DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 205 (21 912) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa 21.10.2026

nowiny

77 lat

WAŻNA SPRAWA
Wojewoda daje przykład: Znajdźmy czas na zdrowie i badania. Zatrważająco niskie jest zainteresowanie mieszkanek Podkarpacia badaniami profilaktycznymi przeciw nowotworom – str. 2

RZESZÓW
Otwarcie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki odbędzie się 7 listopada
Jak zdobyć wejściówki? – str. 5

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Przyrost naturalny

Na Podkarpaciu tylko dziewięć gmin na plusie. W czym tkwi sekret Orłów?

Norbert Ziętal

Sytuacja demograficzna w Polsce jest coraz gorsza. Więcej Polaków umiera niż się rodzi. Są jednak miasta i gminy, w których sytuacja jest odwrotna – przyrost jest dodatni. Przykładem jest gmina Orły w powiecie przemyskim z przyrostem plus 0,71 na 1000 mieszkańców w 2025 roku.

W 2025 r. przyrost naturalny w Polsce kolejny rok z rzędu był ujemny. Wyniósł minus 4,48. Urodziło się 238 264 dzieci, zmarło 405 747 osób, czyli było prawie dwukrotnie więcej zgonów niż urodzeń. Na Podkarpaciu tradycyjnie jest nieco lepiej. Przyrost naturalny też był ujemny (jak w każdym województwie), ale wyniósł „tylko" minus 3,22. Urodziło się 12 838 dzieci, a zmarło 19 456 osób.

Na 160 miast i gmin na Podkarpaciu dodatni przyrost naturalny był tylko w dziewięciu. W dwóch wyniósł zero, jednak w pozostałych 149 był ujemny. Tradycyjnie już od wielu lat dodatni był w Rzeszowie, podobnie jak saldo migracji dla tego miasta (więcej osób się sprowadziło na pobyt stały, niż wyprowadziło). Stolica naszego województwa od lat dynamicznie się rozwija. Praca i atrakcyjne jak na nasz region wynagrodzenia przyciągają młodych ludzi, którzy osiedlają się w tym mieście lub sąsiednich gminach i zakładają rodziny.

Korzystają na tym również okoliczne, obwarzankowe miasta i gminy, które często nie chcą być już tylko „sypialnią" dla Rzeszowa, ale walczą o nowych, młodych mieszkańców. Jak? M.in. poprawiając infrastrukturę, wzbogacając ofertę edukacyjną i kulturalną, tworząc przyjazny klimat dla nowych inwestycji. Tak robi choćby Głogów Młp. czy Trzebownisko. Gminy obwarzankowe zapewniają dobrą komunikację z silnym i dynamicznym ośrodkiem, jakim jest Rzeszów.

W tej gminie od 25 lat przyrost naturalny jest znacznie większy niż średnia podkarpacka.

Co jednak decyduje o dodatnim przyroście naturalnym gminy Orły w powiecie przemyskim? W 2025 roku wyniósł on plus 0,57. Urodziło się 67 dzieci, zmarło 61 osób.

©℗

– Str. 3

Interwencja Nowin

Lokatorzy: Chcemy czystych i niezagraconych klatek schodowych

Odrapane i brudne ściany, pozostawiane w ciągach komunikacyjnych rowery i wózki – tak wygląda życie w bloku przy ul. Wieniawskiego
– Str. 6

Z naszych stron

Remont Rynku w centrum miasta wywołał burzę w sieci

Remont nawierzchni Rynku ma poprawić stan najbardziej reprezentacyjnej części miasta. Czy rynek nie jest zbyt często remontowany?
– Str. 3

Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie przez kleszcza jesienią. Konsekwencje mogą być bardzo poważne – Str. 10

Przyjechali na grzyby – dostali mandaty. Najazd Rumunów na lasy w Beskidzie Niskim. Zaśmiecają parkingi i pola biwakowe
– Str. 6

FOT. ARCHIWUM

FOT. OSP KSRG JEDLICZE

Jedlicze

Śledztwo w sprawie potrącenia 3-letniego dziecka w przedszkolu podczas pokazu

bh

Prokuratura Rejonowa w Krośnie wszczęła śledztwo w sprawie zdarzenia, do jakiego doszło w poniedziałek na terenie przedszkola.

– Na terenie przedszkola trwały pokazy z pierwszej pomocy organizowane przez Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Krośnie. Samochód pokazowy potrącił dziecko, które z ciężkimi obrażeniami ciała przewieziono do szpitala w Rzeszowie. W sprawie zatrzymany został kierowca samochodu, a także dwie opiekunki z przedszkola – informuje prokuratura.
– Str. 4

Bieszczady

Spór o wypał węgla w Radoszycach

Dorota Mękarska

Przyszłość Ekomuzeum Węgla Drzewnego „Na wypale" w Radoszycach stoi pod znakiem zapytania.

Ekomuzeum stworzone w 2023 r. przez Fundację „Ramię w ramię – nad Osławą" miało przypominać o tradycyjnym zawodzie wypalacza i stać się turystyczną wizytówką okolicy. I tak rzeczywiście jest.

Dziś o wypale mówi się jednak nie tylko w kontekście turystycznego sukcesu. Spór dotyczy przede wszystkim dymu, który – jak twierdzą niektórzy mieszkańcy – dociera do pobliskich miejscowości w gminie Komańcza.
– Str. 4

eprasa.pl 96c82a0f56

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Urszula, Celina i Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

WOKÓŁ NAS

Nowe budy dla schroniska w Podgrodziu

opr. baj

Do schroniska w gminie Dębica trafiło 10 bud dla psów. Przekazał je Kronospan, który ma zakład w pobliskim Pustkowie.

Przed przekazaniem bud przedstawiciele firmy ustalili ze schroniskiem, jaka liczba oraz jakie rozmiary będą najbardziej przydatne. Firma zapewniła materiały potrzebne do ich wykonania - łaty, deski i płyty OSB - a także sfinansowała ich przygotowanie oraz transport do Podgrodzia. Schronisko, należące do Gminy Dębica, działa dzięki zaangażowaniu Fundacji Psi Azylek, wolontariuszy i osób wspierających jej działalność. Jej działania są finansowane dzięki pomocy osób prywatnych, firm i instytucji. Na liście potrzeb są m.in. dobrej jakości karma, smycze, szelki, obroże i miski. W zimie potrzebne są słoma, grube koce i kołdry bez pierza. Fundacja prowadzi na swojej stronie profile zwierząt szukających domów, a osoby, które nie mogą adoptować psa, mogą pomóc poprzez dom tymczasowy, spacery czy wirtualną opiekę nad psem.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Do schroniska trafiło dziesięć nowych bud dla psów: cztery mniejsze i sześć większych

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
20°C/10°C

jutro
14°C/7°C

PROFILAKTYKA

Rak zbiera żniwo, badania i szczepienia mogą uratować życie – alarmują medycy

FOT. BARBARA GALAS

- Nie potrzeba skierowania, nie mam kolejek - zachęcano wczoraj do badań profilaktycznych

Andrzej Pięs

Zatrważająco niskie jest zainteresowanie mieszkanek Podkarpacia badaniami profilaktycznymi przeciw nowotworom, równie niska jest wyszczepialaność przeciwko wirusowi HPV.

Do profilaktycznych badań mammograficznych i testów HPV we wtorek stawiły się w Przychodni Specjalistycznej nr 1 przy ul. Hetmańskiej w Rzeszowie wojewoda Teresa Kubas-Hul, Irena Marszałek-Czekierda, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej PUW, wiceprezydentka Rzeszowa Krystyna Stachowska i wójt Dzikowca Bogumiła Kosiorowska. Po badaniach namawiały mieszkanki regionu do poddaniu się takim badaniom.

- Gorąco namawiamy panie, by się badały, by dawały sobie szanse na to, że jeśli nawet wyniki wykażą jakiekolwiek zmiany, to jeśli zostaną wykryte na bardzo wczesnym etapie, jest ogromna szansa, by być zdrowym w całości - apelowała wojewoda. - To łącznie zaledwie 10 minut, które może uratować życie. I zapewniam panie: nie boli, atmosfera jest przyjazna, sama właśnie o tym się przekonałam. Badania bezpłatne, nie ma kolejek, każda kobieta powyżej 45. roku życia może z programu skorzystać, w przypadku testu HPV objęte bezpłatnymi badaniami są panie powyżej 25. roku życia.

Przy okazji przypomniała, że bezpłatne badania prenatalne przysługują paniom w ciąży.

Do apelu dołączyła Krystyna Stachowska, o możliwości badań profilaktycznych przypomniała też mężczyznom. - Panowie, jesteście nam potrzebni - przekonywała. - A panie zachęcam: nie potrzeba skierowania, nie mam kolejek, wystarczy przyjść i tego samego dnia poddać się badaniom.

Teresa Gwizdak, dyrektor podkarpackiego oddziału NFZ też przekonywała do badań prozdrowotnych, a tych NFZ prowadzi sześć: „Moje zdrowie”, w którym każdy powyżej 20. r. ż. może co pięć lat wykonać wszystkie badania profilaktyczne. Kolonoskopia dostępna co 5–10 lat dla wszystkich po 40 r. ż. Przypomniała o najnowszej propozycji ministerstwa zdrowie: profilaktyka raka płuca, który jeszcze nie ruszył, a już budzi ogromne zainteresowanie. Umowy z ośrodkami prowadzącymi program na Podkarpaciu będą podpisywane od 15 listopada.

- Muszą odczarować mit o szkodliwości badań mammograficznych, krążący w opinii publicznej - mówił dr n. med. Paweł Guzik. - Są absolutnie nieszkodliwe, a mogą uratować życie. I nie zapominajmy programie szczepień dla dzieci lat od 9 do 13 przeciwko wirusowi HPV, refundowanych przez NFZ.

Statystyki dowodzą, że za 80 proc. przypadków zgonów z powodu raka piersi odpowiada zbyt późna diagnoza, tymczasem skala zainteresowania badaniami profilaktycznymi jest w Polsce niepokojąco niska. - Jeśli chodzi o program profilaktyki raka piersi i systemu badań mammograficznych, to Polska znajduje się w strukturach Europy niestety na 3. miejscu od końca, jeśli chodzi o zgłaszalność pacjentów - wyliczał dr Guzik. - W Szwecji i Finlandii ten odsetek wynosi 89 procent. W Polsce rocznie jest 4,5 tysiąca zachorować na raka szyjki macicy, co ma związek z niskim zainteresowanie szczepieniami przeciwko HPV. W krajach skandynawskich „na sztuki” można liczyć zachorowania ten nowotwór, ale też wyszczepialność sięga tam 100 procent.

Na Podkarpaciu z programu profilaktyki szyjki macicy skorzystało zaledwie 15 proc. mieszkanek. ©℗

eprasa.pl 96c82a0f56

BLISKO NAS

Remont Rynku w centrum wywołał burzę w sieci. „Rynek często, za często jest remontowany”

Łukasz Solski

Remont nawierzchni na przemyskim Rynku ma poprawić stan najbardziej reprezentacyjnej części miasta. Informacja o rozpoczęciu prac wywołała dyskusję. Część mieszkańców cieszy się z inwestycji, inni pytają, dlaczego miasto ponownie zajmuje się Rynkiem, podczas gdy na remont czekają zaniedbane ulice w różnych częściach Przemyśla.

FOT. ŁUKASZ SOLSKI

Prace związane z remontem nawierzchni Rynku w Przemyślu mają potrwać do 18 grudnia.

Szczegóły inwestycji przedstawił Bartłomiej Barszczak, pierwszy zastępca prezydenta Przemyśla. „Rozpoczynamy pierwszy etap remontu nawierzchni Rynku. Prace łącznie obejmą 2000 m nawierzchni z kostki betonowej i granitowej. Całość potrwa około dwóch miesięcy.” - napisał zastępca prezydenta.

Część internautów zakwestionowała kolejność miejskich inwestycji i zwróciła uwagę, że na naprawę czekają również inne drogi:

„Rynek często, za często remontowany...Proszę przejechać się ulicą Mieszka I , Domową i Chocimską... wołają o remont nie ruszane od dekad!!! A tu kostkę znowu trzeba wymieniać na rynku??”

„Kolejny remont rynku, a na inwestycje drogowe na ulicach Topolowa czy Skolimowska pan prezydent już ma wywalone.”

Nie wszyscy podzielili te krytyczne opinie internautów. „To jak zwykle narzekania tych samych osób lub fejkowych botów, a to przecież centrum miasta i jego wizytówka!” napisał jeden z użytkowników Facebooka.

Dyskusja pokazała, że dla części mieszkańców ważniejsza od wyglądu reprezentacyjnego centrum jest poprawa stanu dróg w dzielnicach. Inni przypominają, że Rynek jest miejscem odwiedzanym zarówno przez mieszkańców, jak i turystów, dlatego wymaga regularnych prac utrzymaniowych.

Może wymienić kilka kostek?

W komentarzach pojawiło się pytanie, czy konieczny jest remont większego fragmentu nawierzchni, czy wystarczyłoby uzupełnienie brakujących elementów.

- Nawierzchnia jest już na tyle zużyta, że punktowe naprawy przestały przynosić efekty. Uzupełniamy ubytek w jednym miejscu, a kostka zaczyna wypadać obok. Po latach eksploatacji kostka betonowa straciła swoje właściwości. Kruszy się w rękach. Natomiast kostka granitowa jest zdecydowanie trwalsza, dlatego nie ma potrzeby jej wymieniać i zwiększać kosztów remontu - wyjaśnił zastępca prezydenta.

Czy remont Rynku powinien mieć pierwszeństwo przed naprawą innych ulic w Przemyślu: „A co z ulicami 3 Maja, Sielecką, Batorego i Puszkina?” - pytali internauci.

Barszczak wskazał znaczenie Rynku dla wizerunku Przemyśla.

- Remonty ulic, o których pan wspomina, są potrzebne ze względów komunikacyjnych, natomiast w przypadku Rynku dochodzi ważny aspekt estetyczny i wizerunkowy. Przemyśl odwiedzają dziesiątki tysięcy turystów. Najczęściej kierują swoje pierwsze kroki właśnie na Stare Miasto. Dla mieszkańców Rynek to także jedno z najważniejszych miejsc. Trudno więc nie dostrzegać potrzeby poprawy stanu nawierzchni w najbardziej reprezentacyjnej części naszego miasta.

- Proszę również wziąć pod uwagę skalę wydatków. Remont ul. 3 Maja wymaga nakładów rzędu kilku milionów złotych, czyli ponad dziesięć razy więcej środków, które staramy się pozyskać. Podobnie jest z ulicami Batorego, Sielecką czy Puszkina, których remonty również wymagają znacznie większych nakładów. Dojdziemy również do tych ulic. To tylko kwestia czasu - napisał w sieci Barszczak.

Jakie są plany miasta?

Jeden z internautów ma nadzieję, że po remoncie Rynku przyjdzie czas na kolejne ulice w centrum. - Jeśli w przyszłym roku jeszcze uda się Kościuszki/Ratuszową/Wałową wybrukować.

Barszczak odpowiedział, że miasto pracuje nad dokumentacją dotyczącą tych dróg. - Powstaje kompleksowa dokumentacja projektowa dla wspomnianych ulic, powinna być gotowa do końca tego roku. Postaramy się przeprowadzić doraźne naprawy nawierzchni ul. Wałowej, żeby wyrównać te największe nierówności i jakoś wytrzymać do czasu docelowej przebudowy.©℗

NASZE SPRAWY

Najwyższy przyrost naturalny w naszym województwie zanotowano w Tyrawie Wołoskiej i Krasnem

Norbert Ziętal

Gmina Orły oddalona jest od Rzeszowa o ok. 80 kilometrów, więc stolica regionu nie ma na nią żadnego oddziaływania jak w przypadku np. Głogowa Młp.

Najbliższe duże miasto to Przemyśl, ale ono akurat zmaga się od lat z jedną z najgorszych demografii na Podkarpaciu i dodatkowo ujemnym od lat saldem migracji (więcej ludzi się wyprowadza niż sprowadza). Nie oddziaływuje więc korzystnie na sąsiednie gminy, jak Rzeszów.

- Ja, były sekretarz i jeszcze jedna osoba funkcyjna w urzędzie gminy w sumie mamy więcej dzieci niż cała pewna mała szkoła w naszej gminie - śmieje się Bogusław Słabicki, wójt gm. Orły, zapytany przez Nowiny o to, co władze tej gminy zrobiły, aby był dodatni przyrost naturalny.

Jednak analizując na poważnie przyczyny korzystnej demografii wójt wskazuje przede wszystkim na miejsca pracy i korzystne warunki dla rozwoju budownictwa rodzinnego. Tylko w podstrefie ekonomicznej, w różnych firmach, pracuje ok. 500 osób. A to dopiero początek strefy, gdyż już zaczęły się prace nad jej znacznym powiększeniem.

Jednak także poza strefą jest wiele miejsc pracy, które powstały stosunkowo niedawno. Chodzi choćby o firmy logistyczne - kurierskie, które ulokowały tutaj swoje centra przeładunkowe. Dlaczego akurat w tej gminie? Decyduje bliskość autostrady A4, a właściwie węzła Przemyśl (przedostatniego przed granicą z Ukrainą).

Kluczem do demograficznych sukcesów jest przyciągnięcie młodych.

Szybko przybywa nowych domów. W Orłach zabudowują się głównie działki przy ulicach Handlowej i Jana Pawła II, w Wacławicach - tzw. Podlas. W mniejszej skali takie nowe osiedla są widoczne w innych miejscowościach.

Dodatni przyrost naturalny w 2025 r. w gminie Orły to nie przypadek. Przez większość minionych 25 lat był on dodatni i rokrocznie znacznie wyższy niż średnia dla Podkarpacia. „Namieszał” tylko covid, gdzie jak w większości kraju, statystyki demograficzne poleciały w dół.

Gmina Orły ma korzystniejszą niż średnia podkarpacka, strukturę wiekową ludności. Procentowo jest więcej młodych ludzi niż w wielu innych gminach. Osób w wieku do 14 lat jest ponad 15 proc. (na Podkarpaciu 14,4 proc.). Seniorzy w tej gminie (w wieku 70 plus) to 11,90 proc., na Podkarpaciu 13,86 proc. Do poprawy jest za to saldo migracji. W 2025 roku wyniosło one minus 2,8 na 1000 mieszkańców, przy średniej podkarpackie minus 1,2.

Łyżka dziegciu? Przyrost naturalny powinien wynosić plus 2,1 na 1000 mieszkańców. Wtedy mówi się o zastępowalności pokoleń. Ten w gminie Orły był dużo niższy. Przyrost minimum plus 2,1 w 2025 roku był tylko w dwóch podkarpackich gminach:

- Tyrawie Wołoskiej w powiecie sanockim, w której wyniósł plus 4,73,
- Krasnem w powiecie rzeszowskim plus 3,83. ©℗

NASZ REGION

Łańcut

Zostawił Audi na rondzie i odszedł, bo był pijany

Ok. godz. 3. nad ranem łańcuccy policjanci otrzymali zgłoszenie o nieprawidłowo zaparkowanym Audi na drodze. Kierowca zaparkował przy jednym z rond, czym utrudniał ruch kołowy. Policjanci odnaleźli kierowcę, po wylegitymowaniu okazało się, że jest 37 – letnim mieszkańcem Rzeszowa.

Badanie stanu trzeźwości wykazało u niego blisko 2,5 promila alkoholu w organizmie. Wstępna rekonstrukcja wydarzeń wykazała, że mężczyzna w stanie wskazującym przemierzał ulice Łańcuta. Wjechał na rondo i tu się zatrzymał. Następnie opuścił pojazd i pieszo próbował się oddalić. Wóz trafił na strzeżony parking, jego kierowca do policyjnej izby zatrzymań. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości grozi mu kara pozbawienia wolności do 3 lat, zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz wysoka grzywna. **apl**

eprasa.pl 96c82a0f56

BIESZCZADY

Spór o wypał w Radoszycach. Jedni widzą atrakcję turystyczną, inni problem. Skarżą się na dym

Przyszłość Ekomuzeum Węgla Drzewnego „Na wypale" w Radoszycach stoi pod znakiem zapytania.

Dorota M ękarska

Ekomuzeum stworzone w 2023 r. przez Fundację „Ramię w ramię – nad Osławą" miało przypominać o tradycyjnym zawodzie wypalacza i stać się turystyczną wizytówką okolicy.

Z czasem ekomuzeum rozwinęło się w atrakcję edukacyjną. Organizowane jest tu m.in. Święto Dymu, a turyści mogą poznawać dawne metody produkcji węgla i rozmawiać z ludźmi, którzy wykonywali ten zawód przez lata. Do Radoszyc przyjeżdżają również grupy zorganizowane, a zainteresowanie wypałem dotarło nawet do zagranicznych mediów.

W pierwszym sezonie odwiedziło je około 3 tysiące osób, a w 2025 roku – według szacunków pomysłodawcy, Pawła Łabaja – już około 30 tysięcy turystów.

FOT. ARCHIWUM

Czy Ekomuzeum Węgla Drzewnego w Radoszycach przetrwa? Do gminy wpływają skargi skargi na dym wydobywający się z retort

Dziś o wypale mówi się jednak nie tylko w kontekście turystycznego sukcesu. Spór dotyczy przede wszystkim dymu, który – jak twierdzą niektórzy mieszkańcy – docierа do pobliskich miejscowości.

Dym dzieli mieszkańców

Wójt gminy Komańcza Roman Bzdyk przyznaje, że otrzymuje sygnały o uciążliwościach. Zgłoszenia mają pochodzić zarówno z Radoszyc, jak i z Komańczy. Mieszkańcy skarżą się, że dym przeszkadza im szczególnie latem, kiedy chcą otwierać okna.

– Nie wierzę, że ten wypał aż tak dymi. Od jednej miejscowości jest kilometr, a od drugiej półtora kilometra – mówi wójt. Zaznacza jednak, że według relacji mieszkańców dym może przemieszczać się korytem rzeki.

Paweł Łabaj uważa, że problem jest wyolbrzymiany. Do niego skargi nie docierają. Jak podkreśla, osoby pracujące przy piecach przez całą dobę obserwują warunki atmosferyczne i sprawdzają, dokąd niesie się dym.

Przyznaje, że przy niekorzystnej pogodzie, zwłaszcza przed wschodem Słońca, dym może utrzymywać się nisko nad ziemią. Nie jest to jednak zjawisko stałe, zdarza się sporadycznie.

Twórca ekomuzeum deklaruje gotowość przeprowadzenia badań, które pomogłyby ustalić rzeczywistą skalę oddziaływania wypału.

Dzierżawa pod znakiem zapytania

Spór nabrał znaczenia podczas sesji rady gminy. Wójt wycofał projekt uchwały, która miała umożliwić wydzierżawienie terenu na dziesięć lat. Jak wyjaśnia Roman Bzdyk, bez zgody rady może zawrzeć umowę na okres nieprzekraczający 3 lat.

Samorząd chce porozumieć się z przedstawicielami sołectw Radoszyce i Komańcza oraz fundacją prowadzącą wypał. Jedną z rozważanych kwestii jest ograniczenie liczby jednocześnie pracujących pieców.

– Jeżeli takie porozumienie wypracujemy, wówczas na nowo wróci sprawa wydłużenia dzierżawy do dziesięciu lat – zapowiada wójt. Nie ukrywa, że zależy mu na utrzymaniu atrakcji. Chce jednak, by rozwiązanie uwzględniało także zastrzeżenia mieszkańców.

Twórca wypału deklaruje gotowość do ograniczenia działalności do jednego pieca palącego się jednocześnie. W jego ocenie taki kompromis pozwoliłby utrzymać atrakcję bez nadmiernego obciążania okolicy.

To pokaz tradycji, nie przemysłowa produkcja

Łabaj odpiera również obawy, że wypał może przekształcić się w zakład przemysłowy. Jak tłumaczy, produkcja węgla w lokalnych warunkach jest kosztowna i niekonkurencyjna wobec importowanego surowca. Dlatego w Radoszycach węgiel powstaje przede wszystkim podczas pokazów, a nie na potrzeby masowej sprzedaży.

Zdaniem pomysłodawcy największą wartością ekomuzeum jest możliwość zobaczenia tradycyjnego rzemiosła, które staje się coraz rzadsze. Z kolei dla gminy, która nie ma wielu podobnych atrakcji, wypał jest ważnym elementem oferty turystycznej.

Paweł Łabaj podkreśla, że organizatorzy nie chcą tworzyć kolejnej masowej atrakcji. Zależy im na zachowaniu autentycznego charakteru miejsca i pokazaniu procesu, który w innych częściach kraju staje się coraz trudniejszy do zobaczenia.

0011601229

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci Koleżanki

Danusi Drag

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia
Dyrekcja i pracownicy Oddziału Okręgowego Narodowego Banku Polskiego w Rzeszowie

REKLAMA 0011590173

JEDLICZE, KROSNO

Śledztwo ws. potrącenia 3-latka przez ambulans

red, bh

Prokuratura Rejonowa w Krośnie wszczęła wczoraj śledztwo w sprawie potrącenie na terenie przedszkola w Jedliczu (powiat krośnieński)podczas pokazowej lekcji ratownictwa 3-letniego dziecka. Z urazem głowy trafiło do szpitala.

Do wypadku doszło w poniedziałek na terenie Przedszkola Samorządowego w Jedliczu podczas pokazów udzielanie pierwszej pomocy medycznej. Zajęcia z dziećmi prowadzili wykładowcy i studenci kierunku Ratownictwo medyczne Państwowej Akademii Nauk Stosowanych (PANS) w Krośnie.

Jak poinformowała we wtorek rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Krośnie prok. Marta Kolendowska-Matejczuk, śledztwo prowadzone jest w kierunku narażenia na niebezpieczeństwo, nieumyślnego spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

- Na terenie przedszkola trwały pokazy z pierwszej pomocy organizowane przez Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Krośnie. W ich trakcie samochód pokazowy potrącił dziecko, które z ciężkimi obrażeniami ciała zostało przewiezione do szpitala w Rzeszowie – poinformowała prok. Kolendowska-Matejczuk.

W sprawie zatrzymany został kierowca samochodu, a także dwie opiekunki z przedszkola. Wszyscy byli trzeźwi.

- Na ten moment nikomu nie przedstawiono zarzutów – zaznaczyła prokurator.

Zastrzegła, że z uwagi na dobro postępowania, dobro pokrzywdzonych oraz konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku śledztwa dalsze informacje na tę chwilę nie będą udzielane.

Oświadczenie w tej sprawie zamieściła na swojej stronie PANS. „Około godziny 11.00, w trakcie zajęć realizowanych na zewnątrz budynku z udziałem ambulansu dydaktycznego, doszło do nieszczęśliwego wypadku trzyletniego dziecka, które doznało urazu głowy. Poszkodowanemu natychmiast została udzielona profesjonalna pomoc medyczna. Zespół ratownictwa medycznego SPPR w Krośnie przetransportował dziecko do szpitala klinicznego w Rzeszowie" – napisano w oświadczeniu podpisanym przez rektora dra hab. Zbigniewa Barabasza, prof. PANS.

Wyraził, w imieniu całej społeczności akademickiej PANS w Krośnie, „ogromne współczucie dla rodziców i bliskich poszkodowanego dziecka oraz nauczycieli przedszkola".

„Rozumiemy powagę sytuacji i pragniemy rzetelnie oraz sprawiedliwie, w ramach posiadanych narzędzi, wyjaśnić przyczyny tragedii" – czytamy w oświadczeniu.

Szpital, na prośbę rodziców dziecka, nie informuje o jego stanie.

(PAP)api/ mark

eprasa.pl 96c82a0f56

WYDARZENIE

PLCA. Tak będzie można zdobyć wejściówki na otwarcie. Jedna osoba może pobrać najwyżej dwie

Kinga Dereniowska

Wejściówki na to wydarzenie będzie można pobrać jedynie przez internet. Będą dostępne od godz. 12 w w poniedziałek, 26 października.

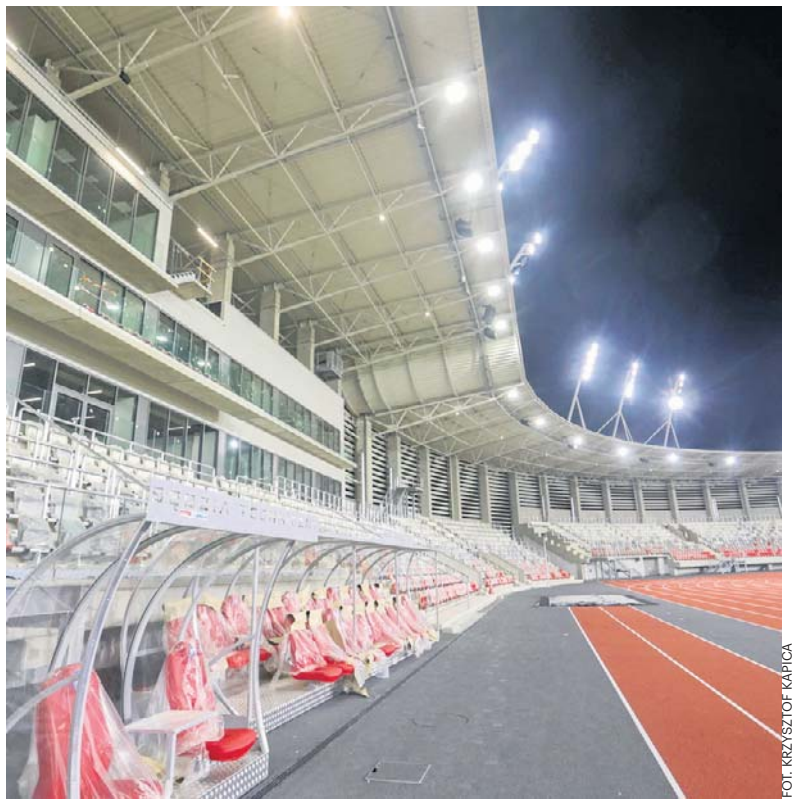
Historyczne otwarcie Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki w Rzeszowie zaplanowane jest 7 listopada. Wydarzenie będzie darmowe, ale żeby w nim uczestniczyć, trzeba zdobyć wejściówkę. Będą dostępne wyłącznie online na stronie bilety.estrada.rzeszow.pl od godz. 12 w poniedziałek 26 października.

- Pobranie biletu będzie możliwe po wcześniejszym zalogowaniu się - zaznacza Artur Gernand z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

Zainteresowanie ogromne

- Zależy nam, aby było to wydarzenie łączące różne pokolenia i środowiska, wspólne sportowe święto - zaznacza przedstawiciel ratusza.

Urzędnicy przygotowali do rozdysponowania 7600 wejściówek dla mieszkańców . Na jedno logowanie można pobrać wejściówkę dla dwóch osób. Lepiej więc nie zwlekać z pobraniem wejściówek na ostatnią chwilę, bo może ich zabraknąć.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Koszt budowy Podkarpackiego Centrum Lekkiej Atletyki przy ul. Wyspiańskiego w Rzeszowie to ok. 200 mln zł.

Uroczyste otwarcie stadionu przy ul. Wyspiańskiego rozpocznie się o godzinie 19. Tego wieczoru PCLA stanie się Areną Mistrzów, podczas której zaprezentują się sportowcy oraz kluby, które budują siłę rzeszowskiego sportu.

Zakaz kierowania obiektywów w stronę laserów

Przypomnijmy, że ratusz zrezygnował z zaproszenia na otwarcie gwiazdy polskiej muzyki . W zamian postanowił zaprezentować widowisko „Lord of Lasers". To spektakl łączący sztukę laserową z muzyką, multimediami, pirotechniką i efektami dymnymi.

Podczas pokazu trzeba będzie jednak zachować ostrożność. Ze względu na użycie profesjonalnych laserów o wysokiej mocy obowiązywać będzie zakaz kierowania obiektywów aparatów fotograficznych oraz smartfonów w stronę wiązek laserowych.

- Bezpośrednie trafienie promieniem lasera w soczewkę może doprowadzić do całkowitego i nieodwracalnego wypalenia matrycy w twoim urządzeniu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za sprzęt uszkodzony w wyniku niezastosowania się do powyższego ostrzeżenia - czytamy na stronie poświęconej otwarciu PCLA w Rzeszowie.

Podkarpackie Centrum Lekkiej Atletyki przy ul. Wyspiańskiego to nowoczesny, wielofunkcyjny obiekt, którego główną funkcją jest lekkoatletyka.Stadion został przygotowany do organizacji zawodów rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej.

Drugą dyscypliną, która zyska tu swoje miejsce, jest piłka nożna. Stadion spełnia wymagania licencyjne Ekstraklasy oraz rozgrywek klubowych UEFA. Zadaszone trybuny pomieszczą 8 tys. osób. Wydarzenia kulturalne organizowane na stadionie zgromadzą ponad 30 tys. widzów.

©℗

REKLAMA 0611593237

Organizator: nowiny, NOWINY24

Patronat Honorowy: Wojewoda Podkarpacki, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Konrad Fijołek Prezydent Miasta Rzeszowa, ZUS Patronat Honorowy Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, PANS

Patronat: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia, RDK Rzeszowski Dom Kultury

Partner główny: Uniwersytet Rzeszowski ur.edu.pl

Partner: VitaRes, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek, Audika, OGRÓD, TOM OPTIK Optyk Rzeszów, PON OKULAR, Gemini.pl, REACTIVE STUDIO

Patronat medialny: TVP info, TVP 3 Rzeszów, Polskie Radio Rzeszów

eprasa.pl 96c82a0f56

RZESZÓW

Mieszkańcy bloków apelują o porządek. „Chcemy czystych i niezagraconych klatek schodowych”

- Czy jest szansa, aby wspólne przestrzenie wyglądały lepiej - pytają mieszkańcy bloków przy ulicy Wieniawskiego 55.

Michał Cielecki

FOT. MICHAŁ CIELECKI

- Oczekujemy, aby miejsce, w którym żyjemy, było schludne i niezagracone - mówią mieszkańcy

Odrapane i brudne ściany, pozostawiane w ciągach komunikacyjnych rowery i wózki. - To problemy zarówno starszych, jak i oddanych do użytku dwa lata temu bloków - informują mieszkańcy.

Jak podkreślają w rozmowie z Nowinami, nie mają wygórowanych oczekiwań. Chodzi przede wszystkim o estetykę i porządek. - Nie wymagam tutaj wynalazków, kolorowych ścian, dekoracji, lameli. Chodzi przede wszystkim o schludną przestrzeń. Nie da się przejść, nie zwracając uwagi na brudne ściany i nie zahaczając o jakiś rower na klatce - mówi pan Damian, mieszkaniec osiedla.

- Największym problemem są według mnie rowery, hulajnogi czy wózki. Widać, że to też za ich sprawą powstają liczne uszkodzenia i zabrudzenia ścian na klatce schodowej - dodaje pan Paweł, mieszkaniec jednego z bloków powstałych na osiedlu w 2015 roku

- Jeśli coś zauważymy lub otrzymamy zgłoszenia dotyczące umieszczania przedmiotów na klatkach, zwracamy się bezpośrednio do mieszkańców o ich uporządkowanie - wyjaśnia Jacek Wiech, kierownik działu technicznego spółdzielni Metalowiec. - Jeśli chodzi natomiast o szkody, które powstają, pozostajemy do dyspozycji i po sygnałach lokatorów kontaktujemy się ze wspólnotami mieszkaniowymi, żeby podjąć uchwałę, decyzję dotyczącą naprawy. Staramy się ciągle przypominać na zebraniach o tych przypadkach.

Anna Skiba, rzecznik prezesa Miejskiego Zarządu Budynków Mieszkalnych w Rzeszowie również odniosła się do sytuacji. - Wszystko zależy od właścicieli wspólnot mieszkaniowych i ich dyspozycji. Sprawy powinny być zgłaszane na zebraniach wspólnot. Wtedy zarząd spółdzielni może interweniować - wskazała rzecznik.

Klatka schodowa to także droga ewakuacyjna

Przepisy przeciwpożarowe zabraniają składowania materiałów na drogach komunikacji ogólnej służących do ewakuacji oraz umieszczania na nich przedmiotów, które ograniczają wymaganą do tego szerokość lub wysokość.

Oficer prasowy KM PSP w Rzeszowie st. kpt. Jan Czerwonka, w niedawnej rozmowie z nami, mówił m.in. o rowerach, wózkach czy hulajnogach, które umieszczane na klatkach schodowych, są koszmarem strażaków: - Nie dość, że stanowią materiał palny, to w przypadku prowadzenia akcji są utrudnieniem, niekiedy przeszkodą w sprawnym prowadzeniu działań, także ewakuacji. Proszę sobie wyobrazić zagrożonych, którzy próbują uciekać przez klatki schodowe, potykając się i przewracając o sprzęt, który w zadymionej przestrzeni jest słabo widoczny - mówił strażak.

Obecne przepisy dotyczące postępowania mandatowego, związanego z przechowywaniem przedmiotów na klatkach, przewidują w sprawach określonych w art. 82 Kodeksu wykroczeń możliwość nałożenia grzywny do 5000 zł.

©℗

NA GRANICY

Kanadyjka chciała przemycić ikony

opr. NZ

Nielegalny przewóz obrazów o tematyce sakralnej udaremnili funkcjonariusze Służby Celno- Skarbowej podkarpackiej Krajowej Administracji Skarbowej z polsko-ukraińskiego przejścia granicznego w Malhowicach.

Celnicy skierowali do kontroli samochód osobowy, który wjeżdżał do Polski z Ukrainy. Podczas rewizji wykryli dwa malowane na drewnie obrazy. - Do ich przewozu przyznała się 58-letnia pasażerka, obywatelka Kanady. Mimo obowiązujących wymogów, kobieta nie zgłosiła do odprawy przywożonych obiektów i nie dopełniła formalności związanych z ich przewozem przez granicę Unii Europejskiej - informuje Izba Administracji Skarbowej w Rzeszowie.

Według wstępnej opinii zabezpieczone ikony datowane są XIX/XX w. Jedna z nich przedstawia wizerunek Matki Bożej Kazańskiej, druga fragmenty postaci świętych. Obrazy wymagają szczegółowych ekspertyz, podczas dalszego postępowania prowadzonego przez Podkarpacki Urząd Celno-Skarbowy w Przemyślu.

Na poczet kary grzywny grożącej podróżnej zabezpieczono 500 złotych.

FOT. KAS

Ikony datowane są na przełom XIX i XX wieku

WOKÓŁ NAS

Najazd Rumunów na lasy w Beskidzie Niskim. Zaśmiecają parkingi i pola biwakowe

Bogdan Hućko

W ostatnich dniach w lasach pojawiły się grupy zbieraczy grzybów zza południowej granicy. Samochody na rumuńskich rejestracjach rozwożą ich o świcie, by po południu zabierać razem z „urobkiem”. Grzyby są na miejscu obierane, segregowane, układane w skrzynkach i eksportowane poza granice kraju.

FOT. STRAŻ LEŚNA

Straż Leśna ściga za bałagan zostawiony na polach namiotowych

To kilkudziesięcioosobowe grupy koczujące na leśnych parkingach i polach biwakowych. Penetrują lasy, poruszając się tyralierą, co wywołuje obawy ze strony rodzimych grzybiarzy. - W tym roku nie notowaliśmy zdarzeń niebezpiecznych czy gróźb z ich strony pod adresem miejscowych, ale problemem są nieuprawnione wjazdy do lasu i zaśmiecanie terenu - mówi Łukasz Krzakiewicz, specjalista Straży Leśnej ds. ochrony mienia w Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie.

Podczas minionego weekendu Straż Leśna z nadleśnictw Dukla i Rymanów nałożyła 8 mandatów na obywateli Rumunii za nieuprawniony wjazd do lasu. - Przyjmują je z pokorą, uiszczając karę w gotówce. Wiemy, że to ludzie ubodzy, którzy na zbieraniu runa mogą u nas zarobić na życie. Za samo zbieranie grzybów nie możemy ich traktować inaczej, niż naszych rodaków, bo polskie prawo nie limituje możliwości zbioru runa leśnego. Dopóki nie popełniają przestępstwa i legalnie przebywają u nas, są traktowani jak każdy obywatel Unii - dodaje Łukasz Krzakiewicz.

O sprawie poinformowano też Straż Graniczną i Policję. Służby te, wraz ze Strażą Leśną, patrolują częściej okolice, gdzie aktywni są rumuńscy zbieracze. Prowadzony jest monitoring miejsc, gdzie te grupy grzybiarzy nocują. - Do mediów docierają sygnały o „straszeniu” polskich grzybiarzy, „wymuszaniu” na nich grzybów, jednak nie znajdują one potwierdzenia w formalnych zgłoszeniach - zaznacza Edward Marszałek, rzecznik prasowy RDLP w Krośnie. Wszelkie ewentualne takie przypadki należy zgłaszać do Straży Leśnej lub Policji.

©℗

eprasa.pl 96c82a0f56

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE

0011597768

PZU Zdrowie otworzyło pierwsze centrum medyczne w Rzeszowie.

Nowa placówka już przyjmuje pacjentów

Konsultacje specjalistyczne, badania diagnostyczne i zabiegi ambulatoryjne - z takiej oferty mogą korzystać pacjenci nowego Centrum Medycznego PZU Zdrowie. To pierwsza własna placówka sieci w stolicy Podkarpacia.

19 października uroczyście otwarto Centrum Medyczne PZU Zdrowie Rzeszów Kolejowa. Placówka mieści się przy ul. Kolejowej 1, na pierwszym piętrze kompleksu usługowego Center Park, w ścisłym centrum miasta. Pacjenci mogą korzystać z konsultacji lekarzy różnych specjalizacji, diagnostyki, zabiegów ambulatoryjnych, szczepień ochronnych oraz badań laboratoryjnych. Oferta jest skierowana zarówno do osób objętych opieką medyczną PZU Zdrowie, jak i pacjentów indywidualnych.

- Rzeszów jest ważnym ośrodkiem akademickim, gospodarczym i administracyjnym, dlatego chcemy rozwijać tutaj naszą obecność i zwiększać dostępność usług medycznych dla mieszkańców Podkarpacia - mówi Agnieszka Sak-Ciężadło, dyrektor Makroregionu Południowo-Wschodniego PZU Zdrowie.

Specjaliści, diagnostyka i zabiegi w jednym miejscu

Centrum zapewnia dostęp do konsultacji m.in. z zakresu dermatologii, diabetologii, endokrynologii, gastroenterologii, ginekologii, chorób wewnętrznych, neurologii, okulistyki i ortopedii. Przyjmowani są również młodsi pacjenci, którzy mogą skorzystać z konsultacji dermatologa, endokrynologa oraz psychologa.

W placówce wykonywane są badania USG, echo serca, EKG oraz badania holterowskie EKG i ciśnienia tętniczego. Oferta obejmuje także biopsję aspiracyjną cienkoigłową tarczycy i cytologię płynną. Pacjenci mogą skorzystać z zabiegów ambulatoryjnych, w tym dermatoskopii, krioterapii, elektrokoagulacji zmian skórnych, iniekcji dostawowych oraz drobnych zabiegów okulistycznych i ginekologicznych. Dostępne są również szczepienia ochronne dla dorosłych i szeroki zakres badań laboratoryjnych.

- Chcemy, aby pacjenci mogli korzystać z kompleksowej opieki w jednym miejscu, w komfortowej i przyjaznej przestrzeni. Łączymy lokalną dostępność z zapleczem ogólnopolskiej sieci medycznej, specjalistycznym sprzętem i profesjonalną opieką - mówi Monika Łopuszko, dyrektor operacyjna regionu Kraków PZU Zdrowie.

Kolejny etap rozwoju sieci na Podkarpaciu

Otwarcie własnego centrum stanowi rozszerzenie dotychczasowej działalności PZU Zdrowie w Rzeszowie. Przed uruchomieniem placówki sieć współpracowała w mieście z 41 placówkami partnerskimi i prowadziła dwie pracownie diagnostyki obrazowej. Nowe centrum uzupełnia tę ofertę, zwiększając dostępność konsultacji i badań w jednej lokalizacji. Rzeszowska placówka jest czwartym centrum medycznym otwartym przez PZU Zdrowie w 2026 roku. Wcześniej nowe placówki uruchomiono w Piasecznie, Ostrołęce i Bydgoszczy.

- Intensywnie rozwijamy własną sieć medyczną i planujemy kolejne otwarcia. Zależy nam na tym, aby pacjenci mieli szeroki dostęp do usług zarówno w miejscu zamieszkania, jak i w innych częściach kraju - zaznacza Agnieszka Sak-Ciężadło.

PZU Zdrowie dysponuje obecnie siecią obejmującą 135 własnych centrów medycznych oraz ponad 4400 placówek partnerskich w ponad 900 miejscowościach w Polsce. Uzupełnieniem opieki stacjonarnej są konsultacje telemedyczne, które umożliwiają m.in. omówienie wyników badań, uzyskanie skierowania na badania diagnostyczne czy przedłużenie recepty, jeśli pozwala na to sytuacja medyczna.

- Chcemy być blisko pacjentów i zapewniać im dostęp do opieki dopasowanej do ich potrzeb - zarówno w placówkach stacjonarnych, jak i zdalnie. Mamy nadzieję, że centrum przy ul. Kolejowej będzie służyć mieszkańcom Rzeszowa i całego regionu - dodaje Monika Łopuszko.

Dogodna lokalizacja i godziny otwarcia

Centrum Medyczne PZU Zdrowie Rzeszów Kolejowa znajduje się przy skrzyżowaniu ul. Kolejowej i al. Józefa Piłsudskiego. Położenie w centrum miasta zapewnia dogodny dojazd komunikacją publiczną i samochodem. W pobliżu budynku dostępne są miejsca parkingowe.

Placówka przyjmuje pacjentów od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-20.00. Punkt pobrań jest czynny w dni robocze od 7.30 do 11.00. Osoby korzystające z opieki medycznej PZU Zdrowie mogą umawiać wizyty za pośrednictwem portalu i aplikacji mojePZU oraz całodobowej infolinii.

eprasa.pl 96c82a0f56

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

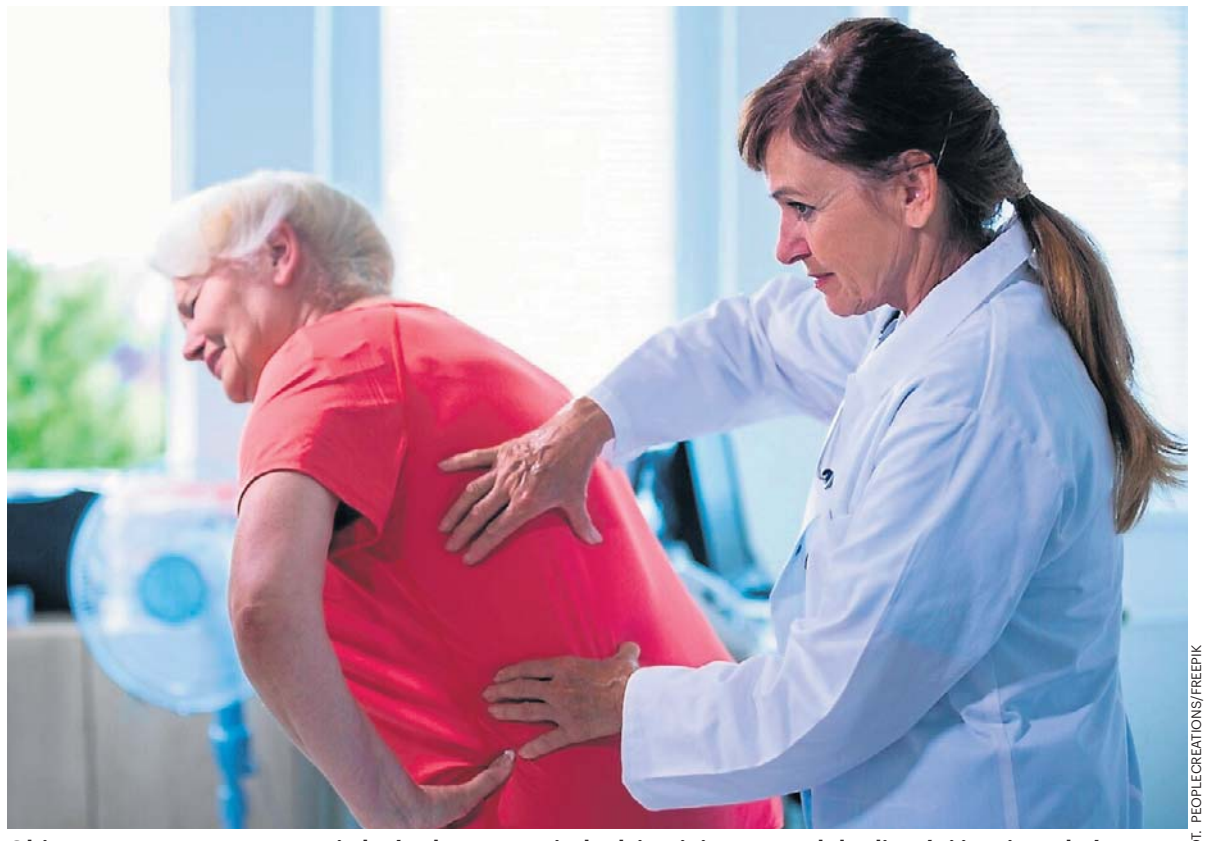
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

• Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

• Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

• Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

• Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

• Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

• Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

• Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL
roku 2026

Franek, Paweł Zegar

Gucio, Agnieszka Bącal, powiat przeworski

Odi, Anna Ciupak, Rzeszów

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 96c82a0f56

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Bardzo ważne jest zaufanie opiekunów

Karolina Krząstek-Łukawska, PetCare, Rzeszów

- Zwierzęta były mi bliskie właściwie od zawsze, dlatego wybór weterynarii przyszedł bardzo naturalnie. Z czasem okazało się jednak, że to znacznie więcej niż po prostu praca ze zwierzętami. Wciągnęła mnie sama medycyna – diagnostyka, szukanie przyczyn choroby, łączenie faktów i możliwość ciągłego rozwoju. Dziś szczególnie bliska jest mi nefrologia i urologia - mówi Karolina Krząstek-Łukawska. Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy udaje się naprawdę pomóc pacjentowi – szczególnie w przypadkach trudnych, wymagających cierpliwości i dokładnej diagnostyki. Ogromnie cieszą ją również pacjenci, którzy wracają na kontrole w lepszej formie, i świadomość, że leczenie poprawiło ich komfort życia: - Bardzo ważne jest dla mnie także zaufanie opiekunów. Kiedy po latach nadal przychodzą do mnie ze swoimi zwierzętami albo powierzają mi kolejnego pupila, jest to chyba jeden z największych komplementów w tym zawodzie.

MIEJSCE II

Beata Romankiewicz, Agama, Rzeszów

MIEJSCE III

Artur Sączawa, Gabinet Weterynaryjny AS, Nowa Dęba

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Największą nagrodą są powroty klientów

Angelika Maduzia, Psia Elegancja By Angelika, Chwałowice

Angelika Maduzia od zawsze miała bardzo dobry kontakt ze zwierzętami i sprawiało jej ogromną radość przebywanie z nimi oraz dbanie o ich potrzeby. Z czasem zaczęła interesować się pielęgnacją psów i zauważyła, że jest to coś, co naprawdę daje satysfakcję. Szczególnie podoba jej się to, że praca nie polega tylko na strzyżeniu czy pielęgnacji sierści, ale również na zapewnieniu zwierzęciu bezpieczeństwa, komfortu i spokojnej atmosfery. - Największą satysfakcję w codziennej pracy daje mi zadowolenie zwierząt i ich właścicieli. Cieszę się, kiedy pies podczas pielęgnacji czuje się bezpiecznie i spokojnie, a po wizycie wygląda pięknie i zadbanie. Bardzo ważne jest dla mnie również zaufanie właścicieli, którzy wracają do mnie ze swoimi pupilami. Każdy dobrze wykonany zabieg i widoczna metamorfoza dają mi poczucie, że robię to, co naprawdę lubię i w czym jestem dobra - zaznacza laureatka.

MIEJSCE II

Aleksandra Bijan, Merdam - strzyżenie i Pielęgnacja psów, Przemyśl

MIEJSCE III

Anita Buszta, Sonia Salon strzyżenia i pielęgnacji psów i kotów, Łańcut

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Nie ma psa, któremu nie da się pomóc

Michał Szczypta, Michalus K9, Strzyżów

Pan Michał jest prawdziwy pasjonatem tego, czym zajmuje się zawodowo. O psach wie bardzo dużo, umie się z nimi dogadać, zyskuje ich zaufanie i sprawia, że chętnie go słuchają. W swoich mediach społecznościowych publikuje zdjęcia swoich czworonożnych podopiecznych ze wspólnych treningów. Widać na nich ogromną radość, z jaką nasz zwycięzca wykonuje swoją pracę. Chociaż czasem zdarzają się trudniejsze przypadki i bardziej oporne zwierzaki, to pan Michał nie poddaje się nigdy. Uważa bowiem, że nie ma psa, którego nie da się wyszkolić.

Nasz zwycięzca w kategorii Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku od lat pomaga właścicielom lepiej rozumieć swoich czworonożnych przyjaciół i budować z nimi relacje oparte na zaufaniu, cierpliwości oraz wzajemnym szacunku. Dzięki swojej wiedzy, doświadczeniu i indywidualnemu podejściu potrafi znaleźć wspólny język z każdym psem.

MIEJSCE II

Marek Leitner, Szkolenie psów Psia Akademia Podaj-Łapę, Przemyśl

PUPIL ROKU 2026

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

W tym miejscu kierownikiem jest Antek

Zwierzolub, Jasło, 3-go Maja 15

Zwierzolub przy ul. 3-go Maja 15 w Jaśle to sklep stworzony z myślą o zwierzętach towarzyszących i ich opiekunach. U podstaw tego miejsca stoi przede wszystkim miłość do zwierząt, a nad jakością oferowanych produktów i obsługi czuwa nietypowy kierownik. Jest nim szpic Antek, który stał się nieodłączną częścią Zwierzoluba.

Na sklepowych półkach można znaleźć produkty odpowiadające na różne potrzeby pupili. W asortymencie są wysokiej jakości karmy suche i mokre, przysmaki, zabawki, legowiska, artykuły do pielęgnacji i transportu, a także produkty handmade. Wszystko po to, aby opiekunowie mogli znaleźć w jednym miejscu rzeczy potrzebne zarówno na co dzień, jak i podczas wspólnych podróży czy zabawy. – Zwierzolub to sklep stworzony z pasji i miłości do zwierząt – podkreślają jego przedstawiciele.

MIEJSCE II

Sklep Zoologiczny Amore Zoo, Rzeszów, Piłsudskiego 44

MIEJSCE III

Smaczna Chwila, Rzeszów, Podkarpacka 14A

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Gucio
Właściciel: Agnieszka Bącal, powiat przeworski

Bonifacy
Właściciel: Kamila Boronowicz, powiat ropczycko-sędziszowski

Filip
Właściciel: Wiktoria Mieszkowicz, powiat mielecki

Nunuś
Właściciel: Paulina Leszczak, Rzeszów

Kruszynka
Właściciel: Sylwia Szabat, powiat niżański

Milka
Właściciel: Iwona Maciąg, powiat kolbuszowski

Kefir
Właściciel: Magdalena Iwańczuk, powiat rzeszowski

Krystyna
Właściciel: Joanna Zagórska, powiat krośnieński

Zi-Zi
Właściciel: Justyna Macuga, powiat jasielski

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Kromka
Właściciel: Aleksandra Opalińska, powiat brzozowski

Drops
Właściciel: Justyna Lew-Majka, powiat łańcucki

Charlie
Właściciel: Żaneta Rząsa, Przemyśl

Gienek
Właściciel: Wiesław Syndyka, powiat jarosławski

Kostek
Właściciel: Kamila Król, powiat strzyżowski

Bluey
Właściciel: Eliza Franuszkiewicz, powiat tarnobrzeski

Leon
Właściciel: Angelika Mróz, powiat stalowowolski

Mija
Właściciel: Natalia Niwa, powiat dębicki

Pusia
Właściciel: Kamil Turek, Krosno

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Mania
Właściciel: Elżbieta Mielnikiewicz, powiat leski

Grześ
Właściciel: Alicja Obirek, powiat lubaczowski

Bonnie
powiat sanocki

Felicja
Właściciel: Izabela Surowiec, Tarnobrzeg

Czaruś
Właściciel: Klaudia Brzyska, powiat leżajski

Mitka
Właściciel: Ewelina Borek, powiat leżajski

Borcia
Właściciel: Paulina Słabicka, powiat przemyski

Odi
Właściciel: Anna Ciupak, Rzeszów

Figa
Właściciel: Andrzej Osypanka, powiat przemyski

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Mela i Zeus
Właściciel: Jakub Hulik, Krosno

Punia
Właściciel: Małgorzata Ząbkiewicz, powiat sanocki

Gucio
Właściciel: Grażyna Wełyczko, powiat lubaczowski

Amelka
Właściciel: Iwona Maciąg, powiat kolbuszowski

Hunter
Właściciel: Paulina Szurlej, powiat brzozowski

Pixel
Właściciel: Joanna Szpak, powiat jarosławski

Tokio
Właściciel: Marcin Paluch, powiat rzeszowski

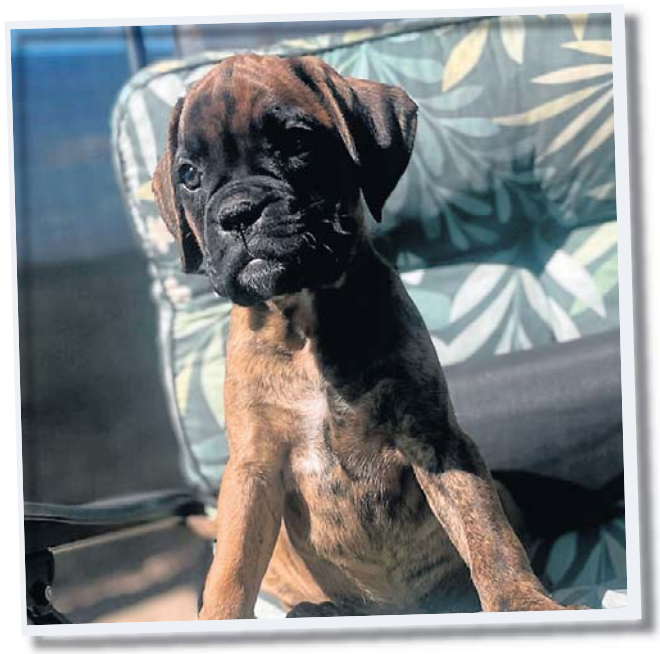
Kenzo
Właściciel: Patrycja Skóra, powiat ropczycko-sędziszowski

Koda
Właściciel: Julia Toś, Przemyśl

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Idi
Właściciel: Natalia Niwa, powiat dębicki



Tunia
Właściciel: Janina Toczek, powiat mielecki

Diana
Właściciel: Bogusław Kopeć, powiat jasielski

Diego
Właściciel: Gabriela Krochmal, powiat strzyżowski

Tymek
Właściciel: Małgorzata Sobczak, powiat przeworski

Luna
Właściciel: Anna Kunysz, Tarnobrzeg

Bella
Właściciel: Wiktoria Zastawna, powiat leżajski

Abi
Właściciel: Maja Szydełko, powiat łańcucki

Michalinka
Właściciel: Magdalena Antonowicz, powiat stalowowolski

eprasa.pl 96c82a0f56

PUPIL ROKU

Mecenas
Właściciel: Ewa Krówka, powiat bieszczadzki

Bandi
Właściciel: Arkadiusz Burdzy, powiat niżański

Teddy
Właściciel: Wiktoria Belcik, powiat krośnieński

Pixel
Właściciel: Ewa Stachura-Procyk, powiat tarnobrzeski

Cezar
Właściciel: Bartłomiej Orłowski, powiat leski

Franek
Właściciel: Paweł Zegar

Simba
Właściciel: Milena Kubicka

Anatol
Właściciel: Jolanta Ochędowska

Alfred
Właściciel: Patrycja Dziadek

Jason
Właściciel: Martyna Wilk

eprasa.pl 96c82a0f56

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.

FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.

FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl 96c82a0f56

DIETA

FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

> **Naukowcy przypominają,**
>
> **że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.**
>
> Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl 96c82a0f56

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na:
nowiny24.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Największą radością są sukcesy uczniów

Decyzja o wyborze zawodu nauczycielki wynikała z potrzeby dzielenia się wiedzą i wspierania innych w ich rozwoju. - Zawsze uważałam, że ta praca to coś więcej niż przekazywanie informacji, to także kształtowanie charakterów, rozwijanie zainteresowań i pomaganie w odkrywaniu własnych możliwości - mówi Maria Krzanowska (Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego, Jarosław). Inspiracją byli dla niej nauczyciele, których zaangażowanie, cierpliwość i podejście do uczniów pokazały, jak ważną rolę mogą odgrywać w życiu młodego człowieka. Z czasem utwierdziła się w przekonaniu, że jest to zawód dający ogromną satysfakcję i pozwalający realnie wpływać na przyszłość innych.Ogromną wartość mają dla niej również relacje budowane z uczniami. Wzajemny szacunek, zaufanie i życzliwość tworzą atmosferę, w której młodzi ludzie mogą się rozwijać i z odwagą podejmować nowe wyzwania. Poza szkołą pani Maria najchętniej spędza czas z rodziną i przyjaciółmi. To właśnie wspólne chwile pozwalają jej odpocząć i nabrać energii do codziennych obowiązków. Lubi spacery, książki oraz aktywność na świeżym powietrzu. Chętnie rozwija swoje zainteresowania i poszukuje nowych inspiracji.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Wspiera nie tylko podczas lekcji

Praca nauczycielki daje jej wiele satysfakcji, a największą motywacją są relacje budowane z młodymi ludźmi. Paulina Gozdek-Zalaś (Zespół Szkolno-Przedszkolny, Borowa) szczególnie ceni rozmowy z uczniami, które dodają jej energii i siły do działania. Cieszy ją także świadomość, że uczniowie darzą ją zaufaniem i wiedzą, że mogą na nią liczyć nie tylko w sprawach związanych z nauką. - Nawet w sytuacjach dla nich problemowych mogą przyjść do mnie i zawsze znajdę dla nich czas - podkreśla. Do wyboru zawodu nauczyciela zachęciła ją mama, która od lat dostrzegała jej naturalną łatwość w nawiązywaniu kontaktu z dziećmi. Jak wspomina, zauważała, że młodsze dzieci z sąsiedztwa chętnie spędzały z nią czas, lgnęły do niej i często za nią chodziły. Wolne chwile po pracy nasza liderka najchętniej spędza z własnymi dziećmi i realizuje swoje pasje. Lubi podróżować, a podczas wakacji często pełni też rolę wychowawcy na obozach młodzieżowych. Wolne chwile w domu wykorzystuje natomiast na tworzenie świec sojowych oraz flowerboxów, które pozwalają jej rozwijać kreatywność i odpocząć od codziennych obowiązków.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Kinga Idec,** Przedszkole nr 2 Małego Artysty, Tarnobrzeg
2. **Ewelina Dubas,** Przedszkole Publiczne nr 2, Rzeszów
3. **Anna Gaska,** Przedszkole Radosna Chatka, Tryńcza

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agnieszka Dębicka,** Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Jasionka
2. **Gabriela Kułak,** Szkoła Podstawowa nr 25 im. Prymasa Tysiąclecia, Rzeszów
3. **Justyna Warchoł,** Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Rąba, Iwonicz-Zdrój

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Maria Krzanowska,** Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego, Jarosław
2. **Alicja Kluz,** Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego STAL, Rzeszów
3. **Ewa Ziober,** Społeczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Armii Krajowej, Stalowa Wola

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Natalia Wietecha,** Zespół Szkół Elektrycznych i Ogólnokształcących, Krosno
2. **Wiesław Pyzia,** III Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Rzeszów
3. **Radosław Kloc,** Liceum Ogólnokształcące, Tyczyn

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Monika Grela,** Uczelnia Państwowa im. J. Grodka w Sanoku, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych, Przemyśl
2. **dr Jacek Kraś,** Państwowa Akademia Nauk Stosowanych, Krosno
3. **dr hab. prof. UR Maria Bosak-Sojka,** Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Anna Lasek,** Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Piwodzie z Filią w Cetuli, Piwoda
2. **Krystyna Serwańska,** Szkoła Podstawowa im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki, Mirocin
3. **Grzegorz Nelec,** Szkoła Podstawowa im. Władysława Jasińskiego, Gawłuszowice

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Karolina Solarz,** Szkoła Podstawowa im. Ignacego Solarza, Gać
2. **Iwona Telesz,** Przedszkole Miejskie, Dynów
3. **Agnieszka Kreczmer,** Szkoła Podstawowa nr 2, Wesoła

LOGOPEDA ROKU

1. **Paulina Cymbalista,** Przedszkole Kraina Odkrywcy, Rzeszów
2. **Wioletta Koczaja-Styka,** Zespół Szkolno-Przedszkolny, Krasne
3. **Monika Chorążak,** Gabinet logopedyczny neurologopedyczny Monika Chorążak, Brzozów

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Kraina Marzeń Dzieciecych i Sieniawskie Skrzaty,** Sieniawa, Kościuszki 42
2. **Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Radosna Chatka,** Tryńcza, Tryńcza 459
3. **Przedszkole Terapeutyczne Ene-Due-Rabe,** Stalowa Wola, Siedlanowskiego 3

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Podstawowa im. Ignacego Łukasiewicza,** Strachocina
2. **Szkoła Podstawowa im. Pułkownika Czesława Mączyńskiego,** Kaszyce, Kaszyce 152
3. **Szkoła Podstawowa,** Cieszyna

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Centrum Językowe Lenkiewicz,** Jankowce, Jankowce 44
2. **Early Stage,** Brzozów, Armii Krajowej 32A

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

eprasa.pl 96c82a0f56

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

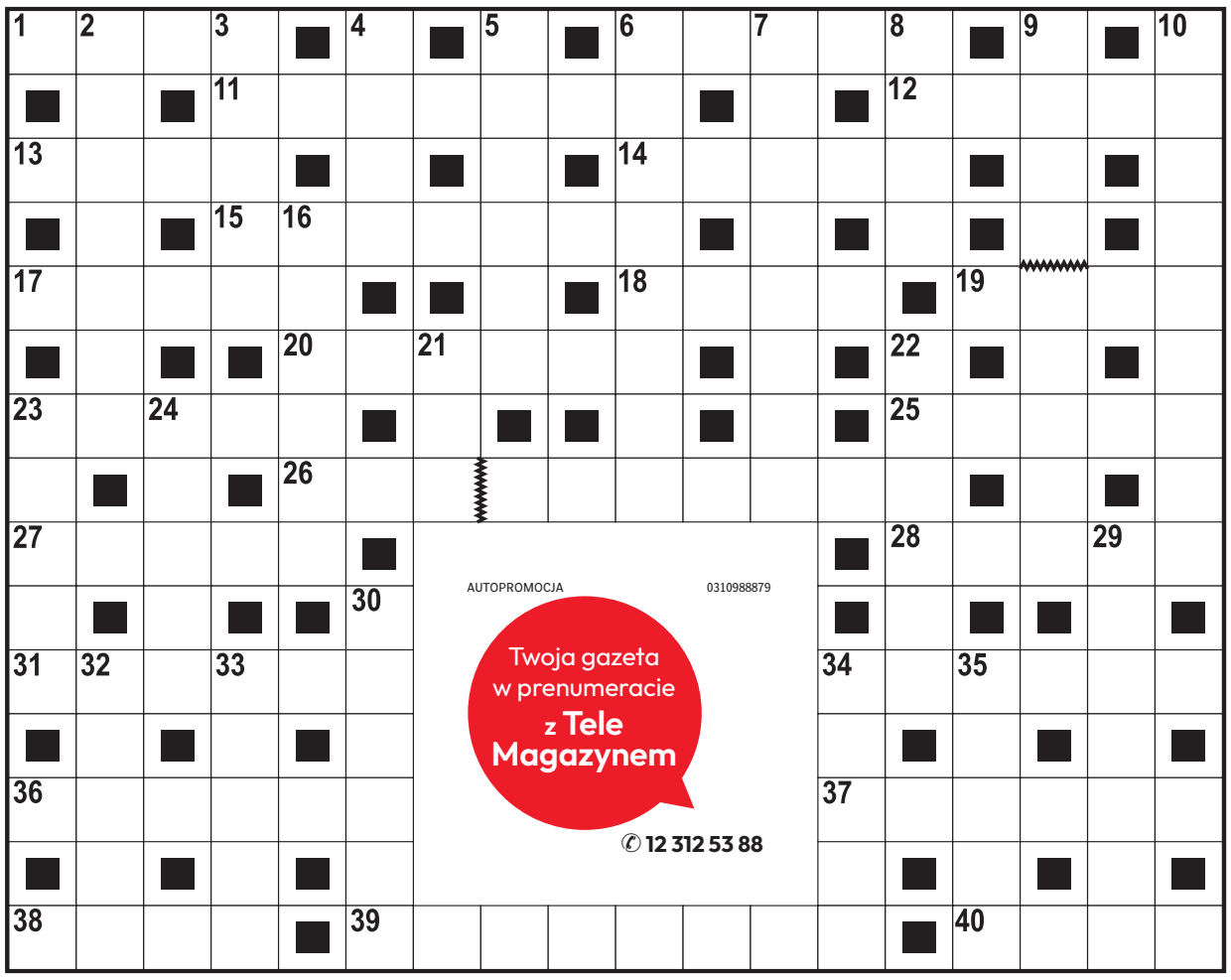
Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 96c82a0f56

KRZYŻÓWKA NR 163



Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

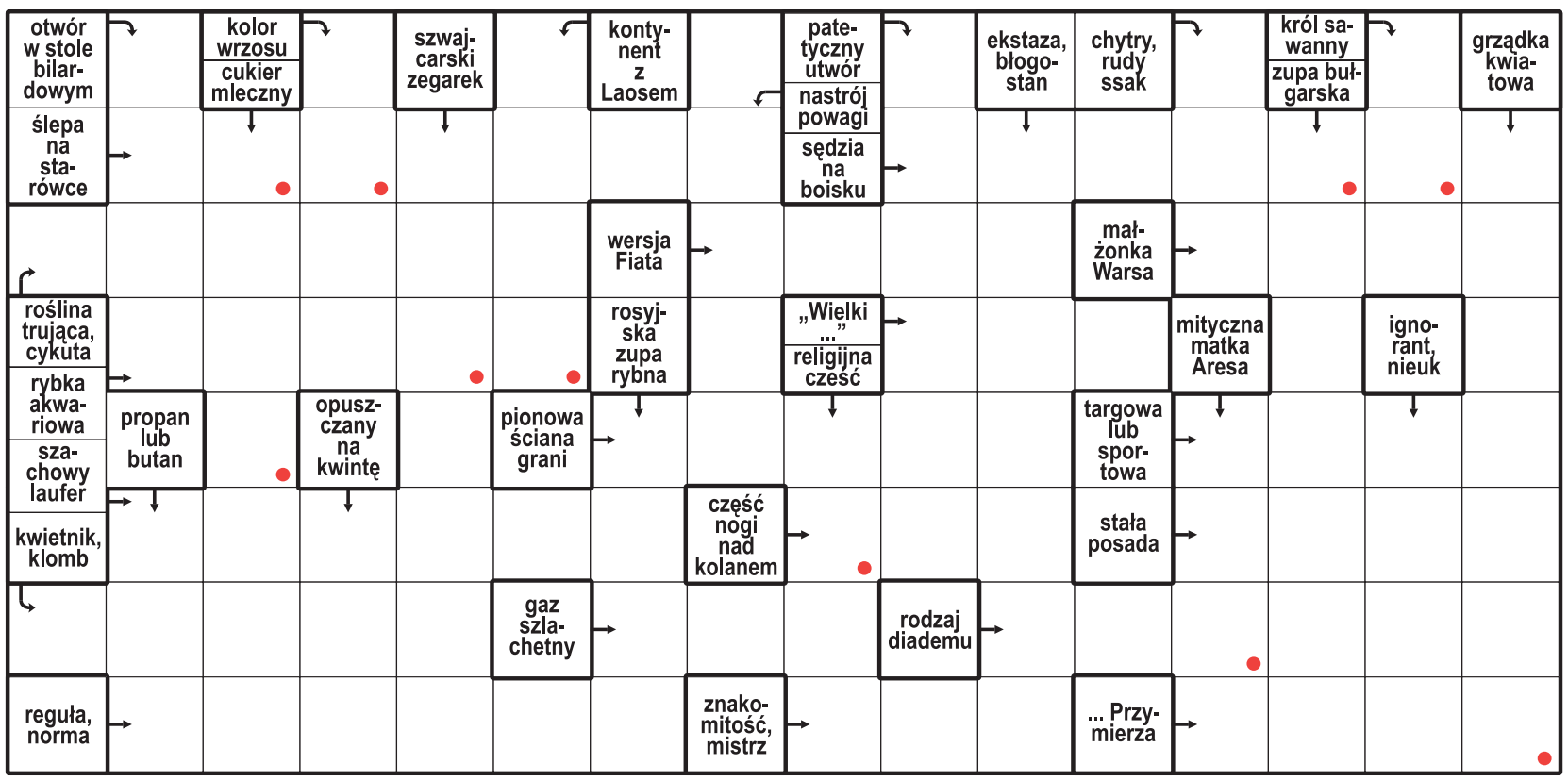
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

AUTOPROMOCJA 0310988879
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 162

S	A	M	I	S	W	O	I	■	■	B	O	L	E	S	Ł	A	W
P	■	A	■	Z	■	■	G	O	Z	O	■	■	P	■	E	■	Y
I	■	R	■	A	J	E	R	■	■	B	A	L	I	■	B	■	M
K	A	L	I	F	■	P	A	Ł	A	S	Z	■	L	I	S	T	A
E	■	O	■	K	R	O	S	■	■	L	E	G	O	■	K	■	C
R	E	N	T	A	■	S	Z	Y	B	E	R	■	G	R	O	C	H
■	L	■	Ę	■	O	■	K	■	■	J	■	G	■	O	■	Y	■
H	E	R	C	■	S	E	A	T	L	E	O	N	■	D	I	W	A
■	N	■	Z	■	A							O	■	O	■	I	■
B	I	L	A	R	D							M	U	S	Z	L	A
I	■	A	■	A	■							■	Ł	■	A	■	N
B	A	D	A	C	Z							D	A	E	W	O	O
U	■	A	■	Z	■							■	N	■	I	■	N
Ł	Ą	C	Z	E	■							■	K	O	Ś	C	I
A	■	O	■	K	O	M	O	R	O	W	S	K	A	■	Ć	■	M

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 96c82a0f56

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów

montaż wkładów i nasad - 17 8623831

TYNKI maszynowo 604-595-128.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011601200

OBWIESZCZENIE

z dnia 21.10.2026 r.

Stosownie do art. 10 § 1 i 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) oraz przepisów 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).

S T A R O S T A R Z E S Z O W S K I

z a w i a d a m i a

W związku z prowadzonym w tut. Urzędzie postępowaniem administracyjnym w przedmiocie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi gminnej nr 108820R wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, położonej na działkach ewid. nr 2414, 2413, 2408/3, 2408/1, 2406/2, 2405/5, 2404/4, 2404/5, 2404/9, 2404/10, 2403/1, 2402/10, 2401/4, 2401/5, 2400, 2399/3, 2398, 2395, 2394/4, 2387 w miejscowości Zaczernie" o sygnaturze AB.6740.15.9.2026, na rzecz Wójta Gminy Trzebownisko, 36-001 Trzebownisko 976, zebrano materiał dowodowy w przedmiotowej sprawie.

Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
jednostka ewidencyjna: 181613_2 Trzebownisko, obręb 0010 Zaczernie:
działki nr ewid.: **2413/2** (2413), **2408/5** (2408/3), **2408/7** (2408/1), **2406/4** (2406/2), **2405/7** (2405/5), **2404/17** (2404/4), **2404/19** (2404/5), **2404/21** (2404/9), **2404/23** (2404/10), **2403/8** (2403/1), **2402/12** (2402/10), **2401/11** (2401/4), **2401/13** (2401/5), **2400/2** (2400), **2399/5** (2399/3), **2398/2** (2398), **2395/2** (2395), **2394/6** (2394/4), **2414**.
(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: 181613_2 Trzebownisko, obręb 0010 Zaczernie:
działki nr ewid.: **2413/1** (2413), **2408/4** (2408/3), **2408/6** (2408/1), **2406/3** (2406/2), **2405/6** (2405/5), **2404/16** (2404/4), **2404/18** (2404/5), **2404/20** (2404/9), **2404/22** (2404/10), **2403/7** (2403/1), **2402/11** (2402/10), **2401/10** (2401/4), **2400/1** (2400), **2415/5**, **2415/3**, **2415/2**, **2421/20**, **2421/26**, **2422/17**, **2422/6**, **2422/7**, **2423/9**, **2387**, **2423/11, 2423/6**.
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się 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. Wnioski i zastrzeżenia w powyższej sprawie można składać do czasu wydania w tej sprawie rozstrzygnięcia.

REKLAMA 0011601439

Burmistrz Gminy i Miasta Sokołów Małopolski

Działając na podstawie art. 38 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 t.j.) **ogłasza przetarg** ustny nieograniczony (licytację) na sprzedaż działek niezabudowanych, oznaczonych w ewidencji gruntów numerami:

- **1406/146 o powierzchni 0,0688 ha, położonej w Sokołowie Małopolskim**, obj. KW nr RZ1Z/00124409/8, stanowiącej własność Gminy i Miasta Sokołów Małopolski, oznaczonej w MPZP symbolem KS - tereny komunikacji niestanowiące dróg.

Działka będąca przedmiotem przetargu nie jest obciążona i nie jest przedmiotem żadnych zobowiązań. Natomiast zgodnie z §6 MPZP przez działkę mogą być przeprowadzane sieci infrastruktury wodociągowej, kanalizacyjnej, kanalizacji burzowej i elementów oświetlenia.

Termin przetargu wyznacza się **na dzień 25 listopada 2026 r. o godz. 10.00** dla nieruchomości obejmującej działkę **nr 1406/146** w Urzędzie Gminy i Miasta w Sokołowie Małopolskim (pokój nr 2).

Cenę wywoławczą dla działki nr:

- **1406/146** ustala się na kwotę **68 400,00 zł**

Warunkiem dopuszczenia do przetargu jest uiszczenie wadium. Wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej nieruchomości należy wpłacić **na konto nr 08 9182 0006 0000 0390 2000 0390** do dnia **20 listopada 2026 r.** W tytule wpłaty wadium należy podać numer działki, położenie oraz imię i nazwisko lub nazwę firmy zamierzającej nabyć nieruchomość. Wpłacone wadium powinno znajdować się w dniu **20 listopada 2026 r.** na koncie Urzędu Gminy i Miasta w Sokołowie Małopolskim.

Do wylicytowanej kwoty doliczy się 23% podatku VAT.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy i Miasta w Sokołowie Małopolskim, pok. nr 2, tel. 17 77 29 019 wew. 12.

REKLAMA 0011601148

Wójt Gminy Wiśniowa

informuje, że w dniu 21.10.2026 r. w Urzędzie Gminy Wiśniowa oraz w BIP wywieszono wykaz prawa użytkowania wieczystego nieruchomości w miejscowości Kożuchów (powiat strzyżowski) przeznaczonej do zbycia bezprzetargowego na rzecz właściciela nieruchomości przyległej. Wykaz wywieszono na 21 dni.

REKLAMA 0011601442

Wójt Gminy Żyraków

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Żyrakowie i na stronach internetowych Gminy Żyraków dostępne są wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w miejscowościach Bobrowa, Wola Wielka i Żyraków. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Żyrakowie z/s 39-204 Żyraków 137, w pok. nr 1, lub telefonicznie: 14 680 71 01.

REKLAMA 0011601478

Zarząd Powiatu Rzeszowskiego informuje

że w dniu 20.10.2026r. na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej BIP Starostwa Powiatowego w Rzeszowie wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Rzeszowskiego położonej w obr. 229 m. Rzeszowa, przeznaczonej do zamiany.

REKLAMA 0011601400

WÓJT GMINY FRYSZTAK

Na podstawie art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy we Frysztaku przy ul. Ks. W. Blajera 20, w dniu 20.10.2026 r. na okres 21 dni został wywieszony **wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Frysztak, położonej w miejscowości Cieszyna, przeznaczonej do zamiany**.

Pełna treść wykazu dostępna jest na stronie internetowej www.bip.frysztak.pl.

Szczegółowych informacji można uzyskać w tut. Urzędzie w pok. 14 w godz. od 8:00 do 15:00 lub pod nr. tel. 17 277 71 10 wew. 314.

REKLAMA 0011600959

Syndyk masy upadłości upadłego Krzysztofa Saja – osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej

w postępowaniu upadłościowym prowadzonym w systemie teleinformatycznym (Krajowy Rejestr Zadłużonych) pod sygnaturą akt: **RZ1Z/GUp/61/2025** (Sąd Rejonowy w Rzeszowie V Wydział Gospodarczy) zaprasza do udziału w aukcji ustnej na sprzedaż udziałów wchodzących w skład masy upadłości, która odbędzie się w Kancelarii Syndyka Pawła Sieranta w Tarnobrzegu przy ul. Szerokiej 5 **w dniu 18 listopada 2026 r. o godz. 11:00** (dot. udziału w wysokości 3/32 części w prawie własności samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 16 o pow. użytkowej 57,83 m² położonego w Tarnobrzegu przy ul. św. Barbary 23) **oraz w dniu 18 listopada 2026 r. o godz. 11:30** (dot. udziału w wysokości 3/16 części w spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu mieszkalnego nr 2 o powierzchni użytkowej 50,82 m² położonym w Tarnobrzegu przy ul. Zwierzynieckiej 24).

Przedmiotem aukcji ustnej jest:

1) udział w wysokości 3/32 części w prawie własności samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 16 o pow. użytkowej 57,83 m² położonego w Tarnobrzegu przy ul. św. Barbary 23, dla którego Sąd Rejonowy w Tarnobrzegu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr TB1T/00062930/1 z pomieszczeniem przynależnym – piwnicą o pow. 8,50 m² wraz z udziałem 6633/107278 w prawie współwłasności gruntu i z udziałem 6633/107278 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali położonego w Tarnobrzegu przy ul. Św. Barbary 23 **– cena wywoławcza 21 010,00 zł (słownie: dwadzieścia jeden tysięcy dziesięć złotych 00/100),**

2) udział w wysokości 3/16 części w spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu mieszkalnego nr 2 o powierzchni użytkowej 50,82 m² położonym w Tarnobrzegu przy ul. Zwierzynieckiej 24 **– cena wywoławcza 36 370,00 zł (słownie: trzydzieści sześć tysięcy trzysta siedemdziesiąt złotych 00/100),**

Jednym z warunków skutecznego przystąpienia do aukcji jest wpłata wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej udziału, co do którego oferent zamierza złożyć ofertę - na rachunek bankowy:**

Krzysztof Saja osoba fizyczna nieprowadząca działalności gospodarczej nr rachunku bankowego: 19 1240 2786 1111 0011 5842 1103
- najpóźniej do dnia 16 listopada 2026 r.

Warunki aukcji ustnej udostępnione są do wglądu na stronie http://www.sierant-wojewoda.pl, w zakładce postępowania upadłościowe konsumenckie – Krzysztof Saja

Podmiot zainteresowany będzie miał możliwość wizji lokalnej przedmiotu aukcji na swój koszt we własnym zakresie.
- **w dniu 13 listopada 2026 r. w godzinach: 10:00 – 11:00.**

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

REKLAMA 0011600133

BURMISTRZ LEŻAJSKA i n f o r m u j e,

że w Urzędzie Miejskim w Leżajsku w dniu 21 października 2026 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz obejmujący nieruchomość stanowiącą własność Gminy Miasto Leżajsk, przeznaczoną do zbycia w drodze zamiany w trybie bezprzetargowym za nieruchomości osób fizycznych przeznaczone pod drogę publiczną.
Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości zostały zawarte w wywieszonym wykazie.
Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Leżajsku, ul. Rynek 1, pokój 2 Referat Mienia Komunalnego i Gospodarki Gruntami tel. 17 242 73 33 wewn. 115 lub 116, na stronie internetowej Urzędu www.miastolezajsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej https://lezajsk.um.bipgmina.pl/wiadomosci/2/lista/komunikaty

REKLAMA 0011600825

Wójt Gminy Chorkówka

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

informuje

Został sporządzony i podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, w celu prowadzenia działalności rolniczej. Wykaz obejmuje działkę nr 589 o powierzchni 0,1425 ha położoną w miejscowości Świerzowa Polska. Wykaz stanowiący załącznik do Zarządzenia Wójta Gminy Chorkówka nr 0050.1.111.2026 obejmujący ww. działkę podlega publikacji w BIP, na stronie internetowej Urzędu Gminy Chorkówka oraz wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu przez okres 21 dni, tj. od 19.10.2026 r. do 9.11.2026 r.
Bliższych informacji udziela się w Urzędzie Gminy Chorkówka, pokój nr 006, tel. 13 43 869 49.

eprasa.pl 96c82a0f56

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Nosková w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

ŻUŻEL

Wilki Krosno i H69 Speedway S.A. ubiegają się o licencje na sezon 2027

Marek Bluj

Kluby PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi żużlowej rozpoczęły procedurę licencyjną na sezon 2027. Do 20 października br. miały obowiązek złożenia wniosków dotyczących zamiaru przystąpienia do przyszłorocznych rozgrywek. Podkarpackie ekipy: Wilki Krosno i H69 Speedway S.A. Rzeszów takie wnioski złożyły w terminie.

Najważniejszą datą jest 31 października br. Do tego dnia wszystkie kluby obu lig muszą uregulować w całości zobowiązania wobec zawodników oraz osób pracujących w klubach. Stan rozliczeń zostanie następnie zweryfikowany przez biegłego rewidenta, którego raport musi trafić do Ekstraligi Żużlowej najpóźniej 6 listopada. Na podstawie przeprowadzonej oceny Ekstraliga Żużlowa do 10 listopada podejmie decyzje rekomendacyjne dotyczące klubów ubiegających się o start w rozgrywkach w sezonie 2027. - Od wyników weryfikacji finansowej zależeć będzie możliwość kontraktowania żużlowców w podstawowym okienku transferowym, zaplanowanym na 16–20 listopada. Kluby, które otrzymają rekomendację klubu zagrożonego lub rekomendację negatywną, nie będą mogły kontraktować zawodników w podstawowym okienku transferowym, trwającym od 16 do 20 listopada. Możliwość budowania składów na kolejny sezon będzie bezpośrednio powiązana z oceną sytuacji finansowej klubów. Podmioty, które nie przejdą pozytywnie wstępnej weryfikacji, będą musiały poczekać na rozstrzygnięcia licencyjne - informuje PGE.

Dla takich klubów przewidziano uzupełniające okienko transferowe od 23 do 31 grudnia, już po zakończeniu zasadniczego procesu licencyjnego i rozpatrzeniu ewentualnych odwołań. Możliwość kontraktowania zawodników będzie uzależniona od uzyskanej decyzji licencyjnej i określonych w niej warunków.

Ważnym elementem procedury licencyjnej pozostaje również ocena infrastruktury stadionowej. Do 31 października Ekstraliga Żużlowa wyda promesy infrastrukturalne dla klubów PGE Ekstraligi, Metalkas 2. Ekstraligi oraz klubu awansującego z Krajowej Ligi Żużlowej.

Ani Wilki, ani spółka H69 Speedwaynie uregulowały jeszcze ciążących na nich zobowiązań za ten sezon. Obecnie oczekują wpł at na ich konta z tytułu transmisji telewizyjnych.©℗

eprasa.pl 96c82a0f56

SPORT

• **Zmiana trenera w OPTeam Resovii?** Krążą głosy, że David Torrescusa-Jimenez może zastąpić Przemysława Łuszczewskiego, coacha 1-ligowch koszykarzy z Rzeszowa (bilans 0:5 po 5 kolejkach). Hiszpan ostatnio pracował w Polonii Warszawa.

TENIS

Alan Ważny zagrał drugi finał w zawodowej karierze

oprac. tor

Alan Ważny (Czarni Rzeszów) po raz drugi znalazł się blisko wywalczenia pierwszego tytułu w zawodowym cyklu ITF World Tour. Stypendysta programu Młode Talenty BNP Paribas dotarł do finału turnieju ITF M15 na kortach ziemnych w Bol na chorwackiej wyspie Brac.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Alan Ważny kończy swój pierwszy sezon w seniorskim, zawodowym tenisie. Rzeszowianin zdobywa punkty i awansuje w rankingu ATP

W finale Alan Ważny uległ 1:6, 4:6 Serbowi Kristijanowi Juhasowi, rozstawionemu z numerem piątym. Wcześniej wyeliminował turniejową „czwórkę". W grze podwójnej osiągnął w Bol ćwierćfinał z zagranicznym partnerem.

– Jeśli chodzi o ten turniej to jestem zadowolony, ale na koniec zostaje oczywiście trochę niedosytu. To był mój drugi finał w karierze i drugi przegrany. Ale jeśli chodzi o sam mecz, to na pewno trzeba powiedzieć, że przeciwnik zagrał bardzo, bardzo dobrze i solidnie. Nie dostałem tak naprawdę ani jednej piłki za darmo. Wynik cieszy, bo ostatnio byłem lekko chory, miałem mononukleozę i prawie przez miesiąc nie brałem udziału w żadnym turniejach. Na szczęście przeszło dość szybko, więc tym bardziej jestem zadowolony, że po takiej przerwie od razu udało mi się dojść do finału – powiedział tenisista ze stolicy Podkarpacia, dodając, że był zadowolony z jakości gry, którą pokazał nad Adriatykiem

– Była znowu dużo bardziej do przodu niż wcześniej, szczególnie jeśli chodzi o dwa pierwsze mecze, gdzie grałem bardzo ofensywnie i solidnie. Dwa następne mecze też były dobre, a szczególnie cieszy fakt, że udało mi się tak naprawdę odwrócić losy ćwierćfinału i półfinału. Szczególnie ten drugi wyciągnąłem ze stanu 2:6, 2:5 – dodał 19-letni tenisista z Rzeszowa.

Przypomnijmy, że Alan od początku sezonu startuje już tylko w zawodowych turniejach, konsekwentnie poprawiając pozycję w rankingu ATP. W czerwcu na kortach Czarnych Rzeszów osiągnął finał turnieju ITF M15 Rzeszów Open. – Finał w Bol różnił się od tego w Rzeszowie głównie tym, że tutaj byłem w pełni zdrowy, jeśli chodzi o fizyczność, ale niestety się nie udało. Poprzednio walczyłem nie tylko z rywalem, ale też z naciągniętym mięśniem. No i też wiadomo, że w moim klubie była nieco inna atmosfera, na trybunach kibicowali mi znajomi i rodzina. No i generalnie wiele się działo na samym obiekcie, bo były imprezy towarzyszące i ogólnie dużo zamieszania – uśmiecha się zawodnik z Rzeszowa, którego czeka kolejny turniej na chorwackiej wyspie.

– Na końcówkę tego sezonu chcę pozostać na kortach ziemnych. Zagram prawdopodobnie cztery, może pięć turniejów z jakimiś przerwami, na pewno w Antalyi – dodał. zawodnik z Rzeszowa, który awansował 5 miejsc w rankingu ATP i zajmuje w nim 818 miejsce. ©℗

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Stal Mielec wciąż daleka od stabilizacji. Co nie działa w zespole Damiana Skiby?

Michał Szewczyk

Zwycięstwo nad Wartą Poznań dawało nadzieję, że Stal Mielec wreszcie zaczyna wychodzić z kryzysu. Po przerwie na kadrę zespół pokazał się z lepszej strony, a kibice mogli uwierzyć, że będzie to początek regularnego zdobywania punktów. Wyjazd do Legnicy szybko jednak zweryfikował te oczekiwania.

Porażka 0:3 z Miedzią przypomniała, że problemy mielczan są znacznie poważniejsze, niż mogło się wydawać po jednym udanym spotkaniu.

Największy niepokój budzi defensywa. Dwadzieścia siedem straconych bramek w jedenastu meczach to bilans, który trudno pogodzić z marzeniami o spokojnym utrzymaniu. Jeśli biało-niebiescy nie poprawią tej statystyki, zakończą sezon z absurdalną ilością ponad 80 bramek straconych. Stal zbyt łatwo dopuszcza rywali do sytuacji, a popełniane błędy kosztują ją kolejne bramki i w rezultacie punkty. Co gorsza, drużyna nie dysponuje na tyle skutecznym atakiem, by regularnie odrabiać straty. W Legnicy ponownie było widać, że bez poprawy organizacji gry obronnej trudno będzie myśleć o kolejnych ligowych zwycięstwach.

Szczególnym symbolem tego spotkania był występ Macieja Gostomskiego. W pierwszej połowie bramkarz Stali prezentował się solidnie i kilkoma interwencjami utrzymywał zespół w grze. Po przerwie popełnił jednak błędy, które miały poważne konsekwencje dla wyniku. Paradoksalnie zawodnik dający wcześniej nadzieję stał się jednym z tych, którzy przyczynili się do porażki. Trudno oczekiwać stabilizacji całej formacji, gdy nawet jej ostatnia i najbardziej doświadczona instancja nie potrafi ustrzec się bardzo kosztownych pomyłek.

Mielczanom nie pomaga również sytuacja w ataku. Brak klasycznej „dziewiątki" jest problemem, z którym zespół zmaga się od początku sezonu. Nieobecności Sebastiana Musiolika i Kamila Odolaka ograniczają możliwości szkoleniowca, a pozostali zawodnicy nie potrafią na stałe wypełnić luki. Emil Ziobroń przeciwko Warcie pokazał, że może stanowić zagrożenie dla rywali, ale w Legnicy był niemal niewidoczny i opuścił boisko już w przerwie. Trudno obarczać odpowiedzialnością za problemy ofensywne siedemnastolatka. Stal potrzebuje zdrowego napastnika, który będzie potrafił wykorzystać okazje.

Porażka z Miedzią pokazała wszystkim sympatykom Stali Mielec, że pojedyncze zwycięstwo nie oznacza jeszcze przełomu. Drużyna prowadzona przez Damiana Skibę nadal ma problemy z organizacją gry, popełnia błędy w defensywie i nie grzeszy skutecznością w ataku. Jeśli chce uniknąć poważnych kłopotów w walce o utrzymanie, musi jak najszybciej ustabilizować formę. W przeciwnym razie optymizm po wygranej z Wartą pozostanie jedynie krótkim epizodem w trudnym sezonie. ©℗

FOT. ANNA JAJKIEWICZ

Czy trener Damian Skiba zna sposób na poprawę gry Stali Mielec? Pokażą to najbliższe mecze. W sobotę w Mielcu mecz z Chrobrym

PIŁKA RĘCZNA | LOTTO SUPERLIGA

7. porażka Handball Stali Mielec. Tym razem golem

Grzegorz Kostka

Mielecka Stal w kolejnym ligowym meczu pokazała ogromną determinację. Cóż z tego, skoro znów do punktu zabrakło jednej bramki.

Stal pojechałana ten mecz z 11-osobową kadrą, w tym dwóch bramkarzy. Mielczanie spotkanie w Kwidzynie zaczęli źle. Pierwszą bramkę zdobyli przy prowadzeniu gospodarzy 3:0. Różnica dwóch, trzech bramek utrzymywała się dość długo. Miejscowi w końcówce pierwszej powiększyli zaliczkę do czterech trafień. Wynik być może byłby korzystniejszy dla podopiecznych Roberta Lisa, jednak Stal oddała aż cztery niecelne rzuty. W drugiej połowie Mielczanie mimo okrojonego składu walczyli dzielnie i w 42 minucie odrobili część strat zbliżając się na dwa trafienia. W 59. minucie przyjezdni złapali kontakt po bramce Filipa Stefani (25:24), zapowiadało to duże emocje w końcówce spotkania. Skończyło się tym, że obie ekipy zdobyły po golu i miejscowi wygrali.

- Takie mecze dużo uczą. W najbliższych meczach postaramy się o pierwsze punkty – podsumował rozgrywający Stali, Jakub Tokarz.

MMTS KWIDZYN - HANDBALL STAL MIELEC 26:25 (16:12)

Handball Stal: Kozina, Witkowski - Mrozowicz, Porębski 2, Tokarz 6, Wołyncew, Krasovskii 1, Stefani 4, Sikora 4, Ossowski 4, Cacak 4. Trener Robert Lis.

Sędziowali Klimkowicz i Stonoga (Opole)

Kary: 8 i 4 min. **Widzów** 850. ©℗

eprasa.pl 96c82a0f56