwa, związane z niedożywieniem oraz innymi powikłaniami, wynikającymi ze złego odżywiania. Zjawisko to jest wynikiem wielu czynników, zarówno fizjologicznych, psychicznych, ale także ekonomicznych.

Dieta seniora powinna być jak najlepiej zbilansowana pod względem składników odżywczych. Posiłki powinny być jedzone regularnie, co 2-3 godziny o stałych porach w ciągu dnia. Najważniejszym składnikiem w diecie powinno być białko, głównie pochodzenia zwierzęcego, czyli chude mięso, nabiał, jaja. Białko pomaga utrzymywać siłę i sprawność fizyczną, przyspiesza naprawę tkanek po urazach, operacjach, a także wspomaga układ odpornościowy, zdrowie kości, wspiera pracę mózgu i metabolizm. Ważne w diecie są również zdrowe tłuszcze, głównie oleje roślinne oraz olej rybi, najlepiej by były one spożywane na surowo. Węglowodany, których głównym źródłem są warzywa, owoce oraz produkty zbożowe również stanowią istotny element żywienia. W codziennej diecie należy bezwzględnie ograniczać spożywanie produktów smażonych, wysokoprzetworzonych, eliminować nadmiar cukru oraz soli. Warto również całkowicie wykluczyć wszelkiego rodzaju używki i alkohol. Należy pamiętać, że jadłospis bardzo często musi być dostosowany do indywidualnych tolerancji i współistniejących chorób, a jeśli tradycyjna kuchnia jest zbyt obciążająca dla przewodu pokarmowego, wskazana jest dieta lekkostrawna.

Anita Faliszek dietetyk kliniczny w Vita Res

Niedożywienie to stan, w którym w organizmie dochodzi do niedoboru składników odżywczych, prowadząc do utraty masy mięśniowej, osłabienia i pogorszenia sprawności fizycznej oraz umysłowej. Prowadzi on do wielu groźnych powikłań i bezpośrednio zagraża życiu, dlatego odpowiedni sposób odżywiania jest tak istotny. Niedożywienie u osób starszych może być wynikiem chorób, ale bardzo często wynika również z braku apetytu, trudności z gryzieniem, ale także z samotności i ograniczeń finansowych. Bardzo ważne, by pomóc i zachęcić seniorów do jedzenia. Posiłki powinny być spożywane w spokojnych warunkach, nie przed telewizorem, w przewietrzonym pomieszczeniu, a sposób przygotowania i konsystencja potraw, powinny być dobrane indywidualnie. Gdy występuje ryzyko niedożywienia, posiłki powinny być zjadane jak najczęściej. Najlepiej by były one małe objętościowo, ale wysokokaloryczne. Możemy zwiększać energetyczność posiłków poprzez dodawanie do nich produktów wysokokalorycznych, takich jak tłuszcze, śmietanki, masło orzechowe, miód czy mleko w proszku. Dieta powinna być bogatobiałkowa, najlepiej, aby składnik ten znajdował się w każdym posiłku. Wskazana jest również aktywność fizyczna, dostosowana do stanu zdrowia i możliwości seniora, w celu poprawy apetytu oraz zapobieganiu utraty siły i masy mięśniowej.

W diecie seniora dużo korzyści może przynieść żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Są to wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty, przeznaczone dla osób, które nie są w stanie za pomocą tradycyjnej codziennej diety, pokryć swojego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Takie preparaty, najczęściej w postaci płynów lub proszków do rozpuszczenia w wodzie, dostępne w aptece, zapewniają kompletne odżywienie w małej objętości i mogą znacznie wspomóc żywienie.

Odwodnienie jest kolejnym istotnym problemem żywieniowym seniorów. Jest to stan organizmu, w którym zawartość wody oraz elektrolitów spada poniżej wartości niezbędnej do jego prawidłowego funkcjonowania. Pierwsze objawy mogące wskazywać na odwodnienie to silne odczuwanie pragnienia, suchość w jamie ustnej, spierzchnięte wargi, nudności i utrata apetytu, senność, osłabienie, bóle i zawroty głowy. Dlatego seniorzy w sposób szczególny muszą pamiętać o regularnym piciu wody, najlepiej by była to woda mineralna niegazowana w ilości minimum 1,5 l na dobę. Unikać należy wypijania większej ilość płynów jednorazowo, najlepiej nawadniać się mniejszymi porcjami, rozłożonymi na cały dzień. Należy pamiętać, że w sytuacjach szczególnych, jak upały, gorączka, biegunki, wymioty należy zwiększyć podaż płynów oraz stosować elektrolity.

Jeśli chcemy wesprzeć bliskich nam seniorów, najlepszym sposobem będzie zrobienie im zakupów. Dobrej jakości produkty wcale nie muszą być drogie, ważne, by były jak najmniej przetworzone. Bazujemy na podstawowych produktach, takich jak mięso, jaja, nabiał, warzywa, owoce, zboża, dobrej jakości olej oraz oczywiście woda mineralna. Starajmy się zachowywać różnorodność, kupując np. warzywa i owoce o różnych kolorach. Podarowując upominki z okazji jubileuszy, Dnia Babci oraz Dziadka, zamiast czekoladek, kupmy dobrej jakości suplementy, elektrolity czy odżywkę białkową, by pomóc lepiej odżywić naszych seniorów.

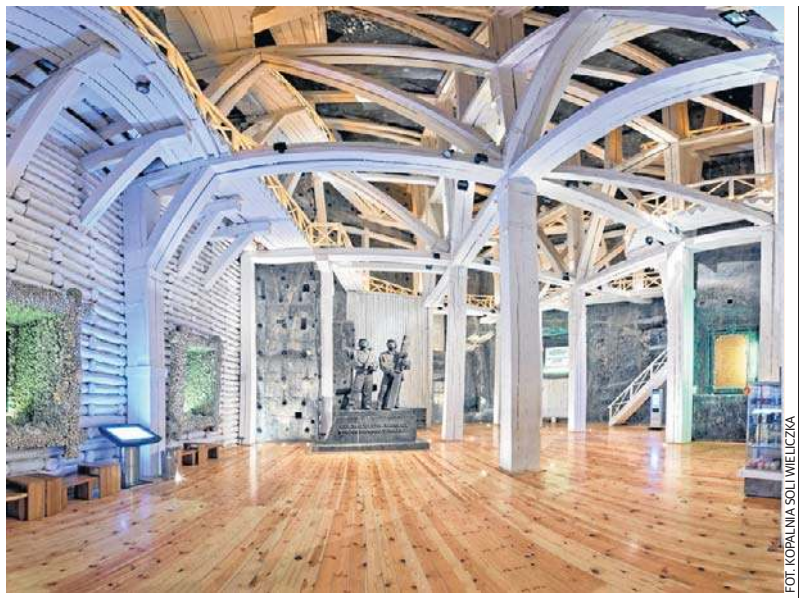
DIETETYK ANITA FALISZEK

eprasa.pl 39efa355f9

SANATORIUM POD ZIEMIĄ I SEKRETY PODZIEMNEGO MIASTA. TU ODDYCHA SIĘ PEŁNĄ PIERSIĄ!

Kochają ją Anglicy, Włosi i Francuzi. Gdyby nie ona – nie byłoby dziś Uniwersytetu Jagiellońskiego! Co więcej – jest to jedyny obiekt górniczy na świecie, czynny bez przerwy od średniowiecza do chwili obecnej. Poznajcie wszystkie tajemnice Kopani Soli „Wieliczka". Miejsca, które – według legendy – zaczęło się od pierścienia...

Myli się jednak ten, kto myśli, że to tylko surowe, niekończące się, podziemne korytarze. To całe podziemne miasto z solankowymi jeziorami, rzeźbami, dawnymi maszynami górniczymi, a nawet... uzdrowiskiem! Na wizytę pod ziemią trzeba zaplanować minimum trzy godziny, ale warto wybrać się do Wieliczki na dwa dni. Oprócz pięknej trasy turystycznej, można zwiedzić też trasę górniczą, by naprawdę poczuć klimat historii tego niezwykłego miejsca. A gdyby ktoś chciał odetchnąć głębiej, może udać się do prawdziwego podziemnego uzdrowiska.



FOT. KOPALNIA SOLI WIELICZKA

Wielicka kopalnia nie tylko przyciąga swoją sławą i blaskiem turystów z całego świata, ale nie każdy wie, że znajduje się tu również uzdrowisko. Wyjątkowy mikroklimat kopalni działa na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne

Pierścień św. Kingi, czyli jak to się zaczęło

Było prawdopodobnie tak. Bolesław Wstydliwy poprosił króla Węgier z dynastii Arpadów o rękę jego córki – Kingi.

Młodziutka księżna, zwana Kunegundą, przywiozła do Polski godny posag, ale chciała dać coś jeszcze – tak pożądaną wtedy sól. Ojciec podarował jej więc najbogatszą kopalnię Siedmiogrodu w Marmarosz. Kinga wziąć kopalni nie mogła, ale, ku zdziwieniu wszystkich, wrzuciła do szybu swój zaręczynowy pierścień. Już w Polsce poleciła szukać górnikom soli. Znaleźli sól, ale to jeszcze nic! W środku był pierścień. Ten sam, który księżna wrzuciła do szybu w Marmarosz.

Tyle legenda. Wiemy z pewnością, że sól na terenach dzisiejszej kopalni była pozyskiwana już 5 tysięcy lat p.n.e., przez odparowywanie soli z solanki. Studnie solankowe stały się zalążkiem wydobycia soli metodami górniczymi. Jak duży i cenny potencjał kryje się w ziemi, wiedział już Kazimierz Wielki. To właśnie on wydał dokument, zwany Statutem Żupnym. Określał zasady organizacyjne i prawne rządzące sprzedażą soli. Mówiąc wprost – sól stała się własnością króla. Co więcej – pieniądze ze sprzedaży soli zasilały m.in. Akademię Krakowską (dzisiejszy Uniwersytet Jagielloński). Dochody z soli stanowiły nawet 1/3 dochodów skarbca państwa! Białe złoto w czystej postaci!

I to złoto na własne oczy chcieli potem zobaczyć wielcy tego świata.

Do wielickiej kopalni zagląda cały świat

Warto tutaj wspomnieć, że trasę turystyczną z prawdziwego zdarzenia zainicjowali Austriacy. Choć wyprawy do wielickiej kopalni odbywały się już pod koniec XV wieku (oczywiście dla wybranych), to dopiero pod koniec XVIII wieku zwiedzanie ruszyło na masową skalę. W 1774 roku wprowadzono „Księgi Zwiedzających". Na ich kartach podpisali się m.in.: Stanisław Staszic, Johann Wolfgang Goethe, Fryderyk Chopin, Jan Matejko, Eliza Orzeszkowa, Bolesław Prus, Ignacy Paderewski i Józef Piłsudski.

Trasa turystyczna Kopani Soli „Wieliczka" to kręte korytarze, ponad 800 schodów do pokonania i zejście na głębokość 135 m pod ziemię. Liczy sobie ok. 2,5 km, podczas gdy cała kopalnia to więcej niż 245 km korytarzy oraz ponad 2000 komór, rozciągających się na 9 poziomach, z których najgłębszy znajduje się na poziomie 327 metrów! Zwiedza się więc jedynie około 2 procent tego podziemnego labiryntu, tak mozolnie drążonego pod ziemią przez gwarków, czyli górników dobywających sól.

A jest co zobaczyć! Najbardziej zachwyca Kaplica św. Kingi. Znajduje się 101 metrów pod powierzchnią ziemi i ma 465 mkw. Solna posadzka, kryształowe żyrandole, rzeźby z soli – aż nie do uwierzenia, że to wszystko powstało dzięki pracy ludzkich rąk. Swoją drogą, do tej pory górnicy rzeźbią w soli – w strukturach kopalni działa specjalna pracownia, w której artyści-samoucy wyczarowują z brył soli istne cudeńka.

Zadziwia też... podziemne jezioro solankowe w komorze Erazma Barącza. Ma 9 metrów głębokości i wodę tak słoną, że nie sposób się w niej zanurzyć bez obciążenia. Co prawda, zostało stworzone na potrzeby trasy turystycznej, ale i tak jezioro pod ziemią to widok niecodzienny.

Pod ziemią panuje stała temperatura – między 14 a 16 stopni. Wycieczka pod ziemię jest więc doskonałym pomysłem, kiedy za zewnątrz pada deszcz lub panuje niemiłosierny upał.

Sanatorium w Wieliczce. Tu się oddycha

Kopalnia Soli „Wieliczka" to także... podziemne uzdrowisko. Wyjątkowy mikroklimat kopalni działa kojąco na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne.

Uzdrowisko to cztery komory, z czego jedna obejmuje przepiękne i unikatowe jezioro solankowe Wessel. Akwen wypełniony jest naturalną wielicką solanką, dzięki której powietrze w komorze zawiera duże ilości chlorku sodu, wapnia i magnezu.

Oprócz pobytów na NFZ, możliwy jest np. jednodniowy pobyt w uzdrowisku, by chociaż na chwilę odetchnąć pełną piersią, albo... nocowanie pod ziemią, by zrelaksować się i napełnić płuca zdrowym powietrzem.

Oddychać można również w jednej z największych w Polsce południowej tężni solankowej. Znajduje się na zewnątrz kopalni.

Docenili ją na świecie i w Polsce

Nic dziwnego, że w 1978 roku Kopalnia Soli „Wieliczka" została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, jako jeden z pierwszych 12 obiektów na świecie.

Jej nieprzerwana działalność sięga XIII wieku, a do dziś w kopalni zachowały się oryginalne wyrobiska i chodniki, historyczne narzędzia i rzeźby solne, tak kunsztownie wykonane przez górników.

W 2007 roku w plebiscycie „Rzeczpospolitej" uznano ją za jeden z siedmiu cudów Polski. I ten cud warto zobaczyć nie jeden raz w życiu.

Magda Domańska-Smoleń

eprasa.pl 39efa355f9

ZMIANY W SANATORIACH W 2026 R. NA CO MUSISZ UWAŻAĆ?

Sanatorium NFZ w 2026 r.: ceny w górę nawet o 25%, opłata uzdrowiskowa 6,67 zł/dzień. Jak wybrać termin i miejscowość, by nie czekać latami i dostać pełne zabiegi? Oto najważniejsze wskazówki.

Co powinieneś zrobić, jeśli chcesz pojechać na turnus w sanatorium na NFZ w 2026 r.?

Przede wszystkim pilnuj terminu. Sprawdzaj swój status skierowania, by nie przegapić ewentualnego przesunięcia turnusu.

Przed podpisaniem potwierdzenia pobytu sprawdź rzeczywistą dostępność zabiegów ze skierowania w wybranym przez ciebie sanatorium. Może się okazać, że część świadczeń nie będzie jeszcze realizowana. Żeby uzyskać listę placówek z pełnym profilem leczniczym, skontaktuj się z oddziałem NFZ właściwym dla twojego województwa.

Planując turnus, wybierz raczej mniej popularne miejscowości i mniej oblegane terminy, np. sezon jesienno-zimowy. Wtedy zminimalizujesz ryzyko długiego oczekiwania lub odgórnego przesunięcia terminu turnusu.

Zmiany cennika turnusów na NFZ w 2026 r.

Nawet w przypadku pobytów sanatoryjnych finansowanych przez NFZ pacjent nadal musi pokryć część kosztów, np. dojazd, wyżywienie, dodatkowe usługi (np. WiFi), opłatę uzdrowiskową. Cennik zależny jest od standardu pokoju i zmienia się dwa razy w roku: na sezon wiosenno-letni (droższy) i jesienno-zimowy (tańszy).

FOT. GETTY IMAGES

FOT. GETTY IMAGES

FOT. FREEPIK

Obecnie trwa tańszy sezon jesienno-zimowy. Koszt 3-tygodniowego turnusu wynosi obecnie:

- W „jedynce” z łazienką 685 zł
- W „dwójce” z łazienką 410 zł

Od 1 maja do 30 września 2026 trwać będzie jednak nowy sezon wysoki. Cennik został już ustalony i wygląda tak:

- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 40,90 zł;
- pokój jednoosobowy w studiu - 37,40 zł;
- pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 33,20 zł;
- pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 27,30 zł;
- pokój dwuosobowy w studiu - 24,90 zł;
- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 19,50 zł;
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 14,80 zł;
- pokój wieloosobowy w studiu - 13,60 zł;
- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 11,90 zł.

Za 21 dni w „jedynce” z własną łazienką trzeba będzie zapłacić 859 zł, a za pobyt w pokoju 2-osobowym z łazienką 573 zł.

Opłata uzdrowiskowa też wzrosła

Sanatoria w miejscowościach ze statusem uzdrowiska muszą pobierać także opłatę uzdrowiskową. Jej maksymalna wysokość na 2026 r. została ustalona przez ministerstwo i wynosi 6,67 zł za dzień, czyli o 29 groszy za dzień więcej niż obecnie.

eprasa.pl 39efa355f9

FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI / POLSKA PRESS

Impreza powitalno-integracyjna dla zagranicznych studentów, którzy rozpoczynają naukę w naszych uczelniach

Ważna jest asymilacja z polskimi studentami

Na Politechnice Poznańskiej kształci się ok. 7 proc. studentów zagranicznych. - W poprzednich latach studiowało niemal 1500 studentów. Dzisiaj jest około 1000. To są dwie grupy. Jedna związana jest z programem Erasmus+, a druga kształci się w pełnym cyklu. Naszym strategicznym celem jest budowanie takiego ekosystemu umiędzynarodowienia, aby studenci zagraniczni dobrze asymilowali się z polskimi, studiującymi również po angielsku - wyjaśnił rektor prof. Teofil Jesionowski.

- Większość Polaków chce studiować po polsku, a nie po angielsku. Według mnie ambitni wybierają studia anglojęzyczne. Studenci zagraniczni natomiast muszą sobie poradzić z wysokimi wymaganiami, zwłaszcza na takich kierunkach jak np. sztuczna inteligencja, cyberbezpieczeństwo czy też automatyka i robotyka - zwrócił uwagę rektor.

Politechnika Poznańska jest liderem Uniwersytetu Europejskiego.

- Nasze działania są więc nakierowane na to, by zachęcać do studiowania u nas, ale studenci zagraniczni mają też dostęp dodatkowo do dziewięciu innych uczelni europejskich. Mamy tę przewagę, że oferujemy kursy zarówno w pełnym cyklu, jak i poprzez mikropoświadczenia (krótkie, elastyczne formy kształcenia, jak kursy czy szkolenia, potwierdzające zdobycie konkretnych umiejętności i kompetencji - przyp. PAP). Wprowadziliśmy je w pełnej skali w bieżącym roku - opisał prof. Teofil Jesionowski.

150 tys. studentów w 10 uniwersytetach

- Studenci mogą więc studiować mieszkając w Polsce, ale mogą też na krótszy okres wyjechać za granicę, np. do Francji, Włoch czy Niemiec, i wybrać uniwersytet, który jest im bliski z punktu widzenia tematyki, więc mają naprawdę bardzo dobre warunki. To jest 150 tys. studentów w 10 uniwersytetach. Dodatkowo swoje staże przemysłowe w ramach EUNICE oferuje ponad 200 firm, można więc realizować swoje kompetencje w międzynarodowym środowisku - dodał rektor Politechniki Poznańskiej.

Program „Study in Poland" działa od 2005 roku

Rektorzy polskich uczelni spotkali się w Samarkandzie z rektorami szkół wyższych z regionu Azji Środkowej, głównie z Uzbekistanu, ale również np. z Kazachstanu. Wydarzenie zorganizowane zostało w ramach wieloletniego programu „Study in Poland", prowadzonego od 20 lat przez Konferencję Rektorów Akademickich Szkół Polskich (KRASP) i Fundację Edukacyjną „Perspektywy".

Celem programu jest promocja polskiego szkolnictwa wyższego za granicą i zachęcanie obcokrajowców do studiowania w Polsce.

Program „Study in Poland" wystartował w maju 2005 r., gdy w naszym kraju kształciło się zaledwie 8829 studentów zagranicznych. W roku akademickim 2024/25 było ich już ponad 108 tys., co daje współczynnik umiędzynarodowienia 8,6 proc. Największą grupę stanowią studenci z Ukrainy (ponad 47 tys.), a także z Białorusi (ponad 12 tys.) i z Turcji (ponad 5 tys.). Kolejne miejsca pod względem liczby studentów w Polsce zajmują Zimbabwe, Azerbejdżan, Indie, Chiny, Hiszpania, Uzbekistan i Kazachstan.

Magdalena Barcz (PAP)

©℗

REKLAMA 0011508931

REKLAMA 0011513262

OBWIESZCZENIE

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

STAROSTA ŁAŃCUCKI
zawiadamia
o wydaniu decyzji Nr 5/26
z dnia 21.04.2026 r., znak AB-IV.6740.82.2025

o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **Rozbudowa i przebudowa drogi powiatowej nr 1522R w km od 1+046,80 do 1+355,70 wraz z budową i przebudową infrastruktury technicznej w ramach zadania „Rozbudowa i przebudowa drogi powiatowej nr 1522R w km od 1+046,80 do 1+355,70 wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi oraz przebudową sieci uzbrojenia terenu w miejscowości Krzemienica"** na terenie działek nr ewid. gr.: **2357/1, 2360/3, 3128/2, 3129/2, 2296, 2331/4** (2331/3), **2350/3** (2350/1), **2351/5** (2351/3), **2351/7** (2351/4), **2352/1** (2352), **2354/1** (2354), **2355/4** (2355/3), **2356/1** (2356), **2357/3** (2357/2), **2360/7** (2360/4), **2360/5**, **2360/9** (2360/6), **3130/12** (3130/11), **3177/1, 3382/3, 3382/6** położonych w obrębie ewidencyjnym Krzemienica, jednostka ewidencyjna Czarna (pogrubioną czcionką wskazano działki powstałe w wyniku podziału stanowiące projektowany pas drogowy, zaś w nawiasie wskazano numer działki przed podziałem) wraz z określeniem działek lub ich części, z której korzystanie będzie ograniczone: 2331/5 (2331/3), 2350/4 (2350/1), 2351/6 (2351/3), 2351/8 (2351/4), 2352/2 (2352), 2354/2 (2354), 2355/5 (2355/3), 2356/2 (2356), 2357/4 (2357/2), 2360/8 (2360/4), 2360/10 (2360/6), 3130/13 (3130/11), 3127, 3128/1 położonych w obrębie ewidencyjnym Krzemienica, jednostka ewidencyjna Czarna (w nawiasie wskazano numer działki przed podziałem) **dla Zarządu Powiatu Łańcuckiego, Łańcut, ul. Mickiewicza 2.**

Z treścią ww. decyzji strony mogą zapoznać się w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Łańcucie, Łańcut ul. Piłsudskiego 9, pokój nr 52 II piętro, w godzinach 7⁰⁰ - 15⁰⁰.

Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w ww. decyzji.

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezesów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca", a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radykalnego elektoratu" - tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem" ma być trafianie do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju". Na te oczekiwania - jak dodał - bedzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie - poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki " - napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uznawane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy"), ale również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdą się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii.

Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze") przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

- Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne - skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem".

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnik Morawieckiego.

- Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS - powiedział w „Super Expressie". - Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory - zapewnił.

REKLAMA 0111508590

Rzemieślniczy chleb z mąki pszennej 2AB

nagroda w konkursie 2025 N nasze DOBRE

– prosto z serca piekarni Elżbieta Nawłoka F.P.H.U. Helva z Rzeszowa

Piekarnia Elżbieta Nawłoka F.P.H.U. Helva z Rzeszowa do najnowszej edycji Nasze Dobre Podkarpackie 2025 zgłosiła swój kolejny produkt, a jest nim chleb „Ziarna Rzemiosła" z mąki pszennej 2AB.

Chleb „Ziarna Rzemiosła" z mąki 2AB to prawdziwie rzemieślniczy wypiek, w którym tradycja spotyka się z nowoczesną świadomością żywieniową.

Powstaje z mąki pszennej 2AB – starannie wyselekcjonowanej, pierwotnej odmiany pszenicy, znanej ze swojej lekkości, doskonałej strawności i delikatnego smaku.

Dzięki długiej fermentacji na naturalnym zakwasie bochenek nabiera wyjątkowego charakteru: ma złocistą, chrupiącą skórkę, a w środku kryje wilgotny, sprężysty miąższ o bogatym aromacie. To chleb pełen naturalności, prostoty i autentycznego smaku, który przywołuje wspomnienie dawnych wypieków i sprawia, że każdy kęs staje się prawdziwą przyjemnością.

Piekarnia Nawłoka na rynku jest od 1994, czyli 32 lata, a pod szyldem Piekarnia Elżbieta Nawłoka od 1997 roku. Ta niewielka, rodzinna piekarnia, zlokalizowana w centrum miasta przy ulicy Reformackiej (dawniej Buczka), od samego początku opiera swoją działalność na wieloletniej tradycji i doświadczeniu w rzemiośle piekarskim.

Od pierwszych dni istnienia firmy receptury stosowane w piekarni pozostają niezmienione – bazują wyłącznie na naturalnych składnikach i na naturalnym zakwasie żytnim, bez dodatku polepszaczy czy substancji konserwujących.

W Piekarni Nawłoka najważniejsza jest jakość produktów, a nie ich ilość, co sprawia, że wyroby firmy cieszą się szczególnym uznaniem klientów, którzy doceniają autentyczny smak i tradycyjne metody wypieku.

Piekarnia Nawłoka oferuje szeroki asortyment produktów, dzięki czemu każdy znajdzie tu coś dla siebie. Stałych bywalców przyciąga nie tylko różnorodność chlebów, bułek czy sztangli, ale również świeże i aromatyczne drożdżówki oraz jagodzianki, które codziennie zachwycają smakiem i świeżością. Wszystko przygotowywane jest z największą starannością, tak aby każdy produkt był smaczny i najwyższej jakości.

Firma jest także wysoko oceniana na rynku lokalnym i regularnie uczestniczy w różnorodnych konkursach, zdobywając liczne nagrody i wyróżnienia za swoje wyroby. Co roku firma stara się brać udział w plebiscycie GC Nowiny „Nasze Dobre Podkarpackie", potwierdzając tym samym wysoką jakość i wartość swoich produktów w oczach społeczności oraz ekspertów branży cukierniczo-piekarskiej.

REKLAMA 0011510297

Dzień Pracodawcy w Naftówce

W Zespole Szkół Naftowo-Gazowniczych im. Ignacego Łukasiewicza w Krośnie odbyła się już piąta edycja **Dnia Pracodawcy**, wydarzenia o szczególnym znaczeniu zarówno dla samej szkoły, jak i całej branży. Patronat nad przedsięwzięciem objęła firma ORLEN Upstream Polska Sp. z o.o.. Tegoroczna edycja wyróżniała się wyjątkową atmosferą, a jej prestiż podkreśliła obecność przedstawicieli świata nauki, biznesu oraz instytucji publicznych. Uroczystego otwarcia dokonała pani dyrektor Joanna Kubit, witając zgromadzonych gości i podkreślając znaczenie współpracy edukacji z rynkiem pracy. Uroczystość odbyła się w nowoczesnym **Branżowym Centrum Umiejętności**, które powstało dzięki środkom z KPO i od roku funkcjonuje jako integralna część szkoły.

To wyjątkowe święto zgromadziło trzy kluczowe środowiska: świat nauki, przedstawicieli przemysłu oraz instytucje wspierające rozwój branży. Jak podkreślano podczas inauguracji, właśnie tutaj – w murach nowoczesnego Branżowego Centrum Umiejętności – teoria spotyka się z praktyką w najbardziej namacalny sposób.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele czołowych uczelni i instytucji badawczych. Obecni byli m.in. reprezentanci Akademii *Górniczo-Hutniczej w Krakowie, w tym Wydziału Geologii Geofizyki i Ochrony Środowiska oraz Wydziału Wiertnictwa Nafty i Gazu oraz Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie.*

Nie zabrakło również ekspertów z Instytutu Nafty i Gazu – Państwowego Instytutu Badawczego, Okręgowego Urzędu Górniczego w Krośnie czy Instytutu Badań Edukacyjnych.

W programie znalazła się mini konferencja naukowa, podczas której wygłoszono następujące wykłady:

- Dekarbonizacja sektora górnictwa otworowego w ORLEN S.A
- Transformacja energetyczna zaczyna się pod ziemią
- Zielony Ład... czyli jaki?

Dzień Pracodawcy to jednak przede wszystkim spotkanie z biznesem. W Krośnie pojawili się przedstawiciele władz samorządowych i lokalnych oraz przedstawiciele największych firm, takich jak: Sponsor główny przedsięwzięcia **ORLEN Upstream Polska oraz pozostałe spółki z Grupy Orlen: Exalo Drilling, ORLEN Technologie** czy **Polska Spółka Gazownictw**a. W wydarzeniu uczestniczyły także;**Grupa Weba**, **Krosno Glass, Cellfast, Nowy Styl**, **Trans Skład**. Obecność liderów branży potwierdza znaczenie szkoły jako kuźni przyszłych kadr.

Szczególnym momentem wydarzenia było podpisanie umowy o współpracy z firmą PeBeKa S.A. z Lubina. To kolejny krok w kierunku jeszcze ściślejszego powiązania edukacji z realnym środowiskiem pracy.

Wydarzenie nie miało charakteru targów pracy. Dla uczniów starszych klas była to realna szansa na rozpoczęcie kariery zawodowej, dla młodszych - okazja do poznania branży i zdobycia pierwszych doświadczeń poprzez staże i praktyki. W trakcie uroczystości otwarto mini park technologiczny przy szkole. Zaprezentowano tam specjalistyczne urządzenia przekazane przez firmy branżowe.

Dzień Pracodawcy w **Naftówce** po raz kolejny pokazał, że współpraca edukacji z przemysłem może być realna i skuteczna. Jak podsumowano podczas wydarzenia - przyszłość szkoły i jej uczniów rysuje się jasno, a Krosno pozostaje jednym z najważniejszych punktów na mapie polskiej branży naftowo-gazowniczej.

Naftówka

ORLEN UPSTREAM POLSKA

eprasa.pl 39efa355f9

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

ZA TYDZIEŃ:

- **Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!**
- **7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ**

FOT. COMETAKATIE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

FOT. PIXABAY.COM

Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić" sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, otyłość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodycze oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posiłkach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

eprasa.pl 39efa355f9

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypady za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. - Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i doradca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich", a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najmilej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

Każdy dzień przynosi nowe wyzwania

Kamil Werner
Renault Auto Spektrum, Rzeszów

Kamil Werner to doradca w Renault Auto Spektrum w Rzeszowie, który w swojej pracy stawia przede wszystkim na relacje z klientem.

Jego droga do branży motoryzacyjnej zaczęła się od pasji do samochodów i pracy z ludźmi. - Szybko okazało się, że sprzedaż aut to nie tylko produkt, ale przede wszystkim doradztwo i budowanie relacji z klientem. To właśnie kontakt z ludźmi, możliwość realnego wpływu na ich decyzje oraz satysfakcja z dobrze wykonanej pracy sprawiły, że zostałem w tym zawodzie. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania i to mnie najbardziej motywuje - mówi Kamil Werner.

To właśnie codzienny kontakt z ludźmi stał się dla niego najważniejszą lekcją i fundamentem podejścia do pracy. - Praca z klientami nauczyła mnie przede wszystkim słuchania i czytania między wierszami - bo często za pierwszym pytaniem kryje się coś więcej niż tylko wybór samochodu. To doświadczenie pokazuje, jak ważne są autentyczność, zaufanie i indywidualne podejście. Tego nie da się w pełni nauczyć z podręczników ani szkoleń - to buduje się w codziennych rozmowach i realnych sytuacjach. Każdy klient to inna historia i właśnie to daje największą wartość w tej pracy - podkreśla.

Choć z zewnątrz sprzedaż samochodów może wydawać się prostym zajęciem, rzeczywistość wygląda inaczej. - To praca, która wymaga nie tylko wiedzy, ale też dużej odporności i elastyczności - wyjaśnia.

Dziecięca ciekawość, która przerodziła się w zawód

Anna Sadzikowska
Nissan Autonix, Rzeszów

Anna Sadzikowska to doradczyni w Nissan Autonix w Rzeszowie, dla której motoryzacja od zawsze była czymś więcej niż pracą.

Jej historia zaczęła się bardzo wcześnie - jeszcze zanim pojawiły się pierwsze zawodowe decyzje. - To tato był tą iskierką, która spowodowała miłość do samochodów i motoryzacji. Od najmłodszych lat, jak tylko mogłam, pomagałam mu, a on zawsze na każde moje pytanie „a co to", „a do czego" wszystko dokładnie i cierpliwie wyjaśniał i opowiadał - mówi Anna Sadzikowska.

Z czasem ta dziecięca ciekawość przerodziła się w świadomą drogę zawodową, w której równie ważni jak samochody okazali się ludzie. - Praca z klientem nauczyła mnie tego, żeby nigdy się nie poddawać, żeby nie tracić wiary w siebie. Bo każdy zadowolony klient to ogrom pozytywnej energii do dalszych działań i rozwoju - podkreśla nasza laureatka.

W tej pracy nie ma jednego schematu ani uniwersalnych rozwiązań. -Każdy klient jest inny, u jednych będzie to ten błysk w oku, u innych uśmiech, a jeszcze inni mówią wprost „zakochałem się w tym samochodzie", „spełniam swoje marzenie" - mówi.

Choć ta praca kojarzy się głównie z prezentacją samochodów, w rzeczywistości stoi za nią znacznie więcej wysiłku i zaangażowania. - To długie rozmowy, jazdy testowe, przez podpisanie aż do momentu wydania samochodu, a i na tym nie koniec, bo nie można pozostawić klienta samemu sobie - mówi.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU
1. **Piotr Dudziak,** Mechanika pojazdowa Dudziak, Grabownica Starzeńska
2. **Piotr Mędygrał,** Auto-Serwis, Ropczyce
3. **Andrzej Ruman,** Solid-car, Strażów

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU
1. **Mechanika Pojazdowa Auto-Klima Maciej Suliba,** Przemyśl, Kadłubka 4
2. **MDM Auto Strefa,** Rzeszów, Okulickiego 10A
3. **PatBad Car,** Krasne, Krasne 488A

INSTRUKTOR JAZDY ROKU
1. **Albert Tarnawski,** OSK Magic Ride, Jarosław
2. **Wojciech Kopacz,** OSK Matys, Leżajsk
3. **Piotr Dworak,** OSK Lambo, Rzeszów

SZKOŁA JAZDY ROKU
1. **OSK Maciej Prajzner,** Przemyśl, Dworskiego 106
2. **Lambo Szybkie Prawko,** Rzeszów, Kolejowa 9A
3. **LUZAK,** Lubzina, Lubzina 30 B

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU
1. **Piotr Więcek,** PKS Rzeszów, Rzeszów
2. **Paweł Lenicz,** PGZK Jasiel, Jasło
3. **Andrzej Kopacz,** Miejska Komunikacja Samochodowa Sp. z o.o., Mielec

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU
1. **Kamil Werner,** Renault Auto Spektrum, Rzeszów
2. **Anna Sadzikowska,** Nissan Autonix, Rzeszów
3. **Weronika Gajecka-Stanek,** Volkswagen Skoda Gabło, Krosno

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU
1. **Brzozowski Transport Miłosz Brzozowski,** Stalowa Wola, al. Jana Pawła II 86
2. **MJM Grzegorz Janczyk,** Nowa Dęba
3. **A.Zabłocki transport,** Dubiecko, Kościelna 2

AUTO DETAILING ROKU
1. **Pszonak Car Detailing,** Pruchnik, Bieszczadzka 1E
2. **Brudny HARRY,** Wysoka Głogowska, Wysoka Głogowska 109
3. **Carlovers Auto Detailing,** Przemyśl, św. Jana Nepomucena 19

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

eprasa.pl 39efa355f9

REKLAMA 0011513107

Syndyk Krośnieńskich Hut Szkła „KROSNO" S.A. w upadłości likwidacyjnej ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości położonych w Tarnowie, przy ul. Kryształowej

Nieruchomości składającej się z:

a) prawa wieczystego użytkowania gruntu działki numer 139/23 o powierzchni 1,8327 ha zabudowanej budynkiem hali wannowej, budynkiem głównego bloku produkcyjnego oraz pomieszczeniem regeneracji form o łącznej powierzchni użytkowej 15343,65 m^2, dla której Sąd Rejonowy w Tarnowie prowadzi księgę wieczystą TR1T/00066079/0,

b) prawa wieczystego użytkowania gruntu działki niezabudowanej numer 139/33 o powierzchni 0,2734 ha, dla której Sąd Rejonowy w Tarnowie prowadzi księgę wieczystą TR1T/00066079/0

➢ **Cena wywoławcza netto: 1.870.110 zł**

Powyższa nieruchomość w części jest obciążona umową najmu, a w stosunku do niezabudowanej działki przysługuje prawo pierwokupu Gminie Tarnów na podstawie ustawy o gospodarce nieruchomościami.

Warunki przetargu:

I. Warunkiem uczestniczenia w sprzedaży jest:

1. złożenie pisemnej oferty w zamkniętej kopercie z napisem: „Oferta nieruchomość TARNÓW, sygn. akt V GUp 2/09 – NIE OTWIERAĆ" w nieprzekraczalnym terminie do dnia **8 czerwca 2026 r. do godz. 15:00** na adres Sądu Rejonowego w Krośnie Wydział V Gospodarczy, ul. Wolności 3, 38-400 Krosno.
2. Wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej netto na konto Krośnieńskich Hut Szkła „KROSNO" S.A. w upadłości likwidacyjnej, numer: **75 1130 1105 0005 2078 9520 0001** w terminie do **8 czerwca 2026 r.**

II. Pod uwagę będą brane oferty, które będą zawierać:

1. Określenie nieruchomości z podaniem numeru działki,
2. Imię i nazwisko bądź nazwę oferenta oraz miejsce zamieszkania lub siedzibę, a także podpisy osób upoważnionych do reprezentacji wraz z aktualnym odpisem z KRS lub ewidencji działalności gospodarczej,
3. Oferowaną cenę netto, nie niższą niż cena wywoławcza za daną nieruchomość,
4. Dowód uiszczenia wadium,
5. Oświadczenie o zapoznaniu się przez oferenta ze stanem technicznym i prawnym przedmiotu oferty,
6. Zobowiązanie kupującego do pokrycia wszystkich kosztów i opłat związanych z przeniesieniem własności nieruchomości.

III. Inne warunki:

1. Kupujący zobowiązany będzie do poniesienia wszystkich kosztów i opłat związanych z przeniesieniem własności, w tym między innymi: zapłacenia podatku VAT, podatku od czynności cywilnoprawnych, opłaty notarialnej i sądowej.
2. Oferent, którego oferta zostanie wybrana, zobowiązany będzie do wpłacenia oferowanej ceny i do zawarcia umowy sprzedaży w terminie wyznaczonym przez syndyka, nie dłuższym niż jeden miesiąc od dnia zatwierdzenia wyboru oferty przez Sędziego Komisarza.
3. Do zaoferowanej ceny doliczony zostanie podatek od towarów i usług w wysokości i na zasadach określonych w odrębnych przepisach.
4. Wadium oferenta, którego oferta zostanie wybrana zaliczone będzie na poczet ceny kupna, a wadium pozostałych oferentów zostanie zwrócone w terminie do 7 dni od dnia wybrania oferty - bez odsetek. Wadium oferenta, który nie zaoferuje ceny równe co najmniej cenie wywoławczej oraz wadium oferenta, którego oferta zostanie wybrana, a nie zapłaci oferowanej ceny w wyznaczonym przez syndyka terminie lub uchyli się od zawarcia umowy sprzedaży, przepada na rzecz Krośnieńskich Hut Szkła „KROSNO" S.A. w upadłości likwidacyjnej w Krośnie.
5. Wybrana zostanie oferta oferenta, który zaoferuje najwyższą cenę, nie niższą niż cena wywoławcza.
6. W przypadku zaoferowania przez kilku oferentów tej samej ceny, Sprzedający zastrzega prawo do kontynuowania wyboru nabywcy w formie aukcji pomiędzy oferentami, którzy wyrażą na to zgodę.
7. Sprzedający zastrzega sobie prawo odstąpienia od sprzedaży do czasu otwarcia ofert bez podania przyczyn.
8. Sprzedający może zmienić lub odwołać ogłoszenie i warunki przetargu do czasu upływu terminu do składania ofert.
9. Wyboru oferty dokona syndyk, a wybór staje się prawnie skuteczny z chwilą zatwierdzenia przez Sędziego Komisarza.
10. Unieważnienie przetargu nie powoduje naliczenia odsetek od wadium.
11. Sprzedający zobowiązuje się do ustanowienia służebności przejazdu do sprzedawanych działek, a Kupujący zobowiązuje się do wykupu w przyszłości udziału w wyznaczonej drodze stanowiącej dojazd do sprzedawanych działek.
12. Wydanie nieruchomości nastąpi po dokonaniu zapłaty w pełnej wysokości ceny sprzedaży, w ciągu dwóch miesięcy od dnia zawarcia umowy sprzedaży.
13. W sprawach nieuregulowanych warunkami przetargu stosuje się przepisy Prawa upadłościowego oraz Kodeksu cywilnego.

IV. Otwarcie, wybór i zatwierdzenie ofert nastąpi w dniu 9 czerwca 2026 r. o godz. 14:00 w siedzibie Sądu Rejonowego Wydziału V Gospodarczego w Krośnie przy ul. Wolności 3, sala nr 01.

Dodatkowe informacje o przedmiocie przetargu: tel. 604 997 493, 698 545 425, 604 469 455.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011513172

Miejska Administracja Targowisk i Parkingów w Rzeszowie

INFORMUJE

o wywieszeniu wykazów nieruchomości przeznaczonych do wynajęcia.

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

Motoryzacja

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

! !, SOSW Nr 3 Przemyśl sprzeda bus RENAULT MASTER 2008r. Cena 23 000 zł. Szczegóły: www.sosw3.przemysl.edu.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Docieplenia, malowanie elewacji, tel. 601 797 882

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

MALOWANIE-DACHÓW i elewacji

mycie, czyszczenie, długoletnie

doświadczenie, wycena gratis +

gwarancja. tel. 786 344 700

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

AUTOPROMOCJA

nowiny
nowiny24.pl

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

nowiny24.pl

REKLAMA 0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026
BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. **Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):**

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KI1J/00075447/6**	**313/5**	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	**0,0781**	**Przeznaczenie nieruchomości:** Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: **P1 -** tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, **R1 -** tereny do zalesienia, **KDW** - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. **Sposób jej zagospodarowania:** Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	**0,8944**		
			RV	**0,0275**		
Powierzchnia nieruchomości [ha]				**1,0000**		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:
Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:
Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:
1 000 000,00 zł netto
(słownie: jeden milion złotych 00/100)
Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:
Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie **nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050** prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu **cyt.: „Wadium działka nr 313/5" najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku**.
Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu https://sedziszow.pl i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu https://bip.sedziszow.pl, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

eprasa.pl 39efa355f9

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę
Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taskmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taskmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadania. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pociechy
Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociechami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radosław Majdan żyje swoim życiem
W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozwodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobało mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował.
(GZL) Fot. Dawid Łukasik

W TELEWIZJI

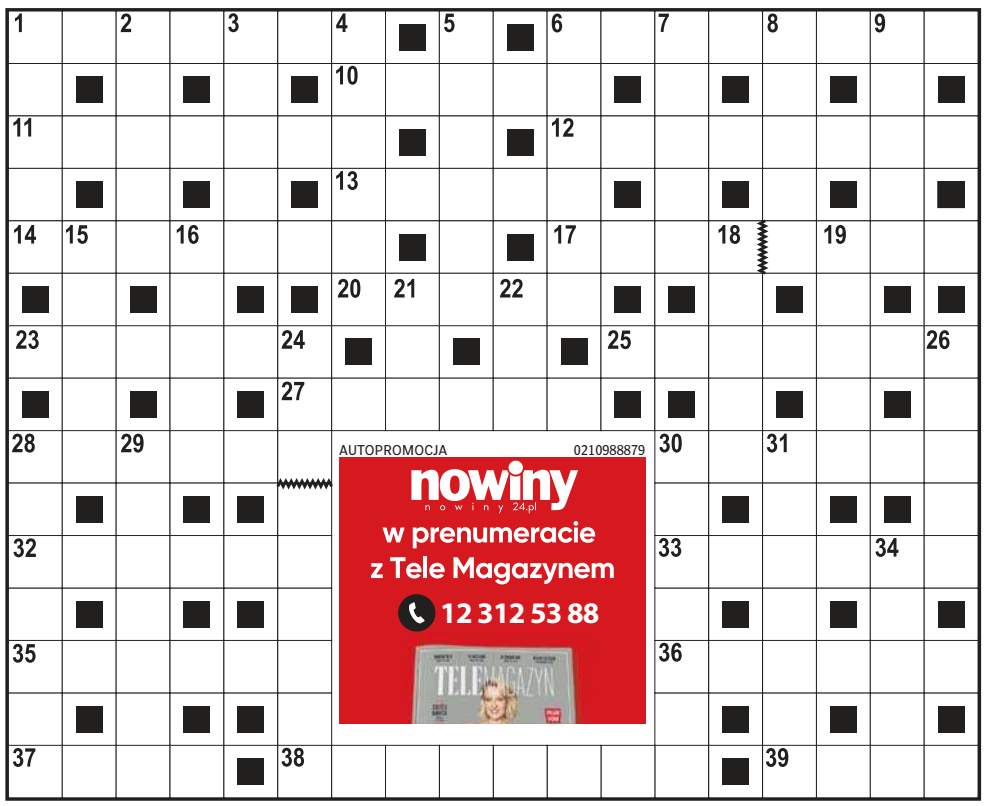
Więzień Brubaker
Stopklatka, 20:00
Henry Brubaker przejmuje stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych
Super Polsat, 21:05
Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny
TVP 1, 21:20
Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się niezrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka
TV Puls, 22:10
Jack Morrison jest strażakiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61



Poziomo:
1) zimny lub gorący okład,
6) stojak służący malarzowi,
10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
11) lokal z książkami i prasą,
12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
13) dawniej nazywany bicyklem,
14) ozdobny stolik pod wazon,
17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
20) światło rzucane przez latarnię,
23) stan odrętwienia; zobojętnienie,
25) dodatek do omletu,
27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
28) silny wiatr nad morzem,
30) element zawieszenia pojazdu,
32) konkretna racja żywnościowa,
33) wyjątkowa okazja, szansa,
35) służą do zgarniania siana,
36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
37) wniosek wymagający udowodnienia,
38) najmniejszy stan Australii,
39) … i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:
1) smakowity dla łasucha,
2) tropikalny kuzyn dyni,
3) … Starr, perkusista zespołu The Beatles,
4) zdrobniale o małym chłopcu,
5) mleczny cukierek z Milanówka,
6) ssak ze skokami i omykiem,
7) ciężarówka z Czech,
8) chroniona sosna wysokogórska,
9) luźna rozmowa, pogawędka,
15) wiosną wychodzi na pole,
16) wilcza wataha lub tabun koni,
18) indyjska jednostka monetarna,
19) wełniana kurtka góralska, cucha,
21) wysoka piłka w tenisie,
22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
24) polski show telewizyjny,
26) skakała i nóżkę złamała,
28) cienki, mocno skręcony sznurek,
29) wombat lub kangur,
30) główna na loterii,
31) „… Cosel”, polski serial,
34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdziesz.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.
Panna (23.08 - 22.09)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

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

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

eprasa.pl 39efa355f9

Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?
Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?
Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?
W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?
To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwią mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?
Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?
Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku

FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

W środę zapadną także decyzje dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?
Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy trenerzy główni poszczególnych kadr i przedstawią swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawią też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?
One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżal?
Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?
Prezes został trochę przyblokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przyblokowany przez zarząd?
Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudniania u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałaby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?
Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?
Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?
Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopach, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpisać zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja.

©℗

Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.**

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje" – rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklaracje szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisywana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wiedział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe".

– Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi – twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto".

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając na odpowiedź ABW) – 22 października 2025 roku – ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto" – zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa" – napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontrakty sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dziki Warszawa, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice.

©℗

eprasa.pl 39efa355f9

SPORT

www.sportowy24.pl

FOGO FUTSAL EKSTRAKLASA
Eurobus powalczy w Gliwicach. Kto będzie lepszy?
Przedostatnia kolejka Fogo Futsal Ekstraklasy to przede wszystkim hitowy mecz w Gliwicach. Tamtejszy Piast podejmuje Texom Eurobus Przemyśl. Być może dziś poznamy drużynę, która do play-off przystąpi z pierwszego miejsca. Spore szanse mają na to podopieczni Vanildo Neto (na zdjęciu), którym wystarczy zdobyć w dwóch meczach trzy punkty. Początek dzisiejszego meczu o 19.35. Transmisja na antenie TVP Sport.

FOT. EUROBUS PRZEMYŚL

PIŁKA NOŻNA |2 LIGA
Stal bez dyrektora
Stal Stalowa Wola nie ma już dyrektora sportowego. Za porozumieniem stron klub pożegnał swojego byłego zawodnika Jakuba Kowalskiego, który był zatrudniony w tej roli od 1 stycznia br.

Paweł Młynarczyk nie jest już trenerem Resovii, na ratunek Kamil Kuzera!

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA. **We wtorkowe popołudnie Resovia opublikowała komunikat, w którym poinformowała, iż Paweł Młynarczyk nie jest już trenerem zespołu.**

Przypomnijmy, że piłkarze Resovii w ostatni weekend przegrali wyjazdowe spotkanie z Rekordem Bielsko-Biała. W tej chwili rzeszowska drużyna znajduje się zaledwie sześć punktów nad strefą spadkową, a tylko dwa nad barażową. Sytuacja jest więc bardzo trudna i zapadła decyzja, by działać szybko tzn. zmienić trenera.

Można być tą decyzją trochę zaskoczonym, bo przecież najbliższe spotkanie resoviaków już w piątek - przy Hetmańskiej zmierzą się z rezerwami ŁKS-u Łódź.

„Z dniem dzisiejszym informujemy o zmianie w sztabie szkoleniowym. Pan Paweł Młynarczyk przestał pełnić funkcję pierwszego trenera drużyny.

Pragniemy serdecznie podziękować trenerowi za dotychczasową pracę, zaangażowanie oraz wkład w rozwój drużyny. Jego profesjonalizm i oddanie miały istotne znaczenie dla funkcjonowania zespołu w minionym okresie.

Jednocześnie informujemy, że pan Paweł Młynarczyk pozostaje w strukturach Klubu gdzie nadal będzie wspierał jego rozwój oraz fukcjonowanie" - taki komunikat wystosował rzeszowski klub nt. rozstania z trenerem Młynarczykiem. Zakończono również współpracę z jego asystentem Tomaszem Przewoźnikiem.

Paweł Młynarczyk oficjalnie został pierwszym trenerem piłkarzy Resovii w grudniu minionego roku - zastąpił Piotra Kołca.

Nowym trenerem rzeszowskiego zespołu będzie natomiast Kamil Kuzera czyli znane nazwisko w polskiej piłce. W lipcu 2024 roku rozstał się z Koroną Kielce. Od tamtego czasu nie prowadził żadnego klubu, ale pełnił funkcję doradcy w Sparcie Kazimierza Wielka. Był też łączony m. in. z Sandecją Nowy Sącz czy Górnikiem Łęczna. 43-latek posiada licencję UEFA Pro.

Ponadto do kadry rzeszowskiego zespołu dołączyło dwóch zawodników SMS-u Resivia: Piotr Matusek oraz Myles Asei Dantoni. Obaj są piłkarzami z rocznika 2007; pierwszy z nich jest napastnikiem natomiast drugi obrońcą. Na razie występują w zespole grającym w Centralnej Lidze Juniorów U-19, ale teraz będą mieli już szansę na debiut w pierwszej drużynie. ©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kamil Kuzera ostatnio prowadził Koronę Kielce, z którą rozstał się w lipcu 2024 roku. Jak poradzi sobie w Rzesovii?

Dziś idziemy na DevelopRes! Rysice pokażcie moc i wygrajcie

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA. **Walka DevelopResu i Budowlanych o mistrzostwo Polski nabrał dużych rumieńców. Mamy remis 1:1. Gra się do trzech zwycięstw. Dziś o 17.30 na Podpromiu mecz numer 3 finału.**

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

W rzeszowskiej drużynie przed trzecim finałowym starciem z Budowlanymi Łódź duża mobilizacja i koncentracja. Po stronie rywalek podobnie. Mecz warto obejrzeć na żywo

Zespoły solidarnie wygrywały w swoich halach. W Rzeszowie było gładkie 3:0 dla Rysic, w Łodzi był rewanż - 3:1 dla PGE Budowlanych. Sprawa złotego medalu jest otwarta. To jednak Rzeszowianki mają po swojej stronie atut własnego boiska, bo wygrały pierwszą część rozgrywek. Tak więc dziś ciąg dalszy rywalizacji w rzeszowskiej hali, w której gospodynie głośno i mocno dopingowane przez kilka tysięcy swoich kibiców czują wiatr w plecy. Grają pewnie, prezentują swoją siatkówkę i od listopada 2024 w lidze tylko w niej zwyciężają. Dziś muszą kontynuować tę świetną serię, bo Budowlane po niedzielnym sukcesie u siebie zapowiedziały, że postarają się zwyciężyć w także w trzecim starciu w Rzeszowie. Łodzianki, aby myśleć o złocie muszą wygrać na Podpromiu choć jeden mecz. Będą gospodyniami czwartego (niedziela, 17.30; ewentualny piąty w Rzeszowie w środę, 29.04, godz. 20), a w Sport Arenie Łódź zwyciężyły w tym sezonie dwukrotnie. To tylko pokazuje wagę środowego pojedynku. Rzeszowianki liczą na siebie i swoich fanów, że ich wsparcie poniesie ich do zwycięstwa. - Cel jest tylko jeden! Potrzebujemy Waszego wsparcia na trybunach - apeluje klub w mediach społecznościowych.

To będzie już zupełnie inne spotkanie niż pierwsze. Łodzianki na pewno zagrają lepiej. Jeżeli jednak DevelopRes pokaże siatkówkę szytą na swoją miarę, powinien postawić na swoim. W Łodzi nie pokazał swojego poziomu, gra falowała, zawodniczki grały nerwowo, popełniły aż 30 błędów. Brakowało im, co podkreślała Jelena Blagojević, ich trenerka, cierpliwości. Budowlane takiej okazji nie przepuściły, trzeba przyznać, że pokazały klasę. Wnioski z porażki zostały wyciągnięte i omówione.

- Sporo elementów zagrałyśmy słabo. Będziemy musiały walczyć w środę w Rzeszowie jeszcze bardziej, jeszcze więcej. Trzeba walczyć do końca. To jest finał - mówi Blagojević.

Zapowiada się twarda, sportowa bitwa z obu stron. - Z perspektywy boiska, bardzo siermiężnie przychodzi zdobywanie punktów w tej rywalizacji, ale o to w tym wszystkim chodzi. Ma być ciężko, bo to jest ciężkie, żeby zostać mistrzem Polski. Trzeba się naprawdę natrudzić - powiedział Maciej Biernat, trener Budowlanych.

Transmisja meczu w Polsacie Sport 1. ©℗

Play-off czas zacząć. Stal gra z mistrzem Polski

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA RĘCZNA | SUPERLIGA. **Handball Stal Mielec z Wisłą Płock i MKS Kalisz z Industrią Kielce inaugurują już w środę fazę play-off.**

Sezon zasadniczy Orlen Superligi to już historia. Handball Stal Mielec awansując do pierwszej ósemki wykonał z nawiązka plan na ten sezon, który to zakładał utrzymanie. Awans do ćwierćfinału i kolejne dwa mecze z Wisłą Płock będą swoistą nagrodą za nie bójmy się tego powiedzieć, udany sezon Mielczan. Podkarpacka drużyna poprzedni raz w play-off grała jeszcze w nieistniejącej już "Hangar Arenie" wiosną 2015 roku. Wtedy walkę o półfinał mielczanie przegrali po niezwykle emocjonującym trójmeczu z Pogonią Szczecin. Wiadomo, że w pojedynku z ekipą z Płocka szans wielkich mielecki zespół nie ma, ale grając na luzie, szczególnie w pierwszym mecz w swojej hali, będzie chciał pokazać się jak z najlepszej strony, a przy okazji zawodnicy podziękują swojej publiczności za ogrom wsparcia, który otrzymali od kibiców przez cały sezon zasadniczy. We wspomnianym już sezonie zasadniczym oba pojedynki na linii Mielec - Płock zakończyły się zwycięstwami mistrzów Polski. W Płocku było 38:24, zaś w Mielcu 16:34. - Chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Na pewno w spotkaniu z Mistrzem Polski jesteśmy świadomi jakiej klasy jest to przeciwnik. Po dwóch meczach z Płockiem czekają nas jeszcze dwa kolejne mecze i będziemy myśleć jedynie o wygranej. Każdy mecz pokaże jakie miejsce zajmiemy na koniec sezonu - mówi Mikołaj Kotliński, autor dziewięciu bramek w ostatnim meczu z innymi hegemonem polskiej piłki ręcznej, Industrią Kielce. Wiadomo kto jest faworytem tego dwu meczu, w Mielcu chcą zagrać na tyle na ile ich stać i po cieszyć się grą w ćwierćfinale Mistrzostw Polski. Rewanżowy mecz już w sobotę w Płocku.

Początek dzisiejszego meczu o 18. Transmisja na platformie emocje.tv. ©℗

eprasa.pl 39efa355f9