57-letni mężczyzna chciał przemycić przez polsko-ukraińską granicę pięć żywych sokołów **str. 3**

FOT. KAS

M.in. niewyjaśniony przyrost masy ciała i bladość skóry - to jedne z wielu objawów niedostatku witaminy C w naszym organizmie str. 9

STRONA ZDROWIA

nowiny

nowiny24.pl

Środa 4.01.2023 | Nr 3 (20 956) | www. nowiny24.pl | Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Do sądu w Krośnie trafił akt oskarżenia w sprawie 19-latków. Mieli oni napaść na policjantów **str. 4**

Dodatkowe pieniądze dla samorządów na remont dróg w regionie **str. 3**

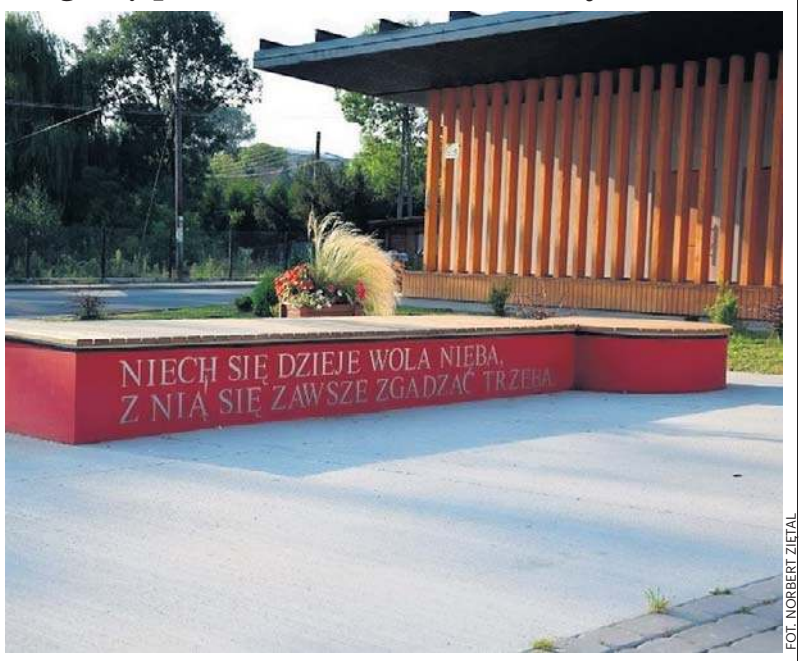
Ruszył proces mężczyzny oskarżonego o gwałt na 6-latce **str. 3**

Nr ISSN 0137-9534 Nr indeksu 350362

9 770137 953036 01

GM. FREDROPOL

Finansowych rezultatów gminie Fredropol mogłoby pozazdrościć wiele samorządów **str. 5**



FOT. NORBERT ZIĘTAL

Skazała psa na głodową śmierć. Zapadł wyrok

Ze względu na drastyczny charakter sprawy prokuratur wniósł o wysoki wymiar kary dla mieszkanki Domaradza. Sąd uznał jednak, że kobieta nie trafi do więzienia **str. 4**

Bartosz choruje na SMA. Chorobę zatrzymać może najdroższy lek świata, który kosztuje ponad 10 mln zł **str. 5**

Model funkcjonowania zimowej turystyki w Bieszczadach zmienia się powoli **str. 6**

PODKARPACKIE DZIECI WRÓCIŁY DO SZKÓŁ. PRZYBĘDZIE CHORYCH?

Grypa wciąż szaleje. Nie odpuszcza RSV

Beata Terczyńska
b.terczynska@nowiny24.pl

Z najnowszych danych podkarpackiego sanepidu wynika, że tylko w ostatnim tygodniu roku przybyło u nas ponad 7 tysięcy chorych na grypę. Niektóre szpitale wstrzymują odwiedziny na oddziałach.

7171 - tyle zachorowań odnotował podkarpacki sanepid w okresie od 23 do 31 grudnia, a tydzień wcześniej było to 4893. Słupek wciąż mocno idzie w górę. Od października do grudnia na grypę zachorowało już ponad 33 tys. mieszkańców regionu. A do tego dochodzi także wirus RSV, Covid i inne infekcje. Szczególnie u dzieci i młodzieży. Szpitalne oddziały są pełne małych pacjentów.

- Sytuacja jest zmienna. Po bardzo złym okresie w końcu grudnia teraz jest odrobinkę lepiej, ale wciąż nie jest dobrze - ocenia obłożenie prof. dr hab. med. Bartosz Korczowski, kierownik I Kliniki Pediatrii i Gastroenterologii Dziecięcej z Pododdziałem Kardiologii Dziecięcej w Klinicznym Szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie. - W poniedziałek mieliśmy wolne miejsca, ale „na małych dzieciach" już się to pozatykało. Mamy w sumie 43 chorych. Zdecydowanie dominują infekcje oddechowe. Wśród pacjentów do 3. roku życia najwięcej jest tych z wirusem RSV, grypą i infekcjami grypopochodnymi. U starszych mamy pogrypowe zapalenia zatok i zapalenia płuc.

Pojedyncze dzieci w grudniu trafiały niestety na OIOM (oddział intensywnej opieki medycznej).

Teraz, po świątecznej przerwie, kilkulatki wróciły do przedszkoli, a starsi do szkół. Wirusy będą się jeszcze szybciej rozchodzić? - Spodziewamy się, że może być teraz gorzej, ale potem zaczną się ferie, więc możliwe, że zachorowania wyhamują - mówi profesor.

FOT. DARIUSZ BLOCH/POLSKA PRESS

W Polsce od 23 do 31 grudnia odnotowano 389 088 chorych na grypę. Przed rokiem w tym samym okresie 83 915, a w 2019 roku - 138 171

Na jego oddziale odwiedziny nie zostały wstrzymane. Mama może przebywać z pociechą.

Odwiedziny do odwołania na oddziale pediatrii i oddziale położniczo-ginekologicznym (z wyjątkiem porodów rodzinnych, które odbywają się bez zmian) wstrzymał natomiast rzeszowski Szpital Specjalistyczny Pro-Familia. Ze względu na bardzo dużą liczbę zachorowań na grypę w regionie. - Nasza decyzja podyktowana jest troską o zdrowie naszych pacjentów - kobiet w ciąży, mam po porodzie i dzieci, które szczególnie w pierwszych dniach po porodzie wymagają szczególnej ochrony - tłumaczy placówka.

Podobną decyzję, dotyczącą kilku oddziałów Szpitala Miejskiego, podjął Grzegorz Materna, dyrektor SP ZOZ nr 1 w Rzeszowie. - Mamy zakaz odwiedzin na oddziale pediatrycznym. Może tu przebywać tylko rodzic z dzieckiem, ale już nikt inny z zewnątrz. Nie ma też wstępu na ginekologię i położnictwo oraz na internę oraz do ZOL-u. Do odwołania. Nie ma innego wyjścia, bo choroby zaczynają się już u pacjentów i personelu. Mimo wszystko jesteśmy jeszcze chyba przed szczytem zachorowań.

Tu w Klinicznym Oddziale Pediatryczno-Pulmonologicznym w poniedziałek zajętych było 17 łóżek. Wczoraj 21, a 7 zostało wolnych. - Najtrudniejszą sytuację mieliśmy między świętami a Sylwestrem. Codziennie powyżej 30 dzieci, a raz nawet 38, kiedy z jednej rodziny trafiła do nas trójka rodzeństwa.

- U syna w klasie w technikum na 35 uczniów, w poniedziałek nie było 12. On też zaczął mocno kaszleć, więc zdecydowałam, że do końca tygodnia absolutnie zostanie w domu - mówi pani Maria z Rzeszowa. - Z tego, co słyszę, u wielu znajomych jest tak samo. Podobnie wśród przedszkolaków.

Sprawdziliśmy też sytuację covidową, choć zdecydowanie mniej osób się teraz testuje. Z raportu Ministerstwa Zdrowia wynika, że na Podkarpaciu wczoraj odnotowano 16 zakażeń. To najniższy wynik w kraju. Najwięcej przypadków było na Mazowszu - 97. Jak podał PAP, w podkarpackich aptekach w poniedziałek były testy na grypę, Covid i RSV. Brakowało antybiotyków i leków przeciw grypie. ©℗

eprasa.pl a846b94849

Jutro w naszej gazecie **Puls**

● Co nas czeka w 2023 roku - debata ekspertów ● Polski „Paavo Nurmi" pochodził z Tarnobrzega

Zamów **prenumeratę**
Nowiny 17 777 01 39
prenumerata@nowiny24.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie

Barometr 1026 hPa
Wiatr 11 km/h
Uwaga Zaczyna się chmurzyć, opady deszczu

4 STYCZNIA 2023

Dziś 4. dzień roku. Do sylwestra pozostało 361 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie o godzinie 7.30.

Zachód Słońca w Rzeszowie o godzinie 15.43.

Dzień będzie trwał 8 godzin i 13 minut.

Imieniny obchodzą: Aniela, Benedykta, Dobromir, Elżbieta, Eugeniusz, Grzegorz, Krystiana, Suligost i Tytus.

KALENDARIUM

1729 Warszawska drukarnia pijarów wydała pierwszy numer „Nowin Polskich". Od 1730 r. pod nazwą „Kurier Polski".

FOT. WIKIPEDIA

1970 Grupa The Beatles (już bez Johna Lennona) nagrała ostatnią piosenkę do swego ostatniego albumu Let It Be.

1919 Płk Marian Januszajtis-Żegota (na zdj.) przeprowadził nieudany zamach stanu, mający na celu obalenie rządu Jędrzeja Moraczewskiego.

1943 Niemcy rozstrzelali w Atenach Jerzego Iwanowa-Szajnowicza, polskiego sportowca, agenta brytyjskich służb specjalnych.

2019 5 nastolatek zginęło w wyniku pożaru, który wybuchł w escape roomie w Koszalinie. Gimnazjalistki bawiły się tam na imprezie urodzinowej

Szymon Jakubowski

UWAŻAM, ŻE MIENIE SPOŁECZNE NIE POWINNO BYĆ SPRZEDAWANE

Obejrzałem relację ze spotkania, podczas którego pewien polityk został zapytany przez jednego z uczestników, czy podejmie działania na rzecz mieszkańców, którzy chcieliby po preferencyjnej cenie wykupić mieszkania komunalne. Przytaknął, coś tam obiecał...

Na przełomie lat 80. i 90. zaczęto nam wbijać do głów, że wszystko, co państwowe czy społeczne, jest złe i należy to prywatyzować. W ten sposób państwo i samorządy były ogołacane z majątku, który z powodzeniem mógł pracować na rzecz społeczeństwa. Dotyczyło to również mieszkań komunalnych, czyli wybudowanych ze środków publicznych dla osób, których nie stać na własne lokum. Tego typu mieszkania w wielu miastach powszechnie wyprzedawano lokatorom za ułamek wartości. Nie było to ani sprawiedliwe, ani rozsądne. Było to pozbywanie się majątku, który powinien służyć potrzebującym. Na szczęście w wielu miejscach, od pewnego czasu także w Rzeszowie, od tego procederu się odstępuje, wychodząc z założenia, że mieszkanie komunalne powinno zaspokajać potrzeby najuboższych, a nie być prezentem od miasta.

Samorządy mają obowiązek zadbać o tych, którzy naprawdę nie mają gdzie się podziać. I mają obowiązek dbać o swój majątek. W wielu znacznie bogatszych od nas krajach nie tylko dbają o swoje mienie, ale często także na nim zarabiają, dzięki czemu są w stanie finansować swoje potrzeby.

Sprzedaż majątku społecznego powinna być dopuszczalna jedynie w sytuacjach, w których powoduje to korzyści dla społeczności. Dobrym przykładem jest tu rzeszowski samorząd powiatowy, który w ramach strefy „Dworzysko" sprzedaje inwestorom uzbrojone działki pod budowę zakładów. To jednak nie jest prezent, gdyż owocuje tysiącami miejsc pracy dla mieszkańców.

©℗

Największe jasełka na świecie. Jak to ze Świętem Trzech Króli było

Jaromir Kwiatkowski
j.kwiatkowski@nowiny24.pl

Obchodzona co roku 6 stycznia Uroczystość Objawienia Pańskiego, zwana popularnie Świętem Trzech Króli, upamiętnia pokłon, jaki oddali nowo narodzonemu Jezusowi Mędrcy ze Wschodu.

Ewangelista Mateusz, który to opisuje, nie nazywa ich Królami, lecz właśnie Mędrcami, i nie wymienia ich liczby. To, że było ich trzech, przyjęto na podstawie liczby darów, które złożyli (złoto, kadzidło i mirra). Ale malowidła w katakumbach rzymskich z II i III w. pokazują ich dwóch, czterech lub sześciu. Królami mogła ich nazwać tradycja pod wpływem Psalmu 72: „Królowie Tarszisz i wysp przyniosą dary, królowie Szeby i Saby złożą daninę". Imiona Kacper, Melchior i Baltazar nadano Mędrcom dopiero w IX w. Jest to jedno z najstarszych świąt chrześcijańskich; jego pierwsze ślady spotykamy już w III w.

W powojennej Polsce Święto Trzech Króli było dniem wolnym od pracy do 16 listopada 1960 r., kiedy to zostało zniesione uchwałą Sejmu PRL. Przywrócono je dokładnie 50 lat później, przy okazji zmiany Kodeksu pracy (sejmową ustawę podpisał prezydent Bronisław Komorowski 19 listopada 2010 roku).

FOT. JAROMIR KWIATKOWSKI

Zawsze Orszak Trzech Króli w Rzeszowie gromadził tysiące uczestników

Inicjatorem powrotu Święta Trzech Króli jako dnia wolnego od pracy był ówczesny prezydent Łodzi Jerzy Kropiwnicki, były prezes ZChN, w latach 80. jeden z liderów łódzkiej Solidarności. Nie było to łatwe. Pierwszy projekt, mimo poparcia przez PiS i większość PSL, prawdopodobnie pod naciskiem środowisk biznesu, napotkał ogromny opór w PO i przepadł w pierwszym czytaniu. Został więc zgłoszony jako inicjatywa społeczna, poparta 1,2 mln podpisów.

„Za drugim razem dyscyplina [w PO - przyp. JK] była jeszcze ostrzejsza" - wspominał Kropiwnicki w 2017 r. na łamach „Dziennika Łódzkiego". „Ale wybuchła taka awantura w klubie PO, że władze partii uznały, że w końcu się tę ustawę przyjmie. Wiedząc o tym, wybrałem się do pana premiera Donalda Tuska i spytałem: co dalej? Premier zapowiedział mi, że treść tej rozmowy nie powinna być ujawniona wcześniej niż za pięć lat. Chętnie się zgodziłem. Wtedy usłyszałem, żebym nie przychodził już do niego z żadną następną ilością podpisów, bo daje mi słowo honoru, że w ciągu roku będzie to w Sejmie przegłosowane. I rzeczywiście tak się stało. W 2010 r. w listopadzie Sejm podjął decyzję".

Pierwszy raz Święto Trzech Króli jako dzień wolny od pracy obchodzono 6 stycznia 2011 r. Znaleziono na to znakomity patent: Orszak Trzech Króli, czyli radosny, rodzinny przemarsz poprzebieranych uczestników, podczas którego odgrywane są scenki inspirowane biblijną historią Objawienia Pańskiego oraz śpiewa się kolędy.

W najbliższy piątek, po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią, orszak wyruszy w setkach polskich miejscowości (z tego powodu został nazwany „największymi jasełkami na świecie"), w tym w większości podkarpackich miast. Szkoda, że nie będzie ogólnomiejskiego orszaku w Rzeszowie...

Gdzie odbędą się orszaki w naszym regionie - jutro w „Nowinach"

eprasa.pl a846b94849

nasz REGION

MEDYKA

Do zdarzenia doszło we wtorek w Medyce. - Kierujący fiatem seicento zjechał z drogi i uderzył w ogrodzenie posesji. Mimo resuscytacji krążeniowo-oddechowej życia 64-letniego mieszkańca powiatu przemyskiego nie udało się uratować - mówi mł. asp. Joanna Golisz z Komendy Miejskiej Policji w Przemyślu.
Łukasz Solski

FOT. ŁUKASZ SOLSKI

JASŁO
W poniedziałek na ulicy Kościuszki w Jaśle doszło do wypadku. Kierująca skodą potrąciła na przejściu dla pieszych 64-letnią kobietę. Poszkodowana z obrażeniami trafiła do jasielskiego szpitala. Kierująca pojazdem była trzeźwa.

Oskarżony o zgwałcenie dziecka przed sądem

Jakub Hap
jakub.hap@polskapress.pl

W Sądzie Okręgowym w Krośnie ruszył proces Mariusza J. Mężczyzna oskarżony jest o zgwałcenie 6-latki w Osieku Jasielskim.

Dramat dziecka rozegrał się 18 sierpnia ubiegłego roku. O bulwersującym przestępstwie powiadomiono Komisariat Policji w Nowym Żmigrodzie. Jego funkcjonariusze szybko zatrzymali domniemanego pedofila.

- 31-latkowi przedstawiony został zarzut doprowadzenia małoletniej poniżej 15. roku życia do poddania się innej czynności seksualnej. Decyzją sądu zastosowano wobec niego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy - mówił kilka dni po zdarzeniu komisarz Piotr Wojtunik, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Jaśle.

W ramach śledztwa, które prowadziła jasielska Prokuratura Rejonowa, podejrzany Mariusz J. został przebadany przez psychiatrów. Orzekli oni, że krzywdząc 6-latkę, miał ograniczoną poczytalność. 31-latek częściowo przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu z artykułu 197 par. 3 pkt 2 w związku z artykułem 197 par. 2 Kodeksu karnego. Mężczyzna cały czas przebywa w tymczasowym areszcie. Przed kilkoma dniami został przewieziony do Sądu Okręgowego w Krośnie, gdzie zasiadł na ławie oskarżonych.

- Proces rozpoczął się 28 grudnia. Sąd zaczął przesłuchiwać świadków. Rozprawa została odroczona, podczas kolejnej mają być przesłuchiwani biegli - powiedziała nam Grażyna Krzyżanowska, prokurator rejonowy w Jaśle.

Z ustaleń „Nowin" wynika, że do zgwałcenia 6-latki doszło między godziną 18 a 19 na terenie obiektu sportowego w Osieku Jasielskim, gdy bawiła się tam grupka dzieci. Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, oskarżony mieszkał samotnie w pobliskiej miejscowości i utrzymywał się z dorywczej pracy. W przeszłości był karany za przestępstwa przeciwko mieniu - co potwierdziła prokuratura. Za skrzywdzenie dziecka Mariuszowi J. grozi kara od 3 do 12 lat pozbawienia wolności. Pokrzywdzona dziewczynka nie jest z nim spokrewniona. ©℗

Dodatkowe pieniądze dla samorządów na remont dróg

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

W odpowiedzi na zapotrzebowanie samorządów rząd ogłosił drugi nabór wniosków do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na 2023 rok.

Dla podkarpackich gmin i powiatów na remonty dróg lokalnych przeznaczono ponad 61 milionów złotych.

Samorządy mogą składać wnioski od wczoraj bezpośrednio w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie lub przesyłać je pocztą. Nabór trwa 30 dni. Najlepiej punktowane we wnioskach będą obszary wiejskie i remonty obiektów mostowych, chodników i ścieżek rowerowych.

O dodatkowym naborze poinformowali na wtorkowej konferencji prasowej wojewoda podkarpacka Ewa Leniart i Krzysztof Sopel, dyrektor wydziału infrastruktury w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim.

Gminy mogą składać dwa wnioski, a powiaty trzy. Procedury przy remoncie dróg są prostsze, gdyż nie wymagają pozwolenia. Są one też tańsze.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA
Dyrektor Krzysztof Sopel i wojewoda podkarpacka Ewa Leniart podczas wtorkowej konferencji prasowej w PUW

Dyrwktor Krzysztof Sopel podkreślił, że nabór na remont dróg rząd ogłosił, odpowiadając na zapotrzebowanie samorządów. Dofinansowanie będzie w granicach od 50 do 80 proc., maksymalna kwota dofinansowania wynosi 30 mln zł.

Tym samym łączna alokacja środków z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg (RFRD) dla Podkarpacia w 2023 roku wynosi na chwilę obecną ponad 222 mln zł. Ale to nie koniec.

- W roku 2023 będzie jeszcze kolejny nabór wniosków do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, przeznaczony tym razem na rozbudowę i modernizację dróg, tak by rozdzielić zadania o charakterze remontowym i budowlanym - poinformowała pani wojewoda, zaznaczając, że nie jest jeszcze znany termin tego naboru.

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg to kluczowy instrument wsparcia lokalnej infrastruktury drogowej, realizowany przez rząd za pośrednictwem wojewodów.

W latach 2019-2022 z tego funduszu trafiło na Podkarpacie ponad 825 mln zł.

Zrealizowano łącznie 880 zadań, modernizując ponad 1150 km dróg gminnych i powiatowych oraz budując lub przebudowując 290 przejść dla pieszych o podwyższonym standardzie bezpieczeństwa.

W przeprowadzonym w sierpniu 2022 r. naborze wniosków dla zadań planowanych do realizacji w 2023 r. wojewoda podkarpacki zarekomendował do dofinansowania łącznie 92 zadania gminne i powiatowe na łączną kwotę ponad 161 mln zł. Listy wniosków czekają obecnie za zatwierdzenie przez premiera.

W lipcu br. wojewoda ogłosi nabór wniosków do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na rok 2024. ©℗

KAS udaremniła przemyt pięciu żywych sokołów. Zarzuty dla 57-latka

Oprac. Adam Kielar
adam.kielar@polskapress.pl

57-letni mężczyzna chciał przemycić przez polsko-ukraińską granicę pięć żywych sokołów. Próbę udaremnili funkcjonariusze podkarpackiej Krajowej Administracji Skarbowej.

Ptaki były przewożone w niehumanitarnych warunkach, umieszczone w bagażach, ze skrępowanymi skrzydłami, szponami i dziobami. Aby nie zwracały uwagi podczas kontroli pojazdu, zostały prawdopodobnie odurzone środkami nasennymi - przekazała rzeczniczka prasowa szefa Krajowej Administracji Skarbowej Justyna Pasieczyńska.

Zatrzymane ptaki należą do gatunku sokół wędrowny (Falco peregrinus, podgatunek calidus), chronionego na mocy Konwencji Waszyngtońskiej CITES. Jeden to około dwuletni samiec oraz cztery niespełna roczne samice.

- Czarnorynkowa cena przemycanych okazów sięga nawet do kilkuset tysięcy złotych za sztukę - zaznaczyła Pasieczyńska.

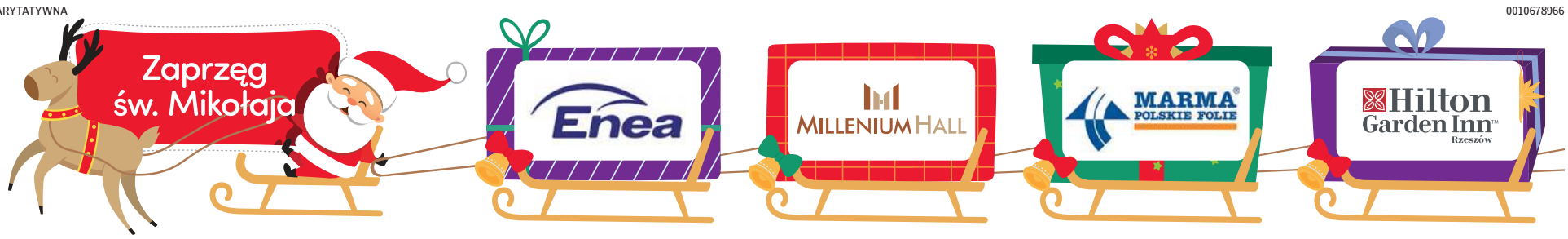
Dodała, że ptaki mogły zostać odłowione niedawno z naturalnego środowiska, wskazuje na to brak oswojenia zwierząt. Sokoły te występują w Finlandii i Norwegii i migrują nad Ukrainą, w okolicach Odessy.

Funkcjonariusze KAS przewieźli je do ośrodka rehabilitacji zwierząt, gdzie pozostaną do czasu decyzji sądu. Nielegalny przewóz przez granicę UE gatunków zagrożonych wyginięciem jest przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. Przeciwko 57-letniemu kierowcy, który przemycał sokoły, wszczęte zostało postępowanie karne.

FOT. KAS
Mężczyzna próbował przemycić pięć żywych sokołów

Mężczyzna odpowie też za znęcanie się nad zwierzętami. Akt oskarżenia w tej sprawie został już skierowany do sądu przez Podkarpacki Urząd Celno-Skarbowy w Przemyślu. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0010678966



eprasa.pl a846b94849

Jaki będzie budżet gminy Radymno na 2023 rok?

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Na ostatniej sesji Rady Gminy Radymno podjęto uchwałę budżetową na rok 2023. Przewiduje ona dochody w wysokości ponad 71 mln złotych oraz wydatki w kwocie 74 mln złotych.

Dochody budżetu określa się w kwocie 71 918 354,80 zł zaś wydatki w kwocie 74 375 354,80 zł, z czego na wydatki majątkowe przeznaczone jest 20 916 132,05 zł. Ten dość ambitny budżet został przyjęty większością głosów. Za jego przyjęciem głosowało 14 radnych, jeden radny Wojciech Bocian się wstrzymał.

- Dziękuję wszystkim radnym i pracownikom urzędu, w tym szczególnie pani skarbnik za pełną zaangażowania pracę przy przyszłorocznym budżecie. Mam nadzieję, że dzięki wspólnym wysiłkom uda się zrealizować wiele ważnych i potrzebnych zadań dla naszych mieszkańców - mówił podczas sesji wójt gminy Radymno Bogdan Szylar.

Na wydatki inwestycyjne przeznaczonych zostanie ponad 20 mln złotych.

Natomiast pozyskana kwota dotacji na inwestycje, która będzie wydana w przyszłym roku to ponad 17,2 mln złotych! To zdecydowanie zasiliło budżet gminy.

Ambitne plany na 2023 rok

Do najważniejszych zadań zaplanowanych na rok 2023 należy m.in. budowa infrastruktury sportowo - rekreacyjno - edukacyjnej. Będzie to kontynuacja zadania z roku 2022. W ramach przedsięwzięcia budowana jest sala gimnastyczna w Korczowej, nowa świetlica w Sośnicy, 7 boisk wielofunkcyjnych, place zabaw, altany, a także remont szatni dla sportowców w Ostrowie wraz z zadaszeniem trybun. Zaplanowana w budżecie na 2023 rok kwota to ponad 8 mln zł. Zaplanowano też budowę kanalizacji w Zabłotcach i Zamojscach. Jest to kolejna inwestycja z zakresu gospodarki wodnościekowej na terenie gminy. Na to zadanie gmina wyda ponad 7 mln zł. Ponadto przeznaczono 4,5 mln zł na przebudowy, remonty i utrzymanie infrastruktury drogowej na terenie całej gminy. ©℗

FOT. UG RADYMNO

Podczas ostatniej sesji Rady Gminy Radymno podjęto uchwałę budżetową na 2023 rok

AUTOPROMOCJA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
0010709852

Koleżance Annie Misiewicz
wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach z powodu śmierci
Mamy
składają
Zarząd i pracownicy ICN Polfa Rzeszów S.A.

Odpowiedzą przed sądem za napaść na policjantów

Ewa Gorczyca
e.gorczyca@nowiny24.pl

Prokuratura Rejonowa w Krośnie skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko dwóm 19-letnim krośnianom. To po kłosie policyjnej akcji, podczas której jeden z policjantów musiał użyć broni.

FOT. EWA GORCZYCA

Wkrótce przed krośnieńskim Sądem Rejonowym rozpocznie się proces dwóch 19-latków oskarżonych m.in. o napaść na policjantów. Młodym mężczyznom grożą wysokie wyroki

Wydarzenia, które były przedmiotem śledztwa zakończonego aktem oskarżenia, rozegrały się 5 maja ubiegłego roku, około godz. 22.30. Dwaj funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Krośnie patrolowali pieszo bulwar spacerowy nad Lubatówką w Krośnie, tzw. wały. W rejonie Parku Miejskiego przy ul. Grodzkiej zauważyli trzech mężczyzn. Zorientowali się, że jeden z nich może być osobą poszukiwaną przez komendę policji z sąsiedniego powiatu. Dlatego podeszli do mężczyzn by ich wylegitymować.

Młodzi ludzie pokazali dokumenty. Potwierdziło się, że jeden z nich jest poszukiwany. Policjant chciał mu założyć kajdanki, ale wówczas 19-latek podjął próbę ucieczki w stronę rzeki. Funkcjonariusz powstrzymał go, chwytając za kurtkę, a gdy obaj upadli, usiłował obezwładnić nastolatka. Z pomocą ruszył drugi z policjantów, ale wówczas do akcji włączyli się kompani zatrzymywanego chłopaka.

- Zaczęli zadawać obu funkcjonariuszom ciosy, w sposób bardzo dynamiczny. Uderzali pięściami i kopali. Zachowywali się agresywnie, prowokowali policjantów. Jeden z nich wyzywał funkcjonariuszy obelżywymi słowami - relacjonuje Iwona Czerwonka-Rogoś, prokurator rejonowy w Krośnie.

Według ustaleń prokuratury - nie pomagały wielokrotne wezwania, by młodzi ludzie odsunęli się i podporządkowali. Jeden z policjantów przytrzymywał poszukiwanego, drugi wyjął broń i oddał strzał ostrzegawczy w powietrze. To także nie przyniosło rezultatu. Nastolatkowie wciąż byli agresywni i wulgarni. Nie uspokoił ich drugi strzał ostrzegawczy. Policjant użył miotacza gazu i wezwał wsparcie. Obezwładnił jednego z 19-latków, drugi został zatrzymany po tym, jak do interwencji dołączył kolejny patrol.

Następnego dnia po zatrzymaniu cała trójka została zwolniona ale poszukiwany wcześniej 19-latek trafił do zakładu karnego, w związku z inną sprawą. Jego koledzy otrzymali środki zapobiegawcze w postaci dozoru policyjnego. Jednak jeden z tych, którzy atakowali policjantów, nie zastosował się do dozoru i ukrywa się przed organami ściągania. Dlatego prokuratura, choć zarzuty postawiła całej trójce, to nie objęła go aktem oskarżenia, który już trafił do sądu.

- Jego sprawa została wyłączona do odrębnego postępowania - wyjaśnia prokurator Iwona Czerwonka-Rogoś.

Dwaj 19-latkowie nie przyznali się do winy. Jeden złożył wyjaśnienia, drugi odmówił.

Jeden z 19-latków odpowie przed Sądem Rejonowym w Krośnie za czynną napaść na policjanta i zachowania, które miały wymóc zaniechanie interwencji. Drugi - ten, który został obezwładniony na początku - za przemoc, groźby i znieważanie funkcjonariuszy. ©℗

Kobieta skazała psa na śmierć głodową. Poniosła za to karę, ale do więzienia nie trafiła

Dorota Mękarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Kobieta, która z powodu wyjazdu za granicę przywiązała własnego psa do drzewa w lesie, przez 10 lat nie będzie mogła posiadać psów lub kotów, ale to nie jedyna kara, jaka sąd w Brzozowie jej wymierzył.

Proces w tej sprawie, który toczył się przed Sądem Rejonowym w Brzozowie, zakończył się na początku poprzedniego miesiąca, ale wyrok został ogłoszony w dniu 21 grudnia ur. Przed sądem stanęła mieszkanka Domaradza oskarżona o znęcanie się ze szczególnym okrucieństwem nad psem. Ze względu na drastyczny charakter sprawy prokuratur wniósł o wysoki wymiar kary. Zawnioskował o 5 miesięcy pozbawienia wolności.

Do tego czynu doszło w maju zeszłego roku. Wówczas jeden z mieszkańców Domaradza zauważył, że kobieta idzie do lasu z psem, którego prowadziła na smyczy. Wkrótce zobaczył ją jak wracała do domu, ale już bez zwierzęcia. Bardzo go to zaniepokoiło. Po jakimś czasie usłyszał skowyt psa. Podejrzewając, że dzieje mu się krzywda zwerbował do pomocy znajomego. Ten wyruszył do lasu, gdzie odnalazł psa. Był on przywiązany do drzewa, gdzie miał czekać na śmierć z głodu i pragnienia.

W ten sposób mieszkanka Domaradza chciała się pozbyć psa, gdyż wyjeżdżała na kilka miesięcy do pracy za granicę i nie miała co z nim począć.

Policja wszczęła w tej sprawie postępowanie, które zakończyło się oskarżeniem przez Prokuraturę Rejonową w Brzozowie z art. 35. Ustawy o ochronie zwierząt, który przewiduje odpowiedzialność karną za zabijanie, uśmiercanie lub dokonywanie uboju zwierzęcia z naruszeniem przepisów ustawy oraz znęcanie się nad zwierzęciem. Kara za ten ostatni czyn, jeśli sprawca działał ze szczególnym okrucieństwem, może wynieść od 3 miesięcy do lat 5 pozbawienia wolności.

Pies został odebrany właścicielce i trafił do schroniska dla zwierząt, ale badanie weterynaryjne wykazało, że od wielu miesięcy był zaniedbywany. Wskazywało na to jego wychudzenie. Zwierzę posiadało na dodatek liczne zmiany skórne, zaburzenia dermatologiczne, atopowe zakażenie skóry i inne oraz rany zakażone bakteriologicznie.

Sąd uznał, że dowody w sprawie nie budzą wątpliwości, w tym opinia biegłego lekarza weterynarii. Skazał oskarżoną na 6 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na 2 lata. Orzekł przepadek psa, zakaz posiadania psów i kotów na okres 10 lat oraz 5 tys. zł nawiązki na rzecz fundacji prowadzącej schronisko dla zwierząt „Wesoły kundelek" w Lesku. Oskarżona musi też pokryć koszty sądowe.

Prokuratura brzozowska wniosła o uzasadnienie wyroku i dopiero po jego otrzymaniu będzie rozpatrywać dalsze kroki, gdyż ze względu na okrucieństwo oskarżonej wnioskowała o bezwzględną karę pozbawienia wolności. ©℗

eprasa.pl a846b94849

Zero kredytów i pożyczek, 4 mln zł na plusie i sporo inwestycji

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Finansowych rezultatów gminie Fredropol w powiecie przemyskim mogłoby pozazdrościć wiele samorządów. A jeszcze 12 lat temu było tutaj tragicznie z pieniędzmi. Jak oni to robią?

- Pomimo pandemii covid, wojny, kryzysu gospodarczego, śmiało można powiedzieć, że miniony 2022 rok był dla naszej gminy bardzo dobry - chwali się Mariusz Śnieżek wójt gminy Fredropol.

Nie są to przechwałki na wyrost, ale faktycznie coś, czego wiele innych samorządów może pozazdrościć.

- Już kolejny rok nie korzystaliśmy z żadnych kredytów czy pożyczek. Kredytów nie bierzemy od 2017 r., spłacamy te zaciągnięte przez poprzedników. W ubiegłym roku wypracowaliśmy nadwyżkę budżetową w kwocie prawie 4 mln złotych. Wykonaliśmy szereg inwestycji na ogromną kwotę ponad 12 mln złotych - wylicza wójt Śnieżek.

FOT. UG FREDROPOL

W gminie Fredropol przeprowadzono sporo inwestycji. Na zdjęciu widoczna jest rozbudowa budynku gminnego, w którym powstała m.in. sala widowiskowa

Dzisiaj gmina mogłaby nie mieć w ogóle długów z dawnych lat, gdyż to, co zostało, spłaciłaby choćby z nadwyżki finansowej za 2022 r. Woli jednak trzymać pieniądze, aby „pomnożyć" je, dzięki różnym programom rządowym czy unijnym, do których wymagany jest wkład własny. To się bardziej opłaca, a niewielkie już długi spłacane są zgodnie z harmonogramem.

- Gdy w 2010 r. obejmowałem urząd wójta, nasza gmina była jedną z najbardziej zadłużonych w kraju. Powoli zacząłem oddłużanie. Analizowałem, gdzie można ciąć wydatki, ale jednocześnie nie zaniedbywałem spraw związanych z inwestowaniem w przyszłość - wspomina wójt Śnieżek.

M.in. udało się zrezygnować ze szkół, do których chodziło zaledwie dwoje czy troje dzieci. Wójt szukał źródeł dochodów. A to trudne, gdyż to specyficzny teren. Ok. 80 proc. powierzchni objęte jest ochroną środowiskową, nie mogą być tutaj lokowane żadne zakłady przemysłowe. Gmina znalazła jednak „coś" dla siebie.

- Jesteśmy chyba jedyną gminą w Polsce, która czerpie dochody i to spore, z tytułu dopłat rolnych do łąk. Są własnością gminy, zamiast je dzierżawić, sami o nie dbamy i na nich zarabiamy. Ponadto praktycznie w 100 proc. sami wykonujemy usługi dla mieszkańców, które nakłada na nas ustawa. Wozimy dzieci do szkoły, odśnieżamy, kosimy trawę - wylicza wójt.

Jednak okazuje się, że dobre czasy dopiero przed gminą Fredropol. W tym roku ruszy budowa krytej pływalni. Woda ma być kołem zamachowym gminnej gospodarki. Już teraz po badaniach wiadomo, że ma ona właściwości mineralnej, jednak jest duża szansa, że kończący się głębszy odwiert pozwoli się dostać do wody leczniczej. Wtedy gmina będzie miała podstawy, aby starać się o status uzdrowiskowej, a to oznacza dodatkowe i to duże źródła dochodów dla samorządu i mieszkańców. ©℗

Policyjny pościg ulicami Krosna

Oprac. GAN
wydawcy@nowiny24.pl

Ponad 3 promile alkoholu w organizmie miał kierujący seatem, który chcąc uniknąć kontroli drogowej, podjął próbę ucieczki.

W poniedziałek około godz. 16.40, policjanci podjęli pościg za kierującym seatem, który na ul. Bema w Krośnie nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Mężczyzna, ignorując policyjne sygnały, gwałtownie przyspieszył, kierując się w stronę centrum miasta, po czym wjechał w ul. Wyspiańskiego, gdzie został zatrzymany przez funkcjonariuszy.

Kierującym okazał się 39-letni mieszkaniec gminy Korczyna. Badanie stanu trzeźwości wykazało ponad 3 promile alkoholu w jego organizmie. Policjanci zatrzymali prawo jazdy mężczyzny, a jego samochód został odholowany na parking strzeżony.

39-latkowi grozi sądowy zakaz prowadzenia pojazdów, wysoka grzywna, a nawet do 2 lat więzienia. Ponadto, nie uniknie odpowiedzialności za niezatrzymanie się do policyjnej kontroli.

Czujny policjant po służbie

Oprac. GAN
wydawcy@nowiny24.pl

Policjant, będący po służbie, uniemożliwił dalszą jazdę pijanemu mężczyźnie.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek około godz. 15.30. Funkcjonariusz Posterunku Policji w Polańczyku, wracając po służbie, zauważył, jak kierujący pojazdem marki Peugeot przejechał przez rondo w Polańczyku pod prąd. Policjant udał się za pojazdem, który zatrzymał się pod sklepem. Funkcjonariusz podszedł do kierowcy peugeota i od razu wyczuł od niego alkohol. Uniemożliwił mu dalszą jazdę i wezwał policyjny patrol.

47-letni mieszkaniec Polańczyka był pijany. W organizmie miał ponad 3 promile alkoholu.

Bartoszek zmaga się z rdzeniowym zanikiem mięśni - SMA. Potrzebuje pilnie terapii genowej. Jej koszt to ponad 10 mln zł

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Bartosz choruje na rdzeniowy zanik mięśni - SMA. To choroba, która bez leczenia powoduje śmierć wszystkich mięśni. Zatrzymać ją może najdroższy lek świata, który kosztuje ponad 10 mln zł.

Bartoszek urodził się 23 maja 2021 roku. - Pozornie zdrowy, wypisany ze szpitala ze wzorową kartą. Uśmiechnięty, radosny i piękny. Tworzyliśmy wspaniałą rodzinę, do której nagle, zupełnie nieproszenie dołączyła okrutna choroba - opowiada Anita Łyczak - Jędrasik, mama chłopca.

I dodaje, że nikt nie spodziewał się takiej choroby.

- Jeszcze kilka miesięcy temu mieliśmy zdrowego syna. Dzień jego narodzin zapamiętamy do końca życia. Za każdym razem, gdy na niego patrzyliśmy - nic więcej się nie liczyło. Ważne było tylko to, że jesteśmy już razem - spełnieni rodzice i upragniony syn. Staraliśmy się cieszyć każdym dniem, nieświadomi tego, że już za chwilę los zrzuci na nas informację, która zmieni całe nasze życie - wspominają rodzice Bartosza. - To straszliwa choroba, która bez leczenia powoduje śmierć wszystkich mięśni. Zatrzymać ją może najdroższy lek świata!

Wszystko zaczęło się od zwykłego przeziębienia i szczepionki w 11. miesiącu życia.

- Z dnia na dzień zauważyliśmy, że nasz syn staje się inny. Z uśmiechniętego i aktywnego chłopca, zamienia się w apatyczne, wiotkie i nieobecne dziecko. Zamiast nabierać sił, stopniowo zaczynał je tracić - opowiada mama chłopca. Początkowo wszyscy dookoła rozwiewali nasze obawy, mówiąc, że nasz syn ma jeszcze czas na to, aby nauczyć się wstawać i chodzić. Nas jednak to nie uspokajało. Specyficzne objawy coraz bardziej wzbudzały nasz niepokój. Znów skontaktowaliśmy się z fizjoterapeutką, która potwierdziła obniżone napięcie mięśniowe i zasugerowała wykonanie testu w kierunku SMA. Kiedy przyszły wyniki - nie mogliśmy w to uwierzyć. Przeraźliwa diagnoza okazała się prawdą. W jednej chwili poczuliśmy jakby ktoś wyrwał nam serce i pozbawił wszelkiej radości.

FOT. ARCHIWUM RODZINY

- Zamiast Świąt Bożego Narodzenia i spokojnego czasu, był szpital, płacz, strach - mówią rodzice chłopca

Jedyną nadzieją, na całkowite zatrzymanie SMA u Bartoszka jest terapia genowa, której cena to ponad 10 milionów złotych. To najdroższy lek świata!

Na portalu Siepomaga.pl trwa właśnie zbiórka „PILNE SMA - trzy litery, które niszczą życie małego Bartosza! Ratunku". Każdy z nas może pomóc wpłacając dowolną kwotę. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0010678971

eprasa.pl a846b94849

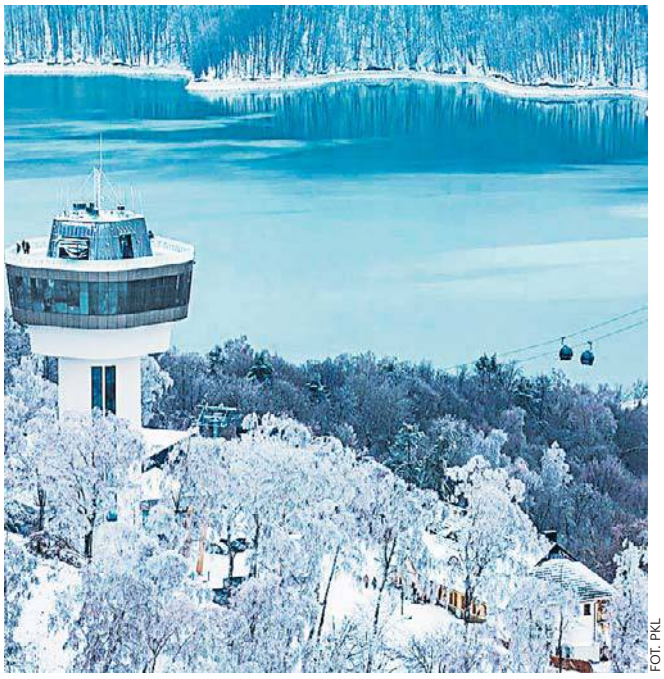
Nie ma turystów, więc jest zamknięte. Jest zamknięte, więc nie ma turystów

Dorota Mekarska
d.mekarska@nowiny24.pl

Zmieniają się obyczaje Polaków, ale model funkcjonowania zimowej turystyki w Bieszczadach zmienia się powoli. W okresie świątecznym pojawił się problem z wyżywieniem.

Od wielu lat bieszczadzka turystyka funkcjonuje w oparciu o ustalony schemat. W maju rozpoczyna się sezon, którego szczyt przypada w wakacje. Piękna jesień cieszy się sporym zainteresowaniem, ale w listopadzie szlaki pustoszeją. Turystyczny marazm trwa do nocy sylwestrowej, na która zjeżdżają amatorzy zabawy w górach. Coraz częściej jednak Polacy chcą spędzać święta Bożego Narodzenia na wyjeździe. Jeszcze kilka lat temu dotyczyło to tylko Wielkiej Nocy, natomiast Boże Narodzenie zarezerwowane było dla rodziny.

- Na rynku nastąpiła wyraźna zmiana, bo obyczaje się zmieniają - podkreśla Lucyna Pściuk, przewodniczka turystyczna i administratorka popularnych grup turystycznych w mediach społecznościowych.


FOT. PKL

Choć w Bieszczadach wiele obiektów było zamkniętych, to PKL nie zawiodły i można było wstąpić do Kawiarni na Wieży

Tę zmianę można było w Bieszczadach zaobserwować podczas ostatnich świąt. W Bieszczady przyjechało sporo gości. Dopisali też turyści z zagranicy. Byli to głównie Polacy, którzy z okazji Bożego Narodzenia przebywali na dłuższych urlopach.

I zrobił się problem, bo wiele obiektów wynajmuje kwatery, ale nie świadczy wyżywienia. Turyści musieli żywić się w barach i restauracjach, a te w zdecydowanej większości były nieczynne. Szczególnie dotkliwe było zamknięcie tzw. kultowych restauracji, które stanowią dodatkową atrakcję. Wielu turystów musiało pocałować klamki ich drzwi.

- To był największy ból - ocenia Lucyna Pściuk.

Trudno się dziwić, że restauracje nie były otwarte. Koszty ogrzewania dużych powierzchni okazały się determinujące. W Zakopanym nie ma tego problemu, jest tam znacznie więcej turystów niż w Bieszczadach i w czasie świąt restauratorzy są w stanie sporo zarobić.

Przewodniczka nie ukrywa, że takie „wpadki" nie wpływają dobrze na opinię o Bieszczadach. Za ten stan rzeczy obwinia punkty informacji turystycznej w regionie. Jej zdaniem jeszcze przed świętami powinny zbierać informacje, które bary i restauracje będą w tym okresie czynne, by kolportować je szeroko w internecie.

Turyści narzekali też w mediach społecznościowych na brak imprez. Ich zdaniem w okresie świątecznym zabrakło rozrywki. Narzekania zderzyły się z ostrą postawą niektórych mieszkańców, którzy za złe mieli gościom taką roszczeniową postawę, gdyż wiąże się ona z pracą miejscowych w czasie świąt.

Lucyna Pściuk nie rozumie takiej postawy. - Pracujemy, gdy przyjeżdżają goście w Bieszczady - mówi krótko.

Co okazało się zjawiskiem pozytywnym w Bieszczadach?

Był to catering świąteczny.

- Praktykujemy to już drugi rok. Zaczęliśmy rok temu, a w czasie ostatnich świąt świetnie nam się sprawdziło - mówi Eliza Kuc z restauracji „Niedźwiadek" w Ustrzykach Dolnych. - Mieliśmy tak dużo zamówień od turystów wypoczywających w domkach, że ledwo daliśmy radę wszystko ogarnąć. ©℗

15-latka zatruła się czadem. Trafiła do szpitala

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Kolejna interwencja służb ratunkowych w związku z zatruciem tlenkiem węgla. Czad zaatakował w kamienicy przy ul. Mickiewicza w Przemyślu, a pomocy wymagała nastolatka.

- W chwili, gdy strażacy przyjechali na miejsce, okazało się, że w mieszkaniu znajduje się tlenek węgla, a nastolatka była już na zewnątrz. Ratownicy pomogli jej medycznie do czasu przyjazdu załogi pogotowia ratunkowego - mówi bryg. Grzegorz Latusek, rzecznik Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Przemyślu.

15-latka została przetransportowana do szpitala na dalsze badania, była przytomna. Strażacy przewietrzyli mieszkanie. Ustalono, że źródłem czadu był piec kaflowy.

To kolejny taki przypadek w Przemyślu w ostatnich dniach. 27 grudnia czad ulatniał się z pieca kaflowego w mieszkaniu na ul. Dworskiego. 63-letnia kobieta źle się czuła, wymiotowała. Na szczęście ratunek przyszedł w porę. Trafiła do szpitala. ©℗

Wkrótce ruszy budowa drogi na os. Gądki w Jaśle. Udało się wyłonić wykonawcę

Grzegorz Michalski
grzegorz.michalski@polskapress.pl

Budowa drogi mogła ruszyć już dwa lata temu, ale inwestycja została wstrzymana decyzją Wód Polskich. Później władze miasta kilka miesięcy czekały na pozwolenie od starosty.

Nowa droga połączy most z ulicą Słoneczną. Oprócz nawierzchni asfaltowej, powstanie ciąg pieszo-rowerowy. Droga ma mieć 600 metrów długości.

Przypomnijmy. Problemy mieszkańców osiedla Gądki zaczęły się w momencie, kiedy został oddany do użytku nowy most na Wisłoce (wcześniej była tam tylko kładka dla pieszych). Po uruchomieniu przeprawy mostowej, wąską drogą zaczęły jeździć setki samochodów. Pod pismem, które we wrześniu 2021 r. trafiło na ręce burmistrza podpisało się ponad 30 osób mieszkających przy ulicy Gądki. Apelowali o budowę drogi dojazdowej do nowego mostu. - Między godziną 6:30 a 9 nie ma jak przejść na drugą stronę ulicy - nie ukrywał w rozmowie z nami Mirosław Chmiel. Przed jego domem dziennie przejeżdża tysiące samochodów. Brak pobocza, pędzące pojazdy, kiepskie oświetlenie.

FOT. GRZEGORZ MICHALSKI

Ulica na os. Gądki jest w fatalnym stanie, pędzące samochody rozjeżdżają pobocza i przydrożne ogródki

Prośba o zgodę na budowę drogi została wysłana z Urzędu Miasta Jasła do Wód Polskich w październiku 2020 r. Krzysztof Gwizdak z WP mówił nam wówczas, że ustawa „Prawo wodne" zakazuje wykonywania w odległości mniejszej niż 50 metrów od stopy wału, niektórych robót lub czynności, które mogą wpływać na szczelność lub stabilność obwałowań.

Ostatecznie Wody Polskie początkiem ub. roku wydały pozytywną opinię. Pozostała jeszcze decyzja dotycząca pozwolenia na budowę. Wniosek skierowano do starosty jasielskiego. Prośba o zgodę na biurku starosty przeleżała kilka miesięcy. W końcu została wydana pozytywna opinia i władze miasta mogły ruszać z ogłoszeniem przetargu. Inwestycja ma być sfinansowana z udziałem pieniędzy z rządowego programu „Polski Ład". Koszt inwestycji to 3 548 915 zł, z tego dofinansowanie to 3,8 mln zł. Prace będzie wykonywać Przedsiębiorstwo Robót Drogowo-Mostowych z Jasła. ©℗

Ponad 30 mln zł zaplanowano na inwestycje w Jaśle w tym roku

Grzegorz Michalski
grzegorz.michalski@polskapress.pl

Budżet Jasła na 2023 rok został przyjęty przez Radę Miejską. Nie brakowało głosu sprzeciwów. Radny Krzysztof Czeluśniak (klub „Jaślanie") zarzucał władzom, że to budżet stagnacji.

Budżet na 2023 rok, pozytywnie zaopiniowany przez Regionalną Izbę Obrachunkową w Rzeszowie, poparło 19 radnych, 1 był przeciwny (radny Krzysztof Czeluśniak), 1 wstrzymał się od głosu (radny Jan Pierzchała).

Najwyższe wydatki to oświata i wychowanie (66 mln zł), pomoc społeczna i rodzina (40,4 mln zł) oraz gospodarka komunalna i ochrona środowiska (22,5 mln zł).

- Co roku powtarzamy, że budżety samorządów są coraz trudniejsze. Chociaż jest to budżet trudny, udało nam się zaplanować w nim to, co najważniejsze dla miasta, a więc inwestycje i zadania istotne dla jego rozwoju. Dla mnie bardzo ważne jest, że radni deklarują współpracę, bo to tylko dzięki niej możemy w trakcie roku również uwzględniać te zadania, które są dla miasta konieczne, a których w tym budżecie nie udało się ująć - mówił po zakończonej sesji budżetowej burmistrz Ryszard Pabian.

Dochody na 2023 rok zaplanowano w wysokości 195,1 mln zł. W tym dochody bieżące: 171,5 mln zł i majątkowe: 23,6 mln zł. Wydatki wyniosą ogółem 209 mln zł, w tym wydatki bieżące - 175,5 mln zł i wydatki majątkowe - 33,5 mln zł.

Planowany deficyt to blisko 14 mln zł, a przewidywane zadłużenie - 5,68 proc. do planowanych dochodów

Wydatki majątkowe, czyli pieniądze przeznaczone głównie na inwestycje, wyniosą ogółem 33,5 mln zł, natomiast na zadania związane z transportem i komunikacją miasto zarezerwowało 14,1 mln zł. W planie władz Jasła jest m.in. budowa drogi 5 KDZ wraz z infrastrukturą towarzyszącą (strefa inwestycyjna w Warzycach) - 8,7 mln zł, budowa drogi łączącej most na osiedlu Gądki - 4 mln zł, przebudowa mostu na ul. Towarowej wraz z przebudową ul. Sroczyńskiego - 1 mln zł czy rozbudowa mostu na ul. Krajowickiej - 200 tys. zł.

FOT. GRZEGORZ MICHALSKI

Na inwestycje jest 33,5 mln zł (3,5 mln więcej niż ub.r.).

Na gospodarkę mieszkaniową, komunalną i ochronę środowiska, przeznaczono 8,47 mln zł. W planie wydatków jest też budowa żłobka miejskiego - 3,6 mln zł, budowa krytego lodowiska - 3,5 mln zł, modernizacja parku linowego i nowe urządzenia na skate-parku - 270 tys. zł, rozbudowa zakładu opiekuńczego - opracowanie dokumentacji - 200 tys. zł.

W budżecie uwzględniono także dotacje dla instytucji kultury: Jasielski Dom Kultury dostanie 3 mln 255 tys. zł, Miejska Biblioteka Publiczna - 2 mln 433 tys. zł, Muzeum Regionalne - 1 mln 423 tys. zł. MOSiR otrzyma dotację 2 mln 907 tys. zł. ©℗

eprasa.pl a846b94849

REKLAMA

0110697868

ROZDAJEMY

ZA DARMO 1000 SZTUK

miniaturowych urządzeń, które wzmacniają słuch i niwelują szumy uszne

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

JEŚLI URODZIŁEŚ SIĘ W LATACH 1920 – 1990 ORAZ:

- wciąż wydaje Ci się, że inni mówią niewyraźnie,
- nie nadążasz za rozmową, gdy mówi kilka osób,
- masz problem z usłyszeniem głosów kobiet i dzieci,
- coraz głośniej nastawiasz TV albo radio,
- słyszysz szum, syczenie lub piszczenie w uchu,
- coraz częściej prosisz, żeby ktoś się powtórzył,

…odbierz innowacyjny wzmacniacz słuchu, polecany na każdy typ problemów ze słuchem. Specjaliści uznają go za prawdziwy hit. Urządzenie jest bardzo małe i już w 4 minuty zapewnia zmniejszenie szumów usznych i lepszy słuch.

Z magazynu wyrusza właśnie spakowane 1000 sztuk innowacyjnych urządzeń. Każdy z nich to maleńkie, dyskretne urządzenie, którego nikt nie dojrzy w Twoim uchu nawet z bliska, a Ty usłyszysz dzięki niemu wszystko. Mini-wzmacniacz jest banalnie prosty w obsłudze, więc użyjesz go natychmiast, bez żadnych wcześniejszych przygotowań. Rozdajemy te urządzenia CAŁKOWICIE ZA DARMO – według kolejności zgłoszeń – każdemu, kto zadzwoni do **12.01.2023.** Wystarczy, że potwierdzisz datę urodzenia ustnie przez telefon. Nie musisz dosyłać żadnych pisemnych zaświadczeń.

Rewolucyjne urządzenie ma wbudowaną funkcję selektywnego wychwytywania i pogłaśniania prawdziwych odgłosów otoczenia. Jednocześnie wycisza on fantomowe piski, szumy i trzaski, które powstają w uchu wewnętrznym. Włóż go do ucha, włącz i już po 4 minutach możesz zapomnieć o świdrującym trzeszczeniu, dzwonieniu i klikaniu. Zamiast tego zaczniesz cieszyć się pełną gamą czystych dźwięków z zewnątrz. Usłyszysz zarówno śpiew ptaków za oknem, jak i szept wnuczków tuż przy uchu.

Konsekwentne noszenie miniaturowego urządzenia przyniesie Ci kolejne zmiany na lepsze, pomoże Ci: 1. odnowić błonę bębenkową i powstrzymać dalszą degradację słuchu. 2. Poprawić pracę kosteczek słuchowych i pozbyć się szumów usznych. 3. Następnie AUDIOwzmacniacz wesprze odnowę komórek rzęsatych ślimaka. To ważne, bo bez tych drobnych „włosków" w uchu człowiek staje się głuchy jak pień! Eksperci informują, że noszenie tego niesamowitego mini-wzmacniacza słuchu to skuteczny sposób, by poprawić zdolność słyszenia, podgłośnić dźwięki otoczenia, wyciszyć szumy i szmery uszne oraz uniknąć dalszego pogorszenia słuchu.

Mini-wzmacniacz audialny już od 1. założenia wycisza szumy uszne, a to z kolei odciąża układ nerwowy z niechcianych hałasów i regeneruje nerw ślimakowy (nervus vestibulocochlearis). Skończy się irytujące „brzęczenie", dobiegające z Twoich uszu lub z głębi głowy. Wreszcie zdołasz skupić się na rozmowie, czytaniu książek czy oglądaniu TV, a w nocy spokojnie zaśniesz. I nie wybudzi Cię żaden nieprawdziwy dźwięk.

A wiesz, co będzie dla Ciebie największą nagrodą? Poprawią się Twoje kontakty z ludźmi. Skończy się nieustanne proszenie, żeby rozmówca powiedział coś głośniej. Już nikt na Ciebie nie krzyknie, że za głośno oglądasz telewizję. W urzędzie czy na poczcie wreszcie bez problemu wszystko zrozumiesz i załatwisz swoje sprawy. Zrobisz to szybko, sprawnie i bez przesłyszeń. Musisz to wiedzieć: regularne rozmawianie twarzą w twarz lub przez telefon jest kluczowe, aby zatrzymać pogorszenie słuchu. I ten miniaturowy audio-wzmacniacz umożliwi Ci to w 100%.

Do stworzenia mini-wzmacniacza dźwięków posłużono się jedną z najbardziej zaawansowanych technologii, jakie są dostępne na rynku. Urządzenie mieści się całe w uchu i ma dyskretny, cielisty kolor. Nikt nie zorientuje się, że w ogóle je nosisz. Ty również już po 4 minutach możesz o nim zapomnieć. Wynalazek jest bardzo lekki i dostępny z nakładkami w aż 3 rozmiarach, a każda z nich została anatomicznie wyprofilowana. Dzięki temu urządzenie pewnie siedzi w uchu, a przy tym wcale go nie gniecie. Nie zgubisz tego urządzenia, nawet biegnąc czy schylając głowę. A jeśli zechcesz położyć się na boku albo przytulić się do kogoś, nic nie będzie Cię uwierało.

To bardzo wszechstronny, skuteczny, a co za tym idzie drogi model stworzony przez producenta w tej branży. To niezwykłe urządzenie jest bardzo uniwersalne: pasuje na prawe i na lewe ucho, mogą nosić go zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Dzięki solidnemu wykonaniu posłuży Ci na lata.

Dlaczego rozdajemy nowatorskie audio-wzmacniacze, które pomagają cofnąć ubytek słuchu i szumy uszne, w 100% ZA DARMO?

Nie jesteśmy instytucją dobroczynną. Jako profesjonaliści oferujemy produkt najwyższej jakości i mamy pewność: jak tylko o tej akcji refundacyjnej zrobi się głośno, zamówienia od klientów spłyną do nas z całego kraju.

Uwaga: na rynku pojawiło się obecnie wiele podróbek mini-wzmacniaczy audialnych. Nie wolno ich pomylić z naszym oryginalnym urządzeniem, które w inteligentny sposób rozpoznaje i wycisza szumy uszne, a pogłaśnia prawdziwe dźwięki otoczenia. Pożądany rezultat poprawy słuchu i zmniejszenia szumów usznych można uzyskać tylko przy stosowani oryginalnego audio-urządzenia.

NIE ZWLEKAJ! Z tej okazji można skorzystać wyłącznie do 12.01.2023 roku

Nowoczesne urządzenia, które pomagają zmniejszać problemy ze słuchem, nie będą do dostania w żadnych sklepach ani aptekach. DECYDUJE ZASADA „KTO PIERWSZY, TEN LEPSZY". Radzimy pospieszyć się i zadzwonić od razu pod numer: **55 612 62 39,** aby zdążyć przed wyczerpaniem się GRATISOWYCH zapasów.

W A Ż N E! Zadzwoń teraz,
aby otrzymać DARMOWE urządzenie.

eprasa.pl a846b94849

POLSKA *i* ŚWIAT

BRUKSELA

– Moskwa nie jest zainteresowana zakończeniem wojny, czego dowodem jest choćby częściowa mobilizacja ogłoszona we wrześniu. Zachód musi być gotowy na udzielanie Ukrainie wsparcia przez długi czas, ponieważ niestety nic nie wskazuje na to, by Rosja zamierzała zakończyć wojnę – powiedział sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg w wywiadzie dla BBC.

Nic nie wskazuje na to, by Rosja zamierzała zakończyć wojnę. Rosjanie są gotowi potencjalnie uruchomić nową ofensywę

Jens Stoltenberg, sekretarz generalny NATO

KRÓTKO

WARSZAWA

ONZ pomoże wywalczyć reparacje od Niemiec?

Skierowanie wniosku do ONZ z prośbą o podjęcie interwencji w kwestii reparacji wojennych zapowiedział we wtorek wiceszef MSZ Arkadiusz Mularczyk.
- Celem jest uświadomienie społeczności i najważniejszym organizacjom międzynarodowym, że jest problem nierozliczonych zbrodni - oświadczył.

Zapytany w Programie 1 Polskiego Radia o kwestię reparacji wojennych, Mularczyk zaznaczył, że rząd polski podjął szereg działań w tej sprawie.

- Wysłaliśmy ponad 50 not do krajów Unii Europejskiej, Rady Europy i NATO, tak że ta sprawa jest znana w naszym kręgu kulturowym i cywilizacyjnym, wśród naszych sojuszników - powiedział.

Dodał, że wystąpiono także do UNESCO w sprawie zrabowanych Polsce dzieł kultury oraz do Rady Europy.

Oprac. Damian Kelman | PAP

POGODA

Zima wróci tylko na chwilę

FOT. ANNA KACZMARZ

Eksperci przewidują, że pod koniec tygodnia w niektórych regionach Polski może pojawić się mróz, a także opady śniegu. Ochłodzenie będzie jednak krótkotrwałe, bo w przyszłym tygodniu termometry znów pokażą nawet kilkanaście stopni na plusie. Na razie nie wiadomo, kiedy zima powróci na dobre.

WARSZAWA

Dziś pogrzeb Emiliana Kamińskiego na Powązkach

Aktor i reżyser teatralny oraz filmowy Emilian Kamiński zostanie dzisiaj pochowany na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Uroczystości rozpoczną się mszą świętą w kościele św. Karola Boromeusza przy ul. Powązkowskiej 14. Po niej nastąpi odprowadzenie na cmentarz.

Zmarły artysta spocznie w Alei Zasłużonych - poinformował o tym Teatr Kamienica.

Emilian Kamiński odszedł 26 grudnia 2022 roku o godz. 7.30 po długiej i ciężkiej chorobie. Zmarł przy rodzinie w swoim domu w Józefowie - przekazała rzeczniczka Teatru.

Piotr Kobyliński

Daniel Obajtek: Nie pozwolę na politykierstwo opozycji

Mateusz Zbroja
Warszawa

- Będę ten koncern prowadził odpowiedzialnie i nie pozwolę sobie w żadnym przypadku na politykierstwo opozycji - powiedział we wtorek prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

- W związku z atakami opozycji, by w Polsce paliwa kosztowały 10 zł, że pomogliśmy Polakom, chciałem złożyć parę wyjaśnień - powiedział we wtorek prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

- Gdybyśmy nie komunikowali wcześniej, że zrobimy wszystko, by ceny utrzymać, na polskich stacjach paliw mielibyśmy panikę. Zbudowaliśmy koncern, który może stabilizować ceny. (...) Koncern prowadzi odpowiedzialną politykę dla dobra Polaków - podkreślił w oświadczeniu.

Prezes PKN Orlen podkreślił, że gdyby ceny były „regulowane ręcznie", to paliwa mogłoby zabraknąć.

- Słyszeliśmy, że paliwa powinny być po 5 zł. Tłumaczyłem, że nie da się tego zrobić. Jeżeli w tym okresie regulowalibyśmy ceny, nie byłoby importu surowców - powiedział Daniel Obajtek.

- Na Węgrzech ręczne sterowanie doprowadziło do tego, że zabrakło paliw - podkreślił.

Jak zaznaczył prezes PKN Orlen, zastanawia się, o co chodzi dziś opozycji, która tak bardzo krytykuje koncern i podpisywane przez niego umowy.

FOT. ADAM JANKOWSKI

– Odcinamy się całkowicie od rosyjskiej gospodarki. Robiliśmy to jeszcze przed wojną – powiedział Obajtek

- Zastanawiam się niejednokrotnie, o co chodzi opozycji. Chodzi im o to, żeby w kraju było jak najgorzej. Dziś musimy się tłumaczyć, dlaczego nie podnieśliśmy cen. To jest absurd. Opozycja w czynach podpisała wszystkie umowy z Rosjanami - zaznaczył Daniel Obajtek.

- Poprzez fuzję doprowadziliśmy do stałych dostaw ropy i gazu. Prowadzimy odpowiedzialną politykę, dziś stara się krytykować Saudi Aramco. To jeden z największych producentów ropy na świecie. Orlen kupuje ropę dla całej części regionu. Krytykuje się inwestora, który chce zainwestować tutaj miliardy - dodał.

Daniel Obajtek odniósł się również do rządów Donalda Tuska oraz do tego, że za ich czasów wyprzedawano spółki państwowe.

- Rząd Donalda Tuska wyprzedał 1000 spółek za 50 mld zł. Czy ujawniał umowy? Gdzie inwestorzy Katarczycy, jeżeli chodzi o nasze stocznie? Opozycja powinna się z tego wytłumaczyć. Dziś krytykuje się Orlen, a my jesteśmy bezpieczni dzięki fuzjom i inwestujemy w naszą przyszłość - zaznaczył prezes PKN Orlen.

Daniel Obajtek podsumował też osiągnięcia Orlenu w ciągu ostatnich kilku lat.

- Od pięciu lat budujemy multienergetyczny koncern, od pięciu lat tłumaczę wszystkim, że taka budowa polega na stabilności, ale stabilności w zakresie dostaw węglowodorów do Polski, jak i również stabilności cenowej w naszym kraju. I to nie są tylko słowa. Po pięciu latach widzimy, że udaje nam się to realizować - powiedział.

- Zdywersyfikowaliśmy dostawy ropy, nie tylko do Polski, ale do regionu. Na koniec stycznia uzyskamy 90 proc. dywersyfikacji ropy. Zdywersyfikowaliśmy dostawy gazu do Polski, odcinamy się całkowicie od gospodarki rosyjskiej i to nie na skutek wojny, ale robiliśmy to zdecydowanie wcześniej, nie byliśmy po prostu naiwni - dodał.

- Zbudowaliśmy koncern, który ma dużą siłę gospodarczą w tej części Europy, koncern, który może stabilizować ceny. Budowa multienergetycznego koncernu również polega na stabilizowaniu cen i przez ten trudny czas COVID-u, wojny pokazujemy, że w Polsce możemy te ceny stabilizować i jesteśmy odpowiedzialni za rynek. Nie robi tego w żadnym przypadku opozycja - stwierdził Daniel Obajtek.

Prokurator o śledztwie w Zatoce Sztuki: Sytuacja jest dynamiczna. Czynności nadal trwają

Adam Kielar
Sopot

Wciąż trwają czynności prokuratorskie na terenie Zatoki Sztuki w Sopocie. Jak poinformowała portal i.pl Prokuratura Krajowa, póki co nie da się stwierdzić, kiedy działania prokuratury się skończą.

Nie potwierdzono do tej pory, czy działania służb w Zatoce Sztuki dotyczą zaginięcia Iwony Wieczorek.

- Czynności w Zatoce Sztuki nadal trwają - powiedział portalowi i.pl prokurator Karol Borchólski z działu prasowego Prokuratury Krajowej.

Teren wokół budynku został zabezpieczony przez służby jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia na wniosek Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji w Krakowie. To właśnie ta jednostka prowadzi śledztwo w sprawie zaginięcia przed ponad 12 laty Iwony Wieczorek.

Wokół lokalu sprawdzane były m.in. studzienki kanalizacyjne, przekopano plażę, a teren badano przy użyciu wykrywaczy metalu. Na miejsce wysłano też psa tropiącego.

Znajdująca się w Sopocie Zatoka Sztuki - restauracja z prywatną plażą - była opisywana jako miejsce, w którym miało dochodzić do przestępstw seksualnych. Krystian W., znany jako „Krystek", miał tam dokonać wielu gwałtów na młodych dziewczętach. Zarzucono mu popełnienie w sumie 65 przestępstw, w większości seksualnych, na szkodę ponad 30 osób.

Lokal pojawia się też w kontekście zaginięcia Iwony Wieczorek, o której słuch zaginął w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku, po tym jak bawiła się w nieistniejącym już Dream Clubie w Sopocie. Lokalem zarządzała firma Art Invest, która również zajmowała się powstałą już po zaginięciu Iwony Zatoką Sztuki.

eprasa.pl a846b94849

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Czy naprawdę są skazane na fiasko? Absolutnie nie. Rzecz w tym, by wiedzieć, jak się do nich zabrać. A zasady są bardzo proste. Jedna z nich to przygotowanie planu na następny dzień, by rano nie tracić czasu na myślenie, ale od razu całą energię skierować na działanie. To też blokuje mózgowi drogę do podsuwania nam wymówek dla usprawiedliwienia zwykłego lenistwa

ZA TYDZIEŃ:

- **Domowe sposoby na uciążliwe problemy z zatokami**
- **Jak dbać o oczy, by jak najdłużej zachować dobry wzrok?**

FOT. 123RF

Jak poznać niedobór witaminy C i kiedy sięgać po suplementy?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Niewyjaśniony przyrost masy ciała, bladość skóry, szybkie męczenie się i zadyszka podczas wysiłku - to jedne z wielu objawów niedostatku witaminy C w naszym organizmie.

FOT. 123RF

Właściwy poziom witaminy C można sobie zapewnić odpowiednią dietą, a o przyjmowaniu suplementów lepiej, żeby zdecydował lekarz

Przewlekłe zmęczenie, obniżenie nastroju i rozdrażnienie, spadek apetytu, suchość i szorstkość skóry - to też mogą być objawy niedoboru witaminy C.

Lista objawów, które mogą wskazywać na niedostatek witaminy C w naszym organizmie jest długa. Są na niej także: szary odcień i matowy wygląd cery, a rozwijać się może już po trzech miesiącach niedostatecznego spożycia witaminy C, cienie pod oczami (sińce) w wyniku niedotlenieniem tkanek spowodowanego niskim poziomem żelaza, łatwe powstawanie siniaków w związku z pękaniem naczynek krwionośnych, osłabione, cienkie i łamliwe paznokcie, powstawanie i pogłębianie się bruzd, zmarszczek i linii na twarzy, powolne gojenie się ran i nawet drobnych uszkodzeń skóry, a także ich odnawianie się.

Niedobór witaminy C może też odpowiadać za: tzw. gęsią skórkę czy czerwone kropki na ciele (tzw. truskawkowe nogi czy regularnie rozmieszczone plamki w innych rejonach skóry mogą być objawem osłabienia i pękania naczyń krwionośnych w mieszkach włosowych).

Warto wiedzieć, że także bóle mięśni czy ból i opuchlizna stawów, przy której może wystąpić też krwawienie i zaczerwienienie to także mogą być objawy niedostatku witaminy C.

Żeby sprawdzić, czy powyższe objawy mają u nas związek z tym deficytem, warto poddać się badaniu. Jest to badanie krwi, niestety, nierefundowane przez NFZ. W prywatnym laboratorium cena takiego badania waha się w granicach 150-200 zł.

Na pewno jednak warto bardziej świadomie komponować swoją codzienną dietę, dbając, by były w niej produkty bogate w witaminę C, a są to owoce i warzywa.

Kwaśne owoce i zielone liście

Głównym jej źródłem są owoce, zwłaszcza kwaśne, choć nie tylko cytryna i inne cytrusy, kiwi czy ananas. Jeszcze więcej witaminy C mają owoce jagodowe, a już prawdziwy prym wiodą czarne oraz inne porzeczki. W sezonie (i poza nim, w postaci mrożonek) warto sięgać także po truskawki, maliny.

Z warzyw największe bogactwo witaminy C zawierają przede wszystkim papryka, natka pietruszki czy inne zioła oraz zielone liście i kwiaty (np. brokuł).

Ponieważ witamina C jest wrażliwa na utlenianie pod wpływem czynników zewnętrznych, bogate w nią produkty trzeba jeść na surowo, ze skórką (pod nią jest najwięcej cennych związków), pokrojone dopiero przed jedzeniem i najlepiej za pomocą noża, który nie jest wykonany ze stali, tylko z materiału ceramicznego. To sprawi, że jej straty wit. C będą najmniejsze.

Jak każdy nadmiar, także nadmiar witaminy C w naszym organizmie jest nie tylko niedobry, ale wręcz szkodliwy. Na szczęście przy naturalnych źródłach tej witaminy przedawkowanie raczej nam nie grozi.

Głównym źródłem witaminy C są kwaśne owoce oraz warzywa, jak papryka, a zwłaszcza natka pietruszki i inne zioła

Nadmiar witaminy C może szkodzić nerkom

Nie ma też potrzeby włączania suplementów, jeśli nasza dieta jest bogata w produkty zapewniające nam właściwy poziom witaminy C.

Suplementy pomagają w uzupełnianiu wyraźnych niedoborów, a i wtedy trzeba uważać, by miały mniej niż 1000 mg witaminy C.

Nadmierne spożycie szkodzi nerkom i może prowadzić do rozwoju kamicy nerkowej. Objawy przedawkowania witaminy C, możliwego już przy dwukrotnie większych dawkach, dotyczą natomiast układu pokarmowego i obejmują m.in. zgagę, mdłości, wymioty, wzdęcia, bóle brzuca i biegunkę.

Palacze potrzebują więcej witaminy C

Większe dawki witaminy C nie oznaczają jej większego wchłaniania w organizmie - wręcz przeciwnie! Gdy spożywamy 30-180 mg wit. C na dobę, przyswajamy 70-90 proc. tej ilości. Gdy jednak przekracza ona 1000 mg, połowa jest wypłukiwana z moczem!

Kto jest najbardziej narażony na niedobory witaminy C? Jako witamina związana z odtruwaniem organizmu i redukcją stanu zapalnego, kwas askorbinowy jest zużywany w organizmie w zwiększonych ilościach pod wpływem różnych czynników. Jest nim na pewno palenie tytoniu, przy którym zalecana dzienna dawka 60-90 mg dla osób dorosłych (zależnie od wieku i płci) powinna zostać zwiększona o 35 mg.

Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C dotyczy nie tylko czynnych, ale też biernych palaczy, jak również osób nadużywających alkoholu, sięgających po narkotyki, a także narażonych na ekstremalny wysiłek fizyczny oraz niską temperaturę.

Niedobory witaminy C mogą też towarzyszyć stanom organizmu i schorzeniom, jak również leczeniu farmakologicznemu.

Narażone na niego są osoby starsze, z chorobami jelit, zespołem złego wchłaniania, nowotworem czy z niewydolnością nerek.

eprasa.pl a846b94849

Grzybica, podagra, miażdżyca i inne schorzenia, które widać na stopach

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Obrzęki nóg często pojawiają się wieczorem i mogą być objawem długotrwałego siedzenia w jednej pozycji. Gdy jednak nie mijają po odpoczynku nocnym, może to oznaczać poważną chorobę.

FOT. 123RF

Dbanie o nasze stopy należy zacząć od wyboru odpowiedniego obuwia

Obserwacja stóp podczas codziennej pielęgnacji to domowy sposób na szybsze wykrycie rozwoju niektórych schorzeń. Każda zmiana w zabarwieniu skóry czy paznokci oraz uczucie mrowienia lub ból powinny w nas zapalić czerwone światło i skłonić do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.

Niektóre schorzenia mogą powodować zmianę zabarwienia skóry na stopach, a także wyraźnie zwiększać ich obwód. Krótko mówiąc, spuchnięte stopy i zmiana zabarwienia skóry to objawy, których nie wolno lekceważyć. Mogą być sygnałem procesu chorobowego w naszym organizmie. Najpopularniejszą chorobą, którą widać na stopach jest przede wszystkim grzybica, ale niepokojący wygląd stóp może wskazywać na wiele chorób, których gołym okiem nie zobaczymy.

Drętwienie stóp, uczucie zimna? Może to cukrzyca

Ciemniejsze zabarwienie skóry, drętwienie stóp czy uczucie zimna mogą wskazywać na... cukrzycę.

Niewykryta lub nieprawidłowo leczona cukrzyca może prowadzić do poważnego powikłania, jakim jest stopa cukrzycowa. Schorzenie to charakteryzuje się licznymi owrzodzeniami, a w zaawansowanym stadium poważnym zanikiem tkanek. Utrzymujące się zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia, może prowadzić do uszkodzenia zakończeń nerwowych i obniżenia czucia.

Opuchnięte kostki mogą świadczyć o nadciśnieniu

Obrzęk w okolicy kostek może być związany z nadciśnieniem tętniczym. Do takich obrzęków prowadzi długotrwałe nadciśnienie tętnicze. Dlaczego? Ponieważ w przebiegu tej choroby dochodzi do zatrzymania sodu i wody w organizmie, a konsekwencji - wzrostu ciśnienia żylnego. Charakterystycznym objawem nadciśnienia jest to, że w początkowym stadium choroby nogi puchną tylko wieczorem, ale wraz z jej rozwojem opuchlizna może utrzymywać się cały czas.

Opuchnięte palce? To może być znak podagry

Obrzęki w okolicy palców wskazują z kolei na dnę moczanową (podagrę). Ta choroba związana jest nadmiernym odkładaniem się soli kwasu moczowego w stawach. Najczęściej podagra dotyczy stawu w obrębie palucha u stopy, co wywołuje silny ból i utrudnia swobodne poruszanie się. Atak dny zazwyczaj pojawia się w nocy lub wieczorem, powodując wzrost temperatury, zaczerwienienie i obrzęk w okolicy palców.

Powolny wzrost paznokci? Może to miażdżyca

Kolejną chorobą, której objawy widać na stopach jest miażdżyca. Przyczyną jej rozwoju jest odkładanie się blaszki miażdżycowej w tętnicach. W wyniku tego dochodzi do zwężenia średnicy naczynia i utrudnionego transportu krwi, a w późniejszym czasie nawet do całkowitego zahamowania przepływu. Niebezpieczna jest szczególnie miażdżyca kończyn dolnych, która początkowo powoduje ból i obrzęk stóp, a w zaawansowanym stadium: obniżenie temperatury i zasinienie skóry stóp, wolniejszy wzrost paznokci oraz utrudnione gojenie się ran.

Niedoczynność tarczycy wiąże się z zimnymi stopami

Również niedoczynność tarczycy zmienia wygląd stóp. Niedobór hormonów tarczycy (trójjodotyroniny i tyroksyny) powoduje zaburzenie termoregulacji, a w konsekwencji tego dochodzi do oziębienia skóry dłoni i stóp.

Dodatkowo w przebiegu tej choroby, nawet 74 proc. pacjentów skarży się na suchą i łuszczącą się skórę.

Przy niedoczynności tarczycy może również pojawić się silny świąd stóp, który nasila się szczególnie w nocy.

Grzybica i od razu wszystko wiadomo

Chorobą, która w znacznym stopniu zmienia wygląd stóp jest grzybica. Dotyczy ona szczególnie paznokci, które zainfekowane stają się matowe, żółte i bardzo twarde. Można także zauważyć zaczerwienienie skóry, pieczenie oraz uporczywy świąd. W zależności od rodzaju grzybicy, mogą także pojawić się zrogowacenia naskórka, ropne pęcherzyki oraz pęknięcia skóry.

O co chodzi w prawidłowej pielęgnacji stóp?

Wszelkie zmiany na stopach najlepiej można zaobserwować podczas codziennej pielęgnacji. Ale nie tylko staranne mycie nóg składa się na prawidłową ich pielęgnację. To także noszenie odpowiednio dobranego obuwia, pranie i suszenie obuwia w odpowiedni sposób po to, aby nie dopuścić do namnażania się bakterii.

Prawidłowa pielęgnacja stóp polega też na odpowiednim obcinaniu paznokci - zawsze na prosto, a nie półokrągło. To też usuwanie zrogowaciałego naskórka z pięt, eliminacja modzeli, nagniotków i odcisków oraz nawilżanie skóry za pomocą odpowiednich kremów.

Na pewno dobrze też zrobi lekki masaż.

Natomiast pomoc w pielęgnacji stóp można znaleźć u podologa.

WARTO WIEDZIEĆ

W codziennej pielęgnacji stóp warto wykorzystywać naturalne produkty, które mamy w zasięgu ręki. Jednymi z nich są płatki owsiane. Wystarczy zalać 2 szklanki płatków 4 litrami gorącej wody, odczekać kwadrans, a następnie moczyć stopy przez 20-25 minut. Taka kąpiel co 2-3 dni to dobry sposób na odciski, ale też w ogóle na regenerację skóry, jej odżywienie i nawilżenie.
Podobny efekt daje woda z solą. Dobrze zrobi stopom także napar z rumianku (3 łyżki na miskę gorącej wody, odczekać 15 minut i gotowe).

FOT. 123RF

Stopy to jedno z miejsc, gdzie gruczoły potowe ułożone są najgęściej na ciele. W sumie jest ich ok. 250 tysięcy

Jak szybko i tanio zaradzić przykremu zapachowi nóg?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Stopy mają rekordową ilość gruczołów potowych, więc czasem wręcz muszą być wilgotne, ale nie muszą wydzielać przykrego zapachu. Jak to osiągnąć?

Stopy to jedno z miejsc, gdzie gruczoły potowe są ułożone najgęściej na ciele - łącznie mają ich aż około 250 tysięcy. Stąd część ta należy do najbardziej zaangażowanych w termoregulację i wydziela obfite ilości wody latem, a także zimą, gdy chodzimy w butach w pomieszczeniach. Stopień pocenia się jest co prawda kwestią indywidualną, ale u każdej osoby niemożność odprowadzenia ze stopy wilgoci ma konsekwencje w postaci przykrego zapachu.

Pot to nie tylko woda i elektrolity, ale także białka i inne substancje, które są łatwo rozkładane przez bakterie. Efektem jest brzydki zapach, z którym można i trzeba jednak walczyć za pomocą antyperspirantów.

Choć środki przeznaczone do stóp nie blokują całkiem pocenia się, hamują namnażanie się drobnoustrojów i sprawiają, że wysuszony but np. po bieganiu (a tym bardziej stopy) pachnie tylko użytym sprayem.

Antyperspirant, obok soli glinu, która blokuje gruczoły potowe, powinien zawierać składniki hamujące aktywność bakterii. Najlepiej olejki i wyciągi ziołowe - z palczatki, szałwii, lawendy, a także same ziołowe substancje czynne, jak mentol z mięty czy 4-terpineol z drzewka herbacianego. Dobrze jednak, by nie miał w swoim składzie triklosanu. Ten bakteriobójczy związek jest co prawda w większości produktów zakazany ze względu na szkodliwe działanie, ale wciąż zdarza się, że w niektórych występuje. Substancja ta wchłania się przez skórę, ma działanie hormonalne i zaburza metabolizm wątrobowy, może także uczulać.

Dobrze robią też kąpiele w wodzie z solą i olejkami eterycznymi (zwłaszcza z drzewka herbacianego) oraz w naparach czy odwarach z ziół, np. kory dębu, rozmarynu czy szałwii.

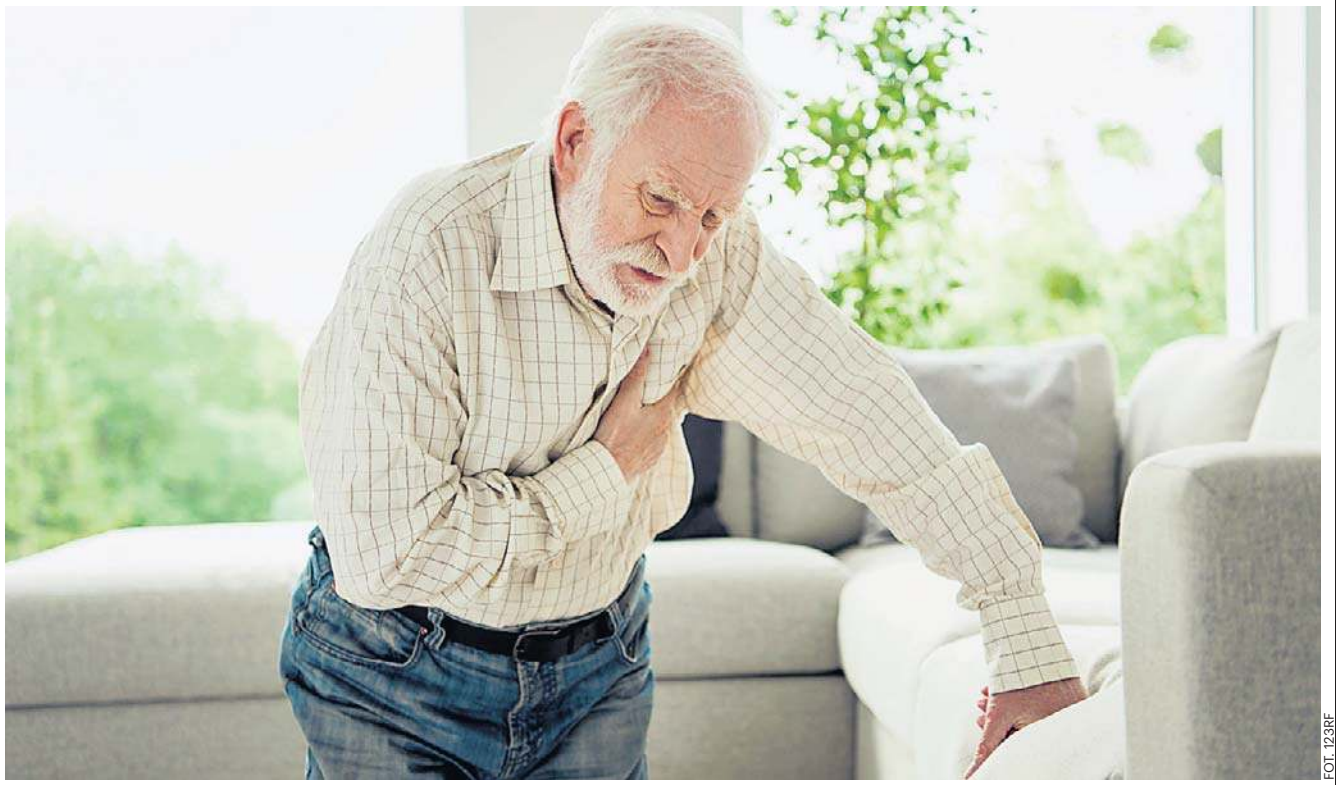
Sprzymierzeńcem w walce z przykrym zapachem są bawełniane skarpetki. Ponieważ jednak stuprocentowo bawełnianych skarpetek prawie w ogóle nie ma w sprzedaży, wybierajmy takie, które mają tylko do 10 proc. sztucznych włókien.

FOT. 123RF

Na odświeżenie stóp świetne są kąpiele w wodzie z solą i olejkami eterycznymi, zwłaszcza z drzewa herbacianego

eprasa.pl a846b94849

Zawał serca: inaczej może się objawiać u mężczyzn, inne symptomy występują u kobiet



FOT. 123RF

Wśród objawów wskazujących na zawał są: zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, bladość skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, a nawet niepokój i lęk przed śmiercią

Natalia Falarz
natalia.falarz@polskapress.pl

Zawał serca to stan krytyczny, w którym dochodzi do martwicy tkanek tego narządu. Szybka pomoc ratuje życie, dlatego tak ważne jest rozpoznanie pierwszych objawów.

Każdego roku na zawał serca umiera w Polsce około 200 tys. osób. Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, zawał serca przeszło 3,3 proc. Polaków, w tym 4,1 proc. mężczyzn i 2,5 proc. kobiet.

Zawał mięśnia sercowego dotyczy nie tylko seniorów, bo występuje obecnie u coraz młodszych osób. Istotne jest więc, by dobrze odczytywać sygnały ze strony organizmu.

Uznaje się, że zawał serca objawia się bólem analogicznym do tego, jaki towarzyszy stabilnej chorobie wieńcowej, ale nie ustępuje w ciągu 5 minut od zaniku działania wywołujących go czynników lub przyjęcia nitrogliceryny.

Piekący lub uciskający ból w klatce piersiowej nie zawsze oznacza zawał. Są jednak pewne symptomy, które nie budzą wątpliwości: silny ból w klatce piersiowej, który narasta z czasem, ból za mostkiem promieniujący w lewą stronę, ból w żuchwie, szyi, plecach, ręce lub barku, obfite zimne poty, duszność, której towarzyszy kaszel lub odkrztuszanie pienistej wydzieliny, osłabienie, duszności, zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, bladość skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, zasłabnięcie lub utrata przytomności, niepokój i lęk przed śmiercią.

Jeśli tylko zachodzi podejrzenie zawału, należy bezzwłocznie skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Najważniejsze jest bowiem rozpoczęcie leczenia, które może odbyć się już w karetce. W drodze do szpitala serce może przestać pracować i tylko dobrze wyposażeni ratownicy będą w stanie przywrócić jego pracę. Personel medyczny w szpitalu może od razu przygotować się do wdrożenia leczenia zawału.

Im wcześniej zawał serca będzie leczony, tym większą część mięśnia sercowego można uratować. Przyjmuje się, że najlepsze rokowania mają pacjenci, u których leczenie nastąpiło w pierwszej godzinie od początku objawów, a najpóźniej w ciągu 90 minut.

Istotne jest to, że objawem zawału może być każdy z symptomów, jakie pojawiają się w dławicy piersiowej. Szczególnie czujne muszą być osoby z chorobą wieńcową serca, cukrzycą, w podeszłym wieku i zmagające się z niewydolnością nerek, ponieważ u nich objawy zawału mogą być słabsze lub prawie nierozpoznawalne. Dodatkowo osoby, które już wcześniej przeżyły zawał, często nie rozpoznają kolejnego, ponieważ każdy może mieć inne objawy.

Na początku ból ma charakter rozlany, a nie punktowy. Oznacza to, że chory nie jest w stanie wskazać miejsca bólu jednym palcem i bardzo często dotyka całą pięścią swojego mostka.

Ból przy zawale utrzymuje się najczęściej przez ponad 20 minut. Może być ciągły lub wielokrotnie ustępować i powracać. Jeżeli ból w klatce piersiowej utrzymuje się ponad 5 minut i nie mija po odpoczynku bądź po podaniu nitrogliceryny, trzeba się położyć lub poprosić osobę bliską o opiekę i zadzwonić pod numery telefonów ratunkowych.

Do opisania bólu w środkowej części klatki piersiowej przy zawale pacjenci najczęściej używają następujących określeń: piekący, rozpierający, dławiący, uciskający.

Ból występujący przez krótki czas może być związany z objawami choroby wieńcowej. Ból utrzymujący się przez dłuższy czas może natomiast wskazywać na zawał.

Zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest około 30 minut później wykrywane i wiąże się z gorszymi rokowaniami.

U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zamostkowe. Kobiecy zawał serca może mieć związek z infekcjami lub zmianami hormonalnymi. Objawy pojawiające się u kobiet to: pieczenie lub ucisk w tak zwanym dołku, trudności z oddychaniem, nagły ból mięśni z bezwładnością rąk, zmęczenie, ogólne osłabienie, omdlenia, intensywne pocenie się, nudności lub wymioty, trudny do określenia ból w klatce piersiowej.

WARTO WIEDZIEĆ

Rzucenie palenia, zmiana diety, ograniczenie spożycia alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne czy regularne badania serca – to czynniki, które mogą zredukować ryzyko zawału serca.
W profilaktyce zawału kluczowe jest także utrzymanie prawidłowego profilu lipidowego i ciśnienia krwi, a w przypadku osób chorujących na cukrzycę – optymalne wyrównywanie poziomu glukozy.
Zawał serca to sygnał ostrzegawczy. Pacjenci, którzy do tej pory nie dbali o siebie, powinni zmienić dietę, prowadzić zdrowy styl życia i zastosować się do ogólnych wskazówek lekarza prowadzącego. Ważne jest także systematyczne zażywanie wskazanych leków.

Lasery pikosekundowe czy aleksandrytowe usuwają tatuaż tak, że nie ma śladu

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Najskuteczniejszym sposobem na niechciany tatuaż czy makijaż permanentny jest laser. Jego rodzaj zależy od tego, co trzeba usunąć. Z tym związane są też koszty, od kilkuset złotych do kilku tysięcy.

Usuwanie tatuaży polegało kiedyś głównie na mechanicznym uszkadzaniu skóry. Wraz z tkanką niszczony i usuwany był barwnik. Do tego celu stosowano także głębokie peelingi chemiczne, mikrodermabrazję (ścieranie skóry) czy zabiegi chirurgiczne; do dziś są dostępne kremy z kwasami do „wywabiania" rysunków, jednak ich skuteczność nie została ustalona.

Dziś inwazyjne usuwanie tatuażu nie jest konieczne, bo działanie stosowanych laserów jest ukierunkowane precyzyjnie na pigmenty nadające rysunkowi czarną barwę lub kolor.

Lasery do usuwania tatuażu były dostępne już w latach 60. ub. wieku, jednak wykorzystywały one argon (Ar) albo dwutlenek węgla (CO_2), których działanie wywołuje nasilone niepożądane skutki uboczne; głównie bliznowacenie skóry i powstawanie przebarwień.

W latach 80. powstały lasery, które niszczą głównie barwniki stosowane do tatuażu. To przede wszystkim lasery typu Q-switched - technologia ta pozwala na uzyskanie nanosekundowych (ale nie ultrakrótkich) impulsów światła o określonej długości fali, które wnika w głąb skóry.

Niedługo potem weszły nowsze lasery tego typu, które działają precyzyjniej i wywołują minimum powikłań. Mowa o nanosekundowych laserach neodymowo-yagowych (Nd:YAG), a także o jeszcze nowocześniejszych pikosekundowych Nd:YAG i aleksandrytowych (impulsy energii są tu tysiąc razy krótsze).

Obecnie rodzaj lasera dobiera się do rysunku. Jeśli jest on wykonany i cieniowany tylko czarnym tuszem (oprócz konturów są w nim różne odcienie szarości), polecany jest laser Q-switched Nd:YAG.

W przypadku pigmentów kolorowych stosuje się lasery pikosekundowe, które generują energię o mniejszej „gęstości". Dzięki temu powodują mniejsze objawy uboczne po zabiegu niż nanosekundowe, potrzebna jest też mniejsza liczba sesji do osiągnięcia pożądanego efektu. W tym miejscu warto wymienić: laser neodymowo-itrowo-glinowo-granatowy o długości fali 1064 nm, a także aleksandrytowy (532 nm) czy rubinowy (694 nm).

Istnieją też urządzenia hybrydowe, łączące działanie wiązek o dwóch, trzech, a nawet czterech długościach fali. Te są najbardziej polecane w przypadku tatuaży trudnych do usunięcia (kolorowych, o dużej gęstości pigmentów). Wybór takiego modelu to także mniejsze ryzyko powstawania blizn i przebarwień na skórze.

Na to, czy tatuaż da się całkowicie lub niemal całkowicie usunąć, nie wpływa tylko i wyłącznie wybór takiego czy innego laseru.

O pełnym sukcesie decydują: cechy samego tuszu permanentnego, czyli rodzaj użytych pigmentów, wielkość ich cząstek, ich struktura, spektrum pochłaniania światła, a także to, jak głęboko tkwią w skórze. Nie bez znaczenia jest też gęstość pigmentu w skórze i wiek tatuażu. Nie da się więc przewidzieć efektów zabiegów, choć na pewno warto próbować.

Usuwanie tatuażu laserem jest dosyć kosztowne. Jeden zabieg na bardzo małym obszarze skóry (tatuaż do 4 cm kw.) kosztuje 500-600 zł (w przypadku starszych modeli może być jednak znacznie tańszy).

Przy wykupieniu pakietu kilku spotkań wychodzi znacznie taniej. Za zabieg na średnim tatuażu trzeba zapłacić ok. 1,5 tys., a bardzo dużym - 3,5-4 tys. zł .

FOT. 123RF

Rodzaj lasera dobiera się do rysunku. Jeśli jest wykonany i cieniowany tylko czarnym tuszem, polecany jest laser Q-switched Nd:YAG

eprasa.pl a846b94849

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWOROCZNE PLANY

Najczęstsze postanowienia i wymówki

Zrzucenia zbędnych kilogramów, ograniczenie alkoholu lub cukru, rozpoczęcie nauki języków obcych, podjęcie aktywności fizycznej – to nasze najczęstsze postanowienia noworoczne.

A najczęstsza wymówka wyjaśniająca, dlaczego nie robiliśmy danej czynności, brzmi: „Bo nie mam czasu".

Fryderyk Karzełek, który zasłynął z wyzwania 555 – codziennego łączenia się z fanami o godz. 5.55 rano, mówi, że jest to najsłabsze z możliwych wytłumaczeń. Bo, jak twierdzi, każdy ma dokładnie tyle samo czasu, mamy tylko inne priorytety.

Osoby nieskutecznie walczące z nadwagą często tłumaczą się niewłaściwym metabolizmem lub problemami z hormonami. – Tu chodzi przede wszystkim o gospodarkę energetyczną. Jeśli przyjmowane pokarmy będą pokrywały moje podstawowe zapotrzebowanie na energię, ale nie na ruch, którego nie mam, to zacznę chudnąć – tłumaczy Fryderyk Karzełek.

Wśród wymówek często można także usłyszeć, że „muszę przecież mieć jakieś przyjemności w tym życiu". Często wynika to z braku wiedzy dotyczącej konsekwencji długotrwałego spożywania alkoholu, cukru czy tłuszczów.

Dlaczego chcemy się zmienić akurat od Nowego Roku?

Mimo że ponad 80 proc. postanowień noworocznych traci swoją moc w pierwszym miesiącu, wytrwale powtarzamy co rok ten sam rytuał.

Dlaczego akurat ten okres tak wyjątkowo nas motywuje?

– To właśnie magia Nowego Roku. Często już we wrześniu zaczynamy planować wielkie zmiany z początkiem stycznia. Uważamy, że wcześniej się nie opłaca. Bo święta i sylwester, czyli okresu, w którym nie chcemy się ograniczać czy przymuszać do wysiłku.

Czas ascezy przekładamy na później. Nowy Rok to według wielu osób dobry moment, żeby zrobić coś dla siebie, np. rzucić palenie, zacząć chodzić na siłownię, przejść na dietę, zacząć się uczyć języków obcych czy czytać książki. Moim zdaniem takie założenie to pierwszy błąd, bo każdy czas jest dobry na zmiany – mówi nasz ekspert.

Jak wytrwać przy noworocznych postanowieniach?

Fiasko ponoszone przy realizacji postanowień noworocznych wynika z błędów popełnianych zarówno przed rozpoczęciem procesu zmian, jak i w trakcie jego trwania. – Tych błędów jest sporo. Po pierwsze, nie wyznaczamy sobie konkretnego celu, np. zaczynamy chodzić na siłownię, ale nie wiemy po co. Kiedy tylko pojawią się pierwsze problemy w postaci zakwasów czy zmęczenia, umysł będzie nam podsuwał powody rezygnacji z dalszych ćwiczeń. Mózg chciałby bowiem, żeby było miło i przyjemnie, bo potrzebuje hormonów szczęścia. A na początku, zmiany dostarczają nam raczej stresu, więc mózg będzie szukał argumentów, żeby nie robić czegoś, co nie zapewnia endorfin. Trzeba być zatem na to przygotowanym i mieć wyznaczony jasny cel, np. 6 tygodni, przez które, choćby nie wiem, co się działo, wytrwam – radzi Fryderyk Karzełek, dodając, że dobrze jest mieć pod ręką listę spisanych motywów naszego działania. Kiedy przychodzi kryzys, sensowne, silne powody pomogą zmotywować nas do dalszej aktywności.

Trzecim kluczowym powodem rezygnacji jest niewłaściwa gospodarka energetyczna organizmu. – Jeśli chodzimy spać późno, po obfitym jedzeniu podlanym dawką alkoholu, poziom naszej energii jest na tak niskim poziomie, że mózg rezerwuje jej resztki na trawienie ciężkostrawnego posiłku, regenerację organizmu po kacu czy na poprawę funkcjonowania układu immunologicznego. Nie wystarczy jej na samodyscyplinę. Dlatego, chcąc osiągnąć zamierzony cel, trzeba dbać o zdrowy sen i racjonalne odżywianie – tłumaczy Karzełek.

By wytrwać w postanowieniach noworocznych, należy więc określić jasny cel działania i dbać o stan gospodarki energetycznej. Ważne jest także, aby mieć konkretny plan na każdy dzień. – Dobrze jest dzień wcześniej zapisać sobie plan działania na kolejną dobę po to, żeby oddzielać czas na myślenie od czasu na działanie. Jeśli wstanę rano i zacznę dopiero układać plan dnia, to zaczną mi przychodzić do głowy różne pomysły, które mogą odwieść mnie od realizacji celu. Jeśli zaczynam dzień z gotowym planem, mam szansę powodzenia - mówi.

Żeby zdrowym być i długo żyć

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

Włączenie do codziennej diety roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych i orzechów oraz ograniczenie czerwonego mięsa, może wydłużyć życie nawet o 13 lat

Naukowcy dokonali przeglądu setek badań dotyczących żywienia, aby znaleźć wspólny mianownik wzorca żywieniowego dla długowieczności. Szukali związku między składnikami odżywczymi, genami, praktykowaniem postu a długowiecznością u prostych organizmów, gryzoni, małp oraz ludzi. Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie Cell.

FOT. 123RF

Wprowadzenie diety bogatej w rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste i orzechy oraz znaczne ograniczenie czerwonego mięsa wydłuża kobietom życie o prawie jedenaście lat, mężczyznom - aż o trzynaście - twierdzą norwescy naukowcy

Mięso i produkty zwierzęce tylko od święta

Dr Valter Longo, profesor gerontologii i nauk biologicznych na Uniwersytecie Południowej Kalifornii i jeden z autorów badania, powiedział Medical News Today: „Po pierwsze, dieta ma być żywieniowym stylem życia, a nie „strategią odchudzania", chociaż utrzymanie zdrowej wagi jest kluczowe. Wszystkie aspekty diety są związane z długoterminowym zdrowiem i długowiecznością.

W świetle przeanalizowanych badań, naukowcy wysunęli wniosek, że dieta sprzyjająca długowieczności charakteryzuje się średnim do wysokiego spożycia węglowodanów i niskim, ale wystarczającym spożyciem białka, które jest głównie oparte na roślinach, ale obejmuje regularne spożywanie białek pochodzących z ryb i owoców morza.

Ma to swoje potwierdzenie na terenach Sardynii i na terenie Loma Linda, zamieszkałych przez dużą liczbę stulatków lub osób z wysoką średnią długością życia, którzy okazjonalnie jedzą mięso lub produkty zwierzęce.

Ponadto spożycie tłuszczu dostarczające około 30 proc. energii głównie ze źródeł roślinnych jest również częścią diety długowieczności. Analiza badań norweskich naukowców pokazała natomiast, że trwała zmiana z typowej diety zachodniej na optymalną dietę bogatą w rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste i orzechy ze zmniejszoną ilością czerwonego i przetworzonego mięsa wiąże się ze wzrostem oczekiwanej długości życia o 10,7 roku u kobiet i 13 lat u mężczyzn, jeśli rozpocznie się stosowanie diety w wieku 20 lat oraz o ponad 8 lat, gdy dietę rozpocznie się w wieku 60 lat.

Trzynaście godzin postu dziennie

Kolejna konkluzja naukowców dotyczy okresowego stosowania diety naśladująca post (FMD) u osób w wieku od 18 do 70 lat, która może być kluczem do odwrócenia insulinooporności generowanej przez dietę wysokokaloryczną. Może ona również obniżać ciśnienie krwi, cholesterol całkowity oraz stany zapalne, szczególnie u osób z grupy ryzyka.

Badacze doszli do wniosku, że idealnie byłoby, gdyby dieta długowieczności obejmowała również 12–13 godzin codziennego postu, który okazał się bezpieczny, wykonalny i skuteczny w wielu badaniach.

Nie dopuścić do niedożywienia

Badacze doszli też do wniosku, że utrzymanie BMI poniżej 25 oraz zachowanie idealnego poziomu tkanki tłuszczowej i beztłuszczowej masy ciała, a także budowa i obwód brzucha, powinny być stosowane jako wytyczne do ustalenia dziennego spożycia pokarmu, zamiast wytyczonego poziomu kalorii.

Ważnym zastrzeżeniem jest to, że dieta długowieczności powinna być skomponowana tak, aby uniknąć niedożywienia, szczególnie u osób powyżej 65. roku życia. Ma to zapobiec osłabieniu organizmu i chorobom, które mogą wynikać ze zmniejszonej masy kostnej, mięśniowej lub niskiej liczby krwinek.

– Podsumowując, proponujemy, aby dieta długowieczności była cennym uzupełnieniem standardowej opieki zdrowotnej. Traktowana jako środek zapobiegawczy, mogłaby pomóc w uniknięciu zachorowalności, utrzymaniu zdrowia w podeszłym wieku – mówią autorzy badania.

Najlepiej zero słodyczy

A już zupełnie na koniec dodajmy, że w największym skrócie zdrowa dieta to po prostu unikanie słodyczy i wysoko przetworzonej żywności w stylu junk food (śmieciowe jedzenie – przyp. red.), jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, którymi mogą (a nawet powinny) być zwykłe polskie jabłka, marchewka czy kapusta. I żadnego łykania multiwitamin na własną rękę. Sięgamy po nie tylko wtedy, gdy przepisze lekarz.

WAŻNE

Przyjaźń, związek romantyczny, uczynność, wolontariat, znalezienie sensu życia, optymizm, sumienność itd., przyczyniają się do zdrowia i długowieczności w co najmniej równym stopniu co dieta i ćwiczenia, jak w nie większym - pisze Marta Zaraska w książce pt. „Tajemnice długowieczności".
Osławiona dieta śródziemnomorska może zmniejszyć nasze ryzyko śmiertelności (to w badaniach oznacza, że w ciągu jego trwania, np. 5 czy 10 lat, dana osoba miała mniejsze ryzyko, że umrze), o jakieś 21 procent. A duży i mocny krąg przyjaciół, znajomych, zaprzyjaźnionych sąsiadów, może zmniejszyć to ryzyko nawet o 65 procent!

eprasa.pl a846b94849

Najczęstsze usterki w samochodach

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Mechanicy samochodowi zwracają uwagę na to, że polscy kierowcy coraz bardziej dbają o swoje auta. Głównym powodem takiego nastawienia jest utrudniona dostępność nowych pojazdów.

FOT. Q SERVICE CASTROL

Wizyty w warsztatach mechanicznych nadal mają swój sezonowy charakter i związane z bieżącą eksploatacją

Jak wynika z obserwacji mechaników samochodowych, polscy kierowcy coraz bardziej dbają o swoje pojazdy. Wpływają na to głównie kwestie związane z szalejącą inflacją czy brakiem nowych aut na rynku. Aby samochód, którym się poruszają pozostał w jak najlepszym stanie, częściej decydują się na bardziej kompleksowe usługi oraz przeglądy.

- Obawialiśmy się spadku zainteresowania usługami warsztatowymi wśród klientów, szczególnie gdy nastąpił wzrost ceny paliw, jednak do takiej sytuacji nie doszło, a kierowcy nadal chętnie odwiedzają nasz serwis. Łączna kwota jaką wydają jednorazowo w warsztacie wzrosła o średnio 15-20% w porównaniu do zeszłego roku - stwierdza Paweł Zaręba z warsztatu Polauto w Markach, należącego do sieci Q Service Castrol.

Obecna sytuacja za wschodnią granicą zmusiła również wielu mieszkańców Ukrainy i Białorusi do osiedlenia się w naszym kraju na dłużej niż zakładali. Mechanicy zauważyli, że w związku z tym liczba klientów ze Wschodu bardzo wzrosła. To znacząca zmiana - wcześniej ci kierowcy nie odwiedzali naszych warsztatów.

Rodzaj awarii i problemu, z jakim do warsztatu przyjeżdża kierowca w głównej mierze zależy od pory roku. Wiosną zmieniają opony na letnie oraz sprawdzają swoje auta podczas dokładnych przeglądów po sezonie zimowym, latem weryfikują przede wszystkim stan klimatyzacji, a jesień traktują jako przygotowanie do zimy.

- Gdy zbliża się sezon letni częściej wykonujemy usługi związane z napełnieniem klimatyzacji i uzupełnieniem czynnika. Usprawniamy też cały układ klimatyzacji. Podczas przeglądu sprawdzamy również układ nawiewowy pojazdu. Zdarza się, że wymieniamy wtedy więcej filtrów kabinowych. Wielu klientów decyduje się na to, gdy pokazujemy im w jakim stanie jest filtr. Nie są świadomi, że może on w tak szybkim czasie się zabrudzić - mówi Paweł Zaręba. Niezależnie od przeprowadzanych co roku regularnych badań technicznych pojazdu warto przy sezonowej wymianie opon weryfikować zarówno stan zawieszenia, jak i hamulców. - Obecnie w sezonie zimowym kierowcy przyjeżdżają sprawdzić opony oraz akumulatory. Zdarzają się ewentualnie usterki spowodowane panującymi warunkami atmosferycznymi, np. przy zawieszeniu. Natomiast latem są to awarie związane przede wszystkim z klimatyzacją, np. jej nieszczelność czy też niesprawnie funkcjonujące sprężarki. Jak zauważają eksperci w serwisach samochodowych sieci Q Service Castrol, kierowcy coraz częściej zgłaszają się nie tylko w sprawie napraw układu hamulcowego, ale również turbosprężarek bądź z prośbami o wymianę oleju. Zdaniem mechaników kierowcy są coraz bardziej świadomi m.in. w kwestiach dotyczących wymiany oleju w automatycznych skrzyniach biegów i częściej pojawiają się na jego wymianę. W 2022 roku zwiększyła się również liczba wizyt związana z układem hamulcowym pojazdów.

Zimą pamiętajmy o łańcuchach

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Jeżeli wybieramy się w podróż, podczas której możemy napotkać nieprzejezdne i zasypane śniegiem drogi, warto zaopatrzyć się w łańcuchy przeciwśniegowe,

- Łańcuchy poprawiają przyczepność w trudnych warunkach drogowych, na ośnieżonych i oblodzonych nawierzchniach. Szczególnie jest to odczuwalne podczas jazdy pod górę. Ruszanie bez nich skutkowałoby obracaniem się kół w miejscu. Ale także na płaskiej drodze łańcuchy skracają drogę hamowania - tłumaczy Adam Bernard, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Łańcuchy przeciwśniegowe należy zakładać przynajmniej na dwa koła napędowe. Ich rozmiar trzeba dostosować do wymiaru koła. Stalowe siatki różnią się wzorem, w jaki ogniwa układają się na oponie, a także materiałem, z którego są wykonane. Im więcej metalowych splotów znajduje się na bieżniku, tym łatwiejsza będzie jazda po zaśnieżonej nawierzchni. Najlepsze łańcuchy to te, których ogniwa mają ostre krawędzie, wrzynające się w śnieg lub lód.

- Zakładanie łańcuchów warto przećwiczyć przed wyjazdem. Gdy robimy to po raz pierwszy, taka czynność może wydawać się trudna i skomplikowana, jednak po kilku próbach dojdziemy do większej wprawy, co w przyszłości zaoszczędzi nam sporo nerwów, czasu i przemarzniętych dłoni - radzi Adam Bernard.

DROBNE

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

ZABYTKOWE KUPIĘ

0010707469

KUPIĘ AUTA I MOTOCYKLE Z CZASÓW PRL /1940-90/
krajowe lub zagraniczne, rozbite, uszkodzone lub niekompletne.
510 644 013 513 640 246

INNE

ZŁOMOWANIE pojazdów
Skup aut
Wysokie ceny
Szybki odbiór
600600382
www.auto-kurek

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, hydraulik, malarz, ślusarz, spawacz, cieśla: 730011300

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

RADIO TAXI

0010707572

SUPER TAXI 19622

0010707589

RADIO - TAXI 19 191 RZESZÓW

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Usługi pogrzebowe

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

czytaj
stronazdrowia.pl

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0010710460

INFORMACJA

Zarząd Powiatu Rzeszowskiego informuje,
że na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego
w Rzeszowie wywieszony został wykaz nieruchomości
stanowiącej własność Powiatu Rzeszowskiego,
położonej w Tyczynie, przeznaczonej do sprzedaży
w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA 0010709950

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 3 stycznia 2023 r. na okres **21 dni** został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Frysztak przeznaczonych do najmu oraz dzierżawy w trybie bezprzetargowym, położonych w miejscowościach: Pułanki, Frysztak, Cieszyna, Stępina.
Pełna treść wykazu dostępna jest na stronie internetowej www.bip.frysztak.pl

REKLAMA 0010699549

MPGK RZESZÓW

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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE
601 402 991 17 853 53 48

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

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

REKLAMA 0010708039

KOMUNIKAT

Prezydent Miasta Krosna

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Krosna przy ul. Lwowskiej nr 28A zostały wywieszone do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy dot. nieruchomości stanowiących własność Gminy Krosno, przeznaczonych do użyczenia, oznaczonych jako: działka nr 1522 położona w Krośnie przy ul. Bieszczadzkiej obr. Suchodół oraz działka nr 1689/9 położona w Krośnie przy ul. Legionów obr. Śródmieście.

eprasa.pl a846b94849

Wycisnęłam ten rok jak cytrynę i sprawiłam, że był to najlepszy rok w moim życiu

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik jest przesądna
Popularny kompozytor wybrał się z rodziną na święta i sylwestra do Australii. Jego żona poinformowała o tym na Instagramie, zamieszczając zdjęcie w bikini. Podpisała je: „Jaki Nowy Rok, taki cały rok. Jesteście przesądni? Ja na wszelki wypadek na sylwestra zawsze zakładam czerwone majtki. Szczęście gwarantowane!”.

Dorota Szelągowska miała nowotwór
Specjalistka od dekoracji wnętrz podsumowała miniony rok na Instagramie. Przy okazji zdradziła intymny szczegół. „Paru rzeczy się w nim pozbyłam. Na przykład lęku przed lataniem, co poskutkowało 29 powietrznymi przeprawami, oraz nowotworu jajnika, którego skutkiem była Wielkanoc w szpitalu”.

Klaudia Halejcio została okradziona
Celebrytka od pewnego czasu mieszka w domu wartym 9 milionów złotych. Nie wszystkie prace przy jego wykończeniu zostały już zakończone. W efekcie przed bramą do posiadłości do niedawna leżały trzy wielkie betonowe kule. Jakież było zdziwienie Halejcio, kiedy w pierwszy dzień nowego roku zobaczyła, że jednej z nich brakuje. Okazało się, że po prostu ktoś ją ukradł. „Jak to ktoś brał? Czym on podjechał i jak pakował to?” – napisała na Instagramie.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Historia Wielkiej Brytanii w kolorze
Planete+ HD, 19:00
Historia Wielkiej Brytanii na archiwalnych taśmach, poddanych koloryzacji. Twórcy serii zgromadzili imponującą liczbę materiałów filmowych i zmontowali w spójną, opowieść o kluczowych momentach w najnowszej historii Wielkiej Brytanii.

Proceder
TV Puls, 20:00
Film o życiu tragicznie zmarłego Tomasza Chady (Piotr Witkowski), popularnego rapera. Bohater traktuje złodziejski proceder jako etap przejściowy, licząc na szybkie wzbogacenie się. Jednak narkotyki i złe wybory w końcu prowadzą do katastrofy.

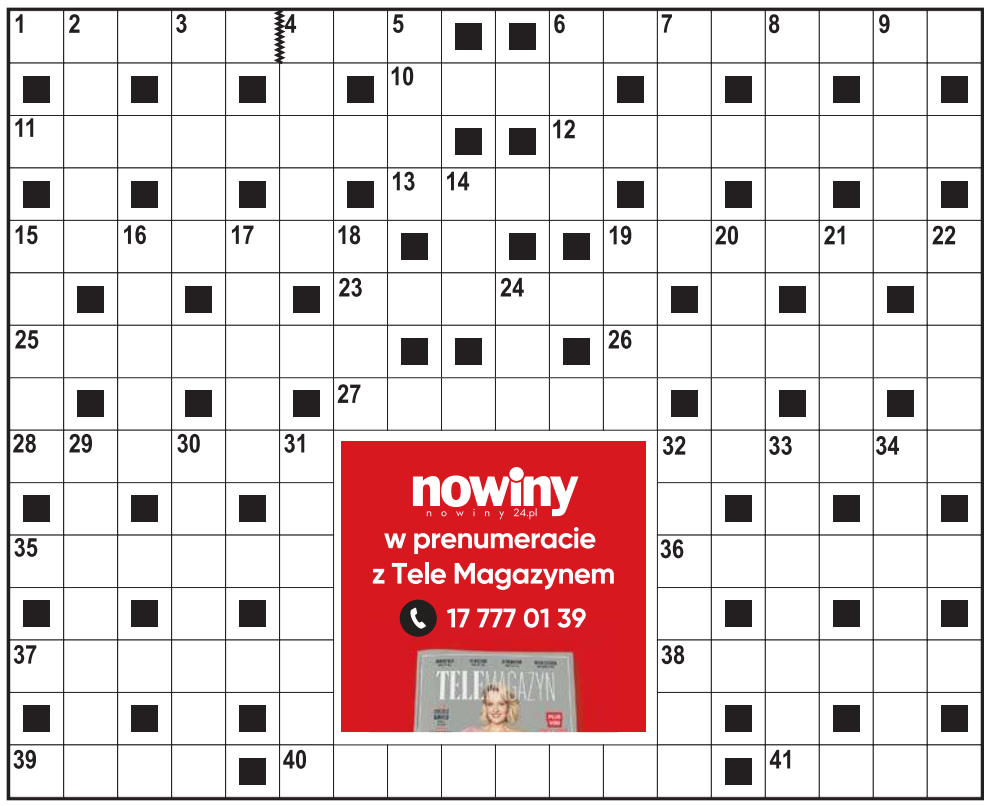
Tajemnica lasu umarłych
Ale Kino+ HD, 20:10
Niemcy, rok 1989. Kobieta znika w niewyjaśnionych okolicznościach. Nie jest to jedyny tajemniczy incydent w okolicy. Brat zaginionej, policjant, nie spocznie, póki nie dowie się, co się z nią stało. Serial oparty na prawdziwej historii.

Tajemnice szpiegów wojny
TVP Dokument, 22:45
Seria dokumentalna z tajnymi agentami w roli głównej. Montagu, Garbo, Fuchs, Penkovsky – choć mało kto zna te nazwiska, ci ludzie byli największymi szpiegami XX wieku. Oto opowieści o szpiegostwie, które wpłynęło na ważne wydarzenia historyczne.

KRZYŻÓWKA NR 3

Poziomo:
1) powieść Antoine’a de Saint Exupery’ego,
6) znaczna odległość, dystans,
10) … wołowy w szarym sosie,
11) trzyma czerwoną płachtę podczas corridy,
12) australijski kuzyn wróbla,
13) utarty sposób postępowania,
15) jajorodny ssak z Australii,
19) awaria urządzenia,
23) męski, żeński lub nijaki,
25) zgnieciona słoma używana na ściółkę dla bydła,
26) kosmetyczne lub ptasie,
27) drzewo liściaste o białej korze,
28) potocznie o stanowisku służbowym,
32) … zapadła, czyli koniec rozterek,
35) szczęśliwy traf, szansa,
36) oklepany zwrot reklamowy,
37) siedziba Apollina i muz,
38) najważniejszy egzamin licealisty,
39) miasto na trasie Lublin – Warszawa,
40) roślina na kompot, rzewień,
41) człowiek niegodziwy, łajdak.

Pionowo:
2) wiosną pracuje w polu,
3) bywa zachmurzone lub gwiaździste,
4) imię Korsakówny, aktorki,
5) wyrób cukierniczy dla jubilata,
6) rosły mężczyzna, budzący strach,
7) kwiat bogini Izydy,
8) hodowane w stadninie,
9) ciasnota w tramwaju,
14) rodzina mająca wspólnego przodka,
15) autor powieści „Trzej muszkieterowie”,
16) ciężarówka z Włoch,
17) wiosną na wierzbowej gałązce,
18) jadalny skorupiak morski,
19) szkoda moralna, niesława,
20) listek koniczyny w talii kart,
21) zdrowy rozsądek, umysł,
22) rynek w starożytnej Grecji,
24) ciągle walczy z dobrem,
29) mocne dżinsowe spodnie, farmerki,
30) kwadratowe kluski do zupy,
31) pracownik ekipy filmowej,
32) „… z ulicy Wiązów”, horror,
33) jeden z dwunastu uczniów Chrystusa,
34) ma wszystkie boki równe.



ROZWIĄZANIE NR 2

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Twoje oczekiwania wobec innych osób będą dzisiaj nieco wygórowane. Horoskop dzienny mówi, że mało kto będzie w stanie im sprostać.
Ryby (19.02 - 20.03)
Nie podejmuj trudnych tematów. Horoskop na dziś ostrzega, że niepotrzebne wdawanie się w dyskusje może mieć fatalne skutki.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny na środę radzi utrzymać ten stan jak najdłużej.
Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś z lekką nutą goryczy wypomni Ci, że niezbyt sumiennie wywiązujesz się ze swoich obowiązków.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Nie podejmuj się kolejnych zadań, jeśli poprzednie nie zostały zakończone. Horoskop na dziś ostrzega, że możesz sobie z nimi nie poradzić.
Rak (22.06 - 22.07)
Będziesz przez cały dzień w doskonałym nastroju. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój stan udzieli się także innym osobom.
Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje zaangażowanie musisz dzisiaj dzielić między potrzeby swoje i osób z najbliższego otoczenia.
Panna (23.08 - 22.09)
Obdarzaj ludzi większym niż zazwyczaj zaufaniem. Horoskop na dziś mówi, że ograniczanie ich swobody to zły wybór. Nie zapominaj o tym.
Waga (23.09 - 22.10)
Zachowuj dzisiaj powściągliwość w słowach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że trzymanie języka za zębami to dobry wybór.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Od tego, co powiesz, ludzie będą uzależniać swoje decyzje. Horoskop dzienny radzi w związku z tym kierować się wyjątkowym rozsądkiem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Energia będzie Cię przez cały dzień wręcz rozpierać. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że dzięki temu uda Ci się bardzo dużo osiągnąć.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Trudno Ci będzie zachować kontrolę nad codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę radzi prosić życzliwe osoby o wsparcie.

nowiny nowiny24.pl
www.nowiny24.pl

Redaktor naczelny **Arkadiusz Rogowski**, Z-cy red. nacz. **Jaromir Kwiatkowski**, **Marcin Żminkowski**, Wydawca **Grzegorz Anton.**
Prezes Makroregionu **Grzegorz Nowosielski,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Mariusz Knutel,**
Dyrektor marketingu oddziału **Renata Tereszkiewicz-Mac.**

Redakcja ul. Kraszewskiego 2, 35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Redaktor naczelny **Dorota Kania**

Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**, Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy **Wojciech Paczyński**
wojciech.paczynski@polskapress.pl, Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**

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.

eprasa.pl a846b94849

Polscy tenisiści powalczą o półfinał United Cup!

Zbigniew Czyż
sport@nowiny24.pl

TENIS. **Polska awansowała do „finału miast" turnieju United Cup, dzięki zwycięstwu nad Szwajcarią 3:2. Dziś nasi reprezentanci zagrają z Włochami o awans do półfinału.**

FOT. ARCHIWUM

Iga Świątek zbierała we wtorek siły przed dzisiejszym starciem z Włochami

Polski mikst w składzie Alicja Rosolska - Kacper Żuk przegrał ze szwajcarską parą Belinda Bencić - Marc-Andrea Huesler 5:7, 2:6 w meczu drużyn mieszanych podczas turnieju United Cup, rozgrywanego w Australii. Mimo porażki 0:2, Polacy zagrają dziś z Włochami o awans do półfinału.

Pierwotnie w meczu miksta mieli zagrać Iga Świątek i Hubert Hurkacz. Po zwycięstwie Magdy Linette nad Jil Teichmann 2:1, które zapewniło Polsce zwycięstwo w spotkaniu ze Szwajcarią, duet trenerski Dawid Celt i Agnieszka Radwańska zdecydowali jednak, że liderka światowego rankingu i najlepszy polski tenisista nie wyjdą na kort.

W pierwszym secie meczu miksta trwała prawdziwa wymiana ciosów. Do stanu 5:5 żadnej z ekip nie udało się przełamać rywala. Jedyne, pierwsze i i najważniejsze przełamanie w tej partii nastąpiło przy prowadzeniu Szwajcarów 6:5. Helweci wygrali pierwszego seta 7:5. Druga partia rozpoczęła się od wygrania przez obydwie drużyny po jednym gemie. Szwajcarzy zdobyli jednak trzy kolejne, wychodząc na prowadzenie 4:1. Helweci, którzy zaprezentowali się z lepszej strony, nie pozwolili już Polakom odrobić strat.

Cały mecz zwyciężyła jednak reprezentacja Polski, pokonując Szwajcarię 3:2, dzięki czemu zajęła pierwsze miejsce w grupie B. Kluczowy, trzeci punkt zdobyła Magda Linette, która pokonała Jil Teichmann 5:7, 6:4, 6:1.

Wcześniej Hubert Hurkacz po raz pierwszy w karierze pokonał Stanislasa Wawrinkę 2:0.

37-letni Szwajcar, będący jednocześnie grającym kapitanem kadry Helwetów, był niegdyś zwycięzcą trzech turniejów wielkoszlemowych: w 2014 roku wygrał Australian Open, w 2015 French Open, a w 2016 US Open.

- Czekałem na ten mecz. Nigdy wcześniej nie miałem okazji zagrać z nim, więc bardzo na to czekałem. Jest prawdziwą tenisową legendą. Cieszę się, że wygrałem i zdobyłem punkt dla naszej drużyny - powiedział Hurkacz w krótkim wywiadzie na korcie.

W poniedziałek Iga Świątek wygrała z Belindą Bencić 6:3, 7:6 (3), a Daniel Michalski przegrał z Markiem-Andreą Hueslerem 3:6, 2:6.

Turniej United Cup rozgrywany jest w trzech miastach: Perth, Brisbane i Sydney. Udział bierze w nim 18 reprezentacji. Podzielono je na sześć grup, po dwie w każdym mieście.

To właśnie dzisiaj zwycięzcy grup w każdym mieście zagrają ze sobą o awans do półfinału. W półfinale wystąpi też jeden z trzech pokonanych zwycięzców grup, który miał najlepszy bilans w fazie grupowej.

Półfinały zaplanowano na 6 i 7 stycznia, a finał na 8 stycznia. Spotkania rozegrane zostaną w Sydney.
©℗

Piłkarze PGE Stali Mielec wrócili do zajęć

Konrad Karaś
k.karas@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | PKO BP EKSTRAKLASA. **Wczoraj drużyna Adama Majewskiego rozpoczęła przygotowania do ligowych meczów w rundzie wiosennej. W zajęciach nie wziął udziału Said Hamulić.**

Biało-niebiescy zakończyli jesień na siódmym miejscu w tabeli PKO Ekstraklasy. Po zaskakująco udanej rundzie rozegrali jeszcze dwa mecze kontrolne: z Wisłą Kraków (1:1) i Stalą Rzeszów (wygrana 1:0). Dopiero po tych sparingach przyszedł czas na zasłużony odpoczynek.

- My, jako trenerzy, mieliśmy dłuższą przerwę. Zawodnicy mieli w tym czasie indywidualne treningi - mówi Adam Majewski, trener Stalowców. - Miesiąc to dużo czasu, ale cieszę się, że już się to skończyło. Na pewno szybko minęło. Wszyscy przyjechali zadowoleni, więc mam nadzieję, że z zapałem i z chęcią rozpoczniemy przygotowania do drugiej rundy - dodał opiekun ekipy z Solskiego.

Wtorkowy trening odbył się w południe na naturalnym boisku przy ul. Sportowej. Z powodu infekcji nie wzięli w nim udziału obrońca Kamil Kruk i napastnik Said Hamulić, o którym jest ostatnio bardzo głośno ze względu na możliwy transfer do zagranicznego klubu. Obaj piłkarze mają wrócić do treningów dzisiaj lub jutro.

FOT. ANNA JAJKIEWICZ/ARCHIWUM

Trener Adam Majewski liczy, że poświąteczna przerwa zimowa będzie przez piłkarzy dobrze wykorzystana

W środę zaplanowano dla piłkarzy badania wydolnościowe, a na następne dwa dni po jednej jednostce treningowej. W sobotę zostanie rozegrany mecz wewnętrzny.

Od 9 stycznia zawodnicy będą przebywać na obozie przygotowawczym w Turcji, podczas którego rozegrają dwa mecze sparingowe: z węgierskim klubem Kisvarda FC (3. zespół OTP Bank Ligi) oraz serbskim FK Novi Pazar (6. drużyna Mozzart Super Ligi). Powrót z Turcji zaplanowano na 20 stycznia.

- Sparingi rozegramy z dobrymi rywalami. Potem wracamy i zostaje nam tydzień do meczu mistrzowskiego (z Lechem Poznań, 27.01 - przyp. red.). Dlatego ta przerwa będzie bardzo krótka i intensywna. Mam nadzieję, że dobrze ją wykorzystamy - podkreśla szkoleniowiec biało-niebieskich Adam Majewski. ©℗

Mieczysław Golba: Mamy trzech kandydatów na fotel trenera reprezentacji

Tomasz Ryzner
t.ryzner@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA. **W styczniu poznamy nazwisko trenera reprezentacji - mówi Mieczysław Golba, wiceprezes PZPN-u, prezes Podkarpackiego ZPN-u**

Kto będzie nowym trenerem piłkarskiej reprezentacji?
Nie wiem. Rozmowy, negocjacje trwają.

Jest pan za polską czy zagraniczną opcją?
Mieliśmy trenera Polaka, więc wygląda to trochę tak, jakby przyszedł czas na kogoś z zewnątrz. Ale to na razie tylko przypuszczenie, nic pewnego.

Jak wielu kandydatów jest w grze o ten fotel?
To się zmienia. Pojawiają się różne nazwiska, zgłaszają się różni ludzie. Niedawno rozważano trzech polskich i trzech zagranicznych szkoleniowców. W tej chwili mocne są dwie kandydatury spoza kraju i jedna z Polski.

A propos trenera Michniewicza. Był pan za jego zwolnieniem?
Decydowało szersze gremium, nie tylko ja.

Jak oceniał pan pracę byłego selekcjonera?
Trudno, bym mówił źle o trenerze, który wywiązał się z postawionych zadań.

O stylu gry zespołu na Mundialu też pan dobrze myśli?
W grupie trzeba było grać na wynik. Gdybyśmy w meczu z Meksykiem ryzykowali, moglibyśmy nadziać się na kontry i byłoby po emocjach. A tak po 36 latach polska drużyna wyszła z grupy.

A mecz z Argentyną?
Był, jaki był, ale jak się okazało, graliśmy z mistrzami świata. Za to z Francją zespół pokazał, że umie inaczej pograć.

To dlaczego trener Michniewicz „poleciał"?
Awantura o premię od premiera przesłoniła to, co działo się na boisku. Nie jest tajemnicą, że brakło komunikacji, chemii między trenerem, a rzecznikiem PZPN-u. Dziennikarze też wzięli trenera na celownik. Zrobił się hałas, afera i stąd zmiana.

Kiedy poznamy następcę Michniewicza?
Myślę, że do połowy stycznia. No, może w drugiej połowie miesiąca.

Odpoczął pan w okresie świąteczno-noworocznym?
Tak. Sylwestra spędziłem w górach, w Sudetach.

Pojeździł pan na nartach?
Niestety, nie. Rok temu przesadziłem z nartami i do teraz łupie mnie w kolanie.

Co podkarpacki związek szykuje dla kibiców w nowym roku?
Między innymi mecze międzypaństwowe ekip młodzieżowych. Marcin Włodarski, człowiek z Podkarpacia, prowadzi drużynę U'17, więc miłoby byłoby ją gościć. To jednak plan na później, a na razie szykujemy doroczną galę piłkarską, która w lutym odbędzie się w Łańcucie.

Mam propozycję na jeszcze jedną galę. W październiku minie pół wieku od gola Jana Domarskiego na Wembley.
Rzeczywiście, dobry pomysł i dobra okazja. Pomyślimy, jak godnie uczcić tę rocznicę. ©℗

FOT. K RZYSZTOF KAPICA

Mieczysław Golba spodziewa się, że w tym miesiącu ponamy nazwisko nowego trenera reprezentacji

eprasa.pl a846b94849

SPORT

www.sportowy24.pl

SKOKI NARCIARSKIE | TCS
Świetne kwalifikacje Polaków!
Po kwalifikacjach PŚ w Innsbrucku w polskiej ekipie są świetne nastroje. Wygrał je Dawid Kubacki przed Kamilem Stochem, a do środowego konkursu dostało się wszystkich sześciu naszych skoczków. Tak dobre wyniki napawają optymizmem przed środowym konkursem. Lider klasyfikacji generalnej Turnieju Czterech Skoczni Norweg Granerud był „dopiero" 13.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

KOSZYKÓWKA
„Szklany Team" zagra w Krakowie
Dzisiaj odbędą się mecze 17. kolejki Suzuki 1. Ligi Mężczyzn. Koszykarze z Krosna zagrają na wyjeździe z niżej notowanym zespołem AZS AGH Kraków.

Stal zagra z Developresem. Podkarpacki bój o Final Four Pucharu Polski

Konrad Karaś
k.karas@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON PUCHAR POLSKI. **Dziś o godz. 18 w hali Szkoły Podstawowej nr 3 w Mielcu rozpocznie się ćwierćfinałowy mecz PP pomiędzy liderem 1. ligi a wiceliderem ekstraklasy.**

ITA TOOLS Stal jest jedynym zespołem z drugiego poziomu rozgrywek, który znalazł się w pierwszej ósemce Pucharu Polski. W poprzedniej rundzie mielczanki sensacyjnie wygrały z BKS-em BOSTIK Bielsko Biała 3:1.

Dla Mielca środowy mecz z wicemistrzem Polski z Rzeszowa będzie wielkim świętem siatkówki. Podopieczne Wiesława Popika wygrywają w tym sezonie wszystkie mecze w lidze, ale to spotkanie z Developresem Bella Dolina ma być pierwszym poważnym sprawdzianem w tej kampanii. Sprawdzianem, który ma dać zespołowi odpowiedź, czy w przypadku ewentualnego awansu stać będzie biało-niebieskie na wyrównane pojedynki z najlepszymi zespołami w kraju.

Developres to obrońca tytułu, który w zeszłym roku pokonał w finale IŁ Capital Legionovię Legionowo. W tym sezonie „Rysice" chcą znów sięgnąć po trofeum, ale zadanie to nie wydaje się być wcale łatwe. Rzeszowianki grają na trzech frontach i mają bardzo napięty kalendarz. - Styczeń będzie dla nas bardzo intensywny - przytakuje kapitan rzeszowskiej ekipy Jelena Blagojević w wywiadzie dla oficjalnej strony Tauron Ligi.

- Zaczynamy od meczu w Mielcu i jest to ważne, żeby zagwarantować sobie udział w finałowym turnieju o Puchar Polski . Wiemy, że grając z takimi zespołami jak Mielec zawsze jest ciężko, ale będziemy się solidnie przygotowywać do tego meczu. Zrobimy wszystko żeby wygrać to spotkanie, bo tylko zwycięstwo się tutaj liczy. Przede wszystkim musimy cały czas walczyć na boisku i grać naszą dobrą siatkówkę - dodaje liderka „Rysic".

Siatkarki zagrają mecz moltenami, czyli innymi piłkami niż w lidze. - Nigdy nie miałam okazji nimi grać - przyznaje Gabriela Orvosova, atakująca Developresu. - Przygotujemy się jednak na treningu do gry tymi piłkami, no i oczywiście na zespół z Mielca, którego nie można lekceważyć - podkreśla Czeszka.

Podkarpackie derby zapowiadają się niezwykle interesująco. Szkoda tylko, że będą mogli je obejrzeć nieliczni - maksymalnie kilkuset widzów. Planowane jest dostawienie trybun, ale pojemność hali znacząco nie wzrośnie. ©℗

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Zdecydowanym faworytem podkarpackich derbów jest zespół Developresu Bella Dolina Rzeszów

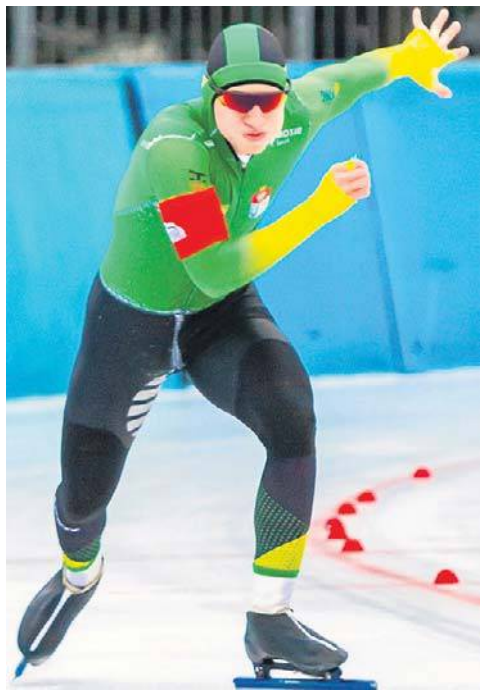
Szymon idzie w ślady ojca. Przed nim ciekawe wyzwania

63.

Plebiscyt Sportowy Nowin

Marcin Jastrzębski
m.jastrzebski@nowiny24.pl

TALENT ROKU. **7 złotych medali zdobytych na mistrzostwach Polski robi wrażenie. Utalentowany panczenistka Górnika Sanok, Szymon Hostyński, ma szanse na kolejne sukcesy.**



KFOT. TOMASZ SOWA

Urodzony 20 września 2006 roku Szymon Hostyński w 2022 roku popisał się w kluczowej dla niego imprezie. Teraz otwierają się przed nim ciekawe perspektywy

Wyjątkowo szczęśliwy dla Hostyskiego był tor w Tomaszowie Mazowieckim, gdzie w lutym ubiegłego roku odbyły się mistrzostwach Polski młodzików. Szymon był najszybszy na dystansach: 500, 1000, 1500 i 3000 metrów. Miał też udział w triumfie drużynowym i wygrał bieg masowy. Z tego tytułu wygrał też wielobój, za co zgarnął ostatni z siedmiu złotych medali. Szymon w klasyfikacji Pucharu Polski seniorów w sezonie 2021/22 miał trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej na 500 metrów. W podobnej pucharowej klasyfikacji młodzików był najlepszy na 500 i 1500 metrów. Zajął też drugie miejsce w rankingu PP młodzików na 3000 metrów.

Opowiadając jego historię trzeba rozpocząć od banalnego stwierdzenia, że chłopak naprawdę ma talent. Po kim? Jego ojciec Robert też uprawiał łyżwiarstwo szybkie. Pan Robert jest medalistą mistrzostw Polski młodzików. - Szymon to utalentowany chłopak, ma typowo sprinterskie predyspozycje. Te dłuższe dystanse to nie jest to, co lubi, ale jest jeszcze bardzo młody i trudno wrzucać go do jednej specjalizacji – podkreśla Marek Drwięga, trener Górnika Sanok, który pracuje w sanockim klubie od 1987 roku.

16-latka z Sanoka wyróżnia inteligencja i poczucie humoru. – Ma chłopak dystans do siebie, rozwija się w dobrym kierunku. Pewnie mógłbym znaleźć kilka cech, w których jest podobny do Piotrka Michalskiego – opisuje Drwięga.

Hostyński będzie jednym z reprezentantów Górnika w zbliżających finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Zmagania w łyżwiarstwie szybkim odbędą się ta torze w Sanoku w dniach 20-22 stycznia. Górnik będzie reprezentować 8 osób. Szymon to poważny kandydat do medalu.

Zdolny panczenista to jedna z 14 nominacji w kategorii Talent 2022 roku w 63. Plebiscycie Sportowym Nowin. Wszystkie nominacje w czterech kategoriach na nowiny24.pl/SportowiecRoku.©℗

Doyle był pierwszy. W Sanoku o medale ME

Marek Bluj
m.bluj@nowiny24.pl

ŻUŻEL. **Jason Doyle, żużlowiec Cellfast Wilków Krosno błysnął wysoką formą na torze w Gillman wygrywając pierwszą z czterech rund Indywidualnych Mistrzostw Australii.**

Doyle, który zabrał z Europy do Australii swoje najlepsze silniki, aby jak najlepiej przygotować je i siebie do tegorocznego sezonu, rozpoczął od drugiego miejsca w trzecim wyścigu (pierwszy był Rohane Tungate), kolejne trzy biegi wygrał, w dwudziestym finiszował za plecami broniącego tytuł Maxa Fricke. W półfinale nowy Wilk zameldował się na mecie za Jackiem, a przed Chrisem Holderem. W finale Doyle jechał za Jackiem Holderem i Maxem Fricke, ale śmiałym atakiem po zewnętrznej minął obu rywali i zameldował się na mecie pierwszy, a za nim przyjechali Holder, Fricke i Sedgmen.

Wyniki: 1. Jason Doyle 17 (2,3,3,3,2,4); 2. Jack Holder 17 (3,3,3,2,3,3); 3. Max Fricke 11 (0,0,3,3,3,2); 4. Justin Sedgmen 13 (3,3,2,2,2,1); 5. Chris Holder 12 (2,3,2,1,3) + 3. msc. w półfinale; 6. Rohan Tungate 14 (3,2,3,3,3) + wykluczenie w półfinale; 7. Sam Masters 8 (3,1,d,2,2) + wykluczenie w półfinale; 8. Brady Kurtz - 8 (1,2,2,3,w) + ns w półfinale; 9. Ben Cook 8 (2,2,2,0,2); 10. Josh Pickering 6 (2,1,1,1,1); 11. Zach Cook 5 (1,2,1,0,1); 12. James Pearson 3 (1,0,0,1,1); 13. Zane Keleher 3 (1,1,1,0,0); 14. Fraser Bowes 3 (0,1,1,1,w); 15. Brayden McGuinness 2 (0,0,0,2,0); 16. Michael West 0 (0,0,0,0,0). Następne turnieje finałowe rozegrane zostaną 7 bm. w Albury/Wodonga; 9 bm. w Kurri Kurri i 11 bm. w Banyo.

Dwa dni emocji z ice speedwayem w Sanoku

Przez dwa dni w Sanoku toczyć się będzie rywalizacja o medale European Individual Ice Speedway Championship. Zawody na torze „Błonie" 25 i 26 lutego - start pierwszego wyścigu w sobotę i niedzielę o godz. 14. Na lodowe turnieje zapraszają FIM Europe, PZM oraz Urząd Miasta Sanoka i Speedwayevents.pl. Trwa sprzedaż biletów online. Można je kupować na stronie bilety.speedwayevents.pl oraz w serwisie ebilet.pl. O ostatecznej kolejności zadecyduje łączna suma punktów, wywalczona w obu turniejach. Mistrzowskiego tytułu bronił będzie Austriak Harald Simon. ©℗

eprasa.pl a846b94849