MAGAZYN *razem z dodatkami*

Niech ta wojna wreszcie się skończy. Wszystko zaczęło się cztery lata temu

● Post, modlitwa i jałmużna- zapomniana triada,która porządkuje życie w świecie nadmiaru

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV plus dwie kolumny fascynujących krzyżówek**

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

nowiny24.pl

Piątek–Niedziela, 20–22.02.2026

Nr 35 (21 742)

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

Sprawa śmierci Dawida „Cygana" Kosteckiego ponownie wraca do prokuratury **str. 5**

Szpital wojskowy powstanie na Podkarpaciu? **str. 8**

Kotlet z luminalem, czyli jak kiedyś w Bieszczadach tępiono wilki **str. 22-23**

Nr ISSN 0137-9534 Nr indeksu 350362

Była policjantka: Stałam się ofiarą hejtu. Już poniosłam karę.

Byłam pośmiewiskiem na całą Polskę

REGION STR. 4

FOT. PAWEŁ DUBIEL, MARCIN RADZIMOWSKI

Otwarcie Wisłokostrady miało odblokować Rzeszów

BLISKO NAS STR. 4

Pan Bolesław ma 100 lat. Z żoną są razem od 74 lat!

REGION STR. 2

REKLAMA 0011472128

TOTALIZATOR SPORTOWY 7 LAT

Szczegóły i regulamin na **www.gdygrasz.pl**. Okres sprzedaży produktów promocyjnych uprawniających do udziału w loterii trwa od 26 stycznia do 26 lutego 2026 r.
Udział w loterii poprzez głosowanie na wybrany obiekt sportowy lub kulturalny możliwy jest od 26 stycznia do 28 lutego 2026 r.
Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na lotto.pl

Partner akcji: Fundacja LOTTO im. H. Kołodziejskiej

eprasa.pl 4ca3e9d35b

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK
● Sportowy24 - wyniki z podkarpackich aren, opinie, komentarze

WTOREK
● Strefa Biznesu - informacje gospodarcze i analizy ekonomiczne

ŚRODA
● Strona Zdrowia: Rdzeniowy zanik mięśni SMA - pierwsze objawy

CZWARTEK
● Pod Paragrafem: Polsko -żydowska wojna o własne Podlasie

PIĄTEK
● Puls Polski. Reportaże z Podkarpacia i kraju, wywiady

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

Stanisław Sowa
redaktor naczelny

NIEMIECKI BUT JEST SZCZYTEM CYNIZMU

Do ostatnich dni 2025 roku nieba nad rzeszowskim lotniskiem Jasionka przed potencjalnym atakiem ze wschodu strzegło 200 żołnierzy Bundeswehry. Jarosław Kaczyński i jego akolici jakoś nie bili wtedy na alarm, że kawałek Polski jest pod niemieckim butem.

Prezes PiS wie, że Niemcy to nie wrogowie, lecz sojusznicy z NATO. Rozumie też doskonale, że realnym zagrożeniem dla naszej niepodległości jest dziś imperialna Rosja. To Rosja zburzyła porządek, który ukształtował się w ostatniej dekadzie dwudziestego wieku. Od czterech lat usiłuje podbić Ukrainę. Przestawia gospodarkę w tryb wojenny, prowadzi działania kognitywne, testuje, prowokuje, organizuje akty dywersji. Stawia nas w sytuacji bez wyjścia: musimy się zbroić.

Dlaczego zatem Kaczyński straszy dziś niemieckim, a nie ruskim butem? Bo notowania jego partii lecą na łeb, na szyję, a równocześnie rośnie poparcie dla obu Konfederacji. Straszenie Rosją tu nie pomoże, bo dla części zwolenników obu Konfederacji putinowska Rosja to przecież całkiem fajne państwo.

Dla mnie niemiecki but Kaczyńskiego jest dziś przejawem bezradności i strachu, ale też, niestety, porażającego cynizmu. Dla obrony partyjnego stanu posiadania, prezes PiS nie wahał się zagrać kartą pt. bezpieczeństwo Polski - rzucił na szalę bezpieczeństwo nas wszystkich.

Gdy Huta Stalowa czeka na ponad 20 mld złotych z unijnego programu SAFE, aby zwiększyć swoje zdolności produkcyjne dla potrzeb Wojska Polskiego - bo wróg się zbroi, a czas ucieka - posłowie Kaczyńskiego w Sejmie perorują o dyktacie Niemiec i wysokich odsetkach, nie pamiętając, że za rządów Zjednoczonej Prawicy kupowaliśmy sprzęt w Korei na wyższy procent.

A gdy w końcu dochodzi do podjęcia kluczowej dla bezpieczeństwa Polski decyzji, głosują za tym, żeby Huta Stalowa Wola nie dostała tych 20 mld zł na pilne inwestycje. A przecież zakładów zbrojeniowych, które liczą na doinwestowanie w ramach programu SAFE, mamy w regionie więcej. Jak wytłumaczą się wyborcom z tego głosowania podkarpaccy posłowie PiS? ©℗

100. urodziny Bolesława Brogowskiego z gm. Narol. Z żoną są razem od 74 lat!

FOT. UG NAROL

Pan Bolesław to człowiek żywiołowy i pogodny

FOT. UG NAROL

Pani Bronisława za 2 lata będzie obchodzić 100. urodziny

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Państwo Brogowscy dochowali się sześciorga dzieci, piętnastu wnucząt i piętnastu prawnucząt. To piękne świadectwo bogatego i pracowitego życia.

Z okazji 100. urodzin odwiedzili go burmistrz miasta i gminy Narol Arkadiusz Mroczek oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Anna Sikora. W imieniu samorządu burmistrz Narola oraz kierownik USC złożyli dostojnemu jubilatowi życzenia, wręczyli kwiaty, list gratulacyjny oraz upominek.

- Nie zabrakło również symbolicznej lampki szampana, wzniesionej za zdrowie i kolejne lata życia - informuje UMiG w Narolu.

Pobrali się już w 1952 roku

W tym szczególnym dniu przy panu Bolesławie byli najbliżsi: syn z żoną oraz małżonka jubilata, pani Bronisława, która za dwa lata również będzie obchodzić swoje 100. urodziny. Wszyscy razem tworzą niezwykły dom pełen rodzinnego ciepła, historii i wzajemnej troski. Państwo Brogowscy są małżeństwem od lipca 1952 roku, czyli prawie już 74 lata!

Cztery lata temu obchodzili jubileusz 70-lecia związku małżeńskiego, czyli Kamienne Gody. Za rok, z okazji 75-lecia, będą to już Brylantowe Gody.

6 dzieci, 15 wnucząt, 15 prawnucząt

- Pan Bolesław to człowiek żywiołowy i pogodny, z pasją opowiadał o swoim długim życiu. Wspominał trudne czasy wojny, które przypadły na jego nastoletnie lata, powojenną rzeczywistość, budowę domu i codzienną troskę o gospodarstwo - mówi Anna Sikora, kierownik USC w Narolu.

Jubilat mówił także o latach służby wojskowej, którą odbywał w Elblągu. Państwo Brogowscy dochowali się sześciorga dzieci, piętnastu wnucząt i piętnastu prawnucząt. To piękne świadectwo bogatego i pracowitego życia.

Kwiaty podarował żonie

Jubilat jest w doskonałej formie. Wyprostowany, na stojąco pozował do pamiątkowych zdjęć. Bukiet kwiatów, który w imieniu swoim i burmistrza wręczyła kierownik USC, od razu podarował żonie.

- Pan Bolesław przeżył wiele chwil radosnych, ale także smutnych, uczestnicząc w doniosłych i trudnych losach naszej Ojczyzny. Patrząc z uznaniem i podziwem na jego jubileusz, myślimy o przeżytych 100 latach. Niewielu ludziom dane jest świętować tak wspaniały jubileusz. Życzymy jubilatowi wszelkiej pomyślności oraz kolejnych lat w jak najlepszym zdrowiu. Niech każdy dzień wnosi w jego życie coraz więcej ciepła i miłości, niech napełnia go radością oraz poczuciem dumy z życiowych doświadczeń - przekazują narolscy urzędnicy.

Do życzeń dołącza się redakcja Nowin i portalu nowiny24.pl

Pogoda w regionie

Piątek
MAX **2°C** MIN **-9 °C**

Barometr **1026 hPa**
Wiatr **13 km/h**
Biomet korzystny

Sobota
MAX **5°C** MIN **0°C**

Niedziela
MAX **5°C** MIN **2°C**

Poniedziałek
MAX **7°C** MIN **3°C**

Uroczystości w rocznicę śmierci majora Kopisto

opr.baj
wydawcy@nowiny24.pl

W sobotę przypada 33. rocznica śmierci Wacława Kopisto, ps. „Kra" - żołnierza Armii Krajowej i elitarnej grupy „cichociemnych".

8 lutego 2026 r. obchodziliśmy również 115. rocznicę jego urodzin. Urodził się w Józinie na Wołyniu. Był absolwentem Gimnazjum im. H. Sienkiewicza w Łańcucie oraz Akademii Handlu Zagranicznego we Lwowie, którą ukończył w 1937 r. We wrześniu 1939 r. walczył w obronie ojczyzny. Po internowaniu przez Węgrów przedostał się do Francji, gdzie brał udział w kampanii 1940 r.

Następnie trafił do Wielkiej Brytanii i przeszedł wymagające szkolenie dla „cichociemnych". We wrześniu 1942 r. został zrzucony do okupowanej Polski. W strukturach AK działał w „Wachlarzu", uczestniczył w akcji odbicia więźniów z niemieckiego więzienia w Pińsku. Od lutego 1943 roku był szefem „Kedywu" w Łucku. W kwietniu 1944 roku, po wkroczeniu Armii Czerwonej, został aresztowany i po sfingowanym procesie skazany na karę śmierci. Wyrok zamieniono na 10 lat łagrów (m.in. Kołyma, Magadan). Tam poznał Alinę Żulińską, pochodzącą ze Lwowa, więzioną za działalność w AK.

Do Polski państwo Kopisto wrócili dopiero pod koniec 1955 r. i zamieszkali najpierw w podrzeszowskiej Łące, a później w Rzeszowie, gdzie Kopisto podjął pracę w Zakładach Mięsnych. Był członkiem Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej, Związku Sybiraków oraz Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich. Kawaler Orderu Virtuti Militari, Polonia Restituta i dwukrotnie Krzyża Walecznych oraz licznych odznaczeń brytyjskich. Swoje przeżycia opisał w książce „Droga cichociemnego do łagrów Kołymy", wydanej w 1990 r. W 1993 r. Rada Miasta Rzeszowa nadała jego imię jednej rzeszowskich ulic.

Uroczystości rocznicowe odbędą się w sobotę, o godz. 12 w kościele pw. Świętego Krzyża (ul. 3 Maja 20). Po mszy nastąpi złożenie kwiatów i zapalenie zniczy przy obelisku upamiętniającym majora, obok budynku TVP Rzeszów.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0111451158

Kulturalny ORLEN - rusza 2. edycja.
100 tysięcy na inicjatywy dla dzieci i młodzieży

Trwa nabór do drugiej edycji programu Kulturalny ORLEN, który skierowany jest do lokalnych instytucji kultury w całej Polsce, prowadzących zajęcia dla dzieci i młodzieży. Można uzyskać aż 100 tys. złotych dofinansowania na projekt. Budżet całego programu wyniesie 12 mln złotych.

Pierwsza edycja przerosła oczekiwania. Skąd taki głód sztuki?
Kiedy ogłaszano pierwszą edycję programu Kulturalny ORLEN, nikt nie przypuszczał, że odzew z całego kraju będzie aż tak duży. Do organizatorów wpłynęło blisko 2800 wniosków i było to jasnym sygnałem, jak wielka potrzeba tworzenia lokalnych inicjatyw kulturalnych, drzemie w polskim społeczeństwie. Wysoki poziom merytoryczny zgłaszanych projektów sprawił, że zamiast planowanych 100, do udziału w programie zakwalifikowano finalnie 185 podmiotów.
Wiele z nagrodzonych projektów realizowanych jest w miejscowościach, w których kultura dotąd była dostępna w bardzo ograniczonym zakresie. Dzięki temu wsparciu, dzieci i młodzież mogły pierwszy raz wziąć udział w profesjonalnych warsztatach artystycznych, obejrzeć spektakle teatralne czy uczestniczyć w zajęciach filmowych. Instytucje, które wcześniej borykały się z brakiem funduszy na rozwój swojej oferty, mogły wreszcie zaprosić do współpracy doświadczonych twórców, instruktorów oraz edukatorów.

Nabór do drugiej edycji programu
Kulturalny ORLEN skupia się na inicjatywach artystycznych, edukacyjnych oraz organizacji koncertów, wystaw czy festiwali, które budują kontakt z kulturą od najmłodszych lat. Poprzez upowszechnianie dostępu do edukacji kulturalnej, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, Kulturalny ORLEN dąży do wyrównywania szans i eliminowania barier społecznych. To inwestycja w rozwój młodych ludzi, która daje im przestrzeń do budowania pewności siebie oraz trwałych relacji społecznych.
W naborze do drugiej edycji programu mogą uczestniczyć lokalne instytucje kultury, a także fundacje czy stowarzyszenia – w tym także te najmniejsze, działające lokalnie. Lista uprawnionych do składania wniosków obejmuje ponadto stowarzyszenia zwykłe, koła gospodyń wiejskich, spółdzielnie socjalne, pałace młodzieży, młodzieżowe domy kultury, ogniska pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie oraz ogniska artystyczne. Ważnym warunkiem jest to, aby organizacja pracowała z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym.
Ostateczny termin przyjmowania wniosków do drugiej edycji programu to 6 marca 2026 roku. Po zakończeniu naboru rozpocznie się proces weryfikacji zgłoszeń, a lista podmiotów, które otrzymają granty, zostanie ogłoszona do 30 czerwca 2026 roku. Same projekty będą mogły wystartować od 1 września 2026 roku. Wszelkie szczegóły, w tym formularz zgłoszeniowy można znaleźć na stronie internetowej www.kulturalnyorlen.pl.

Szeroki wachlarz sposobów wydatkowania grantu
Środki otrzymane w programie można przeznaczyć na organizację różnego rodzaju warsztatów, takich jak zajęcia plastyczne, teatralne, fotograficzne, ceramiczne, literackie czy filmowe. Grant pozwala także sfinansować wynagrodzenia instruktorów, animatorów oraz szkoleniowców, a także na opłacenie kosztów szkoleniowych dla kadry biorącej udział w projekcie. Możliwe jest również sfinansowanie wynajmu nieruchomości potrzebnych do realizacji działań, opłacenie obsługi technicznej czy produkcji samych wydarzeń. Bardzo istotnym aspektem programu jest nacisk na dostępność i włączanie wszystkich grup społecznych. Środki z grantu mogą zostać wykorzystane na zakup materiałów i usług, które zwiększą dostępność projektu dla osób z niepełnosprawnościami. Mowa tutaj o przygotowaniu audiodeskrypcji, tłumaczeniach na język migowy czy zakupie specjalistycznych pomocy sensorycznych.
Dodatkowo finansowanie może objąć koszty związane z transportem uczestników, który bywa barierą w mniejszych miejscowościach, a także działania promocyjne i komunikacyjne, dzięki którym informacja o projekcie dotrze do szerokiego grona odbiorców. Każdy projekt może uzyskać wsparcie do 100 tysięcy złotych. Taka kwota daje realną szansę na zakup niezbędnego wyposażenia, narzędzi czy aparatury potrzebnej do pracy z młodzieżą.

Realizowane projekty, które inspirują
Przykłady z trwającej jeszcze pierwszej edycji programu najlepiej pokazują, jak realnie zmienia on lokalną rzeczywistość. W Bezmiechowej Dolnej, małej bieszczadzkiej wsi, Biblioteka Publiczna w Lesku mogła zaoferować dzieciom uczestnictwo w warsztatach teatralnych i spotkanie się z aktorem Arturem Barcisiem. Wcześniej takie inicjatywy były poza finansowym zasięgiem placówki.
- Dzięki programowi „Kulturalny ORLEN" mogliśmy zaproponować coś nowego: warsztaty plastyczne i teatralne skierowane do dzieci z terenów wiejskich - wyjaśniła dyrektorka placówki Maria Petka-Fundanicz.
Podobny efekt osiągnięto w Wejherowie, gdzie Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej zorganizowało warsztaty teatralne dla najmłodszych. Instytucja otworzyła się na nowych odbiorców i odeszła od wizerunku miejsca skierowanego wyłącznie do specjalistów.
- Zależało nam na wielopokoleniowym otwarciu się na mieszkańców i zaproszeniu do współpracy dzieci, które wnoszą ogrom pozytywnej energii - opisuje Izabela Bukowska, kustosz muzeum i koordynatorka projektu.
Z kolei w Kluczborku projekt CERAMOMIASTO pozwolił najmłodszym stworzyć ceramiczne elementy, które ozdobiły miejską przestrzeń, budując w nich poczucie, że ich działania mają realne znaczenie.
- To miejsce, które nie tylko rozwija zdolności manualne i wyobraźnię, ale przede wszystkim buduje poczucie, że ich działania mają realne znaczenie - podkreślił Jarosław Paluch, dyrektor Centrum Kultury w Kluczborku, gdzie odbywają się warsztaty.
Program został objęty honorowymi patronatami Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji. Organizatorami są ORLEN oraz Fundacja ORLEN im. Ignacego Łukasiewicza, a wszelkie szczegóły oraz formularz zgłoszeniowy można znaleźć na stronie internetowej www.kulturalnyorlen.pl.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Wisłokostrada i łącznik ul. Wieniawskiego. Czy dwie inwestycje zmieniły ruch w mieście?

Barbara Galas
b.galas@nowiny24.pl

W Rzeszowie zakończono dwie duże inwestycje - Wisłokostradę oraz łącznik ul. Wieniawskiego z al. Armii Krajowej - w sumie za 250 mln zł. Miały usprawnić ruch w mieście. Sprawdziliśmy, czy to się udało?

We wtorek oficjalnie otwarto Wisłokostradę - ponad 2-kilometrową trasę wartą prawie 184 mln zł, jedną z największych inwestycji drogowych w historii miasta. Nowa arteria łączy al. Rejtana z ul. Ciepłowniczą i dalej z ul. gen. Maczka, a jej głównym zadaniem jest odciążenie północnej części Rzeszowa.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Wisłokostrada jest jeszcze testowana przez kierowców, którzy sprawdzają, czy rzeczywiście tą trasą szybciej opuszczą zatłoczone centrum

Pojechali z ciekawości

Już kilka godzin po udostępnieniu drogi pojawiły się pierwsze komentarze kierowców. Sporo krytycznych. Wytykano korki przy dojazdach do skrzyżowań, szczególnie w rejonie al. Rejtana i ul. Lwowskiej oraz na ul. Ciepłowniczej, zbyt krótki czas zmiany świateł.

Jak podkreśla Artur Gernand z kancelarii prezydenta miasta Rzeszowa, był to naturalny efekt ciekawości mieszkańców.

- Wiele osób pojechało w tym dniu zobaczyć nową drogę i estakady. Monitorujemy ruch, ale nie można wyciągać wniosków po kilku godzinach funkcjonowania trasy - mówi Artur Gernand.

Urzędnicy zapowiadają, że ewentualne korekty w sygnalizacji świetlnej będą wdrażane dopiero po analizie danych z dłuższego okresu.

Już następnego dnia po otwarciu natężenie ruchu było zauważalnie mniejsze. Wielu kierowców żartobliwie nazwało pierwsze przejazdy „turystyką inwestycyjną". Na realną ocenę wpływu drogi na komunikację trzeba jednak poczekać co najmniej do zakończenia ferii zimowych, gdy ruch w mieście wróci do normalnego poziomu.

Będzie tu nowa linia autobusowa

W związku z otwarciem Wisłokostrady, Zarząd Transportu Miejskiego w Rzeszowie planuje uruchomienie linii autobusowej, która ma lepiej skomunikować południowe i północne części miasta, omijając centrum. Połączenie ma ruszyć w lipcu wraz z wprowadzeniem nowej siatki komunikacyjnej. Połączy osiedla Budziwój i Biała z osiedlem gen. Andersa, wykorzystując Wisłokostradę i zapewniając szybszy przejazd między tymi częściami miasta oraz odciążając linie kursujące przez śródmieście.

Autobusy mają kursować w dni powszednie od 4:30 do 23:00 co 30, 40 lub 60 minut w zależności od pory dnia i natężenia ruchu, natomiast w soboty, niedziele i święta przewidziano odjazdy średnio raz na godzinę, co ma stanowić wygodną alternatywę dla dotychczasowych tras i ograniczyć liczbę pojazdów przejeżdżających przez centrum.

Łącznik Słociny z centrum

Drugą ważną inwestycją jest oddany w grudniu 2025 r. łącznik ul. Wieniawskiego z al. Armii Krajowej i ul. Krzyżanowskiego, którego koszt sięgnął ok. 60 mln zł. To ponad 1,4 km nowej drogi z chodnikami, ścieżkami rowerowymi, zatokami autobusowymi i ekranami akustycznymi. Trasa stanowi alternatywę dla przeciążonych ulic Paderewskiego i Łukasiewicza. Ma poprawić dojazd do dynamicznie rozwijających się osiedli, takich jak Słocina, Zalesie i Matysówka.

Mieszkańcy tych osiedli okolicy już zauważają efekty. - Ruch na ulicy Powstańców Listopadowych spadł do około 20 proc. tego, co było wcześniej. Kiedyś rano i po południu jechały sznury samochodów, teraz to pojedyncze auta. Jest ciszej i bezpieczniej - mówi pan Jerzy, mieszkaniec Słociny.

Podobnego zdania jest Robert Homicki, przewodniczący rady osiedla Słocina. Jednak zauważ, że trzeba dopracować organizację ruchu na skrzyżowaniach. - To bardzo dobra i potrzebna droga. Jedziesz szybko i komfortowo, ale trzeba jeszcze dopracować oznakowanie pasów, żeby ruch był jeszcze bardziej płynny - podkreśla.©℗

„Policjantka spod kołdry" Kinga Bogacz przed sądem w Tarnobrzegu: - Ja już poniosłam karę, stałam się pośmiewiskiem na całą Polskę

Marcin Radzimowski
wydawcy@nowiny24.pl

Przed Sądem Rejonowym w Tarnobrzegu stanęła w środę 28-letnia Kinga Bogacz, była dzielnicowa z Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu.

Kobieta oskarżona jest o bezprawne sprawdzenie w systemach policyjnych danych mężczyzny, jej partnera życiowego. Kilka miesięcy temu zrobiło się o niej bardzo głośno w całym kraju, po wpisach opublikowanych w mediach społecznościowych przez kontrowersyjnego blogera Zbigniewa Stonogę. Policjantka padła ofiarą olbrzymiego hejtu, określanego przez jej pełnomocnika jako tsunami nienawiści.

Fala nienawiści

W ciągu kilku dni Kinga Bogacz stała się (w negatywnym znaczeniu) najpopularniejszą policjantką w Polsce, określaną mianem „policjantki spod kołdry", padła też ofiarą olbrzymiego hejtu. Internauci, zazwyczaj anonimowi, łączyli bowiem prokuratorskie zarzuty z prywatnym życiem funkcjonariuszki i przeszukaniem mieszkania jej partnera dotyczącym zupełnie innej sprawy.

O zarzutach stawianych przez prokuraturę policjantce oraz o wpisie Zbigniewa Stonogi i jego dalszych konsekwencjach, informowaliśmy we wrześniu 2025 roku w Nowinach.

Wówczas do tych zarzutów policjantka odniosła się w Kanale ZERO. W studiu towarzyszył jej mecenas Paweł Wilkutowski z Tarnobrzega oraz jej obecny partner. W rozmowie z dziennikarzem Waldemarem Stankiewiczem policjantka zdementowała większość informacji przekazanych we wpisie Zbigniewa Stonogi i następnie powielanych przez innych internautów.

Przyznała, że faktycznie znajdowała się w mieszkaniu, do którego weszli policjanci z nakazem przesłuchania. Należy ono do jej partnera, a ona już wówczas z nim mieszkała i wciąż mieszka.

„Przed nikim nie ukrywałam się pod kołdrą, a mój partner nie jest pseudokibicem"- cytowaliśmy jej wypowiedź .

Obecnie Kinga Bogacz (oskarżona wyraziła zgodę na publikację jej wizerunku oraz imienia i nazwiska w kontekście procesu) studiuje na kierunku pielęgniarstwo oraz pracuje dorywczo jako kelnerka w jednej z restauracji.

W środę stanęła przed Sądem Rejonowym w Tarnobrzegu pod zarzutem przekroczenia uprawnień - ośmiokrotnego dokonania bezprawnych sprawdzeń w bazie danych mężczyzny, swojego partnera życiowego. Przestępstwa tego miała dokonać od stycznia do maja 2024 roku, przy czym w niektórych przypadkach między kolejnymi sprawdzeniami były sekundowe przerwy.

Oskarżona złożyła krótkie wyjaśnienia, postanowiła jednak nie odpowiadać na pytania prokuratora ani sądu, a jedynie na pytania swojego obrońcy, mecenasa Pawła Wilkutowskiego. Nie przyznała się do winy.

FOT. MARCIN RADZIMOWSKI

Prokurator Andrzej Dubiel odczytuje akt oskarżenia

Składając wyjaśnienia oskarżona Kinga Bogacz zapewniała, że sprawdzeń osób dokonywała zgodnie z zarządzeniami Komendy Głównej Policji i zapisami Ustawy o Policji. Takich sprawdzeń rocznie, jako dzielnicowa dokonywała około siedmiuset.

- Ja i tak już poniosłam karę, ze względu na otoczkę medialną, która wybuchła właśnie w tej sprawie. Informacje z tej sprawy były niejawne, a jednak ujrzały światło dzienne. Stałam się pośmiewiskiem na całą Polskę i ofiarą hejtu - mówiła oskarżona, z trudem tłumiąc łzy.

Sąd przesłuchał kilkoro policjantów, którzy mówili przed sądem o nienagannej, choć sporadycznej współpracy z oskarżoną oraz o szczegółach dotyczących sprawdzeń w systemach informatycznych.

Wyrok w tej sprawie zapadnie w Sądzie Rejonowym w Tarnobrzegu 31 marca.

©℗

Zamkną Podpromie

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polska.press.pl

Złe wiadomości dla kierowców. Parking przy Hali Podpromie w Rzeszowie w maju zostanie wyłączony z użytkowania. Studenci chcą tam zorganizować Kulturalia.

Parking przy Hali Podpromie staje się coraz częściej miejsce na organizowanie koncertów. W 2025 roku odbyły się tu dwa wydarzenia: Europejski Stadion Kultury oraz koncert Eska Music Tour. W 2023 roku - festiwal Letnie Brzmienia". W 2022 roku w tym miejscu bawili się fani Maty.

Montaż sceny ESK sprawił, że na miejskim parkingu nie można było zaparkować przez dwa tygodnie.

Teraz swoje juwenalia chcą mieć tam studenci Uniwersytetu Rzeszowskiego i WSPiA.

- Przenosimy się na parking przy Hali Podpromie. Tu stanie główna scena KultURaliów - informują studenci.

Kulturalia zaplanowane są na 22-23 maja. W 2025 roku impreza odbyła się przy ul. Dołowej. Jednak okoliczni mieszkańcy skarżyli się, że studenci nie posprzątali po szalonej zabawie.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Okoliczności śmierci Dawida Kosteckiego będą ponownie badane

Andrzej Pięs
a.ples@nowiny24.pl

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zapowiedział analizę akt sprawy prokuratorskiej sprzed lat, dotyczącej śmierci pięściarza.

Mecenas Roman Giertych, występując w imieniu matki, żony i siostry zmarłego pięściarza, złożył w prokuraturze wniosek o wznowienia śledztwa w sprawie niejasności towarzyszących tej śmierci.

W swoim wpisie na platformie X mec. Giertych zasugerował, że śmierć „Cygana" nie była samobójcza, znalazł zbieżność z okolicznościami śmierci Jeffreya Epsteina, o której wielu mówi, że nie była samobójstwem.

Samobójstwo czy zabójstwo?

Obie łączą pewne podobieństwa: obaj zmarli zamieszani byli w seksafery, obaj dysponowali wiedzą, która mogła zagrażać wysoko postawionym osobom, obaj zmarli w sierpniu 2019 r. na sznurze wisielczym w więziennej celi („Cygan" w Areszcie Śledczym w Białołęce). W obu przypadkach pojawiły się wątpliwości, czy to rzeczywiście była śmierć samobójcza, a nie zabójstwo, które miało wyeliminować zagrożenie, że kiedykolwiek i z kimkolwiek swoją wiedzą się podzielą.

W swoim wpisie mec. Giertych podpowiada, że śmierć Kosteckiego mogła mieć związek z tzw. aferą podkarpacką, w której sieć podkarpackich agencji towarzyskich chroniona była przez rzeszowskich agentów CBŚ i CBA, a on sam miał mieć wiedzę o sporządzanych w tych miejscach nagraniach, na których mieli występować politycy wysokiego szczebla, nawet jeden z biskupów. „Cygan" nigdy nie potwierdził, by miał wiedzę o tych nagraniach. Roman Giertych wyraził przypuszczenie, że w śmierć Kosteckiego mogły być zaangażowane rosyjskiej służby specjalne.

Prokuratura sprawę umorzyła

Wątpliwości, co do okoliczności śmierci Kosteckiego pojawiły się już w dzień po jego zgonie. Śledztwo w sprawie doprowadzenia pięściarza do targnięcia się na swoje życie, znęcania się nad nim w areszcie śledczym i niedopełnienia obowiązków przez strażników więziennych prowadziła Prokuratura Okręgowa Warszawa - Praga, która umorzyła je po 9 miesiącach, uznając, że był akt samobójczy. Już wtedy mec. Giertych wnioskował o jego wznowienie, bez powodzenia.

„Ta historia nie była nigdy wyjaśniona"

Znów stanie się przedmiotem analizy śledczych, także w kontekście afery Epsteina, której polskie wątki ma zbadać powołana przez premiera specjalna komisja. Chodzi głównie o zagrożenia szantażem ze strony obcych służb wywiadowczych wobec wysoko postawionych osób, które w afery mogły być zamieszane.

- Moje pytanie dotyczy polskiej afery Epsteina, czyli afery podkarpackiej, śmierć Epsteina i Dawida Kosteckiego - pytał z mównicy sejmowej poseł Roman Giertych, przytaczając podobieństwa w przypadku obu zgonów. - Ta historia nie była nigdy wyjaśniona. Czy prokuratura będzie badać powiązania afery Epsteina z aferą podkarpacką? I jakie są ustalenia, czy była jakaś kwerenda dokonywanych umorzeń w czasach PiS, jeśli chodzi o aferę podkarpacką?

Plan ponownego zbadania sprawy „Cygana" potwierdził na antenie TVP Waldemar Żurek.

- Do prokuratury wpłynął wniosek obrońcy o wznowienie postępowania, ja już dostałem raport, taką pierwszą notatkę i rzeczywiście widzę tam pewne zagadnienia, które należałoby jeszcze wyjaśnić i pogłębić - ogłosił.

Nie wykluczył zaangażowania policyjnego Archiwum X. Przyznał, że proces wyjaśniania jest na etapie gromadzenia akt sprawy.

- Często niewyjaśnione sprawy poddawaliśmy pod analizę takim specjalnym policyjnym zespołom, które są nazywane Archiwum X i bardzo często zbrodnie, które były niewykryte, dzięki pracy takich funkcjonariuszy, którzy mają ogromne doświadczenie, były rozpracowywane, wykrywane, a sprawcy byli ustalani, więc ja na pewno tej sprawy nie lekceważę - zapewnił minister. Zwłaszcza dzisiaj, kiedy na świecie wiemy, że afera Epsteina jest brana pod lupę i pomimo tego, że pewne wydarzenia są sprzed wielu lat, mamy instrumenty, żeby próbować przyjrzeć się także polskim wątkom tej afery i zobaczymy, czy to skrupulatne dzisiaj badanie po wielu latach coś nam da - stwierdził minister Waldemar Żurek.

©℗

Zignorowała zakaz - trafi na rok do więzienia

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Policjanci ruchu drogowego Komendy Powiatowej Policji w Jarosławiu zatrzymali 39-latkę, która złamała dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Już dobę po zatrzymaniu została skazana

Kierującą Volkswagenem policjanci jarosławskiej drogówki zatrzymali w Wierzbnej. Po sprawdzeniu w policyjnym systemie okazało się, że siedząca za kierownicą auta 39-letnia mieszkanka gminy Pawłosiów, zignorowała dożywotni zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi orzeczony przez Sąd Rejonowy w Jarosławiu w 2025 r.

Kobieta została zatrzymana i doprowadzona do policyjnej izby zatrzymań.

Policjanci wydziału dochodzeniowo-śledczego wdrożyli tryb przyspieszony, co skutkowało tym, że w ciągu doby od zatrzymania podejrzana usłyszała wyrok.

Sąd Rejonowy w Jarosławiu wymierzył 39-latce karę roku bezwzględnego pozbawienia wolności oraz dożywotniego zakazu kierowania wszelkimi pojazdami mechanicznymi.

Ponadto kobieta została zobowiązana do zapłaty 12 tysięcy złotych świadczenia pieniężnego na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, jak też 15 tysięcy złotych nawiązki na rzecz Skarbu Państwa. Wyrok, który zapadł, nie jest prawomocny. Tryb przyspieszony to procedura stosowana wobec sprawców ujętych na gorącym uczynku lub bezpośrednio po zdarzeniu, zwłaszcza w przypadku przestępstw drogowych. Dzięki temu sąd może ukarać sprawcę w ciągu 48 godzin od zatrzymania. Jak przypomina policja: Nierozsądna decyzja za kierownicą może w ciągu dwóch dni zmienić Twoją sytuację zawodową, finansową i rodzinną, a odpowiedzialność na drodze to nie wybór - to obowiązek każdego kierowcy.

REKLAMA 0011480870

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Zaatakował kobietę w lesie. Próbował ją rozbierać

Zdzisław Surowaniec
wydawcy@nowiny24.pl

Policja zatrzymała osiemnastolatka, który w Jastkowicach w gminie Pysznica zaatakował 43-letnia kobietę, kiedy biegała po lesie.

Nieoficjalnie z informacji mieszkańców tej miejscowości wynika, że nastolatek rzucił się na kobietę, przewrócił ją, a następnie próbował rozbierać.

- Sprawca został zatrzymany. Jest nim 18-letni mieszkaniec powiatu stalowowolskiego - informuje rzecznik Prokuratury Okręgowej w Tarnobrzegu, prokurator Andrzej Dubiel.

18-latek usłyszał zarzuty z kk poddania się innej czynności seksualnej, spowodowania urazu ciała. Na miesiąc trafił do aresztu tymczasowego. Mężczyźnie grozi do 8 lat pozbawienia wolności.

0011482770

Pani
Teresie Ostrowskiej
Dyrektor Wydziału Finansów i Budżetu
w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają
Wojewoda Podkarpacki Teresa Kubas-Hul,
Dyrektor Generalny Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego Tomasz Cyran
oraz koleżanki i koledzy
z Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie

0011482537

Koleżance Elżbiecie Czorek
wyrazy współczucia i słowa pocieszenia z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrekcja i Pracownicy Oddziału Okręgowego Narodowego Banku Polskiego w Rzeszowie

0011482261

Pani
dr hab. Marcie Niewczas, prof. UR
oraz prof. dr. hab. Wojciechowi Czarnemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Matki i Teściowej

składają
Rektor, Senat, pracownicy i studenci Uniwersytetu Rzeszowskiego

REKLAMA 0011471858

Inwestycja za 50 mln zł ochroni osiedla przed podtopieniami

Wojciech Tatara
wojciech.tatara@polskapress.pl

Miasto chce budować na Słocinie kanalizację deszczową, aby chronić tereny narażone wskutek deszczów nawalnych. Jednak mieszkańcy muszą się zgodzić wpuścić robotników na swoje posesje.

Budowa systemu gospodarowania wodami opadowymi dla Rzeszowa to projekt za 50 mln zł, który chce zrealizować miasto. Aż 80 procent tej kwoty dopłaca Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska. Warunkiem przystąpienia są podpisane umowy użyczenia z mieszkańcami na wejścia na działki, gdzie wykonywane byłyby roboty. Problem, że nie wszyscy mieszkańcy chcą się zgodzić na takie rozwiązanie.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Wiceprezydent Krzysztof Stańko nadzoruje projekt chroniący przed powodzią najbardziej narażone części Rzeszowa.

Cztery inwestycje

Celem projektu jest zabezpieczanie przed podtopieniami powstałymi w wyniku nawałnic, najbardziej narażonych części miasta. Koszt realizacji inwestycji to ok. 50 mln zł. Podzielona została na 4 zadania: budowę kanalizacji deszczowej na os. Słocina, budowę kolektora deszczowego dla os. Zwięczyca i południowej strony os. Staroniwa, zagospodarowanie parku w Miłocinie oraz wód opadowych na terenie zlewni potoku Paryja w Zwięczycy. Projekt musi zostać zrealizowany w latach 2026-2029.

- Bardzo nam zależy na realizacji tego projektu, ponieważ dotyczy on bezpieczeństwa mieszkańców. Wprawdzie od kilku lat nie spadły intensywne deszcze, ale należy pamiętać 2011 rok, kiedy po ulewnych deszczach wiele posesji zostało podtopionych. To element budowy pewnej infrastruktury bezpieczeństwa. Z jednej strony mamy zagrożenia deszczami nawalnymi i powodziami, a z drugiej suszę hydrologiczną, a właściwie suszę glebową. Oznacza to, iż ziemia spalona na kamień nie wchłania tych wód, które spadają deszczem gwałtownym i one tworzą fale powodziowe - wyjaśnia wiceprezydent Krzysztof Stańko.

Aby móc przystąpić do projektu i skorzystać z dużej dotacji, miasto musi mieć podpisane umowy wejścia w teren prywatnych działek tam, gdzie roboty byłyby prowadzone. Takie umowy zostały już wysłane do kilkudziesięciu mieszkańców osiedla Słocina.

- Chcemy wybudować tutaj kanalizację deszczową, aby zabezpieczyć najbardziej narażone wskutek deszczów nawalnych tereny osiedla. To jeden z czterech głównych elementów projektu, którego wartość wynosi 12,5 mln zł. Na przygotowanie dokumentacji przedprojektowej przeznaczyliśmy ponad 250 tys. zł. Obecnie jesteśmy na etapie przygotowywania wniosku o dofinansowanie, do którego niezbędne jest wskazanie obszaru inwestycji. Dlatego do osób, przez których teren przebiegać będzie planowana kanalizacja, zostały przesłane umowy użyczenia. Bez akceptacji tych umów nie pozyskamy pieniędzy, a tym samym nie będziemy w stanie zrealizować tak dużej inwestycji - informuje wiceprezydent Rzeszowa.

Chcemy wybudować kanalizację deszczową, aby zabezpieczyć najbardziej narażone wskutek deszczów nawalnych tereny osiedla

Jeśli się nie zgodzą...

Nie wiadomo, czy wszyscy mieszkańcy zgodzą się na użyczenia. W mediach społecznościowych już pojawiły się głosy przeciwne.

- Dlaczego mam użyczać coś miastu, które drenuje mnie podatkami, a jak chcę coś załatwić, to jestem traktowany jak intruz. Jeżeli już, to tylko odpłatnie, na zasadach rynkowych. Czy miasto użyczyłoby mi swoich działek do moich celów. Wątpię - pisze pan Grzegorz.

Część osób obawia się, że ich działki zostaną zniszczone przez ciężki sprzęt.

- Mam piękny, równy ogród. Jak tam wjedzie koparka, to nie będzie co zbierać. Teren będzie przypominał poligon, który długie miesiące trzeba będzie doprowadzać do porządku - obawia się jeden z mieszkańców Słociny.

Miasto uspokaja, że roboty będą prowadzone nie w głębi posesji, ale przy drogach wewnętrznych, które wchodzą w skład działek.

- W żadnym wypadku nie będziemy nikomu wchodzić do ogrodów. Na Słocinie mamy zbiorniki retencyjne i kanalizację deszczową. Kanalizacja jest przewidziana w ciągu dróg i ulic prywatnych, tam, gdzie ludzie mają po prostu drogi wewnętrzne. I właśnie na niewielkich częściach tych dróg chcemy wybudować kanalizację zakrytą. Oczywiście, później wszystko wróci do sytuacji pierwotnej, tak żeby mieszkańcy mogli swoje domy podłączyć do powstałej sieci. W razie niejasności zachęcam do kontaktu z naszym urzędem. Postaramy się wyjaśnić wszystkie wątpliwości - podkreśla wiceprezydent Krzysztof Stańko.

Podobne umowy na zgody użyczenia trafią do mieszkańców w pozostałych lokalizacjach miasta, gdzie planowane są inwestycje z tego projektu. Brak zgód będzie oznaczać odstąpienie od inwestycji, a w konsekwencji zagrożenie podtopieniami. ©℗

Czołowe zderzenie w Nowym Borku. Wezwano śmigłowiec LPR, trzy osoby ranne

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Policjanci wyjaśniają przyczyny groźnego wypadku, do którego doszło wczoraj przed południem w Nowym Borku. W wyniku zderzenia dwóch samochodów trzy osoby trafiły do szpitala.

O zdarzeniu dyżurny został powiadomiony po godzinie 10. Na miejsce natychmiast skierowano patrol policji oraz ekipę wypadkową ruchu drogowego z rzeszowskiej komendy.

Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 22-letni kierujący samochodem marki Kia, mieszkaniec powiatu rzeszowskiego, jadąc w kierunku Błażowej, z nieustalonych na razie przyczyn zjechał na przeciwległy pas ruchu. Doszło tam do czołowego zderzenia z prawidłowo jadącym volkswagenem. Trzy osoby zostały przetransportowane do szpitala.

FOT. POLICJA

W wyniku wypadku obrażeń doznały trzy osoby: kierowca kia, kierująca volkswagenem oraz jej pasażer.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

PRZEMYŚL MIASTO NIE DOSTANIE PIENIĘDZY Z POLSKO-SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU

„Porażka? Nie, to już jest klęska”

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Cztery miasta w regionie otrzymają od 72 do 78 mln zł dofinansowania z Polsko - Szwajcarskiego Programu Rozwoju. Przemyśl, pomimo złożonego wniosku, nie dostanie nic.

1,42 mld złotych z Programu Rozwoju Miast trafi do 19 średniej wielkości miejscowości w Polsce. Pieniądze mają się przysłużyć do poprawy jakości życia mieszkańców poprzez finansowanie kompleksowych projektów rozwojowych. Dofinansowanie sięga 85 proc. inwestycji.

W Polsce zgłosiło się 119 miast, pozytywną weryfikację przeszły 103 wnioski. Pieniądze otrzyma 19 miast, które uzyskały najwyższą punktację w rankingu.

Z Podkarpackiego to:

- Dębica - 95,59 pkt - dofinansowanie 71,8 mln zł do projektu „Impuls dla Dębicy - kompleksowy program rozwoju miasta” (2 m. w Polsce),

FOT. ARCHIWUM

31 miejsce w rankingu nie daje ani jednej złotówki dla mieszkańców Przemyśla - tak miejski radny Ryszard Kulej komentuje fakt, że Przemyśl nie dostanie dofinansowania

- Jasło - 92,26 pkt - dofinansowanie 76,3 mln zł do projektu „RozwijaMy Jasło” (piąte m.),
- Krosno - 89,01 pkt - dofinansowanie 76,9 mln zł do projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”,
- Jarosław - 88,56 pkt - dofinansowanie 78,3 mln zł do projektu „Przyjedź - Zobacz - Zostań - Jarosław Miasto Otwarte na Ludzi. (...)”.

Przemyśl zbyt daleko. Opozycja krytykuje

W tej dziewiętnastce miast, które dostaną pieniądze, zabrakło Przemyśla. Złożony projekt „PrzeMyśl nasze szanse na lepsze jutro” z 84,27 pkt został sklasyfikowany na 31. miejscu. To i tak wysokie miejsce na 103 pozytywnie zaopiniowane wnioski z kraju, ale zbyt daleka pozycja, aby miasto zdobyło 67,9 mln zł dofinansowania.

- Miastu Przemyśl nie potrzeba chleba, wystarczą igrzyska. Oddać 1,4 mln zł, pstryk, zrobione. Powalczyć o pieniądze, a po co? - komentuje poseł z Przemyśla Marek Rząsa. Parlamentarzysta nawiązuje do oddania przez miasto 1,4 mln zł z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, z powodu nierozstrzygniętych przetargów na sprzęt. To największy zwrot na Podkarpaciu.

„To prawdziwa klęska”

To, że Przemyśl nie został zakwalifikowany do programu z Funduszy Szwajcarskich, ostrzej krytykują radni. Miasto cierpi na brak pieniędzy, a niemal na każdym kroku mówi się o konieczności oszczędzania.

- Porażka. Nie, to już jest prawdziwa klęska. Polsko - Szwajcarski Program Rozwoju Miast, zajmujemy w nim 31 miejsce. Fundusze otrzyma tylko pierwsze 19 miast. A co nasze władze sądzą o tym wyniku? Że jest ogromny sukces to 31 miejsce. Nie, to jest kompromitacja. 31 miejsce nie daje ani jednej złotówki dla mieszkańców Przemyśla - komentuje Ryszard Kulej, radny Koalicji Obywatelskiej.

Złożył interpelację do prezydenta Przemyśla. Domaga się „kompleksowej i szczegółowej informacji dotyczącej wszystkich działań podejmowanych w celu pozyskania zewnętrznych środków finansowych od 1 stycznia 2022 roku”. Twierdzi, że od kilkunastu miesięcy władze Przemyśla mają poważne trudności z pozyskiwaniem funduszy na różnego rodzaju przedsięwzięcia.

Urząd Miejski w Przemyślu zamieścił komentarz dotyczący sprawy.

„W związku z pojawiającymi się w przestrzeni publicznej zarzutami dotyczącymi rzekomo nieumiejętnego pozyskiwania przez Miasto Przemyśl środków zewnętrznych, przedstawiam fakty wynikające z oficjalnej korespondencji Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej. Projekt Gminy Miejskiej Przemyśl (...) uzyskał 84,27 punktów oraz przeszedł pozytywnie ocenę formalną i merytoryczną ekspertów zewnętrznych. Oznacza to, że spełniał wszystkie wymagania Programu i został przygotowany na wysokim poziomie jakościowym (dowód: korespondencja z MFiPR w załączeniu). Ministerstwo w kolejnym piśmie jednoznacznie potwierdziło, że projekt został wysoko oceniony pod względem merytorycznym, co świadczy o jego jakości, trafności i zgodności z celami Programu. Nieotrzymanie dofinansowania wynikało wyłącznie z ograniczonej alokacji środków finansowych, a różnice punktowe pomiędzy projektami były minimalne. Oznacza to wprost: Miasto Przemyśl nie przegrało z powodu błędów, braku kompetencji czy niewłaściwie przygotowanego wniosku, lecz z powodu limitu dostępnych środków w Programie - twierdzi Bartłomiej Barszczak, zastępca prezydenta Przemyśla.

Całość komentarza dostępna jest na miejskiej stronie internetowej. ©℗

Rozpoczęła się 47. Biesiada Teatralna w Horyńcu-Zdroju - jeden z najstarszych festiwali amatorskich w Polsce

oprac. jer
j.leniart@nowiny24.pl

13 teatrów weźmie udział w 47. Biesiadzie Teatralnej - Konfrontacjach Zespołów Teatralnych Małych Form w Horyńcu Zdroju. To jeden z najstarszych tego typu przeglądów w Polsce.

Horyniecka Biesiada Teatralna to spotkanie amatorskich zespołów teatralnych małych form: teatrów dramatycznych, kabaretów, teatrów wizji i ruchu, poezji, monodramów. Uczestnicy rywalizują o nagrody: Rogi Myśliwskie Króla Jana i Misy Borowiny.

Jak poinformowała Krystyna Juźwińska z Centrum Kulturalnego w Przemyślu, w tym roku do konfrontacji zakwalifikowano 13 teatrów z ponad 30 nadesłanych zgłoszeń.

Autentyczny ruch teatralny

Na scenie dawnego teatru dworskiego Ponińskich, a obecnie GOKSiT w Horyńcu-Zdroju, zaprezentują się teatry z Warszawy, Bielska Podlaskiego, Krakowa, Radomia, Lublina, Kozubszczyzny (woj. lubelskie), z Maszewa (woj. zachodniopomorskie), Kóz (woj. śląskie), Bolesławca (woj. dolnośląskie) oraz Jarosławia, Horyńca-Zdroju i Zmiennicy (woj. podkarpackie).

- Biesiada to jeden z najstarszych festiwali amatorskich zespołów teatralnych małych form w Polsce. Każdego roku kolejne teatry dołączają do nas, chcą się zaprezentować i poddać ocenie nie tylko profesjonalnego jury, ale także i innych teatrów - powiedziała Juźwińska. Zauważyła, że to dowód na to, że takie wydarzenia są potrzebne, i że nie tylko w dużych miastach, ale również w mniejszych ośrodkach rozwija się prawdziwy, autentyczny ruch teatralny.

FOT. AKPA

Głównym jurorem będzie Przemysław Stippa – aktor, reżyser i pedagog, od lat związanyo z Teatrem Narodowym w Warszawie

W niedzielę gala

Prezentacje konkursowe odbywać się będą do soboty. Zespoły wystąpią zarówno w spektaklach opartych na dziełach uznanych pisarzy, czy z wykorzystaniem ich tekstów, takich jak m.in. Molier, John Steinbeck, Franz Kafka, Marek Hłasko, Witold Gombrowicz, Leonid Andriejew, Dorota Kasjanowicz, jak i we własnych programach autorskich.

Występy teatrów tradycyjnie oceni profesjonalne jury. W tym roku będą to: aktor Przemysław Stippa; reżyser, publicysta Tomasz Cyz; aktorka Dominika Feiglewicz-Penarska i krytyk teatralny Łukasz Drewniak, którzy wybiorą najlepszych w dwóch kategoriach: zespołów małych form i indywidualnych dokonań twórczych.

W pierwszej kategorii troje laureatów otrzyma odpowiednio złoty, srebrny i brązowy Róg Myśliwski Króla Jana. Natomiast nagrodami w kategorii indywidualnych dokonań będą: złota, srebrna i brązowa Misa Borowiny. Od kilku lat przyznawane są także nagrody specjalne, w tym Róża Horyniecka.

Imprezę zakończy w niedzielę uroczysta gala i wręczenie nagród.

Oprócz prezentacji konkursowych młodzi artyści będą występować wieczorami także dla publiczności i kuracjuszy. W położonym na kresach Horyńcu-Zdroju jest to jedna z nielicznych w roku okazji do obejrzenia teatru „na żywo”, dlatego spektakle cieszą się dużym zainteresowaniem.

W ramach Biesiady Teatralnej tradycyjnie odbywają się warsztaty i konsultacje, które prowadzą znani aktorzy, reżyserzy i krytycy teatralni.

Biesiadzie towarzyszy konkurs fotograficzny „Teatralne oblicza. Na scenie obok sceny”. Termin nadsyłania prac konkursu fotograficznego upływa 8 marca 2026 r. (szczegóły na stronie CK w Przemyślu).

Horyniecka Biesiada od lat promuje najlepszych amatorów, a przede wszystkim młodych pasjonatów sztuki Melpomeny. Na horynieckiej scenie pierwsze kroki stawiało wielu znanych dziś aktorów teatralnych i kabaretowych.

Organizatorami Biesiady jest Centrum Kulturalne w Przemyślu i Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki (GOKSiT) w Horyńcu-Zdroju.(PAP)api

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Powstanie pierwszy szpital wojskowy w regionie? Po konsolidacji szpitali w Przemyślu i Ustrzykach

Dorota Mękarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Ministerstwo Obrony Narodowej wystąpiło z inicjatywą przejęcia Wojewódzkiego Szpitala im. Św. Ojca Pio w Przemyślu i połączeniem go z SP ZOZ w Ustrzykach Dolnych.

Szpitale w Przemyślu i Ustrzykach Dolnych są położone w sąsiednich powiatach, w odległości 62 km od siebie.

Jak poinformował marszałek województwa podkarpackiego Władysław Ortyl, w grudniu 2025 r. MON wyraziło wolę przejęcia Wojewódzkiego Szpitala im. Św. Ojca Pio w Przemyślu w celu zwiększenia zdolności reagowania w sytuacjach kryzysowych, poprawy dostępności do świadczeń medycznych oraz wzmocnienia systemu obronnego kraju.

FOT. ARCHIWUM

- Poziom zadłużenia szpitala w Ustrzykach Dolnych w 2025 r. roku szacowano na 65 mln zł - poinformował marszałek Władysław Ortyl

Strategiczne położenie

Była to odpowiedź na wniosek marszałka z listopada 2023 r., w którym zwrócił się do resortu obrony z propozycją współpracy w zakresie potencjalnego utworzenia szpitala wojskowego. Przemawia za tym strategiczne położenie województwa, graniczącego z obszarem o szczególnym znaczeniu geopolitycznym, które odgrywa istotną rolę w systemie bezpieczeństwa wschodniej flanki NATO.

- W tym kontekście brak funkcjonującego na terenie województwa szpitala wojskowego stanowi istotną lukę w regionalnym i krajowym systemie zabezpieczenia medycznego, której uzupełnienie - przy współpracy Samorządu Województwa Podkarpackiego i MON - może znacząco wzmocnić odporność państwa - podkreślił Władysław Ortyl w informacji przygotowanej na sesję sejmiku 23 lutego.

Wojewódzki Szpital im. Św. Ojca Pio w Przemyślu jest dziś największym i kluczowym ośrodkiem na południu regionu z potencjałem do dalszego rozwoju. Posiada kredyt restrukturyzacyjny w wysokości 93 mln zł udzielony przez Bank Gospodarstwa Krajowego i poręczony przez Województwo Podkarpackie. Pozostała część kapitału do spłaty na koniec 2025 r. wynosi 69 mln zł. Resortowi obrony została więc przestawiona potrzeba przejęcia poręczenia kapitału kredytu wraz ze zmianą podmiotu tworzącego szpital.

Szpitale muszą być oddłużone

Jak podkreśla marszałek, dla powodzenia procesu konsolidacji szpitali, kluczowy będzie zapowiadany przez Ministerstwo Zdrowia i Bank Gospodarstwa Krajowego mechanizm warunkowego oddłużenia, mający być jednym z filarów reformy systemu szpitalnictwa.

Poziom zadłużenia szpitala w Ustrzykach Dolnych, jego struktura i ryzyka z tym związane stanowią obecnie główny hamulec dla województwa do rozpoczęcia formalnego procesu konsolidacji. W 2025 r. roku zadłużenie placówki szacowano na 65 mln zł.

Władysław Ortyl poinformował, że do końca marca br. planowane jest wypracowanie i podpisanie trójstronnego listu intencyjnego pomiędzy MON, Województwem Podkarpackim i Powiatem Bieszczadzkim. Następnie w sprawie konsolidacji i jej następstw wypowiedzą się samorządy poprzez podjęcie stosownych uchwał.

Powstanie 16 rejonów zabezpieczenia

W 2025 r. MON powołało Dowództwo Wojsk Medycznych, którego głównym celem jest integracja wojskowej służby zdrowia. Siedzibą dowództwa jest Kraków. DWM zostanie podporządkowane min. pięć szpitali polowych (w tym dwa nowo formowane), Centrum Reagowania Epidemiologicznego Sił Zbrojnych oraz rejony zabezpieczenia medycznego. W planach jest utworzenie 16 takich rejonów - po jednym w każdym województwie - które będą współpracować z cywilnymi placówkami medycznymi. ©℗

Pączki po tłustym czwartku ktoś wyrzucił do lasu w leśnictwie Wańkowa

Bogdan Hućko
b.hucko@nowiny24.pl

Kilka paczek z pączkami znaleźli leśnicy na terenie leśnictwa Wańkowa w Bieszczadach. Ktoś pozbył się słodkości po tłustym czwartku.

Na niecodzienne znalezisko z pączkami pracownicy Lasów Państwowych natrafili na terenie leśnictwa Wańkowa.

- Można było zjeść, podzielić się z kimś, oddać potrzebującym - ale nie. Najłatwiej wywieźć i porzucić między drzewami. To nie jest przypadek. To świadome zaśmiecanie i brak elementarnej odpowiedzialności - nie kryją oburzenia leśnicy.

Na zdjęciu, które Nadleśnictwo Ustrzyki Dolne opublikowało w swoich mediach społecznościowych, widać sześć paczek z pączkami, porzuconych w nieładzie. Paczki nie zostały nawet otwarte.

- To pierwszy u nas taki przypadek wyrzucenia żywności do lasu - mówi Tomasz Puszczałowski, zastępca nadleśniczego w Nadleśnictwie Ustrzyki Dolne.

Leśnicy mają znacznie częściej do czynienia z zaśmieceniem lasów różnymi przedmiotami i odpadami, ale żywności raczej nikt nie wyrzuca. W tym przypadku to całkowicie nieodpowiedzialne zachowanie, także z etycznego punktu widzenia. Pozostawione jedzenie przyciąga dzikie zwierzęta, a takich przypadków - szczególnie latem, gdy turyści wyrzucają resztki pożywienia - nie brakuje w Bieszczadach.

Szczególnie niedźwiedzie „sprawdzają" zawartość koszy i kontenerów na śmieci. W tym przypadku leśnicy uprzątnęli pączki, pozbawiając „uczty" drapieżniki.

Nadleśnictwo Ustrzyki Dolne zwróciło się z apelem do mieszkańców: - Kupiłeś za dużo? Oddaj komuś. Nie potrzebujesz? Zwróć. Chcesz wyrzucić? Zrób to jak człowiek - do kosza.

Służby nie zajmują się wyrzuceniem pączków do lasu w Wańkowej. - Nikt nie zgłosił tego faktu, nie prowadzimy sprawy - powiedziała nam aspirant Natalia Brzozowska z KMP w Lesku.©℗

FOT. Ł. DZIUBAN/ NADLEŚNICTWO USTRZYKI DLN.

Słodkości znaleziono w leśnictwie Wańkowa w Bieszczadach

Zebrano prawie pół miliona złotych dla chorych na mukowiscydozę

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Pieniądze zbierano podczas jubileuszowego X Balu Charytatywnego Fundacji Pomocy Chorym na Mukowiscydozę MUKOHELP.

Wieczór wypełniły występy znanych artystów. Na scenie pojawili się Don Vasyl z zespołem, Czerwone Gitary oraz Mateusz Mijal. Jubileuszowy bal zgromadził około 260 uczestników, którzy nie tylko bawili się przy muzyce, ale przede wszystkim wspierali szczytny cel. Jednym z najważniejszych punktów wydarzenia była aukcja charytatywna prowadzona przez Adama Gizę. Licytowano wyjątkowe przedmioty, w tym rzeźby autorstwa Pedro Àngela Terròna Manrique. Największe emocje wzbudziła „Głowa Chrystusa w koronie cierniowej", która osiągnęła imponującą kwotę 85 tysięcy złotych.

Wśród gości honorowych znaleźli się m.in. metropolita przemyski abp Adam Szal, poseł na Sejm Tadeusz Chrzan, burmistrz Jarosławia Marcin Nazarewicz oraz dyrektor generalny Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego Tomasz Cyran.

FOT. FUNDACJA MUKOHELP

Wydarzenie odbyło się w Hotelu Coloseum w Jarosławiu

Obecni byli również ambasadorzy Fundacji MUKOHELP oraz osoby od lat wspierające jej działalność.

Wsparcie ludzi dobrej woli

Dzięki hojności uczestników i darczyńców podczas tegorocznej edycji udało się zebrać dokładnie 497 900 złotych. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na pomoc osobom zmagającym się z mukowiscydozą - chorobą wymagającą kosztownego i długotrwałego leczenia. ©℗

FOT. FUNDACJA MUKOHELP

„Głowa Chrystusa w koronie cierniowej"

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Krzyże Wolności i Solidarności dla tych, którzy wówczas stanęli po dobrej stronie

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Około 100 dam i kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności uczestniczyło w uroczystości „Tu rodziła się Solidarność" w Rzeszowie.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Uroczystość odbyła się w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie. Przyznano Krzyże Wolności i Solidarności oraz Złoty Krzyż Zasługi

Zorganizowano ją w 45-lecie podpisania porozumień rzeszowsko-ustrzyckich, 45. rocznicy powstania „Solidarności" Rolników Indywidualnych i 45. rocznicy rejestracji Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

Krzyże Wolności i Solidarności otrzymali z rąk wiceprezesa IPN dr. Mateusza Szpytmy: Grzegorz Gościński, Andrzej Adam Kaczmarek, Józefa Łach, Agata Dorota Majcher, Piotr Romuald Rychter; Złoty Krzyż Zasługi otrzymał Andrzej Antoni Nowak.

Dr Mateusz Szpytma zwrócił uwagę, że Solidarność rodziła się także w Hucie Stalowa Wola, na WSK, na WSP w Rzeszowie, w Ustrzykach Dolnych i w czasie protestu rolniczego.

- Protestu, który był głośny na całą Polskę, który zmobilizował rolników z całego kraju, aby bronić swoich praw. To tutaj, na Podkarpacie, w styczniu i lutym 1981 r. przybywali przedstawiciele Solidarności z całej Polski, aby walczyć o należne prawa dla rolników. Ale nie tylko dla rolników. Rolnicy protestowali nie tylko o prawa ściśle związane z uprawą roli i prowadzeniem gospodarstwa. Chciałem przypomnieć i bardzo podziękować, że walczyliście o prawdę historyczna w podręcznikach. Jest to zapisane w porozumieniach z 19 lutego [1981 roku]. Jest zapisane w tych porozumieniach, że będziecie walczyć i pamiętać o wolności religijnej. To pokazuje, jak ten ruch był ważny, że nie skupiał się tylko na własnych, ściśle ekonomicznych żądaniach, tylko był ruchem, który chciał lepszej Polski. Tak, tutaj rodziła się Solidarność. To słowo „tutaj" ma dla mnie jeszcze drugi wymiar. Solidarność rodziła się tutaj, bo rodziła się w waszych sercach powiedział dr Mateusz Szpytma.

Wiceprezes IPN podziękował kawalerom i damom Krzyża Wolności i Solidarności za to, „że stanęli po dobrej stronie".

- Dziękuje wam cała Polska. Ale nie powinno zakończyć się na podziękowaniach. Chciałbym was wszystkich prosić o to, żebyście pamiętali, że to jest zobowiązania dla nas, kolejnych pokoleń i dla was, abyście w nowej Polsce, w tej, która istnieje obecnie, byli czynnymi uczestnikami życia społecznego. Mówię to w takim kontekście, że znów przychodzi taki czas, że znów trzeba walczyć o prawa ekonomiczne rolników, że może przyjść czas, że znów trzeba będzie walczyć o wolność religijną, że może przyjść czas, że trzeba będzie grzmieć i mówić, że prawda powinna być w podręcznikach do historii. Abyście o tym pamiętali, bo to jest też wasz obowiązek i to jest wzór dla przyszłych pokoleń - apelował dr Mateusz Szpytma.

W styczniu i lutym 1981 r. przybywali tu przedstawiciele Solidarności z całej Polski, aby walczyć o należne prawa dla rolników

W imieniu Stowarzyszenia Kawalerów i Dam i Kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności przemówili jego prezes Piotr Wójcik i Ewa Tomaszewska, działaczka Solidarności, posłanka, senator, deputowana do Parlamentu Europejskiego. Ewa Tomaszewska stwierdziła, że odznaczenie to jest „jedynym w Polsce przyznawanym zgodnie z ustawą po bardzo szczegółowej lustracji".

- Odznaczenie to zobowiązuje szczególnie dziś, w sytuacji zagrożeń, jakie istnieją dla naszej suwerenności. Bo obrona wolności i praw obywatelskich były naszymi celami. Solidarność wzajemna, wspieranie się to były cele podejmowanej wówczas walki - mówiła Ewa Tomaszewska.

Mówczyni podkreśliła, ze najważniejszymi zadaniami na dziś jest dokumentowanie historii i "zabieganie o to, by rzeczywistość i przyszłość były lepsze".

©℗

REKLAMA 0011474682

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Mimo obaw mieszkańców inwestycja przy ul. Pogodnej w Jarosławiu ma zielone światło

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Inwestycja, która od miesięcy budzi niepokój mieszkańców, ma już prawomocne pozwolenie na budowę.

Starostwo Powiatowe w Jarosławiu poinformowało nas, że decyzja o pozwoleniu na budowę została wydana 18 września 2024 roku. Dotyczy ona budowy budynku mieszkalnego wielorodzinnego wraz z podziemnym garażem wielostanowiskowym oraz infrastrukturą towarzyszącą.

Ma on powstać na terenie objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Za Parkiem", oznaczonym jako teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej. Projekt zakłada budynek liczący 7 kondygnacji - 6 nadziemnych oraz 1 podziemną. W obiekcie zaplanowano 70 lokali mieszkalnych. Zgodnie z zapisami planu miejscowego maksymalna dopuszczalna wysokość zabudowy w tym miejscu wynosi 20 m, a powierzchnia zabudowy nie może przekroczyć 40 proc. działki. Jak wyjaśnia starostwo, w toku postępowania przeprowadzono analizę oddziaływania inwestycji na sąsiednie nieruchomości. Właściciele działek znajdujących się w tym obszarze zostali uznani za strony postępowania administracyjnego. Sprawdzono również zgodność projektu z zapisami miejscowego planu, w tym te dotyczące komunikacji i parkowania. Plan miejscowy nakłada obowiązek zapewnienia co najmniej jednego miejsca postojowego na każdy lokal mieszkalny - warunek ten, jak podkreślono, został spełniony w projekcie. Postępowanie administracyjne zostało zakończone, a decyzja o pozwoleniu na budowę stała się ostateczna.

FOT. KLAUDIA ORONOWICZ-CHUDZIK

W rejonie ulic Pogodnej i Hajnusa w Jarosławiu ma powstać budynek wielorodzinny wraz z podziemnym garażem oraz infrastrukturą towarzyszącą

Jednym z najczęściej podnoszonych przez mieszkańców zarzutów był brak konsultacji społecznych. Starostwo wyjaśnia jednak, że procedura wydawania pozwolenia na budowę nie przewiduje takiej formy udziału społeczeństwa. Konsultacje odbywają się na wcześniejszym etapie - podczas uchwalania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Plan „Za Parkiem" obowiązuje od 2010 roku i był później kilkukrotnie zmieniany. Urząd podkreśla również, że decyzja o pozwoleniu na budowę ma charakter tzw. decyzji związanej. Oznacza to, że jeśli inwestor spełnia wszystkie wymogi formalne i projekt jest zgodny z obowiązującym prawem oraz planem miejscowym, organ administracji nie może odmówić wydania pozwolenia - nawet w przypadku sprzeciwu sąsiadów.

W tym tygodniu odbyło się kolejne spotkanie mieszkańców z radnymi dzielnicy nr 6: Mateuszem Pryjdą, Mateuszem Włodarskim, Rafałem Skoczylasem oraz przewodniczącym Rady Miasta Piotrem Kozakiem. W rozmowach uczestniczyła również Grażyna Strzelec, dyrektor Wydziału Architektury i Nieruchomości UM Jarosławia.

Spotkanie miało charakter informacyjny i - jak podkreślają uczestnicy - przede wszystkim porządkujący wiedzę dotyczącą procedur planistycznych. Samorządowcy tłumaczyli mieszkańcom, jak funkcjonują miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego, jakie możliwości działania mają strony postępowania oraz jakie kroki prawne można podjąć w sytuacji, gdy inwestycja - zdaniem mieszkańców - narusza ich interes. Przypomniano również, że uwagi do planu dla tego obszaru były zgłaszane już na etapie jego tworzenia w 2008 roku.

Mieszkańcy podczas spotkania ponownie zaznaczali, że nie sprzeciwiają się inwestycji jako takiej. Ich największe obawy dotyczą przede wszystkim skali zabudowy. - Nie chcemy blokować rozwoju miasta. Chodzi nam o to, żeby budynki nie były zbyt wysokie w otoczeniu domów jednorodzinnych i zabudowy szeregowej - podkreślali. Obawy dotyczą też wpływu inwestycji na nasłonecznienie posesji, prywatność oraz zwiększony ruch samochodowy w spokojnej dotąd części miasta. ©℗

Lider Regionu 2025 - Twoja szansa na miano lidera w regionie i pokazanie siły lokalnego biznesu

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Zgłoś się do nagrody Lider Regionu. Wyróżnimy tych, którzy poprzez działalność gospodarczą i społeczną realnie wpływają na rozwój i potencjał regionu.

15. edycja nagrody Lider Regionu potwierdza jej znaczenie – od ponad dekady nagradzamy dynamiczne i innowacyjne firmy, instytucje i samorządy Podkarpacia. To prestiżowe wyróżnienie podkreśla obecność liderów przedsiębiorczości i nowoczesnych rozwiązań, szczególnie w obszarach technologii i nowatorskiego zarządzania.

Nie brakuje również instytucji, które wyróżniają się ponadprzeciętnymi osiągnięciami i znacząco przyczyniają się do rozwoju Podkarpacia, podnosząc prestiż regionu i inspirując inne podmioty do działania.

W związku z tym rozpoczynamy przyjmowanie zgłoszeń firm i instytucji, które swoją działalnością i zaangażowaniem wspierają rozwój województwa podkarpackiego. Nagroda Lider Regionu to wyróżnienie dla tych, którzy wnoszą szczególny wkład w rozwój lokalnego biznesu i społeczności, stając się prawdziwymi liderami naszego regionu.

Idealna okazja do pokazania osiągnięć

O tytuł Lidera Regionu mogą ubiegać się wszystkie firmy, instytucje i samorządy – bez względu na wielkość zatrudnienia czy formę prawną. To doskonała okazja, aby pokazać osiągnięcia i innowacyjne działania, które przyczyniają się do rozwoju Podkarpacia.

Czekamy już na Wasze zgłoszenia

Podobnie jak w poprzednich latach cały proces przebiega w kilku etapach. Na początek trwa etap zgłaszania kandydatów, nominacji redakcyjnych i pionu biznesu. To właśnie teraz czekamy na decyzję firmy o udziale w projekcie, który skutecznie może wypromować firmy, instytucje i samorządy zasługujące na miano Liderów Regionu. Następnie zgłoszenia zostaną ocenione pod względem formalnym, a publikacje przybliżające działalność firmy ukażą się na łamach „Nowin" i nowiny 24.pl

Projekt zwieńczy finał wraz z uroczystą galą, podczas której wręczone zostaną statuetki i oficjalnie poznamy tegorocznych laureatów nagrody Lider Regionu 2025. Statuetki trafiają do tych, którzy inspirują innych, wprowadzają innowacje oraz budują potencjał podkarpackiego biznesu.

Inspirują region

Nagroda Lider Regionu to możliwość zaprezentowania tych osiągnięć szerokiemu gronu odbiorców, wyróżnienia wyjątkowych działań i docenienia wkładu w rozwój lokalnej społeczności.

Laureaci są dumą mieszkańców regionu i dowodem na to, że Podkarpacie dynamicznie się rozwija.

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Statuetka Lider Regionu to nagroda dla wyróżniających się przedsiębiorstw i instytucji, które swoim zaangażowaniem przyczyniają się do rozkwitu regionu

Nie zwlekaj. Zgłoś firmę, instytucję, samorząd

Jeśli uważasz, że Twoja firma, instytucja lub samorząd zasługuje na tytuł Lidera Regionu 2025, zgłoś ją już dziś.

To szansa, aby pokazać osiągnięcia i zostać docenionym w regionie. Zgłoszenia można przesyłać na adres: liderzy@nowiny24.pl

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: +48 691 467 148 lub drogą mailową: tycjan.zamolojko@polskapress.pl

Więcej o projekcie Liderzy Regionu oraz poprzednich edycjach nagrody znajdziesz na naszej stronie: www.nowiny24.pl/liderzyregionu
©℗

eprasa.pl 4ca3e9d35b

PULS
#204

Jak igła w stogu DNA

Str. 12-13

BT

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

GENEALOGIA. LEPIEJ ZROZUMIEĆ SIEBIE

Poszukujemy swoich korzeni z różnych powodów: z chęci potwierdzenia swojej szlacheckości, odpowiedzi na pytanie, kim jesteśmy. Poczucie przynależności do rodziny i jej historii daje poczucie tożsamości i wewnętrzną siłę. Dzisiaj badaniem naszej przeszłości zajmują się już wyspecjalizowane firmy, a rozwój genealogii dość niespodziewanie pomógł innej dziedzinie nauki – kryminalistyce

Dorota Kowalska

Paweł Świetlik - z wykształcenia archeolog, z zamiłowania genealog, funkcjonariusz Służby Więziennej, strażak ochotnik i społecznik. Od małego interesował się historią. Babcia Stasia miała w szafie pudła ze starymi zdjęciami - przeglądał je, dopytywał, kto jest na zdjęciach, co się z tym kimś stało.

- Ale genealogia, tak na poważnie, wzięła się trochę przez przypadek. Kiedyś mama wspominała dawne czasy i swojego dziadka Józefa Limańskiego. Mówiła, że całe życie pracował na kolei i nic z tego nie miał, ale dostał trzy krzyże i ona je doskonale pamięta. Ojciec się śmiał, że pewnie sobie kupił te krzyże na targowisku. Pomyślałem: „Chwila, przecież jeśli to były odznaczenia państwowe, to możemy sprawdzić, czy je dostał, czy nie". Tak to się zaczęło - wspomina.

Mógł mieć wtedy niewiele ponad 20 lat, dzisiaj ma 44. Stwierdził, że jeżeli to był Krzyż Walecznych, to prawdopodobnie przyznała go pradziadkowi Kancelaria Prezydenta. Napisał jednak najpierw do Centralnego Archiwum Wojskowego w Rembertowie, poprosił, żeby sprawdzili teczkę Józefa Limańskiego. Okazało się, że rzeczywiście, był w niej wniosek o przyznanie Krzyża Walecznych. Wysłał więc pismo do Kancelarii Prezydenta, a ta za opłatą wydała mu duplikat odznaczenia.

- Dowiedziałem się też, że podczas I wojny światowej pradziadek walczył na froncie we Francji, obok niego wybuchła bomba i stracił słuch. Dostał za to od cesarza Wilhelma Krzyż Żelazny - tłumaczy Paweł Świetlik.

Rozwiązał zagadkę odznaczenia swojego pradziadka, a właściwie dwóch odznaczeń, i pomyślał, że sprawdzi innych członków rodziny, a może dowie się o nich czegoś ciekawego.

Wywodzi się z rodziny mundurowej. Dziadek - strażak, ojciec - strażak, brat dziadka - strażak. Zaczął szperać. Jest gdzie. Dla niego pomocne było Centralne Archiwum Wojskowe, bardzo bogatym źródłem wiedzy są też koperty dowodów osobistych w urzędach gminy.

- W takich kopertach dowodów osobistych można znaleźć dokumenty z czasów okupacji hitlerowskiej. Niemcy wydawali swoje dowody, książeczki, inne dokumenty. Później, kiedy wojna się kończyła, każdy musiał udowodnić, że nazywa się tak a nie inaczej. Ludzie oddawali niemieckie dokumenty i w latach 50. zaczęto im wydawać dowody osobiste. Więc w kopertach dowodowych jest mnóstwo ciekawego dla genealogów materiału - tłumaczy.

I dodaje, że kolejne ważne źródło informacji, zwłaszcza jeśli ktoś ma w rodzinie mundurowych - kolejarzy, strażaków, pocztowców - to archiwa tych instytucji. Kolejna sprawa to ZUS - tam z kolei można przejrzeć akta emerytalne.

- Przecież jak ktoś przechodzi na emeryturę, musi złożyć w ZUS-ie podanie, opisać swoją historię, złożyć świadectwa pracy, dokumenty o wykształceniu. Wszystko w tych teczkach zusowskich jest. Także szkoły mają swoje archiwa. Można z nich wyciągnąć świadectwa, zdjęcia. Wydziały komunikacji mają teczki praw jazdy, kart woźniców - wylicza Paweł Świetlik.

W jego rodzinie, jak mówi ze śmiechem, jest wszystko od prawa do lewa, tak jeśli chodzi o poglądy polityczne, jak i o status społeczny, bo są i robotnicy, i kolejarze, i strażacy, i właściciele majątków ziemskich. Jego pradziadkowie od strony ojca mieli w Pigłowicach dworek i sporo ziemi, ale już żona Józefa Limańskiego była służącą u jakichś ziemian. Szczególnie bliski jest mu Józef Limański, bo od niego wszystko się zaczęło, a ze strony żony Marcin Banaszak, który walczył w powstaniu wielkopolskim, a potem w wojnie polsko-bolszewickiej.

- Genealog to jest taki trochę detektyw, prawda? - dopytuję.

- Detektyw i człowiek nieuleczalnie chory, bo jak ktoś chwyci bakcyla genealogii, to już się z tej pasji nie wyleczy, wszędzie będzie węszył - wybucha śmiechem Świetlik.

Dzisiaj możliwości są większe. Kiedy zaczynał, internet raczkował, teraz można w nim znaleźć masę informacji. Mają wyszukiwarki dla genealogów, w sieci są przeróżne dokumenty, chociażby księgi metrykalne, można wejść w archiwa wielu instytucji. Inna rzecz, że genealodzy są dobrze zorganizowani: mają swoje stowarzyszenia, fora, jest coraz więcej publikacji naukowych na temat genealogii.

- I coraz więcej ludzi chce wiedzieć, kim byli ich przodkowie, czym się zajmowali. Nie wiem, czy to kwestia mody, czy po prostu szukamy swojej tożsamości - wzrusza ramionami.

On miał w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Hipolit w Środzie Wielkopolskiej spotkanie z młodzieżą. Opowiadał właśnie o tym, jakie są źródła informacji, gdzie szukać dokumentów. Młodzi słuchali z zainteresowaniem.

CORAZ WIĘCEJ LUDZI CHCE WIEDZIEĆ, KIM BYLI ICH PRZODKOWIE, CZYM SIĘ ZAJMOWALI. MOŻE PO PROSTU SZUKAMY SWOJEJ TOŻSAMOŚCI?

Na tropie swoich przodków

Genealogia już od dawna uznawana jest za swoisty fenomen. W Stanach Zjednoczonych swoich korzeni poszukuje grubo ponad sto milionów ludzi, a genealogia to drugie - po amatorskim uprawianiu ogródka - ulubione hobby Amerykanów. Liczba tych, którzy tworzą drzewa genealogiczne, rośnie w Niemczech i we Francji. Wszyscy oni mają do dyspozycji internet, a w nim kilkanaście portali, na których mogą szukać swoich krewnych. Oprócz tego książki, poradniki, wreszcie największy na świecie zbiór rejestrów kościelnych i dokumentów emigracyjnych gromadzonych od 1894 roku w Bibliotece Historii Rodziny w Utah przez członków Kościoła Mormonów. Od 1938 roku mormoni utrwalają dane na mikrofilmach, obecnie jest ich w Bibliotece kilka milionów. Na świecie działa kilkaset ekip wolontariuszy - wyznawców Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich, którzy utrwalają na kliszach dokumenty mogące pomóc w odszukaniu informacji o swoich przodkach.

„Popyt na korzenie" jest tak duży, że na świecie działają specjalistyczne firmy, które za odpowiednim wynagrodzeniem zajmują się tworzeniem drzew genealogicznych na zamówienie. A dla tych, którym spotkanie z historią własnej rodziny popsuło nastrój, rozczarowało albo przyprawiło o stres, powstał nowy dział psychologii - psychogenealogia.

Co by nie pchało amatorów do ciągłych poszukiwań, oni sami powtarzają, że najważniejsza jest dla nich radość rozwiązywania zagadek, ta zabawa w detektywa, który, umówmy się, nie robi nic innego, jak „grzebie w trupach".

„Poszukiwania genealogiczne stanowią swego rodzaju śledztwo polegające na zbieraniu dowodów, ich weryfikacji, analizie i wreszcie rekonstrukcji wydarzeń w oparciu o zebrany materiał i wysnute zeń wnioski" - pisze w „Poradniku Genealoga Amatora", uważanym za genealogiczny elementarz, Rafał T. Prinke. I dalej: „Podobnie jak detektyw, genealog musi nie tylko umieć odróżnić informacje prawdziwe od fałszywych, ale także stawiać najbardziej prawdopodobne hipotezy robocze w przypadkach, kiedy brak jest bezpośrednich dowodów. Oczywiście proces poszlakowy nigdy nie daje stuprocentowej gwarancji, że ukarana będzie właściwa osoba - tak samo hipotetyczne odtworzenie powiązań genealogicznych nie daje pewności, że są one właściwe".

Zabójstwo daje początek policyjnemu śledztwu, które musi odpowiedzieć na siedem podstawowych pytań: Co? Gdzie? Kiedy? Kto? Czym? W jaki sposób? Dlaczego? A proces dochodzenie prawdy jest niczym innym, jak prześledzeniem życia człowieka od jego narodzin po dzień zabójstwa. W genealogii impuls do podjęcia detektywistycznej pracy nie ma na szczęście tak drastycznego podłoża i jest różny - zależnie od kultury, religii i mentalności.

Dla mormonów poszukiwania swoich przodów to rodzaj posłannictwa czy może raczej przykazanie dane im od Boga. Mormoni wierzą, że każdego człowieka można ochrzcić nawet po jego śmierci, i choć to wprawdzie duch przodka, który zachowuje wolę i świadomość, decyduje, czy chce być ochrzczony, czy nie, oni muszą dać wszystkim jednakową szansę. Także każdy Hindus ze względów religijnych musi znać historię swoich przodków, co najmniej do czwartego pokolenia. Ten wywód jest wpisywany do horoskopu otrzymanego przy urodzeniu, a imiona przodków odczytywane podczas ceremonii ślubu czy innych obrzędów, z prośbą o wsparcie duchowe.

Z kolei w Japonii genealogia stanowiła integralny element tradycji samurajskiej, a poszczególne rody przechowywały informacje o swoich przodkach w specjalnie stworzonych do tego celu bibliotekach. W Chinach pierwotny kult przodków przetrwał jako ważny element konfucjonizmu. Ale i tak nie do pobicia wydają się Polinezyjczycy, bo każdy z nich historię swojej rodziny, obejmującą ostatnich pięciuset lat, wyrecytuje z pamięci wyrwany ze snu w środku nocy. Jak pisze Rafał T. Prinke, w społecznościach o strukturze plemiennej znajomość więzów krwi miała zasadnicze znaczenie nie tylko dla klasy posiadającej, ale dla wszystkich jego członków.

Nasze poczucie przynależności

Kinga Urbańska ukończyła studia na kierunku historia (specjalność archiwistyka i edytorstwo źródeł), od lat pracuje jako genealog. Jest współzałożycielką firmy genealogicznej Your Roots in Poland, wiceprezeską Stowarzyszenia Twoje Korzenie w Polsce, współautorką kilku książek, w tym „Genealogia dla najmłodszych, czyli wyjątkowa podróż w czasie".

- W moim rodzinnym domu bardzo dużo mówiło się na temat pochodzenia szlacheckiego, herbów. Krążyła rodzinna legenda, że moi przodkowie mieli swoje włości gdzieś na wschodzie, skąd musieli uciekać. Ona została przekazywana także przez członków rodziny, którzy byli w zakonie, bo mój dziadek był zakonnikiem, a jego brat nawet prowincjałem karmelitów bosych w Krakowie. Więc skoro takie osoby przekazywały te informacje, uznaliśmy je za wiarygodne. Wciągnęły mnie ta historia - opowiada.

Zresztą, potem, kiedy genealogią zaczęła zajmować się zawodowo, sprawdziła swoje korzenie. Okazało się, że na pewno od 1750 roku Urbańscy nie byli

eprasa.pl 4ca3e9d35b

FOT. 123RF

„Popyt na korzenie" jest tak duży, że w Polsce i na świecie działają specjalistyczne firmy, które za odpowiednim wynagrodzeniem zajmują się tworzeniem drzew genealogicznych na zamówienie

szlachcicami - byli zamożnymi chłopami, tyle.

- Z czym mój tata się nie pogodził. On wciąż twierdzi, że skoro jego stryj powiedział, że nasi przodkowie byli szlachcicami, to byli i koniec, kropka - wybucha śmiechem.

Więc zdecydowanie zainteresowanie rodzinnymi historiami, herbami, przeszłością zaszczepiono jej w rodzinnym domu. Wybór studiów wydawał się oczywisty. Pod ich koniec razem z grupą przyjaciół doszła do wniosku, że jest nisza, którą można biznesowo zagospodarować. Mieszka w Krakowie - od dawna przyjeżdżało tu wiele osób, także obcokrajowców, żeby szukać swoich korzeni. Tyle że nie wiedzieli, jak się za to zabrać. Poza tym, często nie znali języka.

- A my jesteśmy archiwistami, historykami i mówimy po angielsku, także w innych językach, więc stwierdziliśmy, że dlaczego na tym nie zarabiać, skoro jest popyt na tego typu usługi - tłumaczy Urbańska.

I dodaje, że próba odtworzenia swojego drzewa genealogicznego to jedno, ale coraz częściej zwracają się do nich ludzie, którzy chcą udowodnić, czy też potwierdzić swoje polskie pochodzenie i starać się o polskie obywatelstwo.

- Tylko w Stanach Zjednoczonych żyje ponad dwadzieścia milionów osób, które wiedzą, że mają polskie korzenie, nie mówiąc już o tych, które tego nie wiedzą. Niektórzy chcą mieć polski paszport, bo to tak naprawdę paszport europejski, a sytuację geopolityczną mamy, jaką mamy - opowiada. W każdym razie na brak klientów nie mogą narzekać.

Firma to jedno; w 2016 roku okazało się, że dla wielu ludzi genealogia to pasja, stąd pomysł Stowarzyszenia Twoje Korzenie w Polsce. W jego ramach organizują warsztaty, wykłady, popularyzują wiedzę na temat genealogii. Napisali dwie instruktażowe książki o tym, jak szukać swoich przodków.

- Skąd takie zainteresowanie swoimi korzeniami, jak pani myśli? - dopytuję.

- Kiedyś było bardzo mocno związane z chęcią potwierdzenia swojej szlacheckości, tej warstwy nobilitującej naszą rodzinę. Z drugiej strony, wiek XX wiąże sie z rozwojem nauk psychologicznych, także naszej samoświadomości. Jestem przekonana, że badania genealogiczne służą przede wszystkim dowiedzenia się, kim jesteśmy, zrozumieniem naszej tożsamości, naszego pochodzenia. Wiemy już, bo potwierdziły to badania, że dziedziczymy pewne traumy, że nasza konstrukcja psychologiczna, emocjonalna jest związana także z doświadczeniami naszych przodków - mówi Kinga Urbańska. - Więc poszukujemy dzisiaj swoich korzeni, żeby lepiej zrozumieć siebie i nasze miejsce w życiu, odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego jesteśmy, kim jesteśmy - dodaje.

Jak podkreślają socjologowie, ludzie potrzebują być kimś więcej niż tylko samotnym, anonimowym trybikiem w wielkiej machinie społeczeństwa. Poczucie przynależności do rodziny i jej historii daje poczucie tożsamości i wewnętrzną siłę. Każdy człowiek powinien wiedzieć, skąd pochodzi i dokąd zmierza.

Ale czasami, o czym wspomniała Kinga Urbańska, przesłanki są bardziej przyziemne: chcemy się dowartościować, udowodnić szlachectwo. Tymczasem, jak możemy przeczytać w „Poradniku Genealoga Amatora": „Przekazy rodzinne mają to do siebie, że starają się gloryfikować przeszłość rodziny, wyolbrzymiając zasługi i bogactwa przodków, a pomniejszając ich ułomności".

Jeden z genealogów opowiadał mi kiedyś, jak to przyszedł do niego mężczyzna noszący to samo nazwisko co narodowy wieszcz, Adam, z prośbą o odtworzenie swego drzewa genealogicznego. Miał zapewne nadzieję, że jest spokrewniony z poetą, ale rzeczywistość okazała się prozaiczna. Genealog dotarł do ksiąg kościelnych, w których tak opisano narodziny pradziada jego klienta: „Przyszedł na świat z dziewki kościelnej i przyniósł go dziad kościelny".

No i klops! Francuska psycholog Anne Ancelin Schutzenberger w swojej będącej bestsellerem książce „Ach ci moi przodkowie" pisze, że o ile łatwo jest utożsamiać się z przodkami, którzy byli ludźmi sławnymi, a przynajmniej dobrymi i utalentowanymi, to odkrycie wśród nich „czarnych owiec" powoduje czasem przerażenie i depresję, a wtedy niezbędna jest pomoc specjalisty. Tak, czasami genealogia bywa niebezpieczna, bo odkrywamy wiadomości, których nie chcielibyśmy znać. Może stąd ta psychogenealogia?

Z pomocą kryminalistyce

Ta chęć poznania swoich korzeni, przodków, pomogła też innej dziedzinie nauki, czego nikt, przynajmniej na początku, nie brał po uwagę. A może i brał, bo przecież genealodzy to domorośli detektywi.

W każdym razie miliony Amerykanów, którzy wysyłali do prywatnych firm swoje DNA, żeby dowiedzieć się czegoś o swojej przeszłości, nieświadomie doprowadzili do przełomu w kryminalistyce i tak dzisiaj anonimowemu śladowi na miejscu przestępstwa można przypisać imię i nazwisko.

Śledczym, dzięki publicznym bazom danych DNA, udało się już zidentyfikować wielu morderców, gwałcicieli, przestępców. Jedną z najsłynniejszych spraw, w której kluczową rolę odegrały komercyjne bazy danych DNA, jest ta seryjnego mordercy znanego jako Golden State Killer.

Golden State Killer terroryzował Kalifornię na przełomie lat 70.i 80., miał dokonać 100 włamań, 50 gwałtów i przynajmniej 13 morderstw. Całe dekady pozostawał nieuchwytny. Po latach, a dokładnie w 2016 roku, agenci FBI wznowili poszukiwania przestępcy i wyznaczyli nagrodę w wysokości 50 tysięcy dolarów za informację, które mogłyby przyczynić się do jego złapania.

Dwa lata później ogłosili, że wiedzą, kto jest mordercą i gwałcicielem z Kalifornii, a rozwiązali tę zagadkę, korzystając z darmowej bazy danych GED-metch. Gdy policja umieściła w niej próbki DNA Golden State Killera, znalazła 10 do 20 jego dalekich krewnych. Na tej podstawie stworzono drzewo genealogiczne i wytypowano dwóch podejrzanych. Jeden z nich został wyeliminowany w toku śledztwa - został tylko Joseph James DeAngelo. Pobrano próbki DNA z klamki jego samochodu i chusteczki do nosa znalezionej w koszu na śmieci. Pasowały. 72-letni DeAngelo usiadł na ławie oskarżonych, oskarżono go o osiem morderstw pierwszego stopnia i trzynaście prób uprowadzenia.

Inne śledztwo, które pewnie przejdzie do historii kryminalistyki, to historia sprzed ponad 50 lat. 15 lutego 1974 roku 25-letnia studentka Mary K. Schlais została znaleziona przy drodze w niewielkim miasteczku Spring Brook w stanie Wisconsin. Została kilkakrotnie dźgnięta nożem. Ostatni raz widziano kobietę, kiedy jechała autostopem do Chicago. Jedynym tropem dla śledczych była czapka znaleziona na miejscu zbrodni, a na niej włosy. Detektywi sprawdzali różne hipotezy, przesłuchiwali świadków - i nic.

Wiele lat później biuro szeryfa hrabstwa Dunn nawiązało współpracę z genealogami genetycznymi z Uniwersytetu Ramapo w New Jersey. Śledczy wysłali im włosy znalezione na czapce. Naukowcy wygenerowali z nich DNA, potem przeanalizowali drzewo genealogiczne na popularnych witrynach genealogicznych i przekazali śledczym nazwiska krewnych podejrzanego.

Było to o tyle trudne, że sprawca był adoptowanym dzieckiem, co komplikowało sprawę, ale udało się. Nauka, a konkretnie genealogia, doprowadziła śledczych do 84-letniego Jona Millera w Minnesocie. Miller przyznał, że 50 lat wcześniej zabrał Mary, która łapała autostop, do samochodu, chciał uprawiać z nią seks, a kiedy odmówiła, zabił ją nożem.

Szuflady pełne papierów

Paweł Świetlik dzisiaj nie ma już tyle czasu, co kiedyś. Wiadomo: żona, dzieci, a do tego praca zawodowa, ale cały czas szuka. Ma w domu trzy szuflady dokumentów, które ściągnął z internetu, z archiwów, z różnych instytucji - wszystko musi przejrzeć.

- Najbliższy plan to jest opracowanie historii mojej babci Stasi, z którą mieszkałem w domu rodzinnym mojej mamy. Babcia nie żyje od 2007 roku, była kucharką w Zespole Szkół Rolniczych w Środzie, ale miała bardzo ciekawą historię wojenną - opowiada.

Trafiła na roboty do Niemiec i była na tych robotach cztery dni. - Była dwunastolatką. Trafiła do Bawarii, miała pomagać w gospodarstwie rolnym przy bykach, krowach. Niemiec ją zobaczył i oniemiał. „Co oni mi tu dziecko przysłali?" - otworzył ze zdumienia oczy. Babcia znała niemiecki, bo w domu rodzice sprzeczali się w tym języku, nie chcieli, żeby dzieci rozumiały. Miała też ze sobą zdjęcie swojego ojca, Józefa Limańskiego, w pruskim mundurze, odznaczonego Krzyżem Żelaznym. Ten człowiek je zobaczył, spojrzał na nią i wsadził w pociąg. „Wracaj do domu, bo pewnie mama się o ciebie martwi" - powiedział na odchodne - opowiada rodzinną historię.

Więc teraz przyszedł czas na babcię. Najpierw zbiera dokumenty, potem dojrzewa, jak to mówi, żeby je opisać. Siada do komputera i stuka w klawisze, do każdej historii dołączając zdjęcia. Jego teksty wydrukował już „Średzki Kwartalnik Kulturalny", „Gazeta Średzka", „Kronika Wielkopolski". Myślał o napisaniu książki, takiej historii rodziny, ale to duże przedsięwzięcie. Zobaczymy.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

Przełom lutego i marca 2022 roku. Cały świat jest przerażony rosyjską agresją na Ukrainę, ale też z podziwem patrzy na Polskę, zwłaszcza na Podkarpacie. Takiej spontanicznej akcji pomocy Polaków dla uchodźców wojennych z Ukrainy chyba nikt się nie spodziewał. Zwłaszcza w odniesieniu do Przemyśla. Co nam zostało z tych kilkunastu pierwszych tygodni wojny w Ukrainie?

Norbert Ziętal

NIECH TA WOJNA WRESZCIE SIĘ SKOŃCZY

FOT. ARCHIWUM

Wiktor Halczyński: - Prawie wszyscy rozumieją, że Rosja nie chce pokoju i ma cel zniszczyć Ukraińców jako narodowość, co potwierdzają terrorystyczne ataki na obiekty cywilne i na zwykłych ludzi. Z tego względu ludzie są świadomi, że wojna może trwać jeszcze długo

Na początku, w 2022 roku, wszystko było nagłe i przerażające. Wojna wybuchła z dnia na dzień, ludzie byli przestraszeni, uciekali z domów, panował chaos. Jednocześnie widziałam ogromną determinację. Wszyscy chcieli bronić swojego kraju. Teraz, w 2026, nastroje są trochę inne. Ludzie przyzwyczaili się do tej nowej rzeczywistości, uczą się funkcjonować mimo zagrożeń, choć strach i czujność wciąż są obecne - mówi Anna Maria Jaremenko, Polka mieszkająca koło Przemyśla, dyr. Międzynarodowej Fundacji Wolność i Przyjaźń. Od kilku lat regularnie jeździ z pomocą na Ukrainę.

Przeżyła wiele, w tym atak powietrzny Rosjan na Kijów, podczas którego rakieta wybuchła ok. 100 - 200 metrów od hotelu, w którym spała. „Przezornie, przed wybuchem zeszłam do schronu" - rok temu komentowała „Nowinom".

- Od 24 lutego 2022 roku Lwów i Ukraina bardzo się zmieniły. W pierwsze dni pełnoskalowej wojny Ukraińcy zostali zjednoczeni wokół własnego wojska, co dało możliwość faktycznie zwyciężać w pierwszym etapie wojny, kiedy ruska armia wyszła spod Kijowa, a później armii ukraińskiej udało się uwolnić Chersoń i część obwodów chersońskiego i charkowskiego. Dalej, z ostrzałami energetyki i długą wojną na wyczerpanie, Ukraińcy nauczyli się robić rzeczy niemożliwe. Wynaleźć nowe technologie dronowe dla wojska i przeciwdziałać rosyjskim atakom z powietrza, szybko odnawiać sieci energetyczne po dewastacyjnych rosyjskich atakach, prowadzić i rozwijać działalność gospodarczą w pełnej skali podczas wojny - mówi Wiktor Halczyński ze Lwowa, zawodowo związany z mediami i public relations, najpierw przez kilkanaście lat w sektorze bankowym, obecnie w przemyśle.

Od wielu lat aktywnie działa na rzecz pojednania polsko-ukraińskiego, m.in. w zakresie reaktywacji przebiegającej przez oba kraje linii kolejowej 102 i skupionych wokół niej różnych inicjatyw.

Przemyśl na ustach całego świata

Przemyśl przełomu lutego i marca, a nawet kwietnia 2022 roku wyglądał zupełnie inaczej niż przed tym okresem i obecnie. Dużo obcych rejestracji na samochodach - miasto przeżywało najazd osób z różnych stron, którzy indywidualnie przewozili uchodźców spod granicy w głąb Polski. Sporo policji, najrozmaitszych służb. Zmiana była zauważalna już kilka tygodni przed wybuchem wojny. Sensację wzbudzały amerykańskie pojazdy pancerne krążące po mieście i okolicach. Nad głowami latały amerykańskie śmigłowce. Dość szybko pojawiły się apele, aby na własną rękę nie udostępniać zdjęć tego sprzętu wojskowego w Internecie. Tyle oficjalnie. Bo nieoficjalnie wiadomo, że chodziło też o pokazanie, że Amerykanie już tu są, „możecie czuć się bezpieczni".

W miasto zaraz po wybuchu wojny uderzyły dwie fale wyraźnie sterowanej dezinformacji. Pierwsza mówiła o rzekomym zaprzestaniu dostaw paliw. Sprawa początkowo wiązała się z dużo większym ruchem w Przemyślu i okolicach samochodów z głębi Polski i Europy niż zwykle, które musiały gdzieś tankować. Przed stacjami paliwowymi pojawiały się kolejki. Te informacje ktoś celowo powielał, a potem już same zaczęły się rozchodzić. Mało kto chciał wierzyć, że kłopoty z paliwem są przejściowe i wiązały się z ogromnym popytem, który wykraczał poza harmonogram standardowych dostaw.

Chwilę później wybuchła „afera" z Ukraińcami, którzy rzekomo masowo wybierają z bankomatów każdą dostępną gotówkę. Szybko okazało się, że sprawa też była tylko chwilowa, a wcześniejszy system planowanych dostaw gotówki do bankomatów okazał się niewystarczający wobec wyraźnie zwiększonego popytu na nią. Po krótkim czasie sprawa została uregulowana i ucichła.

Ustały loty cywilnych samolotów na Ukrainę. Stacja kolejowa w Przemyślu to od czterech lat miejsce przesiadek najważniejszych oficjeli z całego świata. Dolatują do lotniska w Rzeszów - Jasionka, samochodami jadą do Przemyśla, a stąd pociągiem na Ukrainę. To najbezpieczniejszy wariant podróży. Na początku hałaśliwe konwoje, eskortowane przez policję i żandarmerię na sygnałach, budziły sensację. Przejazd prezydenta USA Joe Bidena filmowało smartfonami sporo osób. Dzisiaj takie kawalkady głośnych aut nikogo już w Przemyślu nie interesują.

Nikt nie ma wątpliwości, że przygraniczny Przemyśl był i nadal jest infiltrowany przez służby specjalne. I te ze wschodu, i te z zachodu. To właśnie w tym mieście Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego w lutym 2022 roku zatrzymała najsłynniejszego szpiega tej wojny - Pawła Rubcova vel Pablo Gonzalesa. Nie doczekał procesu sądowego, gdyż w sierpniu 2024 roku był jednym z uczestników zachodnio-rosyjskiej wymiany osób zatrzymanych, w tym szpiegów, w Europie Zachodniej i USA z jednej strony oraz Rosji z drugiej. Na lotnisku w Rosji Robcov vel Gonzales był witany serdecznym uściskiem dłoni przez samego Władymira Putina.

Najtrudniejsze były naloty i ostrzały artyleryjskie

- W 2022 roku najważniejsze było ratowanie życia. A więc pomoc z postaci żywności, wody, leków, sprzętu medycznego, wsparcie uchodźców w dotarciu do bezpiecznych miejsc. Teraz potrzeby są bardziej długofalowe: odbudowa domów, wsparcie psychologiczne, rehabilitacja rannych, edukacja dzieci i wsparcie ekonomiczne dla lokalnych społeczności. Moja pomoc jest bardziej planowa. Współpracuję z organizacjami humanitarnymi, wspieram odbudowę i szkolenia medyczne, organizuję transport długoterminowy. Pomoc stała się bardziej strategiczna niż reagowanie w sytuacjach kryzysowych - mówi pani Anna.

Od kilku lat dużo ryzykuje, szczególnie, że jest matką, ale wierzy w idee. Przeżyła wiele niebezpiecznych sytuacji. Działała głównie na zachodzie Ukrainy: Lwów, Iwano-Frankiwsk, ale również w centralnej części kraju, w Kijowie, Czernihowie, oraz na wschodzie przy froncie: Donbas, Charków.

- Najtrudniejsze były naloty i ostrzały artyleryjskie. Bywało, że musieliśmy w ostatniej chwili ewakuować konwój lub schować się w schronie, gdy spadały rakiety. Te chwile pozostają w pamięci. Czuło się wtedy, że każda decyzja może zadecydować o życiu lub śmierci - wspomina.

Pani Anna od pierwszych dni wojny jeździła na wschód ze wsparciem. Z innymi osobami, jak choćby Przemyślaninem Grzegorzem Lewandowskim, który organizował i realizował wiele akcji wsparcia dla Ukraińców. Nie tylko w Przemyślu, ale również np. w słynnym, interwencyjnym programie telewizyjnym „Sprawa dla reportera" Elżbiety Jaworowicz. M.in. mówił o tym, że potrzeba dużego agregatora prądu do ukraińskiego szpitala. Kilka minut po emisji, do redakcji programu zadzwonił przedstawiciel firmy i oświadczył, że da taki generator.

Problem był skomplikowany transport przez granicę do Lwowa. Bo ten generator ważył aż cztery tony. Pomogła ówczesna wicemarszałek Sejmu Małgorzata Gosiewska. Agregat trafił do szpitala pod Lwowem.

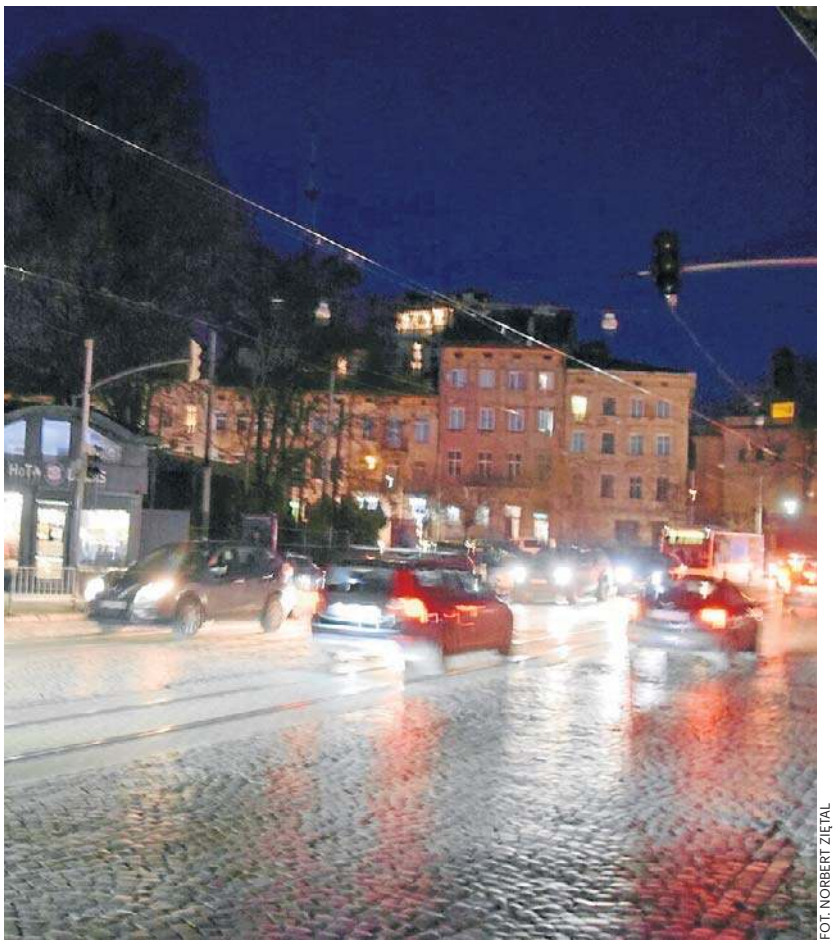
- W 2022 roku najtrudniejsze było widzieć chaos i cierpienie ludzi. Trzeba było szybko podejmować decyzje w niebezpiecznych warunkach, bez wystarczających zasobów. Teraz trudniejsze jest zmęczenie wojną. Obudowa infrastruktury, trauma psychiczna ludzi, potrzeby ekonomiczne, które narastają - mówi Anna Jaremenko.

POLACY NADAL SĄ POSTRZEGANI BARDZO POZYTYWNIE. LUDZIE DOCENIAJĄ NASZĄ POMOC I WSPARCIE UCHODŹCÓW

eprasa.pl 4ca3e9d35b

FOT. ARCHIWUM

Anna Maria Jaremenko: - W 2022 roku najważniejsze było ratowanie życia. A więc pomoc z postaci żywności, wody, leków, sprzętu medycznego, wsparcie uchodźców w dotarciu do bezpiecznych miejsc. Teraz potrzeby są bardziej długofalowe: odbudowa domów, wsparcie psychologiczne, rehabilitacja rannych, edukacja dzieci i wsparcie ekonomiczne dla lokalnych społeczności



FOT. NORBERT ZIĘTAL

Ukraińskie miasta z reguły pogrążone są w ciemności. Utrapieniem dla Lwowa i mieszkańców wielu innych miejscowości są ciągłe przerwy w dostawie prądu, spowodowała atakami Rosjan na sieci energetyczne

Lwów się zmienił, przybywa mogił poległych

Wiktor Halczynski przekonuje, że Lwów od lutego 2022 bardzo się zmienił. Nie ma już tutaj głośnych festiwali, z których słynęło to duże miasto. Prawie każdego dnia miasto żegna się ze swoimi najlepszymi obywatelami, które zginęli na wojnie. A poległych wciąż przybywa.

Związanych ze Lwowem żołnierzy chowano na Cmentarzu Łyczakowskim, potem na Polu Marsowym - obecnie Kompleksie Pamięci Bohaterów Ukrainy. Obszerny teren w ciągu czterech lat został zapełniony i został już zamknięty dla pogrzebów. Na lwowskim Łyczakowie rośnie nowy cmentarz bohaterów, na miejscu radzieckiego „Kopca sławy".

- Nasze miasto stało się hubem medycznym i centrum protetyki i rehabilitacji rannych, ponieważ ostrzały Rosjan nie są tak częste, jak w Kijowie, czy w centralnej Ukrainie. Ale Lwów też ma problem z energetyką. Po ostrzałach prąd do mieszkań dociera zaledwie przez cztery do sześciu godzin dziennie i tak przez tydzień lub dwa, aż do naprawy sieci - mówi pan Wiktor.

Opowiada, że mieszkańcy Lwowa przyzwyczaili się do alarmów powietrznych. Reagują od razu i ukrywają się w schronach. Ukraiński system alarmowy został tak dopracowany, że użytkownicy otrzymują dodatkowe powiadomienie, gdy rakieta leci bezpośrednio w kierunku ich miasta.

- Niestety w żadnym miejscu w Ukrainie nie można czuć się bezpiecznie, bo rakiety przylecieć mogą wszędzie - twierdzi pan Wiktor.

Wojna trwa już cztery lata. Ukraińcy bardzo by chcieli, żeby jak najszybciej się skończyła. To jest naturalne.

- Natomiast prawie wszyscy rozumieją, że Rosja nie chce pokoju i ma cel zniszczyć Ukraińców jako narodowość, co potwierdzają terrorystyczne ataki na obiekty cywilne i na zwykłych ludzi. Z tego względu ludzie są świadomi, że wojna może trwać jeszcze długo. Aż do czasu, gdy Rosja nie będzie już w stanie dalej prowadzić wojny - twierdzi pan Wiktor.

Podkreśla, że obecnie żadne gwarancje, nie są w stanie zagwarantować pokoju.

Faktycznie, zastanawiające jest to, że zawsze przed kolejnymi turami rozmów o pokoju Rosja przeprowadza zmasowane ataki na Ukrainę. Trudno w takich sytuacjach wierzyć w szczere chęci zawarcia pokoju.

Polacy nadal są postrzegani pozytywnie

Na początku wojny wiele mówiono o prawdziwym pojednaniu Polaków i Ukraińców, o trwałej przyjaźni. Zwykli ludzie i decydenci, z niewielkimi wyjątkami, byli wyjątkowo zgodni. Niedługo ta sytuacja trwała. Na początku wojny Polacy widzieli głównie przestraszonych, niezbyt zamożnych ludzi, którzy uciekali przed wojną. Głównie kobiety z dziećmi. Jednak później wielu Polaków raziło przywożone bogactwo na pokaz, zwłaszcza młodzi mężczyźni z Ukrainy, którzy zajeżdżali pod sklepy w luksusowych limuzynach i wydawali spore pieniądze, zamiast walczyć na froncie o swoją ojczyznę.

Z drugiej strony wielu właścicieli polskich firm odetchnęło z ulgą, gdy okazało się, że Ukraińcy mogą zastąpić w firmach Polaków, którzy za lepszymi poborami wyjechali na Zachód.

Nie brakowało przejmujących scen, jak ta z pierwszych miesięcy wojny. Supermarket w gminie koło Przemyśla. Na parking zajeżdża kilka leciwych terenówek. Kierowcy, Ukraińcy, wysiadają i robią zakupy. Jeden kupuje tanią konserwę, chleb, czekoladę. Inny colę i kiść bananów. „Przed nami daleka droga. Te auta jadą na front. Długo tam nie posłużą, zostaną zniszczone w walce. Za kilka dni wrócimy po nowe auta". Kogoś ujęła ta postawa, a widząc skromne zakupy kierowców, kupuje dwie zgrzewki konserw i po zapłaceniu daje Ukraińcom. Podobnie reagują dwie inne osoby. „To są prawdziwi wojownicy. Takim trzeba pomóc" - ktoś uzasadnia swoje wsparcie ludziom, którzy ze zdziwieniem patrzą na sytuację przed kasami.

- Polacy nadal są postrzegani bardzo pozytywnie. Ludzie doceniają naszą pomoc i wsparcie uchodźców. Spotykając się z nimi w sklepach czy na ulicy, często słyszy się wdzięczność i ciepłe słowa, zarówno od zwykłych mieszkańców, jak i żołnierzy - mówi pani Anna.

- Zwykli Ukraińcy mają pozytywne nastawienie do Polaków i są wdzięczni, zarówno za otwarte serca i drzwi w 2022 roku, jak i za pomocowe inicjatywy roku 2026. Wśród takich jest niedawna, niesamowita zbiorka na agregaty prądotwórcze dla Kijowa i miast centralnej i wschodniej Ukrainy, pomoc dla frontu i cywilnym ludziom od polskich wolontariuszy i fundacji. Nie ma już takiej sytuacji, jaka była w 2022 roku, kiedy ludzie na ulicach i w tramwajach dziękowali za pomoc ludziom mówiącym po polsku, ale spokojne, pozytywne nastawienie nadal jest - opowiada pan Wiktor.

Dodaje, że nie można tego powiedzieć o relacjach politycznych lub między instytucjami państwowymi, gdzie w szerokiej skali panuje tzw. „syndrom Linii102".

Linia kolejowa 102 przebiega przez Polskę i Ukrainę, zaczyna się w Przemyślu. W ostatnich latach odnowiona po ukraińskiej i polskiej stronie. Jednak, choć obie strony deklarują maksymalną chęć do współpracy na rzecz obu narodów, sto dwójka jest pusta. Nie kursują po niej pociągi, które mogłyby wozić choćby turystów lub towary. Coś nie może zaskoczyć.

- Niestety w Ukrainie zmniejsza się widoczność i rola polskiego biznesu oraz instytucji, co nie przyczynia się do ustalenia i rozwoju inicjatyw korzystnych dla obu państw. 15 stycznia ukraiński parlament nie dał rady ratyfikować umowy między rządami Ukrainy i Polski o działalności Banku Gospodarstwa Krajowego w Ukrainie, która pozwoliłaby tanie kredytowanie ukraińskich firm w warunkach wojny. Zabrakło głosów. No i warto wspomnieć właśnie o wspólnie odbudowanej linii kolejowej 102, która stoi pustką już trzeci rok po odbudowie przez to, że obie strony nie mogą dojść do porozumienia o wzajemnie wygodnych warunkach jej wspólnej eksploatacji - twierdzi pan Wiktor.

Jednak dodaje, że ukraiński biznes szuka i znajduje partnerów w Polsce i zakłada lub kupuje firmy w Polsce, korzystając z polskich preferencji inwestycyjnych. Dość aktywny jest import polskiego towaru do Ukrainy.

- To potwierdza, że zawsze możemy się dogadać z wzajemną korzyścią dla wszystkich.

Jaka jest dzisiaj zachodnia Ukraina?

- Miasta zachowują pozory normalności, ale widać zniszczenia i zabezpieczenia. Ludzie przyzwyczaili się do alarmów powietrznych, reagują szybko, ale starają się normalnie żyć. Lwów jest względnie spokojny, ruch w mieście jest normalny, a schrony są gotowe na wypadek zagrożenia - mówi pani Anna.

Twierdzi, że większość Ukraińców wierzy, że Ukraina ostatecznie wygra. Chcą jednak odzyskać całe swoje terytorium i nie chcą szybkiego zakończenia wojny kosztem utraty ziem. Są realistyczni, wiedzą, że wojna może trwać długo, ale nie tracą nadziei.

- Obecnie głównie chodzi o sprawiedliwy pokój. Chcemy „żelaznych" gwarancji, że nowa wojna nigdy nie wybuchnie, i odpowiedzialności winnych w wojnie i terroryzmie wobec cywilnych Ukraińców. Niestety Ukraina ma smutne doświadczenie wymiany broni jądrowej na papier pod nazwą Memorandum Budapesztańskie, który został naruszony przez jedną z jego stron. Tak już nie będzie. Ukraina jest gotowa rozpocząć negocjacje o wstrzymaniu działań na obecnej linii frontu, natomiast Rosja takich propozycji nie przyjmuje i wystawia nierealistyczne warunki. Wojna będzie trwać do uniemożliwienia jej prowadzenia przez Rosję lub uzyskania twardych gwarancji bezpieczeństwa (co jest prawie nierealne), a pytanie o odzyskaniu utraconych terenów jest drugorzędne - twierdzi pan Wiktor.

Dodaje, że Ukraińcy mają nadzieję, że wojna wreszcie się skończy, a ich kraj wejdzie do Unii Europejskiej i będzie się mógł rozwijać, jak normalne, europejskie, demokratyczne państwo zachodniego typu.

- Pomoc jest potrzeba teraz, ale będzie konieczna również po zakończeniu wojny. Chodzi o odbudowę miast, wsparcie psychiczne i medyczne, edukację dzieci, rehabilitację rannych. Chcę współpracować z lokalnymi organizacjami, żeby wsparcie było długofalowe i skuteczne, pomagać Ukrainie wrócić do normalnego życia - podkreśla pani Anna.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

WIDZIAŁEM OKRUCIEŃSTWO TEJ WOJNY

O dramacie mieszkańców Ukrainy i szansach polskich firm w powojennym procesie odbudowy Ukrainy mówi Mariusz Tywoniuk, prezes Fundacji OCG i dyrektor Rzeszowskiego Przedstawicielstwa Polsko–Ukraińskiej Izby Gospodarczej

Andrzej Pięs

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Mariusz Tywoniuk: - Wydaje mi się, że brakuje nam doświadczenia w takim racjonalnym wykorzystaniu instrumentów politycznych dla naszego lobbingu biznesowego

„Solidarni z Kijowem" to nowa akcja pomocowa dla Ukrainy, zorganizowana wspólnie przez Fundację OCG, której pan lideruje i konsula Ukrainy w Rzeszowie. Jak pan chce przekonać rodaków do kolejnego zrywu ofiarności?

Rzeczywiście jest ciężej niż wcześniej. Jako społeczeństwo przyzwyczailiśmy się do tego, że „za ścianą" trwa wojna. Często słyszę, że jesteśmy nią i pomocą Ukrainie zmęczeni, że ileż można mówić o tej pomocy. Tak nie będzie myślał ten, kto skutki tej wojny zobaczył na miejscu. A ja widziałem, jak okrucieństwo tej wojny wygląda. W telewizyjnych migawkach z wojny widzimy zazwyczaj częściowo zniszczony budynek, rozbity samochód, Będąc na miejscu, niejednokrotnie widziałem nadpalone, rozszarpane, rozkładające się ludzkie zwłoki, ciągane przez psy, małe dzieci, kulące się w lodowato zimnych piwnicach. Wciąż mam w pamięci tę rzekę kobiet, ludzi starszych i dzieci, płynącą w ucieczce ku polskiej granicy i strugę młodych mężczyzn, które płynęła w drugą stronę, by bronić ojczyzny. Owszem, w każdym społeczeństwie znajdą się czarne owce, ale ja niejednokrotnie widziałem przykłady poświęcenia tych ludzi, widziałem dramat tego społeczeństwa. A my możemy im pomóc, dając ciepło i prąd. Właśnie zbieramy pieniądze na cztery duże generatory, jeden dla specjalistycznego szpitala dziecięcego z potężną liczbą małych pacjentów, który nie ma wsparcia energetycznego w chwilach kryzysu, więc część operacji nie może być wykonywana, inkubatory podtrzymywane są prostymi akumulatorami i nieustający strach, czy wytrzymają do chwili włączenia prądu, bo jak nie wytrzymają, to... Może to ekstremalne przykłady na tę tragedię, ale - proszę mi wierzyć – ona dotyka całe społeczeństwo. Obyśmy nigdy nie doznali takiej sytuacji, jaka teraz jest tam.

Na ile zmieniło się funkcjonowanie Polsko-Ukraińskiej Izby Handlowej po lutym 2022 roku?

Nie zamknęliśmy żadnej jednostki organizacyjnej w trakcie działań wojennych, ale te jednostki zmieniły się w centra dowodzenia w zakresie dystrybuowanej pomocy. W Rzeszowie błyskawicznie udało nam się zebrać grupę przedsiębiorców, którzy udostępnili swoje magazyny, zasoby transportowe, a my z ekipą co najmniej dwa razy w tygodniu byśmy po drugiej stronie granicy. Już drugiego dnia wojny byłem tam, widziałem ponad siedmiokilometrową kolejkę uciekających przed tym okrucieństwem kobiet i dzieci przed przejściem granicznym w Medyce. Później miałem okazję widzieć skutki tej wojny, będąc w tamtejszych szpitalach z pomocą rzeczową, w strefie przyfrontowej. Izba już w pierwszych dniach tej wojny przeszła od działań statutowych wsparcia dla polsko - ukraińskich działań gospodarczych do działań pomocowych.

Jak na katastrofę wojny na Ukrainie zareagowali polscy przedsiębiorcy, którzy już wcześniej zainwestowali krocie w operowanie na tamtejszym rynku?

Wojna bardzo zmieniała model społeczny u naszych sąsiadów. Wcześniej to mąż był odpowiedzialny za biznes, utrzymanie domu, zaopatrzenie, żona zajmowała się ogniskiem domowym. Potem zaczęły się powołania do wojska, część z mężczyzn nie wróciła z wojny. A wśród ludzi, których znam, nie ma takiej rodziny, która by kogoś w tej wojnie nie straciła. Nagle eksplodowała aktywność kobiet w życiu zawodowym, musiały przejąć wiele męskich czynności zawodowych.

Przed wybuchem pełnoskalowej wojny zapewne zachęcał pan polskich inwestorów do podjęcia działalności na tamtym rynku. Dziś skłonny jest pan wciąż zachęcać, czy powstrzymuje pan zainteresowanych do czasu, aż ten koszmar się skończy?

Bardzo często wśród lokalnych i nie tylko lokalnych przedsiębiorców słyszę: „może poczekajmy, zobaczmy, co będzie". A tymczasem przez ostatnie trzy miesiące wykonaliśmy więcej lokacji firm na Ukrainie niż przez wcześniejsze dwa lata. Jest wiele procesów fuzyjnych, kiedy część produkcji przechodzi na stronę ukraińską. Bo wzrost płac w Polsce, inflacja. I w drugą stronę transgraniczny przepływ biznesu działa również: bardzo duże zainteresowanie zakupem udziałów w polskich firmach przez kapitał ukraiński. Ale doświadczamy też dużego zainteresowania kontrahentów francuskich, koreańskich, niemieckich, hiszpańskich operowaniem na rynku ukraińskim. I to nie tylko zapytania, to konkretne realizacje. Firmy zewnętrzne na Ukrainie dały sobie radę z okołowojennymi trudnościami, stawiają agregaty prądotwórcze na wypadek braku zasilania sieciowego. Gorzej z ludnością cywilną, szczególnie ludźmi starszymi, którzy sobie z takimi sytuacjami nie radzą. Z perspektywy Polski na ogół nie zauważamy i takiego problemu, że zachodnia Ukraina jest miejscem masowej imigracji ludzi z terenów bezpośrednio objętych działaniami wojennymi, którzy nie chcieli uciekać za granicę.

W Polsce snuje się plany naszego udziału w odbudowie powojennej Ukrainy. Czy nasi przedsiębiorcy są gotowi na sukces biznesowy?

Wchodzimy w delikatne tematy. Mówi się, że będziemy hubem logistycznym dla firm zachodnich, na czym zarobimy. Nasze usytuowanie powoduje, że z konieczności takim hubem będziemy, tylko czy to jest to, o co walczymy w planowanej operacji? Niech to będzie pytanie retoryczne. My jako podwykonawcy dla firm zachodnich? To będzie chyba najłatwiejsze, ale pamiętajmy, jak na nasz rynek wchodziły międzynarodowe koncerny budowlane, by budować nasze autostrady. I co się działo z polskimi podwykonawcami, kiedy zostawali z wykonaną pracą i niewypłaconymi pieniędzmi. Na Podkarpaciu dochodziło do sytuacji ekstremalnych: samobójstw właścicieli firm transportowych, którzy zainwestowali w wykonanie pracy, materiały, mieli do spłacenia leasingi, koszty pracownicze, podatkowe, a nie dostali złotówki. A wszystko dlatego, że generalny wykonawca ni stąd, ni zowąd zniknął z Polski. Podwykonawstwo – tak, ale zależy, na jakich zasadach. A co ważniejsze – i tu pytanie do naszego państwa - czy polscy przedsiębiorcy są w stanie uzyskać gwarancje państwowe, będąc podwykonawcami w procesie odbudowy Ukrainy? Trzecia ścieżka polskiego udziału w odbudowaniu powojennej Ukrainy: polskie firmy jako samodzielni wykonawcy poszczególnych działań. Tak, pod warunkiem że rząd polski się w to zaangażuje. Bo poza wąską grupą firm dużych jest rozległa sieć firm małych i średnich, które nie będą w stanie rywalizować o kontrakty z gigantami, których nazwy nie chcę wymieniać, ale widzimy je przy realizacji dużych inwestycji także w Polsce. Tu jedyną drogą dla polskich firm jest konsolidacja w konsorcja i ich wspólne działanie. Ale i w tym przypadku nie obejdzie się bez wsparcia i zabezpieczenia ich przez państwo polskie.

Niemcy wydzieliły specjalny i ogromny fundusz, który ma wspierać tamtejsze firmy w odbudowie Ukrainy - już nawiązują kontakty biznesowe. Podobnie przygotowują się Francuzi. Co w tej kwestii robi Polska?

Istnieje rządowy plan udziału w procesie odbudowy, Bank Gospodarstwa Krajowego dysponuje specjalnie dedykowaną pulą środków na pożyczki dla polskich firm. Jednak odnoszę wrażenie, że mniejszych działań on nie zabezpiecza. To kwestia systemu pożyczkowego, ubezpieczeń, opierających się na akredytywach, ale te działania często są nie do wykonania ze względu na problemy po stronie ukraińskiej. A tu duża część firm jest w szarej strefie, która dla systemu bankowego jest niewidzialna. Spójrzmy na tamtejszy rynek bazarowy: bazar Chmielnicki to 64 hektary, w Odessie to chyba 146 hektarów i to są rynki hurtowe, w dużej części poza obiegiem fiskalnym, ze znakomicie prosperującymi firmami, które nie mogą otrzymać rekomendacji polskich banków.

Tymczasem Niemcy, Francuzi, Hiszpanie i Włosi niespecjalnie przejmują się takimi formalnymi utrudnieniami i zapewne to oni, nie Polska, będą wygrywać wyścig po najbardziej lukratywne kontrakty.

Wydaje mi się, że brakuje nam doświadczenia w takim racjonalnym wykorzystaniu instrumentów politycznych dla naszego lobbingu biznesowego. Mistrzami w takich działaniach są Amerykanie, w niewiele mniejszej skali takich instrumentów używają kraje Europy Zachodniej, szczególnie te, które mają doświadczenia kolonialne. W moim subiektywnym odczuciu u nas brakuje takiego systemowego wsparcia dla przedsiębiorców.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA 0011476437

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

Dlaczego dziś pościmy tylko dwa dni w roku? Czym post różni się od diety? I czy burczenie w brzuchu może zbliżyć do Boga? O tym, jak przeżyć Wielki Post, by był realną drogą przemiany, rozmawiamy z o. Łukaszem Miśko OP, dyrektorem Dominikańskiego Ośrodka Liturgicznego w Krakowie

Jolanta Tęcza-Ćwierz

POST, MODLITWA I JAŁMUŻNA - ZAPOMNIANA TRIADA, KTÓRA PORZĄDKUJE ŻYCIE W ŚWIECIE NADMIARU

Post jest praktyką starszą niż chrześcijaństwo. Jak kiedyś poszczono?
Chrześcijaństwo od początku wykorzystywało ten naturalny potencjał ludzkiej duchowości, zakorzenionej w pytaniach o sens, kierunek życia, dobro i zło, życie i śmierć. Wydobywało go i włączało w opowieść zbawczą o Chrystusie: o Jego narodzinach, życiu, śmierci i zmartwychwstaniu. Post stawał się elementem odtwarzania w życiu chrześcijanina życia Pana Jezusa. Na początku dotyczyło to przede wszystkim tych, którzy przygotowywali się do chrztu jako dorośli, czyli katechumenów. To oni pościli przed sakramentami wtajemniczenia: chrztem, bierzmowaniem i Eucharystią. Post nie obejmował więc jeszcze wszystkich chrześcijan, ale tych, którzy wybrali bycie uczniami Jezusa i przygotowywali się do Paschy. Z czasem post stał się praktyką ogólnokościelną. Przełomowy był III wiek - nie było jeszcze określonej długości postu, ale odbywał się on przed Wielkanocą. Niekiedy trwał tyle co Wielki Tydzień, czyli kilka dni przed niedzielą zmartwychwstania. Stopniowo coraz wyraźniej wybrzmiewała biblijna symbolika czterdziestu dni na pamiątkę czterdziestoletniej wędrówki Izraelitów przez pustynię czy czterdziestu dni postu Jezusa. Ojcowie Kościoła dostrzegali w tym inspirację, by również w życiu wierzących odtwarzać te biblijne wydarzenia. Post jako fenomen antropologiczny, obecny w historii różnych religii, ma zupełnie naturalny wymiar. Może być praktyką, która poprzez fizyczny głód przypomina o duchowej potrzebie połączenia się z bóstwem, o poszukiwaniu więzi z tym, co transcendentne. W tym sensie bywa pewnym detoksem od sytego życia, pomaga przewartościować to, co na co dzień stawiamy na pierwszym czy drugim miejscu w naszej hierarchii wartości.

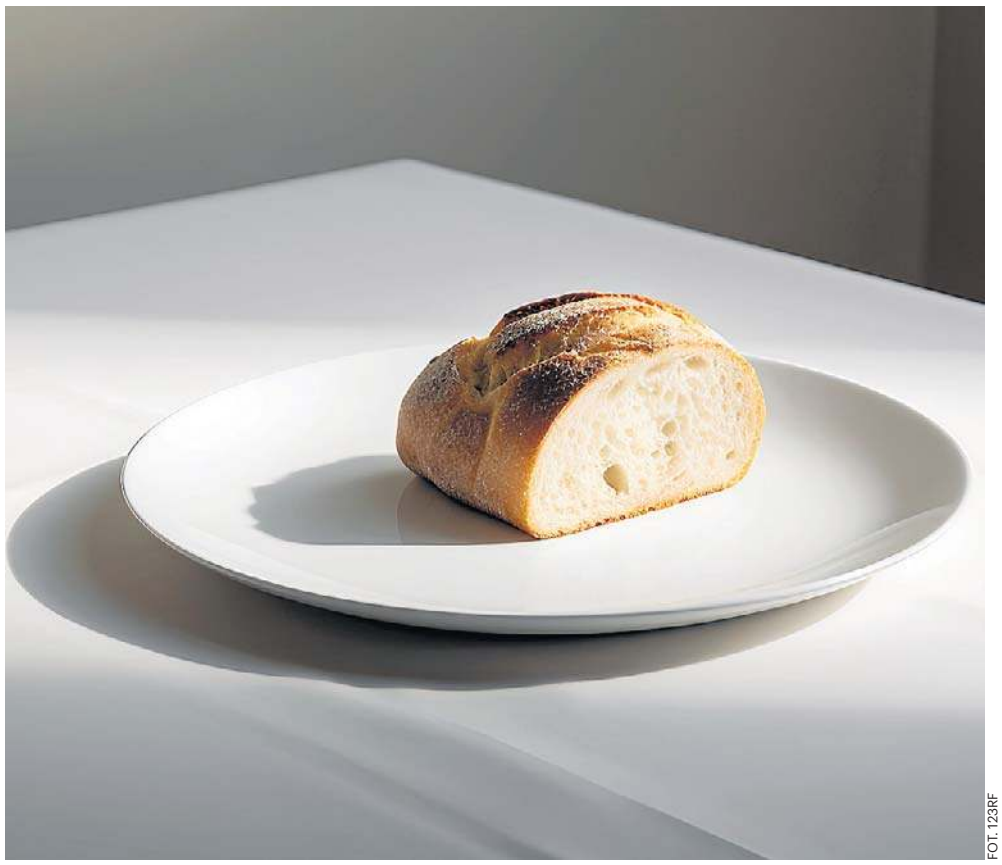
FOT. ARCHIWUM ROZMÓWCY

O. Łukasz Miśko OP: Przez modlitwę troszczymy się o więź z Bogiem, przez post uczymy się porządkować siebie, przez jałmużnę dbamy o relacje z innymi

Zatem jaki jest najgłębszy sens Wielkiego Postu w XXI wieku, w świecie konsumpcji i nieustannego pośpiechu?
Pierwotny post chrześcijański zawsze wskazywał na wydarzenie, które zmieniło bieg historii - na Paschę Jezusa, Jego przejście przez ten świat. Bóg staje się człowiekiem i przechodzi przez całe ludzkie doświadczenie aż po śmierć, aby przeprowadzić nas na drugą stronę. To opowieść dobrze znana, wielokrotnie powtarzana, a przez to może nieco „wygładzona", pozbawiona ostrości i osobistego odniesienia. Może więc Wielki Post powinien być czasem osobistego powrotu do historii Jezusa i pytania: co to dziś znaczy dla mnie, że Bóg wszedł w moją historię i nadal w nią wchodzi? Mówimy o wydarzeniach sprzed dwóch tysięcy lat, ale w wierze to nie jest tylko przeszłość. To teraźniejszość i przyszłość, bo z Jego Paschą łączymy naszą własną drogę. W rozpędzonym świecie konsumpcji, a jednocześnie w świecie pełnym lęku o przyszłość, który widzi kruchość globalnych konstrukcji i iluzję świata bez konfliktów, pytanie o przyszłość - osobistą i wspólnotową - staje się bardzo realne. I ono także wpisuje się w to, co zrobił i co robi Jezus. Dlatego post cielesny, rezygnacja z konsumpcyjnych przyzwyczajeń, świadome ograniczenie mogą być pomocą w zadaniu tych poważniejszych pytań. Czterdzieści dni przed Wielkanocą to dobry czas nie tylko na zewnętrzne gesty, jak rezygnacja z czekolady, ale przede wszystkim na wewnętrzne pytania o moją teraźniejszość w świetle największej opowieści: o śmierci, zmartwychwstaniu i obietnicy życia wiecznego.

Współczesnych chrześcijan obowiązuje post ścisły tylko dwa dni w roku: w Popielec i Wielki Piątek. Dlaczego Kościół katolicki nie zachęca do poszczenia częściej?
Rzeczywiście, te dwa dni są dziś jakby ostatnim bastionem radykalnego postu. W historii bywało jednak różnie - były okresy bardziej i mniej intensywne. W średniowieczu podejście do czasu liturgicznego było bardzo rygorystyczne: poszczono w piątki i środy, w niektórych miejscach także w poniedziałki, więc nawet co drugi dzień miał charakter pokutny. Istniały też tzw. dni kwartalne. Poszczono również przed Eucharystią. Jeszcze do reform po Soborze Watykańskim II przed każdorazowym przyjęciem komunii na mszy św. obowiązywał post od północy, bez spożywania jakichkolwiek pokarmów. Można więc powiedzieć, że post był codziennością katolika. Dlaczego dziś podobnych praktyk jest mniej? Być może to reakcja na to, co jeszcze sześćdziesiąt lat temu uznano za nadmierne i niedostoso-

eprasa.pl 4ca3e9d35b



FOT. 123RF

Dla większości z nas głód jest doświadczeniem chwilowym, dobrowolnym. Może więc być też formą solidarności z tymi, którzy poszczą nie z wyboru, lecz z konieczności

wane do życia współczesnego człowieka - bardziej miejskiego niż wiejskiego, pracującego nieregularnie, a nie według rytmu natury. A może trochę zapomnieliśmy, że post jest naturalnym sposobem wytworzenia w sobie braku, który można wypełnić duchowo. Same idee nie wystarczą, człowiek jest jednością psychofizyczną. Tak jak potrzebuje konkretnych momentów modlitwy, tak może potrzebuje także realnego doświadczenia głodu i ograniczenia. Może to dobry moment, by do tego wrócić.

Wielu ludzi na Wielki Post podejmuje konkretne postanowienia: rezygnują ze słodyczy, alkoholu, seksu, mediów społecznościowych, próbują rzucić palenie. Po co? Żeby spełnić religijny obowiązek? A może udowodnić sobie, że stać ich na odrobinę heroizmu?

Oczywiście można wpaść w pułapkę udawania albo samozadowolenia, myśląc: „nie zmarnowałem postu, bo nie piłem przez czterdzieści dni", albo „wytrzymałem bez Facebooka". Ale chodzi o coś więcej, z tym że to „więcej" potrzebuje konkretu. Mówimy o przemianie serca, a ona nie dokonuje się bez małych kroków i zewnętrznych znaków. To one pomagają nam pamiętać, że wewnętrzna droga prowadzi przez bardzo konkretne decyzje. Zresztą Wielki Post jest pełen znaków. Nie są one istotą, ale symbolicznymi drogowskazami: popiół w Środę Popielcową, krzyże zasłaniane pod koniec Wielkiego Postu, nabożeństwa Drogi Krzyżowej czy Gorzkich Żali, które prowadzą nas przez bardzo konkretną mękę Jezusa. Miłość Boga wyraziła się w przyjęciu na siebie wszystkiego, co w naszym świecie jest chore i domaga się uzdrowienia. Sensem nie jest cierpienie samo w sobie, sensem jest miłość. To miłość Jezusa zbawia, nie samo Jego cierpienie. Chrystus nie bał się konkretu i my również w konkrecie się nawracamy. Nawrócenie bez widzialnych znaków, bez realnych decyzji byłoby czymś pustym i nieprzekonującym.

Czym zasadniczo różni się post podjęty z pobudek religijnych od diety czy postu zdrowotnego?

Z zewnątrz może nie różnić się niczym. Różnica tkwi przede wszystkim w motywacji, choć i ona nie jest całkowicie przeciwstawna. Jeśli ktoś troszczy się o zdrowie i wyraża to przez dietę, to jest to coś dobrego. Post chrześcijański mówi natomiast: ograniczamy się, aby bardziej nastroić całego siebie na Chrystusa, by wewnętrzny człowiek stał się uważniejszy. Nie chodzi jednak o odrzucenie ciała czy zdrowia. Chrześcijaństwo nie jest duchowością przeciwko ciału. Przeciwnie - to duchowość ucieleśniona. Dualistyczne przeciwstawienie ciała i ducha jest obce religii chrześcijańskiej, choć w historii nieraz się pojawiało. Gdy mówimy o duchowości, musimy uważać, by nie rozumieć jej jako antycielesności. Duchowość to raczej cielesność odzyskana i zintegrowana z tym, co nazywamy duszą czy duchem. Człowiek jest jednością psychofizyczną, tak został stworzony i w tej jedności został także zraniony. Wewnętrzne konflikty, które w sobie nosimy, można widzieć jako skutek pierwotnego oderwania od Boga. Post duchowy, wyrażony w cielesnych praktykach, może być drogą odzyskiwania tej jedności, aby cały człowiek na nowo stał się miejscem działania Bożej łaski.

KIEDY BEZ PRZERWY KONSUMUJEMY, WSZYSTKO TRACI SMAK. ŚWIADOME, KONTROLOWANE WYCOFANIE SIĘ, MOŻE POMÓC TEN SMAK ODZYSKAĆ

Brzmi to pięknie. Jednak próbując kiedyś pościć o chlebie i wodzie, absolutnie nie czułam, że „mój duch bardziej się nastroił", czułam tylko burczenie w brzuchu. Jak przeżywać post, żeby nie kończył się frustracją, ale prowadził do realnego zbliżenia do Boga?

Może zamiast rezygnować wyłącznie ze składników diety, warto czasem zostawić coś innego, na przykład media społecznościowe, i przeznaczyć ten czas na coś bardziej wartościowego? Post powinien być w jakimś sensie twórczy. Oczywiście mamy dosłowny post, te dwa dni w roku, kiedy realnie ograniczamy jedzenie. Ale może to, że Kościół w ostatnich dekadach nie sprowadza idei poszczenia tylko do ilości czy jakości pożywienia, jest pewną podpowiedzią? Odmówienie sobie pokarmu to trudne doświadczenie. Być może kiedyś, gdy ludzie praktykowali to częściej, mieli już wyrobioną umiejętność przeżywania takiego dnia, wiedzieli, jak go ukierunkować. Dziś, gdy robimy to rzadko, dla wielu z nas - dla mnie także - jest to doświadczenie nieoczywiste. I nie spotkałem nikogo, kto powiedziałby, że głód sam z siebie jest duchowym uniesieniem. Może zresztą nie powinien być łatwy ani dawać natychmiastowej satysfakcji. Może właśnie chodzi o to, by coś w nas zostawić w niedosycie, w pytaniu: jak i czym zapełniam swoje braki? Jedzenia mamy dziś w nadmiarze, choć wiemy, że wielu ludzi na świecie głoduje. Dla większości z nas głód jest doświadczeniem chwilowym, dobrowolnym. Może więc jest też formą solidarności z tymi, którzy poszczą nie z wyboru, lecz z konieczności. Nie ma tu prostych recept. Być może kluczem jest postne nastawienie do rzeczywistości, czyli nie bycie niewolnikiem rzeczy i czynności. Kiedy bez przerwy konsumujemy, używamy, działamy, wszystko traci smak. Świadome, kontrolowane wycofanie się może pomóc ten smak odzyskać. Żeby po dniu czy czasie postu wrócić do jedzenia, mediów, przyjemności w sposób bardziej wolny i mądry.

Są rozmaite rodzaje diet: lekkostrawna, warzywna, białkowa… Czy są też różne rodzaje postu?

Bardzo bliska jest mi idea, której sam nigdy nie próbowałem - tradycyjny post niektórych rosyjskich mnichów, którzy w Wielkim Poście pili tylko piwo i nic nie jedli (śmiech). Mówię to z przymrużeniem oka i absolutnie nie polecam. Na szczęście są formy bardziej dostosowane do naszego miejskiego stylu życia i codziennych obowiązków. Myślę, że warto znaleźć taką praktykę, która będzie dla nas holistycznie dobra. Można połączyć troskę o organizm i oczyszczenie z niezdrowych nawyków z motywacją duchową. Skoro duchowość nie jest antycielesna, dobra dieta może być elementem postu pod warunkiem, że nie chodzi tylko o lepszą sylwetkę i dobre samopoczucie, ale o większą otwartość na Boga. Chodzi o to, by stać się bardziej przestrzenią działania łaski. Jeśli dzięki postowi stanę się lepszym przyjacielem, bardziej uważnym współpracownikiem, bardziej życzliwym człowiekiem - to znaczy, że on działa. A jeśli przy okazji będę zdrowszy i bardziej zdolny do dawania siebie innym, to tym lepiej. W chrześcijańskim poście łączy się troska o siebie z gotowością bycia dla innych i z większą otwartością na Boga.

W CHRZEŚCIJAŃSKIM POŚCIE ŁĄCZY SIĘ TROSKA O SIEBIE Z GOTOWOŚCIĄ BYCIA DLA INNYCH I Z WIĘKSZĄ OTWARTOŚCIĄ NA BOGA

Podobno zwolennicy Pitagorasa głosili, że jedząc mięso zabitego zwierzęcia, spożywa się jego demoniczną duszę. Dlatego zalecali wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Podstawą wielu przepisów postnych była ochrona przed wpływami demonów. Jaka powinna być nasza motywacja do poszczenia?

Chrześcijanie nie wierzą, że zwierzęta mają demoniczną duszę, choć trzeba pamiętać, że dla starożytnych Greków słowo „demon" znaczyło coś innego niż dla nas. Chrześcijaństwo, idąc za Starym Testamentem, odwołuje się do nakazu z Księgi Rodzaju, by czynić sobie ziemię poddaną. Nie ma więc religijnego zakazu zabijania zwierząt czy spożywania mięsa. Dziś jednak rozmowa o zwierzętach i ich prawach toczy się w zupełnie innym kontekście niż w czasach biblijnych. Współczesny chrześcijanin może odkryć sens wegetarianizmu czy weganizmu i dobrze go uzasadnić, choć nie jest to konieczny element chrześcijańskiego postu. Najważniejszą motywacją wydaje się raczej uczenie się większej wolności wobec siebie. Jeśli przez cały rok swobodnie dobieramy to, co jemy i jak żyjemy, to okres większej dyscypliny może być szkołą samokontroli, prostoty, ograniczenia nadmiaru. Może pomóc nam mądrzej korzystać z rzeczy, które i tak mamy. Inną motywacją jest solidarność z potrzebującymi - to, co zaoszczędzę, żyjąc prościej, chcę przekazać komuś, kto ma mniej. Jednak każda motywacja, która wyprowadza mnie poza samego siebie - ku innym ludziom, ku stworzeniu, za które jestem odpowiedzialny - jest dobrą motywacją.

Dlaczego Kościół łączy post z modlitwą i jałmużną?

Już prorocy Starego Testamentu mówili o tym, że najmilszą dla Boga ofiarą jest to, żeby walczyć o sprawiedliwość, spróbować odnowić więzi w społeczeństwie, ustabilizować relacje, zatroszczyć się o tych, którzy w tym społeczeństwie są wykluczeni. Ta myśl powraca w Ewangelii - Jezus wiele mówi o najmniejszych i potrzebujących. Od początku chrześcijanie czuli, że ich wspólnoty to nie tylko modlitwa, ale także dzielenie się tym, co mają. Wielki Post łączy więc modlitwę, post i jałmużnę, bo obejmuje wszystkie wymiary relacji. Przez modlitwę troszczymy się o więź z Bogiem. Przez post uczymy się porządkować siebie, odzyskiwać wolność wewnętrzną. Przez jałmużnę dbamy o relacje z innymi. W ten sposób odzyskujemy całościowy obraz człowieka - istoty żyjącej w relacji do Boga, do drugiego człowieka i do samej siebie.

Co zrobić, aby Wielki Post był naprawdę… wielki?

Najpierw warto zgodzić się na jedno: idealny Wielki Post nie istnieje. Nigdy nie przeżyjemy tego czasu tak, by na końcu mieć stuprocentową satysfakcję. Trzeba zaakceptować pewną nieidealność, a jednocześnie szukać wielkiego stylu w jego przeżywaniu. Po pierwsze, dobrze jest dać sobie chwilę na zaplanowanie. Warto usiąść i konkretnie pomyśleć: co chcę zrobić? Zapisać to w kalendarzu, w telefonie, a może powiesić kartkę nad biurkiem. Potrzebujemy konkretu, bo łatwo zapominamy o najlepszych nawet postanowieniach. Po drugie, zgodzić się na to, że jeśli pierwszy tydzień nie wyjdzie, to świat się nie kończy. Mamy kolejne dni. Nie chodzi o perfekcyjne czterdzieści dni bez potknięcia, ale o każdy pojedynczy dzień przeżyty świadomie. Nawet jeśli wczoraj się nie udało, dziś można zacząć na nowo. Warto zawalczyć o każdy dzień Wielkiego Postu. Po trzecie, trzeba pamiętać o trzech kierunkach: post, modlitwa i jałmużna. Warto je jakoś zrównoważyć. Post pomaga uporządkować wnętrze i odzyskać wolność. Modlitwa pogłębia relację z Bogiem, uczy dostrzegać Jego obecność. Jałmużna - rozumiana szerzej jako dzielenie się, wychodzenie poza własny interes - otwiera na drugiego człowieka. Chodzi o to, by Boga, którego spotykam w modlitwie i w oczyszczonym sercu, umieć zobaczyć także w drugim człowieku i przekazać dalej to dobro, którego sam doświadczam. Jeśli to się choć trochę wydarzy, Wielki Post naprawdę stanie się wielki.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

ZOFIA WICHŁACZ: NADAL JESTEM W ŻYCIU WRAŻLIWĄ OSOBĄ I NIGDY SOBIE TEGO NIE ODBIORĘ

Zachwyciła nas rolą „Biedronki" w „Mieście 44". Potem oglądaliśmy ją w zagranicznych serialach „Świat w ogniu" i „DNA". Dziś na ekrany trafia film „Zima pod znakiem wrony", w którym powraca z ważną rolą na duże ekrany. Nam zdradza, jaka jest cena aktorskiego debiutu, kiedy jest się nastolatką

Paweł Gzyl

Od początku swej kariery grasz generalnie w samych ambitnych produkcjach. Trudno tak kierować karierą aktorską w Polsce?
Zawsze szłam za swoimi wyborami. I to się u mnie przez lata nie zmieniło. A pracuję już trzynasty rok. Cieszę się, że zauważyłeś, iż moja filmografia tak wygląda, bo to w sumie jest mój cel – w miarę możliwości grać w ambitnych produkcjach. Oczywiście czasem trzeba coś zrobić, bo musisz zapłacić rachunki. Staram się jednak szukać dobrej jakości, skupiam się na tym i marzę o występach w kinie artystycznym, mniej mainstreamowym. Mam nadzieję, że dalej będzie to szło w tę stronę.

Co decyduje o tym, że ubiegasz się o jakąś rolę?
Kiedy przychodzi zapytanie o casting, to tam jest najczęściej opis projektu. Jeśli po przyjrzeniu się temu, wydaje mi się, że to nie dla mnie, daję sobie jeszcze szansę i czekam na scenariusz. Po jego przeczytaniu, wiem już na pewno czy ta historia i postać, którą mam zagrać, do mnie przemawiają. Interesują mnie wyłącznie złożone, autentyczne bohaterki. I to można od razu wyczuć w scenariuszu czy postać jest ciekawym punktem odniesienia czy tylko tłem opowieści. Jeśli uznam, że dana bohaterka jest ważna w tej historii, to decyduję się zawalczyć o rolę. Dopiero potem patrzę czy dana postać jest bliska mnie, czy raczej jest po drugiej stronie osi. Generalnie w sferze moich zainteresowań jest kino niezależne i artystyczne.

Co zobaczyłaś w postaci Aliny Wachowiak z „Zimy pod znakiem wrony", że zechciałaś ją zagrać?
To było bardzo ciekawe, jak ta propozycja do mnie trafiła. Byłam wtedy na drugim roku studiów psychologii. Dzwoni telefon i moja agentka mówi, że jest taki projekt, którego jedną z bohaterek jest… doktorantka psychiatrii. Uśmiechnęłam się – i pomyślałam, że to może być coś dla mnie. W tamtym momencie skupiałam się na studiach i nie zakładałam dużo pracy na planie. Poszłam więc na ten casting i scena, którą miałam do zagrania, bardzo mnie poruszyła. Przyciągnęło mnie również to, że znów będę miała okazję do grania po angielsku, bo bardzo to lubię. Potem jak przeczytałam scenariusz, postać Aliny bardzo mi się spodobała, bo jest niejednoznaczna, skomplikowana, jest w niej dużo różnych emocji. To mocna bohaterka, walczy o swoje, buntuje się, ma w sobie dużo złości. Właśnie takie role mnie przyciągają.

Alina jest zaangażowaną studentką doby stanu wojennego. To pokolenie twoich rodziców. Rozmawiałaś z nimi o tamtych czasach?
Tak. Moja mama też była w 1981 roku taką studentką i bardzo aktywnie brała udział w działaniach antykomunistycznych. Kiedyś opowiedziała mi ciekawą historię. Gdy studiowała architekturę na politechnice we Wrocławiu, pierwszy wykład po tym, jak przywrócili zajęcia, mieli z wykładowcą, który był totalnym komuchem. I wszyscy założyli na ten wykład… czarne przeciwsłoneczne okulary. (śmiech) On wszedł – i strasznie się wkurzył. Mama miała też przygody rodem z kina sensacyjnego. Raz przewozili ze znajomym powielacz i on z tym powielaczem musiał jechać pociągiem, a ona ścigać się z pociągiem maluchem i odebrać znajomego z dalszej stacji, bo miasto było obstawione milicją. Tego typu historie były w moim domu i to było szalenie ciekawe czerpać z tego.

Alina odważnie angażuje się w sprzeciw wobec stanu wojennego. Jej motywacje były ci bliskie?
Tak, bo te motywacje są uniwersalne. Zawsze przed wejściem na plan myślę nad postacią i zadaję sobie pytanie czym ona żyje. Oczywiście czasy i epoka, w której funkcjonuje, również składają się na jej motywacje i trzeba je brać pod uwagę. Ale najważniejsze jest dla mnie, tak czysto po ludzku, czego ona pragnie od drugiego człowieka, czego wymaga od siebie. Między innymi takie pytania zadałam sobie też co do Aliny.

Film pokazuje, że byli i tacy, którzy współpracowali z totalitarną władzą. Potrafisz ich też zrozumieć?
Studiuję już czwarty rok psychologię i chyba już zawsze będą we mnie pytania o naturę człowieka. Dlaczego robi takie rzeczy, jakie robi. Kiedy miałabym do czynienia z osobą, której czyny są moralnie naganne, to po jakimś początkowym szoku, na pewno zadałabym sobie pytania o jej motywacje i próbowałabym ją zrozumieć. Na tym polega zawód aktora. Jeśli masz zagrać zabójcę, to musisz sobie zadać pytania o mechanizmy, które nim kierują.

„Zima pod znakiem wrony" to twój kolejny film z reżyserką Kasią Adamik. Łączy was dobre porozumienie?
Zrobiłam z Kasią jeden z moich pierwszych profesjonalnych projektów. Miałam chyba siedemnaście lat, kiedy zagrałam w jednym z odcinków „Głębokiej wody", który reżyserowała. Potem był „Amok", „Pokot" i serial „1983". Rzeczywiście trochę tego jest. (śmiech) Dzisiaj, kiedy mamy razem pracować, jesteśmy pewne siebie, że to będzie dobra współpraca. Tutaj spodobała mi się rola i scenariusz, a kiedy dowiedziałam się, że to Kasia będzie reżyserować, ucieszyłam się dodatkowo, bo wiedziałam, że to jest dobra osoba do tego projektu. I tak było.

Twoją główną partnerką jest w „Zimie" ceniona brytyjska aktorka Lesley Manville. To było dla ciebie inspirujące spotkanie?
Bardzo. Spotkałyśmy się już wcześniej na planie brytyjskiego serialu „Świat w ogniu". W drugim sezonie miałyśmy duży wspólny wątek – moja bohaterka Kasia jest jej synową i ląduję w jej domu w Anglii w czasie II wojny światowej. To było dla mnie ciekawe spotkanie, bo po obejrzeniu „Nici widmo" byłam absolutnie zakochana w jej aktorstwie. Przy „Zimie" wpadłyśmy więc sobie trochę w ramiona. (śmiech) Leslie chyba ucieszyła się na mój widok tak, jak ja na jej. I było fajnie – bo te nasze wspólne sceny są tym, co najbardziej lubię w pracy z drugim aktorem. Czyli jakimś uważnym słuchaniem siebie nawzajem, jakąś wymianą energii, intymnością. Czymś ważnym do opowiedzenia, gdzie jest czas na emocje, a nie tylko popychaniem akcji do przodu. My mamy w filmie takie momenty i jestem z tego bardzo szczęśliwa.

Powiedziałaś, że ucieszyłaś się, iż będziesz mogła w „Zimie" zagrać po angielsku. Z czego to wynika?
Po moim pierwszym filmie, odezwała się do mnie menedżerka ze Stanów i zmotywowała mnie do pracy nad akcentem po angielsku. Włożyłam więc dużo pracy w to, aby móc w razie potrzeby podkreślić polski akcent lub przeciwnie – wygładzić go. Przy pracy nad „Światem w ogniu" ktoś inny z kolei uczył mnie co zrobić, by ten akcent był mocno polski, ale z zalążkiem brytyjskiego, bo moja bohaterka mieszkała w Anglii. Dlatego też dzisiaj czasem czuję się bardziej organicznie, kiedy mam grać po angielskie niż po polsku. (śmiech) W sumie nie wiem z czego to wynika i będę to w sobie obserwować. Cieszę się jednak, że mogłam w polskim filmie zagrać po angielsku, bo takie scenariusze są rzadkie.

Na twoim profilu na Filmwebie ktoś napisał o twym występie w „Zimie pod znakiem wrony": „Najlepsza rola Zosi Wichłacz w karierze". Zgadzasz się z tą opinią?
To oczywiście bardzo miłe. Fajnie by było, gdyby były tylko same takie opinie. (śmiech) Filmweb trochę mnie jednak przeraża, bo jego moderatorzy nie dbają za bardzo o to, aby czyścić sekcję komentarzy z takiego typowego hejtu. A wiadomo – moja rola może się jednej osobie spodobać, a drugiej nie. I wtedy jest gorzej. Jeden komentarz może być taki jak ten, który zacytowałeś, a drugi może mnie całkowicie zmieść z planszy. I nie mam na to żadnego wpływu. Nie skupiam się więc na tym. Ja przede wszystkim chcę mieć czyste sumienie: że pracując nad rolą, zrobiłam wszystko jak najlepiej potrafiłam w tym danym momencie. Jasne, kiedy się zasypia po dniu zdjęć, zawsze się myśli: „Tu bym coś poprawiła. I tu też. Ale nie było czasu". Mówię sobie wtedy: „Zrobiłaś co mogłaś w danym momencie". Nigdy nie było tak, że przyszłam na plan i miałam wywalone. Wtedy bym się czuła źle.

Twoja mama jest architektką, ale pracowała też jako scenografka, a tata jest operatorem filmowym. To było naturalne, że zainteresowałaś się kinem i teatrem?
Na pewno. Byłam często zabierana do teatru, kiedyś kręcono nawet film w naszym mieszkaniu. Wtedy poczułam, że to coś dla mnie.

Tata podobno uświadamiał ci jednak, jak niewdzięcznym zawodem jest aktorstwo. Nie zniechęciło cię to?
Wtedy byłam nastolatką z wielkimi marzeniami. Kto kiedyś próbował do czegoś zniechęcić nastolatkę, to wie, że ona i tak znajdzie sobie drogę, aby zrobić to, co chce zrobić, aby przekonać się na własnej skórze czy ci, którzy ją ostrzegali, mieli rację. I ja też tak zrobiłam.

W wieku dwunastu lat trafiłaś do ogniska teatralnego państwa Machulskich. Już wtedy wiedziałaś, że będziesz chciała zostać aktorką?
Tak. Pamiętam, jak Janek Holoubek przyszedł do nas, aby zorganizować casting do filmu „Rojst", który chciał wtedy nakręcić. I ja wygrałam ten casting – miałam być tą samą nastoletnią bohaterką, która w serialu Netflixa popełnia samobójstwo. Ale wtedy ten film nigdy nie powstał. Kiedy jednak Janek po latach realizował serial „Rojst", zaangażował mnie do innej, „dorosłej" już roli. (śmiech) A tamten wygrany casting w ognisku Machulskich utwierdził mnie, że chcę dalej próbować, rozwijać się aktorsko.

Po maturze dostałaś się do stołecznej Akademii Teatralnej i zrezygnowałaś po roku. „Zdrowie psychiczne jest ważniejsze niż dyplom" – powiedziałaś potem. Było aż tak źle?
W tamtym momencie podjęłam taką decyzję - i jej nie żałuję.

Dziś wielu aktorów filmowych robi kariery bez szkoły teatralnej. To już nie ma u nas znaczenia?
Po latach, kiedy poczułam potrzebę jakiegoś rozliczenia, postawiłam sobie pytanie czy nie żałuję, że zrezygnowałam ze studiów. Co by było, gdybym nie zadebiutowała jako nastolatka w dużym filmie, tylko po liceum bez żadnych doświadczeń na planie poszła do szkoły, skończyła ją i zaczęła karierę dopiero w wieku 25-26 lat? I stwierdziłam, że na pewno byłoby zupełnie inaczej. Dziś jednak tego już nie zmienię. Robiłam jak umiałam najlepiej i podejmowałam takie wybory, które wydawały mi się najsłuszniejsze. Dlatego

eprasa.pl 4ca3e9d35b

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Zofia Wichłacz: Przede wszystkim chcę mieć czyste sumienie: że pracując nad rolą, zrobiłam wszystko jak najlepiej potrafiłam w tym danym momencie

niczego nie żałuję i czuję się dobrze z tym, jak wygląda moje życie i kariera. Jeśli ktoś patrzy na mnie przez pryzmat tego, że nie mam dyplomu i dlatego nie da mi jakiejś roli – to trudno, biorę to na klatę. Biorę pełną odpowiedzialność za tę decyzję, którą podjęłam mając 20 lat. Nie mam jednak wpływu na to, co inni przez to o mnie myślą.

Poznaliśmy cię wszyscy dzięki roli w pamiętnym „Mieście 44". Zagranie w takim filmie dla nastolatki przed maturą to było wielkie przeżycie?
Oczywiście. To było wtedy na pewno ponad moje siły. Długo to odchorowywałam. Z perspektywy czasu widzę, że to przyszło za szybko.

Przyznałaś kiedyś, że występ w „Mieście 44" przypłaciłaś terapią. Z czego to wynikało?
A jak mogło się skończyć dla osiemnastolatki to, że przez kilka miesięcy na planie grała skrajnie ciężkie dla niej psychicznie i fizycznie emocjonalnie sceny?

Dostałaś za rolę Biedronki w „Mieście 44" nagrodę dla najlepszej aktorki na festiwalu w Gdyni – chyba jako najmłodsza w jego historii. To nie dodało ci skrzydeł?
Niby tak. Ale z perspektywy czasu wiem, że dla nastolatki, którą wtedy byłam, to było strasznie trudne do udźwignięcia. Wręcz niemożliwe. Gdybym teraz dostała taką nagrodę w wieku trzydziestu lat, to zupełnie inaczej bym się czuła. Gdybym teraz zadebiutowała i wkroczyła w świat kina z obecną moją dojrzałością i zasobami dorosłej kobiety. Tymczasem, choć metrykalnie dorosła, byłam wtedy w świecie filmu naiwnym „dzieckiem" z ideałami i weszłam w świat dorosłych, którego zasad kompletnie nie znałam. Próbowałam w tym na bieżąco z doskoku się odnaleźć, ale to był ogrom stresu. Z boku to może tak wyglądać: dostała nagrodę, więc ogromny sukces i uznanie. A niestety, wielokrotnie spotkały mnie przykre sytuacje, kiedy ludzie chcieli sprawić, abym poczuła, że nie zasłużyłam na ten sukces. Miałam dziewiętnaście lat i chłonęłam jak gąbka wszystko to, co się wtedy wydarzało, nie umiałam się bronić tak, jak teraz umiem po latach. Taki start za młodu ma więc swoje koszty. To nigdy nie jest takie, jak wygląda z zewnątrz. Teraz jestem jednak już w innym miejscu. Mam trzydzieści lat i cieszę się, że mam dobrą rolę na koncie.

Odskocznią od tej tematyki wojennej był dla ciebie chyba dopiero „Amok". Powiedziałaś o tym filmie: „W „Amoku" zagrałam najbardziej złożoną rolę". Na czym to polegało?
Powiedziałam to pewnie w okolicy premiery tego filmu, kiedy miałam wtedy 21 lat. Od tamtej pory bardzo się rozwinęłam i zrobiłam wiele innych rzeczy. Dzisiaj uważam, że w „Amoku" byłam za młoda i nie do końca sobie poradziłam z tą rolą. Biorę to jednak również na klatę. Takie mam refleksje. Dziś w ogóle nie powiedziałabym o żadnej roli, że była najbardziej złożona w mojej karierze, bo obecnie nie lubię wydawać takich czarno-białych osądów.

W międzyczasie zaczęłaś grać za granicą. Wystąpiłaś w brytyjskim serialu „Świat w ogniu" i duńskim „DNA". To były bardzo inne doświadczenia niż praca na polskich planach?
Odpowiem anegdotą. To śmieszne, jak czasem są różne cateringi na planie. Najlepsze jedzenie, jakie w życiu jadłam podczas kręcenia filmu, było we Francji. Miałam tam dwa dni zdjęciowe do duńskiego serialu „DNA". I trudno opisać ile tam było opcji: obiad z kilku dań, jakieś niestworzone desery, przeróżne smakołyki. Z kolei najgorszy catering był wcale nie w Polsce, gdzie często bardzo dobrze karmią na planach, ale w Irlandii Północnej. (śmiech) Kręciliśmy w Belfaście – i tego, co tam wtedy podali, po prostu nie dało się jeść. (śmiech)

Mówiąc o tych zagranicznych występach, stwierdziłaś: „Na wyjazdach czuję większą swobodę". Co to oznacza?
Tak było. Pracowałam bowiem z ludźmi, którzy nie znali moich polskich dokonań i postrzegali mnie tylko poprzez wygrany casting do roli. Potem na planie udowadniałam ponownie, że jestem dobra i dostawałam od nich feedback, że jest super i że to działa. W Polsce musiałam tymczasem na początku swej kariery walczyć z zaszufladkowaniem mnie jako wojennej, delikatnej i wrażliwej dziewczyny. Oczywiście dalej jestem w życiu wrażliwą osobą i nigdy sobie tego nie odbiorę, ale nie chcę być postrzegana tylko w tym kontekście. Ludzie jednak łatwo szufladkują – to dobrze opisane w psychologii różne mechanizmy, ale wszystkie łączy to, że nasze mózgi po prostu mniej się męczą, kiedy szybko kogoś ocenimy i będziemy się tego trzymać. Tymczasem, kiedy wyjeżdżałam za granicę i pracowałam z ludźmi z różnych stron świata, było to szalenie fajne, bo oni mnie nie rozpatrywali przez pryzmat „Miasta 44". Przyjmowano mnie z otwartymi ramionami, ponieważ wywalczyłam sobie na castingu rolę i sprawdzałam się na planie. Dobrze nam się pracowało i czułam, że nie jestem oceniana przez żaden wcześniejszy występ.

Te występy w „Świecie w ogniu" czy w „DNA" rozwinęły cię aktorsko?
Zdecydowanie. Ciężko pracowałam na planie tych seriali i włożyłam w nie dużo serca. Dostałam też świetne recenzje w brytyjskich gazetach. Czułam też prestiż, że robię coś międzynarodowego, o czym wcześniej zawsze marzyłam. Bardzo mnie to rozwinęło.

Walczysz nadal o role na Zachodzie?
Tak. Ale spokojniej już, bo dużo rzeczy mi się przewartościowało. Poszłam też na dziennie studia – wspomnianą psychologię. Nie chcę więc już robić filmu za filmem. Już wiem, że życie nie na tym polega. Mam inne marzenia i aspiracje.

A skąd ten pomysł na tę psychologię?
Zawsze mnie to kręciło i z czasem stało się pasją, którą postanowiłam profesjonalnie rozwinąć. W pewnym momencie zauważyłam, że jest w social mediach wysyp pseudoekspertów od tej tematyki. Miałam w tym czasie podobne pomysły, choćby na jakiś podcast, ale stwierdziłam, że nie chcę być aktorką, która mówi o psychologii, a w sumie nie zna się na tym, bo nie skończyła studiów i nie ma żadnego dyplomu. Nie interesowało mnie też zrobienie jakiegoś dwutygodniowego kursu, by potem wciskać ludziom kit, że mam prawo mówić o tym, jako ekspertka. Zakasałam więc rękawy i poszłam na studia. Bardzo się teraz z tego cieszę.

Ta wiedza z psychologii przydaje ci się dziś w pracy aktorki?
Oczywiście. W aktorstwie to pewien rodzaj pogłębionego kombinowania psychologicznego przy budowaniu postaci. Ale to generalnie moja nowa wielka pasja, a nie jakieś przelotne zainteresowanie. I coś, co będę chciała kiedyś robić profesjonalnie. Nie wiem jeszcze dokładnie, co to będzie, bo nie mam tego jeszcze sprecyzowanego. Wiem jednak, zwłaszcza teraz na magisterium z neurokognitywistyki (to specjalność integrująca m.in. psychologię poznawczą, neurobiologię i neuropsychologię), że jest wiele możliwych ścieżek rozwoju po psychologii. Ludziom się kojarzy, że kiedy ktoś skończył takie studia, to musi być terapeutą. Nic bardziej mylnego. Można robić milion innych rzeczy, zwłaszcza po neurokognitywistyce, która jest dla mnie szalenia ciekawa. Odkryłam bowiem, że uczenie się czegoś, co jest dla mnie kompletnie z innej bajki, ma elementy fizyki czy biologii, choć w liceum ledwo zdawałam z tych przedmiotów, to na studiach mnie pasjonuje i daję sobie z tym radę. Rozumiem to i chcę to zgłębiać. Strasznie się więc jaram tym, że mam tę drugą drogę. Oczywiście chcę to łączyć z aktorstwem. Nauka o mózgu bardzo mnie jednak kręci i chcę mieć na nią miejsce w swym życiu.

Nie obawiasz się, że ucierpi na tym twoja aktorska kariera?
Uważam, że kiedy wiesz czego chcesz, to wszystko jest do pogodzenia. Jeśli zakocham się w jakimś scenariuszu, to mogę przecież wziąć dziekankę. A kiedy nie będę miała wystarczająco ciekawych ofert aktorskich – to dokończę na spokojnie studia. Nie żyję więc w jakimś lęku, że teraz coś stracę. Idę za czymś, co mnie kręci i niesamowicie mnie spełnia. Ale chcę dalej grać. I wiem, że we współczesnym świecie będzie to do pogodzenia. Ufam w tej kwestii swojej intuicji.

Zostaje jeszcze życie prywatne. Kiedyś powiedziałaś: „Trzeba dbać o życie poza planem, bo ono jest równie ważne co praca". Jak sobie z tym radzisz?
Dziś powiedziałabym, że życie prywatne jest absolutnie ważniejsze niż praca. Tak mi się to przewartościowało.

Co spowodowało to przewartościowanie?
Nie chcę wchodzić tu w szczegóły, bo to już jest moje życie prywatne. (śmiech) Ale mogę ci powiedzieć, że kiedy nad sobą pracujesz, a jestem akurat w procesie rozwojowym, w terapii, mam trzydzieści lat, robię różne podsumowania, to zauważa się, że kiedy za dużo się pracuje, to nie ma się czasu na to czy na tamto. Jeśli robiłabym teraz film za filmem, to nie poszłabym na studia, nie zbudowałabym związku, nie miałabym czasu dla siebie, na swoje mniejsze pasje, czy nawet na długi spacer z psem. Złapałam się na tym w odpowiednim momencie już dobrych kilka lat temu. Jako trzydziestolatka wiem już z doświadczenia, że nie chwycę wszystkich srok za ogon, bo to niemożliwe. Moje priorytety na dziś to moje życie osobiste, moja rodzina, dopiero potem studia i praca.

ROZMAWIAŁ PAWEŁ GZYL

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

KOTLET Z LUMINALEM, CZYLI JAK TĘPIONO WILKA W BIESZCZADACH

„Służba leśna województwa rzeszowskiego przystępuje do akcji tępienia wilków przez zastosowanie metody prof. Zajcewa z ZSRR. Metoda ta, polegająca na truciu (...) luminalem, czyli środkiem nasennym (który w większych dawkach jest silną trucizną) – zastosowana będzie w Polsce po raz pierwszy" – informowały w marcu 1958 roku „Nowiny Rzeszowskie"

Krzysztof Potaczała

Padłe krowy i konie wyciągano pod ambony, a następnie faszerowano trucizną. Egzekutorzy mieli dobijać podtrute wilki, ale też pilnować, by do padliny nie dobrały się inne gatunki. Tak naprawdę, żeby dorosły wilk padł po zjedzeniu toksycznego truchła, musiał przyjąć pokaźną dawkę luminalu, lecz nawet wtedy skutek nie był pewny. Zwykle zwierzęta te wymiotowały i po jakimś czasie wracały do równowagi. Inne chodziły półprzytomne i stawały się łatwym celem dla myśliwych, a pewna ich liczba nie mogła o własnych siłach ruszyć się spod nęciska. Wilki wciąż żyły, ale cierpiały. Ich czas był policzony. W końcu same zasypiały na wieki wieków bądź też ginęły od kuli łowcy, który sprawdzał rewir lub kończył dyżur w czatowni.

Oficjalnie minister leśnictwa i przemysłu drzewnego Jan Dąb-Kocioł zgodę na trucie wilków wydał 6 czerwca 1960 roku, ale zapowiedzi takiej metody walki z drapieżnikami pojawiły się w mediach dwa lata wcześniej. Już wtedy wiedziano, że samo odstrzeliwanie, chwytanie w sidła i wybieranie szczeniąt z gniazd to za mało, by poradzić sobie z watahami. Nie tylko w Bieszczadach i Beskidzie Niskim – podobny problem dotyczył całego pasa wschodniego wzdłuż granicy z ZSRR, od Pogórza Przemyskiego aż po Suwalszczyznę, a ponadto Roztocza, Warmii i Mazur oraz kilku rejonów na zachód od Wisły. Myśliwi nie radzili sobie z nałożonym na nich obowiązkiem likwidowania wilków, bo nie zawsze skutecznie je lokalizowali. Zimą głęboki śnieg niekiedy wręcz uniemożliwiał długie marsze po lesie. Chłopi i robotnicy, zachęceni opłatą do naganki, brnęli metr po metrze w zaspach po uda, ale w końcu tracili ochotę na tak wyczerpujący wysiłek.

Samolotem na drapieżnika

Żeby poprawić niezadowalające wyniki, wilki ponownie – tak jak w drugiej połowie lat pięćdziesiątych na Lubelszczyźnie – tropiono z samolotów. Na prośbę Ludwika Siedleckiego, naczelnego komisarza do walki z wilkami, kukuruźniki z aeroklubów rzeszowskiego i krośnieńskiego fruwały nad podkarpackimi lasami. Obok pilota siedział obserwator, który po dostrzeżeniu tropów szarych drapieżców bądź samych wilków informował o tym myśliwych na ziemi przez krótkofalówkę. Ci natychmiast obstawiali dany obszar i zaczynało się wielkie strzelanie. Jeśli akcja była udana, do przestrzeni publicznej trafiał przekaz o „zlikwidowaniu szkodników". Termin „szkodnik" był używany w odniesieniu do gatunku Canis lapus nader często, podobnie jak określenia: „zabójca", „morderca", „rabuś", „złodziej", „bandyta". I tak dalej.

– A kim lepszym można nazwać tego gada? – pyta niejako sam siebie stary myśliwy, który przez lata naoglądał się wilczych ofiar i za każdym razem brał odwet. Nie dla pieniędzy, zapewnia, lecz z obowiązku i przekonania. – Każdy, komu zależało na równowadze w lesie – dopowiada – powinien odżałować choć jedną kulę na wilka. Jeśli nie był w związku łowieckim i nie miał broni, to mógł wyśledzić wilczą norę i założyć w jej pobliżu potrzask. Żeby jakiś wilk weń wpadł, zawył z bólu i żeby już nie mógł się uwolnić.

Pomysłów na zabijanie nie brakowało.

„Rejon Lasów Państwowych w Sanoku posiada wilczycę. Myśliwi sanoccy (...) wywożą w klatce waderę, której wycie zwabia stada wilków. Znajdujący się na czatach w pobliżu mają wtedy ułatwione polowanie. W ten sposób zastrzelono ostatnio trzy sztuki" – podawały w lutym 1958 r. wspomniane „Nowiny Rzeszowskie".

Wypłacano wtedy – tak jak i później – nagrody finansowe już nie tylko za odstrzelenie wilka (tysiąc złotych, z czasem dwa i trzy tysiące) lub wybranie młodych z gniazda, lecz nawet za zlokalizowanie wilczych tropów. By otrzymać pięćset złotych, nie trzeba było zabijać, wystarczyło pośrednio przyczynić się do rychłego uszczuplenia wilczej populacji. Niektórzy niemal zawodowo zajmowali się odnajdywaniem tropów. Zwłaszcza ci, którzy znali las i jego tajemnice. W każdej części Polski, w której żyły wilki, nie brakowało drwali, wozaków, zbieraczy runa i poroży. Szybko nauczyli się oni odczytywać ślady zwierząt, szczególnie drapieżnych. Gdy tylko natrafiali na odbite w śniegu lub błocie wilcze łapy, natychmiast informowali o nich najbliższe leśnictwo. Potem wszystko toczyło się wedle znanego schematu: myśliwi otaczali konkretny obszar, grodzili go liną z czerwonymi szmatkami, a potem płoszyli drapieżniki i urządzali kanonadę. Wilki biegały jak opętane między krzakami i drzewami, pragnęły wydostać się z pułapki, ale gdy tylko doskakiwały do ogrodzenia, w żaden sposób nie mogły go przeskoczyć. Strach przed pokonaniem tej bariery – niewysokiej, bo ledwie trzydziestocentymetrowej – był silniejszy.

Ale czasami któryś z dorosłych wilków zdobywał się na heroizm. Kiedy nadzwyczajnym wysiłkiem własnej psyche forsował nieprzekraczalną dotąd granicę, pozostałe szły za nim jak w dym. I wtedy to one wychodziły zwycięsko z potyczki z uzbrojonymi łow-

FOT. ZBIORY PRYWATNE KRZYSZTOFA POTACZAŁY

Myśliwy i martwy wilk. Za zabicie szarego drapieżnika państwo wypłacało nagrody (nie tylko myśliwym) w wysokości tysiąca, dwóch, a z czasem nawet trzech tysięcy złotych

eprasa.pl 4ca3e9d35b

FOT. ZBIORY PRYWATNE KRZYSZTOFA POTACZAŁY

Narada łowców przed polowaniem. Okolice Ustrzyk Dolnych, lata 60. XX wieku

cami. Odzyskiwały wolność, ową przestrzeń życia, która sekundy wcześniej wydawała się niemożliwa. Taka grupa była od tej pory jeszcze ostrożniejsza, a jej eliminacja – mocno utrudniona. Wilki mają przecież doskonałą i długą pamięć. Po złych doświadczeniach ważyły każdy swój krok i długo obwąchiwały teren, zanim zaległy na odpoczynek.

Tadeusz Misiuda, bieszczadzki leśnik i myśliwy, przekonał się o tym pewnego zimowego dnia, kiedy wraz z kolegami ofladrował kawał lasu, w którym „na sto procent siedziały te skurczybyki", a potem się okazało, że przechytrzyły ludzi. – Wracałem do domu jak niepyszny i nie umiałem pojąć, jak to się mogło stać. Przecież sam je w tym rewirze zlokalizowałem, byłem przekonany, że są już moje, a jednak uszły. Tego dnia nabrałem szacunku do wilków, choć nie zamierzałem im darować.

Misiuda miał z wilkami osobiste porachunki. Najpierw zabiły mu na łąkach w Stuposianach dwa cielaki i jałówkę, a później, kiedy już mieszkał w sąsiednich Pszczelinach – sześćsetkilogramowego byka. Polował już dużo wcześniej, ale po przykrych wydarzeniach jeszcze bardziej zapalił się do ścigania – jak podkreśla – nienażartych drapieżców. Z głębokich Bieszczadów jeździł niekiedy w inne rejony, za Ustrzyki Dolne i pod Przemyśl, gdzie wespół z innymi łowcami organizował obławy.

– Nie strzelaliśmy na odwal, bo w taki sposób mogliśmy przynieść więcej szkody niż pożytku. Ranny wilk mógł się dowlec do gęstego młodnika i dopiero tam paść. Nikt by go nie znalazł. Dlatego w wolnych chwilach ćwiczyliśmy oko. Wśród nas Grzegorz Strouhal, olimpijczyk z Monachium w strzelaniu do rzutków, czterokrotny mistrz Polski w tej konkurencji i wicemistrz Europy w drużynie. Ciągle nam powtarzał, że nigdy dość treningu.

Fiolka luminalu na 14 dag mielonego mięsa

Mimo że wilka w 1955 r. wyjęto spod prawa, wciąż pozostawał stworzeniem, które – jak wszystkie inne – czuje ból. Co więcej, nie był pozbawiony uczuć. Etyczny myśliwy miał obowiązek zabijać tak, by nie przysparzać zwierzęciu zbędnych cierpień. Jeden strzał i śmierć. Tyle teoria. W praktyce setki wilków kończyły żywot na raty, a wielu z nich nigdy – mimo pomocy psów – nie zdołano odszukać. Mowa tu o polowaniach w rozumieniu kodeksu łowieckiego, nie zaś o barbarzyńskim truciu zwierząt i ich dobijaniu, kiedy już były zupełnie bezbronne i może nawet czekały na skrócenie męczarni.

Czasami między myśliwymi dochodziło na tym tle do spięć. Niektórzy rywalizowali o to, kto w najkrótszym czasie otruje lub w inny sposób uśmierci więcej wilków, a tym samym zarobi więcej pieniędzy. Już nie na motocykl, lecz może nawet na syrenkę – motoryzacyjne marzenie tysięcy obywateli PRL-u.

Luminal, znany od 1912 roku, to środek uspokajający, nasenny i przeciwdrgawkowy z grupy barbituranów. Stosowano go często u chorych na epilepsję. W większych dawkach powoduje śpiączkę i porażenie układu oddechowego. Służby weterynaryjne opracowały dokładną procedurę podawania tej toksyny szarym drapieżnikom. Przypominała ona przepis z książki kuchar-skiej dla szaleńców lub tajemnej księgi magów:

„Na 14 dag mielonego mięsa dać fiolkę luminalu o zawartości 14 gramów. Wymieszać środek z mięsem, sformować 14 dag kotletów, zanurzyć w łoju bydlęcym i tak przygotowane kotlety umieścić w drewnianym pudle wyścielonym świeżym igliwiem. W godzinach wieczornych podkładać kotlety pod rozrzucone kości na śmietniku" – czytamy w dokumencie dotyczącym akcji wilczej.

Komisarze do walki z wilkami zostali przeszkoleni, a następnie sami przeszkolili myśliwych w terenie, by postępowali ostrożnie i nie dotykali trucizny gołymi rękami. – Wykładałem nieraz przed zmrokiem zatrutą padlinę w asyście Antoniego Ostrówki, komisarza rejonowego na powiat ustrzycki – opowiada Jan Kułacki. – Zawsze w gumowych rękawiczkach, zgodnie z przepisami. Rano musieliśmy obowiązkowo wrócić na miejsce i sprawdzić, czy wilki żerowały na truchle.

– Pamiętam, jak tato przygotowywał w domu kotlety mielone z domieszką luminalu – wspomina Marian Ostrówka, syn Antoniego. – Nam, dzieciom, nie pozwalał niczego dotykać, robił wszystko z zachowaniem norm bezpieczeństwa. Potem wywoził te kotlety pod czatownię i faszerował nimi końskie tusze.

Padłe zwierzęta kupowano najczęściej od zarządu parków konnych w Bieszczadach. Wyniszczone chorobami lub długotrwałą ciężką pracą przy zrywce i transporcie drewna z lasu, w końcu umierały. Ale nie pozostawały bezużyteczne – ich martwe ciała zwabiały wilki i inne drapieżniki.

Ryszard Buziewicz: – Kupowałem mięso w masarni i razem z kolegami formowaliśmy z niego półokrągłe kotlety. Wyglądały apetycznie, a zapach powodował, że mieliśmy ochotę je sobie usmażyć. Potem wypełnialiśmy je luminalem, obwiązywaliśmy sznureczkiem i wieźliśmy do lasu. Taką operację przeprowadziłem wielokrotnie.

Jan Kułacki: – Kiedyś dostaliśmy od komisarza Ostrówki zatrutą przynętę w kształcie jaja. Było powleczone łojem i lekko podsmażone. Intensywny zapach ściągał drapieżniki, ale nie od razu podchodziły i rzucały się na żer. Kluczyły, obwąchiwały smakołyk, odchodziły, wracały i dopiero po pewnym czasie, choć tylko niektóre, zaczynały jeść.

Kruki wisiały jak nietoperze

Luminal miał spowodować, że wilki zostaną zlikwidowane szybciej i łatwiej. Tymczasem z raportu dotyczącego akcji wilczej wynika, że ten sposób pozbywania się niechcianych zwierząt był mało skuteczny. Na dowód Marian Ostrówka przypomina pewne wydarzenie: – Kiedyś ojciec opowiadał, że mięsa z taką wkładką pojadły kruki. Siedziały na końskiej padlinie i wydziobywały kolejne kęsy. Już nasycone, odleciały na najbliższe drzewa, a po chwili zasnęły. Wisiały na gałęziach jak nietoperze, głowami w dół, zupełnie nieruchome. A potem się przebudziły i odfrunęły…

Rejonowy komisarz spędzał w terenie więcej czasu niż w domu. – Nam, dzieciom, nie bardzo się to podobało, ale operacja przeciwko wilkom była priorytetem – relacjonuje dalej syn Antoniego. – Nawet mama godziła się z częstą nieobecnością taty. Pamiętała, że wilki nie raz i nie dwa napadały na owce jej ojca, więc wyjazdy swego męża na polowania traktowała jak obowiązek i swego rodzaju rozliczenie z drapieżnikami. Ojciec przemierzał swoją wuefemką połowę Bieszczadów, aż po wioski i osady położone pod połoninami. A po powrocie do domu, czasami po dwóch, trzech dniach, ślęczał do nocy nad papierami, bo musiał sporządzać szczegółowe raporty z operacji niszczenia wilków. Raz w miesiącu rozliczał się przed komisarzem wojewódzkim, który nie tolerował jakichkolwiek uchybień.

– Zabijanie za pomocą trucizny od początku mi się nie podobało – nie ukrywa Stefan Dyrda. – Zawsze istniało niebezpieczeństwo, że środek przeznaczony dla wilków przyjmie wraz z padliną inna zwierzyna.

– W istocie zdarzało się, że mięso z luminalem zjadały dziki, lisy, kuny czy kruki – dopowiada Tadeusz Zając. – Niektóre z tego powodu traciły życie i to był jasny sygnał, że trzeba zrezygnować z wykładania trucizny. Ale nie decydowali o tym szeregowi myśliwi, lecz komisarze po konsultacji z przełożonymi w województwie. Ci z kolei musieli uzyskać pozwolenie od komisarza krajowego.

W rejonie Lutowisk luminal odłożono na półkę po kilku miesiącach stosowania. Pewnie by do tego nie doszło, gdyby nie przypadek. – W Nasicznem padł stary koń, więc jeszcze tego samego dnia zawlokłem truchło na leśną polanę, w pobliże ambony – wspomina Franciszek Kaźmierczyk. – Przed zmrokiem miał przyjechać komisarz rejonowy, by napełnić trucizną padlinę. Ostatecznie nie doczekałem się wizyty, ale zasiadłem w czatowni z nadzieją, że mimo wszystko ustrzelę wilka. Po paru godzinach zmorzył mnie sen. Gdy nad ranem się obudziłem, dostrzegłem przez okienko, że koń leży inaczej niż wieczorem. Pomyślałem, że pewnie w nocy biesiadował przy nim niedźwiedź, ale dla bezpieczeństwa zszedłem dopiero dwie godziny później, przy jasnym niebie. Kiedy się zbliżyłem do truchła, ze zdumieniem dostrzegłem na ziemi ślady męskich trzewików. Ktoś wyrżnął z martwego zwierzęcia duże płaty… Z lasu pojechałem prosto na posterunek milicji. Po nitce do kłębka i kilka godzin później znaleźliśmy z sierżantem skradzioną koninę. Leżała w baraku w Nasicznem, w blaszanej miednicy za kuchennym przepierzeniem. W budynku mieszkała wielodzietna rodzina, dla której to ścierwo, wcześniej wymoczone w denaturacie, miało być niedzielnym obiadem.

Ludzie nie zawsze czytali ogłoszenia, mimo że – zgodnie z zarządzeniem gromadzkich rad narodowych – w odległości od pięciuset do tysiąca metrów od miejsca składowania padliny umieszczano tablice informacyjne o stosowaniu trucizny przeciw wilkom. Miały ostrzegać przed dotykaniem martwych zwierząt. Nikomu nie przyszło na myśl, że mógłby się znaleźć ktoś, kto poważyłby się zabrać zepsute mięso do domu, żeby ją usmażyć i zjeść.

POLECAMY

Artykuł jest fragmentem książki Krzysztofa Potaczały pt. „Człowiek i wilk. Historia splamiona krwią". Wydawnictwo Znak Horyzont, Kraków 2026. Premiera książki: 11 marca 2026 r.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Nowiny
Piątek–niedziela, 20–22.02.2026

PIEROGUSZKA Z HONOLULU PODBIŁA WŁOSKĄ OLIMPIADĘ

Wioska olimpijska zakochała się w Pieroguszce. Swoją chce mieć też raper Snoop Dog. Pluszaki tworzą osoby z niepełnosprawnościami z katowickiej spółdzielni Honolulu

Marcin Śliwa

Kiedy w poniedziałek, 9 lutego, świętowaliśmy pierwszy medal na tegorocznych zimowych igrzyskach olimpijskich zdobyty przez pochodzącego z Bielska-Białej 19-letniego Kacpra Tomasiaka, towarzyszyła polskiej ekipie Pieroguszka - maskotka polskiej reprezentacji. Nastroje w polskiej ekipie są bardzo dobre nie tylko ze względu na formę sportową i osiągane wyniki. Dobra atmosfera to również zasługa Pieroguszki. A ta robi międzynarodową karierę!

„Polska reprezentacja zabrała ze sobą na IO 2026 pluszowe pierogi. Maskotka staje się hitem. Maskotkę zrobił Luft Katowice i nazywa się Pieroguszka. Luft Katowice to spółdzielnia. Daje pracę i prowadzi warsztaty rękodzielnicze dla osób z niepełnosprawnościami" - przekazuje Tomasz Golonko, reporter Radio Kolor oraz Natemat.pl w serwisie X.

Pieroguszka wywołała prawdziwe poruszenie w wiosce olimpijskiej i zainteresowały się nią nie tylko gwiazdy sportu.

Popularność polskiej maskotki na IO 2026 nabiera rozpędu. Po informacji o tym, że w pluszowym pierogu zakochała się niemal cała wioska olimpijska, swojego pieroguszka chce... sławny raper Snoop Dogg - donosi Tomasz Golonkow w mediach społecznościowych.

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Pieroguszki tworzone są przez pięcioosobowy zespół spółdzielni Honolulu, a następnie trafiają na sprzedaż

Pieroguszka powstała w Katowicach

Na terenie Katowic działa lokal o nazwie LUFT. Jest to prospołeczny sklep tworzony przez spółdzielnię socjalną Honolulu, prowadzącą zajęcia rękodzielnicze dla osób z niepełnosprawnościami, podczas których tworzone są Pieroguszki. Pieroguszki to poduszki w kształcie pierogów, wykonane z przyjemnego w dotyku polaru. Mają różne kolory i „twarze".

- Spółdzielnia socjalna to organizacja, która zajmuje się integracją osób z niepełnosprawnością. W naszym przypadku to głównie osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Zatrudniamy 10 takich osób. Razem ze sobą współpracujemy. Nasze działania mają pokazywać, że są to najzwyklejsi w świecie współpracownicy i razem potrafimy tworzyć coś, co ma sens, również ten ekonomiczny - tłumaczy Przemysław Sołtysik, prezes zarządu spółdzielni socjalnej Honolulu.

Pieroguszki można kupić w sklepie internetowym LUFT oraz stacjonarnie w kilku punktach na terenie Katowic. W asortymencie można znaleźć m.in. Amoruszki, Ufoluszki czy dwustronne Pieroguszki. O kulisach jej wielkiej popularności, a także o tym, jak powstają Pieroguszki, rozmawiamy z Przemysławem Sołtysikiem.

Jak doszło do tego, że Pieroguszka stała się hitem zimowej olimpiady?
Przemysław Sołtysik: Prowadzimy sklep internetowy. Bez konsultacji z nami któraś z zawodniczek po prostu kupiła sobie Pieroguszkę i wystąpiła z nią na olimpiadzie. To było totalnie spontaniczne. Dowiedzieliśmy się o tym z mediów społecznościowych. Później, kiedy już Pieroguszka zaczęła rzeczywiście robić furorę, skontaktował się z nami Polski Związek Łyżwiarstwa i posłaliśmy do Mediolanu, do wioski olimpijskiej, kilka dodatkowych sztuk.

FOT. TOMASZ GOLONKO X

Reprezentacja Polski podczas jednego z pierwszych dni igrzysk. Na pierwszym planie Pieroguszka – maskotka rodem z Katowic

Co Pan poczuł, kiedy wasza maskotka zaczęła zdobywać taką popularność?
Poczułem dużą radość i ekscytację - zarówno u mnie, jak i u całego zespołu spółdzielni, osób z niepełnosprawnością, które robią Pieroguszki. Dzięki temu widzą, że to ma sens.

Rosnąca popularność Pieroguszki wpływa na sprzedaż maskotek?
Jesteśmy już w stu procentach wyprzedani w tym momencie.

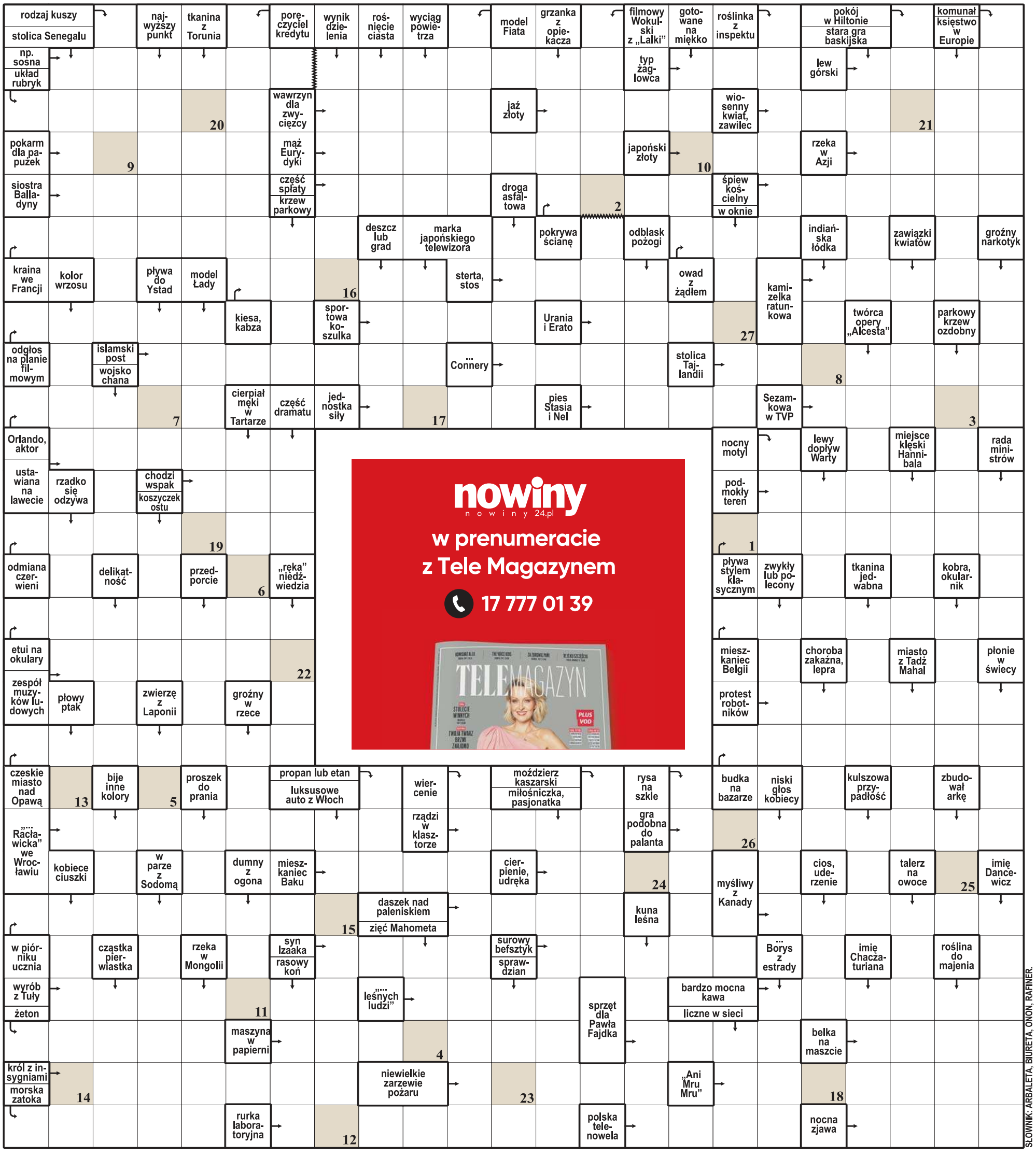
Osoby zainteresowane maskotką muszą zatem poczekać?
Na pewno wszyscy muszą się uzbroić w cierpliwość. Będziemy się starali w miarę na bieżąco wrzucać dodatkowe sztuki, ale potrzebujemy czasu. Jesteśmy małą spółdzielnią i potrzebujemy się odrobić.

Skąd wziął się pomysł na Pieroguszkę?
Jako spółdzielnia prowadzimy w Katowicach lokal „Drzwi zwane koniem" i w momencie, w którym w pandemii musieliśmy się zamknąć, poszukiwaliśmy jakiejś dodatkowej możliwości zarobku. Postawiliśmy na sklep internetowy. Podobne wzory poduszek w kształcie pierogów widzieliśmy już wcześniej, więc sam wzór nie jest w stu procentach oryginalny, natomiast my dodaliśmy warianty i nazwę Pieroguszka, którą później zastrzegliśmy. W ten sposób już od pięciu lat szyjemy Pieroguszki.

Ile trwa przygotowanie jednej maskotki?
Kilkadziesiąt minut. To jest wszystko ręczna robota, ręczne szycie i ekipa osób z niepełnosprawnością wypycha każdą jedną Pieroguszkę.

Ile osób liczy wasza ekipa?
Pięć osób - pracownicy i pracowniczki spółdzielni.

eprasa.pl 4ca3e9d35b



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

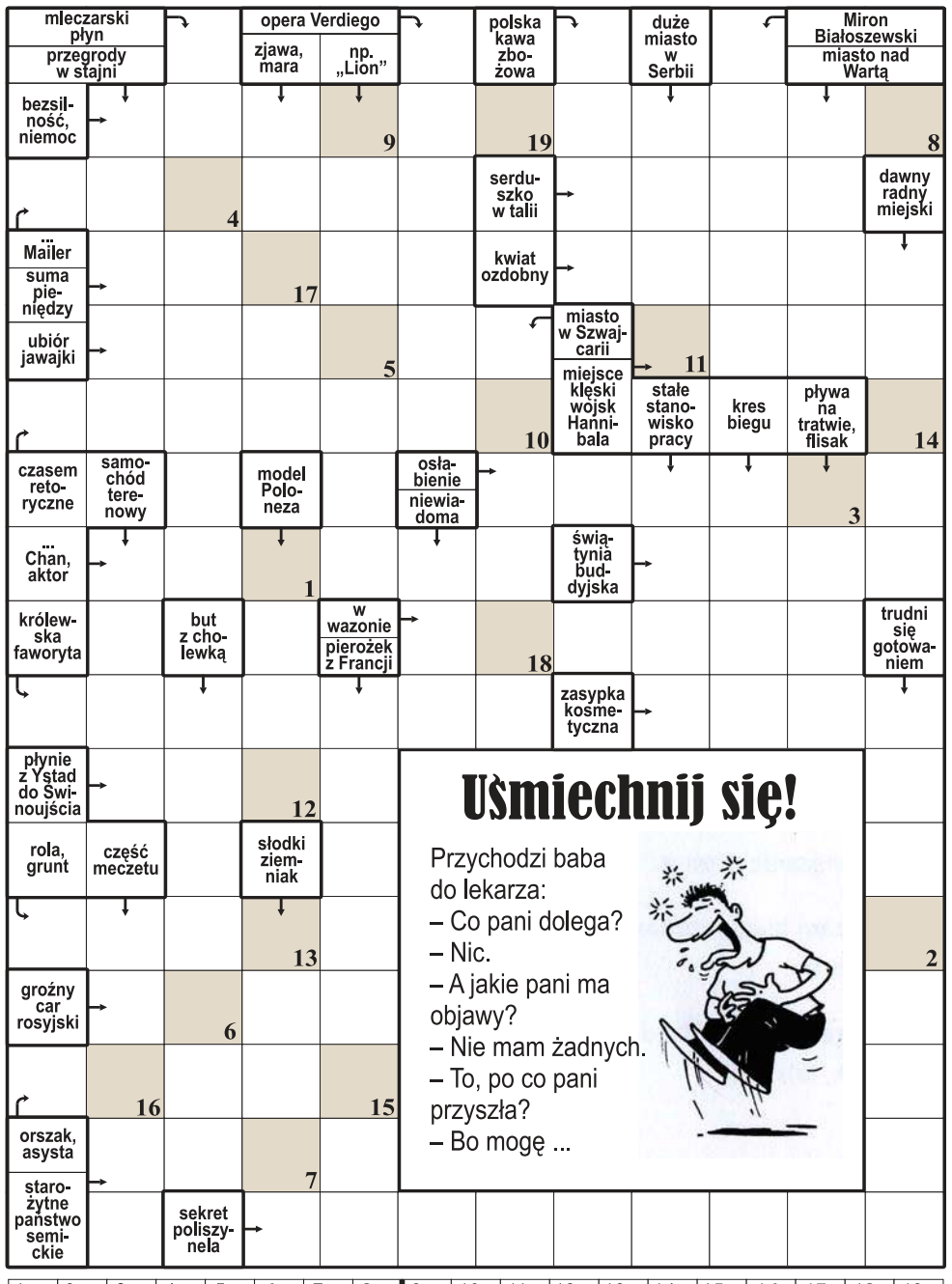
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Jana Grossa.

ROZWIĄZANIE: ŻYCIE TO NAJWIĘKSZY BAL MASKOWY.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Przychodzi baba do lekarza:
– Co pani dolega?
– Nic.
– A jakie pani ma objawy?
– Nie mam żadnych.
– To, po co pani przyszła?
– Bo mogę ...

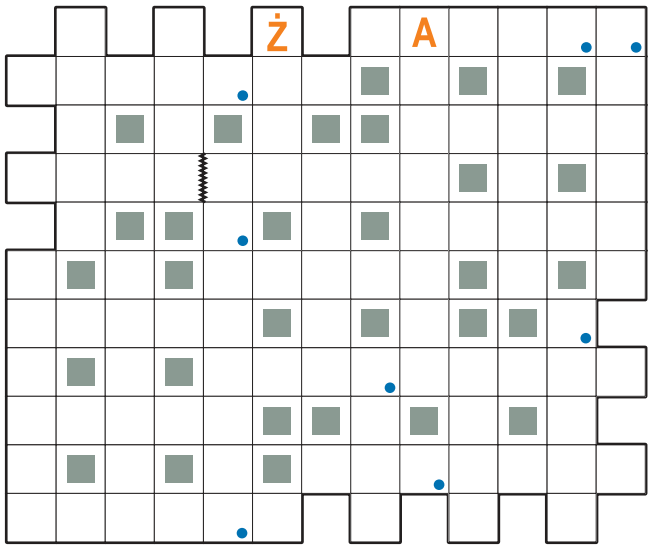
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

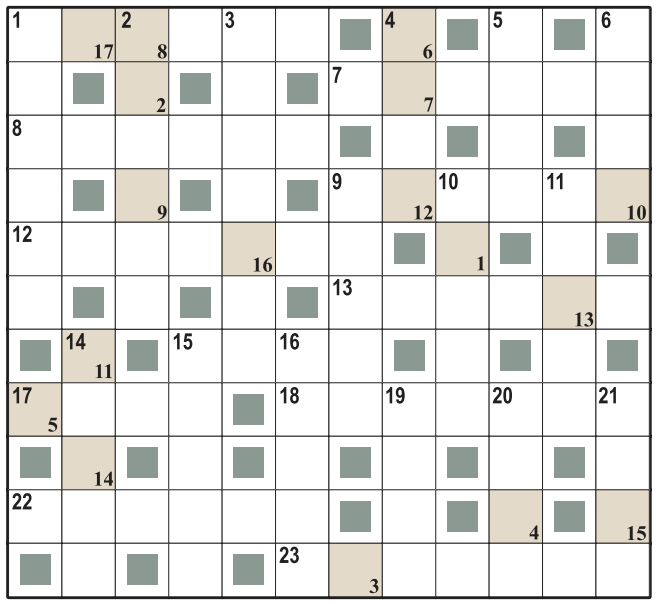
Krzyżówka A-Ż

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

A) amerykański prom kosmiczny (8).
B) największe miasto Dolnej Bretanii (5).
C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
D) kobieta otaczaną kultem przez rycerza (4,5).
E) czynny wulkan w Europie (4).
F) dawna nazwa zająca (5).
G) ktoś zdolny do nieoczekiwanych wybryków (7).
H) strunowy instrument szarpany (5).
I) portal konkurujący z Wirtualną Polską (7).
J) unika spożywania mięsnych potraw (6).
K) napój alkoholowy wydestylowany z wina (6).
L) kwiat bogini Izydy (5).
Ł) długa deska do siedzenia dla kilku osób (4).
M) pojazd podobny do motoroweru (5).
N) przyjęta zasada, reguła (5).
O) miejsce składania ofiar kultowych (6).
P) bezwonny gaz palny (6).
R) przedmiot materialny (5).
S) kraina historyczna w południowo-wschodniej Francji (8).
T) długi ogon sukni (4).
U) startuje w ulicznym maratonie (9).
W) duża, drapieżna jaszczurka z wyspy Komodo (5).
Z) rzecz zabezpieczająca spłatę długu (6).
Ż) instrument perkusyjny; muzyczne talerze (4).



Krzyżówka z hasłem



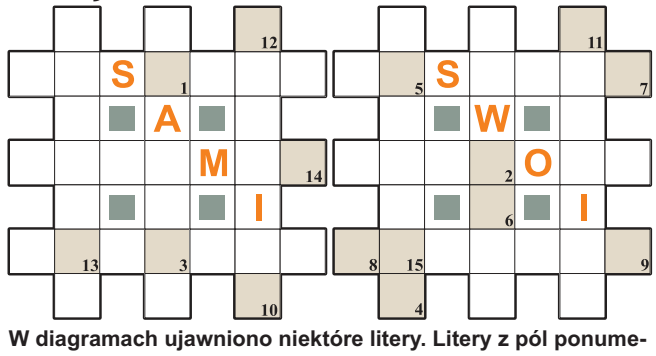
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

Poziomo:
1) uchwyt narzędzia,
7) pisemne wyróżnienie,
8) kwadratowy w równaniu,
9) stały etat,
12) muzyczne „naczynia”,
13) miejsce pracy maklera,
15) willa-muzeum w Zakopanem,
17) szef, przełożony,
18) Japonka lub Chinka,
22) naczynie na owoce,
23) dęty instrument drewniany.

Pionowo:
1) złota w sadzie,
2) krótki okres czasu,
3) figura geometryczna,
4) zasiali górale,
5) w parze z omegą,
6) Bovary lub Thompson,
9) uskrzydlony koń,
10) osłaniana kurtyną,
11) ptak z czubkiem,
14) przerwa w podróży konno,
15) michałek w ogrodzie,
16) chorobliwy omam,
19) włókno na worki,
20) żałobny utwór poetycki,
21) dominuje w powietrzu.

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

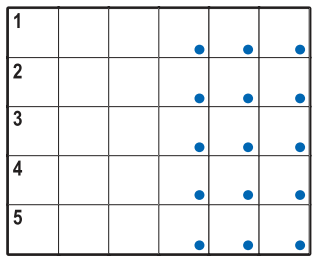
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– Uma, aktorka z USA
– imię Dyzmy, powieściowego karierowicza
– koń o rudobrązowej sierści
– wynajem statku lub samolotu na określony kurs lub czas
– dzielnica Rudy Śląskiej
– rdzawobrunatny ptak o terkoczącym głosie
– schronisko dla wodniaków
– chroni oko
– region z Małymi Antylami
– tatarski koń
– włoska potrawa z ryżu
– dawny taniec polski

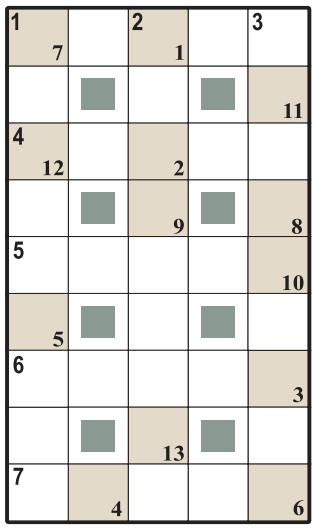
Logogryf



Litery w polach z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł polskiego filmu.
1) „... bezdomni” Stefana Żeromskiego,
2) wir powietrzny z okiem,
3) sklep z lekami,
4) artyzm, mistrzostwo,
5) kościelny instrument.

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
13) boks dla malca,
5) dawny statek, arka.
Pionowo:
13) odgłos z chlewika,
4) konkuruje z „Zetką”.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
1) drąg z hakiem,
4) szybki pies,
5) proszek do prania,
6) ... Sarandon, aktorka,
7) duże miasto w Turcji.
Pionowo – polskie aktorki:
1) Magdalena („Sztuka kochania”),
2) Dorota („Bez miłości”),
3) Agnieszka („Klan”).

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Chorować bezobjawowo; **wirówka panoramiczna:** „Dwaj prokuratorzy”; **krzyżówka z hasłem:** Chleb życia podpora; **logogryf:** „Zielone kasztany”; **szyfr:** Jacek Borkowski; **duet jolek:** Ziemie odzyskane; **krzyżówka A-Ż:** sztafeta; **krzyżówka:** Sandra Bullock.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

CZYTELNIA

Zadowoleni Żydzi patrzący na dymiącą Gazę

Karolina Wójcicka, dziennikarka „Dziennika Gazety Prawnej" i współautorka podcastu „Bliski Świat", w reporterskim śledztwie pokazuje, jak szybko zatarła się granica między obroną a odwetem i jak symboliczne wzgórze Kobi stało się punktem widokowym na dymiące ruiny miasta. Przyjeżdżali tam Żydzi, aby popatrzeć, jak ich armia sprawnie eliminuje wrogów.

Naród Wybrany?

„Z nakazu Boga" to nie tylko obraz najkrwawszej odsłony konfliktu izraelsko-palestyńskiego, rozpoczętej atakiem Hamasu na Izrael 7 października 2023 r. i zakończonej prowizorycznym pokojem pod koniec zeszłego roku, zawartym w egipskim Szarm el-Szejk. To także próba rzucenia światła na skomplikowane mechanizmy, które doprowadziły do eskalacji przemocy i zrównania Gazy z ziemią.

Wójcicka analizuje proces dehumanizacji Palestyńczyków, który od lat zakorzenia się zarówno w mediach, jak i w systemie edukacji, pokazując, jak to możliwe, że naród noszący traumę Holokaustu potrafi z aprobatą lub obojętnością patrzeć na mordowanie cywilów. Nieuchronnie pojawia się pytanie: czy można jednocześnie pouczać świat w kwestii mordowanych przez hitlerowców Żydów i jednocześnie robić to samo z Palestyńczykami?

Zaletą książki jest możliwość poznania poglądów zwykłych Żydów, zarówno tych, którzy popierają bombardowania – tych jest zdecydowana większość – jak i tych, którzy odważnie protestują przeciwko przemocy. Książka to nie tylko suchy raport, ale głęboka analiza izraelskiej polityki, postaw społecznych, sposobu myślenia i motywacji. „Mogą nas nienawidzić, ale muszą się nas bać" – mówi jeden z rozmówców Wójcickiej. Dotyczy to wszystkich: Arabów, Persów, ale też np. chrześcijan.

Zabijajcie wszystkich!

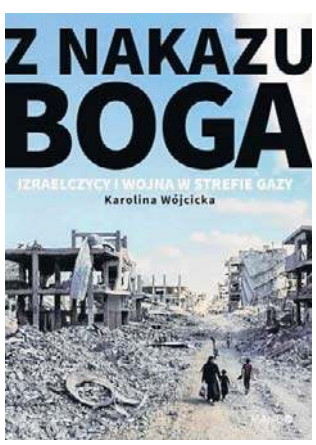
Statystyka konfliktu jest przerażająca: Zginęło blisko 100 tys. ludzi, a ponad 1,5 mln ludzi zostało uchodźcami wewnętrznymi; na obszarze niewiele większym niż północnoniemieckie miasto Brema. Według ocen ONZ ponad 90 proc. budynków mieszkalnych zostało zniszczonych lub uszkodzonych.

Cena polityczna tych sukcesów jest wysoka. Taki sposób prowadzenia wojny wywołał międzynarodową falę krytyki wobec rządu izraelskiego. Za bombardowane szpitale i szkoły, zabijanie kobiet i dzieci, a także wielu dziennikarzy, ratowników i pracowników organizacji humanitarnych.

Wszystko to spowodowało, że rząd izraelski został oskarżony o ludobójstwo Palestyńczyków. Komisja Praw Człowieka ONZ, największe na świecie stowarzyszenie badaczy zajmujących się ludobójstwem, a nawet niektóre izraelskie organizacje praw człowieka, takie jak B'tselem i Physicians for Human Rights, otwarcie uznały Izrael za państwo ludobójcze.

Czy jego przywódcy zostaną kiedykolwiek osądzeni?

grab



Karolina Wójcicka, „Z nakazu Boga. Izraelczycy i wojna w Strefie Gazy", wyd. Mando, Kraków 2025, cena 49,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

EDYTA GÓRNIAK

Wyjaśniła opinię koleżanki

Relacje między Edytą Górniak a Justyną Steczkowską od lat są napięte. Kiedyś wokalistki chętnie współpracowały i wymieniały uprzejmości, ale potem pojawiły się publiczne tarcia. W 2022 roku Steczkowska zasugerowała, że Górniak pobrała spore honorarium za koncert charytatywny TVP, a gdy ta temu zaprzeczyła, wprost oskarżyła ją o mijanie się z prawdą. Tak między paniami rozpętała się cicha wojna. Niedawno w jednym z wywiadów Steczkowska stwierdziła, że Górniak jest „specyficzna". Na reakcję diwy nie trzeba było długo czekać. „Myślę, że Justynka, mówiąc o mnie „specyficzna", mogła mieć na myśli, że jestem niepodatna na manipulacje i kłamstwa. Przyjmuję to jako komplement" – napisała na Instagramie.

VIKI GABOR

Pochwaliła się bukietem

Osiemnastoletnia wokalistka zakończyła 2025 rok z przytupem - do sieci trafiła nieoczekiwanie informacja, że wzięła romski ślub z Giovannim Trojankiem. Ogłosił to dziadek chłopaka, Bogdan Trojanek, który urządził sobie medialne tournée i opowiadał w telewizji i internecie o uczuciu młodych. Mało wylewna w tej kwestii była sama Viki - potwierdziła jedynie, że rozpoczęła nowy rozdział w życiu.

Romski ślub nie ma jednak mocy prawnej w Polsce i jest traktowany jako symboliczna uroczystość. Teraz wszystko wskazuje, że Viki i Giovanni zdecydowali się również na klasyczne zaręczyny. Piosenkarka zamieściła na Instagramie wymowną relację, na której pochwaliła się bukietem kwiatów, opatrzoną dodatkowo emotikonami białego serca i pierścionka zaręczynowego.

MICHAŁ KOTERSKI

Rozwiedzie się online

Aktor zdecydował się w listopadzie zeszłego roku zakończyć swe małżeństwo z modelką Marcelą Leszczak.

Rozstanie przebiega jednak bardzo spokojnie i bez publicznego prania brudów. Tak to wygląda zapewne z tego powodu, że para wychowuje ośmioletniego syna Fryderyka.

W najnowszym wywiadzie dla „Faktu" Koterski powiedział: - My z Marcelą mamy generalnie już wszystko ułożone, więc my nawet chyba nie będziemy musieli iść do urzędu, tylko online ten rozwód się odbędzie. Ja życzę wszystkim tatom, mamom i ludziom, którzy, niestety, stają w takim trudnym momencie, żeby brali z nas przykład. Pamiętajcie, ludzie się rozchodzą, ale rodzicami jesteście do końca życia. I tak, jak mówicie o mamie swojego syna czy o ojcu swojego syna, tak wasz syn będzie to postrzegał.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Viki Gabor rzadko mówi o swoim życiu prywatnym. Wszystko wskazuje jednak na to, że się zaręczyła

ANTEK KRÓLIKOWSKI

Nie może łobuzować

Za sprawą roli w serialu „Uroczysko" aktor przeniósł się do Wrocławia. To właśnie tam realizowane są zdjęcia do produkcji, w której wciela się w komisarza Filipa Ziomeckiego. Aktor zamieszkał na Dolnym Śląsku wraz z ukochaną Izą i ich córeczką Jadzią.

W niedawnym wywiadzie dla „Super Expressu" Królikowski stwierdził, że grając mundurowego, nie wypada mu już łobuzować tak jak dawniej, a sama rola w pewnym sensie go wyciszyła. - Ale to nie znaczy, że Iza ma w domu policjanta. Jestem dla niej sobą, a ona... jest moim aniołem. Cieszę się z niej jak z niczego na świecie! Nie ukrywam, że ten Wrocław, nasze przenosiny i to, że tam wychowujemy dzidzię, to, że mam fajną pracę - to jest coś, za co jestem wdzięczny losowi - dodał.

JULIA WIENIAWA

Saunowała i drinkowała

Nocowanka z Julią Wieniawą to jedna z najgłośniejszych i najdroższych aukcji na WOŚP w tym roku. Aktorka i piosenkarka zaproponowała prawdziwe piżama party: wspólne oglądanie filmów, wcinanie przekąsek, karaoke i plotkowanie. Aukcja zakończyła się 13 lutego, a zwycięzca zapłacił za nią 100.250 zł - nazwiska jednak nie ujawniono.

W minioną sobotę na Instagramie pojawił się za to post popularnej influencerki Natsu, która wstawiła fotkę z Julią i podpisem „wygrałam nocowankę". Dziewczyny spędziły wspólnie walentynki: nie obyło się bez saunowania w bikini, zabiegów kosmetycznych i upiększających, tańców i drinkowania. Czy Natsu naprawdę wygrała nocowankę u Wieniawy? Fani raczej w to wątpią - bo dziewczyny są od dawna dobrymi przyjaciółkami.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia będzie sprzyjać działaniu. Horoskop dzienny zapowiada, że odważne decyzje przyniosą szybkie oraz dobre efekty już teraz.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne podejście pozwoli rozwiązać napięcia. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji w ważnej sprawie.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy otworzą nowe drzwi. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że szczerość i lekkość pomogą zdobyć czyjąś sympatię.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na domu i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że drobny gest wzmocni relacje oraz poprawi nastrój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i zabłysnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja dnia przyniesie Ci spokój i zadowolenie. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że mały detal okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji z otoczeniem. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie trafne decyzje. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować przeczuć. Podpowiedzą ci, jak osiągnąć obrany cel.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci skrzydeł do działania. Horoskop dzienny na piątek wróży, że spontaniczny plan może zmienić bieg wydarzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja w działaniu przyniesie uznanie. Horoskop dzienny radzi skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność rozkwitnie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odważyć się na nieszablonowe i trochę szalone pomysły...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Ale horoskop dzienny na piątek stanowczo podpowiada, by zadbać również o własne potrzeby.

nowiny
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 4ca3e9d35b

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

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA Corolla, 2022r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

TOYOTA Proace Verso, 2022r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

TOYOTA YARIS Cross, 2023r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

Toyota YARIS, 2023r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

MALOWANIE-DACHÓW i elewacji mycie, czyszczenie, długoletnie doświadczenie, wycena gratis + gwarancja. tel. 786 344 700

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Usługi pogrzebowe

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

MEDYCYNA

Pierwsza w Polsce autotransplantacja wątroby odbyła się w UCK WUM. Operacja trwała 11 godzin i dała nową szansę na życie. Lekarze z UCK WUM usunęli olbrzymi nowotwór wątroby, wycinając narząd, operując go poza organizmem i wszczepiając z powrotem. Autotransplantacja z resekcją ex situ to jedna z najbardziej złożonych procedur chirurgicznych na świecie. Pacjentka jest w dobrym stanie.

Po latach politycznej niemocy dziś odzyskujemy wreszcie wspólną pamięć o rzezi wołyńskiej

Marta Cienkowska, minister kultury

Premier do Polaków w Iranie: Opuście ten kraj, póki można!

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Premier Donald Tusk zaapelował wczoraj do Polaków przebywających w Iranie o pilne opuszczenie tego państwa oraz zaniechanie wyjazdów do niego.

– Proszę natychmiast opuścić Iran i w żadnym wypadku nie wybierać się do tego kraju – zwrócił się szef rządu do Polaków przebywających w tym państwie lub planujących wyjazd tam.

Podczas konferencji prasowej szef rządu zaznaczył, że nie chce nikogo straszyć, ale możliwość „gorącego konfliktu" w Iranie jest bardzo realna. Dodał, że za kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt godzin „ewentualność ewakuacji nie będzie wchodziła w rachubę".

Premier zaapelował o poważne potraktowanie tej prośby i ponownie podkreślił, że w sytuacji „gorącego konfliktu" nikt nie będzie w stanie zagwarantować polskim obywatelom możliwości ewakuacyjnych.

Dodał, że prośbę tę kieruje do Polaków także w imieniu szefa MSZ, wicepremiera Radosława Sikorskiego, który w czwartek rano kontaktował się z nim w tej sprawie.

Rzecznik MSZ Maciej Wewiór podkreślił, że resort dyplomacji „podpisuje się" pod apelem premiera, aby wszyscy polscy obywatele, którzy jeszcze nie opuścili terytorium Iranu, zrobili to jak najszybciej. Przekazał dziennikarzom, że w systemie Odyseusz zarejestrowanych jest obecnie troje polskich obywateli przebywających w Iranie długoterminowo.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Premier zaapelował o poważne potraktowanie prośby o jak najszybszą ewakuację z Iranu

– Nasza placówka na bieżąco monitoruje rozwój sytuacji i jest przygotowana na wszelkie możliwe scenariusze. Na tę chwilę nie zmniejszamy jej obsady osobowej – zapewnił Wewiór.

W późniejszym wpisie na X rzecznik MSZ ponowił zalecenie, by przebywający w Iranie Polacy dla własnego bezpieczeństwa rejestrowali się w systemie Odyseusz.

We wpisie podano też nr kontaktowy do konsula w Teheranie: +98 902 910 49 40 oraz adres mailowy: teheran.wk.dyzurny@msz.gov.pl.

W ostatnich tygodniach prezydent USA Donald Trump wielokrotnie groził Iranowi interwencją, w tym atakiem militarnym, jeśli nie uda się osiągnąć porozumienia w sprawie ograniczenia programu jądrowego tego kraju. USA wzmocniły obecność militarną na Bliskim Wschodzie, a Iran zapowiadał, że w przypadku agresji odpowie atakiem na amerykańskie instalacje wojskowe w regionie.

Rzeczniczka Białego Domu Karoline Leavitt, podsumowując wynik wtorkowych negocjacji w Genewie, stwierdziła w środę, że mimo pewnego postępu stanowiska USA i Iranu są wciąż bardzo rozbieżne. Zaznaczyła, że prezydent Trump ma do podjęcia decyzję w sprawie ewentualnego uderzenia na Iran.

Stacja CBS News podała w środę, że Pentagon przenosi tymczasowo do Europy i USA część personelu z Bliskiego Wschodu w związku z możliwym amerykańskim atakiem na Iran i potencjalnym odwetem ze strony Teheranu. Czołowi doradcy ds. bezpieczeństwa prezydenta Trumpa powiedzieli mu, że wojsko będzie gotowe do potencjalnych uderzeń na Iran już w sobotę, lecz zapewne ewentualne ataki nie zostaną przeprowadzone w ten weekend – przekazały źródła zaznajomione z przebiegiem rozmów na ten temat. Trump nie podjął jeszcze ostatecznej decyzji w sprawie ewentualnego uderzenia – powiedzieli rozmówcy stacji, którzy poprosili o zachowanie anonimowości.

Według środowej publikacji portalu Axios Trump coraz bardziej skłania się ku atakowi na dużą skalę przeciwko Iranowi, a opowiadający się za tą opcją Izrael przygotowuje się na wybuch wojny w ciągu kilku dni. W następnej publikacji portal uznał, że USA i Iran stoją na krawędzi wojny.

PAP

Senackie komisje za poprawką do ustawy o SAFE w sprawie kontroli wykorzystania środków z pożyczki

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj, przed głosowaniem w Senacie, senackie komisje finansów i obrony poparły poprawkę do ustawy o SAFE ws. objęcia kontrolą antykorupcyjną i kontrwywiadowczą wykorzystania środków z pożyczki.

Komisje zarekomendowały głosowanie przeciwko wnioskowi PiS o odrzucenie ustawy, a także przeciwko poprawkom PiS złożonym w podobnym kształcie, jak te, które odrzucone zostały podczas prac w Sejmie.

PiS chce m.in. wprowadzenia do ustawy preambuły, stanowiącej, że w stosunku do środków z pożyczki nie może być wprowadzany „mechanizm warunkowości", który – według PiS – może być w przyszłości elementem szantażu politycznego względem państw, które nie zgadzają się z polityką UE. Opozycja postuluje też zapisanie, że środki Finansowego Instrumentu Zwiększenia Bezpieczeństwa (FIZB) posłużą do finansowania polskiego przemysłu obronnego w wysokości nie mniejszej niż 89 procent.

Członkowie obu komisji zaleciły natomiast Senatowi przyjęcie trzech poprawek koalicji rządzącej. Jedna z nich, już wcześniej poparta przez komisje, przewiduje, że wydatki związane ze spłatą i obsługą bankową pożyczki SAFE nie będą wliczane do minimalnego limitu wydatków na obronność. W budżecie państwa ma być ustanowiona rezerwa celowa na ten cel. Inna poprawka wprowadza obowiązek kontroli antykorupcyjnej i kontrwywiadowczej przez ABW, SKW i CBA wykorzystania środków finansowych z pożyczki SAFE oraz sprawozdawczości prowadzenia tej kontroli. Kolejna rekomendowana poprawka rozszerza obowiązek przedkładania sprawozdania z realizacji planu finansowego (FIZB) właściwym komisjom senackim. PAP

REKLAMA 0011482147

Rzeszowska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Rzeszowie, ul. Gałęzowskiego 6, ogłasza PRZETARG USTNY (LICYTACJĘ) na ustanowienie prawa odrębnej własności lokali mieszkalnych w Rzeszowie:

- **przy ul. Zbyszewskiego 17/21 o pow. 63,70 m² (3 pokoje, kuchnia, parter), cena wywoławcza 448.761,00 zł;**
- **przy ul. Osmeckiego 13/10 o pow. 47,60 m² (3 pokoje, kuchnia, IV piętro), cena wywoławcza 347.476,00 zł;**
- **przy ul. Rataja 4/54 o pow. 36,60 m² (2 pokoje, kuchnia, IV piętro), cena wywoławcza 279.151,00 zł;**
- **przy ul. Sienkiewicza 12/38 o pow. 37,40 m² (2 pokoje, kuchnia, IV piętro), cena wywoławcza 302.472,00 zł.**

Przetarg odbędzie się w dniu 11.03.2026 r. w siedzibie Rzeszowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Rzeszowie, ul. Gałęzowskiego 6, w sali nr 309, III piętro, o godz. 10.00.

Szczegółowe informacje o przetargu zamieszczone są na stronie internetowej Spółdzielni: www.rsm.rzeszow.pl, na tablicy ogłoszeń w biurze Spółdzielni w Rzeszowie przy ul. Gałęzowskiego 6 oraz informacje w sprawie przetargu można uzyskać osobiście w dziale członkowsko-mieszkaniowym Spółdzielni, pokój nr 103, przy ul. Gałęzowskiego 6 w Rzeszowie lub telefonicznie pod nr (17) 853-20-03 wew. 659 i 699.

Ponadto Zarząd Spółdzielni informuje, że posiada na wynajem:

- pomieszczenie biurowe na poddaszu: lokal o pow. 17,50 m², lokal o pow. 37,29 m² (2 pokoje) przy ul. Gałęzowskiego 6 w Rzeszowie.

Informacje można uzyskać w biurze Spółdzielni, ul. Gałęzowskiego 6, pok. nr 209, II piętro lub telefonicznie nr (17) 853-20-03 wew. 633;

- teren o pow. około 2 ha do zagospodarowania przy ul. Ciepłowniczej 5 w Rzeszowie (obok nowo wybudowanego mostu przez Wisłok).

Dodatkowe informacje w sprawie powyższych ofert można uzyskać u pracownika Spółdzielni pod nr tel. 725 965 087.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA
Nowy obrońca w Stali Mielec
Dominik Szala (nz. obok z lewej) został nowym zawodnikiem Stali Mielec. 19-latek został wypożyczony z Górnika Zabrze do końca obecnych rozgrywek. To środkowy obrońca, który może też występować na prawej obronie. Ma za sobą 25 meczów w Ekstraklasie, ale tylko jeden w obecnym sezonie (wszedł na jedną minutę w 5. kolejce). Zawodnik przyszedł do Stali na zasadzie transferu czasowego do końca czerwca br.

FOT. STAL MIELEC

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA
Dwóch nowych Błękitnych
Władze Błękitnych Ropczyce nie próżnują na rynku transferowym. Klub z Ropczyc ogłosił pozyskanie nowych zawodników: obrońcę Pawła Dąbrowskiego i napastnika Przemysława Zielińskiego.

Jelena Blagojević debiutuje. DevelopRes i ITA Tools Stal zagrają o całą pulę

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. **W 18. kolejce Tauron Ligi KS DevelopRes celuje w całą pulę w meczu z #Volleyem Wrocław, podobnie jak mielecka Stal w wyjazdowym starciu z Moya Radomką Radom.**

Wydarzeniem w sobotnim spotkaniu w hali na Podpromiu będzie debiut w roli pierwszego trenera DevelopResu Jeleny Blagojević. Serbka, która do tej pory pracowała jako asystentka w reprezentacji swojego kraju oraz przez ostatnich kilka miesięcy w rzeszowskim klubie, pełni tę funkcję od poniedziałku. W sobotę rozpocznie więc nowy rozdział w zawodowym życiu.

Rzeszowianki, które z przewagą siedmiu punktów prowadzą w ekstraklasie, zapewne postarają się, aby ten pierwszy raz samodzielnie za sterami był pomyślny. Na wysokości zadania staną także kibice. Spokojnie pani Jeleno. Będzie dobrze...

Rysice są zdecydowanym faworytem spotkania z ekipą z Wrocławia . Volleyki wygrały tylko trzy razy i zajmują przedostatnie miejsce w tabeli. Oba zespoły dzieli przepaść. Team Blagojević zwyciężał w szesnastu pojedynkach i ma aż 37 oczek więcej od rywalek. Wrocławianki (pod firmą Impela) ostatni raz wygrały z naszą drużyną 23 grudnia 2016 r. W pierwszej potyczce tej kampanii było 3:0 dla gości. W ostatnim meczu #Volley uległ Chemikowi Police 2:3. Zespoły zdobyły aż 44 punkty blokiem, w tym 10 Emilia Kaczmarzyk z Wrocławia. Ciekawe jak sobie z nią poradzą w ofensywie gospodynie. W meczowym składzie Rysic po raz pierwszy zabraknie kontuzjowanej Dominiki Pierzchały. Start pojedynku o 12.30, transmisja w Polsacie Sport 1.

Liderką wśród najskuteczniej blokujących całej ligi jest Rozalia Moszyńska z ITA Tools Stali Mielec. Zawodniczka ta gra zawsze jedną z głównych ról w swoim teamie, który już dziś o 17.30 zagra w Radomiu z Moya Radomką (Polsat Sport 1). Mielczanki w poniedziałek, mimo absencji kontuzjowanej Aleksandry Kazały, pokonały w Łodzi ŁKS Commercecon 3:1 i podskoczyły w tabeli o 3 lokaty. Plasują się obecnie na siódmej i na pięć kolejek przed końcem rundy zasadniczej na pewno nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa. Wygrana z wicemistrzyniami Polski powinna im dodać jeszcze więcej wiary we własne możliwości, zwłaszcza, że grają fajną siatkówkę. Radomka przeżywa problemy finansowe i kadrowe, klub sprzedał trzy czołowe zawodniczki. W 17. kolejce radomianki przegrały 2:3 z Sokołem Mogilno i wypadły z ósemki, ale mają mecz zaległy (z Volleyem). Z pozytywnie nakręconą Stalą też nie wygrają. ©℗

FOT.PAWEL DUBIEL

Jelena Blagojević w sobotę już samodzielnie pokieruje grą siatkarek DevelopResu. Kibice zaciskają za nią kciuki

FOT. ASSECO RESOVIA

Siatkarze Asseco Resovii kolejny już raz rozczarowali swoim słabym występem. Jak zagrają w niedzielę w Bełchatowie?

Wstyd po Lizbonie. Z mistrzem Belgii o ćwierćfinał. Teraz Skra

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZÓW| PLUSLIGA. **Porażka ze Sportingiem Lizbona 1:3 zagotowała kibiców Asseco Resovii. Nasz zespół, który rozczarował, w barażach o ćwierćfinał LM. zagra z mistrzem Belgii.**

- Sporting pokonał „konstelację gwiazd", grupę pełną elitarnych sportowców. To był niesamowity, najwyższej klasy występ Sportingu, który wygrał 3:1 z jedną z najlepszych drużyn w Europie i na świecie. To był występ graniczący z wzorowym i triumf, który powinien przejść do historii - czytamy zachwyty na stronie mistrza Portugalii, który postarał się o sensację. Rzeszowianie natomiast kolejny raz zawiedli na całej linii. Zbierają od swoich kibiców fatalne, jak ich gra, opinie. Rywal, najsłabsza ekipa grupy D, był lepszy od nich pod każdym wzgledem i pewnie utarł im nosa. Resovia podczas fazy grupowej przegrała wszystkie trzy mecze wyjazdowe za 3 punkty. Na szczęście już wcześniej miała zapewniony udział w fazie play-off o prawo gry w ćwierćfinale. Bezpośredni awans do ćwierćfinału z grupy D wywalczyła Warta Zawiercie pokonując SVG Luneburg 3:0 (25:20, 25:17, 25:22). Swoją grupę - B - wygrała Bogdanka LUK Lublin, a PGE Projekt Warszawa, trzeci zespół grupy E, wystąpi jak Resovia w play-off. Wiadomo już, kto z kim zagra w play-off i w ćwierćfinałach.

Rzeszowska drużyna o miejsce w ćwierćfinale powalczy z belgijskim Knack Roeselare, drugą siłą w grupie B (mistrz Belgii z bilansem 3 zwycięstwa i 3 porażki, wyprzedził takie tureckie firmy, jakGalatasaray Stambuł i Halkbank Ankara) . Na zwycięzcę tej rywalizacji czeka już triumfator - z kompletem zwycięstw i punktów - grupy A: Ziraat Bankkart Ankara, w którym gra Tomasz Fornal, przyjmujący reprezentacji Polski oraz Nimir Abdel-Aziz. Ekipa ta miała najlepszy bilans wśród zwycięzców grup. PGE Projekt Warszawa w barażu zmierzy się Itasem Trentino. Lepszy z tej pary w ćwierćfinale zagra z Bogdanką. Warta Zawiercie w ćwierćfinale trafiła na Cucine Lube Civitanova.

Pierwsze spotkania rundy play-off zostaną rozegrane w dniach 3–5 marca, a rewanże 10–12 marca. Mecze ćwierćfinałowe odbędą się 24 marca oraz 2 kwietnia. Resoviacy będą gospodarzami pierwszych meczów (play-off i ew. w ćwierćfinale).

Pary play-off Ligi Mistrzów: Asseco Resovia - Knack Roeselare; PGE Projekt Warszawa - Itas Trentino; Montpellier - Guaguas Las Palmas.

Pary ćwierćfinałowe LM: Asseco Resovia/ Knack Roeselare - Ziraat Bankkart Ankara; Sir Sicoma Perugia - Montpellier HSC VB/Guaguas Las Palmas; Bogdanka LUK Lublin - PGE Projekt Warszawa/Itas Trentino; Aluron CMC Warta Zawiercie - Cucine Lube Civitanova.

SPORTING LIZBONA - ASSECO RESOVIA 3:1 (25:22, 25:22, 19:25, 25:20)

Sporting: Grankin 3, Valencia 16, Augenier 13, Tavares 14, Galabov 11, Martins 8, Perren (libero) oraz Sousa (libero), Pereira, Pokersnik 3. Trener João Coelho.

Resovia: Janusz 3, Bucki 11, Cebulj 3, Poręba 13, Sapiński 6, Louati 14, Shoji (libero) oraz Zatorski, Butryn 5, Szalpuk 7, Nowak, Graham. Trener Massimo Botti.

Sędziowali: Vlastimil Kovar (Czechy) i Koen Luts (Belgia). **Widzów:** 1527. **MVP:** Kelton Tavares.

Asseco Resovia powróciła z Lizbony w czwartek. W niedzielę o 14.45 w meczu 22. kolejki PlusLigi zmierzy się na wyjeździe z PGE GiEK Skrą Bełchatów. Nadarzysię szansa do częściowej chociaż rehabilitacji w klasyku ekstraklasy za fatalny mecz i porażkę ze Sportingiem. W Bełchatowie jednak nikomu nie gra się łatwo, zwłaszcza, że gospodarze mają coś do udowodnienia. Przegrali na Podpromiu pierwszy mecz 0:3. W spotkaniu 21. kolejki przegrali z Jastrzębskim Węglem 1:3. Była to już ichszósta porażka z rzędu. Skra w tym roku w lidze jeszcze nie wygrała. Zajmuje dziewiąte miejsce z bilansem 9 wygranych - 9 porażek i 27. punktami (2 więcej ma ósma ZAKSA), ale ma dwa mecze zaległe. Cel to awans do play-off. - Kiedy gramy u siebie, czujemy atmosferę i entuzjazm wokół drużyny. To daje nam mnóstwo energii podczas meczu i to uwielbiam - mówi Francuz Antoine Pothron.

Mecz w Polsacie Sport 1. ©℗

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Strzelecki trening Karpat Krosno, wciąż spore testy w Nowotańcu

Tomasz Paryś
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | SPARINGI.
W środę odbyło się kilka meczów podkarpackich drużyn z 3. i 4. ligi.

CZARNI JASŁO - PARTYZANT TARGOWISKA 4:2
Bramki: Pieszczoch dwie, Henzel, Macnar - Wilk, Sajdak.

W obu zespołach odbyło się bez testów. Czarni Jasło w tym tygodniu ogłoszą jeszcze transfer obrońcy z Hiszpanii.

WOLANIA - LEGION PILZNO 2:2
Bramki dla Legionu: Rudny, Mroczek.

Jedną z bramek dla Legionu zdobył Szymon Mroczek, młody zawodnik z pilźnieńskiej akademii.

KARPATY KROSNO - PRZEŁOM BESKO 11:0
Bramki: Fundakowski trzy, Jimenez trzy, Radulj dwie, testowany dwie, N. Majewski.

Karpaty testowały jednego zawodnika, który w sparingu z Przełomem zdobył dwie bramki.

EKOBALL STAL SANOK - COSMOS NOWOTANIEC 1:4
Bramki: Suszko - Kalemba dwie, testowany, Kiełbasa.

W drużynie z Nowotańca testowanych było czterech zawodników: środkowy i boczny obrońca, środkowy pomocnik i skrzydłowy. Jeden z nich pochodzenia tureckiego wpisał się na listę strzelców.

STRUG TYCZYN - ŁKS ŁOWISKO 2:2
Bramki: Śmigiel, Aab - Olko, testowany.

ŁKS Łowisko testował dwóch pomocników.

POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW - STAL ŁAŃCUT 4:1
Bramki: Ausfeld, Khromykh, Majda, Chełmecki - Łuczyk.
©℗

Do końca igrzysk pozostały tylko trzy dni

FOT. EAST NEWS

Dzisiaj o godzinie 16.30 zobaczymy Natalię Czerwonkę w wyścigu na 1500 metrów, dla której występ we Włoszech to już piąte igrzyska olimpijskie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. **Do zakończenia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich pozostały tylko trzy dni. Przed nami ostatnie zmagania, ostatnie szanse na zdobycie medalu, ostatnie możliwości przejścia do historii.**

Zanim jednak będziemy świadkami ceremonii zakończenia (niedziela, godz. 20.00), zobaczymy jeszcze kilkoro reprezentantów Polski.

Dzisiaj kończą zmagania panczeniści. W hali „Milano Speed Skating Stadium" w wyścigu na 1500 metrów (godz. 16.30) zobaczymy Natalię Czerwonkę, która zalicza swoje piąte igrzyska olimpijskie... Srebrna medalistka z Soczi (2014 r., drużyna) ma już za sobą jeden występ w Mediolanie - w wyścigu na 1000 metrów była 15.

- Myślę, że jestem jedyną zawodniczką, która prowadzi swój klub sportowy, zajmując się również jego organizacją - stwierdziła Czerwonka. - Zostawiłam przez ostatnie dwa lata przygotowań te moje dzieci, ale wrócę do nich. Cieszę się, że tak wiele dzieciaków u mnie chce trenować.

W piątek na pewno będziemy kibicowali zimowej Formule 1. Na torze „Cortina Sliding Centre", wystartuje nasza żeńska dwójka Linda Weiszewski/Klaudia Adamek (godz. 18.00). Nasza eksportowa pilotka zdążyła już poznać obiekt w Cortinie d'Ampezzo. Kilka dni temu rywalizowała przecież w monobobach, które zostały włączone do programu olimpijskiego w 2022 roku. Linda Weiszewski - urodzona w Niemczech - zajęła w tej konkurencji 17. miejsce: w najlepszym, czwartym przejeździe zmierzono jej czas startu 5,52 s (10. miejsce) i prędkość maksymalną 118,42 km/h (11. miejsce).

Z kolei Klaudia Adamek jest pierwszą Polką w historii, która wystąpi zarówno na letnich, jak i na zimowych igrzyskach W 2021 roku, tokijskich Igrzyskach XXXII Olimpiady, wzięła udział w sztafecie 4 x 100 metrów.

Olimpijskie zmagania kończy też short track. O godz. 20.15 zasiądziemy, aby kibicować Natalii Maliszewskiej, Kamili Sellier i Gabrieli Topolskiej, która spróbują swoich sił w ćwierćfinałach 1500 metrów. Początkowo Sellier (po mężu Diane Sellier, z domu Stormowska) nie znalazła się w składzie Polski na te igrzyska. Miejsce zwolniło się niedługo po styczniowych mistrzostwach Europy. W grudniu, po zakończeniu rywalizacji w cyklu World Tour, który decydował o liczbie przepustek do Mediolanu, Polska miała po dwa miejsca na każdą konkurencję indywidualną. Awansowała także sztafeta mieszana. W składzie znaleźli się: Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska, Michał Niewiński i Felix Pigeon.©℗

Pantery strawiły porażkę z Łodzi i chcą się odkuć w Rybniku. Łatwo nie będzie

Tomasz Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | 1 LIGA KOBIET.
RMKS Xbest Rybnik będzie rywalem łańcuckich Panter w meczu 21. kolejki. Nasz zespół chce w sobotę wygrać na Śląsku i odkuć się za porażkę z ŁKS-em Łódź.

Przegrana w Łodzi tylko na oko nie wygląda na szczególnie dolegliwą (72:79). Prawda jest taka, że łańcucianki miały akcje na zwycięstwo zarówno w końcówce IV kwarty, jak i w pierwszej dogrywce. Nie wykorzystały swych szans i po 50 minutach gry zeszły z parkietu pokonane.

- Pewnie że był duży niedosyt, świadomość straconej szansy, ale też bez przesady, Nikt nie rozpaczał, nie rwał włosów z głowy - zaznacza Łukasz Lewkowicz, coach Panter. - Graliśmy z liderem, mieliśmy go na widelcu, wygrana przeszła koło nosa, co boli, ale sam mecz pokazał też potencjał drużyny, jej możliwości. Wiemy, że kolejnym meczu nasze może być na wierzchu.

Łańcucianki strawiły gorycz porażki i w tej chwili myślą już tylko, jak się dobrać do skóry drużynie z Rybnika. Ekipa za Śląska znajduje się na 8. miejscu w tabeli, bezpośrednio za plecami naszego zespołu, ale ma na koncie o cztery punkty mniej od naszego beniaminka (29). Pantery muszą patrzeć w górę stawki, bo w szerokiej czołówce zrobiło się tak ciasno, że nasz team od Widzewa Łódź, czyli pozycji wicelidera, dzieli zaledwie punkt.

- Można być wysoko przed fazą play off, ale trzeba wygrywać. RMKS trafia dużo trójek, szczególnie u siebie. Straszy tym praktycznie każda koszykarka, a najgroźniejsza w ataku jest Klaudia Keller, która rzuca średnio 20 punktów na mecz. Lekko nie będzie, ale jedziemy po wygraną - dodał trener drużyny z Łańcuta.

W I rundzie Pantery pokonały rybniczanki 72:64. Po III kwarcie było 53:41, w IV przyjezdne nie kapitulowały, w 40. minucie przegrywały tylko 64:69, ale rzuty wolne Katarzyny Joks ostatecznie wyjaśniły sprawę. ©℗

FOT. PANTERY ŁAŃCUT/FACEBOOK

Jeśli Pantery wygrają na Śląsku, zrobią ważny krok w walce o pierwszą czwórkę. Nz. w akcji Martyna Pająk

Eurobus pokonał u siebie Śląsk, a już w niedzielę zagra w Toruniu

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

FUTSAL | FOGO EKSTRAKLASA.
Śląsk Wrocław w Przemyślu mimo porażki zaprezentował się całkiem nie źle, zmuszając zespół z miasta nad Sanem do sporego wysiłku.

Goście postawili wysokie wymagania liderowi z Przemyśla. Bramkarze Eurobusu mimo, że mecz zakończyli z czystym kontem, nie nudzili się i kilka razy musieli pokazać wysokie umiejętności. Jak na lidera przystało w ostatecznym rozrachunku górą był nasz zespół, księgując kolejne ligowe zwycięstwo.

Po rozegraniu 20 kolejek przemyski zespół jest liderem z dorobkiem 57 punktów, a już w niedziele czeka go kolejne ligowe starcie, tym razem trzeba posmakować toruńskich pierników. Najbliższy rywal Eurobusu w ostatniej kolejce grał z Dremanem Opole i przegrał 5:2.

- Następny mecz będzie dla nas sporym wyzwaniem mentalnym, bo będzie to mecz nieobliczalny i nie do przewidzenia. Mamy świetny tydzień - wygraliśmy ostatnie trzy mecze i chcemy kontynuować passę na ciężkim terenie. Chcemy narzucić swój styl i pokazać nasze DNA od samego początku udowadniając to, że świetna forma to nie przypadek, ale konsekwentna praca. Po to jedziemy, by wygrać i dać naszym trenerom, kibicom i włodarzom klubu dużo radości - zapowiada przed meczem bramkarz przemyskiego zespołu Krzysztof Iwanek.

FOT. KAMIL KRUKIEWICZ

Eurobus pokonał w Przemyślu Śląsk, ale wrocławianie nie poddali się bez walki. Już w niedzielę kolejny mecz

Początek meczu w niedzielę o 16. Transmisja na kanale YouTube Fogo Futsal Ekstraklasa.

TEXOM EUROBUS PRZEMYŚL - JAXAN ŚLĄSK WROCŁAW 4:0 (2:0)
Bramki: Fareniuk 9, 17, Cecilo 27, Lebid 30.

Eurobus: Koltok, Iwanek, Palko - Fareniuk, Lebid, Shved, Santana, Correira, Diniz, Cecilio, Dmochewicz, Bruninho, Santos, Abakshin. Trener Vanildo Neto.

Śląsk: Izbiański, Bukowski - Maimon, De Agostini, Ribeiro, Santos, Moen, Witek, Dasaiev, Joselito, Herterich, Krawiec, Ros, Gomez. Trener Jimenez Alonso. ©℗

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Resoviacy podejmują Hutnika i jeszcze się wzmacniają przed startem

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA. **Po przerwie zimowej do gry wracają piłkarze Resovii - w niedzielę zmierzą się przy Hetmańskiej z Hutnikiem Kraków.**

W środę do zespołu z Rzeszowa dołączyło jeszcze dwóch zawodników - Miłosz Strzeboński (wypożyczenie z Korony Kielce) oraz Mikołaj Szkiela, który przyszedł z Siarki Tarnobrzeg na zasadzie transferu definitywnego. Szkiela zaczynał w Zniczu Pruszków. Potem przeniósł się do warszawskich klubów - Ursusa i Championa. Następnie trafił do włoskiej Salernitany (spędził tam jeden sezon). Po powrocie do kraju został zawodnikiem Siarki Tarnobrzeg, w której występował od rundy wiosennej sezonu 2024/2025. W tym sezonie 19-letni pomocnik wystąpił w 17 meczach tarnobrzeskiego zespołu i 7-krotnie wpisał się na listę strzelców. Przypomnijmy, że w przerwie zimowej do rzeszowskiego zespołu trafili też Javier Mateo Ortiz (Czarni Połaniec) i Miłosz Leśniak (Korona Rzeszów). Ubył natomiast Radosław Bąk, który przeniósł się do Chrobrego Głogów.

FOT. RESOVIA RZESZÓW

Mikołaj Szkiela dołączył do kadry Resovii w środę

W krakowskim zespole też doszło do zmian. Zimą odeszli: Mateusz Daniel, Anthony Ikwuka, Damian Śliwa i Jacob Zagrodnik. W kadrze pojawili się natomiast: Adam Basse (Puszcza Niepołomice), Radosław Wójcicki (Polonia Nysa) i Oskar Zawada (Podbeskidzie).

Warto dodać, że w tabeli oba zespoły dzieli sporo, bo resoviacy są na miejscu 7., a Hutnik dopiero 14., ale trzeba zauważyć, iż różnica między oboma zespołami wynosi... 4 punkty. To pokazuje jak spłaszczona jest tabela 2. ligi i każdy punkt może być na wagę złota.

Otwarte pozostaje również pytanie czy pogoda nie przeszkodzi w rozegraniu meczu, bo aktualnie odwołane zostały już cztery mecze - GKS Jastrzębie - Sokół Kleczew; KKS Kalisz - Stal Stalowa Wola; Rekord Bielsko-Biała - Sandecja Nowy Sącz i Unia Skierniewice - Zagłębie Sosnowiec.

Mecz w Rzeszowie zaplanowano na godz. 12; transmisja na stronie sport.tvp.pl. ©℗

Stal Rzeszów gra z Puszczą, czyli starcie ze stylem Tułacza

Tomasz Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA. **Puszcza Niepołomice, spadkowicz z ekstraklasy, to rywal Stali w 22. kolejce. Rzeszowianie nastawiają się na trudny mecz, który może się toczyć w ciężkich warunkach.**

FOT. STALRZESZOW.PL

W sierpniowym meczu Stal pierwsza strzeliła gola, ale na koniec zremisowała z Puszczą

Po pewnym zwycięstwie z Polonią Bytom (3:1) Biało-Niebiescy wrócili do pierwszej szóstki, zbliżyli sie na punkt do pozycji wicelidera, toteż Marek Zub nie musi specjalnie motywować zespołu przed kolejnym meczem. Piłkarzom dopisują humory, każdy trenuje na całego i liczy, że w niedzielę dostanie od trenera szansę gry.

- Atmosfera w drużynie dopisuje, ale to przecież typowe na czas po wygranym meczu - uśmiecha się coach rzeszowian. - Nikt nie jest kontuzjowany, mogę brać pod uwagę każdego zawodnika, ale nie mam w głowie jeszcze pełnej, wyjściowej jedenastki. Do niedzieli jest jeszcze trochę czasu - mówił nam w czwartek szkoleniowiec zespołu znad Wisłoka.

Stalowców czeka w niedzielę pojedynek z drużyną, która jeszcze wiosną ubiegłego roku grała w ekstraklasie, ale trzeba od razu dodać, że po spadku doświadczyła rewolucji kadrowej. Nie dotknęła ona trenera Tomasza Tułacza, człowieka-symbolu klubu z Niepołomic, prowadzącego Puszczę od lata 2015 roku. Coach rodem z Mielca zbudował zespół, który w tym sezonie ma za zadanie utrzymać się w lidze. Idzie to raz lepiej, raz gorzej. Po 21. kolejkach zespół z Małopolski ma w dorobku tylko 4 zwycięstwa, za to aż 10 remisów, a z 22 punktami na koncie zajmuje 14., czyli bezpieczne miejsce w stawce.

Na otwarcie rundy wiosennej Puszcza ograła Górnika Łęczna 2:1, by w miniony weekend przegrać 1:3 w Krakowie z Wieczystą. Mówi się, że jeśli drużynę prowadzi Tułacz, to kładzie szczególny nacisk na szlifowanie stałych fragmentów gry. Na razie niepołomiczanie gola tym sposobem w tym roku nie zdobyli, za to w starciu z Wieczystą stracili jednego po rzucie rożnym.

- Tomek Tułacz ma swój sposób na grę, patrzenia na to, co się dzieje na boisku - komentuje Marek Zub. - Nie podejrzewam, że spotkają nas wielkie zaskoczenia w porównaniu do meczu z pierwszej rundy. Stałe fragmenty gry to jedno, ale pewnie trzeba się też przygotować na większą ilość długich podań. Tak czy owak, przed nami kolejne wyzwanie, niełatwy mecz. Jeśli mróz puści, wszystko może się dziać na grząskim, trudnym boisku - dodał coach Stali.

Jeden ze wspomnianych remisów Puszcza zaliczyła w Rzeszowie, remisując na Hetmańskiej 2:2. Wynik otworzył Jonathan Junior, ale po półgodzinie goście w niespełna dwie minuty zdobyli dwa gole. Samobójcza bramka Perchela, po wstrzeleniu piłki w pole bramkowe przez Łyczkę, dała Stali punkt. W niedzielę celem Biało-Niebieskich będzie komplet „oczek".

Mecz rozpocznie się o godzinie 12.00. Transmisja na tvpsport.pl. ©℗

Na drodze Sokoła staje niewygodny beniaminek

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA. **Po dwóch porażkach ekipa łańcuckiego Sokoła na pewno chciałaby wygrać. Zadanie nie będzie jednak wcale łatwe, bo rywalem będzie Polonia Leszno.**

Po ostatnich meczach w Łańcucie zadowoleni być nie mogą - zespół Sokoła przegrał najpierw u siebie z GKS-em Tychy, a ostatnio na wyjeździe w Pelplinie. Po tym ostatnim meczu trener Dariusz Kaszowski zapewne miał sporo myślenia, bo jego zawodnicy w III kwarcie zagrali fatalnie zdobywając tylko 8 punktów podczas gdy rywale aż 21.

- Nie możemy tak grać w meczu, nie będzie dla nas łatwo, żeby wrócić - mówił po tamtym spotkaniu Artur Łabinowicz.

FOT. MICHAŁ CZAJKA

Czy trener Sokoła Dariusz Kaszowski znalazł sposób na to, by pokonać beniaminka? Odpowiedź już w sobotę

Trudno oczywiście nie zgodzić się z zawodnikiem Sokoła. Teraz łańcucian czeka wyprawa do Leszna, a Polonia też będzie mocno zdeterminowana, by pokusić się o wygraną, bo cały czas przecież walczy o miejsce w najlepszej ósemce czyli udział w play-offach. W tej chwili zespołowi trenera Macieja Dudzika brakuje bardzo niewiele - będący na 8. miejscu Enea Basket Poznań ma na koncie 11 wygranych, a ekipa z Leszna tylko jedno mniej.

Sokoły na pewno muszą znaleźć sposób, by powstrzymać Amerykanina Wendella Mitchella, który spisuje się naprawdę znakomicie. To aktualnie najskuteczniejszy zawodnik 1. ligi, a jego średnia 23,8 punktu na mecz mówi sama za siebie. Ten gracz jest także w czołówce najlepszych asystentów ligi (4,9 asysty na mecz) oraz tych najlepiej przechwytujących (2,2 przchwutu na mecz).

Drużyna z Leszna nie ma ostatnio najlepszej passy - trzy porażki z rzędu (w Tychach, u siebie z Kociewskimi Diabłami i w Katowicach), ale o tym jak groźni potrafią być na własnym parkiecie przekonała się chociażby Resovia, która przegrała w Lesznie 74:78.

Początek spotkania w sobotę o godz. 20; transmisja na platformie Emocje.tv. ©℗

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY

BIEGI:

7. Bieg Dookoła Krosna (n. 8.15).

FUTSAL

Fogo Futsal Ekstraklasa: Reiter Toruń - Texom Eurobus Przemyśl (n.16). **2 liga:** Futsal Team Busko-Zdrój - Karpatia Zaczernie (s.18). **3 liga:** Sympatyczni Nisko - Pizzeria Aniela Nowa Sarzyna (n.19); Tech-Project Jarosław - ZMM MAXPOL Rzeszów (n.19.30). **W MIELCU:** Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U-19 w futsalu (pt.13, s.8.30, n.9)

KOSZYKÓWKA

Bank Pekao 1. liga: Novimex Polonia 1912 Leszno - Solvera Sokół Łańcut (s. 20). **1 liga kobiet:** RMKS Xbest Rybnik - GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut (s. 16). **2 liga kobiet:** SPZ WJM Millenium Hall Rzeszów - AK23 UR Kraków (n. 15). **2 liga męska**: Polonia Bytom - Niedźwiadki Przemyśl (s. 18), pempaVita Resovia - AZS AGH Kraków (s. 18), MKKS Rybnik - Stal Stalowa Wola (s. 19).

PIŁKA NOŻNA

Betclic 1 liga: Puszcza Niepołomice - Stal Rzeszów (n. 12), Stal Mielec - ŁKS Łódź (pn. 18). **Betclic 2 liga:** Resovia - Hutnik Kraków (n. 12), KKS Kalisz - Stali Stalowa Wola przeł. na 18 marca.

PIŁKA RĘCZNA:

1 liga kobiet: Handball Rzeszów - JKS San Jarosław (n.16); **1 liga mężczyzn**: SPR Orzeł Przeworsk - Górnik Zabrze (pt.18); SRS Niko Przemyśl - Zagłębie Sosnowiec (s.14)

SIATKÓWKA

Tauron Liga: MOYA Radomka Radom - ITA TOOLS Stal Mielec (pt. 17.30), DevelopRes Rzeszów - #VolleyWrocław (s. 12.30). **PlusLiga:** PGE Skra Bełchatów – Asseco Resovia (n. 14.45). **1 liga kobiet:** NIKE Węgrów - Karpaty-PANS Krosno (s. 17). **2 liga kobiet:** Poprad Stary Sącz – Paradiso Łańcut (s. 17), Marba Sędziszów Młp. – Tomasovia Tomaszów Lubelski (s. 18). **2 liga męska**: AVIA Solar Sędziszów Młp – AKS (s. 15), Lubcza Racławówka – TS Volley Rybniik (s. 17), TKS Tychy – Wisłok Strzyżów (s. 18), AZS AGH Kraków – Karpaty-PANS Krosno (n. 17.30). Mecz Lubcza – AKS rozegrano w czwartek. **3 liga kobiet**: UKS MOSiR Jasło – AZS UR Developres II Rzeszów (s. 13), UKS 15 Przemyśl - Wisłoka Dębica (s. 17). Pauza: MKS V LO Developres Rzeszów. **3 liga męska:** MKS PRDM Jasło - Żagiel Radymno (s. 18), KLIMA Błażowa – ProSport Marmax Czudec (s. 18), Heron Przeworsk – Anilana Rakszawa (s. 17), AKS V LO Rzeszów – KS Głogów Młp. (pt. 18), Sportur Gmina Łańcut – Błękitni Ropczyce (s. 18.30,), MKS Jasło - Sportur rozegrano w czwartek. ©℗

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA 0211468261

Dbaj o słuch
– Twój mózg będzie Ci za to wdzięczny!

Choć dźwięki odbieramy uszami, to właśnie mózg je przetwarza i nadaje im znaczenie. Zdrowy słuch to zdrowe funkcjonowanie mózgu. Kiedy jednak pojawia się ubytek słuchu, mózg traci dostęp do wielu ważnych bodźców. To może prowadzić do poważnych konsekwencji nie tylko dla mózgu, ale i ogólnego stanu naszego zdrowia.

Co nasz mózg robi z dźwiękami?

Mózg przetwarza informacje o dźwiękach przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Każdy dźwięk z uszu trafia do ośrodka słuchu w mózgu, gdzie znajdują się dwa ważne obszary – orientacji i koncentracji. Ściśle współpracują ze sobą, żeby wspierać proces rozumienia otaczających nas dźwięków. Następnie dźwięk jest przetwarzany przez pozostałe ośrodki mózgu, w tym ośrodek pamięci i części mózgu odpowiedzialne za emocje – dopiero wtedy rozumiemy, co naprawdę słyszymy.
Aby funkcjonować prawidłowo, mózg powinien odbierać dźwięki w pełnym zakresie. Ubytek słuchu powoduje, że do mózgu dociera jednak tylko część informacji, a to po prostu za mało. Dla naszego mózgu powoduje to bardzo duże obciążenie. Tracą na tym inne jego funkcje, np. zdolność zapamiętywania.

Kiedy mózgowi brakuje bodźców...

...odbija się to na całym zdrowiu. U osób niedosłyszących znacząco zwiększa się ryzyko wystąpienia:

1. Izolacji społecznej i depresji. Osoby z ubytkiem słuchu mogą zacząć unikać spotkań towarzyskich, ponieważ mają problem z porozumiewaniem się i z aktywnym uczestniczeniem w rozmowach. Wycofanie z kontaktów społecznych może natomiast powodować uczucie samotności, prowadzić do izolacji społecznej i depresji.

2. Demencji. Raport opublikowany przez Lancet Commission w 2020 roku pokazał, że ubytek słuchu to ważny czynnik podnoszący ryzyko wystąpienia demencji. Umiarkowany niedosłuch może nawet 3-krotnie zwiększać prawdopodobieństwo jej wystąpienia, a znaczny ubytek słuchu – podnosi je nawet pięciokrotnie*.

3. Zaburzeń równowagi. Nieleczony ubytek słuchu może wpływać na zmysł równowagi, trzykrotnie zwiększając ryzyko urazów wynikających z upadków**.

Kwadrans dla słuchu

Jednym z najważniejszych działań w trosce o mózg jest regularne przeprowadzanie badania słuchu. Może je wykonać specjalista protetyk słuchu lub lekarz laryngolog. Wizyta u protetyka jest bezpłatna, a gabinety są łatwo dostępne. Centra Słuchu Audika znajdują się w całej Polsce – w dużych miastach, ale i w mniejszych miejscowościach. Podstawowe badanie słuchu trwa zaledwie 15 minut. Nie jest potrzebne skierowanie, wystarczy umówić się na wizytę telefonicznie lub osobiście w wybranym gabinecie.

* G. Livingston, J. Huntley, et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, „The Lancet" 2020, nr 396, str. 413-446
** A.V. Lubetzky et al., Auditory Input and Postural Control in Adults: A Narrative Review, JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2020,146(5): 480-487.

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Mamy **ponad 600 gabinetów** w całej Polsce.

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

Audika

eprasa.pl 4ca3e9d35b

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek 20.02.2026

nowiny
nowiny24.pl

Podkarpacki NFZ: lista placówek najczęściej poszukiwanych przez pacjentów *str. 2*

Choroba lub wypadek na feriach? Praktyczny poradnik, gdzie szukać pomocy medycznej z dala od domu *str. 7*

Dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie – sprawdź, jak przerwać ten niebezpieczny trend *str. 15*

REKLAMA 0011480431

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

Zaplanuj z nami długie życie

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ ma podpisaną umowę z niemal 2 tysiącami placówek. Umowy te dotyczą prawie 7 tysięcy punktów: oddziałów, poradni, gabinetów, pracowni, aptek i sklepów medycznych. Poniżej wybraliśmy te, o które najczęściej pytają Pacjenci. Wykaz wszystkich można odnaleźć w internetowej wyszukiwarce „Gdzie się leczyć" oraz na czynnej całą dobę infolinii NFZ, pod bezpłatnym numerem 800 190 590.

NAZWA PLACÓWKI	ADRES
BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO - GASTROSKOPIA	
Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny	Brzozów, ul. Ks. J. Bielawskiego 18
Zespół Opieki Zdrowotnej w Dębicy	Dębica, ul. Krakowska 91
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Dębica, ul. Kwiatkowskiego 1
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. 3 Maja 70
Szpital Specjalistyczny w Jaśle	Jasło, ul. Lwowska 22
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Kolbuszowa, ul. Grunwaldzka 4
Centrum Medyczne SABAMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krasne, Krasne 33
Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie	Krosno, ul. Korczyńska 57
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku	Leżajsk, ul. Leśna 22
Specjalistyczny Prywatny Gabinet Gastroenterologiczny lek. med. Krzysztof Sanakiewicz	Leżajsk, ul. Rynek 32
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie	Lubaczów, ul. Mickiewicza 168
CENTRUM MEDYCZNE KORMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Lubaczów, ul. Tadeusza Kościuszki 141/7
Centrum Medyczne w Łańcucie sp. z o.o.	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
Szpital Specjalistyczny im. Edmunda Biernackiego w Mielcu	Mielec, ul. Żeromskiego 22
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej	Nisko, ul. Tadeusza Kościuszki 1
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nowej Dębie	Nowa Dęba, ul. M.C.Skłodowskiej 1a
Wojewódzki Szpital im. Św.Ojca Pio w Przemyślu	Przemyśl, ul. Monte Cassino 18
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Przeworsk, ul. Szpitalna 16
Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny imienia Świętej Rodziny Sp. z o.o.	Rudna Mała, Rudna Mała 600
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 53
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Aleksandra Fredry 9
Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Chopina 2
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Krakowska 16
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
MRUKMED 2 Lekarz Beata Madej-Mruk i Partner Spółka Partnerska	Rzeszów, ul. Partyzantów 28
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 4
LUX MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Stanisława Jabłońskiego 2/4
Szpital Specjalistyczny Pro-Familia Tomasz Łoziński Spółka Komandytowa	Rzeszów, ul. Witolda 6b
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Sanoku	Sanok, ul. 800-lecia 26
Zespół Opieki Zdrowotnej	Sędziszów Małopolski, ul. Wyspiańskiego 14
Centrum Medyczno-Diagnostyczne	Stalowa Wola, Aleje Jana Pawła II 13/212
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Powiatowy Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. Staszica 4
Zespół Opieki Zdrowotnej w Strzyżowie	Strzyżów, ul. 700-lecia Strzyżowa 1
„BOREK" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Tarnobrzeg, ul. Borek 13
ZiG-Med Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Tarnobrzeg, ul. Henryka Sienkiewicza 64
Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu	Tarnobrzeg, ul. Szpitalna 1
BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO - KOLONOSKOPIA	
Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny	Brzozów, ul. Ks. J. Bielawskiego 18
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Dębica, ul. Kwiatkowskiego 1
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. 3 Maja 70
Szpital Specjalistyczny w Jaśle	Jasło, ul. Lwowska 22
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Kolbuszowa, ul. Grunwaldzka 4

REKLAMA 0011478071

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Centrum Medyczne SABAMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krasne, Krasne 33
Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie	Krosno, ul. Korczyńska 57
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku	Leżajsk, ul. Leśna 22
Specjalistyczny Prywatny Gabinet Gastroenterologiczny lek. med. Krzysztof Sanakiewicz	Leżajsk, ul. Rynek 32
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie	Lubaczów, ul. Mickiewicza 168
CENTRUM MEDYCZNE KORMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Lubaczów, ul. Tadeusza Kościuszki 141/7
Centrum Medyczne w Łańcucie sp. z o.o.	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
Szpital Specjalistyczny im. Edmunda Biernackiego w Mielcu	Mielec, ul. Żeromskiego 22
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej	Nisko, ul. Tadeusza Kościuszki 1
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nowej Dębie	Nowa Dęba, ul. M.C.Skłodowskiej 1a
Wojewódzki Szpital im. Św.Ojca Pio w Przemyślu	Przemyśl, ul. Monte Cassino 18
Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny imienia Świętej Rodziny Sp. z o.o.	Rudna Mała, Rudna Mała 600
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 53
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Aleksandra Fredry 9
Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Chopina 2
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Krakowska 16
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
MRUKMED 2 Lekarz Beata Madej-Mruk i Partner Spółka Partnerska	Rzeszów, ul. Partyzantów 28
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 4
LUX MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Stanisława Jabłońskiego 2/4
Szpital Specjalistyczny Pro-Familia Tomasz Łoziński Spółka Komandytowa	Rzeszów, ul. Witolda 6b
KONSYLIUM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. Stanisława Witkiewicza 5
Zespół Opieki Zdrowotnej	Sędziszów Małopolski, ul. Wyspiańskiego 14
Centrum Medyczno-Diagnostyczne	Stalowa Wola, Aleje Jana Pawła II 13/212
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Powiatowy Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. Staszica 4
Zespół Opieki Zdrowotnej w Strzyżowie	Strzyżów, ul. 700-lecia Strzyżowa 1
„BOREK" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Tarnobrzeg, ul. Borek 13
ZiG-Med Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Tarnobrzeg, ul. Henryka Sienkiewicza 64
Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu	Tarnobrzeg, ul. Szpitalna 1
BADANIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO (RM)	
Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny	Brzozów, ul. Ks. J. Bielawskiego 18
Zespół Opieki Zdrowotnej w Dębicy	Dębica, ul. Krakowska 91
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. 3 Maja 70
„BONUS-DIAGNOSTA" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Jasło, ul. Lwowska 22
Affidea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Korczyńska 57
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku	Leżajsk, ul. Leśna 22
VOXEL Spółka Akcyjna	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
LUX MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Mielec, ul. Żeromskiego 22
VOXEL Spółka Akcyjna	Przemyśl, ul. Kamienny Most 6
Wojewódzki Szpital im. Św.Ojca Pio w Przemyślu	Przemyśl, ul. Monte Cassino 18
ALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Przeworsk, ul. Szpitalna 16
Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny imienia Świętej Rodziny Sp. z o.o.	Rudna Mała, Rudna Mała 600
LUX MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, al. Józefa Piłsudskiego 31
Affidea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, al. Józefa Piłsudskiego 44
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Aleksandra Fredry 9
Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Chopina 2
„BONUS-DIAGNOSTA" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Kolejowa 1
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Krakowska 16
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
„BONUS-DIAGNOSTA" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Podwisłocze 22A
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 4
Szpital Specjalistyczny Pro-Familia Tomasz Łoziński Spółka Komandytowa	Rzeszów, ul. Witolda 6b
G.V.M. CARINT SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. 800-lecia 26
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ-DIAGNOSTYKI MEDYCZNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOŚCIA	SANOK, ul. Konarskiego 26
VOXEL Spółka Akcyjna	Sędziszów Małopolski, ul. Wyspiańskiego 14
„BONUS-DIAGNOSTA" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 15A

CIĄG DALSZY NA STR. 4

REKLAMA 0011481283

VitaRes

ZADBAJ O SWOJE zdrowie!

Terapia tlenowa w komorze hiperbarycznej:

- Przyspiesza regenerację organizmu
- Wspomaga gojenie ran i redukcję stanów zapalnych
- Poprawia dotlenienie tkanek i koncentrację
- Wzmacnia odporność i metabolizm

Poradnia Leczenia Bólu

Organizację poradni oparto o bieżące trendy w leczeniu bólu zarówno ostrego jak i przewlekłego.

Oferujemy:

- Blokady diagnostyczne i terapeutyczne pod kontrolą USG
- Zindywidualizowane leczenie farmakologiczne
- Zabiegi akupunktury

Poradnia Żywieniowa

- Indywidualne plany żywieniowe
- Wsparcie dietetyka
- Zdrowa redukcja masy ciała
- Poprawa samopoczucia i poziomu energii
- Stały kontakt i motywacja
- Smaczne i proste przepisy na każdy dzień

Centrum medyczne Vita Res to również:

Hospicjum Domowe – opieka z empatią i wsparciem w domowym zaciszu

Poradnia Medycyny Paliatywnej – pomoc w łagodzeniu bólu i poprawie jakości życia

Fundacja – Zostań wolontariuszem lub wesprzyj naszą fundację darowizną – razem możemy zdziałać więcej

LITEWSKA 4B/2, 35-302 RZESZÓW • 575 487 775 • VITARES.PL • KOMORA@VITARES.PL

eprasa.pl 4ca3e9d35b

SANUS Szpital Specjalistyczny Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. Wojska Polskiego 5
Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu	TARNOBRZEG, ul. Szpitalna 1
BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ (TK)	
Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny	Brzozów, ul. Ks. J. Bielawskiego 18
Zespół Opieki Zdrowotnej w Dębicy	Dębica, ul. Krakowska 91
Szpital Chorób Płuc i Opieka Długoterminowa im. św. Jana Pawła II w Górnie	Górno, ul. Rzeszowska 5
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. 3 Maja 70
Szpital Specjalistyczny w Jaśle	Jasło, ul. Lwowska 22
ALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kolbuszowa, ul. Grunwaldzka 4
INTERCARD Sp. z o.o.	Krosno, ul. Feliksa Czajkowskiego 55b
Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie	Krosno, ul. Korczyńska 57
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Lesku	Lesko, ul. Kochanowskiego 2
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku	Leżajsk, ul. Leśna 22
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie	Lubaczów, ul. Mickiewicza 168
VOXEL Spółka Akcyjna	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
Szpital Specjalistyczny im. Edmunda Biernackiego w Mielcu	Mielec, ul. Żeromskiego 22
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej	Nisko, ul. Tadeusza Kościuszki 1
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nowej Dębie	Nowa Dęba, ul. Kościuszki 1
Wojewódzki Szpital im. Św.Ojca Pio w Przemyślu	Przemyśl, ul. Monte Cassino 18
ALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Przeworsk, ul. Szpitalna 16
Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny imienia Świętej Rodziny Sp. z o.o.	Rudna Mała, Rudna Mała 600
Affidea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, al. Józefa Piłsudskiego 44
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 53
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Aleksandra Fredry 9
Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Chopina 2
CENTRUM MEDYCZNE MEDICUS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, ul. hr. Alfreda Potockiego 182
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Krakowska 16
American Heart of Poland Spółka Akcyjna	Rzeszów, ul. ks. Józefa Jałowego 10

Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
MRUK-MED I SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, ul. Partyzantów 28
„BONUS-DIAGNOSTA" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Podwisłocze 22A
Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 2
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 4
Szpital Specjalistyczny Pro-Familia Tomasz Łoziński Spółka Komandytowa	Rzeszów, ul. Witolda 6b
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Sanoku	Sanok, ul. 800-lecia 26
VOXEL Spółka Akcyjna	Sędziszów Małopolski, ul. Wyspiańskiego 14
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Powiatowy Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. Staszica 4
SANUS Szpital Specjalistyczny Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. Wojska Polskiego 5
Zespół Opieki Zdrowotnej w Strzyżowie	STRZYŻÓW, ul. 700-LECIA 1
Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu	Tarnobrzeg, ul. Szpitalna 1
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Ustrzykach Dolnych	Ustrzyki Dolne, ul. 29 Listopada 57
FIZJOTERAPIA AMBULATORYJNA	
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Adamówka, Adamówka 129
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BIOSMED Ewa Lenart-Domka	Albigowa, ul. Albigowa 815
REHAMEDIC - GABINET FIZJOTERAPII Paweł Krupa	Babica, Babica 99
Gabinet Fizjoterapii Reh-San Robert Sanecki	Baligród, ul. Plac Wolności 11
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej mgr Agnieszka Kucwaj-Sołtys	Baranów Sandomierski, ul. Zamkowa 24
Samodzielny Publiczny Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Besku	Besko, ul. Błonie 3
GABINET FIZJOTERAPII „ACTIVMED" SPÓŁKA JAWNA NATALIA MACH	Białobrzegi, Białobrzegi 5 A
Samodzielny Publiczny Miejsko-Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jaśle	Bierówka, ul. Bierówka 50
Grzegorz Praczyński Zakład Fizjoterapii	Bircza, ul. Ojca św. Jana Pawła II 2
CENTRUM OPIEKI MEDYCZNEJ KAMED SP.Z O.O.	BLIZNE, Blizne 438 A
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	Blizne, Blizne 471
PROMEDICA CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Błażowa, ul. Armii Krajowej 30
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Błażowa, ul. Armii Krajowej 5
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Boguchwała, ul. Doktora Tkaczowa 169

REKLAMA 0011478552

Gdy rana nie chce się goić – specjalistyczne wsparcie w Rzeszowie

Leczenie ran trudno gojących się to proces wymagający czasu, wiedzy i systematyczności. Rzeszowska placówka od lat zajmuje się terapią odleżyn, owrzodzeń podudzi i powikłań cukrzycowych.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MAGMA-MED w Rzeszowie działa nieprzerwanie od 2008 roku, koncentrując swoją działalność na kompleksowej opiece nad pacjentami przewlekle chorymi oraz ich opiekunami. Placówka specjalizuje się w leczeniu trudno gojących się ran, w tym odleżyn, owrzodzeń podudzi, zespołu stopy cukrzycowej, a także ran pooperacyjnych i nowotworowych.

Od momentu powstania celem MAGMA-MED jest zapewnienie wsparcia osobom, dla których standardowe metody pielęgnacji i leczenia okazały się niewystarczające. Terapia takich zmian wymaga czasu, konsekwencji oraz specjalistycznej wiedzy – to właśnie te elementy stanowią o codziennej pracy zespołu. Placówka oferuje zarówno ambulatoryjną opiekę specjalistyczną, jak i pielęgniarską opiekę długoterminową w domu pacjenta.

W praktyce oznacza to, że leczenie może odbywać się w dogodnych dla chorego warunkach, z zachowaniem najwyższych standardów medycznych. Specjalistyczne opatrunki, odpowiednio dobrane terapie,

a w razie potrzeby zabiegowe, małoinwazyjne techniki to tylko część narzędzi stosowanych w codziennej pracy. Znaczący nacisk kładziony jest też na edukację zdrowotną oraz wsparcie w zapobieganiu nawrotom i powikłaniom.

— „Dla nas najważniejszy jest człowiek z jego potrzebami – zarówno pacjent, jak i jego rodzina" – mówi **mgr Marta Bakowska**, współwłaścicielka placówki, specjalistka pielęgniarstwa geriatrycznego, edukator i promotor zdrowia. Pielęgniarka z 20-letnim doświadczeniem w leczeniu trudno gojących się ran. Wspiera chorych w procesie leczenia, edukując również rodziny w zakresie profilaktyki i pielęgnacji ran.

„Jesteśmy po to, by pomagać" - nasza praca to nie tylko zabiegi i opatrunki, to także cierpliwość, troska i partnerstwo w trudnym procesie leczenia".

Specjalistyczna pielęgniarska opieka w domu pacjenta to odpowiedź na potrzeby osób, dla których częste dojazdy do gabinetu stanowią duże obciążenie. Dzięki wsparciu wykwalifikowanych pielęgniarek i lekarzy możliwe jest monitorowanie gojenia ran, szybkie reagowanie na zmiany oraz stały kontakt z zespołem terapeutycznym.
MAGMA-MED tworzy środowisko, w którym każdy pacjent może liczyć na profesjonalne podejście, życzliwość i troskę. To efekt wieloletniego doświadczenia zespołu oraz konsekwentnej pracy w kierunku podnoszenia jakości świadczonych usług.
Placówka realizuje swoje zadania zgodnie z misją: Jesteśmy po to, by pomagać – wyrażając ją zarówno w codziennej praktyce medycznej, jak i w relacjach z osobami potrzebującymi specjalistycznej opieki.

Kontakt:
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MAGMA-MED
SPECJALISTYCZNY OŚRODEK LECZENIA RAN I ZESPOŁU STOPY CUKRZYCOWEJ
35-036 Rzeszów,
ul. Żwirki i Wigury 8
tel. 17 86 225 05
kom. 723 80 50 60
www.magmamed.pl

REKLAMA 0011480629

RCMed
RZESZOWSKIE CENTRUM MEDYCZNE
GABINET OKULISTYCZNY
dr n. med. Ewa Jakubiec-Blajer

- Zabiegi operacyjne usunięcia zaćmy refundowane przez NFZ
- Zabiegi operacyjne usunięcia zeza refundowane przez NFZ oraz prywatnie
- Leczenie AMD postać wysiękowa, cukrzycowy obrzęk plamki - iniekcje doszklistkowe refundowane przez NFZ
- Specjalistyczne badania okulistyczne (OCT, POLE WIDZENIA, USG)
- Kompleksowe badania okulistyczne u dzieci i dorosłych refundowane przez NFZ oraz prywatne
- Yag-laser (usuwanie zaćmy wtórnej)
- Salon optyczny oferujący duży wybór opraw okularowych dla dzieci i dorosłych
- Dobór soczewek okularowych spowalniających progresję krótkowzroczności

Rzeszów, ul. Żołnierzy Września 7

Rejestracja do gabinetu z umowa NFZ – **tel. 17/852 79 83**
Rejestracja do gabinetu prywatnego – **tel. 17/853 93 20**
https://rcmed.pl/

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Gabinet Rehabilitacji ACTIV Katarzyna Łach-Pop	BOGUCHWAŁA, ul. Przemysłowa 2A
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej s.c. Jacek Bałon, Kinga Bałon	Borowa, Borowa 333A
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Fizjoterapii AGMA-REH Agnieszka Wnęk	Bratkowice, Bratkowice 401G
Gabinet RehabilitacyjnyTeodor Cebula	Bratkowice, ul. Bratkowice 1A
Gabinet Fizjoterapii AGA-MED Agnieszka Kosiak	Brzeziny, Brzeziny 611
Samodzielny Gminny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Brzostku	Brzostek, ul. M.N.Mysłowskiego 7
FHU SKIBAMED mgr Arkadiusz Skiba	Brzostek, ul. Rynek 11
PAWŁOWSKA-KORUS ANETA REHABILITACJA I REKREACJA „OLEŃKA”	Brzozów, ul. 1000-lecia 92a
Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny	Brzozów, ul. KS. Józefa Bielawskiego 16
Robert Drozd REHA -CENTRUM	BRZYSKA, ul. Brzyska 397
DONUM CORDE Centrum Rehabilitacji i Opieki Medycznej sp. z o.o.	Budy Głogowskie, ul. 835B
Beata Ogrodnik GABINET FIZJOTERAPII	Bukowsko, ul. Bieszczadzka 4
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Chmielnik, ul. - 50a
Gabinet Fizjoterapii „TERAPEUTA” Rafał Wiśniewski	Chorzelów, Chorzelów 106
Gabinet Fizjoterapii „TERAPEUTA” Rafał Wiśniewski	Chrząstów, ul. - 156
„CENTRUM ZDROWIA DR MASTEJ” spółka cywilna Mirosław Mastej,Ryszard Mastej, Paweł Mastej	Chrząstówka, Chrząstówka 124
Zakład Opieki Zdrowotnej R-36 Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Cieszanów, ul. Rynek 27
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Cmolas, ul. [brak] 274
Stowarzyszenie Rozwoju Domu Pomocy Społecznej w Moczarach	Czarna Górna, Czarna Górna 74
Gabinet Fizjoterapii HABILITOS Magdalena Pelc	Czarna, Czarna 262
Małgorzata Walecka Gabinet Rehabilitacji Leczniczej	Czermin, Czermin 43
Halina Bury	Czudec, ul. Jasielska 40
Gabinet Fizjoterapii Barbara Szczepanik	Czudec, ul. Rynek 9
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „MEDEA „ Joanna Reizer, Witold Reizer wspólnicy spółki cywilnej „ MEDEA”	Dąbrówki, Dąbrówki 210
Zespół Opieki Zdrowotnej w Dębicy	Dębica, ul. Krakowska 91
MANUFAKTURA ZDROWIA Krystian Zieliński	Dębica, ul. Piłsudskiego 10
„Centrum Rehabilitacji i Medycyny Manualnej „”PROMEDICA”” Katarzyna Wośko”	Dębica, ul. Prusa 1A
FIZJO MARK ZABIEGI FIZJOTERAPEUTYCZNE I PIELĘGNACYJNE MAREK KSIĄŻEK	Dębica, ul. Słoneczna 96

KORMEDIC Jeleń Jadwiga	Dębica, ul. Wielopolska 62
„CENTRUM ZDROWIA DR MASTEJ” spółka cywilna Mirosław Mastej,Ryszard Mastej, Paweł Mastej	Dębowiec, Dębowiec 701
FIZJO-MEDICO ELŻBIETA CZURCZAK, JADWIGA NIERODA-MARCINEK SPÓŁKA JAWNA	Dobrzechów, Dobrzechów 403
BAN-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Dobrzechów, Dobrzechów 466A
Rehabilitacja Funkcjonalna REHAEFEKT Lorens Tomasz	DOMARADZ, Domaradz 359
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Domostawa, Domostawa 16
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „REVITA” Violetta Bąk	DUKLA, ul. Parkowa 5
S-MED DYDNIA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	DYDNIA, Dydnia 312
Zdrowie Piotr Pleśniak	Dylągówka, Dylągówka 169
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Dynów, ul. ks. Józefa Ożoga 32
Zdzisław Szafran	Dynów, ul. Rynek 10
Izydora Burkiewicz	Dzikowiec, ul. Dworska 11
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej RehAnn Anna Steinmiller-Minior	Frysztak, ul. Józefa Wybickiego 23
Gabinet Fizjoterapii - Salwach Małgorzata	Giedlarowa, Giedlarowa 278
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej	Głowienka, ul. Szkolna 8
Gabinet Fizjoterapii - Elżbieta Słysz	Gniewczyna Łańcucka, Gniewczyna Łańcucka 697
Gabinet Rehabilitacji Ruchowej mgr Barbara Sztuka	GORZYCE, ul. Józefa Piłsudskiego 17
Szpital Chorób Płuc i Opieka Długoterminowa im. św. Jana Pawła II w Górnie	Górno, ul. Rzeszowska 5
Gminny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Grębowie	Grębów, ul. Spacerowa 11
Gabinet Fizjoterapii - Salwach Małgorzata	Grodzisko Dolne, Grodzisko Dolne 128
BlueMed Centrum Fizjoterapii Katarzyna Ziemiańska	Haczów, Haczów 84a
PRZYCHODNIA ARTUR SZOFER SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Harasiuki, ul. Długa 13
REH-MEDIQ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Hermanowa, Hermanowa 905
Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju	Horyniec-Zdrój, ul. Sanatoryjna 2
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Hyżne, ul. - 104
CENTRUM ZDROWIA EUROMED Sp. z o.o.	Iwonicz-Zdrój, ul. DŁUGA 63
Konf ederacja Związków Zawodowych Górnictwa w Polsce	Iwonicz-Zdrój, ul. Ks.J.Rąba 3
GABINET REHABILITACJI FIZJOMAS Edyta Śliż	Jagiełła, Jagiełła 275

CIĄG DALSZY NA STR. 6

REKLAMA

0011475875

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 4ca3e9d35b

FIZJO-DAR Gabinet Fizjoterapii Dariusz Dul	Jamnica, Jamnica 69
Gabinet Fizjoterapii - Elżbieta Słysz	Jarosław, ul. Grunwaldzka 3A
NZOZ WSPARCIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jarosław, ul. Józefa Poniatowskiego 53/3
FIZJOTERAPIA VISIO MEDICA IWONA TARKOWSKA	JAROSŁAW, ul. Juliusza Słowackiego 17/B
Centrum Rehabilitacji „ATHLETICS" s.c. Bożena Trojniak, Dawid Trojniak, Katarzyna Trojniak-Banowicz	Jarosław, ul. Juliusza Słowackiego 28
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „NEUROSPEC" SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jarosław, ul. Krakowska 39A
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. Kraszewskiego 17
„Fizjoterapeuta" Beata Witka	JAROSŁAW, ul. Plac Bóżnic 2
Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej im. prof. Antoniego Kępińskiego w Jarosławiu	Jarosław, ul. Tadeusza Kościuszki 18
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	JASIENICA ROSIELNA, Jasienica Rosielna 272
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością „Pro Familia"	JASIONKA, Jasionka 593
Spółka Partnerska Lekarzy ALFAMED Anna Kamińska i Robert Niemiec	Jasionka, ul. Jasionka 131
KEMED spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Jasło, ul. Adama Mickiewicza 108c
NZOZ Kimber sp z o.o.	JASŁO, ul. Fryderyka Chopina 65C
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „REH-MED" ANNA RAK	Jasło, ul. Gądki 55 A
NORDMEDIC PODKARPACIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jasło, ul. Jana Kochanowskiego 6
Szpital Specjalistyczny w Jaśle	Jasło, ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 13
Samodzielny Publiczny Miejsko-Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jaśle	Jasło, ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 27
„CENTRUM ZDROWIA DR MASTEJ" spółka cywilna Mirosław Mastej,Ryszard Mastej, Paweł Mastej	Jasło, ul. Stanisława Staszica 17A
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jedliczu	Jaszczew, Jaszczew 8
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Jawornik Polski, ul. Jawornik Polski 215
GABINET REHABILITACJI REHAFiT Karolina Trzyna	Jawornik Polski, ul. Przeworska 332
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jedliczu	JEDLICZE, ul. Romualda Traugutta 3
MEDIKOR spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Jedlicze, ul. Tadeusza Rejtana 38 b
„EURO-MED" Gabinet Fizjoterapii Maciej Niżański	Jeżowe, ul. Jeżowe 135
REHADOM Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	JODŁOWA, Jodłowa 25

Samodzielny Publiczny Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Gminie Sanok	JUROWCE, Jurowce 102
CENTRUM MEDYCZNE KINESIS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kamień, ul. Kamień 313
MAG-MED Gabinet Rehabilitacji	Kańczuga, ul. Bolesława Płachcińskiego 14
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Kańczuga, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 52a
Konrad Bała Gabinet Rehabilitacji „KUBA"	Kańczuga, ul. Rynek 23
„Zdrowie" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	KOBYLANY, ul. KOBYLANY 313
PROMEDICA CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kolbuszowa, ul. 11-go Listopada 3
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Kolbuszowa, ul. Grunwaldzka 4
Izydora Burkiewicz	Kolbuszowa, ul. Józefa Piłsudskiego 53 B
Marcin Plis	Kolbuszowa, ul. Nowe Miasto 51
NZOZ „JUSTYNKA" Justyna Drzał-Grabiec	Kolbuszowa, ul. Obrońców Pokoju 7
Nad Nilem Centrum Rehabilitacji Lucyna Maciąg	Kolbuszowa, ul. Tadeusza Kościuszki 5B
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kołaczycach	Kołaczyce, ul. Adama Mickiewicza 90
Samodzielny Publiczny Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Komańczy	Komańcza, Komańcza 161
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej	Korczyna, ul. bp. Józefa Sebastiana Pelczara 5
Zakład Rehabilitacji Leczniczej PROFI MED	Korczyna, ul. Parkowa 8
„REHAMED" Centrum Fizjoterapii - Bejster Krzysztof	Kosina, ul. Kosina 1026
Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Kraczkowa, ul. Kraczkowa 285
Achilles Centrum Rehabilitacji Ortopedycznej Sabina Iwińska	Krasne, Krasne 228A
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Krasne, ul. - 944
CENTRUM ZDROWIA EUROMED Sp. z o.o.	Krosno, ul. Bursaki 29/B
Zakład Leczenia Chorób Narządu Ruchu s.c. Witold Skiba, Beata Skiba	Krosno, ul. Bursaki 29B
Caritas Archidiecezji Przemyskiej	Krosno, ul. Grodzka 45a
Centrum Rehabilitacji - Rehabilitant Dorota Częczek	Krosno, ul. Grodzka 45C
Fizjoplus spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Hutnicza 18
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej S.A.- MED Andrzej Sawicki	Krosno, ul. Hutnicza 20
„SPECMED"spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Ignacego Jana Paderewskiego 4
Maria Garncarczyk	KROSNO, ul. Kopalniana 17A

CIĄG DALSZY NA STR. 8

REKLAMA 0011476138

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA

0011480434

Choroba na feriach? Gdzie po pomoc – **przeczytajcie poradnik NFZ**

Ferie i wakacje to czas odpoczynku. Tymczasem bywa, że urlopową beztroskę zakłóca nam niespodziewana infekcja czy uraz. Nawet gdy jesteśmy daleko od domu, mamy prawo do opieki medycznej. Dzisiaj podpowiadamy, gdzie szukać pomocy, gdy zachorujemy na urlopie z dala od miejsca zamieszkania.

Każda osoba podlegająca ubezpieczeniu zdrowotnemu, która przebywa daleko od domu, może w razie nagłej potrzeby w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) zgłosić się do dowolnej przychodni do lekarza rodzinnego. Nie jest wymagane skierowanie. Aby wizyta była bezpłatna, dana placówka musi mieć podpisaną umowę z NFZ. Pamiętajmy, POZ pracuje w dni robocze, od poniedziałku do piątku, między godz. 8:00 a 18:00. Nie zapomnijmy również o dokumencie tożsamości, który potwierdzi nasze prawo do bezpłatnego korzystania z pomocy medycznej przysługującej osobom ubezpieczonym.

Ból brzucha wieczorem, angina w weekend

Często objawy infekcji nasilają się późnym wieczorem lub nocą. Dobrze o tym wiedzą rodzice małych dzieci, gdy w ciągu dnia maluch bawi się w najlepsze i nic nie zapowiada choroby, a nocą kaszel, ból brzucha, gorączka dają się mocno we znaki. O tak późnej porze można się udać po pomoc do punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Placówki te przyjmują w dni robocze w godzinach od 18:00 do 8:00 oraz przez całą dobę w weekendy oraz inne ustawowo wolne dni od pracy. Nie obowiązuje rejonizacja, ani też nie jest potrzebne skierowanie. Brak rejonizacji oznacza, że możemy wybrać dowolną placówkę – zapewne najbliższą naszemu obecnemu miejscu przebywania. Nikt nie zapyta nas o adres naszego lekarza rodzinnego ani powód wybrania tej konkretnej poradni.

A co z bolącym zębem?

Jeśli konieczna będzie nagła pomoc stomatologiczna w nocy lub w dni wolne od pracy, ona również jest bezpłatna w ramach ubezpieczenia. W placówkach tych udzielania jest wyłącznie niezbędna pomoc stomatologiczna, a poradnie pracują w dni powszednie od 19 do 7 rano, a w soboty, niedziele i święta przez całą dobę.

Nagła pomoc w zagrożeniu zdrowia i życia

Jeśli nasze życie jest bezpośrednio zagrożone, wtedy wzywamy Zespół Ratownictwa Medycznego (numer alarmowy 112 lub 999) bądź udajemy się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR). Nie obowiązuje skierowanie i nie ma też rejonizacji. Pamiętajmy jednak o tym, że jest to miejsce, w którym ratowane są nagłe przypadki zagrażające zdrowiu i życiu pacjenta, dlatego jeśli zgłosimy się tam z błahym problemem zdrowotnym, wtedy czas oczekiwania na pomoc może być długi, ponieważ każdy pacjent przechodzi ocenę stanu zdrowia na SOR (tzw. triaż) i na tej podstawie ustala się przybliżony czas przyjęcia pacjenta. W przypadku SOR-u o kolejności przyjęcia Pacjenta nie decyduje kolejność zgłoszenia, lecz stan zdrowia – oceniony przez personel medyczny. Triaż przeprowadza pielęgniarka, ratownik medyczny lub lekarz. Pacjent jest przydzielany do jednej z kategorii, w zależności od stopnia pilności udzielenia świadczeń zdrowotnych. Kolory triażu to przybliżony czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem: czerwony – natychmiast, pomarańczowy – do 10 minut, żółty – do 60 minut, zielony – do 120 minut oraz niebieski – do 240 minut. Kolorem czerwonym oznaczane są osoby w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, którym należy udzielić natychmiastowej pomocy. Kolor zielony oraz niebieski otrzymują osoby, których stan zdrowia jest najmniej poważny. Mogą one również zostać przez triażystę przekierowane do placówki podstawowej opieki zdrowotnej. Warto pamiętać, że pomoc medyczna w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych nie zastępuje wizyty u lekarza rodzinnego czy lekarza poradni specjalistycznej. Gdy sprawa jest błaha, wybierzmy raczej poradnię nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub poradnię naszego lekarza rodzinnego. Podczas pobytu na SOR lekarz może zlecić dodatkowe badania, ale są to wyłącznie badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia. W razie potrzeby pacjent może być też skierowany do leczenia szpitalnego lub przetransportowany do innej specjalistycznej placówki.

A co z wyjazdami za granicę Polski?

Gdy szykujemy się na ferie we Włoszech czy Szwajcarii lub pakujemy walizki, by wkrótce wylecieć do Grecji, pamiętajmy o zabraniu ze sobą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Waży niewiele, a daje wiele korzyści na wypadek choroby, czy urazu podczas zagranicznej podróży. Karta EKUZ to podstawa przed wyjazdem do państw UE, EFTA (czyli Islandii, Norwegii, Szwajcarii i Lichtensteinu) oraz Wielkiej Brytanii. Nic nie kosztuje, a w razie nagłej choroby ułatwi korzystanie z publicznej opieki medycznej. Mamy coraz większą świadomość, że w sytuacjach różnych zdarzeń losowych, jak choroba, uraz, wypadek możemy korzystać z publicznej służby zdrowia za granicą jako obywatele Unii Europejskiej.

Mamy prawo do skorzystania z publicznej ochrony zdrowia na terenie UE

Coraz częściej wiemy, że karta EKUZ pozwala nam na skorzystanie za granicą ze świadczeń medycznych w placówkach publicznej ochrony zdrowia, w przypadku nieplanowanego i niezbędnego leczenia, ale wciąż nie mamy świadomości, że każde państwo ma swoje zasady. W wielu państwach pacjent musi dopłacać do wizyty u lekarza, badań laboratoryjnych, czy leczenia szpitalnego.
Musimy wiedzieć, że nasze leczenie w ramach EKUZ w państwach Unii Europejskiej, Wielkiej Brytanii i EFTA odbywa się na takich samych zasadach jak dla obywateli tego państwa. Zatem jeśli w Bułgarii, dla mieszkańców tego kraju, badania laboratoryjne, nawet te ze skierowaniem, są odpłatne w jakiejś części, to również my będziemy musieli za nie zapłacić. Jeśli Włoch częściowo płaci za wizytę u lekarza pierwszego kontaktu, to dla nas taka porada też będzie płatna, czy na przykład będąc na wakacjach w Chorwacji, gdy trafimy do szpitala, musimy liczyć się z dodatkową odpłatnością.
Dlatego warto, oprócz wyrobienia karty EKUZ, zapoznać się z zasadami publicznej opieki zdrowotnej, która obowiązuje w danym państwie. W wielu krajach akcje związane z pomocą na stokach narciarskich lub akcje poszukiwawcze w górach są płatne. Dlatego warto rozważyć również dodatkowe komercyjne ubezpieczenie.

Dla kogo EKUZ?

Przypomnijmy, kartę EKUZ może otrzymać każdy, kto jest zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego lub ma prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. Za granicą Polski, karta jest ważna wraz z paszportem lub dowodem osobistym. Co istotne, taką kartę powinna mieć każda osoba wyjeżdżająca, także dziecko. EKUZ rodzica, nie uprawnia do uzyskania pomocy medycznej dla dziecka. EKUZ dziecka równie jest ważny z jego dowodem tożsamości.

Gdzie szukać informacji na temat zasad dotyczących leczenia w Polsce i za granicą?

Idealna będzie Telefoniczna Informacja Pacjenta. Pod bezpłatnym numerem 800 190 590 przez całą dobę 7 dni w tygodniu możemy zapytać konsultanta o interesujące nas sprawy.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie	Krosno, ul. Korczyńska 57
MARTA ŻUREK NZOZ CENTRUM FIZJOTERAPII KOMPLEKSOWA REHABILITACJA LECZNICZA	Krosno, ul. Nad Lubatówką 15
FIZJO-TEK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Stefana Kisielewskiego 1
Krosno-Zdrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Tysiąclecia 13
Centrum Medyczne Zdrowy Styl Spółka z o.o.	Krosno, ul. Wojska Polskiego 43
GABINET FIZJOTERAPII Łukasz Gwizdak	Krościenko Wyżne, ul. Kasztanowa 2A
GABINET FIZJOTERAPII KOSZELSKI BOGDAN	Krzemienica, Krzemienica 184
Centrum Medyczne w Łańcucie sp. z o.o.	Krzemienica, ul. Krzemienica 676
CENTRUM MEDYCZNE KINESIS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Krzeszów, ul. Rynek 32
Usługi Rehabilitacyjne - Wiesław Madej	Krzywcza, Krzywcza 52
REVITAL-MED JUSTYNA POLEWCZAK	Kulno, Kulno 111
MED-ART Skiba i Mroczka spółka jawna	Laszki, Laszki 280A
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Lesku	Lesko, ul. Kochanowskiego 2
Gabinet Fizjoterapii Beata Grześ	Lesko, ul. Parkowa 9
Gabinet Fizjoterapii ARS MEDICA Magdalena Uzdejczyk-Kuzio	Lesko, ul. Unii Brzeskiej 49
Gabinet Fizjoterapii Urszula Półtorak	Leżajsk, ul. Adama Mickiewicza 39A
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku	Leżajsk, ul. Leśna 22
Kamińska - Kurzyp Karolina	Leżajsk, ul. Rzeszowska 21
Gabinet Rahabilitacji Paweł Czekirda	Leżajsk, ul. Władysława Jagiełły 2
Ewa Pelc	Lipa, ul. Sandomierska 134
Gabinet Fizjoterapii FIZJOMED Piotr Łuczyszyn	Lubaczów, ul. Józefa Pluchy 13
LUMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Lubaczów, ul. Legionów 4
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubaczowie	Lubaczów, ul. Mickiewicza 168
CENTRUM MEDYCZNE KORMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Lubaczów, ul. Tadeusza Kościuszki 141
Centrum Leczenia Bólu i Odnowy Biologicznej FIZJOMED-SPA CIEŚLIK JOANNA	Lubatowa, ul. Lubatowa 287
REHABILITACJA PROGRESYWNA AGNIESZKA ZĄBEK	Lubenia, Lubenia 123
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	LUBENIA, Lubenia 374
NZOZ Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Lutcza, Lutcza 806
Stowarzyszenie Rozwoju Domu Pomocy Społecznej w Moczarach	Lutowiska, Lutowiska 77/1

Gabinet Rehabilitacji i Masażu „SALUS" sp.z o.o.	ŁAŃCUT, ul. Armii Krajowej 57
Centrum Medyczne w Łańcucie sp. z o.o.	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
Anna Mikrut Podgórska	Łańcut, ul. Ottona z Pilczy 4
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Łańcut, ul. Piekarska 3
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Fizjoterapii Lucyna i Bogusław Pikor spółka jawna	Łańcut, ul. Podzwierzyniec 41
CENTRUM OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ SP. Z O.O.	Łańcut, ul. Pułkownika Leopolda Lisa-Kuli 1
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Łączki Kucharskie, Łączki Kucharskie 248
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Łąka, ul. - 224 b
Praktyka Medyczna STELMACH Sp. z o.o.	Łowisko, Łowisko 213
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Łukawiec, ul. - 426
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Majdan Golczański, Majdan Golczański 61
CENTRUM MEDYCZNE BMS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ - SPÓŁKA KOMANDYTOWA Z SIEDZIBĄ W MAJDANIE KRÓLEWSKIM	Majdan Królewski, Rynek 21
Gabinet Rehabilitacji Medycznej Ewelina Brzyska	Majdan Sieniawski, Majdan Sieniawski 84a
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „MEDEA" Joanna Reizer, Witold Reizer wspólnicy spółki cywilnej „ MEDEA"	Malawa, Malawa 980A
Gabinet Rehabilitacji Elżbieta Ulman	Markowa, Markowa 1679
Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Maziarnia, Maziarnia 66
„MEDEOR" S.C. Gabinet Rehabilitacyjny E. Tarnawska, B. Mikołajewska, M. Lipowska	Medyka, Medyka 479A
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej	Miejsce Piastowe, ul. Dworska 14
Zbigniew Krukowski, Jolanta Małecka wspólnicy spółki cywilnej NZOZ „CHEJRON" ZAKŁAD REHABILITACJI LECZNICZEJ	Mielec, ul. Chałubińskiego 6
NZOZ „CEFIS" Dagmara Bardowska sp z o.o.	Mielec, ul. Edwarda Biernackiego 4 B
GABINET REHABILITACJI ELŻBIETA TATARA	Mielec, ul. Kilińskiego 28
CENTRUM FIZJOTERAPII „GAMI" JANUSZ GALICA,PAWEŁ MIŁOŚ - SPÓŁKA CYWILNA	Mielec, ul. Wolności 23B
MASTERNAK S.C.	Mielec, ul. Wolności 27B-27C
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej „ MEDYK" Patryk Wydro	Mielec, ul. Zygmuntowska 2D/2
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Ośrodek Zdrowia w Tuszowie Narodowym Ewa Tomecka-Rzepka, Jerzy Rzepka, Monika Rzepka-Duszkiewicz Spólka Jawna	Mielec, ul. Żeromskiego 19
Stowarzyszenie Rozwoju Domu Pomocy Społecznej w Moczarach	Moczary, Moczary 44

CIĄG DALSZY NA STR. 10

REKLAMA 0011479995

Nowoczesna, skuteczna **fizykoterapia** dla każdego.
Bez zbędnych formalności i kolejek.

Poradnia Vitberg

Pomożemy Ci przy problemach z:

kręgosłupem · stawami · krążeniem · metabolizmem

Poradnia Vitberg w Rzeszowie zaprasza na **BEZPŁATNE** zabiegi wibroterapii.

Terapia obejmuje 16 bezpłatnych zabiegów (w cyklu 8-dniowym) wibroterapii połączonych z tlenoterapią oraz konsultacją fizjoterapeutyczną.

Z zabiegów mogą skorzystać bez skierowania wszyscy mieszkańcy Rzeszowa i okolic.

Poradnia Vitberg to duża, ogólnopolska struktura, która od 2005 roku konsekwentnie rozwija swoje usługi. Codziennie kilkaset osób korzysta z naszych punktów Vitberg. Każdy pacjent otrzymuje **pakiet bezpłatnych zabiegów** - to bezpieczny pierwszy krok, by na własnej skórze doświadczyć działania terapii i ocenić jej skuteczność. Nasze rozwiązania działają w praktyce i edukacji. Wibroterapia stosowana jest w gabinetach rehabilitacyjnych i na oddziałach fizjoterapii jako skuteczne narzędzie do walki z bólem.

W Poradni Vitberg Rzeszów w ramach programu bezpłatnie można skorzystać z:

- ✓ rehabilitacji przeciwbólowej,
- ✓ rehabilitacji neurologicznej,
- ✓ rehabilitacji kardiologicznej,
- ✓ rehabilitacji pulmonologicznej,
- ✓ rehabilitacji usprawniającej,
- ✓ rehabilitacji uroginekologicznej

Zabiegi prowadzone są pod opieką wykwalifikowanych fizjoterapeutek, które dobierają terapię indywidualnie do potrzeb pacjentów.

Liczba miejsc jest ograniczona – obowiązują zapisy telefoniczne!

Zapisy trwają do 16.03.2026 r.

mgr fizjoterapii
Natalia Bober

Poradnia Vitberg Rzeszów
ul. Podwisłocze 6
Rejestracja czynna: pn.-pt. 8.00-15.00
577 677 972
www.poradniavitberg.pl

Serdecznie zapraszamy do Poradni Vitberg w Rzeszowie.
Natalia Bober i Anna Kic

REKLAMA 0011480229

Irma
SALON DLA AMAZONEK

Oferujemy wysokiej jakości artykuły dla kobiet po mastektomii firmy AMOENA
• protezy piersi • nakładki uzupełniające
• bielizna / stroje kąpielowe

SKLEP MEDYCZNO-ORTOPEDYCZNY

Oferujemy sprzęt
• ortopedyczny (pasy lędźwiowe, ortezy)
• rehabilitacyjny (wózki inwalidzkie ręczne oraz elektryczne)
• pomocniczy i sanitarny
• artykuły przeciwżylakowe / przeciwodleżynowe • pieluchomajtki

— BEZPŁATNE DORADZTWO FIZJOTERAPEUTY —
Realizujemy zlecenia w ramach NFZ
Ul. Hetmańska 14, Rzeszów, tel. 790 600 830

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA 0011480712

COLFARM

NATURA ▪ NAUKA ▪ ZDROWIE

BeSlim MAX C biovitum LIQUID 2KC maxiKRZEM

SUPLEMENTY DIETY

Nr1 w Polsce*

Zioła w tabletkach

20 lat NA RYNKU

LAUREAT KONKURSU TERAZ POLSKA

PRZEDSIĘBIORSTWO FAIR PLAY

Diament miesięcznika Forbes 2016

*Dane wg PEX za 2018-2025 r.

PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A., ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec, infolinia: 800 800 178, www. colfarm.pl

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Samodzielny Publiczny Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Gminie Sanok	MRZYGŁÓD, Mrzygłód 173
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Myczkowce, ul. Myczkowce 10
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Zdrowia w Narolu Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością	NAROL, ul. Rynek 3
Domowa Opieka Medyczna „DO-MED" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Niebocko, Niebocko 135
Gabinet Rehabilitacyjny SANARE D.Matłosz, T Góra, M.Ziobro sp.jawna	Niebylec, Niebylec 67
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOKRATES R.Małecka, M.Małecki Spółka komandytowa	Niechobrz, Niechobrz 795
AVEE-MED spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Niechobrz, Niechobrz 972
Zespół Opieki Zdrowotnej	Niedźwiada, ul. brak 10
Fizjoterapia s.c Ewa Żaczek, Maciej Żaczek, Henryk Żaczek	Nienadowa, ul. Nienadowa 502A
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Nisko, ul. Adama Mickiewicza 4
FIZJO-MED Woźnica Łukasz	Nisko, ul. Tysiąclecia 9
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej	Nisko, ul. Wolności 54
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Niwiska, ul. 431
HolisMed Olszowy Łukasz	Nowa Dęba, ul. Jana Pawła II 4
Centrum Fizjoterapii Pro-Life Monika Niemirycz	Nowa Dęba, ul. Jasna 6
Spółdzielnia Inwalidów „ZJEDNOCZENIE"	Nowa Dęba, ul. Juliusza Słowackiego 1a
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nowej Dębie	Nowa Dęba, ul. Rzeszowska 8
CENTRUM FIZJOTERAPII PHYSIO-FIT	Nowa Dęba, ul. Tadeusza Kościuszki 14
Panorama Spółka z o.o.	NOWA SARZYNA, ul. Marii Konopnickiej 2
HolisMed Olszowy Łukasz	Nowa Sarzyna, ul. Mikołaja Kopernika 1
Medicsan spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Nowosielce, ul. św. Floriana 2
Centrum Medyczne Kamień dla Zdrowia Sp. z o.o.	Nowy Kamień, ul. 20
Samodzielny Publiczny Gminny Ośrodek Zdrowia w Nowym Żmigrodzie	Nowy Żmigród, ul. Krakowska 11
ID-MED Iwona Duć	Nozdrzec, Nozdrzec 242/242
Zakład Opieki Zdrowotnej R-36 Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	OLESZYCE, ul. Rynek 21
LUMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Oleszyce, ul. Zielona 4c
Gabinet Fizjoterapii Barbara Polityńska	Olszanica, ul. Olszanica 210
„MEDEOR" S.C. Gabinet Rehabilitacyjny E. Tarnawska, B. Mikołajewska, M. Lipowska	Orły, ul. Przemyska 22

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Osieku Jasielskim	Osiek Jasielski, ul. Osiek Jasielski 185
Samodzielny Publiczny Miejsko-Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jaśle	Osobnica, Osobnica 779
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Fizjoterapii AGMA-REH Agnieszka Wnęk	Ostrów, Ostrów 35C
Piotr Lorenc, Irena Lorenc wspólnicy spółki cywilnej	Padew Narodowa, ul. Księdza Jana Kica 2
MOTIO SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	PILZNO, ul. Węgierska 53
SOMAreh Sport i Rehabilitacja s.c. Artur Soboń , Łukasz Machnik	PODLESZANY, ul. PODLESZANY 414
Samodzielny Publiczny Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Zagórzu	Poraż, ul. Karpacka 45
Zgromadzenie Sióstr Służebnic Niepokalanej Panny Maryi	PRAŁKOWCE, Prałkowce 231
NZOZ WSPARCIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Pruchnik, ul. Księdza Bronisława Markiewicza 24A
Rehabilitacja Lecznicza MAG-FIZ Małgorzata Gabiga	Prusiek, ul. Prusiek 44
SOMAreh Sport i Rehabilitacja s.c. Artur Soboń , Łukasz Machnik	Przecław, Rynek 8
Fizjoterapia s.c Ewa Żaczek, Maciej Żaczek, Henryk Żaczek	Przemyśl, ul. Basztowa 13
Wojciech Mikuła	Przemyśl, ul. Generała Jakuba Jasińskiego 2A
Zakład Usprawniania Leczniczego Małgorzata Bugajska - Szybiak, Justyna Szybiak - Duma wspólnicy spółki cywilnej	Przemyśl, ul. Grunwaldzka 123
Jacek Mazur „MMED"	PRZEMYŚL, ul. Kazimierza Opalińskiego 13
Caritas Archidiecezji Przemyskiej	Przemyśl, ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 5
Wojewódzki Szpital im. Św.Ojca Pio w Przemyślu	Przemyśl, ul. Sportowa 6
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przeworskie Centrum Rehabilitacji Ochyra&Ochyra Spółka jawna	Przeworsk, ul. Juliusza Słowackiego 22a
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej"A-W MED" sp.z o.o.	Przeworsk, ul. Kilińskiego 2
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Przeworsk, ul. Szpitalna 16
Centrum Stomatologiczno-Rehabilitacyjne FIZJODENT Anna Janiec	Przyszów, ul. Królewska 10
REHNOWA Sp. z o.o.	Pustków-Osiedle, Pustków-Osiedle 36B
HolisMed Olszowy Łukasz	Pysznica, ul. Wolności 295A
Magdalena Zalewska - Kowal Gabinet Rehabilitacji Leczniczej „OL-MEG"	Pysznica, ul. Wolności 320
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „LEKARZ" Dariusz Chmiel Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Radomyśl nad Sanem, ul. Lubelska 2

CIĄG DALSZY NA STR. 12

REKLAMA 0011476376

Nowoczesna profilaktyka raka szyjki macicy

Dowiedz się więcej

NFZ

Bezpłatny test HPV

dla kobiet w wieku 25-64

MEDYK

2 testy = podwójna ochrona

Test HPV HR

Cytologia na podłożu płynnym (LBC)

517 194 743

Gdzie się zbadać?

- Rzeszów: al. Rejtana 53, ul. Lisa-Kuli 9D, ul. Architektów 11, ul. Leska 2
- Mielec, ul. Partyzantów 21
- Dębica, ul. Kwiatkowskiego 1
- Jasionka 954F
- Kańczuga, ul. Węgierska 2
- Leżajsk, ul. Przytorze 8B
- Łączki Kucharskie 248
- Sarzyna 208
- Sędziszów Młp., ul. Piekarska 2B
- Rudnik nad Sanem, ul. Chopina 22
- Zimna Woda 118

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA
0011480435

Od 50 lat znamy sposób na zdrowsze życie, **czas zacząć z niego korzystać!**

Profilaktyka zdrowotna to nie tylko moda i odpowiedzialność. To konieczność. Zdrowie jest w Twoich rękach. A czym jest to zdrowie? Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawność. Dlatego tak ważne stają się wszelkie działania o charakterze profilaktycznym, mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Według koncepcji Marca Lalonde'a działania profilaktyczne powinniśmy zacząć od siebie. W 1974 roku, ówczesny Minister Zdrowia Kanady wyróżnił 4 grupy czynników mających wpływ na stan zdrowia:

- 55% – styl życia ludzi
- 20% – środowisko życia
- 15% – czynniki genetyczne
- 10% – organizacja opieki zdrowotnej.

Okazuje się, że opieka zdrowotna, jej struktura, organizacja, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość mają najmniejszy wpływ na zdrowie. Czynniki genetyczne, które mogą powodować dziedziczne predyspozycje do wystąpienia określonych chorób czy problemów zdrowotnych, też stanowią niewielką część. Środowisko fizyczne warunkuje stan zdrowia człowieka w około 21%. Korzystny wpływ na zdrowie mają czyste powietrze i woda, zdrowa i bezpieczna szkoła oraz zakład pracy. Negatywne oddziaływanie środowiska na zdrowie wynika w znacznym stopniu z degradacji środowiska naturalnego, promieniowania jonizującego, hałasu, szkodliwych substancji chemicznych oraz czynników biologicznych. Największy, bo ponad 50% wpływ na zdrowie człowieka ma jednak styl życia. **Podstawy zdrowego stylu życia są znane i jak się okazuje w 55% przypadków to my jesteśmy odpowiedzialni za ich przestrzeganie.** Kluczowe jest racjonalne i zdrowe odżywianie, zgodne ze wskazaniami naukowymi, np. dieta DASH. Niemniej ważna jest systematyczna i wszechstronna aktywność fizyczna, która podnosi nie tylko sprawność, ale też odporność organizmu tak fizyczną, jak i psychiczną. Zalecenia WHO dla osób dorosłych to 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Ważna jest również właściwa kondycja psychiczna poprzez zachowanie higieny życia codziennego, unikanie stresujących sytuacji, dbanie o właściwą jakość i ilość snu oraz odpoczynku, brak używek: narkotyków, nikotyny, kofeiny czy alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywania leków czy też innych środków psychotropowych, a także regularne badania profilaktyczne. Pamiętajmy o ich wykonywaniu, ponieważ ratują życie.

To dlaczego się nie badamy?
Powody, dla których Pacjenci rezygnują z badań, to najczęściej brak czasu i utrudniony dostęp do lekarza lub brak zaufania do niego. Panuje również błędne przekonanie, że lepiej nie wiedzieć, co nam dolega. Wśród powodów wymienia się również lęk przed diagnozą, a przecież **lepiej być świadomym swojego stanu zdrowia niż pielęgnować przekonanie, że wszystko jest w porządku.** Profilaktyka zdrowotna to inwestycja w dłuższe i zdrowsze życie.

Od czego zatem zacząć?
Od metody małych kroczków. Nie podejmujmy wyjątkowo czasochłonnych i skomplikowanych postanowień. Wybierzmy na początek te proste i niewymagające od nas wielkiego poświęcenia. Z czasem nasze działania profilaktyczne możemy rozwijać i uzupełniać.

Trzy propozycje na początek, żadna niewymagająca nakładów finansowych, a trzecia dostępna bez wychodzenia z domu.

Sposób nr 1:
Aby wykonać podstawowe badania profilaktyczne, najlepiej zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który zakwalifikuje do właściwego programu bądź zleci podstawowe badania. Lekarz rodzinny nas zna i wie, które badania byłyby wskazane bądź z których programów profilaktycznych moglibyśmy skorzystać w ramach ubezpieczenia.

Sposób nr 2:
Samodzielny wybór programu profilaktycznego przeznaczonego dla konkretnego Pacjenta na podstawie wieku i płci. Najszerszą informację można znaleźć na stronie internetowej pacjent.gov.pl w zakładce „Programy Profilaktyczne". Dokładne adresy i telefony do podkarpackich placówek dostępne są na stronie internetowej Podkarpackiego NFZ – w części dla Pacjentów. Znajdziemy tam informacje na temat mammografii, cytologii, programu Moje Zdrowie, programu CHUK, czyli profilaktyki chorób układu krążenia, a także ten dotyczący profilaktyki raka jelita grubego.

Sposób nr 3:
Internet to olbrzymia baza danych, gdzie jednak szukać informacji wiarygodnych, sprawdzonych i bezpiecznych? Pomocą służą te informacje, za których przygotowaniem stoją eksperci z wieloletnim doświadczeniem i wiedzą na odpowiednim poziomie. Anonimowe źródła mogą wyglądać atrakcyjnie i przystępnie, ale nigdy nie będziemy mieli pewności czy są dla nas odpowiednie. NFZ oferuje wiele internetowych narzędzi – bezpłatnych i dostępnych dla każdej chętnej osoby.
Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia i w leczeniu chorób przewlekłych. Po założeniu darmowego konta, można skorzystać ze wszystkich możliwości portalu. Przykładowe 3-dniowe plany żywieniowe można pobrać bez zakładania konta. Spersonalizowane 28-dniowe plany żywieniowe można wygenerować po zarejestrowaniu się. Do wygenerowania jest również plan żywieniowy dla całej rodziny! Rodzinny plan to możliwość gotowania wspólnych, zdrowych posiłków i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.
Portal Akademia NFZ powstał, aby szerzyć wiedzę o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach. Pokazujemy jak o siebie dbać, budować i wzmacniać zdrowe nawyki oraz korzystać z badań profilaktycznych. Każdy może znaleźć tam coś dla siebie: informacje o konkretnych schorzeniach i sposobie radzenie sobie z nimi, multimedialne podcasty i filmy z ekspertami, a także specjalną strefę dla dzieci. Na portalu można również znaleźć ebooki, quizy oraz opis aplikacji na komórkę.
Strona internetowa Podkarpackiego NFZ z częścią dla Pacjentów. Wśród wielu wartościowych informacji polecamy „Kalendarz Zdrowych Wydarzeń", gdzie znajdziecie informacje o bezpłatnych wydarzeniach i materiałach związanych ze zdrowiem, które organizuje bądź uczestniczy w nich Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ. Nowością jest cykl „Dziś jest dzień...", w którym stawiamy na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Obalamy mity, wyjaśniamy wątpliwości i pokazujemy sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. Przyglądamy się również wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.
Do badań i zmiany stylu życia czasami zmusza choroba, zróbmy wszystko, co tylko jest możliwe, żeby do tego nie dopuścić. Przyznajmy się sami przed sobą, że nie dbamy o swoje zdrowie. Badania profilaktyczne nie cieszą się odpowiednim zainteresowaniem, a my sami trafiamy do lekarza często dopiero wtedy, gdy ból przeszkadza nam w normalnym funkcjonowaniu. Wszyscy pamiętamy hasło, że profilaktyka jest tańsza niż leczenie, ale nie bierzemy go sobie do serca. „Tańsza" oznacza oczywiście coś więcej niż wymiar finansowy NFZ. Koszty dojazdu do poradni, szpitala, odwiedzimy rodziny, stres przed zabiegiem. Wielu tych sytuacji można uniknąć, wykonując badania profilaktyczne. Szukajmy pretekstu do skorzystania z badań profilaktycznych, a nie wymówek, aby ich nie robić!

AKADEMIANFZ
NOWOCZESNY PORTAL O PROFILAKTYCE

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „BIELMED" Lucjan Bielatowicz, Małgorzata Kamińska - Bielatowicz Spółka Partnerska Lekarzy	Radomyśl Wielki, ul. Armii Krajowej 5
GABINET REHABILITACJI I MASAŻU „REMEDIUM" ROBERT PIERÓG	Radomyśl Wielki, ul. Przemysłowa 5
REHMEDICA S.C.REHMEDICA S.C. Anna Kopko, Radosław Walawender, Natalia Wojnarowska	Radymno, ul. Legionów 1
Gabinet Rehabilitacji „REHAMED" Marek Samolewicz	Rakszawa, ul. Rakszawa 427
Marcin Plis	Raniżów, Rynek 3A
„SPECMED"spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Raniżów, ul. Lisy 57
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Raniżów, ul. Wolska 3
Centrum Rehabillitacji Tomasz Domka	Rokietnica, Rokietnica 645A
Zespół Opieki Zdrowotnej	Ropczyce, ul. Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego 54
Gabinet Fizjoterapii AGA-MED Agnieszka Kosiak	Ropczyce, ul. Św Barbary 25
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji „Optima Plus" Agnieszka Miąso-Drzymała i Wojciech Drzymała wspólnicy spółki cywilnej	Ropczyce, ul. Wincentego Witosa 10
Gabinet Fizjoterapii MEDISON Teresa Mosior	Ropczyce, ul. Wincentego Witosa 7
Gabinet Rehabilitacji Magdalena Gibka	Roźwienica, Roźwienica 1a
VIVA Spółka z o.o.	Równe, ul. Długa 18
KINESIS mgr fizjoterapii Karolina Działo	Róża, Róża 186/a
Nowe Techniki Medyczne Szpital Specjalistyczny imienia Świętej Rodziny Sp. z o.o.	Rudna Mała, Rudna Mała 600
REH - KRÓL Gabinet Rehabilitacji	Rudnik nad Sanem, ul. Adama Mickiewicza 12
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Rudnik nad Sanem, ul. Rzeszowska 35
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej	Rudnik nad Sanem, ul. Szopena 14
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rymanowie	Rymanów, ul. Piłsudskiego 2
„Uzdrowisko Rymanów" S. A.	Rymanów-Zdrój, ul. Parkowa 5
PROMEDICA CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, al. mjr. Wacława Kopisto 8B/508
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 32
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 53
NZOZ „MUSCULUS" Centrum Rehabilitacji Michał Bać	Rzeszów, ul. al.Tadeusza Rejtana 1G
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Aleksandra Fredry 9
OŚRODEK REHABILITACJI RUCHOWEJ TUTMED Anna Tutak- Walas	Rzeszów, ul. Architektów 11/U 4
„SPORTMED" S.C. Barbara Więch, Dariusz Draguła	Rzeszów, ul. Bohaterów 62
Spółka jawna REHABILITANT - S. Jandziś, M. Klocek, A. Kuźniar	Rzeszów, ul. Dabrowskiego 25
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. gen. Mariana Langiewicza 4
Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy	Rzeszów, ul. Hetmańska 120
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Hetmańska 21
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Hetmańska 40A
RDW REHABILITACJA DLA WYMAGAJĄCYCH S.C. Bartłomiej Rzeszutek, Dominik Kwarta	Rzeszów, ul. Ignacego Łukasiewicza 55
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, ul. Ignacego Łukasiewicza 88
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	Rzeszów, ul. Jana Pawła II 31
„Therapia" Spółką z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Jarosława Dąbrowskiego 85
Firma Handlowo-Usługowa „ORIMED" Rusin Jacek	Rzeszów, ul. Kazimierza Pułaskiego 13A
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Klementyny Hoffmanowej 8a
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Rehabilitacja Medyczna REMED Renata Krzysztoń	Rzeszów, ul. Kolejowa 8/1AB
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Krakowska 16
Spółka jawna REHABILITANT - S. Jandziś, M. Klocek, A. Kuźniar	Rzeszów, ul. Krakowska 6
Achilles Centrum Rehabilitacji Ortopedycznej Sabina Iwińska	RZESZÓW, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 4
Gabinet Rehabilitacji Sanomed Piotr Mieszek	Rzeszów, ul. Lucjana Siemieńskiego 20
Centrum Fizjoterapii Paśko Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	RZESZÓW, ul. Lwowska 114
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Marszałkowska 15
REVITAL-MED JUSTYNA POLEWCZAK	Rzeszów, ul. Myśliwska 32
E. Denasiewicz, K. Kaczmarzyk spółka cywilna Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji Medycznej „Terapeuta"	Rzeszów, ul. Ofiar Katynia 15
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji Medycznej „BETAMED" Beata Bednarska	Rzeszów, ul. Ofiar Katynia 15
Gabinet Rehabilitacji „Fizjomed" Mierzejewski Maciej , Bury Grzegorz	RZESZÓW, ul. płk. Leopolda Lisa-Kuli 19/314
„Homo Homini" Spółka z o.o.	Rzeszów, ul. Podchorążych 3
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Rycerska 4
REHAKLINIKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	RZESZÓW, ul. Seniora 2
LUX MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Stanisława Jabłońskiego 2/4

FIZJOFIX.PL Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	RZESZÓW, ul. Stefana Starzyńskiego 5A
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Strażacka 12 E
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Szarych Szeregów 5
Vita - Reh S.C. Gabinet Fizjoterapii Bernadetta Dyjak i Joanna Rejman	Rzeszów, ul. Ul. Zbyszewskiego 15
Wojewódzki Zespół Specjalistyczny w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Warzywna 3
PROMEDICA CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, ul. Zenitowa 5
OŚRODEK LECZNICZO-REHABILITACYJNY I MEDYCYNY PRACY „NAFTA-MED" SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. Daszyńskiego 20 A
ESKULAP GABINET REHABILITACJI ZDROWOTNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. Kościuszki 58
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Sanoku	Sanok, ul. Lipińskiego 10
OŚRODEK REHABILITACJI RUCHOWEJ TUTMED ANNA TUTAK - WALAS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. Przemyska 24
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej Iwona Hnizdur-Grega	Sanok, ul. Przemyska 24
FIZJO-MED POSADA KATARZYNA HOCYK, HUBERT PASZKIEWICZ SPÓŁKA JAWNA	Sanok, ul. Rzemieślnicza 9
Zespół Opieki Zdrowotnej	Sędziszów Małopolski, ul. 3-go Maja 2
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji „Optima Plus" Agnieszka Miąso-Drzymała i Wojciech Drzymała wspólnicy spółki cywilnej	Sędziszów Małopolski, ul. Kolejowa 21a
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kołaczycach	Sieklówka, Sieklówka 157
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Sieniawa, ul. Kazimierza wielkiego 13
Małgorzata Pigan	SIENIAWA, ul. Pigany 27A
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Skołyszynie	Skołyszyn, ul. Skołyszyn 232
Usługi Rehabilitacyjne - Wiesław Madej	Skopanie, ul. Piastowska 10
FHU SKIBAMED mgr Arkadiusz Skiba	Smarżowa, ul. SMARŻOWA 76a
REH-MAX Paulina Goclon	SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI, ul. Nienadówka 695
Praktyka Medyczna STELMACH Sp. z o.o.	Sokołów Małopolski, ul. płk. Łukasza Cieplińskiego 28
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Sokołów Małopolski, ul. Tysiąclecia 4
CENTRUM MEDYCZNE KINESIS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sokołów Małopolski, ul. ul. Pileckich 5
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Stalowa Wola, ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 2
Zakład Produkcyjno - Handlowy „WODEX" Sp. z o.o. w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. Hutnicza 15
Zakład Produkcyjno - Handlowy „WODEX" Sp. z o.o. w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. KEN 4
„MEDYK" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 5
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Powiatowy Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli	Stalowa Wola, ul. Staszica 4
SANUS Szpital Specjalistyczny Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. Wojska Polskiego 5
KAROLINA ŻMUDA Gabinet Rehabilitacji Medycznej KaReMed mgr Karolina Żmuda	Stara Wieś, Stara Wieś 694
FUNDACJA „W TROSCE O ŻYCIE"	Stara Wieś, Stara Wieś 778
LUMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stary Dzików, ul. Kościuszki 72
Spółka Partnerska Lekarzy ALFAMED Anna Kamińska i Robert Niemiec	Stobierna, ul. Stobierna 393
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej REHMEDIKA Przemysław Fedak	Strachocina, ul. . 345A
Gminny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Żyrakowie	STRASZĘCIN, ul. STRASZĘCIN 233
Zespół Opieki Zdrowotnej w Strzyżowie	Strzyżów, ul. Parkowa 4
Gabinet Rehabilitacyjny SANARE D.Matłosz, T Góra, M.Ziobro sp.jawna	Strzyżów, ul. Polna 1
REHMEDICA JĘDRZEJ PŁOCKI, ŁUKASZ SZURLEJ SPÓŁKA Z O.O.	Strzyżów, ul. W. Witosa 10
Zakład Usprawniania Leczniczego Małgorzata Bugajska - Szybiak, Justyna Szybiak - Duma wspólnicy spółki cywilnej	Stubno, Stubno 69
Małgorzata Woś i Marek Woś wspólnicy spólki cywilnej	Szkodna, Szkodna 183
DANFARM MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Szówsko, ul. Sportowa 7
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Skołyszynie	Święcany, Święcany 2A
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	Świlcza, ul. - 142
Rehamed-Center sp.z.o.o.	TAJĘCINA, Tajęcina 66a
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICA -1 Beata Małgorzata Jurczak-Malinowska	Targowiska, ul. Armii Krajowej 25
GABINET FIZJOTERAPII Bohdan Fedak	Tarnawa Górna, ul. Tarnawa Górna 80
Zgromadzenie Sióstr Służebniczek NMP NP	Tarnobrzeg, ul. Henryka Sienkiewicza 211
Gabinet Rehabilitacji Aneta Madej	Tarnobrzeg, ul. Henryka Sienkiewicza 63/41a
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Tarnobrzeg, ul. Konstytucji 3 Maja 11
AD-MED Adam Chmiel	Tarnobrzeg, ul. Mikołaja Kopernika 19/68
Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „KARABELA" Sp. z o. o.	Tarnobrzeg, ul. Sokola 14
Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu	Tarnobrzeg, ul. Szpitalna 1
Samodzielny Publiczny Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej	Tarnobrzeg, ul. Targowa 4
Młotek Adrian	Tarnowiec, ul. Tarnowiec 256
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	TRYŃCZA, Tryńcza 123

CIĄG DALSZY NA STR. 14

eprasa.pl 4ca3e9d35b

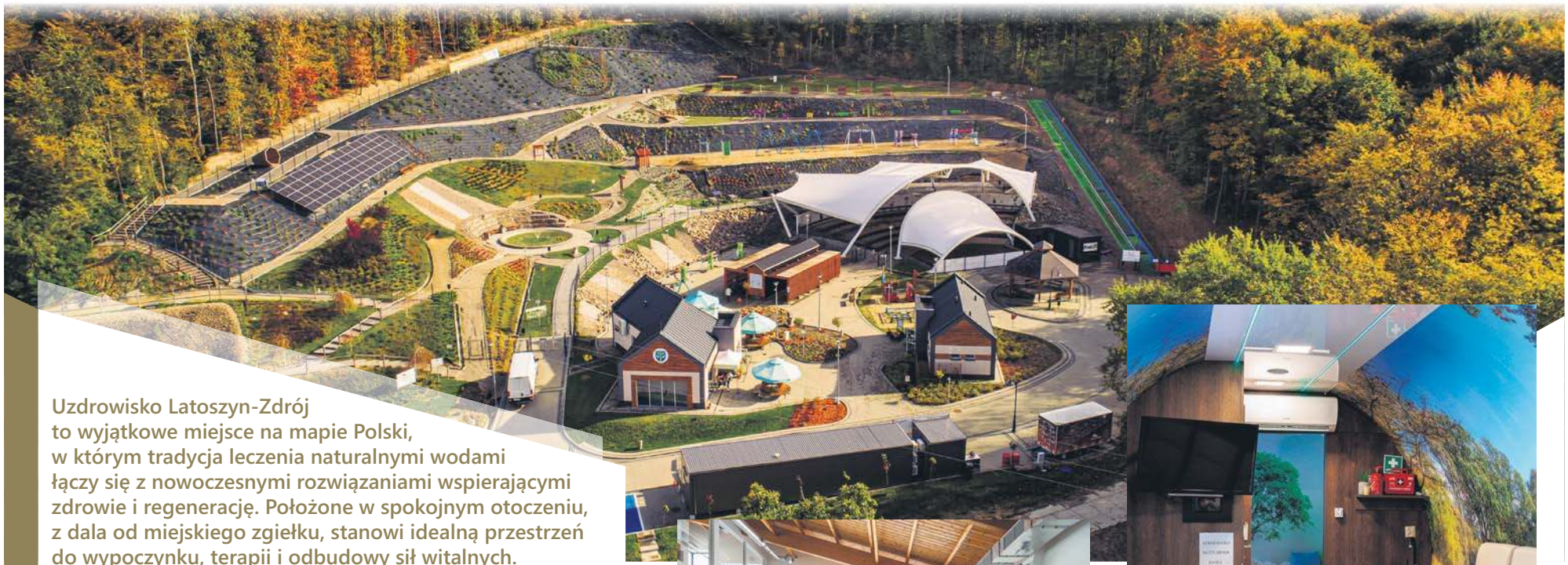
REKLAMA

0011477989

LATOSZYN ZDRÓJ 1850

Uzdrowisko Latoszyn Zdrój

– zdrowie bliżej niż myślisz



Uzdrowisko Latoszyn-Zdrój to wyjątkowe miejsce na mapie Polski, w którym tradycja leczenia naturalnymi wodami łączy się z nowoczesnymi rozwiązaniami wspierającymi zdrowie i regenerację. Położone w spokojnym otoczeniu, z dala od miejskiego zgiełku, stanowi idealną przestrzeń do wypoczynku, terapii i odbudowy sił witalnych.

Jedną z największych atrakcji Latoszyna-Zdroju jest basen leczniczy wypełniony wodą o unikalnych właściwościach zdrowotnych. Kąpiele w ciepłej wodzie siarczkowej wspierają leczenie schorzeń stawów, kręgosłupa i mięśni, poprawiają krążenie oraz przynoszą ulgę w dolegliwościach bólowych. Regularne korzystanie z basenu sprzyja regeneracji organizmu i poprawie ogólnego samopoczucia, a łagodny ruch w wodzie jest bezpieczny dla osób w każdym wieku.

Jedną z głównych atrakcji Uzdrowiska jest tężnia solankowa, która znajduje się na terenie Parku Zdrojowego i stanowi ważny element lokalnej infrastruktury prozdrowotnej.

Przebywanie w pobliżu tężni działa podobnie jak spacer nad morzem – powietrze jest nasycone jodem i minerałami.

- wspomaga układ oddechowy,
- łagodzi objawy alergii i astmy,
- wzmacnia odporność,
- działa relaksująco i odprężająco.

Nowoczesna kabina infrared to doskonałe uzupełnienie terapii uzdrowiskowej. Ciepło podczerwieni wnika głęboko w tkanki, wspomagając oczyszczanie organizmu z toksyn, poprawę krążenia oraz rozluźnienie mięśni. Sesje w kabinie infrared pomagają zredukować stres, wspierają odporność i przyspieszają regenerację po wysiłku fizycznym.

Latoszyn-Zdrój słynie z leczniczych wód mineralnych, których właściwości można poznać w pijalni wód. Regularne spożywanie wód leczniczych wspiera układ trawienny, metabolizm oraz naturalne procesy oczyszczania organizmu. To sprawdzony, naturalny sposób dbania o zdrowie, stosowany w uzdrowiskach od pokoleń.

Uzupełnieniem oferty uzdrowiska jest komora normobaryczna, innowacyjne rozwiązanie wspierające regenerację i poprawę kondycji organizmu. Pobyt w warunkach zwiększonego ciśnienia i podwyższonej zawartości tlenu sprzyja szybszej odnowie komórkowej, poprawia wydolność, koncentrację oraz jakość snu. Terapia normobaryczna polecana jest zarówno osobom aktywnym, jak i tym, które chcą wzmocnić odporność i przyspieszyć powrót do formy.

Miejsce, w którym zdrowie spotyka spokój

Uzdrowisko Latoszyn-Zdrój to kompleksowa oferta dla osób poszukujących naturalnych metod leczenia, relaksu i profilaktyki zdrowotnej. Połączenie leczniczych wód, nowoczesnych terapii oraz spokojnej atmosfery sprawia, że każdy pobyt staje się inwestycją w zdrowie i dobre samopoczucie.

Latoszyn-Zdrój to nie tylko uzdrowisko – to przestrzeń, w której ciało odzyskuje równowagę, a umysł spokój.

Latoszyn 139 A,
39-200 Dębica

Telefon:
basen zdrojowy: 14 627 92 80
normobaria/pijalnia: 575 588 626

e-mail: sekretariat@latoszynzdroj.com
www.latoszynzdroj.com

eprasa.pl 4ca3e9d35b

HEALTH CENTRE spółka cywilna	Trzciana, Trzciana 268 B
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością „Pro Familia”	Trzebownisko, ul. Trzebownisko 946
Fizjo Gabinet Fizjoterapii Joanna Rygiel	TRZEŚNIÓW, Trześniów 90
GPJ Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Turza, Turza 242
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Tyczyn, ul. Mickiewicza 10
Dorota Bać	TYCZYN, ul. Tycznera 2A
HUBERT PASZKIEWICZ „HABILITAS”	Tyrawa Wołoska, Tyrawa Wołoska dz. 306
Gabinet Fizjoterapii Katarzyna Mierzwa	Ulanów, ul. 3-go Maja 19
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Ustrzykach Dolnych	Ustrzyki Dolne, ul. 29 Listopada 57
Krystyna Rzemieniuk KRYS-MED. Fizjoterapia	Ustrzyki Dolne, ul. Rynek 6
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „FIZJOMED Łukasz Opałacz”	Wadowice Górne, Wadowice Górne 133 e
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PROMED” SPÓŁKA Z O. O.	WESOŁA, Wesoła 432 A
Zakład Opieki Zdrowotnej R-36 Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	WIELKIE OCZY, ul. Leśna 5
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej	Wilcza Wola, ul. Księdza Sokoła 4
Niepubliczny Zaklad Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji i Masażu - Agata Jurasz	Wiśniowa, Wiśniowa 251
Daniel Kraus	wojaszówka, Wojaszówka 31B
„ZANDER” TOMASZ RUSIN	Wola Raniżowska, Wola Raniżowska 329A
Gabinet Rehabilitacji „Maxmed” Wioletta Marcinek-Rejman	Wysoka Głogowska, Wysoka Głogowska 302
CARITAS Archidiecezji Przemyskiej	Wyszatyce, ul. Bolestraszyce 157 A
Spółka Partnerska Lekarzy ALFAMED Anna Kamińska i Robert Niemiec	Zaczernie, ul. Zaczernie 328
„MED-DOM” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Zaczernie, Zaczernie 249
Samodzielny Publiczny Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Zagórzu	Zagórz, ul. Piłsudskiego 4
Ewa Pelc	ZAKLIKÓW, ul. Cicha 12
Medicsan spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Zarszyn, ul. Podkarpacka 6
FIZJO-MED Woźnica Łukasz	Zarzecze, ul. Adama Mickiewicza 46
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Zarzecze, ul. Zarzecze 197
Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnejw Zaleszanach z/s w Zbydniowie	Zbydniów, ul. Parkowa 8
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOKRATES R.Małecka, M.Małecki Spółka komandytowa	Zgłobień, Zgłobień 67a
GABINET FIZJOTERAPII GŁADYSZ RADOSŁAW	ZRĘCIN, ul. Łukasiewicza 18
Gabinet Rehabilitacji Medycznej DOM MED Dominika Sołek	Żołynia, ul. Kmiecie 51A
Gminny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Żyrakowie	ŻYRAKÓW, ul. ŻYRAKÓW 138 C
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	Żyznów, Żyznów 292D
FIZJOTERAPIA DOMOWA	
REHAMEDIC - GABINET FIZJOTERAPII Paweł Krupa	Babica, Babica 99
Magda Siemianowska	Bircza, ul. Rynek 10
EURO-MED sp. z o.o.	Bircza, ul. Rynek 3/2
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Bircza, ul. Rynek 3/2
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Błażowa, ul. Armii Krajowej 7
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Błażowa, ul. Myśliwska 18
Gabinet Rehabilitacji ACTIV Katarzyna Łach-Pop	BOGUCHWAŁA, ul. Przemysłowa 2A
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej s.c. Jacek Bałon, Kinga Bałon	Borowa, Borowa 333A
Gabinet Fizjoterapii AGA-MED Agnieszka Kosiak	Brzeziny, Brzeziny 611
Wojciech Mikuła	Buszkowice, Buszkowice 68A
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „REVITA” Violetta Bąk	Cergowa, Cergowa 159 F
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Cmolas, ul. [brak] 274
Stowarzyszenie Rozwoju Domu Pomocy Społecznej w Moczarach	Czarna Górna, Czarna Górna 74
Małgorzata Walecka Gabinet Rehabilitacji Leczniczej	Czermin, Czermin 43
Halina Bury	Czudec, ul. Jasielska 40
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębica, ul. Czarnieckiego 4
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębica, ul. Krakowska 7
Magda Siemianowska	Dębica, ul. Krakowska 75
MEDIMAL CARE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębica, ul. Ligęzów 10
MANUFAKTURA ZDROWIA Krystian Zieliński	Dębica, ul. Piłsudskiego 10
EPIONE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębica, ul. Rzeszowska 18
CENTRUM REHABILITACYJNO-MEDYCZNE TERAPEUTA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębica, ul. Wielopolska 23/5
KORMEDIC Jeleń Jadwiga	Dębica, ul. Wielopolska 62
Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Dębina, Dębina 116
„CENTRUM ZDROWIA DR MASTEJ” spółka cywilna Mirosław Mastej,Ryszard Mastej, Paweł Mastej	Dębowiec, Dębowiec 701
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dębowiec, Dębowiec 825

EURO-MED sp. z o.o.	Długie, ul. Sanocka 383
FIZJO-MEDICO ELŻBIETA CZURCZAK, JADWIGA NIERODA-MARCINEK SPÓŁKA JAWNA	Dobrzechów, Dobrzechów 403
Rehabilitacja Funkcjonalna REHAEFEKT Lorens Tomasz	DOMARADZ, Domaradz 359
Zdrowie Piotr Pleśniak	Dylągówka, Dylągówka 169
Firma Handlowo-Usługowa „ORIMED” Rusin Jacek	Głogów Małopolski, ul. 3 Maja 6
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Głogów Małopolski, ul. Bolesława Prusa 29
„fiSJo” FIZJOTERAPIA Sabina Mastej	Głowienka, ul. Świętego Jana 25
Gabinet Fizjoterapii - Elżbieta Słysz	Gniewczyna Łańcucka, Gniewczyna Łańcucka 697
Gabinet Fizjoterapii - Salwach Małgorzata	Grodzisko Dolne, Grodzisko Dolne 128
Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Grodzisko Dolne, Grodzisko Dolne 253
BlueMed Centrum Fizjoterapii Katarzyna Ziemiańska	Haczów, Haczów 84a
BONIFRATERSKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Iwonicz, ul. Floriańska 19
Gabinet Fizjoterapii - Elżbieta Słysz	Jarosław, ul. Grunwaldzka 3A
Centrum Opieki Medycznej	Jarosław, ul. Ignacego Kraszewskiego 17
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jarosław, ul. Józefa Poniatowskiego 49
NZOZ WSPARCIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jarosław, ul. Józefa Poniatowskiego 53/3
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „NEUROSPEC” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jarosław, ul. Krakowska 39A
Prywatny Gabinet Fizjoterapii i Osteopatii mgr Jarosław Podgórski	Jarosław, ul. Księdza Mieczysława Lisińskiego 6
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	JASIENICA ROSIELNA, Jasienica Rosielna 272
Gabinet Rehabilitacji „DYSK”	Jasionka, Jasionka 71 A
Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Jasionka, ul. 71A
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jasło, ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 17/1
NORDMEDIC PODKARPACIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Jasło, ul. Jana Kochanowskiego 6
Fizjoplus spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Jasło, ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 19
„fiSJo” FIZJOTERAPIA Sabina Mastej	Jasło, ul. Stanisława Staszica 16
„CENTRUM ZDROWIA DR MASTEJ” spółka cywilna Mirosław Mastej,Ryszard Mastej, Paweł Mastej	Jasło, ul. Stanisława Staszica 17A
LORENC MATEUSZ USŁUGI REHABILITACYJNE FIZJOHELP	Jaśliska, Jaśliska 29
MEDIKOR spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Jedlicze, ul. Tadeusza Rejtana 38 b
„EURO-MED” Gabinet Fizjoterapii Maciej Niżański	Jeżowe, ul. Jeżowe 135
REHADOM Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	JODŁOWA, Jodłowa 25
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Kolbuszowa Dolna, ul. Tyszkiewiczów 5
Izydora Burkiewicz	Kolbuszowa, ul. Józefa Piłsudskiego 53 B
NZOZ „JUSTYNKA” Justyna Drzał-Grabiec	Kolbuszowa, ul. Obrońców Pokoju 7
Nad Nilem Centrum Rehabilitacji Lucyna Maciąg	Kolbuszowa, ul. Tadeusza Kościuszki 5B
Bogusław Byczek NZOZ BOG-med	Kołaczyce, ul. Burmistrza Wiejowskiego 22A
Zakład Rehabilitacji Leczniczej PROFI MED	Korczyna, ul. Parkowa 8
Centrum Rehabilitacji - Rehabilitant Dorota Częczek	Krosno, ul. Grodzka 45C
Fizjoplus spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Hutnicza 18
FHU „N-MED” Joanna Niziankiewicz	Krosno, ul. Ignacego Łukasiewicza 63
DOMEK - MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Krosno, ul. Stefana Batorego 2D
GABINET FIZJOTERAPII Łukasz Gwizdak	Krościenko Wyżne, ul. Kasztanowa 2A
Domowa Opieka Medyczna „DO-MED” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Lesko, ul. Unii Brzeskiej 24
Gabinet Fizjoterapii Urszula Półtorak	Leżajsk, ul. Adama Mickiewicza 39A
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Leżajsk, ul. Hugo Kołłątaja 2
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Leżajsk, ul. Kołłątaja 4b
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Leżajsk, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 4B
Rehabilitacja Domowa REH-DOM Agata Czucha	Lubaczów, Osiedle Jagiellonów 4/12
EURO-MED sp. z o.o.	Lubaczów, ul. 3-go Maja 22
Gabinet Fizjoterapii FIZJOMED Piotr Łuczyszyn	Lubaczów, ul. Józefa Pluchy 13
CENTRUM MEDYCZNE KORMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Lubaczów, ul. Tadeusza Kościuszki 141
Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie	LUBENIA, Lubenia 374
REHAMEDIC - GABINET FIZJOTERAPII Paweł Krupa	Lubenia, Lubenia 609a
Centrum Medyczne w Łańcucie sp. z o.o.	Łańcut, ul. Ignacego Paderewskiego 5
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Łańcut, ul. Józefa Piłsudskiego 4
Anna Mikrut Podgórska	Łańcut, ul. Ottona z Pilczy 4
CENTRUM OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ SP. Z O.O.	Łańcut, ul. Pułkownika Leopolda Lisa-Kuli 1
Caritas Diecezji Sandomierskiej	Majdan Golczański, Majdan Golczański 61

CIĄG DALSZY NA STR. 16

eprasa.pl 4ca3e9d35b

REKLAMA
0011480433

Otyłe dziecko, to otyły dorosły?

NIE, jest sposób by to zmienić!

Światowa Organizacja Zdrowia WHO podaje, że dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. W przypadku osób poniżej 20. roku życia z otyłością zmaga się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt.

Nadwaga u dzieci, za kilka lat stanie się nadwagą lub otyłością u osoby dorosłej. Bez własnych chęci i pomocy z zewnątrz nic samo się nie poprawi. Podpowiadamy, gdzie uzyskać darmową pomoc w zakresie żywienia i porad dietetycznych. Warto po nią sięgnąć już dzisiaj, gdy jeszcze nie jest za późno – zachęca Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.
Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia prawidłowości masy ciała u dzieci do ukończenia osiemnastego roku życia stosowane są tabele lub siatki centylowe odpowiednie dla wieku i płci dziecka, dla osób dorosłych stosowany jest wskaźnik BMI.

Eksperci wymieniają 5 głównych czynników rozwoju otyłości:

- Spożywanie wysokoprzetworzonej żywności, która często w swoim składzie zawiera znaczne ilości cukru, soli, tłuszczów, konserwantów, wzmacniaczy smaku itp.
- Picie słodkich napojów. Szklanka słodzonego napoju może dostarczyć nawet kilku dodatkowych łyżek cukru dziennie.
- Niewielkie spożycie warzyw i owoców, podczas gdy są one źródłem wielu niezbędnych witamin, minerałów i błonnika.
- Zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna, prowadząca do nadwyżki energetycznej i odkładania się dodatkowych kilogramów.
- Siedzący tryb życia. Już ponad 70% nastolatków powyżej 15. r.ż. spędza ponad 2 godziny dziennie przed ekranem komputera czy tabletu.

Konsekwencje dziecięcej otyłości mogą ujawnić się w każdym wieku, zarówno w dzieciństwie, wieku nastoletnim, jak i w życiu dorosłym. Najpowszechniejsze skutki otyłości:

- Nadciśnienie tętnicze
- Insulinooporność
- Zespół metaboliczny
- Dyslipidemia
- Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby
- Kamica pęcherzykowa
- Astma oskrzelowa
- Zaburzenia emocjonalne. Dzieci z nadmierną masą ciała cechują się silniejszą samokrytyką i mają niską samoocenę. Często takie dzieci stają się obiektem żartów i zmagają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.
- Zaburzenia układu kostno-stawowego
- Większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Jak powinna wyglądać codzienna profilaktyka?

- Spożywajcie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem
- Zastąpcie napoje słodzone i soki wodą mineralną
- Nie nagradzajcie i nie pocieszajcie dzieci słodyczami – wybierajcie kreatywne/edukacyjne nagrody i wspólne działania
- Bądźcie aktywni – ruszajcie się i ćwiczcie razem – co najmniej 30 minut dziennie
- Dbajcie o odpowiednią długość i jakość snu
- Rozmawiajcie i na bieżąco rozwiązujcie problemy – wsparcie emocjonalne i zdrowe relacje w rodzinie są podstawą harmonijnego rozwoju
- NAJWAŻNIEJSZA jest jednak systematyczność i zdrowy styl życia całej rodziny, a nie „akcja dieta", do której zapał minie po kilku dniach.

Do kogo się udać, gdy potrzebujemy pomocy w sprawie diety?
NFZ proponuje gotowe rozwiązanie – proste, wiarygodne i co ważne bezpłatne. Portal „Diety NFZ" to sprawdzone przepisy podane w nowy sposób. Na portalu promujemy zdrowe nawyki żywieniowe i wspieramy osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu.
Z portalu korzysta już ponad 1 milion użytkowników, a my właśnie uruchomiliśmy dwa nowe zestawy diet – Expres i Sport. Każda zalogowana osoba ma dostęp do diety dostosowanej do swoich potrzeb.
W portalu znajdziecie:

- wiele planów żywieniowych opartych na diecie DASH: klasyczny, nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior, rodzina i PCOS, Sport i Expres
- możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika
- plan żywieniowy dla całej rodziny
- ponad 8000 przepisów w różnych kalorycznościach, opracowanych przez dietetyków
- możliwość wyeliminowania z proponowanego planu żywieniowego produktów zawierających gluten, laktozę, mięso, ryby czy owoce morza
- filmy z poradami żywieniowymi i przepisami
- porady na temat zdrowego odżywiania
- quizy o zdrowych nawykach
- e-booki z przepisami.

Od czego zacząć poruszanie się po portalu?

1. Jeśli będzie to pierwsza wizyta na portalu, warto zacząć od słowniczka informującego czym jest kaloryczność, wyjaśnienia czym różni się od siebie BMI, PPM i CPM oraz kalkulatora BMI, który wskaże i opisze wszystkie potrzebne parametry.
2. Bez logowania otrzymamy dostęp do przykładowej diety, ale dzięki darmowemu zalogowaniu, otrzymamy dostęp do szczegółowej konfiguracji naszej pierwszej diety. Zaczniemy od wyboru planu żywieniowego: klasycznego, dotyczącego nadwagi, wege, wieku, bądź konkretnej choroby. Możemy też wybrać plan rodzinny, aby przygotować go nie tylko dla siebie, lecz większej liczby osób. Wybieramy też okres czasu, na który chcemy przygotować plan naszego żywienia. Pamiętajmy, aby w przypadku choroby lub przyjmowania leków skonsultować dietę ze specjalistą lub lekarzem rodzinnym.
3. Kolejny krok to konfiguracja poszczególnych posiłków. Przy każdym możemy podglądnąć poszczególne składniki i wymienić je na inne, gdy są one dla nas niedostępne, mamy na nie uczulenie lub po prostu ich nie lubimy. Przy każdym posiłku widzimy zawartość białka, tłuszczów od węglowodanów oraz szacunkowy czas potrzebny na przygotowanie posiłku.
4. Kolejnym kliknięciem generujemy kompletną listę zakupów, zaznaczamy na niej produkty które posiadamy i drukujemy gotową listę na zakupy.

Możliwości portalu na tym się jednak nie kończą. Czasami nasza sytuacja zdrowotna jest bardzo skomplikowana, wymaga dokładniejszego omówienia bądź połączenia kilku spraw. Często rozmowa z dietetykiem jest wtedy konieczna i portal Diety NFZ również ją umożliwia – i co ważne, również bezpłatnie. Korzystając z komputera z kamerką, tabletu bądź smartfonu, możemy umówić się na bezpłatne konsultacje on-line aż z trzema specjalistami: dietetykiem, psychodietetykiem lub specjalistą ds. aktywności fizycznej. Zespół ekspertów pomaga zarówno osobom zdrowym, które chcą sprawdzić czy ich sposób żywienia jest właściwy, jak i chorym, dla których dieta powinna być elementem skutecznego leczenia, szczególnie w przypadku, gdy jednocześnie występuje wiele różnych chorób.

Z portalu najchętniej korzystają młodzi
Portal Diety NFZ powstał z myślą o szerokim gronie odbiorców. Faktycznie wśród użytkowników są osoby w różnym wieku, jednak najliczniejszą i najbardziej aktywną grupę stanowią osoby od 20. do 30. roku życia oraz 30-40-latkowie (łącznie około 60%). Jeśli chodzi o płeć, 65% stanowią kobiety. 48% użytkowników portalu deklaruje niską aktywność fizyczną, a 25% jej brak – dodaje Rafał Śliż.
Chociaż większość użytkowników portalu ma prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), to spośród wszystkich 19 planów żywieniowych plan „Nadwaga i Otyłość" cieszy się największą popularnością. Drugim, najczęściej wybieranym planem jest „Classic". Użytkownicy coraz częściej decydują się na rodzinny plan żywieniowy, który daje możliwość przygotowania zbilansowanych posiłków dla całej rodziny.

eprasa.pl 4ca3e9d35b

Ars Medica G.Trojan, P. Jaźwa Spółka Jawna	Maziarnia, Maziarnia 66
Magda Siemianowska	Mielec, ul. Kilińskiego 72
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Mielec, ul. Partyzantów 21
MEDIMAL CARE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Mielec, ul. Pułaskiego 1
CENTRUM REHABILITACYJNO-MEDYCZNE TERAPEUTA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Mielec, ul. Sienkiewicza 1
EYELID SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Mielec, ul. Solskiego 1
MASTERNAK S.C.	Mielec, ul. Wolności 27B-27C
Gabinet Rehabilitacji Leczniczej „ MEDYK" Patryk Wydro	Mielec, ul. Zygmuntowska 2D/2
NZOZ „JUSTYNKA" Justyna Drzał-Grabiec	Mielec, ul. Żeromskiego 19
Caritas Diecezji Rzeszowskiej	Myczkowce, ul. Myczkowce 10
BEATA HAJNUS CENTRUM MEDYCZNE BIESZCZADY	Myczków, Myczków 51
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nehrybka, Nehrybka 234
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nehrybka, Nehrybka 234/2
Domowa Opieka Medyczna „DO-MED" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Niebocko, Niebocko 135
REHA-DOM Elżbieta Łopatka	Nisko, pl. Wolności 1
HolisMed Olszowy Łukasz	Nisko, ul. Rzeszowska 41
FIZJO-MED Woźnica Łukasz	Nisko, ul. Tysiąclecia 9
HolisMed Olszowy Łukasz	Nowa Dęba, ul. Jana Pawła II 4
EPIONE PODKARPACKIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowa Dęba, ul. Jana Pawła II 4
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nowej Dębie	Nowa Dęba, ul. Rzeszowska 8
CENTRUM FIZJOTERAPII PHYSIO-FIT	Nowa Dęba, ul. Tadeusza Kościuszki 14
HolisMed Olszowy Łukasz	Nowa Sarzyna, ul. Mikołaja Kopernika 1
ID-MED Iwona Duć	Nozdrzec, Nozdrzec 242/242
MOTIO SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	PILZNO, ul. Węgierska 53
Samodzielny Publiczny Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Zagórzu	Poraż, ul. Karpacka 45
Fizjoterapia s.c Ewa Żaczek, Maciej Żaczek, Henryk Żaczek	Przemyśl, ul. Basztowa 13
Wojciech Mikuła	Przemyśl, ul. Generała Jakuba Jasińskiego 2A
Jacek Mazur „MMED"	PRZEMYŚL, ul. GENERAŁA JÓZEFA BEMA 6
Zakład Usprawniania Leczniczego Małgorzata Bugajska - Szybiak, Justyna Szybiak - Duma wspólnicy spółki cywilnej	Przemyśl, ul. Grunwaldzka 123
FIZJOFIX.PL Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Przemyśl, ul. Świętego Jana Nepomucena 32
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przeworskie Centrum Rehabilitacji Ochyra&Ochyra Spółka jawna	Przeworsk, ul. Juliusza Słowackiego 22a
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Przeworsk, ul. Misiągiewicza 28
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	Przeworsk, ul. Szpitalna 16
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Przeworsk, ul. Tadeusza Kościuszki 2A
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „BIELMED" Lucjan Bielatowicz, Małgorzata Kamińska - Bielatowicz Spółka Partnerska Lekarzy	Radomyśl Wielki, ul. Armii Krajowej 5
GABINET REHABILITACJI I MASAŻU „REMEDIUM" ROBERT PIERÓG	Radomyśl Wielki, ul. Przemysłowa 5
FIZJOFIX.PL Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Ropczyce, ul. Armii Krajowej 4
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Ropczyce, ul. Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego 54A
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Ropczyce, ul. Przemysłowa 15
Gabinet Fizjoterapii MEDISON Teresa Mosior	Ropczyce, ul. Wincentego Witosa 7
KINESIS mgr fizjoterapii Karolina Działo	Róża, Róża 186/a
Centrum Medyczne MEDYK spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa	Rzeszów, al. Tadeusza Rejtana 53
EPIONE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, ul. Geodetów 1
EURO-MED sp. z o.o.	Rzeszów, ul. Henryka Siemiradzkiego 6
RDW REHABILITACJA DLA WYMAGAJĄCYCH S.C. Bartłomiej Rzeszutek, Dominik Kwarta	Rzeszów, ul. Ignacego Łukasiewicza 55
Magda Siemianowska	Rzeszów, ul. Jacentego Gałęzowskiego 6
„Therapia" Spółką z ograniczoną odpowiedzialnością	RZESZÓW, ul. Jarosława Dąbrowskiego 85
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Rehabilitacja Medyczna REMED Renata Krzysztoń	Rzeszów, ul. Kolejowa 8/1AB
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Rzeszów, ul. Lwowska 60
REVITAL-MED JUSTYNA POLEWCZAK	Rzeszów, ul. Myśliwska 32
E. Denasiewicz, K. Kaczmarzyk spółka cywilna Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji Medycznej „Terapeuta"	RZESZÓW, ul. Ofiar Katynia 15
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji Medycznej „BETAMED" Beata Bednarska	Rzeszów, ul. Ofiar Katynia 15
REHAKLINIKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	RZESZÓW, ul. Seniora 2
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rzeszów, ul. Stanisława Trembeckiego 1/1a
FIZJOFIX.PL Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Stefana Starzyńskiego 5A
RUDEK Gabinety Rehabilitacji Medycznej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Rzeszów, ul. Strażacka 12 E
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SiM-Kinga Strzelczyk	Rzeszów, ul. Wita Stwosza 39A
CENTRUM OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ SP. Z O.O.	Rzeszów, ul. Zagłoby 7
REHMEDICA JĘDRZEJ PŁOCKI, ŁUKASZ SZURLEJ SPÓŁKA Z O.O.	Rzeszów, ul. Zagłoby 7b
Paweł Duślak REHA-VIT Rehabilitacja domowa	Sanok, ul. Błonie 5/22,25
EPIONE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sanok, ul. Jagiellońska 20/213
Domowa Opieka Medyczna „DO-MED" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Sanok, ul. Konarskiego 18
BEATA HAJNUS CENTRUM MEDYCZNE BIESZCZADY	Sanok, ul. Krakowska 76
Rehabilitacja Funkcjonalna REHAEFEKT Lorens Tomasz	Sanok, ul. Legionów Polskich 40
CENTRUM OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ SP. Z O.O.	Siedliska, Siedliska 89
REHDOM-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	SIELEC, Sielec 1A
EPIONE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Sieniawa, ul. Rynek 4F
Magda Siemianowska	Stalowa Wola, Aleje Jana Pawła II 10
PTAK REHABILITACJA Krzysztof Ptak	Stalowa Wola, Aleje Jana Pawła II 13/193
FizjoBlisko Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Stalowa Wola, ul. Mickiewicza 18/12
REHA-DOM Elżbieta Łopatka	Stalowa Wola, ul. Romana Dmowskiego 6/25
FIZJO-MED Woźnica Łukasz	Stalowa Wola, ul. Wojska Polskiego 4a
ESKULAP GABINET REHABILITACJI ZDROWOTNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Stara Wieś, Stara Wieś 601
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SiM-Kinga Strzelczyk	Strzyżów, ul. Niemcewicza 10
REHMEDICA JĘDRZEJ PŁOCKI, ŁUKASZ SZURLEJ SPÓŁKA Z O.O.	Strzyżów, ul. W. Witosa 10
DANFARM MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Szówsko, ul. Sportowa 7
Rehamed-Center sp.z.o.o.	TAJĘCINA, Tajęcina 66a
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICA -1 Beata Małgorzata Jurczak-Malinowska	Targowiska, ul. Armii Krajowej 25
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tarnobrzeg, ul. 1 Maja 1
Rehabilitacja z Dojazdem Do Pacjenta ANNA DZIEDZIC	Tarnobrzeg, ul. 1 Maja 11/12
AD-MED Adam Chmiel	Tarnobrzeg, ul. Miła 12
ACTIV-MED Paweł Jamróz	Tarnobrzeg, ul. Sokola 14
NZOZ MARCIN PIENIĄŻEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	TRYŃCZA, Tryńcza 123
Rehabilitacja Medyczna „DOTYK" Dorota Łyszczek	Trzciana, Trzciana 353C
Centrum Medyczne „ZDROWIE PLUS" A. Rezner Spółka komandytowa	Ustrzyki Dolne, ul. 1 Maja 14
HABILITAS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Ustrzyki Dolne, ul. 29 Listopada 19A
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Ustrzyki Dolne, ul. Pionierska 10/15
KINESIS mgr fizjoterapii Karolina Działo	Wola Mielecka, Wola Mielecka 408B
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NOVI-MED Bartosz Nowicki	Wólka Pełkińska, Wólka Pełkińska 277
Ewa Pelc	ZAKLIKÓW, ul. Cicha 12
WENTI- MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Zaleszany, ul. Adama Mickiewicza 11
NZOZ VERTEBRAE Maślanka Damian	Żołynia, ul. Raki 21
FIZJO-OPTIMO Ewa Jaworska, Aneta Czopik spółka cywilna	Żyznów, Żyznów 292D

AUTOREKLAMA

Polecamy →

eprasa.pl 4ca3e9d35b