

Strażacy uratowali przymarzniętego na brzegu rzeki owczarka niemieckiego str. 3



FOT. OSP GORZYCE

- Sposób na domowy syrop na kaszel dla dzieci
- Dieta wegetariańska ma więcej zalet niż się spodziewasz. str.9-12

STRONA ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
14.01.2026

Nr 8 (21 715)

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

Przebudowa zapory przerwana.

Przez jej koronę nie mogą przejeżdżać samochody **str. 5**

Pijana policjantka jechała samochodem. Miała 1,7 promila str. 3

Kto otrzymał bilety na wigilijny koncert Polsatu w bazylice? - pytają radni PiS str. 4

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



FOT. FB STAS HANDŁOWKA

BLISKO NAS

Tylko jeden wyciąg narciarski działa w okolicach Rzeszowa. Co z Dylągówką, Strzyżowem, dlaczego nie startują? str. 3

RZESZÓW

Uważajmy na lodowe sople

Na dachach kamienic i budynków wiszą niebezpieczne sople lodu, niektóre o długości nawet do dwóch metrów. Zapowiadana odwilż sprawia, że ryzyko ich oderwania rośnie. Uderzenie takim lodowym sztyłem może zranić przechodniów.

Obowiązek usuwania sopli i nawisów lodowych spoczywa na właścicielach i zarządcach nieruchomości. Zarówno kamienic prywatnych, wspólnot mieszkaniowych, jak i instytucji publicznych. Oni odpowiadają za bezpieczeństwo pieszych. wt
Czytaj str. 2



FOT. MARCIN ZIMKOWSKI

Radny z Rzeszowa nie narzeka na śnieg. Chwycił za łopatę i odśnieżył przystanek. Apeluje do innych radnych str. 6

Niebylec kusi inwestorów rajem podatkowym i komunikacyjnym. Co proponuje? str. 6

RZESZÓW BAJPASY MAJĄ ROZWIĄZAĆ PROBLEM KORKÓW

Przebudowa ronda Pobitno - tunelu jednak nie będzie

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

Tylko jedna firma zgłosiła się na ogłoszony przez miasto Rzeszów drugi przetarg na wydzielenie z istniejącej dokumentacji przebudowy ronda Pobitno pierwszej części, zakładającej powstanie ronda z bajpasami.

Miasto ogłosiło w poniedziałek 12 stycznia wynik postępowania. Do przetargu przystąpiła tylko jedna firma Michał Hul Projekt-Consulting, ta sama, która uczestniczyła w pierwszym unieważnionym przetargu.

Urząd Miasta na zadanie przeznaczył 350 tys. zł. Oferta firmy wynosi 333 tys. zł plus prawie 40 tys. za pełnienie nadzoru autorskiego w ramach prawa opcji. Miasto na razie nie podjęło decyzji o rozstrzygnięciu przetargu.

Długa historia przebudowy

Rondo na os. Pobitno należy do najbardziej zakorkowanych. Ratusz przewiduje, że po oddaniu do użytku Wiskostroady powinno się ono w jakiejś mierze rozładować. Jeszcze bardziej się rozładuje, gdy powstanie nowa droga Krasne - Załęże, czyli tzw. północno-wschodnia obwodnica miasta (jest ona w I fazie projektowej).

Jednak teraz, w godzinach szczytu nie tylko rondo Pobitno jest zapchane, ale i okoliczne ulice, głównie w otoczeniu szpitala przy ul. Lwowskiej. Długie kolejki samochodów ustawiają się również wzdłuż dojazdu obok muru cmentarnego.

A będzie jeszcze gorzej - przy rondzie powstaje 17-piętrowy wysokościowiec. Gdy lokatorzy tego budynku



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Rondo na os. Pobitno należy do najbardziej zakorkowanych szlaków komunikacyjnych w stolicy Podkarpacia

swoimi samochodami będą włączać się do ruchu zwłaszcza rano, już korkując się rondo po prostu przestanie być przejezdne.

Wizja - dwupoziomowe skrzyżowanie

W 2021 r. władze Rzeszowa otrzymały zgodę urzędu wojewódzkiego na budowę dwupoziomowego skrzyżowania z tunelem pod rondem. Zakładano wybudowanie 200-metrowego tunelu na osi dróg południe - północ, zaczynającego się w okolicach budynku skarbcza NBP przy ul. Armii Krajowej, a kończącego na skrzyżowaniu z ul. Morgową. Projekt przygotowała firma Mosty Gdańsk. W 2024 roku szacowano, że ta inwestycja może kosztować nawet 300 mln zł.

Z powodów finansowych projekt został zawieszony. Potem miasto ogło-

siło dwa przetargi na nową dokumentację projektową, zakładającą budowę ronda turbinowego. Nie udało się, gdyż złożone oferty bardzo przekraczały zaplanowaną przez miasto kwotę.

Dlatego miasto odgrzebało „stary”, przygotowany jeszcze za prezydenta Tadeusza Ferencę projekt (w którym nie ma mowy o rondzie turbinowym), i podzieliło projekt na dwa etapy. Pierwszy zakłada przebudowę tylko ronda w małej skali z bajpasami. Drugi - budowę tunelu i przebudowę dróg. Ogłoszony w grudniu ubiegłego roku przetarg na podział projektu został unieważniony z powodu błędu w ofercie firmy Michał Hul Projekt-Consulting. Na przetarg wpłynęła tylko ta jedna oferta, jej treść była niezgodna z warunkami zamówienia. ©P
Więcej - str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

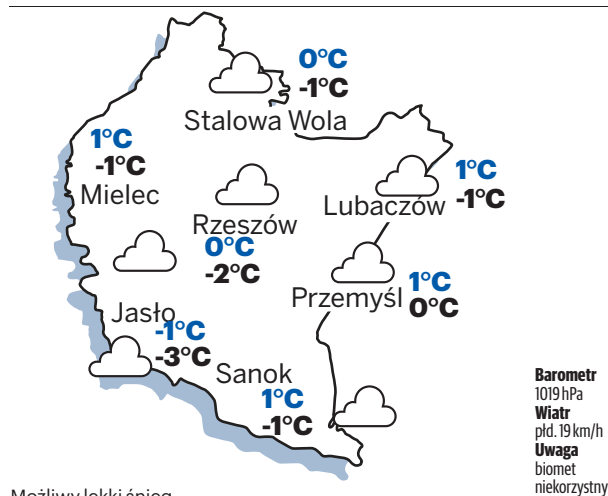
● W serialu „Peaky Blinders” Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 17 777 01 39

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

Pogoda w regionie



Możliwy lekki śnieg

14 STYCZNIA 2026

Dziś 14. dzień roku
Do sylwestra pozostało
351 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie o godzinie 7.26.

Wschód Słońca w Rzeszowie o godzinie 15.55.

Przysłowie na dziś:
Kiedy ptaki w styczniu śpiewają, to im w maju dzioby zamarzają.

Imieniny dziś obchodzą: Feliks, Hilary, Krystiana, Nina, Piotr.

KALENDARIUM

1784

Amerkański Kongres Kontynentalny ratyfikował traktat wersalski kończący wojnę o niepodległość USA.

1872

Założono Towarzystwo Oświaty Ludowej, które inicjowało zakładanie i prowadzenie bibliotek na wsiach w zaborze pruskim.



FOT. WIKIPEDIA/BALCER

1956

Utworzono Ojcowski Park Narodowy. Obejmuje środkową część Doliny Prądnika i część Doliny Sąpsowskiej. Symbolem parku jest nietoperz.

1945

Odbyła się inauguracja pierwszego roku akademickiego na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

1993

Na Bałtyku u wybrzeży Rugii zatonął podczas sztormu polski prom kolejowo-samochodowy „Jan Heweliusz”. Zginęło 55 osób, uratowano 9.

Zwisające z dachów sople to spore zagrożenie

Wojciech Tatała
wojciech.tatara@polskapress.pl

W Rzeszowie na wielu budynkach wiszą niebezpieczne sople lodu. Zapowiadana odwilż sprawia, że ryzyko ich oderwania gwałtownie rośnie.

Zwisające sople to zagrożenie dla pieszych, kierowców oraz zaparkowanych samochodów. Wystarczy niewielki wzrost temperatury lub podmuch wiatru, by fragment lodu o wadze kilkudziesięciu kilogramów spadł z wysokości kilku pięter.

Zgodnie z przepisami obowiązek usuwania sopli i nawisów lodowych spoczywa na właścicielach i zarządcach nieruchomości. Dotyczy to zarówno kamienic prywatnych, wspólnot mieszkaniowych, jak i instytucji publicznych. To oni odpowiadają za bezpieczeństwo w obrębie budynku i na chodniku bezpośrednio przylegającym do obiektu. Jeśli sople stanowią bezpośrednie zagrożenie, zarządca powinien niezwłocznie zlecić ich usunięcie wyspecjalizowanej firmie lub zabezpieczyć teren (np. taśmami, barierkami). W sytuacjach nagłych interweniować może także straż pożarna, jednak nie zastępuje ona obowiązków właściciela.

Mieszkańcy, którzy zauważą niebezpieczne sople, powinni zgłosić problem zarządcy budynku lub - w przypadku zagrożenia życia - zadzwonić pod numer alarmowy 112. Brak reakcji może skutkować mandatem, a w razie wy-

padku także odpowiedzialnością cywilną.

Również Straż Miejska w Rzeszowie odbiera sygnały o zwisających soplach. - W poniedziałek mieliśmy interwencję przy ul. Naruszewicza, gdzie sople o długości około 1,5 metra zwisły z dachu. Ustaliliśmy właściciela budynku, informując go o problemie. Ten zachował się jak trzeba, ponieważ wezwał zwyżkę i sople zostały szybko usunięte. Zdajemy sobie sprawę, że problem będzie narastał, ponieważ śnieg będzie topniał, a w nocy czekają nas przymrozki. Reagujemy na każdy tego typu sygnał. Apelujemy, aby każdy właściciel czy najemca sprawdził swoje kamienice, szczególnie w śródmieściu Rzeszowa, gdzie przylegają one do siebie i graniczą bezpośrednio z chodnikiem - mówi Marek Kruk ze Straży Miejskiej w Rzeszowie. ©P



FOT. MARCIN ZIMKOWSKI

Zwisające sople to zagrożenie dla pieszych, kierowców oraz zaparkowanych samochodów

To był rekordowy rok dla lotniska w Jasionce

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Prawie 1,3 mln podróżnych obsłużył w minionym roku port lotniczy Rzeszów-Jasionka.

Najpopularniejszymi krajami wśród pasażerów okazały się Wielka Brytania, Włochy, USA, Turcja oraz słoneczna Hiszpania. Wśród najczęściej wybieranych kierunków rozkładowych znalazły się te biznesowe: Warszawa, Monachium czy Londyn oraz doskonałe miejsca na krótszy lub dłuższy wypad tj. hiszpańskie Alicante, irlandzki Dublin, a także włoski Rzym i Mediolan. Nadal popularne są Manchester i Bristol.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również loty czarterowe do popularnych desty-

nacji wakacyjnych, takich jak turecka Antalya, egipska Hurghada i Sharm El Sheikh,

a także greckich wysp, jak Rodos czy Heraklion.

Największą liczbę pasażerów obsłużyli przewoźnicy LOT oraz Ryanair, którzy od lat pozostają liderami wśród linii lotniczych operujących z Jasionki.

- Naszym celem jest, aby podróżni z regionu, a nawet makroregionu mieli jeszcze większy wybór kierunków dostępnych bezpośrednio z podrzeszowskiej Jasionki. Liczę na to, że w bieżącym roku jeszcze więcej turystów odwiedzi urokliwe oraz gościnne Podkarpacie i skorzysta z atrakcji oferowanych między innymi w Bieszczadach czy na Roztoczu - mówi prezes lotniska Adam Hamryszczak.

35-latek chciał przemycić na Ukrainę... koparkę

opr. NZ
n.zietal@nowiny24.pl

Koparkę o szacunkowej wartości 160 tys. zł próbował wywieźć z Polski Ukrainiec. Okazało się, że maszyna jest kradziona.

Cudzoziemiec zgłosił się do kontroli w przejściu w Korczowej. Wyjeżdżał z Polski ciężarówką z naczepą, na której przewoził koparkę. W trakcie kontroli legalności pochodzenia jednej z maszyn, okazało się, że jest ona poszukiwana

przez krajowe służby, bo skradzioną ją ponad 9 lat temu. Pojazd został zatrzymany, a kierowcę przesłuchano.

Z kolei funkcjonariusze z placówki SG w Medyce, współdziałając z policjantami z Dębicy, odzyskali Lexusa RX 450 H o szacunkowej wartości 100 tys. zł. Podczas kontroli w Dębicy mundurowi wykryli ingerencję w oznaczenia identyfikacyjne Lexusa. Po ustaleniu rzeczywistych numerów okazało się, że auto zostało utracone w Hiszpanii i jest poszukiwane przez tamtejsze służby.



FOT. BIOSG

Koparkę o szacunkowej wartości 160 tys. zł skradziono ponad 9 lat

nasz REGION

www.nowiny24.pl

KRÓTKO

NISKO, PRZEMYSŁ

Strażacy ratowali już
przymarznętego psa i łabędzia



FOT. OSP GORZYCE

Przed godziną 11 w poniedziałek służby ratownicze zostały wezwane do przymarznętego psa przy brzegu rzeki Łęg. Do akcji zadysponowano jeden zastęp Ochotniczej Straży Pożarnej z Gorzyc oraz jeden zastęp Państwowej Straży Pożarnej z Tarnobrzega. Po dotarciu na miejsce ratownicy potwierdzili, że zwierzę znajduje się na brzegu rzeki, w miejscu, z którego nie mogło samodzielnie się wydostać. Do bezpiecznego przeprowadzenia działań strażacy wykorzystali specjalistyczny sprzęt stosowany w ratownictwie lodowym. Udało się dotrzeć do uwięzionego owczarka niemieckiego i ewakuować go z zagrożonego terenu. W akcji uczestniczyli również pracownicy Zakładu Gospodarki Komunalnej w Gorzycach.

Pies nie odniósł żadnych obrażeń, po zakończeniu działań został przekazany właścicielowi. Kilka dni temu w Nowinach opisaliśmy akcję strażaków, którzy interweniowali na terenie żwirowni w Hureczku (pow. przemyski). Przypomnijmy, pomocy ludzi wymagał łabędź przymarznęty do tafli lodu. Ptak znajdował się kilkanaście metrów od brzegu i nie mógł o własnych siłach wzbicić się w powietrze. Na pomoc wezwano Specjalistyczną Grupę Ratowniczą Wodno-Nurkowego z Przemyśla. Ratownicy weszli na lód i bezpiecznie uwolnili ptaka. Po zakończeniu akcji łabędź został przekazany pod opiekę weterynarza. radz, sol

NOWY KOMENDANT STRYŻÓWSKIEJ POLICJI

Zmiana na stanowisku Komendanta Powiatowej Policji w Strzyżowie. Inspektora Mirosława Kawę zastąpił podinspektor Zbigniew Kłudka (nz.). Dotychczasowy komendant inspektor Mirosław Kawa przeszedł w stan spoczynku. Podinspektor Zbigniew Kłudka to funkcjonariusz z ponad dwudziestoletnim stażem. Służbę rozpoczął pod koniec 2005 roku w KMP w Rzeszowie. ps



FOT. POLICJA

REGION

Zamarzł w lesie

W poniedziałek na terenie leśnym w m. Olimpów (powiat ropczycko-sędziszowski) znaleziono zwłoki 62-letniego mieszkańca gm. Iwierzyce. Wszystko wskazuje, że mężczyzna zmarł z wychłodzenia.

Gdzie na narty blisko Rzeszowa? Działa tylko jeden wyciąg

Wojciech Tatara
w.tatara@nowiny24.pl

Zima zachęca do wyjazdu na narty. Niestety, blisko Rzeszowa wyciągów praktycznie nie ma. Jeszcze kilka lat można było zjeżdżać w Strzyżowie, Dylągówce, Zimnej Wodzie, Babicy. Teraz jest tylko „Staś”.

Jedyny działający wyciąg narciarski w pobliżu Rzeszowa jest w Handzlówce (gm. Łańcut). Wyciąg o sympatycznej nazwie „Staś” ma trasę zjazdową o długości 450 metrów, dostosowaną do umiejętności każdego narciarza. Jest oświetlony, co umożliwia zjazdy również nocą. Przy wyciągu znajduje się zaplecze z parkingiem, toaletami, małą gastronomią oraz wypożyczalnią sprzętu narciarskiego.

Wyciąg od poniedziałku do piątku czynny jest od godz. 15, zaś w soboty i niedzielę od godz. 10.30. Cena kartetów jest również przystępna, wynosi od 30 zł (6 przejazdów) do 60 zł (15 przejazdów). Wyciąg cieszy się dużą popularnością szczególnie podczas weekendów.

Niepewny biznes

Jeszcze 5 lat temu popularnością cieszył się wyciąg „Ostra Góra” w Dylągówce (gm. Hyżne). Nazwa w pełni oddaje stan faktyczny stoku, ponieważ stopień jego nachylenia wymagał od narciarza, zwłaszcza gdy



FOT. FACEBOOK/STAR

Jedynym wyciągiem w pobliżu Rzeszowa jest „Staś” znajdujący się w Handzlówce k. Łańcuta

pojawił się lód, dużej odwagi. Miłośnicy nart i snowboardu pytają, dlaczego mimo takich opadów śniegu i istniejącej infrastruktury wyciąg w Dylągówce jest nieczynny. Czy w tym roku zacznie funkcjonować?

Niestety, wyciąg nie działa i nie zostanie uruchomiony w tym sezonie. Ostatni raz był czynny 5 lat temu. Od tamtego roku nie było śnieżnej zimy. To rodzinny biznes, a dzieci znalazły pracę w innych miejscach, więc i z załogą byłby problem. W naszych pogodowych warunkach prowadzenie wyciągu to bardzo niepewny interes – wyjaśnia Grzegorz Koba właściciel wyciągu.

Potwierdza, że stok czekał się już swojej legendy i był bar-

dzo popularny wśród narciarzy.

W środowisku panowała opinia, że jak ktoś dał radę zjechać z „Ostrej Górki” w Dylągówce, to poradzi sobie na każdym stoku. Pamiętam sytuację, gdy odwiedzili nas narciarze z nowoczesnym, bardzo kosztownym sprzętem, którzy systematycznie jeździli w Alpy. Miel problem, żeby zjechać u nas, szczególnie na początkowym etapie stoku gdzie było naprawdę stromo – wspomina właściciel wyciągu.

Obecnie zaplecze przy wyciągu w Dylągówce można wynająć na organizację imprez.

Drugim niedziałającym wyciągiem, zaledwie 30 kilometrów od Rzeszowa, jest ten w Strzyżowie. Wielu mieszkańców z podrzeszowskich gmin

i samego miasta wybierała podczas zimy właśnie ten stok.

Górka w Strzyżowie nie jest jakoś bardzo wymagająca, ale można było tam miło spędzić czas. Stok stosunkowo blisko Rzeszowa, można było tam dojechać w niecałą godzinę. Dodatkowo, po zjazdach skorzystać z kompleksu basenowego. Mam nadzieję, że w końcu w tym roku zostanie otwarty – mówi narciarz z Rzeszowa.

Brak zezwolenia

Leszek Cioch, właściciel ośrodka narciarskiego Oaza w Strzyżowie twierdzi, że nie ma możliwości uruchomienia wyciągu. - Nie mamy stosownych dokumentów pozwalających na uruchomienie stoku. Brak zezwolenia ze Starostwa Powiatowego w Strzyżowie i w tym roku na pewno go nie uzyskamy. Oznacza to, że stok najwcześniej będzie funkcjonował za rok, o ile będzie mi się chciało zajmować tym wszystkim – mówi Cioch.

Rzeszowianom pozostał stok w Handzlówce albo nieco dalsze wyprawy w Bieszczady.

Warto wspomnieć, że kilka lat temu pojawił się pomysł wybudowania ośrodka narciarskiego na Matysówce na pow. 27 ha. Projekt był bardzo ciekawy, wizualizacje publikowaliśmy w Nowinach. Koszt 50-70 zł mln mln zł. Prowadzone wstępne rozmowy, jednak inwestor wycofał się z tej inwestycji. Szkoda. ©©

Nie trzeba będzie wjeżdżać na rondo

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

2 stycznia miasto ogłosiło drugi przetarg. W ogłoszeniu przetargowym można przeczytać, że przedmiotem zamówienia jest wykonanie prac projektowych.

Mają one polegać na wydzieleniu z dokumentacji projektowej do realizacji etapu I polegającego na budowie ronda wraz z bajpasami (dodatkowymi pasami ruchu, które pozwalają pojazdowi ominąć

rondo bez wjazdu na jego centralną część), wraz z budową infrastruktury technicznej, budowli oraz przebudową kolidującej infrastruktury w niezbędnym zakresie, pełnieniem nadzoru autorskiego, w ramach zadania pn.: „Budowa wielopoziomowego skrzyżowania ulic: Lwowskiej, al. Armii Krajowej, al. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego (Rondo Pobitno)”.

Po wydzieleniu dokumentacji przetargowej, przebudowę ronda z bajpasami wykonałoby samo miasto.

Artur Gernand z Kancelarii Prezydenta Miasta wyjaśnia, jaką rolę pełniłyby bajpasy. - Byłyby to alternatywne pasy ruchu. Np. kierowca jadący al. Armii Krajowej od strony skarbcia do Łańcuta, nie będzie musiał wjeżdżać na rondo, tylko w alternatywny pas omijający rondo. Na wszystkich czterech wlotach i wylotach z ronda mają być takie zewnętrzne pasy. Rondo będzie obsługiwało tylko kierunki na wprost – mówi Artur Gernand. ©©

Pijana policjantka za kierownicą

Kinga Dereniowska
k.dereniowska@nowiny24.pl

Funkcjonariuszka z komisariatu w Nowej Dębie została zatrzymana w sobotę. Uwagę policjantów z Kolbuszowej zwróciła „stylem kierowania”. Podczas kontroli okazało się, że jest pijana.

Podinspektor Beata Jędrzejewska-Wrona z KMP w Tarnobrzegu potwierdza, że 25-latką kierowała samochodem będąc nietrzeźwą. W momencie zatrzymania policjantka miała 1,7

promila alkoholu w organizmie.

O zdarzeniu jako pierwsze napisało Korso Kolbuszowskie. Choć 25-letnia policjantka w chwili zdarzenia przebywała na urlopie wypoczynkowym i poruszała się prywatnym pojazdem, konsekwencje służbowe zostały podjęte niezwłocznie przez przełożonych.

W trybie natychmiastowym została zawieszona w obowiązkach służbowych. Wszczęto też postępowanie administracyjne mające

na celu wydalenie jej z szeregów policji.

Utrata pracy, to nie koniec kłopotów młodej policjantki. Za swoje zachowanie będzie jeszcze odpowiadać przed sądem.

W Polsce kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem, za które grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności – przypomina podinspektor Beata Jędrzejewska-Wrona z KMP w Tarnobrzegu. ©©

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011462577

Odszedł z Ziemi - pozostał w sercu.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Pana Doktora

Zbigniewa Bajdy**Koledze Karolowi Bajdzie**wyrazy wsparcia, otuchy i szczerego współczucia
z powodu śmierci
Ojca

składają

Pracownicy Katedry Prawa

i Postępowania Administracyjnego

Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Rzeszowskiego

0011462360

Pani

Marioli Czerwik-Grąckiej

oraz Pani

Joannie Czerwikwyrazy głębokiego i szczerego współczucia
z powodu śmierci**Taty**

składają

kierownictwo, sędziowie,
referendarze sądowi i pracownicy
Sądu Rejonowego w Rzeszowie

0011462554

Pani Klaudii Buczek

wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci

Brataskładają: Starosta Rzeszowski, Członkowie Zarządu
Powiatu Rzeszowskiego oraz koleżanki i koledzy
ze Starostwa Powiatowego w Rzeszowie

REKLAMA

0011457246



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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

www.zupic.pl

Radni PiS: kogo ratusz zaprosił na koncert koled w Polsacie?

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@nowiny24.pl

- Mieszkańcy Rzeszowa prosili nas o taką informację, bo wielu z nich, chciało się na ten koncert wybrać, ale nie mieli takiej możliwości - argumentuje radny Jerzy Jęczmienionka.

Koncert, który telewizja Polsat wyemitowała w wigilijny wieczór, nagrano 5 grudnia w bazylice ojców bernardynów w Rzeszowie. Tego samego dnia transmitowano wydarzenie przedpremierowo na telebimie w Rynku. Akurat w ten sam dzień, otwierano świąteczne miasteczko.

Kolędy i pastorałki zaśpiewali m.in. Beata Kozidrak, Kayah, Natalia Szroeder, Małgorzata Walewska, Sebastian Karpień-Bułęcka, Ralph Kamiński. Byli też i artyści z Rzeszowa: Żaneta Łabudzka, Zespół Pieśni i Tańca „Resovia Saltans” z Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Miasto do organizacji wydarzenia dołożyło 370 tys. zł.

Radni pytają, kogo zaproszono

Kilka dni po koncercie radni PiS: Jerzy Jęczmienionka i Mateusz Szpyrka, zapytali, ile wejściówek od organizatora otrzymała Gmina Miasto Rzeszów na nagranie do bazyliki oraz o wskazanie osób, podmiotów, które otrzymały zaproszenie.

- Jeśli była informacja, że jako miasto dofinansowujemy ten



FOT. POLSAT MAT. PRASOWE

Koncert w bazylice ojców bernardynów był promocją Rzeszowa i tej świątyni

koncert, to chcieliśmy wiedzieć, kto z miasta wziął w nim udział. Również mieszkańcy prosili nas o taką informację, bo wielu z nich, chciało się na ten koncert wybrać, ale nie mieli takiej możliwości. Wydana kwota 370 tys. zł też jest niebagatelna - mówi Jerzy Jęczmienionka.

Dodaje, że z pierwszych informacji, jakie uzyskał w ratuszu, to dla Rady Miasta miało być jedno zaproszenie.

Ratusz: mieliśmy 30 zaproszeń

Artur Gernand z kancelarii prezydenta Rzeszowa wyjaśnia, że według umowy podpisanej z organizatorem, ratusz miał otrzymać 20 miejsc. W sumie było ich 30.

- Liczba miejsc w bazylice jest ograniczona. Ponadto była to realizacja telewizyjna, a nie zwykły koncert. Staraliśmy się wejściówki sprawiedliwie rozdzielić - zapewnia Gernand.

Kto otrzymał bilety? Prezydent Rzeszowa wraz z żoną, prezydium Rady Miasta (6 sztuk), przewodniczący komisji kultury RM radny Witold Walawender (2 sztuki, zabrał brata, także radnego, Roberta), wojewoda (2 zaproszenia), przewodniczący Rady Gospodarczej przy prezydencie miasta (2), Wydział Kultury i Dziedzictwa Narodowego UM Rzeszów (1 zaproszenie, dyr. Katarzyna Pawlak), Estrada Rzeszowska (1), proboszcz parafii pod wezwaniem św. Wojciecha i św. Stanisława w Rzeszowie (1).

W koncercie mogli uczestniczyć też wychowankowie Rodzinnego Domu Dziecka w Rzeszowie (3) oraz Placówki Opiekuńczo - Wychowawczej im. dr. Henryka Hanasiewicza w Rzeszowie (4).

- Zaproszenia trafiły także do trzech firm, które są zaangażowane w życie miasta i wspierają różne inicjatywy - informuje Artur Gernand.

To: firma Deloitte, która od lat angażuje się w działania na rzecz społeczności Rzeszowa (2 zaproszenia), firma Handloplex, która sfinansowała budowę szkoły sportowej (2) oraz firma Developres, która m.in. sponsoruje mistrzynie Polski w siatkówce (2 sztuki). ©

Nowe zasady będą obowiązywać w płatnej strefie parkowania w Przemyślu

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Od 2 kwietnia osoby z niepełnosprawnościami będą mogły w dowolnym miejscu płatnej strefy w Przemyślu, parkować za darmo przez dwie godziny dziennie.

To była jedna z najdłuższych sesji nadzwyczajnych Rady Miejskiej w Przemyślu w ostatnich latach. Z dwiema przerwami trwała od 26 listopada 2025 r.

Wniosek o zwołanie sesji nadzwyczajnej wraz z projektem uchwały złożyło siedmiu radnych: Anna Grad-Mizgała, Liliana Kalinowska, Maciej Kamiński, Jerzy Krużel, Piotr Krzeszowski, Ryszard Kulej, Stanisław Surma. Chodziło o zmianę pkt. 3. paragrafu 4. uchwały w sprawie ustalenia



FOT. ARCHIWUM

Radni: „niebieskich kopert” w Przemyślu jest zbyt mało.

stref płatnego parkowania na drogach publicznych miasta Przemyśla, ustalenia wysokości stawek opłaty za parkowanie pojazdów samochodowych w strefach płatnego parkowania oraz sposobu pobierania tej opłaty.

Obowiązująca (jeszcze) uchwała sprawia, że osoby niepełnosprawne, legitymujące się aktualną kartą parkingową, mogą za darmo parkować swoje pojazdy tylko i wyłącznie na miejscach wyznaczonych, czyli tzw. niebieskich kopertach. A tych, zdaniem części mieszkańców i radnych, jest zbyt mało.

W poniedziałek wznowiona została, przerwana już dwukrotnie, nadzwyczajna w sprawie wyznaczenia miejsc parkowania dla niepełnosprawnych kierowców.

Przedstawiono kilka różnych wariantów rozwiązań. Ostatecznie przyjęto wersję zaproponowaną przez radnego Janusza Zapotockiego, którą w poniedziałek podczas sesji Rady Miejskiej w Przemyślu jednomyślnie poparli wszyscy radni (23 głosy za).

Zmiany mają wejść w życie 2 kwietnia. Osoby z niepełnosprawnościami będą mogły za darmo zaparkować samochód nie tylko na niebieskiej kopercie, ale również w innych miejscach w płatnej strefie parkowania. Jednak będą musiały spełnić określone warunki.

Taki darmowy postój będzie możliwy tylko przez dwie kolejne godziny dziennie. O rozpoczęciu parkowania będzie informował bilet pobrany z parkomatu, z wpisanym numerem rejestracyjnym. Osoba niepełnosprawna będzie musiała posiadać Kartę Mieszkańca Przemyśla z przypisanym numerem rejestracyjnym jednego samochodu plus comiesięczną kartę abonamentową AN. Jej koszt ma wynieść 15 zł. Najprawdopodobniej osoby płacące za postój przy pomocy aplikacji, nie będą musiały pobierać biletu.

Modernizacja zapory w Sieniawie przerywana. Droga przez jej koronę wciąż nieprzejezdna

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Do końca roku miała być zakończona modernizacja zapory wodnej Besko w Sieniawie. Jednak inwestycja nie została zrealizowana w terminie, bo pojawiły się niespodziewane problemy. Prace wstrzymano.

Funkcjonująca od lat 70. zaporą Besko to druga pod względem wielkości tego typu budowla w województwie. Piętrzy wodę na Wiśłoku, tworząc Jezioro Sieniawskie, a zbiornik, poza funkcją przeciwpowodziową, pełni też funkcję ujęcia wody dla Krośna i miejscowości z trzech powiatów.

Za funkcjonowanie obiektu odpowiadają Wody Polskie - Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Rzeszowie. W ub. roku zapadła decyzja o kompleksowym remoncie. Zaplanowano prace związane z modernizacją części hydrologicznej, jak i przebiegającej przez koronę zapory drogi wojewódzkiej - uszczelnienie dyla-



Specjalistyczne badania wykazały zły stan techniczny betonu wspornika zapory

tacji, modernizację systemu odwodnienia i falochronu, naprawę betonów wspornika od strony wody dolnej, przebudowę kanałów teletechnicznych oraz wymianę nawierzchni jezdni i chodników.

- Podpisaliśmy porozumienie z Podkarpackim Zarządem Dróg Wojewódzkich, do którego należy infrastruktura drogowa zapory, w kwestii finansowania przedsięwzięcia, zabezpieczona została odpowiednia kwota - mówi Krzysztof Gwizdak, zastępca dyrektora RZGW ds.

ochrony przed powodzią i suszą.

Problemy pojawiły się podczas prac związanych z remontem betonów wspornika od strony tzw. wody dolnej.

- To element zapory, sięgający trzy metry w bok, i „wiszący” 30 metrów nad lustrem wody wysięgnik, po którym przebiega część asfaltowej jezdni i chodnik - opisuje Krzysztof Gwizdak.

Zadaniem wykonawcy było jedynie zabezpieczenie powierzchni wspornika specjali-

stycznymi powłokami polimerowo-cementowymi.

- Podczas prac, u wykonawcy pojawiły się jednak wątpliwości co do jakości betonu, z którego jest wykonany wspornik. W trakcie rozbiórki jezdni i chodnika wykonano specjalistyczne badania wytrzymałościowe. Wykazały, że wspornik jest w złym stanie technicznym. Część prac nie może zostać wykonana, to byłoby niegospodarnością. Bo potem nowe powłoki musiałyby zostać zdemontowane, żeby wykonać uzupełnienia betonu - mówi Krzysztof Gwizdak.

Jak dodaje, na etapie projektowania, tych prac nie uwzględniono. Problemy ujawniły się dopiero po ściągnięciu warstwy asfaltu.

Autor ekspertyzy dał wstępne wytyczne, że przewidzianych w projekcie robót związanych z remontem jezdni nie ma sensu kontynuować. Zalecił opracowanie nowej dokumentacji, zwiększającej zakres prac o wymianę betonu pod jezdnią.

- Poinformowaliśmy o tym Wojewódzkiego Inspektora Nadzoru Budowlanego w Rzeszowie, który przeprowadził swoją kontrolę. Potwierdził konieczność przerywania prac w tej części - mówi Gwizdak.

Nieprzejezdna od końca sierpnia droga przez koronę zapory, nadal musi być zamknięta dla ruchu.

Kontynuowanie inwestycji będzie możliwe dopiero za kilka miesięcy. Muszą być właściwe warunki atmosferyczne, zapewniające uzyskanie prawidłowej wytrzymałości i trwałości betonu oraz warstw nawierzchni drogowych.

Wykonawca zszedł już z placu budowy i rozliczył się z inwestorem za wykonane prace. W grudniu wykonano prace zabezpieczające teren na zimę.

- Część hydrotechniczna została w przeważającej części zmodernizowana, zgodnie z projektem. Na kolejny etap będziemy ogłaszać nowy przetarg - zapowiada dyrektor Gwizdak.

Jak dodaje, najistotniejszy z punktu widzenia ochrony

przeciwpowodziowej jest fakt, że stan techniczny wspornika pod drogą wojewódzką w żaden sposób nie wpływa na pracę i prawidłowe funkcjonowanie zapory jako obiektu hydrotechnicznego. Przegląd techniczny z udziałem pracownika IMiGW - Centrum Kontroli Technicznej Zapor w Katowicach, potwierdził, że zaporą pod względem hydrotechnicznym przygotowana jest do eksploatacji w okresie zimowym bez ograniczeń.

Dyrekcja RZGW dementuje wpis, który pojawił się na jednej z grup w internecie, jakoby prace zostały przerywane ze względu na brak pieniędzy.

- Pieniądze na wykonanie dodatkowego zakresu robót mamy zabezpieczone - zapewnia Krzysztof Gwizdak.

Ich harmonogram i kosztorys zostaną sprecyzowane w oparciu o nową dokumentację projektową. - Właśnie nad nią pracujemy, w porozumieniu z Podkarpackim Zarządem Dróg Wojewódzkich - mówi Krzysztof Gwizdak.©©

REKLAMA

0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdują się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdują się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowie-

ka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

- Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.



Niebylec kusi spedytorów swoim rajem podatkowym i komunikacyjnym

Andrzej Ples
a.ples@nowiny24.pl

Zarejestruj swój pojazd w gminie Niebylec, bo mamy najniższe podatki w Polsce - zachęcają władze Niebylca. To dopiero początek planu, który ma zaktywizować przedsiębiorczość w gminie.

Nowi podatnicy, pobudzenie lokalnej przedsiębiorczości, wzrost prywatnych inwestycji, a finalnie - większe wpływy podatkowe i rozwój gminy. To cel decyzji władz samorządu, by do minimum obniżyć stawki podatkowe od autobusów, ciężarówek, przyczep i innych środków transportu objętych podatkiem.

- Te podatki regulowane są zarządzeniem ministra finansów, wskazującym na minimalny i maksymalny poziom - precyzuje Jakub Czarnota, zastępca wójta gminy Niebylec. - Dla przykładu: stawka maksymalna dla pojazdu ciężarowego 3,5 - 5,5 tony to 1200 złotych, u nas to 36 zł. Autobus do 22 miejsc: maksymalny podatek



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Najpóźniej w 2028 r. gotowy do użytku będzie estakadowy odcinek S19, który dla firm przewozowych otworzy kolejne destynacje komunikacyjne.

to prawie 3 tys. złotych, u nas 60 zł.

Nowe gminne podatki obowiązują od początku 2026 r. Wójt gminy zapewnia, że obniżki podatku nie zubożą budżetu gminnego, wręcz przeciwnie.

- Podatki od transportu stanowią ułamek procenta docho-

dów budżetowych gminy ponieważ liczba ciężarówek czy autobusów zarejestrowanych w gminie jest znikoma - wylicza wójt Eryk Trojanowski. - Dlatego obniżka stawek do minimum w znikomy sposób wpłynie na nasze dochody budżetowe. My traktujemy ten ruch jako element długofalowej

decyzji, która dopiero za kilka lat przyniesie pozytywne skutki dla naszej społeczności.

Dostęp do S19

Niskie podatki, to niejedyna zachęta dla spedytorów. Władze gminy kreślą jej teren, jako logistyczne eldorado dla transportowców: tędy wiedzie krajowa S19, obecnie główny szlak komunikacji kołowej do przejścia granicznego w Barwinku i dalej - do Europy Południowej.

Wkrótce Niebylec będzie miał dostęp do drogi ekspresowej S19, w Jaworniku ma powstać Miejsce Obsługi Podróżnych, nadto w pobliżu Niebylca (Domaradz i Babica) planowane są dwa węzły łączące DK19 i S19. W sąsiedniej Babicy zakończono drażnienie pierwszej nitki ponad dwukilometrowego tunelu, wkrótce rozpocznie się drażnienie kolejnego tunelu tym razem na odcinku Lutcza - Domaradz.

Koncentrując się w okolicach Niebylca się połączą drogi o randze krajowej i ponad krajowej czyni gminę świetnie

skomunikowaną z niemal całą Europą. W dodatki najpóźniej w 2028 r. powinien być gotowy cały odcinek S-19 od Niebylca do Rzeszowa, a z gminy do autostrady A4 jest naprawdę bliżej.

Sporo wolnych lokali

Jakub Czarnota przyznaje, że sam fakt rejestracji środków transportu w Niebylcu nie uczyni z gminy potęgi budżetowej, a istota pomysłu obniżenia podatków ma głębszy i daleko w czasie sięgający sens.

- W perspektywie nie wykluczamy, że na terenie gminy mogłyby powstać bazy magazynowe, przeładunkowe, logistyczne, ale na razie nie gmina nie dysponuje własnymi gruntami pod takie inwestycje, dopiero ich poszukujemy - przyznaje. - W tej chwili możemy zaproponować sporo wolnych lokali, które firmy spedytorskie mogą objąć, by u nas zarejestrować swój oddział. A rok, dwa, trzy później może będą potrzebowały placu, by u nas przechowywać środki transportu.

Pojawiły się interpretacje, że obniżka gminnych podatków motywowana była korzyścią, jaką miałyby odnieść firma Neobus, zarejestrowana w Niebylcu. Jakub Czarnota przyznaje, że nie miałby nic przeciwko temu, ale...

- Ta firma na terenie naszej gminy praktycznie nie ma zarejestrowanych autobusów, natomiast zarejestrowała je w tych gminach, w których podatki są niskie - wyjaśnia. - Z czego wynika, że nawet firmy transportowe, które mamy zarejestrowane w gminie, nie płaciły u nas podatku. Może na początek uda się pozyskać te firmy, ale nasza propozycja sięga daleko szerzej.

Najniższe w kraju podatki od środków transportu to nie jedyna zachęta dla inwestorów. Gmina kusi także wyjątkowo korzystnymi stawkami podatkowymi dla budynków i gruntów związanych z działalnością gospodarczą i chwali się, że jest jedną z nielicznych w Polsce, w których budynki mieszkalne są całkowicie zwolnione z podatku od nieruchomości. ©

Laureat Konkursu Chopinowskiego z recitalem w rzeszowskim WDK

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

1 lutego o godz. 17 w sali widowiskowej wystąpi Philippe Giusiano, laureat II nagrody na XIII Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina w Warszawie.

Philippe Giusiano rozpoczął przygodę z fortepianem w wieku 5 lat. Jego edukacja wiodła przez najbardziej presti-

żowe europejskie uczelnie. Doskonalił swoje umiejętności na kursach mistrzowskich, m.in. u legendarnego chopinologa, Jana Ekiera. Kluczowym momentem w jego karierze było zdobycie II nagrody (ex aequo z Aleksiejem Sułtanowem) na XIII Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina w 1995 roku, na którym pierwszej nagrody nie przyznano.

Koncert w Rzeszowie jest częścią XXI Międzynarodo-

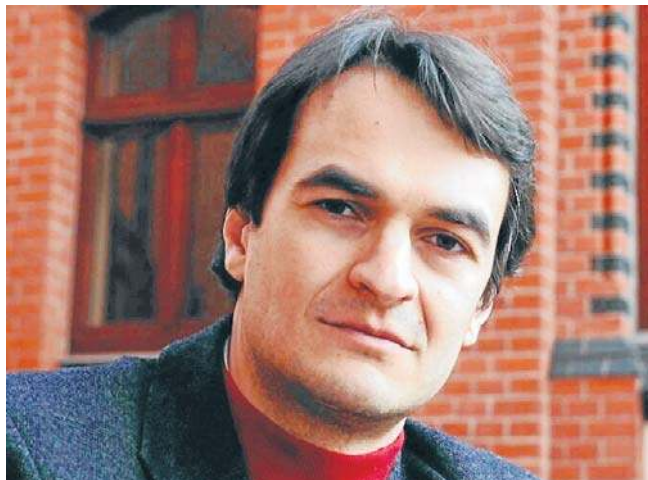
wego Forum Pianistycznego „Bieszczady bez granic” Sanok 2026.

Program koncertu

Johann Sebastian Bach - Jesu, Joy of Man's Desiring z kantaty BWV 147; Franz Schubert - Fantazja f-moll na fortepian na cztery ręce, D 940; Allegro molto moderato - Largo - Allegro - Con delicatezza; Fryderyk Chopin - Ballada nr 2 F-dur, op. 38; 4 mazurki, op. 24; nr 1 g-moll, nr 2 C-dur, nr 3 As-dur, nr 4 b-moll, Polonez b-moll, op. posth. Pożegnanie (Les adieux); Scherzo nr 2 b-moll, op. 31.

Philippe'owi Giusiano będzie towarzyszyła litewska pianistka Indrė Eugenija Želvytė. Oboje zasiadą przy nowym fortepianie koncertowym Bechstein, który Wojewódzki Dom Kultury w Rzeszowie kupił pod koniec ubiegłego roku dzięki dotacji urzędu marszałkowskiego

Bilety na koncert (cena 40 złotych) są dostępne online na stronie: bilety.kulturapodkarpaska.pl i w kasie Wojewódzkiego Domu Kultury w Rzeszowie, ul. Okrzei 7, tel. 17 853 25 35.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Philippe Giusiano, jeden z najwybitniejszych interpretatorów muzyki Chopina, wystąpi w WDK

Radny z Rzeszowa nie narzeka na śnieg. Chwycił za łopatę i apeluje do kolegów

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Zamiast dołączyć do narzekających na nieodśnieżone chodniki, radny chwycił za łopatę i zabrał się za odśnieżanie przystanku autobusowego.

Od kilku dni Rzeszów leży pod śnieżnym puchem. I choć parki czy skwery wyglądają pięknie, to pogoda przysparza Rzeszowianom sporo problemów związanych z dotarciem do szkoły, pracy czy na uczelnię.

Ratusz praktycznie codziennie raportuje, jak wiele robi, aby drogi były przejezdne, a chodnikami dało się przejść. We wtorek poinformował, że w obawie przed oblodzeniem drogi standardu I-III (te o największym natężeniu ruchu, ale takie, którymi dojeżdża się do szkół, osiedli czy przedszkoli), zostały posypane solą z domieszką chlorku wapnia.

Mimo to wśród mieszkańców nie brakuje powodów do narzekania. A to, że ulice praktycznie są nieodśnieżone, a to że chodnikiem nie da się chodzić, albo że nie widać, gdzie są przejście dla pieszych.



FOT. ARCHIWUM RADNEGO RAFAŁA KULIGA

W poniedziałek po pracy radny Rafał Kulig postanowił chwycić za łopatę i odśnieżyć zasypany przystanek

Od kilku dni odbieramy telefony od tym, jak trudne są warunki na rzeszowskich drogach.

Nie narzeka, tylko działa

Do grona tych narzekających i niezadowolonych nie należy Rafał Kulig, mieszkaniec Słociny i rzeszowski radny.

- Przystanek św. Rocha góra 09 jest przygotowany w pełni pod przyjęcie pasażerów autobusów linii 16, 36 i 49. Zapraszamy - mówi Rafał Kulig, pokazując zdjęcia odśnieżonej wiaty.

W poniedziałek po pracy postanowił chwycić za łopatę i sa-

modzielnie odśnieżyć zasypany przystanek, z którego korzysta wielu mieszkańców osiedla Słocina.

- Ludzie nauczeni są, że płacą podatki, czy czynsze i ma być zrobione - wskazuje radny, którego podejście jest zgoła inne.

Rafał Kulig ma też specjalny apel do swoich kolegów w rzeszowskiej radzie miasta.

- Jakby tak jeszcze pozostałych dwudziestu czterech radnych wzięło łapę do ręki, to byłoby co najmniej dwadzieścia pięć przystanków wysprzątanych - wylicza radny. ©

Wirtualną strzelnicę otwarto w Zespole Szkół nr 4 „Ekonomiku” w Jaśle

Bogdan Hućko
b.hucko@polskapress.pl

Inwestycja powstała w ramach programu „Strzelnica w powiecie 2025” i została dofinansowana przez Ministerstwo Obrony Narodowej.

Strzelnica kosztowała ponad 182 tys. zł, w tym dofinansowanie z MON to ponad 138 tys. zł. System szkolno-treningowy „sunway shoot” zamontowała firma Milisystem SA z Torunia. System składa się z modułu projekcyjnego, specjalistycznego oprogramowania oraz broni treningowej. Są to 4 repliki karabinka HK 416 oraz 4 repliki pistoletu Glock 17. W sumie wyposażenie treningowe kosztowało 113 037 zł.

Opiekun strzelnicy w „Ekonomiku” Paweł Dołęga, nauczyciel przedmiotu „edukacja dla bezpieczeństwa” mówi, że zainteresowanie wśród uczniów jest bardzo duże. - Uczą się rozkładania broni i obsługi, a przede wszystkim ćwiczą strzelanie na skupienie i opanowanie przyrządów celowniczych.



Uczniowie uczą się tu rozkładania broni i obsługi, a przede wszystkim ćwiczą strzelanie na skupienie i opanowanie przyrządów celowniczych

lowniczych. Wszyscy uczniowie klas pierwszych są zobligowani w ramach przedmiotu „edukacja dla bezpieczeństwa” do odbycia przeszkolenia na strzelnicy sportowej. Planujemy organizować turnieje i rozszerzyć współpracę z wojskiem i policją. Na pistoletach odrzut jest minimalny, bo to replika ga-

zowa. W przypadku karabinka HK 416 odrzut też jest minimalny, ale ma przełożenie na realne strzelanie - powiedział nam Paweł Dołęga.

Zadowolony z powstania strzelnicy jest dyrektor ZS nr 4 w Jaśle Robert Niemiec.

- W „Ekonomiku” jest takie powiedzenie, że Robert Nie-

mięć to Polak, nie cudzoziemiec. Wychowany jestem w tradycji patriotycznej i ta strzelnica jest dla mnie także elementem patriotycznego wychowania młodzieży - podkreśla dyrektor.

Otwierając strzelnicę, wicestarosta jasielski Barbara Burelka powiedziała, że jest to miejsce nowoczesne, bez-

pieczne i potrzebne społeczności. - Jako samorząd powiatowy stawiamy na rozwój infrastruktury, która służy ludziom, wspiera sport, wychowanie, rekreację i bezpieczeństwo. Jestem przekonana, że ta strzelnica będzie miejscem otwartym, przyjaznym i wykorzystywanym w sposób odpowiedzialny zgodnie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa - mówiła Barbara Burelka.

Członek Zarządu Powiatu Jasielskiego Sławomir Madejczyk zaznaczył, że strzelnica jest otwarta dla wszystkich szkół ponadpodstawowych. - Od powietrza, głodu, ognia i wojny zachowaj nas Panie - modlimy się, żebyśmy żyli w czasach pokoju. Obyśmy w pokoju żyli jak najdłużej, ale jak widzimy, nie wszystkie państwa pałają do siebie miłością, dochodzi do różnych konfliktów i trzeba być na to przygotowanym - powiedział Sławomir Madejczyk.

Jest to piąta strzelnica w powiecie jasielskim. Wcześniej powstały w LO w Nowym Żmigrodzie, ZS SASR w Trzcinicy, w LO w Kołaczycach i I LO w Jaśle. ©

Spotkanie z twórcami komedii „Dalej jazda 2”

Opr. PS
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Dziś w kinie Zorza odbędzie się przedpremiery komedii „Dalej jazda 2”, po której o filmie będą mówić reżyser Mariusz Kuczewski oraz aktor Bartłomiej Firlet.

Józiek i Ela, czyli stare dobre małżeństwo, powracają w drugiej części „Dalej jazda”, aby... wziąć ślub! Przygotowania do uroczystości przeradzają się w serię zabawnych i zaskakujących wydarzeń - od zaginionej panny młodej, wzruszającej podróży w rodzinne strony, aż po spotkanie, dzięki któremu Antoni Kryśka ma szansę na miłość życia. W tle Andrzej próbuje ratować swoje małżeństwo z Basią, a Sebuś stara się oświadczyć Justynce. Cała historia prowadzi do wzruszającego finału, w którym miłość, rodzina i przyjaźń okazują się ważniejsze, niż wszystkie przeciwności.

Seans w środę zacznie się o godz. 18. Bilety: 25 zł normalny, 20 zł ulgowy.

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że ma-lutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

– Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie

maltretowania dziecka – powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki – Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróci-liśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

– Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy – poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. – poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Nowiny
Środa, 14.01.2026

”

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kłoska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych”.

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kłoska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdołyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania



O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kłoska (z prawej)

na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. – Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska

2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną kląpą – dodała.

„Jaśmina” to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym” kongresu Polski 2050 – wtedy już partii – jesienią 2021.

Prof. Winclawska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach

przewodniczącej. – Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli ministrem Hennig-Kłoski i Joanną Muchą, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne – uważa prof. Winclawska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

– Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość – powiedziała prof. Winclawska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski

spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie”. – Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno – przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument”.

– Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczegóły”, nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier – przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

– To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia – mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejścia” prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)”.

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarzniete ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczącym wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Lepsze efekty odchudzania – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów – nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm – nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ci-

śnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

- Lepszy lipidogram – dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych – 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

- Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbowęzowego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą – donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

- Mniej nowotworów – jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa” dieta.

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz picciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaków.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynaj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na białą lub żółtą, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.



Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

mogą pracę układu odpornościowego.

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrą kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasymp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyn, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwpalne i przeciwbólowe oraz wspo-

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami



Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutanem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepki wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektora.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może

być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywołać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wyznaczenie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy - oseltamivir i zanamivir. Choć zanamivir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiviru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprayów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szalwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, ore-gano, dziurawca, jeżówka, czarna bez, pelargonja afrykańska, miódunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.



Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta - grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY
PEKIŃSKIEJNa surowo, kiszona
i gotowana. Dobra
przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dużą mocznawą.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez żółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owardobóczych. Dlatego

przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo
składników
odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cho-

lesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K - jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C - 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka - 1,2 g; tłuszcze - 0,32 g; węglowodany - 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga
kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby - ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska do brze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomóc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię - duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie - jako bogate źródło wapnia i potasu,



przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.

● Na odporność - zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.

● Na oczy - beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu siatkówki żółtej i zaćmie.

● Na trawienie - ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.

● Na bóle stawów - w medycynie naturalnej okładki z liści kapusty pekińskiej stosowa-

wane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien
jeść kapusty
pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny - substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane) przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

Po pierwsze: serwuj
sobie owsiankę,
najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jeli-



Błonnik i pełne ziarna - to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

tach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa

przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włóż
do codziennej diety
kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krą-

żenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagają-

cym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj
po produkty
z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyk, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszymu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.

Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.

Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

Spotkanie nt. polskich grobów na cmentarzach pogranicza polsko-ukraińskiego

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Polskie mogiły na cmentarzach pogranicza polsko-ukraińskiego będą tematem spotkania z cyklu „Rozmowy na Pograniczu”, które odbędzie się w piątek w Muzeum Kresów w Lubaczowie.

Spotkanie odbędzie się w ramach cyklu „Rozmowy na Pograniczu”, który został pomyślany specjalnie dla znajdującego się właśnie na Pograniczu Zespołu Cerkiewnego w Radrużu (oddział Muzeum Kresów w Lubaczowie), który jest – jak podają organizatorzy – „naturalną przestrzenią do takich rozmów z racji swojego położenia i pochodzenia”. Tym razem jednak spotkanie wyjątkowo odbędzie się w głównej siedzibie Muzeum Kresów w Lubaczowie. Początek o godz. 17.

Jak poinformował dyr. lubaczowskiego muzeum Piotr Zubowski, rozmówcami w czasie spotkań o Pograniczu, w kontekście Kresów dawnej Rzeczypospolitej, są ludzie zajmujący się jego „definiowaniem, portretowaniem, opisywaniem, którzy dostrzegają jego pro-



FOT. FB/MUZEUM KRESÓW

Gościem będzie dr Urszula Olbromska

blemy i wartości”, rozumiejący jego specyfikę.

- Rozmawiamy z tymi, którzy przesuwają jego granice i niwelują je poprzez dzieła literackie, filmowe, działania społeczne i kulturalne - zaznaczył dyr. Zubowski.

Dodał, że zapraszane są osoby z obu stron pogranicza, a także z obszaru dawnych Kresów Rzeczypospolitej.

Gościem piątkowego spotkania będzie dr Urszula Olbromska, historyczka sztuki, filolożka klasyczna, współorga-

nizatorka „Dialogu Dwóch Kultur”, autorka książki „O pamięci w kamieniu wyrytej... Polskie mogiły na cmentarzach pogranicza polsko-ukraińskiego”.

Jak podaje na swojej stronie lubaczowskie muzeum, materiał źródłowy do książki dr Olbromska zbierała podczas prac terenowych w latach 2006-2019 na cmentarzach pogranicza polsko-ukraińskiego, po stronie ukraińskiej m.in. w Sokalu, Rawie Ruskiej, Niemirowie, Krakowcu, Jaworowie.

Muzeum przytacza słowa autorki, jakie napisała we wstępie do publikacji: „Każdy z grobów, wyodrębniony w tej przestrzeni, zawiera komunikat o zmarłym, a także określa jego miejsce we współczesnej mu społeczności. Cmentarz jest zatem pewnego rodzaju księgą pamięci, a każdy z grobów jest jej kartą”.

Dyr. Zubowski przekazał, że z autorką książki o polskich grobach na cmentarzach pogranicza polsko-ukraińskiego rozmawiać będzie „osoba chyba najbardziej predestynowana do tego” - Dorota Janiszewska-Jakubiak, wieloletnia dyrektor

Instytutu Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą „Polonika”, z wykształcenia historyk sztuki, od lat pracująca na rzecz polskiego dziedzictwa kulturowego poza granicami kraju.

Jak podaje na stronie lubaczowskie muzeum, Dorota Janiszewska-Jakubiak od 1994 r. pracowała w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego; od 2007 r. była naczelniczką Wydziału ds. polskiego dziedzictwa kulturowego za granicą, a w latach 2011-2017 - zastępcą dyrektora Departamentu Dziedzictwa Kulturowego za Granicą i Strat Wojennych MKiDN.

Jest autorką i redaktorką publikacji, organizatorką konferencji, a także konsultantką wystaw i filmów oraz członkiem Rady Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego w Warce, Rady Muzeum Azji i Pacyfiku w Warszawie, Rady Międzynarodowego Centrum Kultury w Krakowie i Kapituły Nagrody „Przeglądu Wschodniego”.

Wydawcą książki jest Narodowy Instytut Polskiego Dziedzictwa Kulturowego za Granicą Polonika, który jest też partnerem spotkania. (API/PAP)

DROBNE

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów

montaż wkładów i nasad - 17 8623831

PORZĄDKOWE

ODŚNIEŻANIE dachów 518334227

**Samochód sprzedasz
szybciej niż zaparkujesz**

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Rzeszowa
ul. Unii Lubelskiej 3, 17 867 23 30
reklama.rzeszow@polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

Usługi pogrzebowe

MEMORY, Rzeszów, Jagiellońska 21,

całodobowo 601491271, 17-853-29-22

nowiny
nowiny24.pl

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
nowiny24.pl

REKLAMA

0011462928

OBWIESZCZENIE

z dnia 14.01.2026 r.

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) oraz w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311),

STAROSTA RZESZOWSKI z a w i a d a m i a

że na wniosek z dnia 31.12.2025 r., złożony przez Zarząd Powiatu Rzeszowskiego, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15, reprezentowany przez pełnomocnika Pana Marka Radion, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.24.2025, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Rozbudowa drogi powiatowej nr 1367R Trzeboś Górna – Trzeboś Dolna, polegająca na rozbiorze istniejącego obiektu mostowego na rzece Trzebońnica w km 0+992 i budowie nowego obiektu mostowego wraz z dojazdami w niezbędnym zakresie oraz niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi”**.

Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0004 Trzeboś:

działki nr ewid.: **549/3, 549/5** (549/4), **550/3** (550/1), **550/2, 551/1, 551/2, 554/1, 554/2, 555;**

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0005 Trzebuska:

działki nr ewid.: **2025/5** (2025/3), **2026/1** (2026), **2028/1** (2028), **2130/1;**

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0007 Wólka Niedźwiedzka:

działki nr ewid.: **3210, 3213, 3214, 3215/3** (3215/1), **3216/3** (3216/1), **3217/1** (3217), **3218/1** (3218);

(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0004 Trzeboś:

działki nr ewid.: **553, 557/3, 557/4, 558/1;**

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0005 Trzebuska:

działki nr ewid.: **2025/6** (2025/3), **2026/3** (2026), **2028/2** (2028);

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0007 Wólka Niedźwiedzka:

działki nr ewid.: **3217/2** (3217), **3218/2** (3218);

(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

3. Działki związane z przebiegiem inwestycji drogowej przez tereny wód płynących (w związku z art. 20a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych*):

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0004 Trzeboś: działki nr ewid.:

552, 557/1;

jednostka ewidencyjna: 181611_5 Sokółów Małopolski obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0007 Wólka Niedźwiedzka:

działka nr ewid.: 3243.

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się w terminie 21 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy tut. Urzędu osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15 – po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: <http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl>.

Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy. Ewentualne zastrzeżenia lub uwagi można zgłaszać pisemnie w ww. terminie.

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011462348

OBWIESZCZENIE STAROSTY STAŁOWOWOLSKIEGO o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 roku, poz. 1691) oraz zgodnie z art. 11d, ust. 5 – ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 roku poz. 311)

z a w i a d a m i a m,

że na wniosek: **Wójta Gminy Pysznica, ul. Wolności 322, 37-403 Pysznica**

w dniu 14.01.2026 roku zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Przebudowa drogi gminnej nr 101229 R oraz budowa drogi łączącej z drogą gminną nr 101229 R z drogą gminną nr 101238 R wraz z ciągiem pieszo-rowerowym oraz z oświetleniem w miejscowości Pysznica”** na działkach nr ewidencyjny:

774/1, 1067, 775, 774/2, 1070, 1092, 1220, 1219, 1271, 1201/13, 1068 (1068/1, 1068/2), 1069 (1069/1, 1069/2), 1071 (1071/1, 1071/2), 1074 (1074/1, 1074/2), 1075 (1075/1, 1075/2), 1076 (1076/1, 1076/2), 1077 (1077/1, 1077/2), 1078 (1078/1, 1078/2), 1079 (1079/1, 1079/2), 1082 (1082/1, 1082/2), 1083 (1083/1, 1083/2), 1084 (1084/1, 1084/2), 1085 (1085/1, 1085/2), 1086 (1086/1, 1086/2), 1087 (1087/1, 1087/2), 1093 (1093/1, 1093/2), 1232 (1232/1, 1232/2), 1095 (1095/1, 1095/2), 1231/2 (1231/3, 1231/4), 1230 (1230/1, 1230/2), 1222/2 (1222/3, 1222/4, 1222/5), 1226 (1226/1, 1226/2), 1223/1 (1223/3, 1223/4, 1223/5) 1218 (1218/1, 1218/2), 1217 (1217/1, 1217/2), 1216 (1216/1, 1216/2), 1215 (1215/1, 1215/2), 1214 (1214/1, 1214/2), 1213 (1213/1, 1213/2), 1212 (1212/1, 1212/2), 1211 (1211/1, 1211/2), 1210 (1210/1, 1210/2), 1209 (1209/1, 1209/2), 1208 (1208/1, 1208/2), 1207 (1207/1, 1207/2), 1206 (1206/1, 1206/2), 1205 (1205/1, 1205/2), 1204 (1204/1, 1204/2), 1201/7 (1201/29, 1201/28), 740/6, 1233, 740/8, 708, 707, 706, 705 obręb 0005 Pysznica w jednostce ewidencyjnej 181803_2 Pysznica (oznaczenie: przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie numery działek po podziale; tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję do trwałego zajęcia pod projektowany pas drogowy, podkreśleniem zaznaczono działki przeznaczone do czasowego zajęcia jako teren niezbędny)

W związku z powyższym informuję strony, iż w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia o wszczęciu postępowania administracyjnego mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie oraz złożyć ewentualne uwagi i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Stalowej Woli przy ul. Podłejnej 15 (pokój 410) w godzinach urzędowania.

Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Z up. Starosty
-/Stanisław Sobieraj
Wicestarosta

Chcę darować ciepło i je dostarczać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami

W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę

Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteście psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę

Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN”. Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wędrowki z dinozaurami BBC Earth, 19:45

Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych odkryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks Kino Polska, 20:00

Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnicy skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter

TVP 1, 21:10

Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

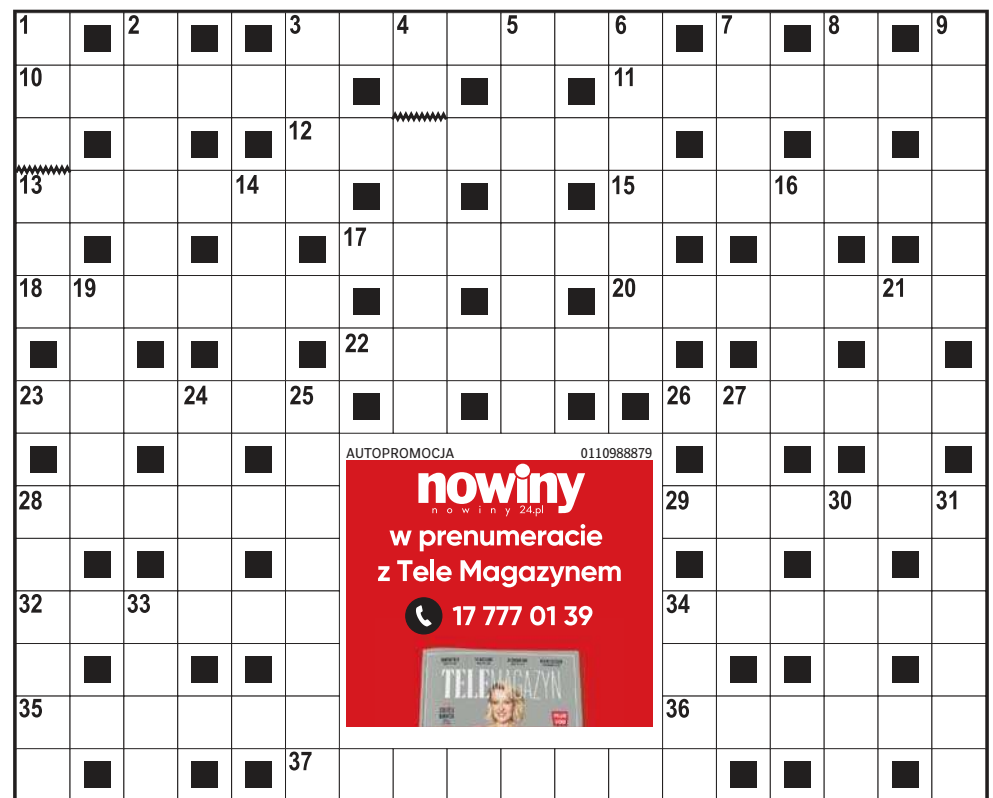
KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

- 3) tatrzański szczyt z krzyżem,
- 10) naprawiane przez szewca,
- 11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
- 12) skrytka w sekretarzyku,
- 13) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 15) ... Narodowy w Warszawie,
- 17) wydeptana ścieżka polna,
- 18) miasto z Dworem Artusa,
- 20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
- 22) nisko położone tereny,
- 23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
- 26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
- 28) Miki z kreskówek Disneya,
- 29) działanie na coś z pewną siłą,
- 32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
- 34) chętką jak dzielnica Warszawy,
- 35) pracuje wśród drzew,
- 36) kary koń w stadninie,
- 37) grecka bogini miłości.

Pionowo:

- 1) gorąca parówka w bułce z sosem,
- 2) symbol władzy hetmańskiej,
- 3) umowny znak ręką,
- 4) aktor z filmu „Apollo 13” i „Truman Show”,
- 5) ciężarek stawiany na szali,
- 6) mocne spodnie, farmerki,
- 7) krzykliwy ptak nadmorski,
- 8) futerał na naszyjnik,
- 9) miesza benzynę z powietrzem,



- 14) trujący niemetal o symbolu As,
- 16) litera w greckim alfabecie,
- 19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
- 21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
- 24) obrotowe lub wahadłowe,
- 25) biała niewolnica w haremie sułtana,
- 27) minerał dla przemysłu szklarskiego,

- 28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
- 30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
- 31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano” i „Gry uliczne”,
- 33) część szkieletu kręgowców,
- 34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

K	R	U	P	N	I	O	K	■	K	O	S	Z	U	L	K	A
■	U	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
K	R	E	W	N	I	A	K	■	R	Z	E	C	Z	N	I	K
■	K	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
P	A	S	J	A	N	S	■	■	M	A	N	A	T	K	I	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
L	A	P	L	A	T	A	■	■	D	R	E	K	L	A	M	A
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
S	Z	T	A	M	A	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
W	I	S	I	O	R	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
B	R	O	O	K	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
W	A	Z	A	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
W	A	Z	A	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.

Waga (23.09 - 22.10)

Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?

Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadekować nagrodę?

Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?

Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawiałam na głowie, żeby promować naszą



Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.

Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony

nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?

Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?

I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali”.

Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zapoczątkuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?

Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?

W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłyną podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©©

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafił do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż

cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło” rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyły w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©©



Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Díazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świdernski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwcześnie transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latk, nazywanego „polskim Yamalem”, wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10

milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiworem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Por-

tugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie re-

zerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer

Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Bieszczadzki Bieg Lotnika
tym razem mógł się odbyć!
Radość młodych i starszychMarcin Jastrzębski
sport@nowiny24.pl

BIEGI NARCIARSKIE. Po dwóch bezśnieżnych zimach, w końcu w Ustjanowej Górnej mógł odbyć się Bieszczadzki Bieg Lotnika, czyli jedna z największych „biegowych” imprez w okolicy.

W ubiegłą niedzielę odbyła się 39. edycja tych zmagani. W 2024 i 2025 roku przygotowanie tras było niemożliwe ze względu na zbyt wysokie temperatury i brak śniegu. – W końcu mogliśmy się cieszyć rywalizacją. Trasy zostały perfekcyjnie przygotowane, ludzie byli szczęśliwi z możliwości udziału w Biegu – zaznacza Marek Konopka, komandor Bieszczadzkiego Biegu Lotnika.

Frekwencja była zadowalająca, choć słabe warunki na drogach zatrzymały przynajmniej kilka osób. Ci, którzy dojechali byli zadowoleni. Organizator zadbał o ciepłe szatnie, dmuchawy i pyszne jedzenie. – Mieliliśmy informacje od ludzi, których zatrzymała zablokowana droga, niektórzy bardzo chcieli, ale nie dotarli. Za rok chcemy się bawić po raz 40. Liczymy, że nie zabraknie śniegu – podsumowuje Konopka. Oprócz dorosłych (ścigających się na 5, 10 i 20 km) powalczyła też ponad setka dzieci. Impreza organizowana

jest dla upamiętnienia polskich lotników walczących w II wojnie światowej, którzy do 1939 roku szkolili się na szynobowisku w Ustjanowej.

27. edycji (do 2014 roku) jako komandor biegu organizował Stanisław Nahajowski, wybitny narciarz, prezes Podkarpackiego Okręgowego Związku Narciarskiego, zmarły w grudniu 2014 roku. Uchwałą Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych trasy biegowe w Ustjanowej noszą imię Stanisława Nahajowskiego. ©©

**NAJLEPSI NA TRASACH:
Bieg główny kobiet - 10km:**

1. Emilia Kwaśnik - USTRZYKI DOLNE
2. Sabina Lizis - USTRZYKI DOLNE
3. Ewa Marszałek - RZESZÓW
3. Ewa Marszałek - RZESZÓW
4. Katarzyna Węgrzyn - NOWY TARG
5. Zuzanna Konik - STEFKOWA
6. Ewa Armata - FRYSZTAK

Bieg główny mężczyzn - 20km:

1. Piotr Sobczewski - SIEDLCE
2. Bogusław Gracz - ZĄB
3. Marcin Węgrzyn - NOWY TARG
4. Robert Głęb - JEDLICZE
5. Marcin Kielbasa - PTASZKOWA
6. Paweł Franc - USTRZYKI DOLNE

BIEG 5KM:

KOBIETY:

1. Zuzanna Górka - Odrzykoń
2. Justyna Janik - Jasło
3. Aleksandra Konik - Jasło

MĘŻCZYŹNI:

1. Mateusz Mandziuk - Tomaszów Lubelski
2. Marek Góra - Ustrzyki Dolne
3. Damian Ciborowski - Jasło

©©



Zawodnicy, którzy kończyli zmagania czuli ogromną satysfakcję, bo rywalizowali w niełatwym warunkach...

KOSZYKÓWKA | ORLEN BASKET LIGA

Doświadczony Łotysz wzmocnił Szklany Team

Martins Laksa to kolejny zawodnik, który dołączył do Miasta Szkła Krosno. Łotewski skrzydłowy to nieanonimowa postać w polskiej Orlen Basket Lidze. W przeszłości występował w takich polskich klubach jak: PGE Start Lublin i Tauron GTK Gliwice. W tym sezonie pozostawał długo bez żadnego klubu, ponieważ przed rozpoczęciem EuroBasketu nabawił się kontuzji barku. Miasto Szkła w niedzielę (początek o 15.30) zagra u siebie z Legią Warszawa.



FOT. MIASTO SZKŁA KROSNO

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA

H. Pieszczych w Jasło

25-letni pomocnik Hubert Pieszczych po półrocznym pobycie w Sokole Kolbuszowa Dolna zasila szeregi Czarnych Jasło. Jesienią zaliczył 13 meczów w 3. lidze, zanotował ponad 500 minut.

Developres gra dziś z mistrzem Francji. Rysice, tylko zwycięstwo

Marek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZYŃ. Dziś siatkarki DevelopResu w meczu czwartej kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzyń o 18 zmierzają na Podpromiu z Levallois Paris Saint - Cloud. Cel? Zwycięstwo za 3 punkty.

Kilka tygodni temu w Paryżu, w drugiej kolejce grupy E mistrzynie Francji nieoczekiwanie pokonały faworyzowane rzeszowianki 3:2. Był to dla mistrzyni Polski bardzo zimny prysznic, a dla gospodyń wyjątkowy moment - pierwsze historyczne zwycięstwo w zaledwie drugim spotkaniu Champions League Volley. Dziś nasza drużyna chce się zrewanżować francuskiej ekipie za tamtą przegraną, ale nie tylko z tego względu rzeszowski klub i jego kibice nastawieni są dziś wyłącznie na wygraną.

Jest to bowiem niezwykle ważny mecz dla liderki naszej ekstraklasy, które po ostatnim wyjazdowym zwycięstwie nad niemieckim SSC Palmberg Schwerin 3:2 awansowały na pierwsze miejsce w tabeli grupy E i teraz potrzebują zwycięstwa na własnym boisku, aby umocnić swoją pozycję lidera grupy. Warto przypomnieć, że awans do ćwierćfinałów automatycznie wywalczą najlepsze zespoły w tabeli każdej pięciu z grup. Pozostałe trzy miejsca w 1/4 finału uzyskają



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Siatkarki KS DevelopRes Rzeszów mają dziś bardzo ważne zadanie do wykonania w Lidze Mistrzyń - muszą pokonać na Podpromiu Levallois Paris Saint - Cloud

drużyny, które wygrają mecze play-off. Wystąpi w nich pięć zespołów z drugich miejsc w grupach oraz najlepsza z tych, które zajmą trzecie lokaty. Jest się więc o co bić i wygrywać, bo Niemki z SSC Palmberg znajdują się tuż za plecami ekipy trenera Cesara Hernandez Gonzaleza, który będzie miał do dyspozycji wszystkie zawodniczki.

Rywalki to międzynarodowe towarzystwo, ale bez gwiazd. W kadrze drużyny do-

minują Francuzki, ale też są siatkarki ze Słowacji, Czech, Argentyny, Finlandii, Holandii, Chorwacji, Włoch i Niemiec. Trenerem paryskiego teamu „Marianek” jest Włoch Alessandro Orefice, który prowadził m.in. reprezentację Słowenii.

Dzisiejszy mecz sędziować będą Ozan Cagi Sarikaya z Turcji i Andrii Kovalczuk z Ukrainy. Nasze siatkarki zapraszają kibiców do dopingowania i wsparcia drużyny w hali na Podpromiu. Spotkanie pokaże na żywo Pol-

sat Sport 1 i Polsat Sport Extra 2. Już w tę niedzielę (godz. 20) DevelopRes czeka szlagierowe starcie w Tauron Lidze z PGE Budowlanymi Łódź.

Wracając do Ligi Mistrzyń, to wczoraj podana została informacja, że gospodarzem turnieju Final Four 2026 będzie Stambuł. Cztery najlepsze drużyny klubowe Europy zagrają w mogącej pomieścić 13 500 widzów Ülker Sports Arenie. Tegoroczny Final Four zaplanowano na weekend 2-3 maja. ©©

Nowa Sarzyna z wojewódzkim Pucharem Polski

Grzegorz Kostka
sport@nowiny24.pl

FUTSAL. W Błażowej rozegrano turniej Wojewódzki o Puchar Polski w futsalu. Najlepsza okazała się ekipa z Nowej Sarzyny, która zagra w fazie ogólnopolskiej Futsal Pucharu Polski w sezonie 2026/27.

Osiem drużyn, które wywalczyły awans z eliminacji w turniejach okręgowych w pierwszej rundzie rywalizowało w dwóch grupach. Po zaciętej rywalizacji do półfinału awans wywalczyły ekipy:

Coala Łańcut, Sympatyczni Nisko, Maxpol Rzeszów i Futsal Aniela Nowa Sarzyna. W półfinałach drużyny z Nowej Sarzyny i Niska nie pozwoliły na zbyt dużo swoim rywalom i awansowały do finału.

W wielkim finale Pizzeria Aniela okazała się lepsza od Sympatycznych Nisko i pierwszy raz w historii zdobyła Wojewódzki Futsal Puchar Polski. Wręczono również nagrody indywidualne: MVP - Juliusz Cupak (Sympatyczni), Najlepszy strzelec - Krzysztof Gumieniak (Aniela), Najlepszy

bramkarz - Aleksander Zwiercan (Łańcut). W fazie grupowej obie najlepsze ekipy przegrały po jednym meczu. Dużo emocji było w półfinałach. ©©
Półfinały: Coala Containers Futsal Łańcut - Futsal Aniela Nowa Sarzyna 2:6 Zieliński 16, Benc 21 - Wach 10, Wach 12, Madej 13, Sarzyński 15, Gumieniak 19, Gumieniak 24;
Sympatyczni Nisko - Maxpol Rzeszów 3:1 Socha 9, Moskal 21, Moskal 21 - Nowak 24
Mecz o 3 miejsce: Coala Containers Futsal Łańcut - Maxpol Rzeszów 3:1 Benc 2, Stopyra 4, Strzyżek 7, Gierlach 24 - Nowak 8.
Finał: Futsal Aniela - Sympatyczni Nisko 3:1 Gumieniak 12, Madej 13, Sarzyński 24 - Cichor 14. ©©©



FOT. PODKARPACKI ZPN

Krzysztof Gumieniak był ważną postacią w Anieli