

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
15.01.2025

Nr 9 (21 465)

www.nowiny24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

**Farmakologicznie
wywołała u siebie
poród, prokuratura ją
oskarża
str. 5**

**Groził Owsiakowi
śmiercią i oferował
100 tys. za jego
zastrzelenie str. 3**

**Przebudowa
ulicy Senatorskiej
ma usprawnić ruch
na osiedlu Budziwój
w Rzeszowie str. 4**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



NASZ REGION PASAŻERKA SPODZIEWAŁA SIĘ SPOREJ OPŁATY, ALE TEN PARAGON JĄ ZASZOKOWAŁ

Zapłaciła 188 złotych za taksówkę z dworca w Rzeszowie na lotnisko

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Zamawiając taksówkę z Rzeszowa na lotnisko w Jasionce, trzeba liczyć się z tym, że zapłacimy sporo. Ale żeby aż 188 złotych? Cena ta zbulwersowała naszą Czytelniczkę, która poprosiła Nowiny o nagłośnienie tej sprawy.

2024 rok nie zakończył się zbyt miło dla pani Mai. 29 grudnia spieszyła się na lot do Monachium. Po tym, jak wysiadła na dworcu PKP w Rzeszowie o godz.

10:27, wzięła taksówkę na lotnisko. Na miejscu była o godz. 10:51. Tyle że na rachunku, jaki otrzymała, godzinę dziesiątą zastąpiła trzynasta. Ale prawidłowa godzina to najmniejszy problem, bo za kurs taksówkarz naliczył aż... 188 zł. I choć pani Maja wiedziała, że będzie drogo, bo była to niedziela, to w życiu by nie pomyślała, że aż tak.

- Ta kwota znacząco przewyższa standardową opłatę, która według informacji uzyskanej od innej firmy taksówkarskiej powinna wynosić maksymalnie 100 zł - przekonuje pasażerka, która przesłała nam zdjęcie paragonu.

Na tym nie koniec nieprzyjemności. Podczas przejazdu taksówkarz miał zostać zatrzymany przez policję za przekroczenie prędkości o 11 km/h. - Kierowca uniknął mandatu, otrzymując jedynie pouczenie. A to za sprawą argumentacji, że musi dowieźć pasażerów na czas na lotnisko - relacjonuje kobieta. Na koniec okazało się jeszcze, że taksówkarz nie wybrał najkrótszej trasy: zamiast 13 km, według rachunku pani Maja jechała ponad 17 km.

To już kolejny taki przypadek, który opisujemy na łamach „Nowin”.

W sierpniu 2024 r. seniorka z Rzeszowa za przejazd 8 km z dworca na osiedle Drabinianka zapłaciła 136 zł zamiast 40 zł. Jeszcze w tym samym miesiącu do Rady Miasta Rzeszowa trafił projekt uchwały określający maksymalne stawki za przewóz taksówką w mieście. Stawki zaczęły obowiązywać od września.

Przypomnijmy. Za tzw. trzaśnięcie drzwiami płacimy 10 zł, taryfa pierwsza: opłata za przejazd 1 km w godz. od 6 do 22 z wyjątkiem niedziel i dni świątecznych - 4,50 zł; taryfa druga: opłata za przejazd 1 km od godz. 22

do godz. 6 w dni powszednie oraz niedziele i dni świąteczne ustawowo wolne od pracy w ciągu całej doby - 6 zł, opłata za godzinę postoju - 55 zł.

W II drugiej strefie: opłata początkowa - 10 zł, taryfa trzecia: opłata za przejazd 1 km w godz. od 6 do 22 we wszystkie dni oprócz niedziel i świąt - 8 zł, taryfa czwarta: opłata za przejazd 1 km w godz. 22 do 6 w dni powszednie oraz niedziele i święta w ciągu całej doby - 11 zł, a opłata za godzinę postoju - 55 zł.

©P

Czytaj str. 3

RZESZÓW

Trwa rozbiórka stadionu Resovii str. 4



W miejsce wyburzanego stadionu Resovii w Rzeszowie powstanie Podkarpackie Centrum Lekkiej Atletyki. Obiekt ma być gotowy 31 października 2026 roku, a koszt inwestycji to 194 mln złotych

WSPOMNIENIE

Stanisław Brudny zmarł w wieku 94 lat

Stanisław Brudny urodził się w Pilźnie. W 1953 roku ukończył Studium Aktorskie przy Teatrze Śląskim w Katowicach, którego aktorem był przez ponad 20 lat. Jego praca w Teatrze Śląskim była początkiem drogi artystycznej, która z czasem stała się niezwykle bogata i różnorodna. Był bardzo zaangażowany w życie swojego rodzinnego miasta - Pilzna. Ufundował tu m.in. kapliczkę z figurą św. Jana Nepomucena.

Czytaj str. 7

Strona zdrowia

Otyłość możesz leczyć na NFZ. Skorzystaj za darmo z programu KOS-BAR str. 12

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

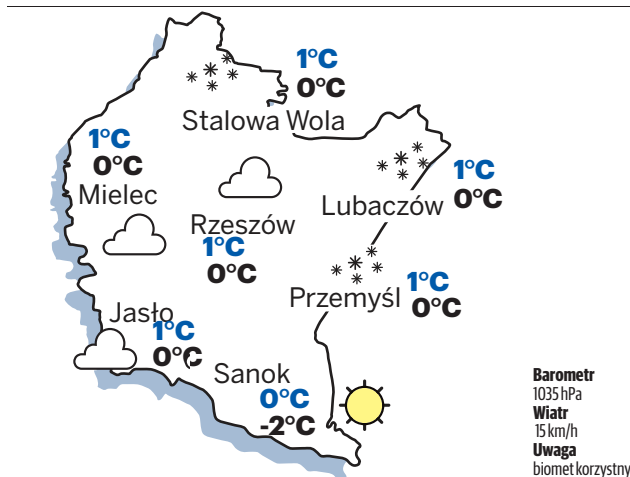
● Polują samotnie. Zabijają, bo sprawia im to niewystawioną przyjemność. Nie mają skrupułów i wyrzutów sumienia. To bestie w ludzkiej skórze.

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 17 777 01 39

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

Pogoda w regionie



Chłodno, opady śniegu

15 STYCZNIA 2025

Dziś 15. dzień roku
Do sylwestra pozostało 250 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 7.22.

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 15.59.

Przysłowia na dziś:

Jaka pogoda w Świętego Marcela (16 stycznia), taka będzie Wielka Niedziela.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Arnold, Dąbrowska, Franciszek, Ida, Jan.

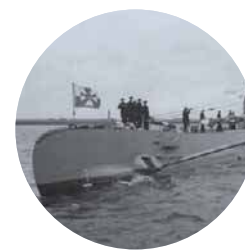
KALENDARIUM

1734

Na Wawelu odbyły się trzy ostatnie pogrzeby królewskie: Jana III Sobieskiego, Marii Kazimierzy i Augusta II Mocnego.

1892

W Kanadzie opublikowano reguły gry w koszykówkę, wymyślonej przez Jamesa Naismitha, protestanckiego pastora i nauczyciela wf-u.



FOT. WIKIPEDIA

1938

W stoczni w Holandii zwodowano okręt podwodny ORP „Orzeł”. Zaginął wraz z załogą podczas patrolu na Morzu Północnym w maju 1940 r.

1928

Podczas spaceru po linii rozwieszonej między budynkami przy ul. Akademickiej we Lwowie zginął akrobata Stefan Polišński.

1981

Papież Jan Paweł II przyjął w Rzymie na audiencji delegację NSZZ „Solidarność” z przewodniczącym Lechem Wałęsą.

Uwaga, będą zniżki i ulgi dla mieszkańców Jasła

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Urząd Miasta w Jasle od dzisiaj rozpoczyna przyjmowanie wniosków o wydanie Jasielskiej Karty Mieszkańca. Karta umożliwi korzystanie ze zniżek i ulg w miejskich obiektach.

Jasielska Karta Mieszkańca to program oferujący zniżki i ulgi dla mieszkańców Jasła. Katalog usług będzie stale poszerzany, ale już od 10 lutego będzie można skorzystać z ulg oferowanych przez jasielski MOSiR. W najbliższym czasie planowane jest również wprowadzenie udogodnień w korzystaniu z miejskich parkingów.

Kto może otrzymać kartę?

Posiadaczem Jasielskiej Karty Mieszkańca może być osoba, która jest zameldowana na pobyt stały na terenie Jasła lub w Jasle mieszka i odprowadza podatek dochodowy oraz potwierdzi ten fakt poprzez załączenie pierwszej strony deklaracji PIT, w której miejsce zamieszkania będzie wskazane na terenie miasta. Karta będzie przysługiwać również dzieciom osób uprawnionych do otrzymania karty.

Gdzie będzie można skorzystać ze zniżek?

Firmy oraz instytucje, które będą oferować zniżki posiadaczom karty, będą miały umieszczony na swoim obiekcie komunikat lub naklejkę. Znaki te będą informowały o uczestnic

twie w programie. Wykaz podmiotów i usług objętych programem już wkrótce zostanie zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta w Jasle w zakładce Jasielska Karta Mieszkańca i będzie sukcesywnie aktualizowany. Pierwsze ulgi obejmą m.in. korzystanie z obiektów MOSiR-u (od 10 lutego - pływalnia, siłownia, lodowisko), a także płatne strefy parkowania.

Gdzie złożyć wniosek?

Przyjmowanie wniosków rozpoczyna się od 15 stycznia. Wypełniony i podpisany wniosek można złożyć na kilka sposobów:

- osobiście w „Informacji” (na parterze) w budynku Urzędu Miasta w Jasle (ul. Rynek 12)
- pocztą: przesłać przesyłką poleconą na adres: Urząd Miasta w Jasle, ul. Rynek 12
- za pomocą Platformy e-PUAP lub e-Doręczeń.

Wniosek w wersji elektronicznej można pobrać ze strony internetowej Urzędu Miasta w Jasle: um.jaslo.pl/pl/jasielska-karta-mieszkanca/ lub w wersji papierowej w Informacji Urzędu Miasta w Jasle (ul. Rynek 12).

W imieniu niepełnoletnich dzieci wniosek składają rodzice lub opiekunowie prawni. Karty będą wydawane najpóźniej do 21 dni od złożenia wniosku.

Szczegółowe informacje na temat karty można uzyskać pod nr tel. 134486341 lub email: jkm@um.jaslo.pl oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta. ©©

Kacper potrzebuje rehabilitacji, aby wrócić do sprawności

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

22-letni Kacper, funkcjonariusz Służby Więziennej, doznał udaru krwotocznego podczas służby. Cierpi na niedowład lewej strony. Szansą na powrót do sprawności jest rehabilitacja.

26 lipca 2024 roku świat Kacpra Guzary, pełnego życia i zawsze gotowego do pomocy funkcjonariusza Służby Więziennej Zakładu Karnego w Łupkowie (gm. Komańcza), zmienił się w jednej chwili. W trakcie pracy nagle doznał udaru krwotocznego.

Kacper został natychmiast przewieziony do szpitala w Sanoku, jego stan pogarszał się z każdą godziną. Lekarze zdecydowali o przetransportowaniu pacjenta do szpitala w Rzeszowie. W siódmej dobie po pierwszym udarze doszło do kolejnego. W walce o jego życie lekarze wprowadzili Kacpra w stan śpiączki farmakologicznej, w której pozostał przez sześć długich tygodni.

Trwa zbiórka pieniędzy

Po wybudzeniu młody mężczyzna usłyszał bolesną diagnozę - całkowity niedowład lewej strony ciała. Mimo tego ciosu Kacper się nie poddaje. Po wstępnej rehabilitacji na oddziale w Lesku zrozumiał, że jedyną szansą na powrót do sprawności jest specjalistyczna, półroczna rehabilitacja w ośrodku w Budach Głogow-



FOT. ARCHIWUM MACIEJ SZYSZ

Kacper walczy o lepsze życie i potrzebuje naszej pomocy w powrocie do sprawności

skich. Koszt tej terapii został oszacowany na 170 tys. złotych.

Rodzice Kacpra zwrócili się z prośbą o pomoc. Na platformie Zrzutka.pl została uruchomiona zbiórka „Pomoc dla Kacpra rehabilitacja pobyt w ośrodku”. - Sami nie jesteśmy w stanie ponieść takich kosztów, dlatego zwracamy się do ludzi o dobrych sercach o pomoc, aby Kacper mógł wrócić do pełnej sprawności. Dobro powraca, będziemy wdzięczni za każdą pomoc - proszą.

Mundurowi pomagają

W mediach społecznościowych, na portalu Facebook, działa otwarta grupa o nazwie Mundurowi pomagają. Została

założona przez żołnierza służącego w 21. Brygadzie Strzelców Podhalańskich, mł. chor. Waldemara Kordasa. Pomoc rozpoczęła się 3 lata temu, od zbiórki na rzecz Poli Matuszek, dziewczynki chorej na SMA. Grupa zrzesza żołnierzy, funkcjonariuszy policji oraz innych służb mundurowych. - Celem tej grupy jest udzielanie pomocy żołnierzom i funkcjonariuszom służb mundurowych, a także ich rodzinom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych - opowiada Waldemar Kordas.

Mjr Maciej Słysz, rzecznik Dyrektora Okręgowego Służby Więziennej w Rzeszowie zaznacza, że w pomoc Kacprowi zaangażowali się nie tylko jego kole-

dzy i koleżanki z macierzystej jednostki, ale także funkcjonariusze i pracownicy z jednostek okręgu rzeszowskiego oraz Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Rzeszowie.

Słysz koordynuje też specjalnie utworzoną akcję pomocową dla Kacpra, w grupie Mundurowi pomagają - licytacje, w postaci cotygodniowej (w każdy czwartek) licytacji rzeczy pozyskanych od ludzi dobrej woli. W akcję pomocową zaangażowali się dotychczas m.in.: Maria Ejchart, podsekretarz stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości, wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul, Lech Dyblik, Paweł Małszyński, Czesław Mozil, Rafał Wilk, zespół Dżem, Magdalena Jurczyk, Janek Mela, Muniek Staszczuk, Elektryczne Gitary, Chłopcy z Placu Broni, piłkarze Wisły Kraków, reprezentacja Polski Speed-Ball, Sławomir Szmaj, Bartek Zmarzlik, Fabryka Broni „Łucznik” - Radom Sp. z o.o., zespół Pectus, Cleo, Kuba Badach, Piotr Cugowski i komendant ODK SW Olszanica.

Na grupie Mundurowi pomagają do 23 stycznia trwa specjalna licytacja, gdzie można zdobyć sygnowaną podpisem koszulkę Cristiano Ronaldo z certyfikatem autentyczności. To niepowtarzalna okazja, by nie tylko wesprzeć szczytny cel, ale także stać się właścicielem unikatowego przedmiotu związanego z jednym z najlepszych piłkarzy świata. ©©

nasz REGION

KRÓTKO

ODRZYKOŃ/KROSNO

Groził Owsiakowi śmiercią, oferował 100 tys. za jego zastrzelanie

Jak poinformował wczoraj szef Prokuratury Rejonowej w Krośnie prok. Zbigniew Piskozub, 38-letni mieszkaniec Odrzykonia za pośrednictwem portalu społecznościowego Facebook groził Jerzemu Owsiakowi, prezesowi Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, pozbawieniem życia. Ponadto nawoływał do zabicia Owsiaka i oferował za jego zastrzelanie 100 tys. zł. Usłyszał zarzuty kierowania gróźb karalnych i nawo-

ływania do zbrodni. Grozi mu za to do trzech lat pozbawienia wolności. - Mężczyzna przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i złożył wyjaśnienia - poinformował prokurator. Zastrzegł jednocześnie, że na obecnym etapie dalsze informacje nie będą udzielane ze względu na dobro postępowania. Sąd na wniosek prokuratury zdecydował o aresztowaniu podejrzanego na miesiąc. (api/PAP)

TARNOBRZEG

Poszukiwany dwoma listami gończymi trafił już do więzienia

Tarnobrzescy kryminalni poszukiwali 44-letniego mieszkańca Gorzyc, za którym Sąd Rejonowy w Tarnobrzegu wydał dwa listy gończe. Mężczyzna ma na swoim koncie uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego. Jak się okazało, przed wymiarem sprawiedliwości od 2023 roku ukry-

wał się za granicą. W toku prowadzonych czynności policjanci ustalili, że mężczyzna najprawdopodobniej wrócił z Niemiec do kraju i ukrywa się w gminie Gorzyce. Tam zatrzymali 44-latkę. Został przewieziony do zakładu karnego, gdzie spędzi rok i cztery miesiące.

STAŁOWA WOLA

Ranna została kobieta, podróżowała z dwójką swoich dzieci Al. Jana Pawła II jechał samochód dostawczy iveco, natomiast od ul. Piaskowej na aleje wjeżdżała kobieta kierująca audi A4, podróżująca z dwójką dzieci w wieku 2 i 6 lat. Nie zachowała szczególnej ostrożności i wjechała w prawidłowo jadące iveco. 29-latką zajął się zespół ratownictwa medycznego. Dzieci nie wymagały hospitalizacji.



FOT. J. RODECKI/STAŁOWKA.NET

KORCZOWA

Falszywe prawo jazdy Strażnicy graniczni zakwestionowali autentyczność ukraińskiego prawa jazdy, którym posłużył się 32-letni Nigeryjczyk. Dobrowolnie poddał się karze 4 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na rok.

Zaświadczenie o niekaralności na studniówki, imprezy szkolne?

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Tzw. ustawa Kamilka, wprowadzona po śmierci 8-letniego chłopca z Częstochowy, zmienia zasady organizacji studniówek i balów. Czy rodzice muszą dostarczyć zaświadczenie o niekaralności?

Przepisy tzw. ustawy Kamilka wprowadziły istotne zmiany we wszystkich placówkach i instytucjach, w których przebywają dzieci.

Zostały one uchwalone po tragicznej śmierci 8-letniego Kamila z Częstochowy, która nie ukończyła 18 lat. 8 maja 2023 r. chłopiec zmarł w wyniku brutalnego pobicia przez swoich oprawców - matkę i ojczyma. Po tej tragedii wprowadzono zmiany w przepisach mające na celu ochronę dzieci przed przemocą.

Obowiązuje ustawa Kamilka

Wszystkie podmioty czy instytucje publiczne bądź prywatne, które pracują z dziećmi, tj. szkoły, żłobki, przedszkola, placówki resocjalizacyjne, religijne, artystyczne, medyczne, psychologiczne, rekreacyjne, sportowe, hotele, organizacje pozarządowe, ale także placówki związane z rozwijaniem zainteresowań dzieci miały obowiązek wdrożyć do swoich placówek tzw. Standardy Ochrony Małoletnich (SOM).



FOT. BARBARA GALAS

- Standardy Ochrony Małoletnich dotyczą osób poniżej 18. roku życia - mówi Kamila Korab, radczyni prawna w KRP Radca Prawny Kamila Korab

Trwa sezon imprez

Trwa sezon studniówek i balów karnawałowych, a rodzice uczestniczący w tych wydarzeniach mają mnóstwo pytań. Czy zgodnie z obowiązującymi przepisami muszą dostarczyć zaświadczenie o niekaralności?

- Standardy Ochrony Małoletnich stosuje się wobec osób, które nie ukończyły 18 lat. Jednak należy zauważyć, że wśród maturzystów, zwłaszcza osób towarzyszących, jest także sporo osób, małoletnich. Na balach studniówkowych są przecież także osoby towarzyszące, które mogą być małoletnie. To z kolei oznacza, że podczas studniówek Standardy Ochrony Małoletnich również będą mieć zastosowanie. Wiąże się to z koniecznością weryfikacji niekaralności osób, które

uczestniczą w takich balach, jak np. rodziców jako opiekunów podczas takich wydarzeń. To obowiązek, który wynika wprost z ustawy Kamilka, która ma zapobiegać krzywdzeniu dzieci. Chodzi o to, by mieć pewność, że osoby, które mają bezpośredni kontakt z dziećmi, nie stwarzają żadnego zagrożenia. Wymagane będzie przedłożenie przez rodziców, którzy chcą wziąć udział w takim balu, zaświadczenia z Krajowego Rejestru Karnego i sprawdzenie takich osób przez osoby uprawnione w szkołach w Rejestrze Sprawców Przepływów na tle seksualnym - tłumaczy Kamila Korab, radczyni prawna w KRP Radca Prawny Kamila Korab.

Bożena Zięba, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 25

w Rzeszowie, wyjaśnia, że obecnie zgodnie z ustawą oraz jej wyjątkami, szkoła organizując bal karnawałowy, nie wymaga od rodziców zaświadczenia o niekaralności, pod warunkiem że wydarzenie odbywa się cały czas w obecności nauczyciela. Dyrektor podkreśla również, że z ogromną troską dba o przestrzeganie wszelkich zasad bezpieczeństwa w odniesieniu do wszystkich uczniów.

Będą zmiany

Radczyni prawna zaznacza, że zgodnie z zapowiedziami ustawodawcy w najbliższym czasie wymogi nałożone ustawą Kamilka zostaną uproszczone i znikną niepotrzebne komplikacje.

- M.in. rodzice, którzy będą chcieli wziąć udział w wycieczce szkolnej jako opiekunowie, nie będą musieli przedstawiać zaświadczeń o niekaralności, a wystarczą ich oświadczenia - tłumaczy radczyni prawna. - Wnioskując per analogiam należy więc uznać, że takie oświadczenia w przyszłości będą wystarczające także podczas balów studniówkowych czy dyskotek szkolnych. Niemniej jednak w obecnym stanie prawnym tego typu obowiązki muszą zostać wypełnione i rodzice muszą przedłożyć stosowne zaświadczenie z KRK i być sprawdzonym w Rejestrze Sprawców Przepływów na tle seksualnym. ©©

Szokujący paragon naszej Czytelniczki

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

O komentarz tej sytuacji poprosiliśmy miejsciego rzecznika konsumenta w Rzeszowie Radomira Stasickiego.

- Z przesłanej dokumentacji wynika, że zachowanie taksówkarza jest niewłaściwe i nieetyczne. Kwota, która została wystawiona, jest wygórowana w stosunku do przejechanych kilometrów - ocenia rzecznik. - Wygląda na to, że licznik cały czas naliczał, nawet

Opłata początkowa:	10,00E
Taryfa 2 6,00 zł/km	
16j * 1,00	16,00E
Taryfa 3 8,00 zł/km	
1j * 1,00	1,00E
Taryfa 4 11,00 zł/km	
161j * 1,00	161,00E
Opł. za 1 godz. postoju: 55,00	
PODSUMA	188,00
SPRZED. ZW. PTU E	188,00

Zamawiając taksówkę z Rzeszowa na lotnisko, trzeba liczyć się, że zapłacimy sporo. Ale żeby aż 188 zł?

wtedy, gdy ten pan wyjaśniał sprawę z policją - zauważa.

Czytelniczka powinna zareklamować usługę do firmy, w której pracuje taksówkarz, a jeśli jest wolnym strzelcem, to na adres przedsiębiorstwa, który jest podany na rachunku. Jeżeli to się nie powiedzie, wtedy z interwencją może wystąpić powiatowy rzecznik praw konsumenta, który swoją działalnością obejmuje miejsce zamieszkania Czytelniczki. Ten przypadek może jeszcze wskazywać coś jeszcze. - Należy się też zasta-

nawić, czy nie doszło do naruszenia zbiorowych interesów konsumentów ze względu na próbę wprowadzenia na błąd i obciążenia tej pani nieuzasadnioną opłatą - uważa Radomir Stasicki.

Podkreśla jednak, że takie przypadki nie są zbyt często zgłaszane do jego biura. - To są sporadyczne sytuacje - mówi. - W skali roku na nieetyczne zachowanie taksówkarzy otrzymujemy jedno, może dwa zgłoszenia - dodaje.

Co więc możemy zrobić, jeśli znajdziemy się w takiej

sytuacji jak pani Maja? - Jeśli płacimy, to z adnotacją, że to świadczenie nienależyte. Wskazujemy, że nie godzimy się z wysokością danej opłaty i będziemy składać w tym zakresie stosowną reklamację - radzi miejski rzecznik konsumenta.

Taką adnotację możemy wpisać w tytule przelewu czy transakcji Blik. Potem wysyłamy reklamację, a gdy zostaje odrzucona, do akcji wkracza rzecznik praw konsumenta. ©©

Seniorka uwierzyła oszustom i straciła prawie 130 tysięcy złotych

opr. Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Ofiarą oszustwa metodą „na policjanta” padła 79-letnia mieszkanka Przemyśla, która straciła 130 tys. zł.

79-letnia mieszkanka Przemyśla odebrała telefon od mężczyzny, który przedstawił się jako pracownik poczty. Poinformował seniorkę, że czekają na nią listy, które mogą być zagrożone. Fałszywy funkcjonariusz polecił zabezpieczyć drzwi mokrym ręcznikiem, aby uchronić się przed rzekomym gazem usypiającym.

W toku rozmowy mężczyzna zaczął wypytywać seniorkę o jej sytuację finansową. Ta,

wierząc, że rozmawia z prawdziwym policjantem, podała informacje o zgromadzonych oszczędnościach. Zgodnie z „instrukcją” oszusta spakowała 130 tys. złotych do reklamówki i wyrzuciła przez okno balkonowe, skąd gotówkę odebrał jeden z przestępców.

Zachowaj czujność

Przypadki oszustw metodą „na policjanta” stają się coraz bardziej wyrafinowane. Policja przypomina więc o podstawowych zasadach bezpieczeństwa: Policjant nigdy nie zadzwoni z informacją o prowadzonej akcji, nigdy nie poprosi o przekazanie pieniędzy, przełanie ich na konto lub pozostawienie w wyznaczonym miejscu. Ważne, aby nigdy nie podejmować działań sugerowanych przez osoby podające się za policjantów, pracowników banków czy inne zaufane instytucje, zanim nie zweryfikujemy ich tożsamości.

Jeżeli masz podejrzenia, że ktoś próbuje Cię oszukać, niezwłocznie skontaktuj się z policją, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Przebudowa ul. Senatorskiej ma usprawnić ruch na os. Budziwój

Wojciech Tatar
wojciech.tatara@polskapress.pl

Gotowy jest projekt przebudowy ul. Senatorskiej w Rzeszowie. Obecnie trwają ustalenia z władzami Boguchwały dotyczące lokalizacji mostu na Wiśloku.

Projekt rozwiązania komunikacyjnego, które ma usprawnić ruch w południowej części Rzeszowa, wykonała firma Promost Consulting. Gotowy projekt nie oznacza jednak, że natychmiast rozpocznie się przebudowa. - Obecnie musimy z władzami Boguchwały ustalić miejsce, w którym wybudowany zostałby most łączący os. Budziwój z Boguchwałą. Nie będzie to w miejscu obecnej kładki, lecz lokalizacja odpowiadająca zarówno nam jak i Boguchwale. Gdy już zapadną ustalenia, trzeba będzie znaleźć pieniądze na inwestycję, z pewnością kilkadziesiąt milionów złotych i ogłosić przetarg - mówi Artur Gerand z kancelarii prezydenta Rzeszowa.

Oznacza, to że prace mogą ruszyć nawet za kilka lat. Ich zakres jest olbrzymi i będzie podzielony na kilka etapów. Oprócz budowy mostu, ul. Senatorska będzie wyremontowana na odcinku prawie 700 metrów, od strony ul. Jana Pawła. Następnie przebudowane zostanie skrzyżowanie obu tych ulic. Kolejnym kro-



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Boguchwała chce, aby most powstał w miejscu kładki, zaś Rzeszów chce estakady przy granicy miasta

kiem ma być wybudowanie drogi wzdłuż Wiśloka, prowadzącej do miejsca, gdzie ma powstać most. Przy tej przeprawie powstanie z kolei skrzyżowanie prowadzące do ul. Budziwojskiej, tuż przy granicy miasta z Siedliskami (gm. Lubenia).

Dwa skrzyżowania zostaną rozbudowane, a trzy wybudowane od podstaw. Droga ma mieć 7-metrową jezdnię z chodnikami po obu stronach i ścieżką rowerową, nowoczesne, LED-owe oświetlenie oraz kanalizację deszczową.

Kwestią sporną jest lokalizacja mostu na Wiśloku, który

pierwotnie miał powstać w miejscu istniejącej kładki łączącej osiedle Budziwój z Boguchwałą. Miasto chce, aby most powstał przy granicy Rzeszowa, obok stacji MPWiK-u, zaś Boguchwała obstaje przy pierwotnej koncepcji w miejscu kładki. - Dla miesz-

Burmistrz Boguchwały deklaruje, że kładka na Wiśloku wiosną przejdzie przegląd i powstałe w niej ubytki zostaną uzupełnione.

kańców Boguchwały most w okolicach kładki byłby najlepszym rozwiązaniem. Mamy tam swój teren, swoje drogi więc nie trzeba by było robić wykupów i dla mieszkańców byłaby korzyść. Most w miejscu, gdzie proponuje Rzeszów, nie rozwiązuje problemów komunikacyjnych Boguchwały. Jeśli Rzeszów chce budować w tamtym miejscu, to niech buduje, jednak nasza gmina nie dołoży się do tej inwestycji, ponieważ nie daje ona żadnych korzyści naszym mieszkańcom - zapowiada Wiesław Kąkol, burmistrz Boguchwały. ©

Będą pamiątkowe cegielki dla kibiców ze starego stadionu Resovii Rzeszów

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Trwa rozbiórka starego stadionu Resovii. Pozostałości po tym historycznym miejscu zostaną zamienione na cegielki. Dochoć z ich sprzedaży wesprze remont boiska.

Stadion przy ul. Wyspiańskiego powoli przechodzi do historii. Ale już niedługo każdy chętny będzie mógł mieć kawałek tej historii u siebie, w domu. - Z rozbieranego stadionu uda nam się wydobyć najlepsze okazy cegieł. Chcemy zrobić z nich taką pamiątkę - informuje Leopold Ungeheuer, prezes CWKS Resovia.

Cegła zostanie oczyszczona, wylakierowana, ładnie zapakowana i prawdopodobnie będzie



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Stadion przy ulicy Wyspiańskiego powoli przechodzi do historii

certyfikowana przez klub. Cegielki zostaną rozprowadzone pomiędzy sponsorów klubu, kibiców i darczyńców. - Pozyskane pieniądze wykorzystamy jako wkład własny na przebudowę i remont naszego sztucznego boiska na terenach CWKS Resovia - dodaje prezes. I przypomina,

że klub pozyskał 1,5 mln zł dotacji z ministerstwa sportu z programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu. Zaznacza jednak, że to jedynie połowa wartości inwestycji. Drugie tyle musi wyłożyć klub.

Wydobywanie cegieł ma rozpocząć się dziś. Do dystrybucji

trafią wczesną wiosną. Klub zapowiada szeroko zakrojoną akcję w Internecie. W planach jest ich 1000, ale jeśli zainteresowanie będzie większe, to i cegiełek będzie więcej. - W tym roku przypada też 120-lecie CWKS Resovia, więc taka cegielka będzie dodatkową pamiątką z tej okazji - zachęca prezes.

Do obiegu trafi też prawdopodobnie mała liczba stadionowych krzesełek. Większość z nich została rozdyskutowana wśród kibiców, ponieważ to oni byli de facto ich właścicielami. Ma to związek z akcją kibiców „Czas wracać do domu” z 2019 r. Pieniądze zbierane w tej akcji posłużyły na zakup m.in. krzesełek. Był to jeden z warunków dopuszczenia stadionu do rozgrywek drugiej lidze. Reszta krzesełek została przekazana ROSiR, który ma wykorzystywać w swoich obiektach. ©

Lodowisko na jarosławskim Rynku ma być czynne od 21 stycznia

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

Instalowane jest mobilne lodowisko na jarosławskim Rynku. Ma być otwarte 21 stycznia. Władze miasta mają nadzieję, że pogoda pozwoli na jazdę do 2 marca.

Dotychczas lodowisko działało w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Ze względu na remont MOSiR zostanie uruchomione w Rynku. Warunkiem jego funkcjonowania jest temperatura poniżej 10 st. C. Agregat będzie utrzymywał taflę lodową w chłodzie. Copółtorej godziny lodowisko będzie wyłączane z użytku w celu wyrównywania tafli. Lodowisko ma 40 m długości i 15 m szerokości. Wstęp płatny. Posiadacze Jaro-

ślawskiej Karty Miejskiej wejdą bezpłatnie, będzie możliwość wypożyczenia oraz naostrzenia łyżew. Lodowisko ma być czynne cały tydzień, do 2 marca. Wybudowany kilkadziesiąt lat temu obiekt MOSiR - u przechodzi remont. Stara hala sportowa praktycznie została rozebrana. Został sam szkielet. W hali zostaną wymienione okna, parkiet, trybuny, podniesiony dach i zmodernizowany system termiczny. Remont był potrzebny, gdyż hala nie spełniała już standardów sportowych i nie odbywały się w niej rozgrywki ekstraklasy. Koniec remontu przewidziany jest na jesień 2025 r. Przy MOSiR jest także 20-letnia kryta pływalnia. Jej remont już się skończył. Otwarcie planowane jest na koniec stycznia. ©



Firma zewnętrzna instaluje stelaż, na którym zostanie wylane lodowisko

Farmakologicznie wywołała poród, prokuratura ją oskarża

Andrzej Ples
a.ples@nowiny24.pl

Przed sądem stanie 33-letnia Alicja R., oskarżona o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu swojego syna, którego urodziła po zażyciu leku o działaniu wczesnoporonnym.

Sąd Okręgowy w Tarnobrzegu otrzymał właśnie akt oskarżenia wobec mieszkanki powiatu tarnobrzskiego, którą miejscowa prokuratura okręgowa obwinia o spowodowanie w grudniu 2023 r. ciężkiego uszczerbku na zdrowiu jej przedwcześnie urodzonego syna. Zdaniem śledczych, będąca w 25. tygodniu ciąży kobieta zażyła lek, by doprowadzić do natychmiastowego i przedwczesnego porodu w warunkach domowych. Z ustaleń śledczych wynika, że chłopiec urodził się zdolny do samodzielnego życia poza organizmem matki.

Drugi punkt aktu oskarżenia mówi, że matka podstępem wyłudziła poświadczenie nieprawdy, próbując uzyskać elektroniczną receptę na preparat, wprowadzając w błąd osobę upoważnioną do wystawiania takiego dokumentu. - Nie mamy informacji, by dziecko obecnie było w złym stanie - zapewnia Andrzej Dubiel, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Tarnobrzegu. - Nie mogę mówić o okolicznościach, w jakich



Z ustaleń śledczych wynika, że chłopiec urodził się zdolny do samodzielnego życia poza organizmem matki (zdjęcie ilustracyjne)

doszło do zebrania materiału dowodowego, postępowanie sądowe dopiero się rozpoczyna. Oskarżona w znacznym stopniu przyznała się do zarzucanych jej czynów, złożyła wyjaśnienia zbliżone z ustalonym stanem faktycznym.

Jeśli sąd potwierdzi winę Alicji R., grozi jej od 3 do 20 lat pozbawienia wolności.

Lek, który przyjęła kobieta, jest popularnym na forach internetowych preparatem, służącym kobietom do wywołania tzw. domowej aborcji farmakologicznej, o ile te nie są w stanie osiągnąć celu legalnymi i bezpiecznymi metodami. Z definicji ma działanie przeciwpłazmowe i przeciwbólowe, dedykowany jest przede

wszystkim cierpiącym na stany zapalne stawów, jego zażywanie stanowczo odradza się kobietom ciężarnym. Może wywołać skurcze macicy, których efektem może być poronienie lub przedwczesny poród. Nie pozostaje obojętny na stan zdrowia płodu: może spowodować m. in. jego wady rozwojowe, wady kończyn i poważne zmiany mózgowe. Już w 2008 dostępność preparatu wywołała dyskusje posłów, ponieważ jego sprzedaż w ciągu roku wzrosła dwukrotnie, choć nie miało to uzasadnienia w skali liczby zachorowań na choroby kości i stawów. Choć był lekiem na receptę, nie było problemu z jego zakupem za pośrednictwem Internetu. Dla rze-

czonawców przyczyną tego gwałtownego wzrostu sprzedaży nie była tajemnica. Lek ten jest także stosowany w szpitalach w celu terminacji ciąży martwych.

Dokonanie tzw. domowej aborcji farmakologicznej nie jest dla ciężarnej karalne, ale przed sądami zapadały już wyroki o pomocnictwo w przeprowadzeniu takiej aborcji. W 2023 r. warszawski sąd skazał Justynę W. za udzielenie ciężarnej leku, którym ta wywołała u siebie poronienie.

Akt oskarżenia tarnobrzskiej prokuratury nie zarzuca Alicji R. dokonania farmakologicznej aborcji, ale spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu dziecka. ©

OSOBOWOŚĆ ROKU 2024. Ruszyło głosowanie!

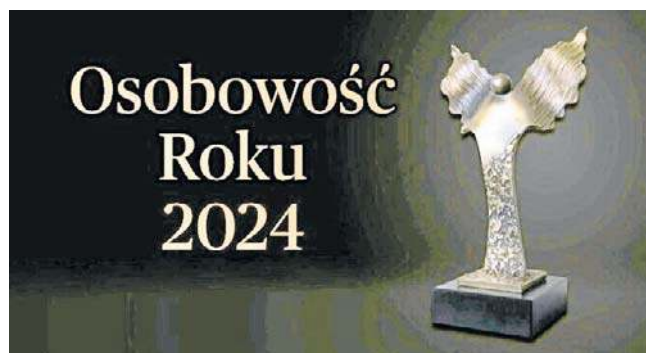
Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskappress.pl

Waszymi głosami przyznamy prestiżowe tytuły w pięciu kategoriach. Akcję zakończy wspaniała gala na Zamku Królewskim, a laureaci zostaną uwiecznieni na kartach książki!

OSOBOWOŚĆ ROKU to wielki plebiscyt od lat organizowany w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie akcję prowadzi więc właśnie nasza gazeta, a także serwisy internetowe.

Prestiż i docenienie zasług

- Osobowość Roku to jeden z naszych najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów, organizowany



na przełomie nowego i starego roku. Jego historia sięga czasów, kiedy głosowanie na osoby najbardziej wyróżniające się w naszym regionie odbywało się za pomocą kuponów wyciętych z gazet i przyniesionych lub wysłanych do redakcji - wspomina Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menadżerka plebiscytów, dodając: - Choć od tego czasu sporo się zmieniło, jedno jest

niezmienne: celem akcji jest wyróżnienie osób, które angażowały się w mijającym roku w życie lokalnych społeczności, osiągały sukcesy, pomagały innym, wykazywały się kreatywnością i talentem. A robimy to nie tylko po to, by im podziękować, ale również, by dodać skrzydeł tym, którzy mają chęć zaangażować się w różne projekty, ale brakuje im odwagi.

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2024 nominuje kolegium naszej redakcji. Każda nominacja jest poparta uzasadnieniem: wskazaniem, za jakie konkretne działania lub sukcesy w 2024 roku dana osoba została wyróżniona.

Do zgłaszania propozycji osób, które zasługują na uhonorowanie prestiżowymi tytułami, zaprosiliśmy także Was, naszych Czytelników, mieszkańców województwa. Możecie zgłaszać do nagrody przedstawicieli świata kultury, polityki, biznesu, nauki czy społeczników aż do 28 stycznia.

Głosowanie rozpoczyna się 15 stycznia

Będzie prowadzone w pięciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębior-

czość oraz Polityka, samorządność i społeczność lokalna i Nauka. W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostaną najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobędą tytuły Osobowości Roku 2024, lecz także awansują do wojewódzkiego finału akcji, w którym zostaną przyznane tytuły Osobowości Roku naszego regionu. W kategorii Nauka głosowanie będzie prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Laureaci z naszego województwa będą mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski. Plebiscyt jest prowadzony bowiem jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wezmą udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobędą

tytuły Osobowości Roku Polski 2024 w każdej kategorii.

Statuetki i nagrody najpierw zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali, a później przyjdzie czas na podsumowanie plebiscytu w skali całej Polski. Laureaci w każdej kategorii z każdego województwa zostaną zaproszeni na ogólnopolską galę, które odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Podobnie jak w poprzedniej edycji zwieńczeniem plebiscytu będzie publikacja książki „Osobowość Roku 2024”. Zaprezentujemy w niej sylwetki laureatów, z pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Wydawnictwo to jest nie tylko pamiątką, ale także źródłem inspiracji dla przyszłych pokoleń.

Kto już został nominowany do akcji? Sprawdź na: www.nowiny24.pl/osobowosc

Najdroższy kradziony samochód zatrzymany w 2024 roku na granicy był wart 800 tys. zł

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

W 2024 roku funkcjonariusze BiOSG samodzielnie oraz przy współpracy z innymi służbami odzyskali pojazdy i części samochodowe pochodzące z przestępstwa o wartości ponad 22 mln zł.

Najdroższym autem zatrzymanym na podkarpackim odcinku polsko-ukraińskiej granicy był samochód marki Audi RS7 z bogatym wyposażeniem.

W listopadzie na przejściu w Korczowej do odprawy zgłosił się 35-letni Polak podróżujący luksusowym audi. Funkcjonariusze Straży Granicznej zweryfikowali legalność pochodzenia pojazdu. Od razu nabrali podejrzeń co do autentyczności numeru VIN zamieszczonego na ramie auta oraz tabliczki znamionowej.

Dzięki międzynarodowej współpracy służb ustalono rzeczywisty numer identyfikacyjny pojazdu i potwierdzono, że auto o szacunkowej wartości blisko 800 tysięcy złotych pochodzi z kradzieży. Zostało



Jedno z aut zatrzymanych przez BiOSG na granicy z Ukrainą

skradzione w 2023 roku w Polsce.

Mercedes za 1,1 mln zł

Najdroższym autem, w którego odzyskaniu w 2024 roku mieli udział funkcjonariusze Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej, był wart 1,1 mln złotych Mercedes-Benz AMG G63 wyprodukowany w 2023 roku. Pojazd skradziony

w Szwecji nie został zatrzymany na granicy polsko-ukraińskiej, lecz leżącej daleko na północy estońsko-rosyjskiej. Do zdarzenia doszło w marcu 2024 r.

Pojazd miał być wywieziony do Rosji przez dwóch mężczyzn, obywateli jednego z państw Unii Europejskiej. W dużej mierze został zatrzymany dzięki pracy funkcyj-

niarzy SG z Przemyśla. W jaki sposób?

- Dzięki szybkiej wymianie informacji mundurowych z BiOSG, policjantów ze Szwecji, Estonii i funkcjonariusza Agencji Frontex szybko ustalono, że auto o szacunkowej wartości ponad 1,1 mln złotych zostało przywłaszczony na szkodę firmy leasingowej. Dalsze czynności w tej sprawie prowadziły miejscowe służby - informuje por. SG Piotr Zakie-larz, rzecznik BiOSG.

To wynik międzynarodowej współpracy śledczych z Bieszczadzkiego Oddziału SG. Podobnych spraw było więcej, w tym wiele wiązało się z samochodami leasingowanymi. Często do takich kradzieży dochodzi z mniej lub bardziej celowym udziałem właściciela samochodu.

Mechanizm kradzieży leasingowanych aut jest prosty. Grupy przestępcze wyszukują majątnych ludzi, którym proponują, że po wzięciu auta w leasing na korzystnych warunkach podnajmą je za o wiele większą stawkę niż rata leasingu. Ma to być tzw. dochód

pasywny. Często takie samochody wywożone są do Francji, Włoch lub innych państw. Tam są wykorzystywane m.in. do przestępczych działań, np. przewozu narkotyków, napa-dów, czy choćby nielegalnych wyścigów. Najczęściej o swoim samochodzie właściciel dowiaduje się, gdy został rozbity lub zatrzymany przez policję.

Inny wariant tego przestępstwa to zwykła kradzież samochodu wziętego w leasing i np. wywiezienie go poza obszar Unii. Oczywiście, podnajem leasingowego auta, bez wyrażnej zgody firmy leasingowej, jest zabroniony.

Jak służby wykrywają trefne samochody? Każde auto, a także podzespoły, mają swoje indywidualne numery. Pierwsze czynności to sprawdzenie legalności dokumentów oraz numerów pojazdu w bazach danych, głównie SIS - Systemie Informacji Schengen. Następnie sprawdzenie, czy numer nie był przerabiany, czy nie było ingerencji w pole numerowe itp. Niekiedy złodzieje tak precyzyjnie przebijają numery, że wykrycie tego procederu moż-

liwe jest dopiero przy użyciu specjalistycznych urządzeń.

Do ciekawego przypadku doszło w październiku 2024 r. na przejściu w Medyce. 38-letnia Ukrainka kradzioną Toyotą RAV4 na ukraińskich numerach rejestracyjnych przewoziła zde-montowany, trefny rower elektryczny Giant Explorer E.

Najczęściej kradzione samochody w Polsce

Mimo coraz bardziej zaawansowanej techniki zabezpieczeń kradzieże samochodów to nadal duży problem, choć liczba skradzionych maleje. Grupy przestępcze również nieustannie się szkolą i wyposażają w odpowiedni sprzęt. Plagą ostatnich lat są kradzieże aut otwieranych bezkluczykowo.

Według Instytutu Badań Rynku Motoryzacyjnego SAMAR, opartych o dane z Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców, w 2023 r. w Polsce skradzionych zostało 5 646 samochodów: toyota (869 egzemplarzy), audi (427), volkswagen (398), BMW (383), mercedes (328), kia (303), re-nault (285), hyundai (282). ©

„Dni Narodowego Centrum Nauki” odbędą się w Rzeszowie

Wojciech Tatała
wojciech.tatala@polskapress.pl

Rozpoczyna pracę Podkarpacka Rada Rektorów Szkół Wyższych. Wczoraj przedstawiciele szkół wyższych w regionie podpisali deklarację współpracy.

Rada będzie forum współpracy, wymiany doświadczeń, wspólnych działań na rzecz rozwoju szkolnictwa wyższego i współpracy z praco-

dawcami oraz instytucjami rynku pracy w regionie. Skupia przedstawicieli większości szkół wyższych na Podkarpaciu, także filialnych, publicznych i niepublicznych.

Członkowie rady mają być obecni w czasie „Dni Narodowego Centrum Nauki”, których 11. edycja odbędzie się 12 i 13 maja na Uniwersytecie Rzeszowskim.

- Jesteśmy gospodarzem tej imprezy, ale mam nadzieję, że będzie to święto wszystkich

uczelni i nauki na Podkarpaciu. To ma być konferencja, która będzie w jakiś sposób poprawiała nasze możliwości, czy też wzmacniała nasze zdolności pozyskiwania pieniędzy potrzebnych do prowadzenia badań naukowych - powiedział wczoraj Adam Reich, rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego.

- Jestem przekonany, że to przedsięwzięcie wymiernie wpłynie na efekty kształcenia w naszych uczelniach. Połączenie możliwości uczelni wyższych z doświadczeniem praktyków, kluczowych pracodawców z regionu, zwłaszcza w zakresie inteligentnych specjalizacji, pozwoli na podwyższenie jakości kształcenia oraz badań naukowych podejmowanych na Podkarpaciu - podkreślił Władysław Ortyl, marszałek województwa podkarpackiego.

- Ten projekt jest nakierowany na współpracę szkolnictwa wyższego, zawodowego, uczelni z pracodawcami czy uczelni między sobą - powiedział Tomasz Czop, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie.

©



Przedstawiciele uczelni podpisali deklarację przystąpienia do Podkarpackiej Rady Rektorów Szkół Wyższych

24-letnia kobieta z Przemyśla i jej partner oskarżeni o zabójstwo 13-miesięcznej córki

opr. Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Para Polaków, 24-letnia Kinga W., która pochodzi z Przemyśla i 26-letni Michał S., została oskarżona o zamordowanie swojej 13-miesięcznej córki, Izabeli.

7 stycznia 2025 r., o godzinie 4.37 nad ranem, służby ratunkowe w Rugby otrzymały zgłoszenie o zatrzymaniu akcji serca u dziecka. Roczna Izabela została natychmiast przewieziona do szpitala, jednak mimo starań lekarzy jej życia nie udało się uratować.

Świadkowie opisują dramatyczne sceny rozgrywane się przed domem rodziny. Funkcjonariusze wynosili bezwładne ciało dziewczynki, podczas gdy jeden z domowników został wyprowadzony w kajdankach, zasłonięty białym prześcieradłem.

Zarzuty wobec rodziców

Rodzice Izabeli, Kinga W. i Michał S., zostali aresztowani i postawieni przed sądem pod zarzutem morderstwa córki oraz spowodowa-



Do zabójstwa doszło w miejscowości Rugby w hrabstwie Warwickshire w Wielkiej Brytanii

nia lub dopuszczenia do jej śmierci. Dodatkowo, Michał S. został oskarżony o posiadanie około 100 nieprzystwoitych zdjęć dzieci, w tym 63 z kategorii A (najcięższe przy-

Funkcjonariusze wynosili bezwładne ciało dziewczynki, podczas gdy jeden z domowników został wyprowadzony w kajdankach.

padki), 23 z kategorii B i 14 z kategorii C. Materiały te miały być gromadzone od października 2022 roku do stycznia 2025 roku.

Obrońcy pary zapowiedzieli ubieganie się o zwolnienie za kaucją, jednak do czasu kolejnej rozprawy oboje pozostają w areszcie tymczasowym.

Szczegóły dotyczące motywów i przebiegu zdarzeń nie zostały jeszcze ujawnione.

Zmarł pochodzący z Pilzna aktor teatralny i filmowy Stanisław Brudny

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Warszawiak z wyboru, ale lokalny patriota pilzneński, do końca utożsamiał się ze swoim rodzinnym miastem i chętnie je publicznie wspominał. Miał 94 lata.

I bywał tu nierzadko. Jak sam mówił - do Pilzna zjeżdżał, żeby się wyciszyć po nieco szalonym po warszawsku, aktorskim życiu. Jeszcze jako 90-latek i później zaglądał do latoszyńskiego uzdrowiska, które - jak publicznie wspominał - pamiętał z przedwojennych czasów dzieciństwa.

Podróże sentymentalne

Pilno od Latoszyna dzieli nieco ponad 10 kilometrów, a sześciolletni Staszek dwa razy w tygodniu towarzyszył onegdaj swojej - cierpiącej na niedowład nóg - ciotce w podróży do uznanego przed wojną kurortu, bo właśnie tu leczyła swoje dolegliwości. I obszernie o tym opowia-



Wdzięczni za pamięć krajanie uhonorowali aktora 29 października 2024 roku Medalem Jubileuszu 670-lecia Lokacji Miasta Pilzna

dał w lutym 2023 roku, jako gość honorowy sympozjum poświęconego reaktywowanemu latoszyńskiemu uzdrowisku. Trzy lata wcześniej zwierzał się, zanurzony w leczniczych wodach basenu zdrojowego, że powroty do Pilzna i Latoszyna są dla niego podróżami sentymentalnymi. Także ze względu na podróże furmanką, atrakcję szczególną dla

ówczesnego kilkulatka. - Traktuję to jako cudowne miejsce na ziemi - manifestował swoje uczucia do miejsc dzieciństwa. - Nieduże, schowane w lasach i między górkami, bez tłumów, miało swój niepowtarzalny klimat.

W 2022 roku, już jako 92-latek, ale w świetnej kondycji, z brzegu basenu i przy zaskoczeniu kuracjuszy, zaintonował

„100 lat”, dedykowane ówczesnemu wójtowi Gminy Dębica Stanisławowi Rokoszowi. Jego wpis do księgi pamiątkowej uzdrowiska potwierdza niegasnące przywiązanie do miejsc mu bliskich.

Karierę wywróżyła mu Cyganka

Stanisław Brudny nigdy o Pilźnie nie zapominał, a Pil-

zno o nim. Często opowiadał, że na placu pilzneńskiej targowicy małym jeszcze Stasiowi Cyganka wywróżyła karierę artysty, którą zaczął od udziałów w bożonarodzeniowych szopkach w rodzinnym miasteczku. To on po latach ufundował miastu kapliczkę z figurą św. Jana Nepomucena i to on był inicjatorem tutejszej akcji „Sąsiedzkiego kołędowania”, którą zainicjował na swojej pilzneńskiej posesji.

Wdzięczni za pamięć krajanie uhonorowali aktora 29 października 2024 r. Medalem Jubileuszu 670-lecia Lokacji Miasta Pilzna. Na wieść o śmierci artysty natychmiast zareagowały władze samorządowe, składając jego bliskim kondolencje i podkreślając jego zasługi dla rodzinnego miasta.

Zmarły 13 stycznia 2025 r. (ur. w 1930 r.) aktor miał w swoim zawodowym dorobku ponad 600 ról teatralnych i filmowych. W 1953 r. ukończył Studium Aktorskie przy Teatrze Śląskim w Katowicach, spędził na jego scenie

kolejne dwie dekady. Z początkiem lat 70. przeprowadził się do Warszawy i na stołeczne sceny.

Wystąpił w ponad 160 spektaklach, współpracując z wybitnymi reżyserami, takimi jak: Gustaw Holoubek, Jerzy Jarocki, Jerzy Kreczmar (którego był również asystentem), Lidia Zamkow, Józef Szajna, Jerzy Grzegorzewski, Tadeusz Łomnicki, Adam Hanuszkiewicz, Michał Żadara, Agnieszka Glińska i Krystyna Janda. Lata pracy scenicznej przyniosły mu też niezliczone nagrody i wyróżnienia.

Film nie zakwalifikował jego talentu jako godnego ról pierwszoplanowych, ale Stanisława Brudnego można oglądać w takich obrazach, jak „Pokłosie”, „Akademia Pana Kleksa”, „Listy do M. 4”, licznych serialach (m.in. „Ojciec Mateusz”, „Czas honoru”, „Na dobre i na złe”).

Jeszcze w 2023 r. uczestniczył aktorsko w realizacji czterech filmów, rok później - w dwóch kolejnych.

©

W 2024 r. złożono 5 tysięcy wniosków o zezwolenie na pracę dla cudzoziemców

opr. jer
wydawcy@nowiny24.pl

To o niemal 800 wniosków więcej niż w 2023 r. Najczęściej wnioski dotyczyły zatrudnienia obywateli Kolumbii. Równie liczną grupę stanowili obywatele Indii, Nepalu i Filipin.

Jak poinformował rzecznik prasowy wojewody podkarpackiego Bartosz Gubernat, średni czas rozpatrywania wniosku złożonego przez pracodawcę wyniósł ok. 45 dni. - Z ogólnej liczby złożonych przez pracodawców w ub.r. 4965 wniosków wojewoda wydała 4027 zezwoleń na pracę - dodał.

W ub.r. wojewoda podkarpacka 427 razy odmówiła wydania zezwolenia na pracę. Dla porównania w roku 2023 takich decyzji było 293. Jak tłumaczył Bartosz Gubernat, najczęściej decyzje odmowne wydawane były m.in., jeżeli wniosek o pracę został złożony dla porzutu. - Odmowa następowała również wówczas, jeżeli zachodziło prawdopodobieństwo, że zezwolenie będzie wykorzystane przez cudzoziemca w celu innym niż wykonywanie pracy - podkreślił rzecznik.

Cudzoziemcy na terenie województwa podkarpackiego, dla których pracodawcy występowali o wydanie zezwoleń na pracę, najczęściej byli zatrudniani w takich branżach jak przetwórstwo przemysłowe, budownictwo oraz hotelarstwo i gastronomia.

Jeśli chodzi o zawody, to w ub.r. najczęściej w regionie pracowali robotnicy przemysłowi, rzemieślnicy oraz operatorzy i monterzy maszyn i urządzeń. Dużą grupę stanowili również pracownicy wykonu-

jący proste prace oraz sprzedawcy.

Jak przekazał Bartosz Gubernat, pracodawcy z regionu najchętniej zatrudniali obywateli Kolumbii, złożyli w sumie 1547 wniosków o wydanie decyzji na pracę dla obywateli tego kraju. Równie liczną grupę stanowili w ub.r. obywatele takich krajów jak Indie, Nepal i Filipiny.

Na Podkarpaciu stopa bezrobocia na koniec listopada 2024 r. wynosiła 8,4 proc. (HUK/PAP)



Cudzoziemcy w regionie najczęściej są zatrudniani w przetwórstwie, budownictwie oraz hotelarstwie

Koniec pewnej historii. Przemyski „elektronik” zostanie przeniesiony

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

20 stycznia radni w Przemysku zajmą się projektem uchwały dotyczącym przeniesienia Zespołu Szkół Elektronicznych i Ogólnokształcących (ZSEiO) do nowej lokalizacji przy ul. Dworskiego.

W tym miejscu funkcjonuje już Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, znane jako „mechanik”. Jeśli decyzja zostanie zatwierdzona, uczniowie ZSEiO rozpoczną naukę w nowym budynku we wrześniu 2027 roku.

Teraz ZSEiO obejmuje Technikum nr 4, IV Liceum Ogólnokształcące oraz Branżową Szkołę I stopnia nr 4. Szkoła mieści się w pięciu budynkach przy ul. Kilińskiego 12, 10, 7, 8 oraz przy ul. Dworskiego 45. Część z nich pochodzi z lat 80., jednak pozostałe to starsze budynki zaadaptowane na potrzeby szkoły.

Według Renaty Kochanowicz-Chalickiej, naczelnik Wydziału Edukacji i Sportu Urzędu Miejskiego w Przemysku, obecny stan infrastruktury nie sprzyja efektywnej pracy i nauce.

- Rozproszona w kilku lokalizacjach baza lokalowa zespołu nie sprzyja komfortowi nauki, pracy oraz zarządzania, a stan techniczny budynków nie jest zadowalający. Ponadto zespół nie dysponuje odpowiednim terenem zielonym, boiskiem zewnętrznym ani parkingiem - tłumaczy Kochanowicz-Chalicka.

Nowoczesna siedziba

Nowa lokalizacja przy ulicy Dworskiego 100 ma zapewnić uczniom i kadry lepsze warunki. Plan zakłada kompleksową modernizację oraz rozbudowę istniejącego budynku.

- Zespół Szkół Elektronicznych i Ogólnokształcących jest szkołą bardzo popularną, o wysokim poziomie kształcenia. Planowane jest wyposażenie go w bazę odpowiadającą standardom nowoczesności - dodaje naczelnik Kochanowicz-Chalicka.

Projekt modernizacji budynku uwzględni dostosowanie jego wielkości, liczby i rodzaju pomieszczeń do potrzeb szkoły. W budżecie miasta na 2025 rok zaplanowano pieniądze na prace projektowe, a realizacja inwestycji przewidziana jest na lata 2026-2027.

Korzyści dla uczniów i miasta

Zdaniem urzędników nowa lokalizacja przyniesie wiele zalet. Uczniowie będą mieli dostęp do nowoczesnych pracowni, terenu zielonego, boiska oraz parking. Zaletą jest też bliskość obiektów sportowych, jak stadion Juwenii czy boisko „Orlik”.

Sąsiedztwo z „mechanikiem” stworzy warunki do współpracy szkół technicznych, co ma wpłynąć na optymalizację wykorzystania kadry nauczycielskiej i zaplecza dydaktycznego.

- Zmiana pozwoli na zoptymalizowanie wykorzystania bazy oświatowej, co przełoży się bezpośrednio na ograniczenie kosztów związanych z utrzymaniem i remontami budynków szkolnych - tłumaczy Renata Kochanowicz-Chalicka.

Zwolnione budynki będą mogły zostać sprzedane lub przeznaczone na inne cele. Nieoficjalnie wiemy, że zainteresowanie nimi wyraziła Straż Graniczna.

Na przeniesienie szkoły zgodzić się musi Podkarpacki Kurator Oświaty.

©

KRÓTKO

WARSZAWA

Marcin Kulasek zostanie nowym ministrem nauki

Dr inż. Marcin Kulasek – poseł i doktor nauk rolniczych – został rekomendowany przez Lewicę na nowego ministra nauki. Od 2023 roku pełni funkcję wiceministra w Ministerstwie Aktywów Państwowych.

– Lewica rekomenduje Marcina Kulaskę na stanowisko nowego ministra nauki i szkolnictwa wyższego, a na jego zastępczynię Karolinę Ziolo-Pużuk – powiedział współprzewodniczący Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty.

Kulasek jest absolwentem studiów magisterskich z zakresu technologii żywności na Wydziale Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego (UWM) w Olsztynie. Skończył też studia podyplomowe z zarządzania funduszami unijnymi na UWM oraz bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego na Akademii Morskiej w Gdyni. W 2007 roku doktoryzował się na UWM. Oprac. Adam Kielar | PAP

LONDYN

Król Karol III przyleci do Polski



FOT. MINA KIM/AP/EAST NEWS

Król Karol III przyjedzie do Polski na uroczystości 80. rocznicy wyzwolenia byłego nazistowskiego niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. W poniedziałek brytyjski monarcha przyjął ocalałego z Holocaustu. Podczas wizyty Karol III spotka się z prezydentem Andrzejem Dudą. | PAP

WARSZAWA

KO prowadzi, ale PiS naciska

Gdyby wybory do Sejmu odbywały się w najbliższą niedzielę, wygrałaby je Koalicja Obywatelska z poparciem 31,9 proc. – wynika z sondażu firmy Opinia24 dla RMF FM. Na drugim miejscu znalazłoby się Prawo i Sprawiedliwość (30,7 proc.).

Miesiąc temu KO miała taki sam wynik, jak teraz. Wzrost zanotowało PiS (28,9 proc. w ostatnim badaniu).

Trzecie miejsce w sondażu zajęła Konfederacja – 13,5 proc. To spadek o niecały punkt procentowy w porównaniu do ubiegłego miesiąca (14,2 proc.). Trzecia Droga cieszy się poparciem 8,6 proc. ankietowanych (9,5 proc. ostatnio), Nowa Lewica – 5,6 proc. (5,9 proc. ostatnio), a Partia Razem ma 2 proc. (0,7 proc. ostatnio). Oprac. Adam Kielar | PAP

WASZYNGTON

– Nasze sojusze są dziś silniejsze niż cztery lata temu, nasi wrogowie słabsi, a nasza pozycja względem Chin mocniejsza – oświadczył prezydent USA Joe Biden w przemówieniu podsumowującym jego politykę zagraniczną. Biden stwierdził, że zostawia swojemu następcy „silne karty do gry”. Zdaniem Bidena dwie sprawy będą kształtować przyszłość: sztuczna inteligencja i zielona transformacja energetyczna. | PAP

Nowiny
Środa, 15.01.2025

”

Moja administracja pozostawia następnej bardzo silne karty do gry. Nasze sojusze są silniejsze, a nasi wrogowie są słabsi

Joe Biden prezydent USA

Szczyt krajów bałtyckich NATO. „Wzmocnić bezpieczeństwo”

Oprac. Karolina Wrońska
Helsinki

Premier Donald Tusk wziął we wtorek udział w szczycie krajów bałtyckich NATO. W trakcie szczytu rozmawiano m.in. o zabezpieczeniu strategicznej infrastruktury podmorskiej.

We wtorkowym wydarzeniu, oprócz premiera Donalda Tuska, uczestniczyli również: sekretarz generalny NATO Mark Rutte, premier Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Olaf Scholz, prezydent Łotwy Edgars Rinkevics, prezydent Litwy Gitanas Nausėda, premier Szwecji Ulf Kristersson, a także wiceszefowa Komisji Europejskiej Henna Virkkunen.

Przed udaniem się na szczyt premier Tusk wziął udział w briefingu prasowym. Szef polskiego rządu przypomniał, że 27 listopada Polska zaproponowała w Sztokholmie wzmocnienie kontroli na Bałtyku, z udziałem państw bałtyckich, w ramach aktywności NATO. Jak mówił, było to spowodowane powtarzającymi się incydentami na Bałtyku.

– Te incydenty związane były z tzw. flotą cieni. To są statki rejestrowane w dziwny sposób, dwuznaczny, które głównie zajmują się transportem ropy. Wszystkie ślady na to wskazują, że jest to ropa



FOT. PAP/EPA/KIMMO BRANDT

Donald Tusk w Helsinkach rozmawiał z europejskimi przywódcami, m.in. z premier Danii Mette Frederiksen

rosyjska. Omijają w ten sposób sankcje – mówił Tusk.

Dodał, że te statki bardzo często nie spełniają norm ekologicznych, więc obiektywnie stanowią zagrożenie dla bezpieczeństwa ekologicznego Bałtyku.

Premier przypomniał jednocześnie, że światową opinię publiczną najbardziej poruszył udział tych statków w akcjach dywersyjnych, m.in. atakowaniu infrastruktury podwodnej. Przypomniał, że niedawno ofiarami tego typu akcji stały się Finlandia i Estonia.

Tusk: Bezpieczeństwo trzeba wzmocnić

– Polska była bardzo zainteresowana, by ten proceder powstrzymać i żeby wzmocnić kontrolę na Bałtyku. Zaproponowaliśmy formę patrolowania przy użyciu jednostek NATO-wskich i także narodowych – mówił Donald Tusk.

– To wszystko wymaga absolutnie wzmocnienia bezpieczeństwa na Bałtyku – podkreślił premier.

Wzorem dla inicjatywy było NATO Air Policing – kontrolowanie przez samoloty NATO przestrzeni powietrznej

nad krajami sojuszniczymi – z tym że proponowany patrol odbywałby się na Morzu Bałtyckim.

Tusk wskazał, że w rozwiązaniach tych chodzi o odstraszanie, ale też skuteczne monitorowanie, kto wpływa na Bałtyk i z czym.

– Kryzysy wokół Morza Bałtyckiego nasiliły się, ale kraje regionu należące zarówno do UE, jak i do NATO, są zjednoczone. Wspólny wróg nas wzmacnia – powiedział prezydent Finlandii Alexander Stubb przed rozpoczęciem szczytu w Helsinkach.

– Chcemy dać jasny sygnał, że kraje nadbałtyckie są gotowe do działania i szerszego monitorowania regionu. W kwestiach bezpieczeństwa na morzu nie można być bezczynnym – powiedział Stubb.

Z kolei wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Henna Virkkunen oświadczyła w Helsinkach, że UE jest gotowa zwiększyć inwestycje w infrastrukturę kablową i współpracować z NATO w celu jej ochrony.

– NATO powoła Straż Bałtycką, której celem będzie wzmocnienie bezpieczeństwa na Bałtyku z wykorzystaniem fregat, samolotów patrolowych oraz innych rodzajów uzbrojenia – oznajmił sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte na konferencji w Helsinkach podczas szczytu.

PAP

Wyścig do Pałacu Prezydenckiego coraz bardziej zacięty. Trzaskowski: Wszystko rozstrzygnie się w drugiej turze

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Od samego początku mówiłem, że sondaże wyborcze będą się wyrównywać – powiedział prezydent Warszawy, kandydat KO w wyborach prezydenckich Rafał Trzaskowski.

Z opublikowanego w poniedziałek sondażu Opinia 24, wykonanego dla RMF, wynika, że największym poparciem na kandy-

data na prezydenta cieszy się Rafał Trzaskowski (29,8 proc.). Portal zwraca jednak uwagę, że w porównaniu do ostatniego, grudniowego sondażu mocno stracił na poparciu. Miesiąc temu chęć głosowania na niego w I turze deklarowało 38,6 proc. ankietowanych. Z kolei popierany przez Prawo i Sprawiedliwość Karol Nawrocki uzyskiwałby w I turze wyborów 22,6 proc. głosów.

Trzaskowski na konferencji prasowej był pytany o sondażowy spadek poparcia.

– Mówiłem od samego początku o tym, że te sondaże będą się wyrównywać, a walka wyborcza będzie bardzo zacięta – powiedział kandydat KO. Podkreślił, że „wszystko rozstrzygnie się drugiej turze”, a wyniki będą do siebie zbliżone.

– Tego się można było spodziewać. To oczywiście nas dopinguje do jeszcze bardziej wytężonej pracy. Tego się dokładnie spodziewaliśmy – przyznał.

Trzecie miejsce w sondażu zajął Sławomir Mentzen z Kon-

federacji z wynikiem 13,3 proc. W poprzednim sondażu miał 10,7 proc. Za jego plecami uplasował się Szymon Hołownia (7,2 proc., miesiąc wcześniej 7,4 proc.), a na piątej pozycji Magdalena Biejat (3,9 proc.). W grudniowym sondażu jej nazwisko jeszcze się nie pojawiło. Badani deklarowali wówczas poparcie 2,6 proc. dla „kandydata/kandydatki Lewicy”.

Kolejne miejsce zajęli Marek Jakubiak, Piotr Szumlewicz i Marek Woch. PAP

PUPIL

roku 2024



Lusia, właściciel: Małgorzata Zawisza



Sebastian, właściciel: Kulińska Wiktoria



Hajdi, właściciel: Adriana Wikłowska

Tegoroczna edycja akcji Pupil Roku 2024, tradycyjnie, spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Setki naszych Czytelników przesłały zdjęcia swoich pupili, które każdego dnia zdobywały coraz więcej głosów. Właściciele sympatycznych zwierzaków mieli szansę zdobyć atrakcyjne nagrody, ale przede wszystkim pupile mogły trafić na strony wyjątkowego albumu „NASZE PUPILE”, który zostanie wydany jako podsumowanie akcji, a także do specjalnego dodatku, który dziś trzymacie Państwo w dłoniach.

Z radością możemy stwierdzić, że już kolejny raz wspólnie stworzyliśmy wielką galerię zdjęć zwierzaków naszych Czytelników. Pupili zarówno miauczących, szczekających, jak i latających czy pełzających. Wszystkich tych, którzy w naszych domach i sercach zajmują wyjątkowe miejsca.

Z uśmiechem ogląda się te zdjęcia i patrzy na sympatyczne pyszczki, mordki czy dzioby. Kolejny raz udowodniliście, że nic nie poprawia humoru tak, jak widok merdającego ogona po powrocie z pracy, spokojne mruczenie do ucha, gdy leżymy na kanapie, czy dotyk mokrego nosa na twarzy na „dzień dobry”. Opisywaliście, że Wasze zwierzęta pomagają Wam wracać do zdrowia, towarzyszą i asystują w codziennym życiu, uczą odpowiedzialności i empatii, a przede wszystkim - przynoszą radość i mnóstwo bezwarunkowej miłości!

W naszym plebiscycie PUPILU ROKU, wielkiej akcji adresowanej do właścicieli zwierząt

domowych, nie mogło oczywiście zabraknąć także rankingów usług, z których oni korzystają. Dlatego głosami naszych Czytelników zostały przyznane tytuły Weterynarz Roku, Groomer Roku oraz Sklep Zoologiczny Roku. W tym roku po raz pierwszy w plebiscycie Pupil Roku zostały przyznane nagrody w kategorii - Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku.

Najpiękniejsze zdjęcia psów i kotów naszych Czytelników zostały wybrane w głosowaniu, które było prowadzone osobno w każdym mieście i powiecie naszego województwa. Natomiast głosowanie na inne zwierzęta domowe oraz głosowanie w kategoriach Weterynarz Roku, Groomer Roku, Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku i Sklep Zoologiczny Roku było prowadzone w skali całego województwa.

Przez cały czas trwania naszej akcji zdjęcia pupili, które były liderami rankingów, prezentowaliśmy w galeriach w naszym serwisie, fanpage'u na Facebooku, a także w drukowanym wydaniu gazety, gdzie opowiadaliście nam o ich zwyczajach, o nich samych.

Po zakończeniu głosowania laureatów obiecaliśmy, że przedstawimy Ich w specjalnym dodatku do gazety - i oto on! Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili. Na stronach dodatku przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w plebiscycie.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I**Bogate doświadczenie, szeroka wiedza i troska o wszystkie zwierzęta**

W naszej wyjątkowej akcji poświęconej w całości wszystkim czworonogom nie mogło zabraknąć miejsca, na kategorię Weterynarz Roku. Chcieliśmy w ten sposób umożliwić Czytelnikom Nowin, by okazali wdzięczność za opiekę nad ich zwierzętami przyjaciółmi. Wybrano więc najlepszych, Ich zdaniem, specjalistów, a wśród nich zwyciężyła Gabriela Dźwierzyńska. Pani doktor przyjmuje w Centrum Opieki nad Zwierzętami Moris w Białobokach.



Gabriela Dźwierzyńska
Centrum Opieki nad Zwierzętami Moris, Białoboki

Jak się przedstawiają swoim obserwowanym, Centrum to jest miejscem, gdzie właściciele i ich pupile będą się czuli jak u siebie, a nie jak u lekarza. - Jesteśmy po to, aby zapewnić najlepszą opiekę Twojemu pupilowi. Nasz doświadczony zespół weterynarzy jest gotowy, aby zapewnić profesjonalne usługi medyczne dla Twojego zwierzątka - czytamy na oficjalnej stronie internetowej miejsca pracy Weterynarza Roku 2024.

medyczne dla Twojego zwierzątka - czytamy na oficjalnej stronie internetowej miejsca pracy Weterynarza Roku 2024.

MIEJSCE II

Przemysław Sadzowski
Solvat Przychodnia Weterynaryjna, Jasło

MIEJSCE III

Grzegorz Gudź
Lecznica Weterynaryjna US-WET, Szówsko

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I**Cierpliwość i poświęcony czas pracy to przepis na szczęśliwe zwierzę**

Podjęcie się zawodu behaviorysty zwierząt wynikało u naszego zwycięzcy z czystej ciekawości, o czym myślał zwierzęta oraz jak wyrażają swoje zachowania, jakie są ich ukryte znaki i mowa, o której nie ma pojęcia. - Od zawsze interesowałem się naturą i jej niepowtarzalnym pięknem. Gdy tylko zobaczyłem, że jest możliwość studiowania behaviorystyki zwierząt, to podjąłem się tej próby - opowiada. Jak mówi, same studia niewiele dały, aczkolwiek wystarczyło to do po-



Kacper Radzimowski
Lepsie Czasy, Gorzyce

pchnięcia dalej Jego ciekawości i chęci zrozumienia zwierzątek, szczególnie tych domowych.

Pan Kacper ma niejedno dobre wspomnienie ze zwierzętami, z którymi danemu mu było pracować. - Najbardziej uwielbiam wspominać psiaki, wobec których już nie raz myślałem, że strategia dzia-

łania nie jest odpowiednia, a jednak czas i poświęcony czas pracy zupełnie odmienił losy i umysł zwierzątka - wyznaje.

MIEJSCE II

Jerzy Woźny
Jerzy Woźny Profesjonalne Szkolenie Psów, Trzebownisko

MIEJSCE III

Iga Kamińska
Dogoń Ogon, Łańcut

GROOMER ROKU MIEJSCE I**Idealne połączenie pracy z pasją oraz możliwością niesienia pomocy**

Decyzja o pracy jako psi fryzjer była dla Niej naturalnym wyborem, wynikającym z miłości do zwierząt i pasji do pielęgnacji. - Od zawsze fascynowała mnie możliwość pracy ze zwierzętami, pomagania im w zachowaniu zdrowia i estetyki, a także budowania zaufania między mną a moim futrzastym klientem podczas wizyt pielęgnacyjnych. To, że mogę poprawić nie tylko wygląd, ale też komfort życia czworonogów, oraz zwiększyć świadomość właścicieli w zakresie



Aleksandra Wiernusz
Salon Merdam A. Wiernusz, Przemyśl

opieki i pielęgnacji swojego pupila, sprawia mi ogromną satysfakcję - wyznaje Groomer Roku 2024.

Pani Aleksandra uwielbia obserwować metamorfozy, które przechodzą psy po zabiegach pielęgnacyjnych, i cieszy ją świadomość, że pomaga im czuć się lepiej. - Dodatkowo praca jako psi fryzjer daje mi możliwość ciągłego rozwoju, zarówno w zakresie technik strzyżenia, jak i w zrozumieniu potrzeb różnych ras - podkreśla zwyciężczyni.

wość ciągłego rozwoju, zarówno w zakresie technik strzyżenia, jak i w zrozumieniu potrzeb różnych ras - podkreśla zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Anna Tarnawska
Afro hau hau, Dębica

MIEJSCE III

Katarzyna Szwakop
Psia KOŚĆ Salon groomerski Kasia Szwakop, Mielec

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I**Szeroki asortyment, przystępne ceny i fachowa, pomocna obsługa**

Pupila Roku 2024 to także okazja, by wyróżnić lokale, do których udajemy się, by zakupić wszystko, czego nasz zwierzęcy przyjaciel potrzebuje pragnie - sklepy zoologiczne. Czytelnicy Nowin nominowali najlepsze, Ich zdaniem, sklepy zoologiczne w naszym województwie i to właśnie w tej kategorii zwyciężył Kastor w Leżajsku.

- Sklep oferuje zwierzątka domowe, ptaki, rybki akwariowe (jedna z największych ofert na Podkarpaciu), karmy i akcesoria dla zwierząt



Kastor
Leżajsk, Mickiewicza 74

i ptaków, karmy i dodatki dla gołębi - przedstawiali Sklep Zoologiczny Roku województwa podkarpackiego jego właściciele w trakcie trwania naszej akcji. Ponadto zwrócili uwagę, że właśnie tutaj będą czekać na Was dobre ceny.

A jeśli ktoś nie wie, co będzie najlepsze dla Jego pupila? Niech się

nie martwi, ponieważ w Kastorze przywitają go miła i fachowa obsługa, która chętnie pomoże i doradzi w zakupach.

MIEJSCE II

Iguana
Rzeszów, Rejtana 67

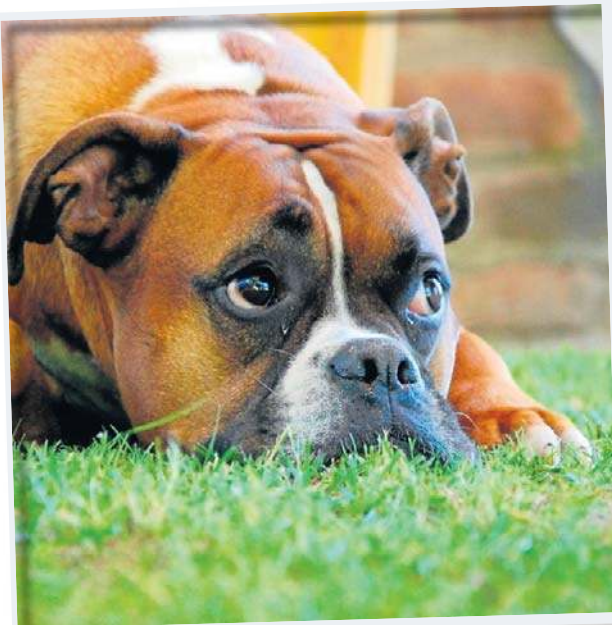
MIEJSCE III

Smaczna Chwila
Rzeszów, Podkarpacka 14A

PUPIL ROKU



Abi
Właściciel: Grzegorz Stańko, powiat rzeszowski



Aron
Właściciel: Joanna Czerwonka, powiat leżajski



Bari
Właściciel: Anita Dul, powiat stalowowolski



Ben
Właściciel: Karolina Marzec, Rzeszów



Bibi
Właściciel: Magdalena Krzysztofik, powiat mielecki



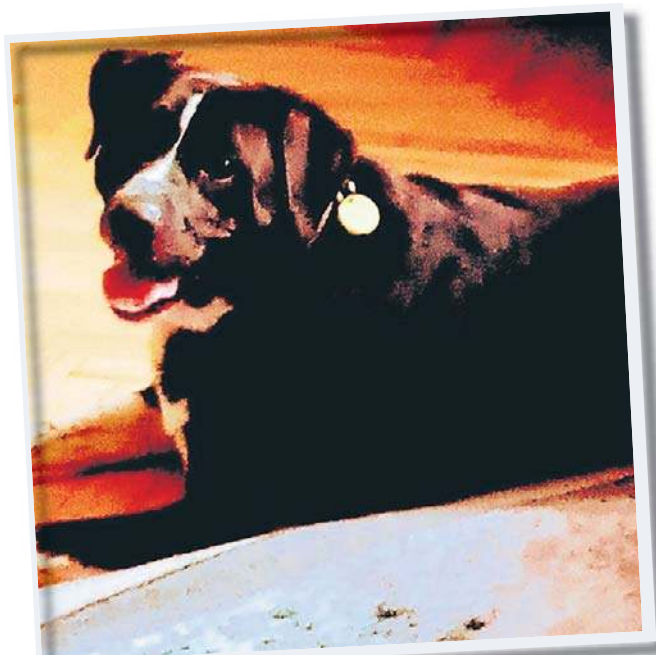
Blue
Właściciel: Małgorzata Nowak, powiat ropczycko-sędziszowski



Bruno
Właściciel: Mordel Krzysztof, powiat dębicki



Coco
Właściciel: Marlena Stepanko, powiat jarosławski



Collar
Właściciel: Marek Adamski, powiat sanocki

PUPIL ROKU



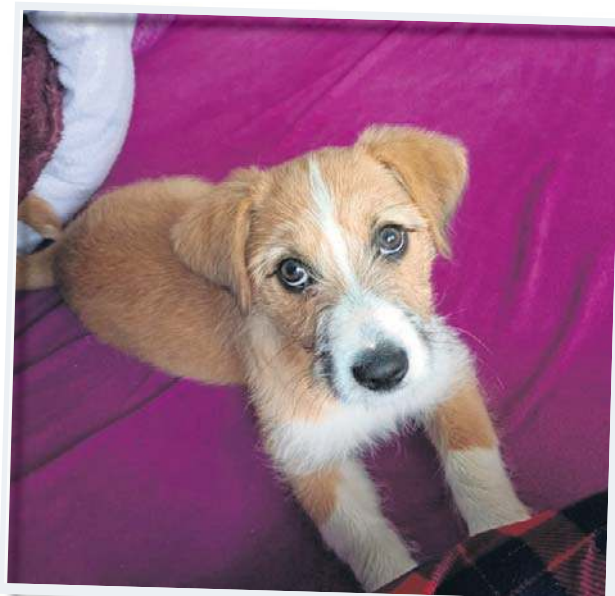
Hajdi
Właściciel: Adriana Wikłowska, powiat jasielski



Kenzo i Chanel
Właściciel: Gabriela Przeszło, Przemyśl



Kida
Właściciel: Henryk Czyżewski, powiat przemyski



Kora
powiat łańcucki



Lila
Właściciel: Agnieszka Hanus, Krosno



Lili i Luna
Właściciel: Paulina Mucha, powiat przeworski



Lucky
Właściciel: Julia Zawół, powiat tarnobrzski



Luks
Właściciel: Katarzyna Dąbrowska, powiat brzozowski



Lulu
Właściciel: Katarzyna Węglowska-Plezia, powiat bieszczadzki

PUPIL ROKU



Majlo i Bolt
Właściciel: Aliona Smyka, powiat krośnieński



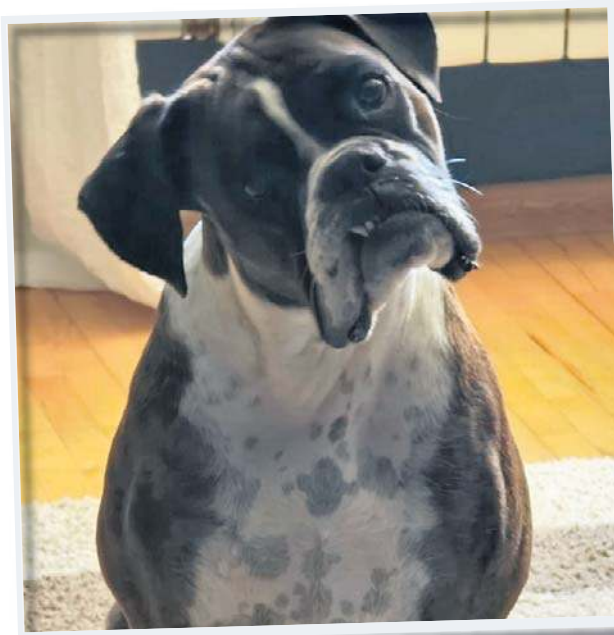
Nutel
Właściciel: Katarzyna Hałas, powiat strzyżowski



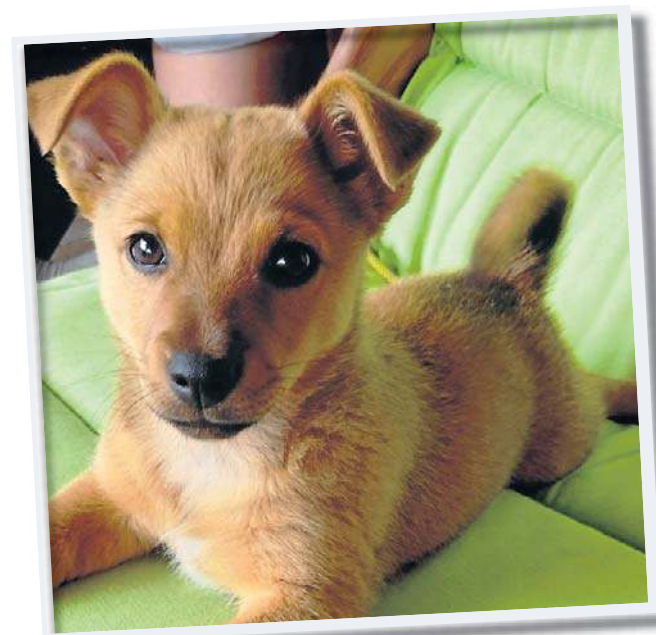
Rico
Właściciel: Beata Pietrasiewicz, powiat lubaczowski



Rubin
Właściciel: Ewa, powiat leski



Sara
Właściciel: Piotr Kałuski, powiat kolbuszowski



Sonia
Właściciel: Agata Dubiel-Palka, powiat nizański



Theo
Właściciel: Roksana Mierzwa, Tarnobrzeg



Carlos
Właściciel: Joanna Wiązek, Przemyśl



Czarny
Właściciel: Joanna Szczepaty, Rzeszów

PUPIL ROKU



Fux
Właściciel: Sylwia Kosowska, powiat tarnobrzski



Hania
Właściciel: Edyta Ziobro, powiat sanocki



Harnaś
Właściciel: Aleksandra Cabaj, powiat dębicki



Kiciunga
Właściciel: Patrycja Furdyna, powiat mielecki



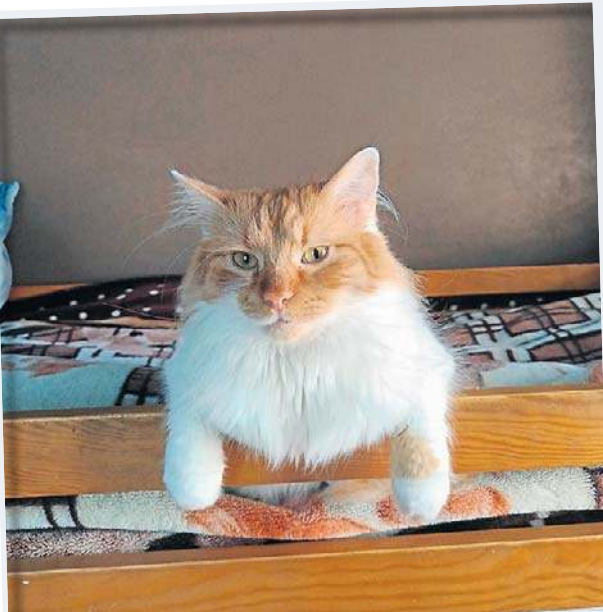
Kiro
Właściciel: Angelika Stępień, powiat lubaczowski



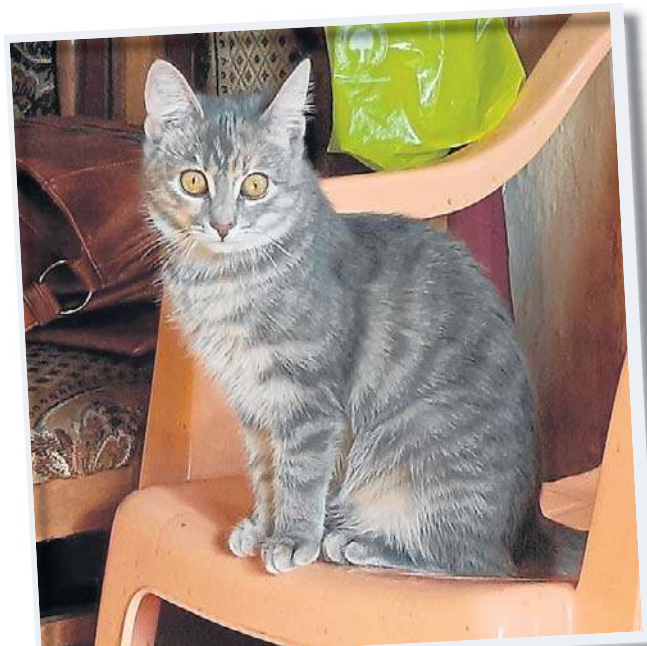
Kotoz
Właściciel: Arkadiusz Wajda, powiat łańcucki



Leon
Właściciel: Aleksander Kopacki, powiat przemyski



Leon i Lilka
Właściciel: Małgorzata Hendzel, powiat jasielski



Lila
Właściciel: Edyta Kozak, Krosno

PUPIL ROKU



Misia
Właściciel: Daniela Oblój, powiat brzozowski



Misio
Właściciel: Jolanta Mucha, powiat przeworski



Myszka-Klara
Właściciel: Irena Szpotańska, powiat bieszczadzki



Norisia
Właściciel: Natalia Kielb, powiat strzyżowski



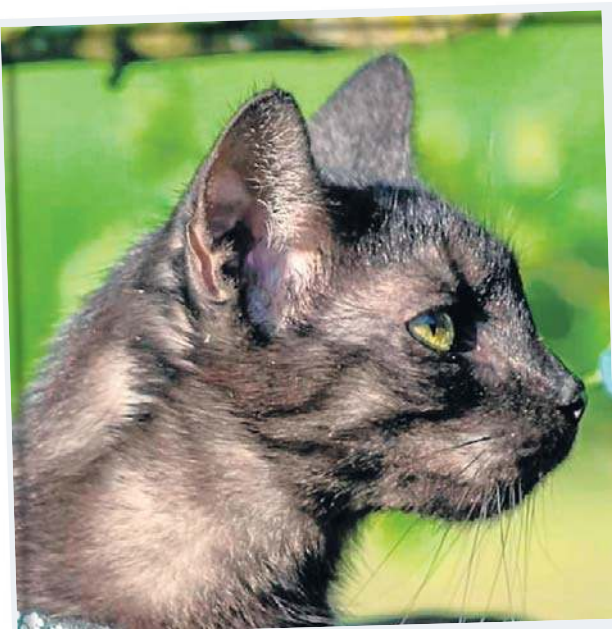
Olek
Właściciel: Sławomir Czerwonka, powiat leżajski



Prezes
Właściciel: Agnieszka Czarnik, powiat rzeszowski



Pysia
Właściciel: Katarzyna Rząsa, powiat kolbuszowski



Sebastian
Właściciel: Wiktoria Kulińska, powiat krośnieński



Simba
Właściciel: Olga Reczek, Tarnobrzeg

PUPIL ROKU



Steve
Właściciel: Kinga Piękoś, powiat ropczycko-sędziszowski



Thelma
Właściciel: Halina Święton, powiat stalowowolski



Tosia
Właściciel: Aneta Lotycz-Nosidlak, powiat jarosławski



Wandzia
Właściciel: Agnieszka Skrzypek, powiat niżański



Ciaccioch
Właściciel: Karolina Szczygiel



Edzio, Waldi, Boczus, Paździoch
Właściciel: Angelika Zych



Franiu
Właściciel: Aleksandra Oliwa



Henio
Właściciel: Milena Gerula



Krecik

PUPIL ROKU



Krystyna
Właściciel: Magdalena Pacholarz



Lusja
Właściciel: Małgorzata Zawisza



Newton
Właściciel: Karolina Pietraszek



Sami
Właściciel: Ewa Mazur



Suzi
Właściciel: Pola Mrozińska



Wacik
Właściciel: Mazur Katarzyna

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów



czytaj

telemagazyn.pl



W NUMERZE:
Skandynawska metoda snu na spokojne noce
Czy ciągle poprawianie kołdry lub nocne budzenie się przez wiercącego się partnera odbiera ci spokojny sen? Rozwiązaniem może być skandy-

nawska metoda snu. Ten popularny w krajach Północy sposób spania pozwala poprawić jakość snu, zwiększyć komfort termiczny i zadbać o relacje. Jak się śpi po skandynawsku? Dowiedz się, na czym polega ten prosty, ale rewolucyjny pomysł.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?
- Katar, kaszel i ból głowy zimą nie muszą oznaczać przeziębienia



FOT. FREEPIK.COM

Jesz posiłek zbyt późno? Prosisz się o chorobę. Grozi ci m.in. cukrzyca

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Nie masz czasu na jedzenie w ciągu dnia, więc zwykle po pracy zjadasz sporą obiadokolację? To kiepski pomysł, który może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

Najnowsze badania naukowców z Hiszpanii i USA udowadniają, że jedzenie dużych posiłków o późnej porze, np. tzw. obiadokolacji, może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Badanie przeprowadzone przez zespoły z Universitat Oberta de Catalunya w Barcelonie w Hiszpanii i z Columbia University w Nowym Jorku sugeruje, że spożywanie posiłków zawierających ponad 45 proc. dziennego zapotrzebowania na kalorie po godzinie 17.00 może być powiązane z gorszą tolerancją glukozy, szczególnie u osób starszych ze stanem przedcukrzycowym lub wczesną cukrzycą typu 2. Jedzenie obfitego posiłku wieczorem może znacząco pogorszyć stan zdrowia w dłuższej perspektywie i doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy czy zawał, i przewlekłego stanu zapalnego.

Badanie sugeruje, że niezależnie od masy ciała lub ogólnego spożycia kalorii, pora dnia, w której jemy, może mieć znaczące konsekwencje dla metabolizmu glukozy.

W badaniu wzięło udział 26 uczestników w wieku 50-75 lat, którzy mieli nadwagę lub otyłość, a także stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Zostali oni podzieleni na 2 grupy:

● „osoby jedzące wcześniej” – które spożywały większość swoich dziennych kalorii przed godziną 17.00,

● „osoby jedzące późno” – które spożywały 45 proc. lub więcej swoich kalorii po godzinie 17.00.

Obie grupy codziennie spożywały posiłki zawierające podobną ilość kalorii i składników odżywczych. Jednak osoby jedzące późno spożywały prawie dwukrotnie więcej kalorii po godzinie 17.00, spożywając ogólnie



FOT. FREEPIK

Jedząc obfite posiłki o późnej porze, narażasz się na rozwój cukrzycy typu 2 i chorób serca. Unikaj jedzenia zbyt dużych posiłków po godzinie 17

więcej tłuszczu i węglowodanów oraz wykazując tendencję do spożywania większej ilości białka i cukru niż osoby jedzące wcześniej. Uczestnicy byli obserwowani przez 14 dni.

Po przeprowadzeniu doustnych testów tolerancji glukozy okazało się, że osoby zjadające większość dziennego zapotrzebowania na kalorie po godzinie 17.00 miały wyższy poziom glukozy we krwi niezależnie od masy ciała uczestników i masy tłuszczowej, spożycia kalorii i składu diety.

– Uważamy, że problem z jedzeniem późno w nocy polega na tym, że spożywamy kalorie na tym, że spożywamy kalorie w czasie, gdy nasz organizm ich nie potrzebuje. Wyobraź sobie, że jesz kilka kawałków pizzy, a potem od razu idziesz spać. Rozbijamy to jedzenie na energię (kalorie), ale nie mamy z niej natychmiastowego pożytku, ponieważ

śpimy, a nie ćwiczymy! Co więc robi nasze ciało z tą energią? Przechowuje ją, aby wykorzystać ją później, kiedy jej potrzebujemy. A jak nasze ciało przechowuje energię? Jako tłuszcz! To jeden z powodów, dla których ogólnie zaleca się, aby jeść wcześniej w ciągu dnia, a nie później – wyjaśnia dla Medical News Today dr Nate Wood, wykładowca medycyny i dyrektor medycyny kulinarniej w Yale School of Medicine, który nie brał udziału w badaniu.

Pouya Shafipour, lekarz medycyny rodzinnej i otyłości z Providence Saint John's Health Cen-

Problem z jedzeniem późno w nocy polega na tym, że spożywamy kalorie w czasie, gdy nasz organizm ich nie potrzebuje

ter w Santa Monica w Kalifornii dodaje, że w nocy organizm jest znacznie bardziej insulinooporny.

Natomiast w ciągu dnia wydziela się więcej insuliny, a aktywność trzustki jest zwiększona.

– Kiedy receptory z tyłu siatkówki wyczuwają, że światło słabnie, melatonina zaczyna być wydzielana z przysadki mózgowej, co hamuje pracę trzustki. Jeśli jesteś nocnym markiem i jesz późno, występuje u ciebie większe prawdopodobieństwo insulinooporności, w zależności od twoich predyspozycji genetycznych. Wzrasta też ryzyko rozwoju stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Często zdarza się to u ludzi pracujących na nocną zmianę: strażaków, policjantów, lekarzy, personelu medycznego, którzy dużo pracują w nocy – powiedział Shafipour.

Naukowcy zalecają, aby kolacja była najlżejszym posiłkiem w ciągu dnia. Powinna ona zawierać mniejsze ilości węglowodanów, a więc nie jedz na kolację makaronu, ziemniaków czy białego chleba lub białego ryżu. Unikaj też alkoholu, deserów, wszelkiego rodzaju rafinowanego cukru, a nawet dużej ilości owoców, ponieważ zawierają one fruktozę, czyli cukier owocowy. Na szczęście, istnieje okno żywieniowe, w którym można spożywać posiłki o większej zawartości węglowodanów.

– Najbardziej aktywny czas pod względem metabolizmu to godziny między 10.00 a 16.00-17.00. Więc jeśli ktoś chce zoptymalizować swoją wrażliwość na insulinę, powinien spożywać cięższe posiłki węglowodanowe w tym właśnie czasie, a następnie spróbować się zrelaksować do zachodu słońca i zjeść lżejszą

kolację. A lżejsza kolacja pomoże we wrażliwości na insulinę i zapewni lepszą jakość snu – odpowiada dr Shafipour.

Na regulację poziomu cukru we krwi, metabolizm oraz apetyt duży wpływ ma także jakość i ilość snu.

Sen jest również sam w sobie bardzo ważny, ponieważ w czasie snu wydzielany jest hormon leptyna, który jest hormonem hamującym apetyt, a jego szczyt występuje po 6-6,5 godzinach snu.

Optymalny harmonogram snu dla przeciętnego dorosłego wynosiłby od 7 do 8 godzin, aby uzyskać wystarczającą ilość leptyny i greliny, która jest hormonem apetytu, dzięki którym nie śpisz zbyt długo w ciągu doby.

Jeśli więc śpimy krócej niż 6,5 godziny, zauważymy, że jesteśmy bardziej głodni w ciągu dnia i częściej szukamy jedzenia.

W nocy walczysz o kołdrę i nie możesz się wyspać? To może być rozwiązanie dla ciebie

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Czy ciągle poprawianie kołdry lub nocne budzenie się przez wiercącego się partnera odbiera ci spokojny sen? Rozwiązaniem może być skandynawska metoda snu.

Ten popularny w krajach Północy sposób spania pozwala poprawić jakość snu, zwiększyć komfort termiczny i zadbać o relacje. Jak się śpi po skandynawsku? Dowiedz się, na czym polega ten prosty, ale rewolucyjny pomysł.

Skandynawska metoda snu, znana również jako system dwóch kołder, polega na tym, że osoby śpiące w jednym łóżku używają oddzielnych kołder zamiast jednej wspólnej. To rozwiązanie jest popularne w krajach skandynawskich, takich jak Szwecja, Dania i Norwegia, ale także w Niemczech.

Uważa się, że dzielenie łóżka ma bardziej pozytywne efekty na relację niż zwykłe dzielenie pokoju z dwoma oddzielnymi łóżkami. Wspólne łóżko z ukochaną osobą może uwalniać oksytocynę, która jest powiązana z lepszą regulacją emocjonalną, niższym poziomem stresu i lepszym samopoczuciem.

Jak się śpi po skandynawsku?

Skandynawska metoda spania jest dobrą opcją dla par, które chcą dzielić łóżko, nie wydając pieniędzy na nowe materace, łóżka i zestawy pościeli. Spanie na jednym materacu jest też bardziej praktyczne dla par, które mają ograniczoną



Wprowadzenie skandynawskiej metody snu może przyczynić się do poprawy jakości snu

przestrzeń w sypialni i nie mogą mieć dwóch łóżek.

Jak stosować metodę skandynawskiego snu? Poznaj korzyści

Aby zastosować skandynawską metodę snu, wystarczy zaopatrzyć się w dwie oddzielne kołdry dostosowane do indywidualnych preferencji. Warto również zadbać o odpowiednią wielkość łóżka, aby zapewnić obu osobom wystarczającą przestrzeń. A jakie są korzyści z takiego sposobu spania?

Korzyści ze skandynawskiej metody snu to:

- **Poprawa jakości snu:** Jak wykazują badania, spanie z partnerem pod wspólną kołdrą może obniżyć jakość snu nawet o 30 proc. Używanie oddzielnych kołder minimalizuje zakłócenia spowodowane ruchami partnera. Sprawia to, że twój sen jest głębszy i bardziej regenerujący.
- **Dostosowanie komfortu termicznego:** Partnerzy mogą mieć różne preferencje dotyczące temperatury podczas snu. Oddzielne kołdry pozwalają każdej osobie wybrać odpowiednie dla siebie okrycie, co zwiększa komfort i zapobiega przegrzewaniu lub wychłodzeniu.
- **Redukcja wielu konfliktów:** Wspólna kołdra bywa źródłem nocnych „walk” o okrycie. Dzięki oddzielnym kołdrom wyeliminujesz ten problem, co może pozytywnie wpłynąć na twoje relacje.

- **Mniejsze zakłócenia ze strony partnera:** Jeżeli twój partner lub partnerka ma tendencję do częstego budzenia się w nocy, skandynawska metoda snu sprawi, że będzie to dla ciebie mniej uciążliwe. Podobnie w przypadku innych harmonogramów snu. Jeżeli kładziecie się o różnych porach, to osobne kołdry mogą pomóc uniknąć budzenia drugiej osoby.

Ratunek także na bezsenne letnie noce

- Ciało ludzkie ma optymalny zakres temperatur, zwykle około 36,1°C do 37,2°C, do inicjowania i utrzymywania snu - mówi Carolina Gonçalves, nadinspektor farmacji w Pharmica. - Zakres ten wspiera naturalny spadek temperatury ciała, który jest ważnym elementem procesu snu. Gdy temperatura otoczenia wzrasta, organizm ma trudności z efektywnym rozpraszaniem ciepła, co jest niezbędne do rozpoczęcia snu - wyjaśnia. Jak mówi ekspertka, w czasie snu (szczególnie w fazie snu głębokiego i REM) zdolność organizmu do regulowania temperatury się zmniejsza. Utrudnia to ochłodzenie się, gdy jest gorąco, przez co możesz się częściej budzić i mieć lżejszy sen. Problem potęguje uczucie dyskomfortu i pocenie się. - Dodatkowe ciepło dostarczane przez inne ciało zdecydowanie nie jest pomocne - mówi Alison Cullen, ekspertka ds.

snu w avogel.co.uk. - Dzielenie się ciepłem ciała jest ratunkiem w bardzo zimnych warunkach i nie ma nic przyjemniejszego niż ciepłe ciało, którym można otulić zziębnięte stopy w chłodniejszych miesiącach. Ale gdy jest gorąco, przebywanie w pobliżu innego źródła ciepła tylko zwiększa problem.

Skandynawski sen jest wspaniały, ale ma też wady

Choć skandynawska metoda snu ma wiele zalet, to nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych ze snem, takich jak chrapanie czy bezdech senny partnera. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. snu. Jakie są wady spania pod oddzielnymi kołdrami?

Jeżeli lubisz się przytulać, to oddzielne kołdry mogą to utrudniać. Sposobem na to może być przytulanie się przed snem, a następnie przeniesienie się pod własną pościel na czas snu. Kłopotliwe może być też spanie na jednym łóżku, które może być zbyt małe na dwie kołdry. Możesz nałożyć je na siebie, kupić mniejsze lub zainwestować w większe łóżko. Również ścielenie łóżka może być nieco trudniejsze, ale czego się nie robi, żeby się wyspać?

Wprowadzenie skandynawskiej metody snu może przyczynić się do poprawy jakości snu i komfortu obojga partnerów, co pozytywnie wpłynie na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.



Niewydolność wątroby początkowo może nie dawać żadnych objawów

Domowe sposoby na sprawdzenie stanu wątroby

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla funkcji metabolicznych organizmu i układu odpornościowego. Bez sprawnej wątroby człowiek nie może przeżyć. Jakiego sygnału daje chora wątroba?

Zastanawiasz się, czy możesz samodzielnie sprawdzić stan wątroby? Dr Saurabh Sethi, gastroenterolog, dzieli się czterema prostymi sposobami, w jakie każdy może sprawdzić stan wątroby w domu - jeszcze przed wizytą u lekarza.

- Po pierwsze, sprawdź, czy twoja skóra i oczy nie żółkną, szczególnie w świetle naturalnym. Może to wskazywać na dysfunkcję wątroby - wymienia dr Sethi.

Drugim sygnałem ostrzegawczym może być ciemniejszy kolor moczu.

- Ciemnożółty lub bursztynowy mocz może sygnalizować problemy z wątrobą. Normalny mocz powinien być jasnożółty - dodaje ekspert.

Trzecia rzecz, na którą należy zwrócić uwagę, to obrzęki w okolicy środkowej części ciała.

Może to wskazywać na gromadzenie się płynu z powodu problemów z wątrobą.

Czwarty objaw problemów z wątrobą zauważysz w toalecie. - Jasne lub gliniaste stolce mogą być oznaką problemów z wątrobą - mówi gastroenterolog.

Oznaką chorej wątroby mogą być też stolce czarne lub z krwią.

Niewydolność wątroby początkowo może nie dawać żadnych objawów. Często zdarza się, że pojawiają się one dopiero wtedy, kiedy dojdzie do znacznego uszkodzenia narządu. Poza żółtaczką, ciemnym zabarwieniem moczu, jasnym, gliniastym, czarnym lub krwawym stolcem oraz obrzękiem w środkowej części ciała mogą wystąpić niecharakterystyczne objawy, takie jak:

- ciągłe uczucie zmęczenia i osłabienia,
- utrata apetytu,
- niskie libido,
- swędząca skóra,
- nudności, wymioty,
- ból stawów,
- dyskomfort lub ból żołądka,
- krwawienia z nosa.

Chociaż nie wszystkim chorobom lub uszkodzeniom wątroby można zapobiec, to duże znaczenie dla zdrowia tego narządu ma twój styl życia.

Trzy główne przyczyny chorób wątroby to:

- otyłość,
- niezdiagnozowana infekcja wirusem zapalenia wątroby,
- nadużywanie alkoholu.



Jedną z głównych przyczyn chorób wątroby jest nadużywanie alkoholu

Otyłość możesz leczyć na NFZ. Skorzystaj za darmo z programu KOS-BAR



Otyłość zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, choroby niedokrwiennej serca, a także raka. Skorzystaj z bezpłatnego leczenia otyłości w ramach świadczeń NFZ

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że w ramach świadczeń NFZ można skorzystać z refundacji leczenia otyłości. Pilotażowy program KOS-BAR zapewnia darmową kompleksową pomoc i opiekę specjalistów.

Co czwarty Polak jest otyły, a na otyłość olbrzymią choruje już 700 tys. osób. Warto zdać sobie sprawę z tego, że otyłość jest chorobą przewlekłą, której nie da się wyleczyć stosowanymi przez krótki czas dietami cud. Dodatkowo stosowanie restrykcyjnych diet niskokalorycznych może być wyniszczające dla organizmu i przynosić więcej szkody niż korzyści. Mogą one doprowadzić do znacznych niedoborów witamin i składników odżywczych, a stałe uczucie głodu negatywnie wpływa na samopoczucie. Spadek masy ciała jest tylko chwilowy i po zakończeniu diety zwykle skutkuje efektem jo-jo, czyli powrotem do wagi sprzed diety, a nawet jej wzrostem.

Od 2021 roku chorzy na otyłość, u których BMI wynosi powyżej 40, mogą skorzystać z programu kompleksowej opieki medycznej dla chorych na otyłość olbrzymią leczoną chirurgicznie w ramach świadczeń NFZ. W programie pilotażowym o nazwie KOS-BAR biorą udział ośrodki medyczne m.in. z Krakowa, Warszawy, Gdańska, ale

też Lublina, Olsztyna czy Torunia.

Abyskorzystać z Kompleksowej Opieki Specjalistycznej Bariatrycznej (KOS-BAR), należy udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w placówce współpracującej z Narodowym Funduszem Zdrowia. Lekarz oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia otyłości oraz wystawi skierowanie z kodem ICD-10: E66.0, co oznacza „otyłość spowodowaną nadmierną podażą energii”. Do objęcia programem pilotażowym kwalifikują się osoby z:

- BMI ≥ 40 kg/m² u pacjentów w wieku od 18. roku życia z rozpoznaniem otyłości,
- BMI 35-40 kg/m² - u pacjentów, u których chirurgicznie indukowana redukcja masy ciała może przynieść potencjalną poprawę w zakresie chorób wywołanych otyłością, takich jak np.: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego, zespół bezdechu sennego, choroby stawów wymagające leczenia operacyjnego, niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby, hiperlipidemia, bezpłodność żeńska, w tym związana z zespołem policystycznych jajników.

Zes skierowaniem należy udać się do jednego z ośrodków biorących udział w pilotażu programu, gdzie pacjent otrzyma kartę KOS-BAR i od tej chwili przez cały okres leczenia będzie on pod opieką tego ośrodka.

Leczenie otyłości w ramach programu obejmuje odchudzanie pod kontrolą specjalistów z wielu dziedzin, m.in.: dietetyka, kardiologa, diabetologa, psychologa czy ortopedy, a także leczenie skutków otyłości. Lekarz prowadzący po zbadaniu pacjenta i zapoznaniu się z jego dokumentacją medyczną zleca dodatkowe badania i konsultacje, m.in. kon-

sultację psychologiczną, dietetyczną, fizjoterapeutyczną. Możliwe jest także zastosowanie leków na otyłość, które również są częściowo refundowane.

W przypadku zbyt słabych efektów leczenia pacjent jest kwalifikowany do operacji bariatrycznej, inaczej zmniejszenia żołądka. Leczenie polega więc także na przygotowaniu do tej operacji. Trwa ono od 3 do 6 miesięcy i polega na wyrobieniu prawidłowych nawyków żywieniowych, zwiększeniu aktywności fizycznej oraz zmniejszeniu masy ciała już przed operacją. Jest to pomocne w czasie rekonwalescencji po zabiegu oraz w celu utrzymania efektów leczenia.

Metody operacji bariatrycznych refundowane przez NFZ i dostępne dla pacjentów za darmo to:

- rękawowa resekcja żołądka (sleeve gastrectomy),
- ominięcie żołądkowe metodą Roux-Y (gastric bypass),
- pętłowe ominięcie żołądkowe (mini gastric bypass),
- laparoskopowa operacja ograniczająca objętość żołądka,
- operacja powtórna ograniczająca objętość żołądka.

Operacje wykonuje się metodą laparoskopową w znieczuleniu ogólnym. Po zabiegu i opuszczeniu szpitala pacjent otrzymuje indywidualny plan rehabilitacji leczniczej oraz pozostaje pod opieką specjalistów, którzy pomagają mu zmniejszyć masę ciała i monitorują efekty.

Czy wirus hMPV to nowy COVID-19? Te wirusy występują na całym globie – w Polsce też

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Wirus hMPV nie ma dużego potencjału epidemicznego. Do wzrostu zakażeń dochodzi zimą, jednak są to infekcje samoograniczające się lub wymagające tylko leczenia objawowego.

Na przełomie grudnia i stycznia media obiegała informacja o gwałtownym wzroście zakażeń metapneumowirusami (hMPV) w Chinach. Pojawiły się doniesienia o przeciążonych szpitalach i zgonach oraz porównania do początków pandemii COVID-19. Również służby medyczne Portugalii potwierdziły informację o pojawieniu się w tym kraju przypadków infekcji wirusem hMPV. Ministerstwo zdrowia oraz podległe mu jednostki przekazały, że przypadki zakażeń grypopodobnym wirusem w Portugalii są na razie „stosunkowo rzadkie”.

W rozmowie z PAP wirusolog prof. UW Tomasz Dzieciatkowski powiedział, że nie ma powodów do niepokoju.

Ludzkie metapneumowirusy (hMPV) nie mają dużego potencjału epidemicznego, więc raczej nie grozi nam pandemia nimi spowodowana. Do wzrostu zakażeń dochodzi każdego roku w sezonie zimowym, jednak są to infekcje samoograniczające się lub wymagające jedynie leczenia objawowego – podkreślił wirusolog, prof. UW Tomasz Dzieciatkowski. – Ważne jest zrozumienie, że te wirusy nie są nowe; są obecne w populacji od lat, choć dotychczas nie diagnozowaliśmy ich na szeroką skalę. Wykryto je ponad 20 lat temu i wiemy dziś, że występują na całym globie. Powodują głównie zakażenia układu oddechowego, takie jak zapalenie oskrzeli, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, szczególnie w sezonie zimowym. Dlatego więc teraz słyszymy

o wzroście liczby zakażeń? Odpowiedź jest prosta: ponieważ dopiero teraz zaczęliśmy robić powszechnie badania na ich obecność – podkreślił.

Wyjaśnił, że przez lata zakażenia metapneumowirusami były rzadko diagnozowane. Jeśli je wykrywano, to właściwie wyłącznie w szpitalach o wysokim poziomie referencyjności, bo jedynie tam były dostępne odpowiednie testy. Dopiero pandemia COVID-19 upowszechniła tzw. testy „combo”, które w Polsce wykrywają przede wszystkim RSV, SARS-CoV-2 oraz wirusy grypy. Obecnie dostępne są także bardziej zaawansowane testy, wykrywające również antygeny metapneumowirusów, dzięki czemu lekarze mogą precyzyjniej określić przyczynę objawów u pacjenta. Jednak wiedza o obecności wirusa nie wpływa na samo leczenie, które pozostaje objawowe.

– Nie mamy bowiem tutaj żadnego leczenia celowanego, nie mamy przeciwko nim szczepionki. Leczymy pacjentów wyłącznie objawowo – powiedział wirusolog.

Takie postępowanie jednak wystarcza, ponieważ w zdecydowanej większości zakażenia hMPV są infekcjami samoograniczającymi się. Cięższy przebieg, wymagający hospitalizacji, zdarza się głównie w grupach o obniżonej odporności, czyli m.in. małych dzieci oraz seniorów. Zakażenia metapneumowirusami są sezonowe i występują głównie zimą. Dochodzi do nich także w Polsce. Grupy najbardziej narażone na ciężki przebieg zakażenia to dzieci z niedojrzałym układem immunologicznym, seniorzy z osłabioną odpornością, pacjenci po przeszczepach, chemioterapii oraz osoby leczone immunosupresyjnie.

Dorośli z dobrą odpornością przechodzą zakażenia łżej, a ich objawy są podobne do symptomów przeziębienia.



Wirus hMPV wywołuje objawy podobne do symptomów przeziębienia, ale może też doprowadzić do rozwoju zapalenia oskrzeli czy płuc oraz ciężkich powikłań

REKLAMA

0011249827

AUTOPROMOCJA

nowiny
n o w i n y 24.pl

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

nowiny24.pl

DROBNE

Biuro Ogłoszeń NOWIN
Rzeszów, ul. Unii Lubelskiej 3,
tel. 17 86 72 330, fax 17, 86-72-343,

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Praca

ZATRUDNIĘ

**ZATRUDNIĘ elektryka z prawem
jazdy kat.B do pracy w Belgii.**
507174375

**ZATRUDNIĘ pracownika fizycznego
z dobrą znajomością języka
włoskiego do pracy w Italii.**
507174375

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011249760

Burmistrz Strzyżowa
informuje,

że w Biuletynie Informacji Publicznej www.stryzow.pl/bip oraz na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Strzyżowie, ul. Przecławczyka 5, **został wywieszony** w dniu 13.01.2025 r. na okres 21 dni **wykaz nieruchomości** stanowiącej własność Gminy Strzyżów przeznaczonej **do oddania w dzierżawę**. Wykaz dotyczy dzierżawy działki nr 168/2 o pow.0,2899 ha położonej w m. Tropie.

REKLAMA

0011249673

KOMUNIKAT
Prezydent Miasta Krosna

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze 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 położonych w Krośnie, przeznaczonych do dzierżawy oznaczonych jako działki: 2128/2, 3188/1, obr. ewid. Śródmieście, 623/2 obr. Polanka oraz 2352/2 obr. Suchodół.

REKLAMA

0011249636

WÓJT GMINY FRYSZTAK

Na podstawie art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy we Fryszaku przy ul. Ks. W. Blajera 20, w dniu 13 stycznia 2025 r. na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych, położonych w m. Frysztak, gm. Frysztak przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego. Pełna treść wykazu dostępna jest na stronie internetowej www.bip.fryszak.pl

Szczegółowych informacji można uzyskać w tut. Urzędzie w pok. 14 w godz. od 8.00 do 15.00 lub pod nr tel. 017 2777110 wew. 314.

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011250424

OBWIESZCZENIE
z dnia 15.01.2025 r.

Stosownie do art. 10 § 1 i art 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz przepisów ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311)

STAROSTA RZESZOWSKI

zawiadamia

W związku z prowadzonym w tut. Urzędzie postępowaniem w przedmiocie udzielenia na rzecz Wójta Gminy Świlcza, Świlcza 168, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Romana Charchut, zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „**rozbudowa drogi gminnej Nr 108755R w km 0+006,00 - 0+640,00 wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, budowlami i urządzeniami budowlanymi oraz przebudową sieci uzbrojenia terenu w miejscowości Trzciana - Etap I, w ramach zadania: rozbudowa drogi gminnej Nr 108755R w km 0+006,00 - 0+695,70**” o sygnaturze AB.6740.15.5.2024, zebrano materiał dowodowy. Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

- Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
jednostka ewidencyjna: 181612_2 Świlcza, obręb ewidencyjny: 0009 Trzciana: działki nr ewid. **993, 994/5, 958/7** (958/2), **994/6** (994/1), **994/8** (994/2), **994/10** (994/3), **1003/1** (1003), **1005/14** (1005/1).
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
- Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych: jednostka ewidencyjna: 181612_2 Świlcza, obręb ewidencyjny: 0009 Trzciana: działki nr ewid.: **958/8** (958/2), **958/3, 960, 964/1, 964/3, 965/1, 965/3, 966/1, 967, 968, 969, 971/2, 971/5, 972, 977, 978, 991/2, 991/3, 991/5, 992/1, 994/7** (994/1), **994/9** (994/2), **994/11** (994/3), **1005/3,1005/6, 1005/8, 1005/11, 1005/12, 1005/13, 1034/1, 1050/1, 1050/2, 1051/1, 1052, 1053/1, 1097**.
(w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się do czasu wydania rozstrzygnięcia w przedmiotowej sprawie, od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy tut. Urzędu: osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15 - wyłącznie po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: <http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl>; oraz w tym terminie wypowiedzieć się pisemnie co do zebranych dowodów i materiałów. Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy.

REKLAMA

0011249523

OBWIESZCZENIE

**o przyjęciu dokumentu pn. Koncepcja rozwoju produktu
turystycznego „Blue Valley – Wiślanym Szlakiem”
(Województwo Podkarpackie)**

Działając na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, Zarząd Województwa Podkarpackiego zawiadamia o przyjęciu Uchwałą Nr 64/1561/24 z dnia 30 grudnia 2024 r. projektu ww. dokumentu, dla którego sporządzono Prognozę oddziaływania na środowisko dla projektu Koncepcji rozwoju produktu turystycznego „Blue Valley – Wiślanym Szlakiem” (Województwo Podkarpackie).

Zainteresowani mogą zapoznać się z dokumentacją sprawy, która obejmuje:

- Dokument pn.: Koncepcja rozwoju produktu turystycznego „Blue Valley – Wiślanym Szlakiem”.
- Podsumowanie zawierające uzasadnienie wyboru przyjętego dokumentu pn. Koncepcja rozwoju produktu turystycznego „Blue Valley – Wiślanym Szlakiem” w odniesieniu do rozpatrywanych rozwiązań alternatywnych, a także informację, w jaki sposób zostały wzięte pod uwagę i w jakim zakresie zostały uwzględnione ustalenia zawarte w prognozie oddziaływania na środowisko, opinie właściwych organów, zgłoszone uwagi i wnioski, propozycje dotyczące metod i częstotliwości przeprowadzania monitoringu skutków realizacji postanowień dokumentu, o którym mowa w art. 55 ust. 3 ww. ustawy.
- Uzasadnienie zawierające informacje o udziale społeczeństwa w postępowaniu oraz o tym, w jaki sposób zostały wzięte pod uwagę i w jakim zakresie zostały uwzględnione uwagi i wnioski zgłoszone w związku z udziałem społeczeństwa, o którym mowa w art. 42 pkt 2 ww. ustawy.

Dokumentacja jest dostępna:

- na stronie internetowej <https://www.podkarpackie.pl/index.php/promocja/dokumenty>,
- w siedzibie Departamentu Ochrony Środowiska Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego przy ul. Lubelskiej 4 w Rzeszowie, pokój 214, gdzie jest wyłożona do wglądu od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu, tj. w godzinach 7:30 – 15:30 w dniach 15-29.01.2025 r.

W Miami można pójść z telefonem w rękę, z zegarkiem i nikt cię nie napadnie

Piotr Rubik o Ameryce w „Halo tu Polsat” Fot. Sławomir Mielnik



Z ŻYCIA GWIAZD

Tomasz Oświeciński oświadczył się

Brzydal z filmów Patryka Vegi był do 2016 roku mężem Aleksandry. Niestety, wtedy coś zazgrzytało i para się rozwiodła. Teraz Oświeciński zamieścił na swym Instagramie filmik, na którym ponownie oświadcza się byłej żonie na nadmorskiej plaży. „Nic bardziej romantycznego dziś nie zobaczycie” – podpisał filmik.

Roksana Węgiel dostała życzenia

W sobotę młoda piosenkarka skończyła 20 lat. Jej Instagram zasypano życzeniami. „Kochana córeczko, spełniaj marzenia” – napisała mama wokalistki, a tata dodał: „Droga córeczko, wszystkiego najlepszego”. Najważniejsze były jednak życzenia od męża Kevina: „Wszystkiego najlepszego, księżniczko. Nie zmieniaj się nigdy”.

Małgorzata Ostrowska ma emeryturę w zadzie

Weteranka polskiego rocka zabierała głos w dyskusji na temat niskich emerytur gwiazd Pelerelu. – Nie liczę na emeryturę z ZUS-u, mam ją głęboko w zadzie, bo wiem, że będzie śmieszna – powiedziała w wywiadzie dla Virtualnej Polski. – Gdybyśmy wszystkim Estradom, a potem agencjom, dopisywali składkę ZUS-owską, to nie mielibyśmy połowy pracy. Gdyby organizatorzy weszli w taki system, który ZUS akceptuje, to musieliby więcej płacić artystom i więcej żądać za koncerty – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Trafikant

TVN, 20:00

Wiedeń, rok 1937. Siedemnastoletni Franz zdobywa doświadczenie w małym sklepie z gazetami i wyrobami tytoniowymi. Bohater zaprzyjaźnia się z profesorem Zygmuntem Freudem. Gdy Wiedeń trafia pod okupację nazistowską, życie obu mężczyzn zmienia się nieodwracalnie.

Mistrzowskie pojedynki.

Eternal Glory

TVN, 20:50

Połączenie rywalizacji sportowej i reality show. Na półwyspie Peloponez prowadząca program Anna Senkara przywita ośmioro wybitnych sportowców. Gwiazdy różnych dyscyplin czeka seria wyczerpujących pojedynków.

Piep*zyć Mickiewicza

Polsat, 21:10

Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca (Dawid Ogrodnik) zatrudnia się jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia słynna na całą szkołę klasa z piekła rodem. Czy uda mu się ich okiełznać i ocalić?

Ameryka. Prawo do broni

Planete+ HD, 22:20

Po prezydenturze Donalda Trumpa Amerykanie wydają się bardziej podzieleni w kwestii dostępu do broni niż kiedykolwiek wcześniej. Po jednej stronie znajdują się zwolennicy drugiej poprawki do konstytucji, dającej prawo do jej posiadania, a po drugiej bojownicy spod sztandaru pacyfistycznego.

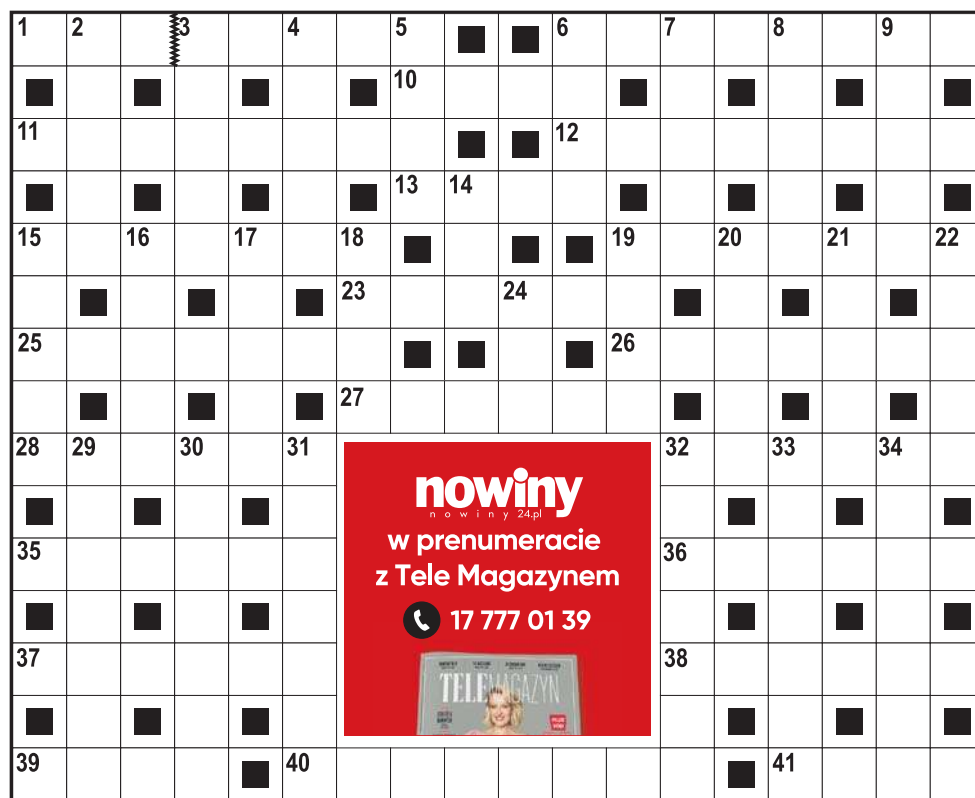
KRZYŻÓWKA NR 7

Poziomo:

- 1) „Kryminalne zagadki ...”, serial USA,
- 6) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
- 10) dolna część kadłuba statku,
- 11) impreza odbywająca się co dwa lata,
- 12) zielona żabka nadrzewna,
- 13) filmowy partner i przyjaciel Flipa,
- 15) wartość emitowanych banknotów,
- 19) turecka broń sieczna,
- 23) element dekoracyjny,
- 25) most nad torami kolejowymi,
- 26) otwór w tęczówce oka,
- 27) miejscowe zaczerwienienie skóry,
- 28) umiarkowany lub zwrotnikowy,
- 32) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
- 35) chiński statek rybacki,
- 36) łakomczuch wśród Smerfów,
- 37) sztaba na drzwiach,
- 38) europejska stolica z Wielkim Meczetem,
- 39) wyspa z Indonezji,
- 40) poskromiona w komedii Szekspira,
- 41) bagaże na grzbiecie zwierzęcia.

Pionowo:

- 2) producent zup w proszku,
- 3) film Juliusza Machulskiego,
- 4) mowa środowiskowa,
- 5) ... rządu, czyli premier,
- 6) ryba na wigilijnym stole,
- 7) powierzchnia kuli w matematyce,



- 8) część geologicznego okresu,
- 10) manekin w pracowni kra- wieckiej,
- 14) Czarny ... to Afryka,
- 15) to, co weszło w krew,
- 16) ... Heat, drużyna koszy- kówki w NBA,
- 17) zdobywanie wiedzy w szkole,
- 18) postępuje niegodziwie, łobuz,
- 19) świadoma część osobowości,
- 20) paraliżuje debiutanta,

- 21) ostry, przenikliwy dźwięk,
- 22) antylopa grzywiasta z Etiopii,
- 24) konkuruje z Leroy Merlin,
- 29) wąski tapczan,
- 30) stan w USA przy granicy z Kanadą,
- 31) zarabia przenosząc towary,
- 32) jarzynowa lub śledziowa,
- 33) atmosfera spotkania,
- 34) osusza ciało po kąpieli.

ROZWIĄZANIE NR 6

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Podjmiesz się zadania, o którym inne osoby nawet bały się myśleć. Horoskop dzienny zapowiada, że zrealizujesz je z powodzeniem. **Ryby (19.02 - 20.03)** Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop na dziś mówi, że będzie w tym sporo Twojej załugi. **Baran (21.03 - 19.04)** Sporo czasu poświęcisz po południu na swoje pasje i zainteresowania. Horoskop dzienny na środę radzi zaangażować do tego inne osoby.

Byk (20.04 - 20.05)

Będziesz przez cały dzień w doskonałym nastroju. Horoskop dzienny mówi, że wpłynie na to decyzja, która dotrze dzisiaj do Ciebie. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Konsekwencji w dążeniu do wyznaczonego celu będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś wróży, że sporo osiągniesz. **Rak (22.06 - 22.07)** Błysziesz talentem, o którym mało kto wiedział. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie przejmuj się, jeśli nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli. Horoskop dzienny mówi, że jutro po troskach nie będzie śladu. **Panna (23.08 - 22.09)** Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj nie podzielają Twojego zdania. Horoskop na dziś ostrzega, że Wasze spotkanie może źle się skończyć. **Waga (23.09 - 22.10)** Ktoś będzie próbował wpływać na Twoje decyzje. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że może to zakończyć się sporą awanturą...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wykażesz się dużą otwartością na potrzeby i oczekiwania innych osób. Horoskop dzienny mówi, że ludzie będą Ci za to wdzięczni. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoje oczekiwania wobec innych osób mogą być nieco wygórowane. Horoskop na dziś stanowczo radzi nieco spuścić z tonu... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Łatwo Ci będzie przychodziło zjednywanie ludzi do swoich pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektórzy wręcz im przyklasną.

Sokół i Miasto Szkła podejmują wrocławian, Resovia w stolicy

Michał Czajka
michal.czajka@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA MĘŻCZYZN. **Nie ma czasu na odpoczynek - dzisiaj kolejna seria gier w 1. lidze koszykarskiej.**

Sokół Łańcut po ostatniej porażce z Astorią zagra u siebie z bardzo trudnym i niewygodnym rywalem - zespołem WKK Wrocław. Ten młody zespół często potrafi się skutecznie postawić znacznie bardziej doświadczonym rywalom i na razie zajmuje w tabeli bardzo wysokie 5. miejsce. Sokoły tymczasem wypadły z najlepszej ósemki i u siebie na pewno muszą szukać wygranej. W łancuckim zespole zadebiutuje Davis Rozitis. - Na pierwszych treningach robi bardzo dobre wrażenie - przyznaje prezes Sokoła Sławomir Kuźniar. - Ostatni mecz w Bydgoszczy, który graliśmy bez Birama Faye pokazał nam, że musimy po prostu kogoś znaleźć, bo nie wiadomo, na ile Biram wypadł nam ze składu (ma kontuzję ręki) - dodaje. W Sokole oprócz Senegalczyka nie zagra też Marcin Kowalczyk i najprawdopodobniej Mateusz Bręk, którzy też jeszcze leczą urazy. Bardzo ciekawie więc zapowiada się rywalizacja Rozitisa z najlepiej zbierającym zawodnikiem ligi Bradleyem Waldowem z WKK (dotychczas 10,6 zbiórki na mecz).



Sokół (nz w akcji Jakub Stupnicki) stanie dzisiaj przed trudnym zadaniem - jak wypadnie?

Początek spotkania o godzinie 17.

Lider czyli Miasto Szkła Krosno również zmierzy się z rywalem z Wrocławia - Szklany Team musi stawić czoła rezerwowi Śląska Wrocław. Po zmianach (na ławce trenerskiej pojawił się Marek Popiołek) tak drużyna zdecydowanie odbiła się od dna i w tej chwili jest tuż nad „kreską”. Bardzo dobrym ruchem okazało się również pozyskanie amerykańskiego rozgrywającego Samajae Haynesa-Jonesa, który aktualnie jest jednym z lepiej punktujących zawodników w 1. lidze - 18,6 punktu na mecz daje mu 5. miejsce wśród najsilniejszych. Warto dodać, że 2. miej-

scie w tej klasyfikacji zajmuje krośnieński playmaker Charles Jackson III (19,4 punktu na mecz). Miasto Szkła zagra już o jedenastą wygraną z rzędu i na papierze tym razem na pewno jest faworytem tym bardziej, że ostatnio krośnianie mogą liczyć na swoich fanów, którzy bardzo licznie stawiają się na meczach.

Początek spotkania o godzinie 19.

Dobry moment będzie chciała zapewne wykorzystać Resovia, która po pokonaniu w Rzeszowie GKS-u Tychy uda się do Warszawy na mecz z tamtejszą Polonią. Wiadomo, że tym razem jest to mecz wyjazdowy, ale podpierając się sa-

mymi liczbami, to stołeczny zespół na pewno też jest w zasięgu resowianów, bo ma dokładnie taki sam bilans jak... GKS Tychy 10 zwycięstw i 9 porażek. Co więcej, drużyna nie zbudowała ze swojej hali jakiejś imponującej twierdzy, bo wygrała trzy mecze i tyle samo przegrała. Na pewno jednak trzeba będzie uważać na Jaydena Coke-Domingue. Kanadyjczyk to w tej chwili najsilniejszy zawodnik w lidze - 19,8 punktu na mecz. Resovia jednak ma kim postraszyć, co pokazał w niedzielnym meczu Oleksandr Mishula, który zapisał na swoim koncie 27 punktów.

Początek o godzinie 18. ©©

Faworyt Azalii bez medalu, za to wychowanka klubu mistrzynią i wicemistrzynią

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOLARSTWO. **Mikołaj Klaczkowski (Smak Górno Poltino Azalia Brzoza Królewska) zajął 7. miejsce w gronie juniorów młodszyc podczas 88. Mistrzostw Polski w Kolarstwie Przelajowym.**

W wyścigach poprzedzających mistrzostwa Mikołaj właściwie nie schodził z podium, toteż był jednym z kandydatów do podium. Na błotnistej trasie (7,5 km) między Cetniewem a Władysławowem nie mógł jednak pokazać pełni formy, w czym mu przeszkodziły m.in. kłopoty gastryczne.

- To prawda, po cichu myślałem o medalu, ale to nie był dzień Mikołaja - mówi Stanisław Zygmunt, szkoleniowiec Azalii. - Po opadach deszczu i śniegu trasa była bardzo trudna. Kola-

rze musieli duży dystans pokonywać na nogach. Tymczasem Mikołaj nie czuł się dobrze, na trasie dopadły go wymioty.

Mistrzem został Hubert Błakesz (UKS Avatar Silesia Team, 33:13), który wyprzedził Kacpra Zygmuntowicza (Pho3nix Cycling Team, 33:38) i Igora Górkę (UKS Avatar Silesia Team, 34:03). Zawodnik Azalii uzyskał czas 36 minut 22 sekundy. W rywalizacji młodzików 17. lata przypadła Michałowi Lipińskiemu, koledze klubowemu Mikołaja.

Ze świetnej strony pokazała się na morzem Malwina Mul (Mat Atom Deweloper Wrocław). Wychowanka Azalii w pięknym stylu zdobyła mistrzostwo Polski w kategorii młodzieżowej (do 23 lat), do czego dorzuciła srebro w kategorii Elita. Lepszą okazała się tylko Antonina Białek (Warszawski Klub Kolarski). ©©



Malwina Mul poradziła sobie na trudnej, błotnistej trasie i zdobyła nad morzem dwa medale mistrzostw Polski

Nieplanowany transfer w Łańcut - co robi Faye?

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | BANK PEKAO S.A. 1 LIGA. **W poniedziałek do Sokoła Łańcut dołączył nowy Davis Rozitis. Prezes łancuckiego klubu Sławomir Kuźniar przyznaje, że ten transfer nie był planowany.**

Dlaczego więc w zespole sokołów pojawił się łotewski center?

- Ostatni mecz z Astorią pokazał nam, jak bardzo musimy mieć solidnego centra, bo zagraliśmy bez Birama. W dodatku nie wiadomo, kiedy wróci on do gry, więc musieliśmy jeszcze działać zanim zamknie się okienko transferowe (trwa tylko do 15 stycznia) - mówi nam prezes Sokoła Sławomir Kuźniar.

Jak jednak poinformował klub, podpisanie umowy z Ło-

tyszem nie oznacza końca współpracy z Senegalczykiem Biramem Faye choć w meczu będzie mógł grać tylko jeden z nich.

- My nie rezygnujemy z Birama natomiast zobaczymy, jak zareaguje sam Biram - czy będzie gotowy podjąć rywalizację, czy też zdecyduje się odejść. Na pewno przydaliby się nam obaj, bo jest to na pewno komfort na drugą część sezonu i przede wszystkim fazę play-off, gdy mecze będą często - zauważa Sławomir Kuźniar.

Rywalizacji na pewno nie boi się Davis Rozitis.

- Przychodząc do nas wiedział, że mamy z składzie Birama, ale znają się dobrze, bo razem grali w Hiszpanii i wtedy Biram był właśnie jego zmiennikiem - podsumowuje prezes Sokoła. ©©

5 pięknych transferów. Z Wilków do Żurawi

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

ŻUŻEL. **5 pięknych dziewczyn z grupy Wolf Girls Krosno, które pracowały jako podprowadzające na meczach Cellfast Wilków Krosno, w sezonie 2025 będą podprowadzającymi Texom Stali Rzeszów.**

„Co prawda nie są to zawodnicy, ale oficjalnie możemy ogłosić, że do Stali Rzeszów dołącza 5 nowych podprowadzających. Są to bardzo dobrze znane twarze w środowisku żużlowym, które upiększały widowiska w Metal-Kas2. Ekstralidze w poprzednich latach. Już za kilka miesięcy pod rzeszowską taśmą staną: Natalia, Klaudia, Emilia, Gabriela i Patrycja! - czytamy m.in. na Facebooku H69 Speedway Rzeszów.

Nowe twarze w gronie podprowadzających Texom Stali to elita w tej profesji. Emilia Wę-



Nowe podprowadzające Texom Stali Rzeszów, które przeniosły się z Wolf Girls Krosno już w nowych barwach

grzynek, zajęła trzecie miejsce w wyborach Miss Startu Speedway Ekstraligi w sezonie 2024. Natalia Furtek w 2023 roku także była drugą Wicemiss Startu SE. Klaudia Kamińska, zanim została podprowadzającą w Krosnie, pełniła taką rolę w Motorze

Lublin, w konkursie na Miss Startu była czwarta. Gabriela Szafrńska także podobała się w tym plebiscycie kibiców sportu żużlowego i była wysoko. Patrycja Jucha również uroczą dziewczyną, znającą specyfikę sportu żużlowego. - Rozstaliśmy

się w zgodzie, w dobrych nastrojach, nie było żadnych pretensji czy złośliwości. Podjęły taką własnie decyzję i szanujemy to. Cała ta grupa trzyma się razem. Praca w Rzeszowie ze względów logistycznym - studia, zatrudnienie - bardziej im odpowiadała - komentuje przenosiny Dominik Urba, koordynator projektu Wolf Girls Krosno. - Karolina Stafa w ubiegłym roku przeniosła się z Rzeszowa do Krosna i nadal będzie podprowadzającą na meczach Wilków.

Texom Stal Rzeszów informuje, że wkrótce ogłosi datę castingu na dodatkowe podprowadzające, które będą pracować podczas meczów Stali Rzeszów.

Jak co roku Cellfast Wilki Krosno organizują casting do Wolf Girls. Swoje kandydatury można zgłaszać do końca miesiąca na adres: urba@wilkikrosno.pl. Zainteresowanie jest bardzo duże, bo to szansa wypłynięcia na szerokie wody. ©©

Serio trwaj, jesteś piękna. 14. zwycięstwo KS DevelopRes. Rzeszowianki są liderem

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. **Ma-
my 3:1. Liczy się wynik. Tonie
jest łyżwiarstwo figurowe -
mówił Michał Masek, trener
DevelopResu po pewnym
zwycięstwie z Pałacem Byd-
goszcz w meczu 15. kolejki.**

Rzeszowianki wygrały 14. mecz w tym sezonie i powróciły na fotele lidera, na którym - czego nikt nie ukrywa - chcą pozostać do końca rozgrywek. Rysice z walczącym o miejsce w play-off bydgoszczankami nie miały łatwej przeprawy, bo nie było to najlepsze spotkanie w ich wykonaniu.

- Nie graliśmy dzisiaj najlepiej i najładniej. Mieliśmy trudną podróż i spodziewaliśmy się, że nie będzie to idealny mecz. Próbowaliśmy różnych rotacji, różnych rzeczy - przyznał coach Rysic nawiązując do długiego powrotu do domów z Płowdwi po spotkaniu Ligi Mistrzów.

Na boisko wybiegły zawodniczki, które rzadko mają szansę występować w wyjściowej szóstce. Ich gra falowała, więc Masek wprowadzał do gry liderki. Rzeszowianki pewnie wygrały dwa pierwsze sety, w których zaszerwowały 9 asów, choć rywalki ambitnie walczyły. Od początku trzeciej partii pałacanki nabrały większej odwagi, poprawiły jakość na przyjęciu oraz w ataku i przejęły inicja-

tywę. Przeważały 17:13 i 19:14. Zaskoczone pewnie rzeszowianki nie kończyły akcji, grały zbyt nerwowo, a pozytywnie nakręcony Pałac z dużym udziałem Switłany Dorsman cieszył się z wygrania partii.

Przyjezdne udanie rozpoczęły także czwartą odsłonę (4:1), ale rzeszowianki szybko wyrównały, wyszły na prowadzenie (16:12, 20:15) i pewnie rozegrały zwycięski finisz. - Każda z nas dawała z siebie wszystko. Ważne, że są 3 punkty - powiedziała Karolina Fedorek.

- Możemy spokojnie koncentrować się na następnym meczu. Teraz ważne, aby odpocząć i przygotować się na sobotni mecz pucharowy - podsumował trener Masek.

Rzeszowianki w sobotę o 17.30 zmierzą się w hali na Podpromiu w spotkaniu ćwierćfinału Tauron Pucharu Polski z Ita Tools Stalą Mielec.

**KS DEVELOPRES RZESZÓW - METAL-
KAS PAŁAC BYDGOSZCZ 3:1
(25:20, 25:19, 21:25, 25:19)**

DevelopRes: Chmielewska 4, Honorio 12, Fedorek 7, Vicet 1, Jurczyk 11, Fedusio 17, Szczygłowska (libero) oraz Kubas (libero), Jasper 7, Dudek 3, Wenerska 1, Machado 7. Trener Michał Masek.

Pałac: Łyczakowska 5, Nowakowska 16, Witowska 6, Martinez Vela 11, Dorsman 14, Franz 1, Jagła (libero) oraz Ziółkowska, Adamczewska 7, Paluszkiwicz. Trener Martino Volpini.

Sędziowali: Anna Banaś i Marcin Rek. **MVP:** Aleksandra Szczygłowska. **Widzów:** 1780. ©©



W meczu z Pałacem Bydgoszcz w rzeszowskiej drużynie grały zmienniczki oraz zawodniczki pierwszej szóstki

TENIS

Pewny awans Hurkacza do drugiej rundy

Hubert Hurkacz wygrał z holenderskim tenisistą Tallonem Griekspoorem 7:5, 6:4, 6:4 i awansował do drugiej rundy wielkoszlemowego turnieju Australian Open w Melbourne. Kolejnym rywalem rozstawionego z numerem 18. Polaka będzie Serb Miomir Kecmanović. Hurkacz grał z nim wcześniej tylko raz i pokonał w 2. rundzie turnieju w Toronto w 2023 roku. Ich mecz zaplanowano na czwartek.



EPA/PAP

KOSZYKÓWKA

Nowa pantera w składzie

Milena Czeakańska dołączyła do kadry zespołu Merger Logistics Pantery Łańcut. To doświadczona zawodniczka w 2. lidze (grała w MLKS-ie Rzeszów czy KKK MOSiR Krosno).

Asseco Resovia zmierzy się dziś z wicemistrzem Cypru

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | PUCHAR CEV. **As-
seco Resovia walczy o awans
do ćwierćfinału Pucharu CEV.
Podopieczni Tومasa Sam-
melvuo zmierzą się w dwu-
meczu z cypryjskim Pafiakos
Pafos. Dziś pierwsze starcie.**

Rzeszowianie bronią wywalczonych przed rokiem Pucharu CEV. W pierwszej rundzie nie dali szans holenderskiemu Orion Stars, wygrywając oba spotkania bez straty seta. W drugiej ograli bez problemów 3:0 i 3:0 z czeski VK Lvi Praga. W kolejnej rundzie grają z cypryjskim Pafiakos Pafos. To faza play-off, która wyłoni czterech ćwierćfinalistów Pucharu CEV, a pozostałymi uczestnikami będą cztery drużyny z trzecich miejsc w Lidze Mistrzów.

Pafiakos Pafos to aktualny wicemistrz Cypru, który ma na koncie pięć tytułów mistrzowskich swojego kraju. W obecnej edycji Pucharu CEV wyeliminował bośniacki OK Napredak Odzak (3:2 na wyjeździe, 3:0 u siebie), Lindemans Aalst z Belgii (3:1 u siebie, 3:0 na wyjeździe) oraz holenderski Draisma Dynamo Apeldoorn (2:3 na wyjeździe i 3:1 u siebie).

Gospodarze dzisiejszego spotkania uważają starcie ze „znakomitą Asseco Resovią” za historyczne i bardzo trudne. Cypryjska drużyna po raz



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Asseco Resovia wygrywała w Pucharze CEV do zera z czołowymi drużynami Holandii i Czech. W środowy wieczór zagra z prezentującą podobny poziom ekipą z Cypru

pierwszy uczestniczy w rozgrywkach europejskich na tym poziomie, co już jest jej wielkim sukcesem. Podczas gdy dla resovoiaków dwumecz z ekipą z Cypru jest kolejnym etapem walki o ponowne zdobycie drugiego pod względem ważności trofeum w europejskiej siatkówce.

Rzeszowianie są w Pafos od wtorkowego wieczora. Polecieli tam w pełnym składzie z Krakowa w bardzo dobrych nastrojach. Mają szacunek dla

przeciwnika, który już sprawił niespodziankę eliminując Dynamo Apeldoorn.

W Pafiakos nie ma w swojej kadrze gwiazd siatkówki. W drużynie występuje trzech Argentyńczyków Alejandro Araya Lahoz - rozgrywający oraz dwóch przyjmujących - Tomás Rodríguez i Bruno Wagner, serbski libero Miłosz Krstevski oraz bułgarski atakujący Boyan Jordanow; były reprezentant kraju. Pozostali to Cypryjczycy. Trenerem zespołu

jest Giórgos Platritis. Mecz w Hali Afrodyty rozpocznie się o godzinie 20, a sędziować go będą Antonella Verrascina (Włochy) i Domink Biegajło (Anglia).

Spotkanie rewanżowe odbędzie się w Rzeszowie 28 stycznia o godzinie 20.30.

Rzeszowianie w czwartek wyjadą do Wrocławia, skąd pojadą do Katowic na sobotni mecz PlusLigi z GKS-em (godz. 17.30). ©©

Cosmos rozgląda się za nowymi zawodnikami

Łukasz Guźda
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA. **Przygotowania do rundy wiosennej rozpoczęła drużyna Grzegorza Pastuszaka. Na pierwszych treningach pojawiło się łącznie czterech nowych zawodników.**

Cosmos przygotowania wznowił w środę 8 stycznia. W pierwszym tygodniu trenowało łącznie około dwudziestu zawodników. Wśród nich było czterech nowych piłkarzy, przymierzających do gry w ekipie z gminy Bukowsko.

Wśród testowanych był m. in. Kacper Karcz. Ofensywny dwudziestolatek poprzednią rundę spędził w zamykającym tabelę Sokole Kamień. Oprócz niego z zespołem Cosmosu trenowało dwóch młodych zawodników pochodzenia ukraińskiego oraz jeden zawodnik rodem z Hiszpanii. Z pewnością to dopiero początek testów w drużynie z Nowotańca. Niemal pewnym się wydaje, że w kolejnych tygodniach na treningach i sparingach zoba-

czymy kolejnych zawodników przymierzanych do gry w Cosmosie. - Zawsze w Nowotańcu jest dużo ruchów kadrowych - podkreśla Grzegorz Pastuszek, trener Cosmosu.

Z drużyną z Nowotańca nie trenuje na razie skrzydłowy Harrison Perea Espana, który przebywa jeszcze w Kolumbii. Do Polski po urlopie świątecznym nie przyleciał jeszcze pochodzący z Demokratycznej Republiki Kongo napastnik Jonathan Longe Diumasumbu.

W środę na treningu pojawił się Jaba Phkhakadze. W czwar-

tek z kolei skrzydłowy trenował już z ekstraklasową Puszcą Niepołomice. Dzień dłużej z drużyną z Nowotańca trenowali Kacper Pieniążek i Łukasz Ostrowski.

Wspomniana dwójka w piątek w godzinach południowych udała się do Staniątek, gdzie swój sparing rozgrywała drużyna z Ekstraklasy. Na razie Phkhakadze, Pieniążek i Ostrowski wrócili do domów i będą trenować z ekipą z Nowotańca. Zostali oni jednak ponownie zaproszeni przez trenera Tułacza na sparing z JKS-em Jarosław. ©©