

W Muzeum Regionalnym w Jaśle można oglądać kolekcję aparatów fotograficznych **str. 2**



FOT. MAREK DYBAŚ

Zapowiadano trzęsienie ziemi na rynku pracy. Rewolucja jest, ale iluzoryczna **str. 9**

BIZNES

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny
n o w i n y 24.pl

Wtorek
9.12.2025

Nr 238 (21 694)

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

Protest przeciwko inwestycji Kronospanu nie słabnie. Włączyła się prokuratura **str. 3**

Alarm przy IPN w Rzeszowie. Co było w porzuconych bagażach? **str. 3**

Można licytować dzieła sztuki na nieuleczalnie chore dzieci **str. 2**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

RZESZÓW

Podkarpackie policjantki świętowały 100 lat służby kobiet. W regionie pracują 862 policjantki **str. 4**

RZESZÓW

Otwarcie Konsulatu Ukrainy

W Rzeszowie przebywa obecnie około 20 tys. obywateli Ukrainy, którzy dotychczas musieli wyjeżdżać do Krakowa lub Lublina, by załatwić sprawy paszportowe i wizowe. Otwarcie Konsulatu Ukrainy przy ul. Szpitalnej uświetnił minister spraw zagranicznych Andrij Sybiha, wręczając miastu i województwu „Bursztynowe Serce Ukrainy” w dowód wdzięczności za pomoc. To szósta ukraińska placówka w Polsce mająca zacieśnić relacje i wspierać obywateli Ukrainy w regionie. *Czytaj str. 4*



FOT. BARBARA GALAS

Oczyszczalnia ścieków w Krośnie po modernizacji za 60 mln zł zacznie produkować zieloną energię **str. 6**

Blisko 5 milionów Polaków odłożyło już ponad 42 mld zł. Czy oszczędzanie w PPK ma sens? **str. 10**

PODKARPACIE W INNYCH MIASTACH SYTUACJA BYŁA ODWROTNA

W Rzeszowie więcej urodzeń niż zgonów

Norbert Ziętał
n.zietal@nowiny24.pl

Rzeszów jest jedynym miastem wojewódzkim w Polsce i jedynym powiatem na Podkarpaciu, w którym w pierwszym półroczu 2025 roku zanotowano dodatni przyrost naturalny.

Najnowsze dane o sytuacji demograficznej opublikował Główny Urząd Statystyczny. Ze wskaźnikiem plus 0,6 na 1000 mieszkańców Rzeszów jest jedyną stolicą województwa w Polsce z dodatnim wskaźnikiem.

Co oznacza dodatni przyrost naturalny? Pokazuje, że w przeliczeniu na 1000 mieszkańców tego miasta o statystyczne 0,6 osoby więcej ludzi się urodziło niż zmarło. To oczywiście korzystny wskaźnik, choć mógłby być wyższy – na poziomie 1 lub 2.

Jednak średnia dla Polski jest o wiele mniej korzystna. W pierwszym półroczu 2025 roku przyrost naturalny (naturalny ubytek) dla naszego kraju wynosił minus 2,5 na 1000 mieszkańców.

Ujemny przyrost naturalny w stolicach województw

W pierwszym półroczu 2025 roku wszystkie stolicy województw w Polsce odnotowały ujemny przyrost naturalny. Najniższy spadek zanotowano w Krakowie, gdzie wskaźnik wyniósł minus 1,1, a najwyższy w Łodzi, sięgając minus 8,6 na 1000 mieszkańców.

W innych dużych miastach przyrost naturalny kształtował się następująco: Warszawa i Białystok po minus 1,6, Wrocław minus 2,1, Gdańsk minus 2,4, Poznań minus 3,5, Lublin minus 4,1, Olsztyn minus 4,4, Zielona Góra minus 4,6, Opole minus 5,1, Kielce minus 5,5, Toruń minus 5,7, Szczecin minus 6,5, Bydgoszcz minus 6,6, Gorzów Wielkopolski minus 6,9, a Katowice minus 7,0.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Badania pokazują, że wielu mieszkańców Rzeszowa czuje się zadowolonych z życia w mieście

Dlaczego tylko Rzeszów ma dodatni przyrost naturalny?

Badania wskazują, że wielu mieszkańców deklaruje, iż są zadowoleni z życia w Rzeszowie. Jako powody podają m.in.: dobrą infrastrukturę, wysoki poziom bezpieczeństwa, czystość i estetykę miasta, szybki rozwój i dostęp do różnorodnych usług. Takie warunki sprzyjają stabilności życiowej i decydowaniu się na założenie lub powiększenie rodziny. Ponadto Rzeszów przyciąga ludzi z mniejszych miejscowości województwa i regionu – szukających pracy, edukacji, lepszej infrastruktury i perspektyw. Napływ ludności w wieku rozrodczym zwiększa udział osób zdolnych do zakładania rodzin, co przekłada się na więcej urodzeń.

Do tego dochodzi relatywnie młoda struktura demograficzna i duży udział ludności w wieku produkcyjnym i przedprodukcyjnym. Miasto jako podkarpacki ośrodek rozwoju gospodarczego i akademickiego przyciąga młodych dorosłych, co naturalnie zwiększa

szanse na wyższy współczynnik urodzeń w porównaniu do obszarów, gdzie dominuje starsza populacja.

Dzięki rozwojowi gospodarczemu, lepszym perspektywom zawodowym i edukacyjnym w Rzeszowie ludzie mają większą pewność jutra, co sprzyja decyzjom o posiadaniu dzieci.

Warto zauważyć, że w wielu gminach w powiecie rzeszowskim, w sąsiedztwie stolicy regionu, również notowany jest dodatni przyrost naturalny. To oczywiście efekt oddziaływania korzystnych warunków w Rzeszowie, a tereny sąsiadujące z miastem (gminy wiejskie) faktycznie stają się obszarami podmiejskimi.

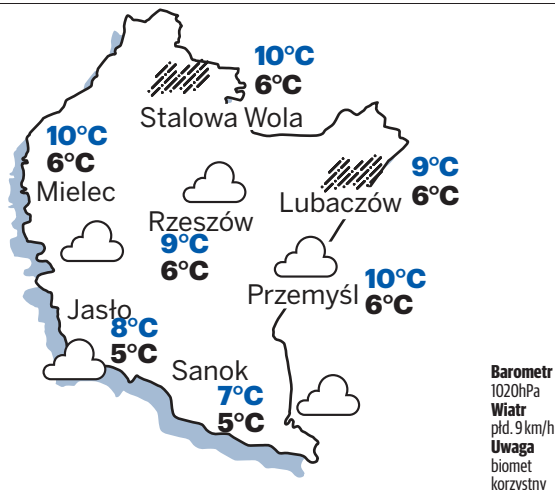
Jednak dobra koniunktura demograficzna może nie trwać „wiecznie”. Dodatni bilans urodzeń może być nie-trwały ze względu na ogólnokrajowy trend niskiej dzietności i starzenia się populacji. Sytuacja zależy też od przyszłej polityki mieszkaniowej i koniunktury gospodarczej w kraju.

©©

Jutro w naszej gazecie Strona Zdrowia

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Pogoda w regionie



9 GRUDNIA 2025

Dziś 343. dzień roku
Do sylwestra pozostało 22 dni.

Dziś przypada:
Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Korupcji (ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 31 października 2003 roku).

Przysłowie na dziś: Po suchym grudniu sucha wiosna bywa i pogoda we żniwa

Imieniny dziś obchodzą:
Jan, Leokadia, Natasza, Piotr, Wiesław, Wiesława.

KALENDARIUM

1587

Zygmunt Waza przybył do Krakowa. 27 grudnia został koronowany na króla Polski i wielkiego księcia litewskiego.

1922

Gabriel Narutowicz (nz.) został wybrany przez Zgromadzenie Narodowe na pierwszego prezydenta RP. 16 grudnia zginął w zamachu.



FOT. WIKIPEDIA

1992

Premier John Major ogłosił w Izbie Gmin separację księżnej Diany i księcia Karola. W lipcu 1996 orzeczono rozwód pary.

1980

W Krzywopłotach pod Karlinem (dziś woj. zachodniopomorskie) podczas prac wiertniczych doszło do erupcji i zapłonu ropy naftowej.

2001

We włoskim Cognie biegaczka narciarska Justyna Kowalczyk zaliczyła pierwszy w swojej karierze start w zawodach pucharu świata.

Imponująca kolekcja aparatów fotograficznych

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

W Muzeum Regionalnym w Jasle czynna jest wystawa aparatów fotograficznych z kolekcji Sławka Jozefa Danko z Trebisova - fotografa, pasjonata i kolekcjonera.

Na ekspozycję składa się ponad 200 unikatowych aparatów fotograficznych oraz akcesoria i sprzęt. Zwiedzający mają niepowtarzalną okazję zobaczyć urządzenia, które zmieniały sposób zapisu obrazu - od najstarszych aparatów skrzynkowych, przez kultowe modele lat 50. XX wieku, po sprzęt, który dziś sam stał się historią. Unikatowa ekspozycja dokumentuje rozwój fotografii w różnych częściach świata.

Jozef Danko pierwsze doświadczenia zdobywał w zakładzie fotograficznym, gdzie nauczył się podstaw pracy z analogowym obrazem. Z czasem

rozвивał swoje umiejętności jako fotograf hobbysta, odkrywając piękno klasycznej fotografii i jej unikatowy, niepowtarzalny charakter.

Zdjęcie powstawało powoli

Dziś, w erze całkowicie zdominowanej przez technologię cyfrową, z pasją opowiada młodszemu pokoleniu o świecie, w którym zdjęcie powstawało powoli, a każdy kadr był przemyślany i wyjątkowy. To właśnie ta fascynacja doprowadziła do powstania bogatej kolekcji, która ciągle rośnie, obejmując m.in. aparaty fotograficzne sięgające końca XIX wieku.

Wystawa powstała dzięki współpracy Muzeum Regionalnego w Jasle z Muzeum i Centrum Kultury Południowego Zemplina w Trebisovie.

Ekspozycja będzie czynna do końca stycznia 2026 roku.

©©



FOT. MAREK DYBAŚ

Unikatowa ekspozycja dokumentuje rozwój fotografii w różnych częściach świata

Można licytować dzieła sztuki dla dzieci nieuleczalnie chorych

Piotr Samolewicz
piotrsamolewicz@polskapress.pl

W budynku A1 Uniwersytetu Rzeszowskiego (al. T. Rejtana 16C) można podziwiać 70 prac artystycznych, które będą licytowane na rzecz Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie.

Gospodarzem aukcji „Kapela serc” jest Uniwersytet Rzeszowski (UR). Uczelnia organizuje ją razem z Radiem Rzeszów. Autorami 40 prac są osoby związane z UR, zarówno młodzi, jak i dojrzały już artyści, przede wszystkim z Wydziału Sztuki. Tematyka i forma 70 prac jest bardzo różna. Dominują obrazy i grafika, ale jest też rzeźba i ceramika. - Akcje takie, jak „Kapela serc”, budują wspólnotę ludzi, którym zależy na tym, by nasze relacje społeczne były jak najtrwalsze, najbardziej wrażliwe i służyły wzmocnieniu naszej tkanki społecznej - powiedział w poniedziałek na wernisażu wystawy „Kapela serc” prorektor UR prof. dr hab. Janusz Pasternski.

Osoby, które chcą uczestniczyć w licytacji, muszą zarejestrować się na platformie onebid.pl. Odnosnik do platformy i kod QR znajdują się na stronie „Kapeli serc”. Na onebid.pl umieszczone są wszystkie dzieła przeznaczone do licytacji z opisami i cenami wywoławczymi. Dzieła można już licytować, podbijać ich ceny do najwyższej, ale o cenie ostatecznej i do kogo trafią dzieła zdecyduje licytacja pro-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Wystawa „Kapela serc” w Uniwersytecie Rzeszowskim prezentuje 70 dzieł sztuki, które można licytować na rzecz hospicjum dla dzieci

wadzona na żywo w piątek 12 grudnia, początek g. 19.

14 grudnia w Klubie Pod Palmą odbędzie się rockowy koncert „Kapela serc”. Na scenie wystąpią: Stare Dziady, TSA MN-KWL, Gerard Magnus Band & Siczka (KSU), Jelonek, Raya Bell, Turbo. Koncertowi towarzyszyć będą zbiórki, aukcje i sprzedaż cegiełek. „Kapela serc” kontynuuje aukcje obrazów, które od wielu lat były organizowane w Rzeszowie na rzecz Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci. Fundacja istnieje od niemal 20 lat. Zajmuje się dziećmi nieuleczalnie chorymi. ©©



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Do licytacji można przystąpić po rejestracji na onebid.pl; link i kod QR są na stronie „Kapeli serc”

KRÓTKO

PODKARPACKIE

Uwaga: Oszuści podszywają się pod Ministerstwo Finansów

Izba Administracji Skarbowej w Rzeszowie przestrzega przed oszustami, którzy za pomocą fałszywych e-maili próbują wyłudzić dane lub środki finansowe. Oszuści wysyłają fałszywe wiadomości e-mail, w których widnieje żądanie zapłaty za rzekomy postój w strefie zastrzeżonej. Próbuje w ten sposób nakłonić do uiszczenia fikcyjnej

opłaty. Po kliknięciu w link użytkownik jest przekierowywany do serwisu, który może wymagać podania poufnych danych. W ten sposób oszuści próbują zdobyć poufne informacje, takie jak: dane osobowe, numery kont bankowych, adresy i hasła poczty elektronicznej. US

MAJDAN KRÓLEWSKI

Defibrylator AED na posterunku



FOT. KPP KOLBUSZOWA

W budynku posterunku policji w Majdanie Królewskim udostępniono defibrylator AED. Urządzenie znajduje się w ogólnodostępnym miejscu i jest gotowe do użycia. Policjanci podkreślają, jak istotną rolę pełni ono w sytuacjach zagrożenia życia. US

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Było doniesienie protestujących do prokuratury, ta przyjęła ich argumenty i zwróciła się do Samorządowego Kolegium Odwoławczego ze swoim sprzeciwem na decyzję wójta gminy Dębica.

Firma Kronospan zamierzała przy swoim zakładzie w Pustkowie-Osiedlu zbudować elektrociepłownię kogeneracyjną CHP, wytwarzającą ciepło i energię elektryczną, co już wiosną br. spotkało się z gwałtownym sprzeciwem mieszkańców tego i sąsiednich sołectw. Ci od razu nazwali inwestycję spalarnią odpadów, głośno wyrażając obawy m.in. przed toksycznymi emisjami i mocno nasilonym ruchem ciężarówek dowożących odpady do ciepłowni i wiążący się z tym radykalny spadek wartości nieruchomości w okolicy Kronospanu. Zbierając wymaganą prawem liczbę podpisów, uzyskali zgodę rady gminy na organizację referendum, w którym mieszkańcy mogliby się wypowiedzieć na temat, czy chcą, czy nie chcą takiej instalacji na swoim terenie. Referendum nie doszło do skutku, a uchwała rady została uchylona przez wojewodę podkarpackiego z uwagi na niezgodną z prawem treść pytań referendalnych.



FOT. SCREEN TVP RZESZÓW

W listopadzie br. „Interwencje” TVP Rzeszów gościły w Pustkowie-Osiedlu na proteście mieszkańców wobec projektu Kronospanu

Nim doszło do tej decyzji, aktywiści nieformalnej grupy Odyseja Wolności, organizującej protesty, zwrócili się do Prokuratury Rejonowej w Dębicy z „Prośbą o rozważenie możliwości wniesienia sprzeciwu od ostatecznej decyzji administracyjnej” wójta, przyjmującej uwarunkowania środowiskowe inwestycji. Taka decyzja zapadła 5 kwietnia 2024 r. Zarzut podstawowy: brak konsultacji społecznych w sprawie projektu, który może mieć duże oddziaływanie na lokalną społeczność.

Prokuratura niewiele czasu potrzebowała na rozpatrzenie wniosku - z końcem października przesłała do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Rzeszowie swój sprzeciw na decyzję władz gminy.

Mieszkańcy sprzeciwiają się budowie elektrociepłowni Kronospanu z powodu zagrożeń środowiskowych i braku konsultacji

Dziś krzyk i wołanie o pomoc ktoś usłyszał, co obwieścił na swoim profilu FB Andrzej Franczak, jeden z liderów Odyseji Wolności. Tym kimś jest Prokuratura Rejonowa w Dębicy.

Prokuratura w kilku punktach wykazała, że gmina „w wyniku rażącego naruszenia prawa nie zapewniła udziału społeczeństwa w prowadzonym postępowaniu”. SKO już wcześniej, bo 8 września, zbadawszy sprawę z inicjatywy władz gminy, uznało, że „nie znalazło podstaw do wszczęcia postępowania z urzędu w sprawie stwierdzenia nieważności ww. decyzji”, jednak pismo prokuratury skłoniło tę instytucję do ponownego zbadania sprawy - ku radości protestujących.

Z końcem listopada „Interwencje” TVP Rzeszów gościły w Pustkowie-Osiedlu na protestach mieszkańców wobec projektu Kronospanu. Na tablicach, jakie przynieśli, widniało: „Mieszkańcy przeciwko spalarni śmieci w Pustkowie-Osiedlu: śmierdzi, dymi, zanieczyszcza środowisko”, „Stop spalarni śmieci w Pustkowie-Osiedlu”. Przedstawiciel firmy Kronospan zapewniał w „Interwencjach”, że ta będzie organizowała spotkania, by przekonać mieszkańców, iż planowana przez nich inwestycja jest bezpieczna i że wiele takich instalacji funkcjonuje w zachodniej Europie.

© P

Alarm przy IPN w Rzeszowie. Co było w porzuconych bagażach?

Opr. Marcin Trzyna
m.trzyna@nowiny24.pl

W piątkowy wieczór (5 grudnia) w centrum Rzeszowa zarządzono alarm po tym, jak przy bramie głównej Instytutu Pamięi Narodowej przy ul. Słowackiego znaleziono porzucone bagaże.

Jak informuje rzeszowska policja, po godz. 19 dyżurny otrzymał zgłoszenie o pozostawionej walizce i plecaku, ukrytych między drzewami w pobliżu IPN.

Wobec braku właściciela pojawiło się podejrzenie, że mogą stanowić zagrożenie. Funkcjonariusze zabezpieczyli teren i odgradzili miejsce zdarzenia. Do działań przystąpili policjanci z Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Rzeszowie oraz przewodnik z psem do wykrywania materiałów wybuchowych z Komendy Powiatowej Policji w Mielcu.

Po dokładnym sprawdzeniu bagaży ustalono, że nie stanowią one zagrożenia. W środku

znajdowały się jedynie ubrania i przedmioty codziennego użytku. Technik kryminalistyki i dochodzeniowcy ustalili właścicieli pozostawionych rzeczy, kobietę i mężczyznę, którzy zostali zatrzymani i noc spędzili w policyjnej izbie zatrzymań. Następnego dnia zostali przesłuchani w charakterze świadków.

Policja apeluje o czujność

Policja przypomina, że w kraju obowiązuje drugi sto-

pień alarmowy BRAVO, który oznacza konieczność zachowania czujności w przestrzeni publicznej.

- Każdy, nawet pozornie błaży incydent, taki jak pozostawienie bagażu bez nadzoru, należy traktować jako potencjalne niebezpieczeństwo - apelują funkcjonariusze.

Służby proszą, by szczególnie w okresie przedświątecznym nie pozostawiać swoich rzeczy bez opieki i reagować na podejrzane sytuacje.



FOT. KMP RZESZÓW

Na miejsce zdarzenia natychmiast skierowano kilka patroli i policyjnych pirotechników

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434901



Zatrzymany za próbę wręczenia łapówki policjantom

Opr. US
u.sobol@nowiny24.pl

Do 8 lat więzienia grozi 48-letniemu kierowcy iveco, który podczas kontroli w Tylawie próbował wręczyć łapówkę policjantom, by uniknąć odpowiedzialności za jazdę bez prawa jazdy.

W piątek około godziny 18.30 w miejscowości Tylawa policjanci z Komisariatu Policji w Dukli zatrzymali do kontroli drogowej samochód marki Iveco. Pojazdem kierował 48-letni obcokrajowiec. W trakcie sprawdzenia dokumentów okazało się, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Zdając sobie sprawę z grożących mu konsekwencji prawnych, kierowca postanowił uniknąć odpowiedzialności, proponując policjantom korzyść majątkową w zamian za odstąpienie od dalszych czynności służbowych. Funkcjonariusze natychmiast zareagowali na próbę korupcji i zatrzymali mężczyznę.

O zdarzeniu powiadomiono oficera dyżurnego KMP w Kro-

śnie, który skierował na miejsce funkcjonariuszy pionu kryminalnego oraz technika kryminalistyki. Pieniądze, którymi 48-latek próbował przekupić policjantów, zostały zabezpieczone jako materiał dowodowy. Mężczyzna został przewieziony do policyjnej izby zatrzymań, a jego pojazd został odholowany i zabezpieczony. Obecnie trwają dalsze czynności w tej sprawie pod nadzorem prokuratury. ©©



FOT. KMP KROŚNO

48-latek został zatrzymany za próbę wręczenia łapówki policjantom podczas kontroli drogowej w Tylawie

W Rzeszowie uroczystie otwarto Konsulat Ukrainy

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

- Każdy obywatel Ukrainy, który potrzebuje pomocy, może ją otrzymać tutaj u nas w konsulacie - zachęca Vasyl Yordan, konsul Ukrainy w Rzeszowie.

Obecnie w stolicy Podkarpacia przebywa około 20 tys. obywateli Ukrainy, z których większość uciekła z kraju z powodu trwającej wojny. Od 8 grudnia nie będą już musieli jechać do Krakowa czy Lublina, aby wyrobić paszport, uzyskać wizę lub załatwić inną pomoc.

Bursztynowe Serce dla Rzeszowa i Podkarpacia

Na uroczyste otwarcie Konsulatu Ukrainy przy ul. Szpitalnej przyjechał minister spraw zagranicznych Andrzej Sybija. Swoje wystąpienie rozpoczął od podziękowań dla rzeszowian za pomoc w pierwszych godzinach pełnoskalowej inwazji rosyjskiej. Wręczył on miastu oraz województwu „Bursztynowe Serce Ukrainy”. To symbol solidarności i wdzięczności. I przypomniał, że to Rzeszów jako pierwszy otrzymał także tytuł „Miasta-Ratownika” od prezydenta Ukrainy. - Polska to państwo, gdzie Ukraińcy znaleźli drugi dom - podkreśla minister spraw zagranicznych. - To nasz obowiązek, aby zadbać o naszych obywateli na terenie tego kraju - dodał Andrzej Sybija.



FOT. BARBARA GALAS

Uroczyste otwarcie Konsulatu Ukrainy w Rzeszowie odbyło się w obecności przedstawicieli władz i dyplomatów

To już szósta ukraińska placówka dyplomatyczna na terenie Polski. Wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul wyraziła nadzieję, że dzięki konsulatowi w Rzeszowie stosunki Polski z Ukrainą jeszcze bardziej się zacieśnią. - To jest dopiero początek większej dyplomacji - zaznaczyła.

Marszałek województwa podkarpackiego Władysław Ortyl przypomniał, że podrzeszowskie lotnisko od lutego 2022 roku jest hubem z pomocą humanitarną i militarną dla Ukrainy. - Podkarpacie stało się istotnym miejscem na mapie nie tylko naszego kraju, ale i ca-

łego świata. Obecnie nazwę Jasionka i Rzeszów coraz lepiej wymawia większość międzynarodowych polityków, dyplomatów i komentatorów - zaznaczył marszałek.

Nasze dzieci prosiły Mikołaja o pokój

Wystąpienia polityków podsumował Andrzej Sybija. Zauważył, że w każdym z przemówień wybrzmiało słowo „pokój”. - Ukraina i Europa razem potrzebują pokoju. 6 grudnia obchodziliśmy święto Mikołaja, a każde dziecko pisało do niego list z prośbą o pokój - mówił minister.

Korzystając z okazji, Andrzej Sybija zachęcił polskich przedsiębiorców do wzięcia udziału w programie odbudowy Ukrainy. Aby to ułatwić, ukraiński parlament przyjął specjalną ustawę o wspieraniu obywateli RP przebywających na terytorium Ukrainy. W przyszłym roku odbędzie się specjalna konferencja poświęcona temu tematowi. - Cieszę się, że jestem tutaj i w imieniu prezydenta Wołodymyra Zełenskigo oraz narodu ukraińskiego przekazuję podziękowania. Jesteście drzwiami, przez które codziennie migruje wiele ludzi. Jesteście drogą życia - wskazywał minister. ©©

Koledze Markowi Szczęchowi

wyrazi szczerego współczucia
i słowa wsparcia w tych trudnych
chwilach z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd i pracownicy ICN Polfa Rzeszów SA

0011448095

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś.p Janiny Chmiel

Członka Spółdzielni, wieloletniej członkini Rady
Nadzorczej „SPOŁEM” PSS w Rzeszowie
Rodzinie i Bliskim

Wyrazy szczerego współczucia składają
Rada Nadzorcza i Zarząd „SPOŁEM” PSS w Rzeszowie

0011447895

REKLAMA

0011442389



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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

www.zupic.pl

100 lat kobiet w policji – od pionierki do liderki. Na Podkarpaciu pracują 862 policjantki

Wojciech Tataro
wojciech.tataro@polskapress.pl

Kobiety służące w podkarpackiej policji spotkały się w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie z okazji setnej rocznicy dopuszczenia pań do służby w policji.

W spotkaniu uczestniczyły wojewódzkie władze policji na czele z komendantem, nadinspektorem Andrzejem Patrzałem. Obecni byli także m.in. dyrektor generalny PUW Tomasz Cyran, europosłanka Elżbieta Łukacijewska, członek zarządu województwa podkarpackiego Małgorzata Jarosińska-Jedynak, oficerowie, policjanci, pracownicy cywilni policji oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych formacji - wojska i Państwowej Straży Pożarnej. - Nasze wspaniałe panie pełnią służbę i pracują we



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

W PUW odbyła się konferencja poświęcona 100. rocznicy służby kobiet w policji

wszystkich pionach i na wszystkich szczeblach: w służbie prewencyjnej, kryminalnej i logistycznej. Wasza obecność to nie tylko różnorodność perspektyw, ale także empatia, zrozumienie drugiego człowieka oraz innowacyjne podejście do rozwiązywania pojawiających się problemów. Funkcjonariuszki wzmacniają zaufanie społeczne i sprawiają, że policja staje się bliższa obywatelom - powiedział

nadinsp. Andrzej Patrzalek, komendant wojewódzkiej policji w Rzeszowie.

Na Podkarpaciu pracują 862 policjantki pełniące obowiązki w różnych komórkach i wydziałach, łącząc życie rodzinne z wymagającą służbą. - Odkąd pamiętam, chciałam zostać policjantką. Moje aspiracje zawodowe się spełniły. Po studiach odbyłam staż w KPP w Sanoku, podczas którego upewniłam się, że poli-

cja to jest to, co chcę robić w życiu. Z perspektywy czasu nie żałuję. Zawód policjanta wymaga wielu poświęceń, ale daje także dużo satysfakcji i motywacji podczas codziennych działań - mówi nadkom. Monika Hędrzak.

Kilkanaście policjantek odebrało wyróżnienia i listy gratulacyjne, a europosłanka Łukacijewska zaprosiła je do Brukseli na zwiędzanie Parlamentu Europejskiego. ©©

Najtańsza energia to ta, której przedsiębiorstwo nie musi zużyć

Firmy na drodze do odczarowania transformacji energetycznej

Polska w ciągu najbliższych 10 lat zainwestuje biliony złotych w transformację energetyczną. To będą nie tylko wielkie projekty infrastrukturalne, jak atom, farmy wiatrowe czy nowe sieci przesyłowe, ale też wiele inwestycji przedsiębiorstw w poprawę efektywności energetycznej. To wielka szansa dla polskich firm, zwłaszcza z sektora MŚP, dla których ceny energii są obecnie jedną z kluczowych barier rozwojowych.

Jeszcze kilka lat temu w biznesie dominowało jedno podejście: koszt jest królem. Później, pod wpływem pandemii i wstrząsów geopolitycznych, nadeszła era „odporności za wszelką cenę”. Dziś przedsiębiorstwa muszą łączyć oba te modele, bo konkurencyjne koszty i operacyjna zwinność stają się fundamentem przewagi. W polskich realiach na drodze do poprawy produktywności i efektywności kosztowej stoją dwie główne przeszkody: rosnące koszty pracy i ceny energii.

Duszący miks

W trzech pierwszych kwartałach 2025 r. średnia cena energii elektrycznej w Polsce była średnio o 10-15% wyższa niż w Unii Europejskiej, wynosząca ok. 90 euro/MWh. To głównie efekt wciąż dużego udziału węgla w naszym miksie energetycznym oraz wysokich kosztów uprawnień do emisji CO₂. Polska należy też do krajów z największymi dobowymi zmianami cen - tańsza energia w środku dnia przeplata się z droższą w godzinach wieczornych, gdy fotowoltaika już nie pracuje. Dla firm oznacza to trudność w przewidywaniu kosztów i planowaniu marż.

Polskie MŚP doskonale zdają sobie sprawę ze skali problemu, co potwierdzają badania „EIB Investment Survey” Europejskiego Banku Inwestycyjnego. Wynika z niego, że koszty energii to dziś najpoważniejsza bariera rozwoju. Efekt? Coraz mocniejsza presja na marżę, trudność w planowaniu i rosnące ryzyko utraty konkurencyjności – szczególnie dla firm energochłonnych.

Zacznij od oświetlenia

Dla wielu polskich MŚP to wręcz być albo nie być. I właśnie dlatego trzeba kwestie transformacji energetycznej odczarować. Wielu przedsiębiorców kojarzy ją wyłącznie z wielkimi inwestycjami: elektrownią jądrową czy morskimi farmami wiatrowymi. One są ważne, w przyszłości zapewnią gospodarce stabilne oraz tanie źródło energii, ale nie rozwiążą problemów firm tu i teraz. Transformacja musi zaczynać się w każdej firmie. Najtańsza energia to nie ta kupiona taniej, lecz ta, której przedsiębiorstwo nie musi zużyć. Brak działań może prowadzić do utraty konkurencyjności, a w niektórych branżach – do wykluczenia z rynku.

Polskie MŚP na stałe powinny wpisać inwestycje w transformację energetyczną w swoje strategiczne cele i konsekwentnie je realizować. Muszą zacząć traktować to jako sposób na poprawę marż, a nie jako koszt.

- Inwestycje w odnawialne źródła energii i efektywność energetyczną pozwalają nie tylko obniżyć koszty działalności, ale też zwiększyć odporność firm na wahania cen energii. Dla przedsiębiorstw energochłonnych to realna możliwość zabezpieczenia przyszłości biznesu – podkreśla Jarosław Kała, dyrektor Departamentu Produktów Finansowych w Agencji Rozwoju Przemysłu S.A.

- Co to mogą być za inwestycje?
- instalacje OZE pokrywające część zapotrzebowania na energię
 - termomodernizacja
 - wymiana lub modernizacja maszyn i linii produkcyjnych
 - odzysk ciepła odpadowego
 - modernizacja systemów wentylacji, ogrzewania i klimatyzacji
 - wymiana oświetlenia na energooszczędne.

Niewiele firm policzyło, ile mogłoby zaoszczędzić nawet na tak prostym kroku jak modernizacja oświetlenia. Czekanie na pierwszą elektrownię jądrową nie rozwiąże problemów. Zmiana musi zacząć się w każdym przedsiębiorstwie, nawet od małych rzeczy.



Startujemy z trudniejszej pozycji

To tym bardziej konieczne, że skala wyzwania jest większa niż w wielu krajach Europy Zachodniej. Think tank Bruegel w analizie „Measuring GDP at risk in the low-carbon transition” dowodzi, że podczas gdy Niemcy, Francja czy Szwecja mogą relatywnie łatwiej przejść na gospodarkę niskoemisyjną, to Polska, Bułgaria czy Słowacja napotkają na tej drodze znacznie większe trudności.

- Procesy modernizacyjne są długotrwałe i wymagają dużych nakładów, a zwrot z inwestycji często jest odroczony w czasie. Duże firmy i grupy kapitałowe mają do dyspozycji zespoły ds. transformacji, wsparcie zewnętrznych konsultantów, portfele akcjonariuszy oraz łatwiejszy dostęp do finansowania zewnętrznego, ale przecież gospodarkę krajową tworzą setki tysięcy przedsiębiorstw. To MŚP stanowią fundament gospodarki i to w nich musi dojść do realnej zmiany, jeśli chcą utrzymać konkurencyjność – podkreśla Jarosław Kała z ARP S.A.

Jak to wszystko sfinansować?

Kluczowe pytanie brzmi: skąd wziąć środki na transformację? Na szczęście odpowiedź jest coraz bardziej optymistyczna: możliwości jest naprawdę dużo!

1. Fundusze UE i programy krajowe

W samym tylko 2025 r. Polska ma do dyspozycji ponad 42 mld zł na transformację energetyczną, efektywność energetyczną, OZE i infrastrukturę sieciową. Środki pochodzą m.in. z KPO, Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, FEnIKS i FEPW. Ponad połowę z nich już rozdysponowano – podpisane umowy obejmują inwestycje za 21,8 mld zł, z czego 70% środków trafia na efektywność energetyczną i OZE. Nabory nadal jednak trwają. Warto przygotować wnioski i – co szczególnie ważne – zadbać o finansowanie pomostowe, bo dotacje najczęściej są wypłacane dopiero po zakończeniu projektu.

2. Białe certyfikaty – niedoceniany instrument

Niewielu przedsiębiorców wie, że inwestycje po-

prawiające efektywność energetyczną mogą przynieść dodatkowy, wymierny finansowo efekt: białe certyfikaty. Można je sprzedać na Towarowej Giełdzie Energii, uzyskując realny zwrot części kosztów. Im większa oszczędność energii, tym wyższa wartość certyfikatów. Liczą się nawet projekty pozornie niewielkie – jak modernizacja oświetlenia, termomodernizacja czy odzysk ciepła. Co kluczowe, efekty tych inwestycji muszą być potwierdzone przez audytorów przed i po realizacji.

3. Pożyczki, kredyty i leasing

Rzecznik MŚP, Agnieszka Majewska, zwraca uwagę, że mikro-, mali i średni przedsiębiorcy mierzą się cały czas z brakiem dostępu do finansowania. Może to wynikać z sytuacji finansowej konkretnych firm lub braków zabezpieczeń. Jednocześnie sektor finansowy jest dziś bardzo płynny, a oferta szeroka, zwłaszcza w obszarze zielonych inwestycji. Trzeba jednak umieć dobrać instrument do rodzaju inwestycji.

- Możliwości finansowania transformacji energetycznej polskich MŚP jest naprawdę wiele i warto je umiejętnie łączyć. Agencja Rozwoju Przemysłu od lat finansuje rozwój i transformację polskich małych i średnich firm - od pożyczek na zielone inwestycje z gwarancją InvestEU, zabezpieczającą nawet 80% finansowania, przez leasing, po finansowanie pomostowe projektów dotacyjnych – wylicza Jarosław Kała z ARP S.A.

Transformacja, która się opłaca

Wysokie koszty energii i pracy nie znikną. Firmy muszą działać, zanim będzie za późno. Odpowiednio przygotowana inwestycja w efektywność energetyczną obniża koszty operacyjne, zmniejsza ryzyko i zwiększa odporność na wahania cen energii. Dla polskich MŚP transformacja energetyczna to dziś nie moda ani obowiązek. To po prostu najbardziej opłacalna inwestycja w przyszłość firmy.

Zabezpieczyli nielegalne papierosy

Opr. US

u.sobol@nowiny24.pl

W domu mieszkanki gminy Domaradz policjanci zabezpieczyli ponad 300 paczek nielegalnych papierosów. Straty Skarbu Państwa oszacowano na blisko 8 tys. zł, a 56-latką usłyszała zarzut.

Policjanci z wydziału kryminalnego, zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej i korupcji, zatrzymali 56-letnią mieszkankę gminy Domaradz podejrzaną o posiadanie nielegalnych papierosów. W trakcie przeszukania jej domu, przeprowadzonego wspólnie z funkcjonariuszami podkarpackiego urzędu celno-skarbowego, ujawniono i zabezpieczono łącznie 33 kartony - ponad 300 paczek papierosów różnych marek bez polskich znaków akcyzy skarbowej. Według ustaleń policjantów straty Skarbu Państwa wyniosłyby blisko 8 tysięcy złotych. Kobieta usłyszała zarzut, a za posiadanie wyrobów bez akcyzy grozi jej grzywna i przepadek towaru. ©

Oczyszczalnia po modernizacji stanie się źródłem zielonej energii

Ewa Gorczyca

e.gorczyca@nowiny24.pl

2,5 roku potrwa modernizacja oczyszczalni ścieków w Krośnie. W unowocześnieniu obiektu miejska spółka komunalna zainwestuje prawie 60 mln zł.

Krośnieńska oczyszczalnia przyjmuje 20 tysięcy metrów sześciennych ścieków na dobę - z Krosna i ośmiu gmin powiatu krośnieńskiego. Janusz Fic, prezes Krośnieńskiego Holdingu Komunalnego, podkreśla, że jej modernizacja to jedna z najważniejszych inwestycji spółki. Wiele urządzeń służy już od lat 90. Ich wymiana na nowsze, bardziej wydajne modele to gwarancja, że system odbioru ścieków będzie działał niezawodnie przez kolejne lata.

- Musimy sprostać ciągle rosnącym wymaganiom w zakresie jakości oczyszczonych ścieków i przeróbki osadów. Oczyszczalnia ścieków to obiekt strategiczny. Kluczowe jest utrzymywanie jej w stanie



FOT. EWA GORCZYCA

- Modernizacja oczyszczalni to jedna z naszych najważniejszych inwestycji w ostatnich latach
- mówi Janusz Fic, prezes KHK

technicznym zapewniającym niezawodność i bezpieczeństwo funkcjonowania - mówi Łukasz Karamus, kierownik oczyszczalni.

Zakres prac jest duży. Wymiana obejmie urządzenia w części ściekowej i osadowej. Będą m.in. nowe pompy, mieszadła, wymienniki ciepła do podgrzewania osadu w komorach fermentacyjnych, za-

gęszczarka i wirówka do osadów, dmuchawa zapewniająca powietrze potrzebne do oczyszczania ścieków. Powstanie budynek, w którym zainstalowany będzie system sterowania oczyszczaniem odpadów.

Największym nowym obiektem będzie jeszcze jedna komora fermentacyjna - zamknięty zbiornik żelbetonowy o pojemności 2,5 tys. metrów

sześciennych. Po jej wybudowaniu zmodernizowane zostaną dwie istniejące komory. Zmodernizowana zostanie też główna pompownia. To strategiczny obiekt oczyszczalni - odpowiada za odbiór ścieków z kolektora głównego i przetwarzanie ich do urządzeń oczyszczających.

Krośnieński Holding Komunalny podpisał już umowę na wykonanie tych prac. Zajmie się tym firma HMK, specjalizująca się w budowlach oczyszczalni. Firma ta zbuduje także jeszcze jeden zbiornik na biogaz powstający w procesie oczyszczania ścieków.

Fundusze na modernizację oczyszczalni pochodzą z preferencyjnej pożyczki (51 mln złotych) wspierającej zieloną transformację miast, w ramach Krajowego Planu Odbudowy. Natomiast budowa zbiornika biogazu to jedna z inwestycji realizowanych w projekcie Krośnieńskiego Klastra Energii (tworzą go miasto, KHK i Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie), który dostał dotację z KPO.

- Dzięki nowym instalacjom i technologiom zyskamy większe zdolności magazynowe biogazu, zwiększymy bezpieczeństwo funkcjonowania instalacji oraz poprawimy efektywność energetyczną oczyszczalni ścieków. Dzięki temu jako jedni z pierwszych w Polsce wypełnimy normy przyjętej w ubiegłym roku unijnej dyrektywy ściekowej w zakresie neutralności energetycznej - mówi Janusz Fic.

Krośnieńska oczyszczalnia nie tylko zyska nowoczesną infrastrukturę, ale stanie się też źródłem zielonej energii. Prąd i ciepło wytworzone z biogazu pokryją energetyczne zapotrzebowanie oczyszczalni.

- Dodatkowo będziemy mogli elastycznie zarządzać produkcją energii: generować ją w okresach dla nas najbardziej korzystnych cenowo i docelowo wykorzystywać ją na potrzeby bilansowania naszego klastra - dodaje prezes Janusz Fic.

Modernizacja ma być zakończona w maju 2028 roku. ©

JAROSŁAWY 2025 zostały rozdane

Klaudia Oronowicz-Chudzik
k.oronowicz@nowiny24.pl

Podczas gali 650. rocznicy lokacji Jarosławia wręczono nagrody burmistrza dla osób szczególnie zasłużonych dla miasta.

Decyzją kapituły uhonorowano: Łukasza Płocicę - prezesa Eurobud Grupa Sp. z o.o., Tomasza Dębickiego - muzyka i pedagoga, Krzysztofa Kupczakiewicza (DJ CREAM) - artystę, którego działalność wykracza dziś daleko poza granice regionu. Dodatkowo burmistrz Marcin Nazarewicz przyznał własne wyróżnienia, nagrażając Annę Gajdę - poetkę - oraz Wacława Kochanowicza - cennionego malarza.

Nagrody JAROSŁAWY wręczono już po raz 31. Ich historia

sięga czasów burmistrza Jerzego Matusza, który jako pierwszy zainicjował tę formę wyróżnienia. Dziś statuetki, zaprojektowane przez rzeźbiarza Dariusza Jasiewicza, stały się jednym z najważniejszych symboli miejskiego uznania. Sam autor był obecny na tegorocznej gali. O Jarosławiu opowiedziała w specjalnym wykładzie Zofia Kostka-Bieńkowska, kustosz Muzeum Kamienica Orsettich, przypominając o dziedzictwie, które łączy pokolenia. Między kolejnymi kategoriami nagród publiczność wysłuchała m.in. występów młodych, utalentowanych wokalistów związanych z jarosławską sceną muzyczną. Kulminacją wieczoru był koncert orkiestry Fresco Sonare pod batutą Moniki Bachowskiej. ©

Zmodernizowany plac manewrowy dostosowany do nowych wymogów egzaminów

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

W Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Przemyśle uroczyste otwarto zmodernizowany plac manewrowy dostosowany do nowych wymogów egzaminacyjnych dla kategorii C + E.

Zmodernizowany plac manewrowy odpowiada nowym wymaganiom egzaminacyjnym dla kategorii prawa jazdy C + E (zestaw pojazdów, ciągnik siodłowy i nacze).

Zaprezentowany został nowy pojazd egzaminacyjny. To ciągnik siodłowy marki MAN z naczą, który zastąpi dotychczasowy zestaw ciężarówki z przyczepą tandem. Nowy zestaw jest większy i cięższy, co oznacza bardziej wymagające zadania, ale



FOT. NORBERT ZIETAŁ

Przecięcie wstęgi na zmodernizowanym placu manewrowym WORD w Przemyśle

także lepsze przygotowanie do realnej pracy na drogach.

**Inwestycje
za ponad 1,4 mln zł**

Wartość inwestycji wyniosła ponad 1,2 mln złotych, z czego 1 mln zł pochodzi z do-

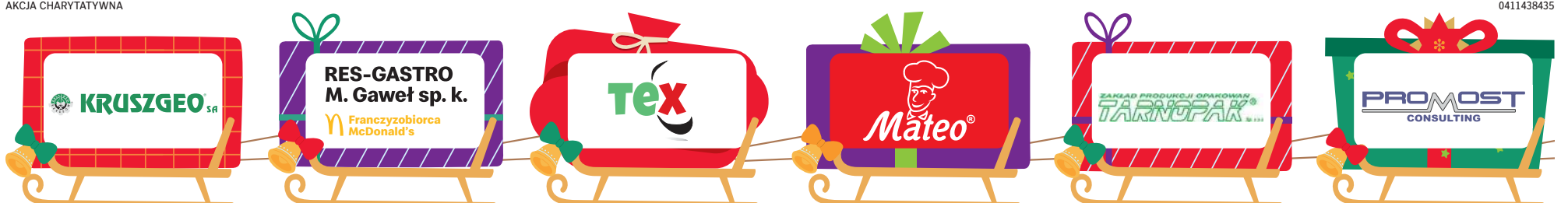
tacji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego. Pozostałą część stanowi wkład własny WORD.

Łącznie wartość tegorocznych inwestycji przemysłowego WORD przekroczyła 1,4 mln zł, w tym zakup nowego sa-

mochodu egzaminacyjnego na kategorie B, zakup nowego serwera i modernizację instalacji elektrycznej. Zrealizowano również działania proekologiczne, m.in. przez posadzenie ponad 250 drzew i krzewów. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0411438435



Do 2031 roku POLREGIO zostaje na Podkarpaciu

Marcin Żminkowski
marcin.zminkowski@polskapress.pl

Samorząd województwa podpisał z POLREGIO długoterminową umowę na obsługę połączeń kolejowych w regionie na lata 2027-2031.

- To bardzo ważny krok dla całego regionu. Zapewnia ciągłość świadczenia usług i pozwoli na dalszą integrację naszego systemu transportowego - zaznaczył marszałek Władysław Ortyl.

- To porozumienie to kolejny etap budowania nowoczesnej, dostępnej komunikacji publicznej na Podkarpaciu - podkreśliła Aleksandra Grzywaczewska, p.o. prezesa spółki.

Wartość kontraktu to prawie 900 milionów złotych. Zgodnie z umową przewozy w województwie zostały podzielone na dwa główne zadania: Podkarpacka Kolej Aglomeracyjna to połączenia z Rzeszowa do Dębicy, Kolbuszowej, Przeworska, Strzyżowa oraz na lotnisko w Jasionce. Obsługa pozostałych tras w regionie reali-



Przewoźnika wyłoniono w przetargu. Wczoraj podpisano umowę

zowana będzie przez nowoczesny tabor POLREGIO. Porozumienie obejmuje również użytkowanie i obsługę zaplecza technicznego przy przystanku Rzeszów Staroniwa.

Z danych przewoźnika wynika, że z usług POLREGIO na Podkarpaciu korzysta coraz więcej podróżnych. W 2024 r. liczba pasażerów wzrosła o 11 proc. Również ostatnie trzy kwartały obecnego roku przy-

niosły ponad 7-procentowy wzrost zainteresowania koleją.

Na atrakcyjność podróży wpływają programy taryfowe, m.in. „Taryfa podkarpacka” i oferta „Połączenie w dobrej cenie”, umożliwiające tańsze przejazdy na wybranych odcinkach. Dostępne są również taryfy łączone, które ułatwiają przesiadki do autobusów obsługujących 18 gmin oraz do komunikacji miejskiej

w Rzeszowie. Równocześnie Aleksandra Grzywaczewska zapowiedział od przyszłego roku 7-procentową podwyżkę cen biletów.

Wszystkie połączenia kolejowe w regionie obsługiwane są nowym lub zmodernizowanym taborem. Składy są przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami - mają miejsca na wózki, rampy ułatwiające wsiadanie i wysiadanie oraz automaty biletowe. W dni robocze na trasy województwa wyjeżdża niemal 300 pociągów, obsługujących około 200 stacji i przystanków.

Poza siedmioprocentowymi podwyżkami cen biletów, w przyszłym roku zostanie wyłączona na dwa lata linia 108. - To trudny czas, ale jest taki moment, że trzeba to zrobić. Myślę, że PLK, które jest właścicielem torów, zrobi wszystko, żeby zmieścić się w terminach. Mam nadzieję, że te utrudnienia zostaną zrekompensowane w przyszłości poprzez zmniejszenie czasu przewozu i zwiększenie jego bezpieczeństwa - powiedział marszałek Ortyl. ©©

Zapobiegli atakowi dywersji? Przesłuchano dwie osoby z... Brazylii

Łukasz Solski
l.soski@nowiny24.pl

Prokuratura ujawniła nowe informacje dotyczące głośnej akcji z 3 grudnia, kiedy to policjanci wkroczyli do mieszkania w jednej z kamienic przy ulicy Rejtana w Przemyślu.

Osoby, którymi zainteresowali się policjanci, miały zachowywać się podejrzanie w pobliżu ważnej infrastruktury kolejowej. Zgłoszenie dotyczyło ich obecności przy przejeździe kolejowym w sąsiedztwie sklepu Castorama w Przemyślu. Funkcjonariusze dotarli do tych osób. Po ustaleniu, gdzie przebywają, weszli do mieszkania przy Rejtana. Podczas akcji nie użyto broni palnej. Funkcjonariusze posłużyli się jednak granatami hukowymi. W lokalu przeprowadzono przeszukanie. Zabezpieczono przedmioty, w tym elektronikę, która ma zostać przeanalizowana przez biegłych. W mieszkaniu przebywały dwie osoby: kobieta i mężczyzna z Brazylii.

Oboje zostali zatrzymani i przesłuchani.

Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Przemyślu, Marta Pętkowska, w rozmowie z „Nowinami” przekazała:

- Przeszukano mieszkanie, zatrzymano dwie osoby, kobietę i mężczyznę, obywateli Brazylii, którzy zostali przesłuchani na okoliczność zdarzeń, które zdołano ustalić, a więc przemieszczania się, wykonywania określonych działań. Zabezpieczono przedmioty - chodzi o urządzenia elektroniczne. Na tym etapie tym osobom nie przedstawiono zarzutów, jednak śledztwo trwa.

Śledczy analizują teraz zabezpieczone materiały. Nie wiadomo jeszcze, czy działania zatrzymanych mogły stanowić zagrożenie dla infrastruktury kolejowej, ani jaki był ich faktyczny cel pobytu w okolicy przejazdu. Prokurator przekazała, że śledztwo toczy się pod kątem możliwego przestępstwa szpiegostwa na rzecz obcego wywiadu.

Na dalsze ustalenia prokuratury trzeba poczekać. ©©

REKLAMA

0011447487

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

FAUST

PREMIERA
12 GRUDNIA 2025

KLASYKA
3.0

Dofinansowano ze środków budżetu
Województwa Podkarpackiego
w ramach projektu pn. „KLASYKA 3.0”.



to jest **TEATR**
www.teatr-rzeszow.pl

PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

Finansowane ze środków
budżetu Województwa Podkarpackiego



Teatr im. Wandy
Siemaszkowej w Rzeszowie
jest instytucją artystyczną
Województwa Podkarpackiego

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Skandal w areszcie śledczym

Dwóch funkcjonariuszy Służby Więziennej w Łodzi usłyszało zarzuty przyjmowania łapówek w zamian za wnoszenie do aresztu i przekazywanie osadzonym m.in. telefonów komórkowych oraz środków odurzających. Jak poinformował rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi Paweł Jasiak, do zatrzymań doszło 26 listopada. Przeszu-

kano wiele lokali, a funkcjonariusze Delegatury Centralnego Biura Antykorupcyjnego w Łodzi zabezpieczyli gotówkę, telefony komórkowe, środki odurzające i farmakologiczne. - Z ustaleń śledztwa wynika, że proceder odkryty w Areszcie Śledczym w Łodzi mógł trwać co najmniej od stycznia 2021 roku do czerwca 2024 roku - wyjaśnił prok. Jasiak.

WARSZAWA

Harcerze przynieśli Światło Pokoju



W poniedziałek prezydent Karol Nawrocki otrzymał od harcerzy Betlejemskie Światło Pokoju. W niedzielę w Zakopanem harcerze odebrali je od słowackich skautów. Betlejemskie Światło Pokoju trafi w najbliższych dniach do parafii, szkół, szpitali, urzędów, placówek pomocowych i domów w całej Polsce.

Marcin Koziestański, AK
Warszawa

W warszawskim sądzie ruszył proces Grzegorza Brauna. Europeoseł i lider partii Konfederacja Korony Polskiej pojawił się tam razem z grupą zwolenników, w tym tzw. Rodakami Kamratami.

Europeoseł złożył wnioski o wyłączenie sędziego i zmianę oskarżającego prokuratora.

Sprawa dotyczy m.in. zgłoszenia przez Brauna świec chanukowych w Sejmie w grudniu 2023 r.

- Szczęść Boże Wysoki Sądzie. Wnoszę o wyłączenie sędziego Marcina Brzostko ze składu sędziowskiego. Obywatelom RP powinien być bowiem zagwarantowany uczciwy proces. A przypuszczam, że celem pana sędziego nie jest wnikliwe zapoznanie się z faktami. Akt oskarżenia sklecony jest przez prokuraturę z kilku zdarzeń, z kilku miejsc, które łączy tylko moja osoba. W akcie oskarżenia znajdują się same insynuacje, jest on chyba stworzony metodą kopiuj-wklej z „Gazety Wyborczej”. A pan sędzia uprzedzony przez moich obrońców o tym, że obowiązują mnie obowiązki europośły, zignorował harmonogram moich działań - przekonywał na sali rozpraw Grzegorz Braun, który domagał się wyłączenia sędziego z postępowania.



Europeoseł Grzegorz Braun przed budynkiem sądu z grupą zwolenników, w tym tzw. Rodakami Kamratami

Europeoseł powiedział również, że sędzia Brzostko jest „neosędzią” i został mianowany na pierwsze stanowisko sędziowskie już po 2017 r. - Nie wchodząc w ten spór, ale z ostrożności procesowej nie chcę uczestniczyć w postępowaniu, którego prawomocność może być później kwestionowana - mówił Braun.

Po jego wypowiedzi sędzia zarządził godzinną przerwę, która trwała jednak... 3 godziny. W tym czasie przed salą rozpraw trwały m.in. modlitwy.

Prok. Artur Wańdoch określił wniosek o wyłączenie sędziego jako „absurdalny”. Po-

dobnie odniósł się do wniosku o zmianę prokuratora zaznaczając, że śledztwo w sprawie było przeprowadzone „wszechstronnie z uwzględnieniem wszystkich przepisów i rozpoznaniem wszystkich wniosków”.

- Sąd w innym składzie, po rozpoznaniu wniosku oskarżonego, postanowił nie przychylić się do wniosku o wyłączenie sędziego - poinformował po przerwie sędzia Brzostko.

Prokurator po przerwie odczytał akt oskarżenia, dzięki czemu proces formalnie ruszył. Śledczy oskarżyli europośły m.in. o zga-

szenie świec chanukowych, obrażenie uczuć religijnych wyznawców judaizmu, czy atak na dr. Łukasza Szumowskiego.

- Nie przyznaję się do winy. Nie zasługuję na jakąkolwiek karę. Działam w interesie publicznym, przejawiając troskę o zasady Konstytucji RP. Staję przed tym sądem, gdyż śmiałem występować w obronie przed uciskiem i rytualnym manifestowaniem żydowskiej supremacji - stwierdził Grzegorz Braun.

Według niego ruszający proces jest „ewidentnie polityczny”.

- To nagonka, parada samozwańczych katów - podkreślił Braun.

Postępowanie karne wobec Brauna w tej sprawie umożliwiło uchylenie mu w maju br. przez Parlament Europejski immunitetu. Równocześnie w PE były lub wciąż są procedowane kolejne wnioski prokuratora generalnego o uchylenie europośłowi immunitetu.

Przed budynkiem sądu zgromadzili się zwolennicy i współpracownicy Grzegorza Brauna, tworzący „front gaśnicowy”, w tym między innymi posłowie Konfederacji Korony Polskiej, liderzy tzw. Rodaków Kamratów, czyli Wojciech „Jaszczur” Olszański i Marcin „Ludwiczek” Osadowski, a także przedstawiciele ruchu Bezpartyjni Samorządowcy, czy współpracujący od pewnego czasu z Braunem Janusz Korwin-Mikke. PAP

REKLAMA

0011448382

Listy do Mikołaja

Weź udział w konkursie

www.nowiny24.pl/listydomikolaja

ORGANIZATOR:
nowiny
nowiny24.pl

MECENAS AKCJI:

ORLEN
OIL

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNER WSPIERAJĄCY:

AKCJA CHARYTATYWNA

0511440299

PODKARPACKI KLUB BIZNESU

J. Tarapata

PGE
Energia Ciepła

Fundacja Podkarpackie
Hospicjum dla Dzieci

nowiny
nowiny24.pl

DOŁĄCZ DO AKCJI!
691 467 148

Zapowiadano trzęsienie ziemi na rynku pracy. Rewolucja jest, ale iluzoryczna

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

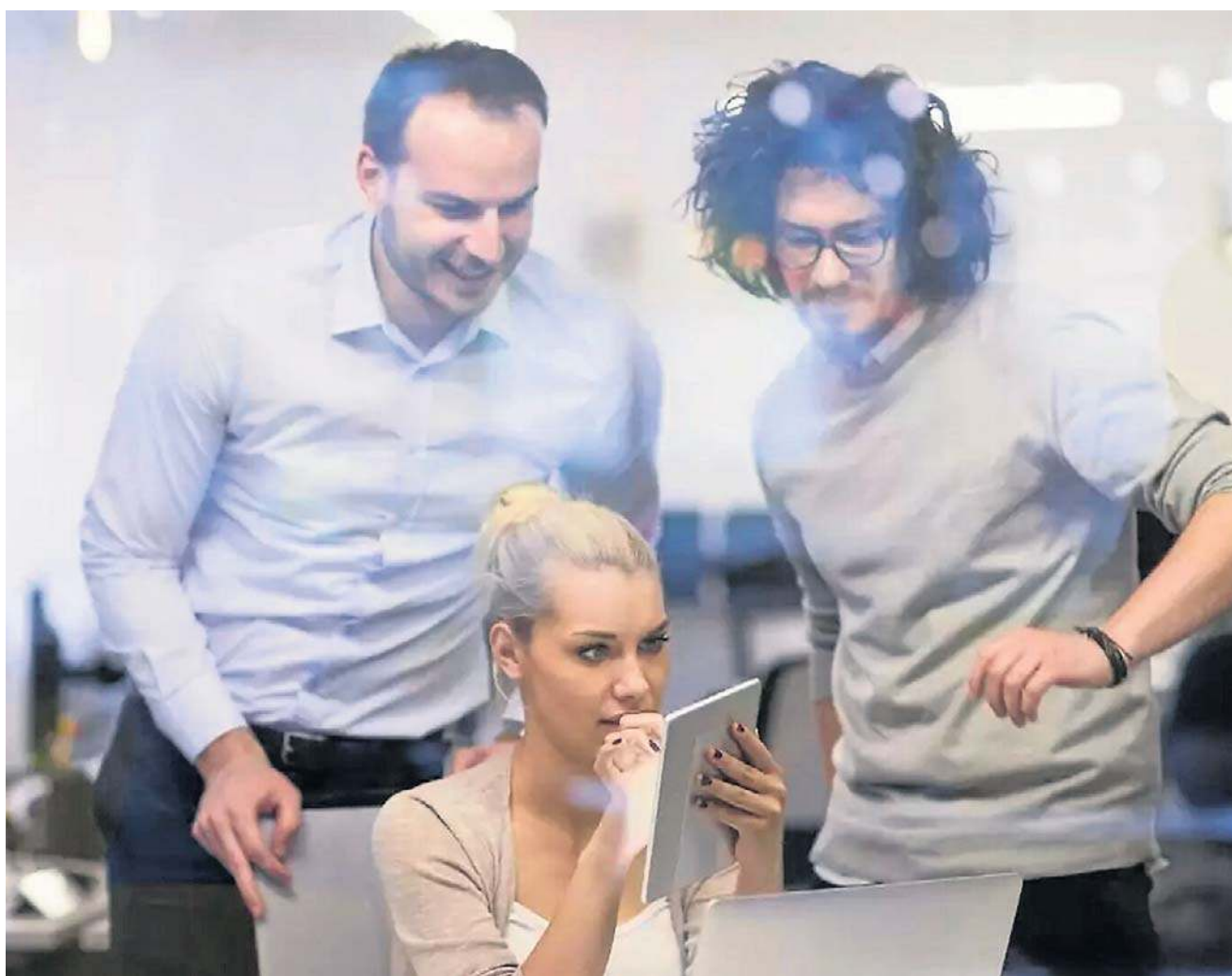
Zapowiadane z dużym rozmachem przepisy o jawności płac w firmach niewiele zmieniają. Pierwszy etap ich wdrożenia zaplanowano na 24 grudnia 2025 roku. W praktyce pracodawcy niechętni zmianom nie będą zmuszeni do zmiany swoich obecnych praktyk.
- Nowe przepisy tak naprawdę nie zmieniają znacząco pozycji kandydatów i kandydatek do pracy
- przyznaje Paulina Król, dyrektor ds. kadr i operacji w No Fluff Jobs.

24 grudnia 2025 roku wejdą w życie nowe przepisy dotyczące jawności wynagrodzeń. Pracodawcy będą zobligowani do przekazania informacji na temat poziomu wynagrodzenia już na etapie rekrutacji. To jedynie część przepisów, które mają zostać wdrożone do 7 czerwca 2026 roku i które są podyktowane unijną dyrektywą.

Nowe przepisy o jawności płac są jedynie (a może aż) początkiem dyskusji na temat wynagradzania. Na razie niewiele zmieniają w firmach

Czy tak szumnie zapowiadana ustawa rzeczywiście oznacza rewolucję na rynku pracy? W praktyce przepisy niewiele zmieniają.

- Nowe przepisy nie zmieniają znacząco pozycji kandydatów i kandydatek. Kwota lub przedział początkowego wynagrodzenia muszą zostać podane z odpowiednim wyprzedzeniem, nadal jednak istnieje możliwość przeciągania momentu ich ujawnienia do ostatniej chwili - mówi Paulina Król, dyrektor ds. kadr i operacji w No Fluff Jobs, polskiego portalu z ofertami pracy m.in. dla IT.



Przepisy o jawności wynagrodzeń, które mają wejść w życie 24 grudnia, niewiele zmieniają

Pracodawca będzie musiał podać wysokość pensji przed zatrudnieniem kandydata - taka zasada już teraz obowiązuje

Informacje o proponowanych zarobkach będą musiały zostać przekazane na piśmie, w postaci papierowej bądź elektronicznej, w ogłoszeniu o pracę, przed rozmową kwalifikacyjną lub przed nawiązaniem stosunku pracy. Zamieszczenie kwot w ofertach jest więc jedynie jedną z możliwości.

- To niewątpliwie duże rozczarowanie dla kandydatów, dla których informacje te są kluczowe w ocenie, czy dana

oferta pracy jest dla nich atrakcyjna i czy proponowany przedział finansowy odpowiada ich oczekiwaniom. Nie ulega jednak wątpliwości, że to dopiero początek zmian w zakresie transparentności wynagrodzeń - mówi nam Anna Tietianiec, ekspert rynku pracy w Manpower.

Tymczasem większość pracowników (73% - w badaniu Manpower) uważa, że wynagrodzenia osób zajmujących to samo stanowisko w organizacji powinny być jawne. Na tego typu zmiany będziemy musieli jeszcze poczekać.

- Przepisy wymagają m.in., żeby wynagrodzenie lub jego przedział oparte było na obiektywnych, neutralnych kryte-

riach, w szczególności pod względem płci. Jeżeli jednak u pracodawcy nie funkcjonuje siatka płac, to poza skrajnymi przypadkami trudno będzie zweryfikować, czy w danym przypadku podane widełki spełniały te wymogi. Bez kompleksowego wdrożenia dyrektywy obecna nowelizacja może niewiele zmienić w praktyce - twierdzi prawnik Wojciech Kwiatkowski, zastępca dyrektora w kancelarii KPMG Law.

Opracowanie spójnej polityki płacowej może być wyzwaniem dla przedsiębiorców i wymaga czasu

Z perspektywy pracodawców rozciągnięcie w czasie

wdrożenia dalszych regulacji w tym zakresie daje czas na uregulowanie polityki płacowej i wyeliminowanie potencjalnych nierówności.

- Wdrożenie unijnej dyrektywy to złożony proces. Firmy widzą związane z tym wyzwania, wskazują na trudności w weryfikacji polityk płacowych i ewentualnym uzasadnianiu różnic, a także na możliwe napięcia oraz prawdopodobny wzrost oczekiwań ze strony pracowników - uważa Piotr Wajgielt, executive manager w firmie Wyser.

Na tym etapie pracodawcy niechętni zmianom nie będą zmuszeni do znaczącej zmiany swoich obecnych praktyk, aby pozostać w zgodzie z prawem.

Nowelizacja nie niesie za sobą negatywnych skutków dla pracodawców, nie przewidują też nowych sankcji. Natomiast pełne wdrożenie przepisów, obejmujące m.in. raportowanie i sankcje, powinno nastąpić do 7 czerwca 2026 roku.

Przepisy o jawności płac - co naprawdę zmieni się w procesie kadrowym i rekrutacyjnym

Nowe przepisy o jawności płac - pierwszy etap, wdrożenie 24 grudnia 2025 roku:

- jawność wynagrodzeń na etapie rekrutacji - przepisy nie wymagają, aby widełki płacowe znajdowały się w samym ogłoszeniu; pracodawca informację o pensji podaje najpóźniej przed przedstawieniem propozycji zatrudnienia;

- kandydat może zapytać o wysokość zarobków na początku rekrutacji, ale pracodawca nie musi odpowiedzieć;
- pracodawca nie może pytać kandydata o wcześniejsze zarobki.

Drugi etap, który ma być wdrożony do 7 czerwca 2026 roku:

- kandydat będzie mógł uzyskać informacje na temat średniego poziomu wynagrodzeń osób wykonujących tę samą lub równorzędną pracę przy podziale na płeć;
- pracodawca powinien posiadać „jasne, neutralne płciowo zasady podejmowania decyzji o wynagradzaniu”, a pracodawca powinien mieć uporządkowany system płac;
- firmy zatrudniające co najmniej 100 osób będą musiały regularnie raportować różnice w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn;
- pracownicy mają zyskać prawo do roszczeń, jeśli uznają, że naruszono ich prawo do równego traktowania.

©P

Blisko 5 mln Polaków odłożyło już ponad 42 mld zł. Czy oszczędzanie w PPK ma sens?

Marek Knitter
marek.knitter@polskapress.pl

Pracownicze Plany Kapitałowe (PPK) przyciągają coraz większą rzeszę pracowników, którzy odkładają część swojej pensji.

W połowie listopada poinformowano, że łączna wartość aktywów netto zgromadzonych w funduszach zdefiniowanej daty przekroczyła już 42,6 miliarda złotych. Pieniądze gromadzone w PPK są prywatną własnością uczestnika. Podlegają dziedziczeniu oraz podziałowi w przypadku rozwodu.

W najnowszym, listopadowym Biuletynie PPK okazuje się, że łączna wartość aktywów netto zgromadzonych w funduszach zdefiniowanej daty przekroczyła imponujące 42,6 mld zł. Co więcej, biuletyn wskazuje na rekordowe zyski uczestników, sięgające niemal 200%. W programie aktywnie oszczędza już 4,97 miliona Polaków.

Zdaniem Marty Damm-Świerkockiej, członkini zarządu PFR Portal PPK, średnio co 4 minuty do PPK przystępuje trzech nowych pracowników. W największych firmach już ponad 8 na 10 pracowników należy do PPK.

Ile realnie zyskał więc uczestnik PPK do tej pory?

W biuletynie PPK przedstawiono kalkulację dla osoby zarabiającej 5300 zł (a później 7000 zł), która oszczędza w programie od grudnia 2019 roku. W zależności od funduszu jej stopa zwrotu wyniosła od 138% do 198%. W praktyce oznacza to, że na jej rachunku znajduje się obecnie od 11 380 zł do 16 420 zł więcej niż sama wpłaciła. Na tę kwotę złożyły się wpłaty pracodawcy oraz dopłaty od państwa, a wszystko to zostało pomnożone przez wyniki inwestycyjne funduszy.

Jeśli ktoś ma wątpliwości, to może skorzystać z wielu dostępnych kalkulatorów, które pokazują, jak zmieni się poziom oszczędności w zależności od wybranych opcji.

Warto w tym momencie zauważyć, że w przypadku PPK to właśnie wiek danego pracownika będzie miał zasadnicze znaczenie i wpływ na wysokość stopy zwrotu, ponieważ środki są inwestowane w Fundusze Zdefiniowanej Daty (FZD), które dopasowują poziom ryzyka do wieku uczestnika. Dla osoby w wieku 25 lat Fundusz Zdefiniowanej Daty (np. FZD 2060, FZD 2065) ma najbardziej



Lepiej oszczędzać w banku, w PPK, świnie skarbonce, a może w „skarpecie”?

agresywny profil inwestycyjny (większy udział akcji), co w długim terminie ma potencjał do osiągnięcia wyższej stopy zwrotu.

PPK po 12 miesiącach przyniesie więcej niż lokata bankowa

Oczywista różnica jest taka, że w przypadku lokaty bankowej po określonym terminie środki można wypłacić wraz z odsetkami pomniejszone o podatek bankowy. W przypadku PPK taka sytuacja nie jest możliwa, choć są pewne wyjątki dotyczące wypłaty części środków (o czym piszemy poniżej). Z drugiej strony zerwanie lokaty przed terminem nie jest korzystne.

Wracając do naszej oferty lokat bankowych (zakładanych po 15 listopada) to np. oprocentowanie na okres 3 miesięcy wynosi najczęściej od 3,5% do 5,3%, a na przykład w In-Banku oprocentowanie na 12 miesięcy wynosi 5,15%. Należy jednak zwrócić uwagę na odpowiednie wymagania stawiane przez różne banki (nowe środki, wymóg założenia konta osobistego itd.). Natomiast procentowa kolejna obniżka stóp procentowych wpłynie na wysokość oprocentowania lokat i kont oszczędnościowych.

W celu uproszczenia obliczeń zakładamy, że pensja wynosi 5000 zł brutto. Z tej kwoty pracownik odprowadza miesięcznie 2% brutto (100 zł), a pracodawca dokłada 1,5% wynagrodzenia brutto (75 zł). Są to podstawowe założenia, gdyż istnieje możliwość niewielkiego podniesienia tych procentów. Dodatkowo państwo dokłada 250 zł jako wpłatę powitalną i roczną dopłatę w wysokości 240 zł. Łączna wartość konta po roku wynie-

sie 2590 zł, a jeśli dołożymy średnią stopę zwrotu na poziomie 6% (ok. 155 zł), to po 12 miesiącach na koncie będzie znajdowało się około 2745 zł.

Stopa zwrotu może się nieznacznie różnić, biorąc pod uwagę wiek oszczędzającego. Jednak dodając do tego wpłaty państwa, to znacząco poprawia to stan konta PPK danego pracownika.

Sytuacja po 10 latach odkładania

PPK jest dodatkowym węzłem oszczędnościowym, który pozwala zebrać środki na okres emerytalny. Dlatego warto jeszcze sprawdzić, jak zmieni się wartość konta, zakładając, że osoba mając 25 zaczęła odkładać w PPK.

Przy założeniu 6% średniej stopy zwrotu i dodając wszystkie wpłaty państwa, to po 10 latach oszczędzania w PPK nasz 35-latek na rachunku będzie miał ponad 31 000 zł.

To pokazuje także, że PPK ma potencjał być ponaddwukrotnie bardziej efektywne niż oszczędzanie tej samej kwoty własnej na lokacie. Wynika to przede wszystkim z dopłat pracodawcy i państwa, które niemal podwajają kapitał wpłacony na start, zanim jeszcze włączy się efekt inwestycyjny.

PPK dobrym instrumentem wspierającym rynek kapitałowy

Warto dodać, że środki wpłacane na PPK są pośrednio inwestowane między innymi na rynku w akcje spółek notowanych na GPW w Warszawie czy w obligacje skarbowe. To oznacza, że rosnąca wartość środków gromadzonych w PPK będzie miała coraz większy wpływ także na rynek kapita-

łowy i całą gospodarkę. Zdaniem ekspertów sam mechanizm jest pozytywny, ale może warto rozważyć dodatkową opcję dla pracowników.

- To, co należałoby zrobić z PPK, to moim zdaniem zwiększyć limity wpłat. Obecne poziomy są zbyt niskie. Owszem, dla osób o niskich i średnich dochodach, z dopłatami państwa i pracodawcy, system ten daje bardzo wysokie stopy zwrotu, ale nominalnie te kwoty nie są duże. Ideą planów kapitałowych powinno być zgromadzenie jak największej sumy na przyszłość - powiedział „Strefie Biznesu” Piotr Szulec, prezes Skarbiec TFI.

Jego zdaniem mogłoby to stać się kołem zamachowym dla giełdy i całej gospodarki, gdyby do PPK płynęło więcej środków.

- Oczywiście możliwość częściowej wypłaty środków powinna pozostać - to w końcu pracownicze plany kapitałowe, które miały zachęcać Polaków do oszczędzania. Nikt nie mówił, że trzeba odkładać przez 30 lat. Chodziło o to, by nauczyć Polaków, jak to robić - odkładać tyle, ile mogą, a później ewentualnie podzielić środki na różne cele. Jeśli ktoś potrzebuje części teraz, może ją wypłacić, a resztę trzymać przez kolejne 20 lat - wyjaśnił Szulec.

Prezes uważa, że PPK to bardzo dobry program, który byłby jeszcze lepszy, gdyby podwyższono limit wpłat np. do 10% lub umożliwiono uczestnikom samodzielne dopłacanie własnych środków.

Środki z PPK po 60. roku życia

Uczestnik PPK sam podejmuje decyzję o formie i terminie wypłaty środków. Od wy-

branego przez niego wariantu zależą skutki podatkowe wypłaty.

Po 60. roku życia można skorzystać ze środków zgromadzonych w PPK, dokonując wypłaty 25% swoich oszczędności jednorazowo i 75% oszczędności w 120 miesięcznych ratach (można zdecydować się na większą liczbę rat).

Można też wypłacić 100% oszczędności w minimum 120 miesięcznych ratach. Obie te formy wypłaty są zwolnione z podatku od zysków kapitałowych (tzw. podatku Belki).

Należy jednak pamiętać, że jeśli uczestnik zdecyduje się na wypłatę 75% lub 100% środków w minimum 120 ratach, ale wysokość pierwszej raty - wyliczona przez podzielenie zgromadzonych oszczędności przez zadeklarowaną liczbę rat - będzie mniejsza niż 50 zł, środki zostaną wypłacone jednorazowo. Uczestnik PPK będzie wówczas zobowiązany do zapłaty podatku od zysków kapitałowych wypracowanych przez 75% środków.

Uczestnik PPK może także zdecydować o jednorazowej wypłacie wszystkich zgromadzonych oszczędności lub w dowolnej liczbie rat, mniejszej niż 120. W takim przypadku również będzie musiał zapłacić „podatek Belki”.

Wypłata środków z PPK po ukończeniu 60 lat. Co jeszcze warto wiedzieć?

Ustawodawca przewidział również i taki scenariusz, że po ukończeniu 60 lat uczestnik PPK może także dokonać wypłaty transferowej swoich oszczędności: do zakładu ubezpieczeń (z którym zawarł umowę, na podstawie której - po osiągnięciu 60. roku życia - nabydzie prawo do świadczenia okresowego lub rzeczowego) albo na rachunek lokaty terminowej.

Taki uczestnik PPK może także wnioskować o wypłatę środków w formie świadczenia małżeńskiego, jeżeli jego małżonek - na rzecz którego umowa o prowadzenie PPK została zawarta z tą samą instytucją finansową - również osiągnął 60. rok życia i małżonkowie wspólnie oświadczą, że chcą skorzystać z wypłaty świadczenia małżeńskiego.

W razie złożenia wniosku o wypłatę środków w formie świadczenia małżeńskiego instytucja finansowa otworzy wspólny rachunek PPK dla małżonków, zwany „rachunkiem małżeńskim”. Świadczenie małżeńskie jest wypła-

cane w minimum 120 miesięcznych ratach.

Środki można wypłacić wcześniej, ale...

Wypłata środków z PPK przed 60. rokiem życia jest możliwa, ale tylko w określonych sytuacjach, i będzie to wiązało się z ewentualnymi zobowiązaniami podatkowymi.

Przewidziano jednak dwie szczególne sytuacje umożliwiające wypłatę środków z PPK przed 60. rokiem życia bez obowiązku zapłaty zryczałtowanego podatku dochodowego. Tak jest w przypadku wypłaty do 25% środków (bez obowiązku zwrotu tych środków na rachunek PPK) w razie poważnego zachorowania uczestnika PPK, jego małżonka lub dziecka.

W przypadku wypłaty do 100% środków z rachunku PPK na pokrycie wkładu własnego w związku z zaciągnięciem kredytu hipotecznego np. na zakup mieszkania, jeśli zostaną one - w terminie określonym w umowie z instytucją finansową - zwrócone na rachunek PPK.

Wcześniejsza wypłata możliwa, ale już z podatkiem

Jak podaje portal mojppk.pl, uczestnik PPK może w dowolnym momencie wypłacić pieniądze zgromadzone na jego rachunku PPK - także przed ukończeniem 60. roku życia. Zwrot środków następuje na wniosek uczestnika, złożony wybranej instytucji finansowej. Pracownik otrzyma zgromadzone przez siebie oszczędności pomniejszone o:

- podatek od zysków kapitałowych;
- 30% środków pochodzących z wpłat pracodawcy - informacja o pobranych 30% zostanie zaewidencjonowana na koncie ubezpieczonego w ZUS jako jego składka na ubezpieczenie emerytalne, należąca za miesiąc, w którym została przekazana (wpłaty pracodawcy, które wpływały do PPK, były wcześniej zwolnione ze składek na ubezpieczenia społeczne);
- środki pochodzące z dopłat od państwa.

Każdy pracownik ma oczywiście wybór, czy pozostać w systemie PPK, czy zrezygnować z oszczędzania w nim. Gromadząc oszczędności do 60. roku życia, możemy zyskać jednak najwięcej, biorąc pod uwagę wpłaty uzyskiwane od pracodawcy, dopłaty od państwa oraz preferencje podatkowe. ©©

Rosyjski sabotaż to dopiero początek? Polskie firmy ruszają bronić nieba

Michał Piękoś
michal.piekos@polskapress.pl

Rosyjski sabotaż kolejowy, podpalenia infrastruktury i wojna hybrydowa - Polska weszła w okres bezprecedensowych zagrożeń, a dotychczasowe systemy bezpieczeństwa są niewystarczające. W rozmowie ze Strefą Obrony Paweł Czachowski, prezes Polskiego Holdingu Obronnego, mówi wprost: technologie są dostępne, ale państwowe i prywatne podmioty często nadal operują rozwiązaniami sprzed lat, które nie odpowiadają dzisiejszym realiom. Ostrzega również przed brakiem kadr i nadchodzącą „klęską urodzaju” w polskiej zbrojeniówce.

Nasilające się incydenty sabotażowe w Polsce - od podpalenia po ingerencje w infrastrukturę krytyczną - unaocznili skalę zagrożeń w czasie wojny hybrydowej. Jak podkreśla Paweł Czachowski, prezes Polskiego Holdingu Obronnego, część instytucji wciąż opiera swoją ochronę na przestarzałych systemach bezpieczeństwa.

- Systemy ochrony zaprojektowane dwa, trzy czy pięć lat temu na pewno nie są tymi, które ochronią nas dzisiaj, kiedy mamy sytuację wojny hybrydowej - tłumaczy Czachowski.

Technologia jest, ale trzeba ją wdrażać

Prezes PHO podkreśla, że nowoczesne narzędzia - od zaawansowanego monitoringu z AI po systemy antydronowe - są już dostępne na polskim rynku. Problemem pozostaje ich wdrożenie oraz odpowiednie podejście do projektowania ochrony.

- Jeżeli nie mamy systemu, to nawet nie wiemy, że nam coś wleciało. Połowa sukcesu jest wtedy, gdy wiemy i możemy namierzyć operatora - dodaje.

Czachowski zwrócił uwagę, że wykrywalność dronów może sięgać nawet 100 procent, ale w wielu lokalizacjach ogranicza ją ukształtowanie terenu czy gęsta zabudowa. Dodaje, że w miejscach, gdzie nie można stosować zagłuszania, rozwiązaniem są drony intercepcyjne.

Indywidualne podejście do infrastruktury

Zdaniem prezesa PHO nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które zabezpieczy wszystkie typy obiektów.

- Każda infrastruktura wymaga oddzielnego zaprojektowania systemów ochrony i zastosowania rozwiązań dostępnych już dziś na rynku - zaznacza. Czachowski podkreśla również, że w razie globalnych kryzysów dostawcy zagraniczni będą obsługiwać przede wszystkim własne rynki, dla-



Sylwetki ciężkich dronów na tle zachodzącego słońca

tęgo współpraca z polskim przemysłem staje się kluczowa.

PHO bliżej ochrony niż produkcji broni

W rozmowie prezes wyjaśniał, dlaczego Polski Holding Obrony funkcjonuje obok Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

- Po podziale zajęliśmy się bardziej bezpieczeństwem i ochroną, także dla spółek z grupy PGZ, a nie produkcją sprzętu - podkreślił.

PHO współpracuje z Agencją Uzbrojenia, natomiast - jak zaznaczył - z Ministerstwem Obrony Narodowej jeszcze nie prowadzi projektów. Część wcześniejszych kontraktów zagranicznych jest obecnie wygaszana, ponieważ holding skupia się na rynku krajowym.

Największym zagrożeniem brak kadr, nie brak technologii

Jednym z największych wyzwań sektora obronnego jest

niedobór wysoko wykwalifikowanych specjalistów. Choć powstają nowe linie produkcyjne amunicji, a środki publiczne rosną, brakuje ludzi, którzy mogliby obsługiwać coraz bardziej zaawansowane systemy.

-Systemy są coraz bardziej skomplikowane, ale na rynku nie ma pracowników z odpowiednimi kwalifikacjami - dodał prezes.

Czachowski apeluje o zmiany legislacyjne dotyczące uprawnień pracowników ochrony

oraz kierunkowe szkolenia dla operatorów nowoczesnych systemów.

„Klęska urodzaju” w polskiej zbrojeniówce

Wbrew głosom o brakach amunicji prezes PHO jest przekonany, że produkcja w Polsce znacząco wzrośnie w najbliższych latach. Większe wyzwanie może stanowić... nadmiar zamówień. Największym ryzykiem jest klęska urodzaju - że polski sektor zbrojeniowy nie podoła rosnącym zamówieniom.

Duże środki z programów rządowych powinny - jego zdaniem - trafić do krajowych firm, które równolegle muszą inwestować w nowe moce produkcyjne i technologie.

Przyszłość bezpieczeństwa zależy od ludzi

Choć technologie antydronowe, monitoring z AI i systemy ochrony są dostępne, ostatecznie decydujący będzie czynnik ludzki. Bez szeroko zakrojonego programu szkolenia i zatrzymywania specjalistów w kraju modernizacja systemów bezpieczeństwa może wyhamować. - Musimy zatrzymać inżynierów w kraju albo ściągnąć ich z powrotem, bo inaczej nie będziemy konkurencyjni - podkreśla Czachowski.

©P

Pierogi i kapusta w cenie kawioru. Tak zostajesz sponsorem świątecznego jarmarku

Agata Wodzień-Nowak
agata.wodzien@polskapress.pl

Nawet jeśli bigos będzie zbyt kwaśny, churrosy powinny wynagrodzić niesmak. W tym roku bywa, że i słodka przekąska zawodzi. Trwają jarmarki bożonarodzeniowe w największych miastach Polski. Pierogi, grzane wino, barszcz, ale też pielmieni i langosze do świąt muszą zarobić na ich sprzedawców i drogie stoisko. Zapachy kuszą, ale cena niekiedy odstrasza.

Jarmarki bożonarodzeniowe w Polsce to prawdziwe świąteczne centra handlowe i gastronomiczne. Można na nich znaleźć szeroki asortyment produktów, który zazwyczaj dzieli się na trzy główne kategorie: rękodzieło i ozdoby, regionalne smakołyki oraz ciepłe napoje i potrawy.

Co roku tradycyjne polskie smaki przeplatają się ze specjalnymi z różnych zakątków świata. Kto ma ochotę na pierogi z kapustą i grzybami, oscypek albo makowca, niekiedy musi najpierw ominąć budki z węgierskimi langoszami i hiszpańskimi churrosami. Te ostatnie mają chrupać, a bywa, że wgrzyzają się w tłuszcz za minimum 25 zł, bo na przykład tyle kosztuje najmniejsze opakowanie.

Wystawcy jarmarków świątecznych starają się wybierać pewniaki, bo jeśli sprzedaż nie będzie szła, zamiast zarobku zaczną liczyć stratę. A tego w złotym sezonie dla handlu nikt nie chce.

Przed Bożym Narodzeniem klient jest w stanie wydać więcej, by poczuć klimat i jest bardziej skłonny głębiej sięgnąć do kieszeni, nawet jeśli kubeczek grzanego wina kosztuje 20-30 zł, a mała miseczka bigosu 28 zł. Czy 250 ml aroma-

tycznego gorącego napoju musi aż tyle kosztować?

Zaglądamy do cenników jarmarków bożonarodzeniowych 2025, ale nie tych przeznaczonych dla klientów stoisk, lecz dla wystawców.

Na początek cennik prestiżowego jarmarku w Gdańsku. Ile trzeba zapłacić na stoisko pod rzemiosło, artystów i artykuły spożywcze? W strefie premium na Targu Węglowym - Drodze Królewskiej 10,8 tys. zł za stragan 6 mkw., poza tą strefą 9950 zł. Większy domek (8 mkw.) to już koszt 13,7 tys. w strefie premium i 13 tys. poza nią.

Dodatkowy koszt to wypożyczenie lady, koszt doprowadzenia prądu 1,1 tys. zł (rozliczenie wg licznika), dystrybutor wody 500 zł.

Gastronomia płaci od 7,6 tys. zł za domek 6 mkw., 9,5 tys. zł za 8 mkw. i 12,7 tys. zł za 8 mkw. z wyposażeniem, czyli okap

z wentylatorem, stoły, lamy i panele ścienny.

Tańszy jest kram o powierzchni 2 mkw. (4,9 tys. zł), ale już powierzchnia typu kontener kosztuje 15 tys. zł. To nie koniec. Trzeba zapłacić prowizję od przychodu w wysokości 10 procent.

Inny przykład pochodzi z Bydgoszczy. Tu opłata za uczestnictwo w jarmarku składa się z opłaty eksploatacyjnej z tytułu najmu stoiska i różnicowanej kwoty zależnej od rodzaju towaru wskazanego przez wystawcę w karcie zgłoszenia: ● 3,3 tys. zł brutto - produkty rękodzielnicze wyrabiane przez wystawcę, produkty naturalne (ekologiczne, organiczne); ● 4 tys. zł brutto - artykuły i produkty masowej produkcji skarpety, czapki, szale, stroiki, figurki i ozdoby świąteczne); ● 5 tys. zł brutto - artykuły spożywcze;

● 6 tys. zł brutto - gastronomia (bez sprzedaży alkoholu); ● 10 tys. zł brutto - gastronomia ze sprzedażą alkoholu oraz sprzedaż alkoholu.

Koszt wyłączności obejmuje - oprócz ceny podanej w regulaminie za najem domku - 10 000 zł brutto.

Koszt stoiska to dla wystawcy dopiero część wydatków. Swoje kosztuje towar i zatrudnienie pracowników, często sezonowych. Praca na jarmarkach bożonarodzeniowych w dużych polskich miastach (takich jak Kraków, Wrocław, Poznań czy Gdańsk) to jedna z najstabilniejszych ofert zatrudnienia sezonowego w okresie zimowym.

Najczęściej poszukiwani są pracownicy do bezpośredniej obsługi stoisk, w tym do sprzedaży jedzenia i napojów, oraz upominków, ozdób i słodczy.

Praca rozpoczyna się zazwyczaj około 21 listopada i trwa standardowo do 23 grudnia.

Należy jednak pamiętać, że w niektórych lokalizacjach jarmarki są otwarte dłużej - nawet do 7 stycznia 2026 roku.

Wymagania: kluczowe jest posiadanie książeczki do celów sanitarno-epidemiologicznych (sanepidowskiej). Ponadto, pracodawcy oczekują pozytywnego podejścia, umiejętności pracy z klientem oraz podstawowej znajomości języka angielskiego, co jest niezbędne w kontakcie z turystami.

Wynagrodzenie: stawki godzinowe kształtują się na poziomie 30-47 zł brutto. Najbardziej efektywni pracownicy mają szansę zarobić do 330 zł brutto za dzień pracy - wynika z danych grupy Progres.

Jest to szczególnie popularna forma dorabiania dla studentów i uczniów w wieku 16-26 lat, ponieważ wiele ofert jest celowo kierowanych do osób posiadających ten status.

DROBNE

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

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

Motoryzacja

OSOBEWY KUPIĘ
600-033-733
Auta kupię za gotówkę.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE
KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Usługi pogrzebowe

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011447146



FOT. JULIA DEMAREE NIKHINSON/AP/EAST NEWS

Prezydent USA powiedział w niedzielę, że jest „nieco rozczarowany” faktem, że prezydent Ukrainy nie zajął się amerykańską propozycją zakończenia wojny z Rosją

Oprac. Karolina Wrońska
Kijów

– Nowy tydzień będzie obfitował w wydarzenia dyplomatyczne związane z wysłkami na rzecz zakończenia wojny w Ukrainie – zapowiedział prezydent Ukrainy.

– Rozpoczynamy nowy tydzień aktywności dyplomatycznej – będą konsultacje z europejskimi przywódcami. Przede wszystkim dyskutowane będą kwestie bezpieczeństwa, pakiety wsparcia dla naszej obronności, długoterminowe finansowanie Ukrainy. Oczywiście będziemy rozmawiać również o wspólnym stanowisku negocjacyjnym – poinformował Wołodymyr Zełenski.

Prezydent Ukrainy poinformował w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną ze specjalnym wysłannikiem USA Steve'em Witkoffem i zięciem prezydenta USA Donalda Trumpa Jaredem Kushnerem na temat kluczowych kwestii dotyczących zakończenia rozlewu krwi i zapobieżenia kolejnej zbrojnej agresji Rosji.

Zełenski podkreślił, że niektóre kwestie wymagają osobistych spotkań i rozmów na najwyższym szczeblu. – Niektóre kwestie można omówić tylko osobiście: Umierow i Hnatow będą mi zgłaszać tematy, a ja będę rozmawiał z przywódcami Europy. Mamy zaplanowane spotkania w Londynie, a także

w Brukseli – dodał Zełenski. Jednocześnie wyraził podziękowanie Witkoffowi i Kushnerowi za – jak się wyraził – gotowość prowadzenia negocjacji 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

Trump rozczarowany prezydentem Ukrainy
Donald Trump skrytykował Wołodymyra Zełenskiego po tym, jak amerykańscy i ukraińscy negocjatorzy zakończyli w sobotę rozmowy mające zawęzić różnice zdań w planu pokojowym przygotowanym przez USA. W niedzielę wieczorem Trump zasugerował, że ukraiński przywódca wstrzymuje rozmowy.

– Jestem trochę rozczarowany, że prezydent Zełenski jeszcze nie zapoznał się z tą propozycją. Jego naród ją uwielbia, ale on nie – stwierdził Trump w rozmowie z dziennikarzami.

Prezydent dodał: Uważam, że Rosja jest z tym w porządku, ale nie jestem pewien, czy Zełenski jest z tym w porządku. Jego naród ją uwielbia, ale on nie jest gotowy.

Trump utrzymuje z Zełenskim napięte stosunki od objęcia drugiej kadencji w Białym Domu, twierdząc, że wojna to marnotrawstwo pieniędzy amerykańskich podatników. Trump wzywał też Ukraińców do oddania Rosji okupowanych ziem, aby zakończyć konflikt. PAP

REKLAMA

0011448197

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Grodzisko Dolne

informuje, że na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne oraz na stronach internetowych Gminy bip.grodziskodolne.pl i www.grodziskodolne.pl został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Wólka Grodziska i Zmysłówka przeznaczonych do sprzedaży zatwierdzony Zarządzeniem Nr 69/25 Wójta Gminy Grodzisko Dolne z dnia 8.12.2025 roku.

REKLAMA

0011445812

I.

Burmistrz Miasta i Gminy Baranów Sandomierski ogłasza I ustrny, nieograniczony przetarg na sprzedaż nieruchomości gruntowej położonej w Skopaniu, oznaczonej jako działka ewid. 2045 o pow. 0,2021 ha, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr TB1T/00031686/9.

Cena wywoławcza: 98 300,00 zł netto + należny podatek VAT.

Nieruchomość znajduje się w terenach przeznaczonych pod zabudowę mieszkaniową. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w formie pieniężnej w wysokości 9 000,00 zł, w terminie do 12.01.2026 r. na konto Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski - Bank Spółdzielczy Tamobręz o/ Baranów Sandomierski nr 90 9434 1067 2004 1400 0130 0010.

Przetarg odbędzie się 15.01.2026 r. o godz. 11.00 w Urzędzie Miasta i Gminy w Baranowie Sandomierskim przy ulicy Gen. Leopolda Okulickiego 1 /sala narad/.

Ogłoszenie o przetargu zamieszczono w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.baranowsandomierski.pl/przetargi-ogloszenia/> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski przy ulicy Gen. Leopolda Okulickiego 1 oraz na tablicach ogłoszeń na terenie Gminy.

Więcej informacji w przedmiotowej sprawie można uzyskać w Referacie Gospodarki i Mienia Komunalnego, osobiście lub telefonicznie – pod nr tel.15 811 85 81 w. 122 i 127, w godzinach pracy Urzędu oraz za pośrednictwem poczty elektronicznej adres e-mail: urzad@baranowsandomierski.pl.

II.

Burmistrz Miasta i Gminy Baranów Sandomierski ogłasza I ustrny, nieograniczony przetarg na sprzedaż nieruchomości gruntowych położonych w Dąbrowicy, oznaczonych jako działki ewid.

Lp.	Oznaczenie – nr ewid. działki	Powierzchnia (ha) – zbywane łącznie	Cena nieruchomości netto (zł) plus należny podatek VAT	Księga wieczysta
1	1574/3	0,2072	64 000,00	TB1T/00035865/6
2	1573/9			
3	1575/20			

Nieruchomości znajdują się w terenach przeznaczonych pod zabudowę mieszkaniową. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w formie pieniężnej w wysokości 6 000,00 zł, w terminie do 12.01.2026 r. na konto Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski - Bank Spółdzielczy Tamobręz o/ Baranów Sandomierski nr 90 9434 1067 2004 1400 0130 0010.

Przetarg odbędzie się 15.01.2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta i Gminy w Baranowie Sandomierskim przy ulicy Gen. Leopolda Okulickiego 1 /sala narad/.

Ogłoszenie o przetargu zamieszczono w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.baranowsandomierski.pl/przetargi-ogloszenia/> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Baranów Sandomierski przy ulicy Gen. Leopolda Okulickiego 1 oraz na tablicach ogłoszeń na terenie Gminy.

Więcej informacji w przedmiotowej sprawie można uzyskać w Referacie Gospodarki i Mienia Komunalnego, osobiście lub telefonicznie – pod nr tel. 15 811 85 81 w. 122 i 127, w godzinach pracy Urzędu oraz za pośrednictwem poczty elektronicznej adres e-mail: urzad@baranowsandomierski.pl.

REKLAMA

0011447258

INFORMACJA

BURMISTRZ LEŻAJSKA

informuje, że w Urzędzie Miejskim w Leżajsku w dniu 9 grudnia 2025 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz obejmujący nieruchomości stanowiące własność Gminy Miasto Leżajsk, przeznaczoną do sprzedaży w drodze bezprzetargowej w celu polepszenia warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej. Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości zostały zawarte w wywieszonym wykazie. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Leżajsku, ul. Rynek 1, pokój 2 Referat Mienia Komunalnego i Gospodarki Gruntami tel. 17 242 73 33 wewn. 115 lub 116, na stronie internetowej Urzędu www.miestolezajsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej <https://lezajsk.um.bipgmina.pl/wiadomosci/2/lista/komunikaty>

REKLAMA

0011446567

INFORMACJA

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

Wójt Gminy Lubaczów informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Lubaczów, stronie internetowej www.gmina.lubaczow.pl oraz w sołectwie Młodów został podany do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz przeznaczonej do dzierżawy na rzecz RARR SA nieruchomości stanowiącej własność Gminy Lubaczów, położonej w Młodowie, oznaczonej nr ewid. działki 412/2, przeznaczonej pod budowę inkubatora przedsiębiorczości z niezbędną infrastrukturą techniczną. Okres dzierżawy: 30 lat. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Lubaczów, ul. Jasna 1, 37-600 Lubaczów, tel. 16 632 16 84 wew. 44.

Wójt Gminy Lubaczów
Wiesław Kapel

REKLAMA

0011445964

OGŁOSZENIE WYKAZU NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONEJ DO ZAMIANY

Niniejszym informuję, że na terenie Gminy Dębica zostały przeznaczone do:

- zamiany – działki położone w Globikowej, Gumniskach, Kochanówce, Podgrodziu i Braciejowej, stanowiące własność Gminy Dębica.

Ogłoszenie zostanie zamieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Dębica przy ul. Stefana Batorego 13, na tablicy ogłoszeń w miejscowościach Globikowa, Gumniska, Kochanówka, Podgrodzie, Braciejowa oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Dębica <https://bip.ugdebica.pl/> w dniach od 8 do 29 grudnia 2025 r.

Blizsze informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Dębica (pokój nr 12) w godzinach pracy lub telefonicznie pod numerem 14 680 33 27.

Z up. WÓJTA
mgr inż. Grzegorz Skrzypek
Zastępca Wójta

MATERIAŁ INFORMACYJNY KLINICZNEGO SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO NR 2 IM. ŚW. JADWIGI KRÓLOWEJ W RZESZOWIE

0011444679

Nietrzymanie moczu to nie wyrok. Rzeszowski szpital oferuje kompleksowe, bezpłatne leczenie - „Nie wstyďte się o tym mówić”

Ponad dwa miliony Polek i Polaków zmagają się z nietrzymaniem moczu. Choć to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych, wiele osób wciąż wstydzi się o nim mówić - nawet lekarzowi. Tymczasem nowoczesne, bezpłatne leczenie dostępne w Klinicznym Szpitalu Wojewódzkim nr 2 im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie może diametralnie poprawić komfort życia. O przyczynach, diagnostyce i możliwościach terapii opowiada lek. Witold Skręt, specjalista ginekologii i położnictwa.

Powszechny problem, o którym pacjenci wciąż milczą

Nietrzymanie moczu dotyka przede wszystkim kobiety, ale również i mężczyzn. Jak podkreśla lek. Witold Skręt, dane są zaniżone, bo pacjenci niechętnie przyznają się do swoich dolegliwości.

- Statystyki są zawsze niepełne, bo nietrzymanie moczu to wciąż wstydliwy temat. Przyjmujemy, że co najmniej 25 procent osób w każdej grupie wiekowej mierzy się z tym problemem. W praktyce - szczególnie po 80. roku życia - to nawet 60 procent - mówi lekarz.

Choć problem kojarzy się głównie z seniorami, dotyka również młodszych kobiet.

- U kobiet najczęstszą przyczyną są porody, szczególnie szybkie, liczne lub te, w których rodziły się duże dzieci. Powodują one uszkodzenie mięśni dna miednicy. Ale czynnikiem jest więcej: choroby ogólnoustrojowe, neurologiczne, przebyte operacje, a czasem nie znamy przyczyny - dodaje specjalista.

Mężczyźni również chorują, lecz rzadziej mówią o problemie

Choć trzy czwarte przypadków dotyczy kobiet, nietrzymanie moczu nie omija mężczyzn.

- U panów najczęściej pojawia się po operacjach urologicznych, zwłaszcza po usunięciu prostaty. To dla nich ogromnie trudny problem - często jeszcze bardziej wstydliwy niż dla kobiet - podkreśla lekarz.

Nowoczesna diagnostyka to klucz do skutecznego leczenia

Lek. Witold Skręt zwraca uwagę, że jedną z największych słabości systemu jest zbyt szybkie kierowanie pacjentek na operację, bez pełnej diagnostyki.



- Operacja nie może być pierwszym krokiem. Najpierw trzeba ustalić rodzaj nietrzymania moczu. Mamy wysiłkowe, nagłające i mieszane. Każde wymaga innego podejścia, a złe dobrane leczenie może nie pomóc, a nawet zaszkodzić - tłumaczy.

W szpitalu dostępne są m.in. badania obrazowe, konsultacje neurologiczne i przede wszystkim urodynamiczne - złoty standard diagnostyczny. Dzięki urodynamicie wiemy dokładnie, jak pracuje pęcherz i cewka moczowa. To pozwala zaplanować terapię szytą na miarę - dodaje.

Bezpłatna, kompleksowa fizjoterapia

Największym wyróżnikiem Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 jest rozbudowana fizjoterapia uroginekologiczna, w pełni refundowana.

- To nie są pojedyncze zabiegi, jak w prywatnych gabinetach. Tu mamy kompleksową terapię: ćwiczenia dobrane indywidualnie, elektrostymulację, magnetoterapię, biofeedback, a nawet ćwiczenia w wodzie. To wszystko bezpłatnie. W naszym szpitalu pacjentki dostają pełen proces leczenia, nie jego fragment - podkreśla lek. Skręt.

Co więcej, część terapii można kontynuować w domu dzięki nieodpłatnemu wypożyczeniu aparatów TENS.

- Pacjentka uczy się ćwiczeń, a potem wykonuje je samodzielnie w domu. To ogromna wygoda i szansa na trwałe efekty - mówi specjalista.

Nie tylko leczenie, ale też profilaktyka, także dla kobiet w ciąży

Szpital oferuje również ćwiczenia dla kobiet w ciąży na basenie. Mają one na celu przygotowanie dna miednicy do porodu oraz zmniejszenie

ryzyka późniejszych problemów uroginekologicznych.

- Ćwiczenia w wodzie poprawiają oddychanie, rozluźniają mięśnie i sprawiają, że poród jest wolniejszy i bardziej przyjazny. Dzieci rodzą się w lepszym stanie, a mamy rzadziej mają uszkodzenia dróg rodnych - mówi lekarz.

Zachowawcze metody leczenia, zanim pojawi się decyzja o operacji

Oprócz fizjoterapii istnieją także inne nieinwazyjne metody, jak pesaroterapia.

- Pesar to wkładka podtrzymująca ściany pochwy. Daje efekt podobny do operacji, ale jest odwracalna, bezpieczna i bardzo skuteczna. To świetna alternatywa dla wielu kobiet, o której wciąż mówi się za mało - dodaje lek. Skręt.

Operacyjne leczenie - skuteczne, ale tylko po właściwej kwalifikacji

Jedną z najczęściej wykonywanych procedur są operacje taśmowe, które podtrzymują cewkę moczową.

- Taśmy działają jak hamak - podtrzymują cewkę podczas wysiłku, kaszlu czy kichania. Efekty są bardzo dobre, jeśli operacja została właściwie dobrane i pacjentka przeszła później rehabilitację - mówi lekarz.

Jak zaznacza, operacja bez późniejszej fizjoterapii może nie przynieść pełnej poprawy.

„Nie bójcie się leczenia. Bójcie się samego problemu”

Lekarz Witold Skręt apeluje do kobiet i mężczyzn, by nie zwlekali z wizytą u specjalisty.

- Jeśli w poczekalni siedzi dziesięć kobiet, sześć lub pięć z nich ma nietrzymanie moczu - tylko o tym nie mówią. A czasem wystarczy kilka tygodni rehabilitacji, żeby odzyskać komfort życia. Nie bójcie się zgłaszać lekarzowi.

Nie bójcie się leczenia. Bójcie się samego problemu, bo sam nie zniknie - podkreśla.

Fizjoterapia uroginekologiczna. Dlaczego kobiety nie powinny bać się mówić o intymnych problemach?

- Nietrzymanie moczu, obniżenie narządów rodnych czy nietrzymanie gazów i stolca to bardzo intymne dolegliwości. Pacjentki nie wiedzą, czy są jedyne z takim problemem, a to budzi wstyd i obawy. Tymczasem jest to o wiele powszechniejsze, niż się wydaje - mówi Katarzyna Ślęmp, fizjoterapeutka uroginekologiczna.

Specjaliści podkreślają, że brak rozmowy o problemie opóźnia leczenie, a im wcześniej pacjentka trafi do specjalisty, tym większe szanse na pełny powrót do komfortu życia.

Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się pacjentki?

Do fizjoterapeutów uroginekologicznych najczęściej trafiają kobiety po porodach, panie w okresie menopauzy, a także te, które mierzą się z: nietrzymaniem moczu, obniżeniem narządów rodnych, rozejściem mięśnia prostego brzucha, nietrzymaniem gazów i stolca, bólem dna miednicy, bliznami po cięciu cesarskim i nacięciu krocza.

- Pracujemy tak naprawdę z całym traktem uroginekologicznym. Od mobilizacji blizn, przez ćwiczenia, aż po przygotowanie do operacji i rehabilitację pooperacyjną - tłumaczy Katarzyna Ślęmp.

Rehabilitacja po porodzie - dlaczego jest tak ważna?

Coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że po łóg to czas, w którym ciało wymaga wsparcia i regeneracji. Fizjoterapia w tym okresie może zapobiec wielu powikłaniom.



- Uważam, że fizjoterapia uroginekologiczna powinna być standardem już na oddziale położniczym. Mama po porodzie jest narażona na ogromne przeciążenia - dźwiga dziecko, karmi w niewygodnych pozycjach, a jej mięśnie dopiero zaczynają wracać do formy. Gdyby kobiety były wtedy edukowane, odsetek nietrzymania moczu i obniżenia narządów rodnych po porodzie byłby zdecydowanie mniejszy - podkreśla fizjoterapeutka.

Ćwiczenia dna miednicy, nauka prawidłowych nawyków przy kaszlu, kichaniu czy korzystaniu z toalety oraz praca z blizną to klucz do prawidłowej regeneracji.

Praca z blizną - coś więcej niż estetyka

Blizna po cięciu cesarskim lub nacięciu krocza może wpływać na codzienny komfort, prowadzić do bólu, ograniczeń ruchomości, a nawet infekcji.

- Pacjentki patrzą na wygląd blizny, ale to, co najważniejsze, dzieje się głębiej. Cięcie obejmuje kilka warstw tkanek, które muszą się prawidłowo goić. Mobilizacja sprawia, że blizna nie ciągnie, nie boli i nie zaburza funkcjonowania narządów wewnętrznych - tłumaczy Katarzyna Ślęmp.

Szywna blizna krocza może utrudniać współżycie, nieprawidłowo domykać wejście do pochwy i prowadzić do nawracających infekcji.

Jak fizjoterapia pomaga w nietrzymaniu moczu?

Nietrzymanie moczu nie jest wyrokiem, a fizjoterapia w wielu przypadkach potrafi całkowicie usunąć problem lub znacząco go zmniejszyć.

- Pracujemy na wielu etapach: profilaktycznie, przed operacją, po operacji, ale też wtedy, gdy pacjentka chce uniknąć zabiegu. Ćwiczenia mięśni dna miednicy, elek-

trostymulacja, biofeedback - to wszystko daje realne efekty - wylicza fizjoterapeutka.

Co ważne, terapia dobierana jest indywidualnie, a regularnie wykonywane ćwiczenia w domu pozwalają utrwalić efekty leczenia.

Fizjoterapia dla kobiet w menopauzie

Okres menopauzy to czas ogromnych zmian hormonalnych. Mięśnie dna miednicy tracą wtedy siłę i elastyczność, co sprzyja nietrzymaniu moczu i obniżeniu narządów rodnych.

- W tym czasie wsparcie fizjoterapeuty jest szczególnie cenne. Pracujemy nad wzmocnieniem mięśni, uczymy prawidłowych wzorców ruchu i korzystamy ze stymulacji. Pacjentki po menopauzie często mówią, że po terapii odzyskują komfort życia, którego nie miały od lat - mówi Katarzyna Ślęmp.

Świadomość kobiet rośnie, ale wciąż jest wiele do zrobienia

Ekspertki podkreślają, że w ostatnich latach nastąpiła ogromna zmiana w podejściu kobiet do swojego zdrowia.

- Kiedy zaczynałam pracę, świadomość była bardzo mała. Dziś pacjentki same szukają pomocy, zgłaszają się na terapię, uczą się o swoich celach. Problemem pozostaje głównie starsze pokolenie, które ma mniejszy dostęp do informacji - wyjaśnia fizjoterapeutka.

Nie wstydy się - idź do specjalisty

Zarówno lekarze, jak i fizjoterapeuci podkreślają jedno: nietrzymanie moczu to choroba, którą można skutecznie leczyć.

- Pacjentki nie mogą bać się o tym mówić. To nie jest „normalna część starzenia”, „efekt porodu” czy „coś, z czym trzeba żyć”. To schorzenie, które można opanować i które nie powinno odbierać kobietom komfortu życia - zaznacza Katarzyna Ślęmp.

Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 w Rzeszowie wyróżnia się kompleksowym programem leczenia nietrzymania moczu. Pacjentki mogą korzystać z aparatów do elektrostymulacji w domu, które szpital wypożycza bezpłatnie.

Wszystkie działania prowadzone w placówce, począwszy od rehabilitacji, przez diagnostykę, aż po leczenie operacyjne, są refundowane.

Kochani, nie mam faceta. Jakbym miała faceta, to bym się chwaliła nową relacją

Joanna Krupa na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Jacek Kopczyński nie szczędził czułości

Po rozstaniu z Patrycją Markowską aktor związał się z autorką erotyków Klaudią Kardas. Związek nie przetrwał jednak próby czasu. Teraz ma nową partnerkę – blondynkę o imieniu Agnieszka. Ostatnio para pojawiła się razem na jubileuszu „M jak miłość”, gdzie Kopczyński występuje. Na ścianie zakochani nie szczędzili sobie czułości.

Honorata Skarbek walczy z chorobami

Celebrytka rozmawiała z reporterką Pudelką i opowiedziała o swoich problemach ze zdrowiem. Skarbek od lat zmaga się z chorobą jelit, której lekarze nie potrafili wyleczyć. Walczy również z łysieniem androgenowym. – Cierpię na tę chorobę genetyczną, która jest praktycznie do końca życia – powiedziała.

Izabela Janachowska spłatała synowi psikusa

Celebrytka zorganizowała dla syna zabawę – codziennie szukają elfa fundującego im w domu psoty. Ostatnio w imieniu poszukiwanego gościa wypełniła sedes płatkami śniadaniowymi. „Nie mogłem znaleźć miski” – napisała na karteczce. Efektem zabawy Izabela pochwaliła się na Instagramie. Uwieczniła też reakcję swojej pociechy, ale trudno stwierdzić, czy Chris był zadowolony. Chłopiec zaczął wybierać wyspane do toalety płatki, a potem poprosił mamę, żeby kupiła mu nowe opakowanie. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samarytanin Polsat, 20:00

Pewien bohater strzegł bezpieczeństwa w mieście, jednak zniknął ponad 20 lat temu w wyniku tragicznego wydarzenia. Trzynastoletni Sam postanawia odkryć, czy mityczna postać wciąż żyje i czy może zapobiec kolejnej tragedii w okolicy.

Kret

Kino Polska, 20:00

Trwa proces sprawców pacyfikacji strajku w czasie stanu wojennego. Pojawia się informacja, że SB miała informatora w Komitecie strajkowym. Syn górnik podejrzany o bycie agentem podejmuje śledztwo.

Witajcie w dżungli Super Polsat, 21:00

Dwayne „The Rock” Johnson, jako człowiek do specjalnych poruczeń, rusza do amazońskiej puszczy szukać zaginionego syna mafiosa. Zadanie jest trudniejsze, niż się wydawało – także dlatego, że poszukiwany wcale nie chce wracać...

Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

BBC Earth, 22:55

Drugi sezon. Filmowane z bliska operacje są dla lekarzy ogromnym zawodowym wyzwaniem, a dla pacjentów – ostatnią szansą na życie. Jedną z bohaterek serialu jest Margaret czekająca na operację usunięcia guza z tkanek błony mózgu. Drugą – 30-letnia Katie, matka trójki dzieci, u której kardiochirurg przeprowadza przeszczep serca.

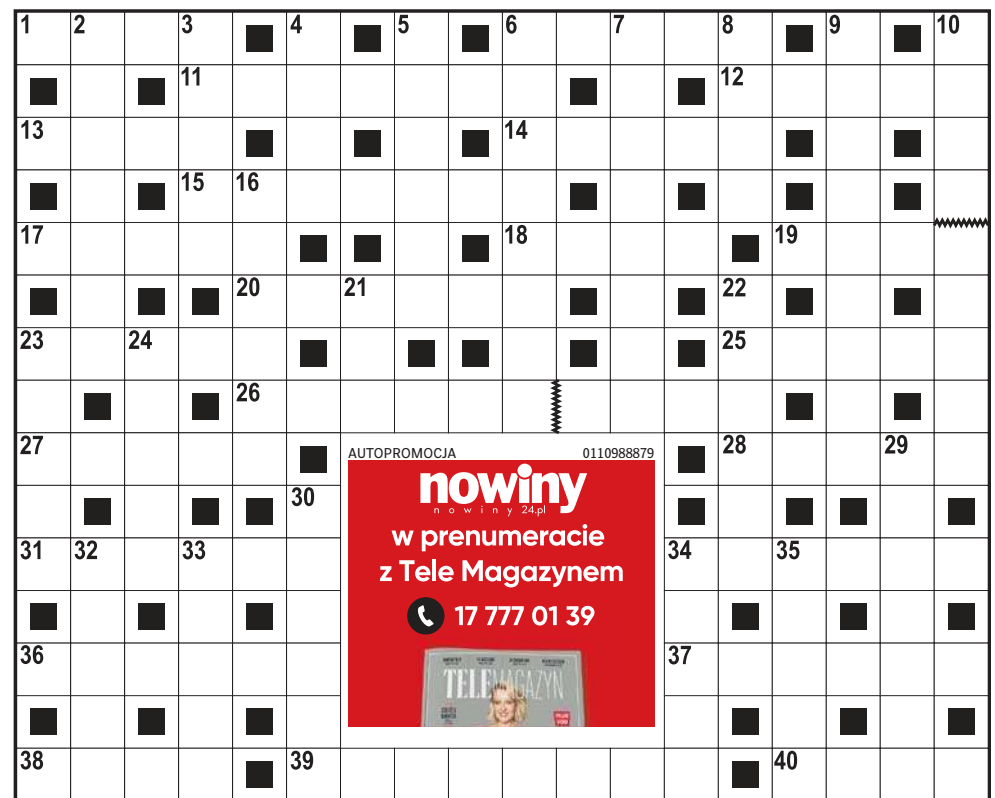
KRZYŻÓWKA NR 189

Poziomo:

- 1) papuga popielata z Afryki,
- 6) np. Nike z Samotraki,
- 11) ... Bulls, drużyna z NBA,
- 12) John, filmowy komandos,
- 13) lichy, bezwartościowy obraz,
- 14) taniec z karnawału w Rio de Janeiro,
- 15) długi nóż obosieczny używany przez Turków,
- 17) Orlando, aktor z filmu „Władca Pierścieni”,
- 18) atmosfera danego miejsca,
- 19) jeden u dromadera,
- 20) ozdobne drzewo parkowe,
- 23) świtezianka nad stawem,
- 25) zastępowała żołnierzowi skarpetę,
- 26) największe miasto stanu Arkansas,
- 27) szumiała na gór szczyście,
- 28) Ateneum w naszej stolicy,
- 31) prymitywny, drewniany but,
- 34) np. „Czekając na Godot”,
- 36) krótki płaszcz męski o wojskowym kroju,
- 37) okolica z dala od szlaków,
- 38) rechocze w stawie,
- 39) kobieta na parkiecie, dancerka,
- 40) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:

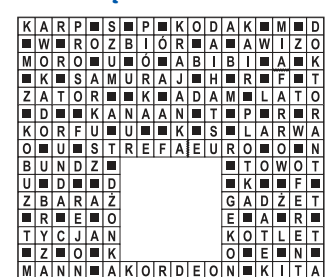
- 2) powieść Bolesława Prusa,
- 3) kamyk w pierścionku,
- 4) Danuta, wykonawczyni piosenki „Gdzie ci mężczyźni”,
- 5) drobny przedmiot reklamowy z logo firmy,
- 6) jakie ..., takie spanie,
- 7) narodowe nakrycie meksykańskiej głowy,



- 8) niemiecki tytuł arystokratyczny,
- 9) otwór strzelniczy w umocnieniu,
- 10) premier Wielkiej Brytanii w latach 1997-2007,
- 16) gatunek afrykańskiej antylopy,
- 21) część sztuki teatralnej,
- 22) „... Dolittle”, amerykański film familijny,

- 23) największa mała Nowego Świata,
- 24) film z rolą Roberta Redforda,
- 29) płaz ogoniasty, tryton,
- 30) baśniowy duszek domowy,
- 32) tłum ludzi, rzesza,
- 33) warzywo na amerykańskie Zaduszki,
- 34) powieść paraboliczna Alberta Camusa,
- 36) termin z tresury owczarka.

ROZWIĄZANIE NR 188



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie sprzyjać odważnym krokom i decyzjom. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i ruszać naprzód bez lęku.

Ryby (19.02 - 20.03)

Czeka Cię wyjątkowo udany dzień. Horoskop na dziś zapowiada, że wszystko za co się weźmiesz zrealizujesz sprawnie i na czas.

Baran (21.03 - 19.04)

Cechować Cię będzie wyjątkowe przywiązywanie uwagi do szczegółów. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że nie wszystkim to się spodoba.

Byk (20.04 - 20.05)

Poczujesz ciepło bliskich osób. Horoskop dzienny wróży, że okazana wrażliwość otworzy drzwi do głębszych relacji oraz spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Rozbłyśniesz pewnością siebie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać swój magnetyzm, by zdobyć to, co od dawna planujesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Odnajdziesz klarowność. Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że drobne porządki w myślach i domu przyniosą ulgę i nowe cele.

Lew (23.07 - 22.08)

Zaufaj dzisiaj swojej intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że poprowadzi Cię ona w dobrym kierunku. Dostarczy Ci to satysfakcji.

Panna (23.08 - 22.09)

Odkryjesz w sobie ukryte pokłady siły i energii. Horoskop na dziś wróży, że odwaga w szczerości przyniesie Ci zaskakujące wsparcie.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczuj wolność. Horoskop dzienny na wtorek wyraźnie mówi, że spontaniczne decyzje otworzą nowe ścieżki i wniosą świeżą radość...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ruszysz wytrwale naprzód. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja pozwoli Ci osiągnąć cel szybciej, niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zainspirujesz innych ludzi do działania. Horoskop na dziś mówi, że Twoja kreatywność przełamie rutynę i przyciągnie życzliwe osoby. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Zanurzysz się w marzeniach. Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że intuicja podpowie Ci właściwy kierunek i przyniesie ukojenie.

Jaka Asseco Resovię zobaczymy w Lidze Mistrzów? Nowa karta

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA. **Startuje Liga Mistrzów siatkarzy. Wśród 20. uczestników aż cztery polskie drużyny: Aluron CMC Warta Zawiercie, Asseco Resovia, Bogdanka LUK Lublin i PGE Projekt Warszawa.**

Już dzisiaj, o godzinie 18 w pierwszej kolejce w grupie B Bogdanka LUK Lublin mierzy się w swojej hali z Halkbankiem Ankara. Jutro w grupie D, też o 18 w Sosnowcu „Derby Polski”; konfrontacja dwóch teamów z PlusLigi - Aluron CMC Warta Zawiercie podejmując Asseco Resovię, o 20 w grupie E PGE Projekt Warszawa zmierzy się na Torwarze z Volley'em Haasrode Leuven z Belgii. Czy ilość przejdzie w jakość i polskie drużyny po fazie grupowej w komplecie zameldują się w ćwierćfinale tych prestiżowych rozgrywek. Takie są aspiracje. Co z nich wyjdzie, zobaczymy po czterech kolejkach.

Najlepsze drużyny w tabeli z każdej pięciu czterozespołowych grup automatycznie wywalczą awans do ćwierćfinałów. Pozostałe trzy miejsca w ćwierćfinale uzyskają ekipy, które wygrały mecze fazy play-off. Wystąpi w nich pięć zespołów z drugich miejsc w grupach oraz najlepsza z trzeciej lokaty. Jak widać szanse na awans są duże, ale trzeba grać jak najlepiej i wygrywać.

W najmniej komfortowych nastrojach przystępują do rywalizacji siatkarze Asseco Resovii, którzy w ostatniej ligowej kolejce dostali tegie lanie od drużyny JSW Jastrzębski Węgiel. - Dwa pierwsze sety zagraliśmy beznadziejnie. W trzecim wypuściliśmy szansę przy prowadzeniu 22:19. To już się stało, tego nie można cof-



FOT. ASSECO RESOVIA

Siatkarze Asseco Resovii koniecznie muszą poprawić mankamenty w swojej grze i stabilizację. Już od jutra...

nać, tamten mecz to już historia, a kolejnych trzeba zwyczajnie grać lepiej - słyszymy w klubie.

Rzeszowianie grają nierówno; indywidualnie i jako zespół. Potrzebna jest stabilizacja. Zagrali słabo z Wartą Zawiercie i przegrali u siebie 0:3, by w następnym pojedynku po świetnej grze pokonać mocną Skrę Bełchatów. W kolejnym starciu, mimo dużych wahań gry i dyspozycji, błędów zwyciężyli InPost ChKS Chelme, no w sobotę dali plamę w pojedynku z podopiecznymi trenera Andrzeja Kowala. Posypała się na nich cała lawina krytycznych komentarzy. Zasłużyli sobie na nie.

Czas ucieka, kolejka goni kolejną, finisz pierwszej rundy fazy zasadniczej blisko, coraz bliżej. Trwa walka o miejsce w szóstej dające awans do gry o Puchar Polski, a od środy przed resovianami nowe wyzwanie związane z CEV Champions League. To bardzo prestiżowa sprawa, podobnie zresztą, jak liga i Puchar Polski. Nikt nie załamuje rąk, co to będzie? Tylko jest mobilizacja, a pomoc ma długa ławka, która musi potwierdzić postawiony przy niej znak jakości. Nie można oglądać się za siebie i rozpamiętywać porażek, tylko z optymizmem patrzeć na następne mecze. Wszystko jest jeszcze przecież do wygrania.

Tylko grać trzeba lepiej, na wszystkich trzech frontach. Rzeszowski zespół trenował także w niedzielę, w poniedziałek, dziś ma zaplanowany trening w Sosnowcu. Jutro przed południem rozruch, a wieczorem pojedynki.

Asseco Resovia w swojej grupie - oprócz Aluronu CMC Warta Zawiercie - ma SVG Luenburg z Niemiec i Sporting Lizbona z Portugalii. Nie podlega dyskusji, że faworytem grupy są Jurajscy Rycerze, którzy grają bardzo dobrą siatkówkę. Na dodatek zaczynają walkę w swojej hali. Kolejne mecze resoviacy rozegrają z SVG Luenburg i Sportingiem Lizbona w roli gospodarzy. Rundę rewanżową podopieczni trenera Massimo Bottiego rozpoczną w Niemczech, potem na Podpromie przyjedzie Jurajska Armia, a na zakończenie fazy grupowej nasz zespół, który znalazł się tym towarzystwie dzięki „dzikiemu karcie”, zaprezentuje się w Lizbonie.

Będzie to jedenasty start rzeszowskiej drużyny w Pucharze Mistrzów oraz Lidze Mistrzów. Największe osiągnięcia to drugie miejsca w 1973 i 2015 roku oraz czwarte lokaty w latach 1976 i 2016. W 2024 roku resoviacy zdobyli Puchar CEV. Czy obecni zawodnicy nawiążą do najlepszych dat w historii klubu?

TERMINY MECZÓW ASSECO RESOVII W GRUPIE D LIGI MISTRZÓW:

10 grudnia (środa, godz. 18; Sosnowiec): Aluron CMC Warta Zawiercie - Asseco Resovia; **6 stycznia** (wtorek, 18): Asseco Resovia - SVG Luenburg; **21 stycznia** 2026 (środa, 18): Asseco Resovia - Sporting Lizbona; **27 stycznia** (wtorek, 18): SVG Luenburg - Asseco Resovia; **11 lutego** (środa, 18): Asseco Resovia - Aluron CMC Warta Zawiercie; **18 lutego**: Sporting Lizbona - Asseco Resovia (środa, godzina 19.30). © P

Ubloćeni, ale zadowoleni - Zimowy Ultra Turnicki tym razem nie taki łatwy

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

LEKKA TLETYKA | NASZ PATRONAT. **Blisko 100 osób wzięło udział w II edycji Zimowego Ultra Turnickiego. Centrum imprezy były Huwniki k. Kalwarii Pałacowskiej, a rywalizowano na 15 i 38 kilometrów.**

- Nasze zimowe trasy są krótsze niż letnie, ale nie można powiedzieć, że są łatwiejsze. Szczególnie dotyczy to Przepawy przez Obycz 38 km, której nazwa odzwierciedla fakt, że pierwsza część trasy jest wyzwaniem i dopiero jej pokonanie wiąże się z nagrodą w postaci Połoninek - komentował Adam Czajkowski, szef fundacji Biegografia, organizatora imprezy.

Skok na Żytne 15 km miał być z założenia trasą, którą można łatwo „przeskoczyć”, jednak biegacze tak lekko nie mieli, ponieważ po prawie dwuletniej suszy do lasów wróciło błoto. - Skala trudności zwiększyła się przez to znacznie nie tylko z powodów fizycznych, ale również

mentalnych. Oprócz wysiłku głowę obciążała myśl, że piękne widoki zabrała mgła, a większość z uczestników zawodów zaliczyła klasyczną glebę - opisywał szef Biegografia, dodając, że tylko jedna osoba doznała na trasie niegroźnej kontuzji, a za metą wszyscy uczestnicy imprezy, choć zmęczeni i solidnie ubłoćeni, tryskali dobrym humorem.

Wyniki zawodów:

Przeprawa przez Obycz (38 km), kobiety,

1. Aneta Szwałka (Stalowa Wola, Stajnia Bala-na) 4:15:47, 2. Anna Golec (Krasnystaw, Vege Runners/Ruch Izbyca) 4:31:38, 3. Kama Napora 4:49:06 (Lublin); **mężczyźni,** 1. Ireneusz Golec (Krasnystaw, Ania Halska Coaching/Ruch Izbyca) 3:18:13, 2. Kamil Młynarz (Łęcznowola, SKB Krasnik) 3:24:04, 3. Daniel Fądro (Wokowice, BKB Czarna Perła) 3:32:37;

Skok na Żytne (15 km), kobiety,

1. Justyna Nowakowska (Przemyśl, Blok 1:47:15), 2. Sylwia Tarasiewicz (Warszawa, Ramp Up) 1:54:39, 3. Renata Koba (Kormanice, Blok 1:54:54); **mężczyźni,** 1. Szymon Szmist (Szczepańcowa, Maraton Gorlice) 1:10:21, 2. Dariusz Pernal (Finisz Rymanów) 1:12:18, 3. Mateusz Łoza (Wieliczka, Zwiędzanie Przez Bieganie) 1:12:34. © P



FOT. JULIA BOGDAN/BIEGOGRAFIA/FACEBOOK

Zimowy Ultra Turnicki odbył się na trudnych trasach, ale biegacze w dobrych humorach dotarli do mety zawodów

Gra piłkarska Liga Mistrzów. Barcelona i Inter powalczą o punkty

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiaj rozegrane zostaną mecze 6. kolejki Ligi Mistrzów. Jednym z najciekawiej zapowiadających się spotkań jest konfrontacja FC Barcelony z Eintrachtem Frankfurt.**

Po pięciu kolejkach liderem tabeli z kompletem zwycięstw i 15 punktami jest Arsenal Londyn. Lider Premier League zmierzy się w środę na wyjeździe z Club Brugge, ale wtedy

może być już na drugim lub nawet na trzecim miejscu. Jako pierwszy przed szansą wyprzedzenia „Kanonierów” stanie mający 12 pkt Bayern Monachium, który dziś o godz. 18.45 podejmie Sporting Lizbona. Wprawdzie mistrz Niemiec musi wygrać co najmniej czterema bramkami, ale z tym rywalem w ostatnich dwóch meczach zwyciężył 5:0 i 7:1.

Lewandowski na ławce?

Dziś polskich kibiców najbardziej będzie interesowało

starcie FC Barcelony z Eintrachtem Frankfurt. Z niemieckim zespołem Robert Lewandowski mierzył się 24 razy w barwach Borussia Dortmund i Bayernu Monachium. W tych spotkaniach strzelił Eintrachtowi 16 goli. Występ kapitana reprezentacji Polski wydaje się prawdopodobny, bo sobotni ligowy mecz z Betisem Sewilla (5:3) oglądał z ławki rezerwowych, podobnie jak bramkarz Wojciech Szczęsny. Początek emocjonującego spotkania w Barcelonie o godz. 21.

Czy Inter zostanie liderem?

O tej samej godzinie rozpocznie się pojedynek z udziałem innego reprezentanta Polski, Piotra Zielińskiego. Jego Inter Mediolan podejmie na własnym stadionie słabo spisujący się w ostatnim czasie w angielskiej ekstraklasie Liverpool. Wysokie zwycięstwo gospodarzy, które przy obecnej dyspozycji „The Reds” wcale nie jest niemożliwe, także pozwoliłoby im wyprzedzić w tabeli Arsenal. Inter z dorobkiem 12 punktów

zajmuje 4. miejsce w tabeli Champions League. Prowadzony przez holenderskiego szkoleniowca Arne Slot, Liverpool ma dziewięć punktów i jest 13. w tabeli. Mistrz Anglii początek sezonu miał wprawdzie udany, ale ostatnio spisyuje się znacznie gorzej. Wrażenie nieco poprawiły wygrane w Lidze Mistrzów z Eintrachtem 5:1 i Realem Madryt 1:0, ale w ostatniej kolejce „The Reds” przegrali u siebie PSV Eindhoven aż 1:4.

Inny polski akcent we wtorkowych spotkaniach Ligi Mi-

strzów możliwy będzie w starciu Atalanty Bergamo z Nicolą Zalewskim w składzie przeciwko Chelsea Londyn. Początek spotkania także o godz. 21. W pięciu dotychczasowych pojedynkach obie drużyny zgromadziły po 10 punktów.

W pozostałych wtorkowych meczach LM, Kairat Almaty podejmie Olympiakos Pireus, Monaco zagra z Galatasaryą Stambuł, PSV Eindhoven z Atletico Madryt, Royal Unin SG z Olympique Marsylia, a Tottenham Hotspur ze Slavią Praga. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

Pantery po raz pierwszy dostały takie lanie. Kontuzja Katarzyny Joks na dokładkę

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | 1 LIGA KOBIET.
Zespoły z Łodzi nie służą Panterom. ŁKS wygrał w Łańcutcie, a w niedzielę Widzew rozgromił nasz team u siebie w ramach 11. kolejki.

Pierwsza kwarta nie wróżyła tak źle. W II odsłonie łańcucianki zacięły się w ataku, ale 13 punktów straty po 20 minutach to nie jest strata nie do dorobienia. Niestety, duża pauza nie odmieniła obrazu gry - Widzew trafiał, a nasz zespół trwał w niemocy. Jakby tego było mało, w 22. minucie kostkę skrzyła Katarzyna Joks. Efekt był taki, że zaliczka łodzianek rosła jak na drożdżach (49:28 w 23. minucie). Beniaminek walczył, ale nic mu nie wpadało i po trzech kwartach było pozamiatane (35:64).

- Widzew był podrażniony porażką w Krakowie, rozegrał bardzo dobry mecz, a my wprost przeciwnie - oceniał Łukasz Lewkowicz, coach łańcucianek. - Powodów takiej przegranej jest kilka. Swoje robi, że nękają nas kontuzje i na treningach nie możemy pograć pięć na pięć. Dziewczyny nie rezygnowały, walczyły, ale skuteczność była słabiotka. Cóż, takie mecze się zdarzają. W szatni było smutno, ale powiedziałem, że trzeba podnieść głowy i patrzeć, co przed nami. Nikt za darmo nie

nam nie da, ale chcemy jeszcze coś wygrać w tym roku.

WIDZEW ŁÓDŹ - GMM INOX MERGER LOGISTICS PANTERY ŁAŃCUT 83:45 (20:17, 20:10, 24:8, 19:10)

Widzew: Stawicka 17 (3 as., 7 str.), Zasada 16 (4x3), Panufnik 16 (1x3, 7 zb.), Drop 10 (2x3, 4 as., 5 str., 5 prz.), Kobiella 4 oraz Kuper 7 (1x3), Bolbot 4, Rok 0, Chałupka 8 (9 zb.), Urban 1. **Trener:** Małgorzata Misiuk.

GMM INOX Merger Logistics Pantery: Pająk 4, Joks 3, Kuras 6 (9 zb., 4 str.), Kobyliriska 12 (3x3), Giżyńska 9 oraz Domaradzka 0, Duchnowska 3 (1x3), Wojtyła 2 (4 str.), Wybraniec 6. **Trener:** Łukasz Lewkowicz. **Widzów:** 262.

Pozostałe wyniki: AZS Uniwersytet Warszawski - Korona AZS PK Kraków 63:48, MKS Pruszków - Akademia Gortata Gdańsk 71:52, SMS PZKosz Łomianki - Lou Tęcza Leszno 63:72, MUKS Poznań - ŁKS KK Łódź 72:65, Lider Swarzędz - Sparta Ziębice 56:95. Mecz AZS UG - RMKS Rybnik przełożony na 21.12.

1. Brother MUKS Poznań	11	21	837:708
2. ŁKS KK Łódź	11	20	738:613
3. MKS Pruszków	11	20	824:722
4. Widzew Łódź	11	18	781:644
5. Pantery Łańcut	11	18	774:654
6. Sparta Ziębice	11	18	792:716
7. Akademia Gortata	11	18	753:691
8. Korona AZS PK Kraków	11	15	630:729
9. Lou Tęcza Leszno	11	14	647:822
10. SMS PZKosz Łomianki	11	14	648:791
11. Lider Swarzędz	11	13	626:747
12. Uniwersytet Gdański	10	13	687:740
13. AZS UW	11	13	670:812
14. RMKS Xbest Rybnik	10	13	725:743

©



FOT. MICHAŁ CZAJKA

Katarzyna Joks zaliczyła niespełna 14 minut gry, po czym skrzyła kostkę i teraz czeka ją przerwa w grze

PIŁKA RĘCZNA | 1 LIGA MĘŻCZYZN

Porażki zespołów z Przeworska i Przemyśla

Nie tak miał wyglądać ostatni mecz pierwszej rundy w wykonaniu Orła. Pierwsza połowa nie zapowiadała niemiłej niespodzianki. Przeworszczanie prowadzili czterema bramkami i byli na dobrej drodze do kolejnego zwycięstwa. Niestety po przerwie Armia Leliwa zacięła się, a gospodarze skrupulatnie wykrzystalizowali sytuację, odrobili straty i wygrali jednym trafieniem. SRS Niko Przemyśl przegrał z SMS-em II Kilece 24:40.



FOT. GRZEGORZ KOSTKA

PIŁKA RĘCZNA

Wygrana Handballu

Zawodniczek Handballu Rzeszów dzięki dobrym końcówkom obu połów, zaksiegowały komplet punktów w starciu z Uniwersystetem Warszawskim. Mecz zakończył się wygraną rzeszowianek 35:28.

Stal Mielec sięgnęła dna i słyszy niestety już pukanie od dołu

Łukasz Guźda
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA.

Piłkarze Stali Mielec przegrali arcyważne spotkanie z Zniczem Pruszków i na dobre zadamowili się w strefie spadkowej.

To był rok, w którym mielczanie zaliczyli spektakularny upadek. Inaczej się tego nie da nazwać. Ekipa z Podkarpacia pod wodzą trzech różnych trenerów rozegrała w 2025 roku 36 spotkań. Wygrała zaledwie pięć z nich, do daje nakm niespełna 14%...

W niedzielę w Mielcu przeżyłem deja vu. Tradycyjnie przed meczem odbyłem rozmowę z jednym z fanów, który siedzi blisko trybuny prasowej. Po raz kolejny panował w nas nastrój bojowy i przekonanie, że Stal wreszcie musi się przełamać. Jak nie ze Zniczem to z kim? Jak nie dzisiaj to kiedy? I po raz kolejny się pomyliliśmy.

Stal nie wygrała trzynastu ostatnich spotkań. Ostatni raz zwycięsko wyszła z pojedynku GKS-em Tychy, który odbył się 25 sierpnia, czyli w kresie, gdy wielu ludzi było jeszcze na urlopach wakacyjnych. Tymczasem zaraz Święta Bożego Narodzenia.

Trener Ireneusz Mamrot bierze odpowiedzialność za to co się dzieje w klubie i apeluje o co najmniej trzy transfery.



FOT. ANNA JAJKIEWICZ

To naprawdę nie był udany rok dla piłkarzy Stali Mielec - rozegrali w nim 36 spotkań, a wygrali zaledwie 5...

Cały czas powtarza, że dadzą one nowy impuls w zespole.

- Biorę odpowiedzialność za to jak to wygląda. Uważam, że przy dobrze przepracowanej zimie i trzech transferach możemy walczyć o utrzymanie. Potrzebujemy transferów, żeby kadra była szersza - mówił opiekun biało-niebieskich

na konferencji po ostatnim meczu.

Pytanie tylko, czy 55-letni szkoleniowiec będzie te transfery przeprowadzał, czy władze klubu stracą do niego cierpliwość. Chociaż na początku pracy trenera z Trzebnicy wydawało się, że zespół robi postęp, to statystyki są dla niego

drużgocące. W tabeli za okres jego pracy Stal jest najgorszą drużyną ligi obok GKS-u Tychy. Wydaje się, że ciśnienia nie trzyma już sam Mamrot. Świadczyły o tym odpowiedzi na pytania dziennikarzy na konferencji pomeczowej po spotkaniu ze Zniczem Pruszków. Jeżeli drużyna pod jego wodzą na osiem spotkań remisuje dwa, a pozostałe przegrywa to logiczne, że pojawiają się pytania o jego przyszłość. Dziennikarze są głosem kibiców, więc pytają o konkrety i to co w danym momencie bardziej interesuje sympatyków. Fanów raczej nie obchodził plan przygotowań do rundy wiosennej.

Po ostatnim meczu wyraz frustracji dali sympatycy Stali. Z trybun poleciał: „Wesołych świąt, wesołych świąt, oddawać koszulki i uciekać stąd”. Przy czym kibice mielczan nie użyli słowa „uciekać”. Tak czy inaczej, kilka koszulek zawodników trafiło na trybuny. Do stało się też prezesowi Jackowi Klimkowi, który jest uznawany za głównego winowajcę, tego co działo się w Mielcu przez ostatnie miesiące.

Na szczęście ten fatalny rok się dla Stali skończył i na wiosnę jest jeszcze dużo punktów do zdobycia, żeby skutecznie uciec ze strefy spadkowej i nie podążyć drogą Warty Poznań, która w dwa lata z PKO BP Ekstraklasy wyładowała w Betclicu 2. lidze. ©

Dwie kolejne porażki sanockich hokeistów

Michał Czajka
sport@nowiny24.pl

HOKEJ | TAURON HOKEJ LIGA.

Własny teren nie pomógł STS-owi Sanok - zarówno GKS Tychy jak i GKS Katowice pewnie wygrał w Sanoku.

Zarówno w jednym jak i drugim meczu rywale wyjaśnili wszystko w II tercji. Dodatkowo w niedzielnym meczu z GKS-em Katowice sanocki zespół miał spore problemy kadrowe i wystąpił tylko trzy formacje.

Wciąż więc nie ma przełamania i STS pozostaje jedynym zespołem bez żadnej wygranej w tym sezonie. Na czele tabeli znajduje się Zagłębie Sosnowiec, które prowadzi przed GKS-em Katowice i Unią Oświęcim.

STS SANOK - GKS TYCHY 0:9 (0:2, 0:6, 0:1)

Bramki: 0:1 Knuutinen 11-w przewodzie (asysta: Kuru), 0:2 Paś 18-w przewodzie (Knuutinen, Kuru), 0:3 Viinikainen 25 (Heljanko, Sobecki), 0:4 Paś 25 (Gościński, Sobecki), 0:5 Łyszczarczyk 30 (Knuutinen, Sobecki), 0:6 Kaskinen 33 (Ubowski), 0:7 Kuru 35 (Kerkka-

nen), 0:8 Paś 38-w podwójnej przewodzie (Kuru), 0:9 Komorski 43 (Łyszczarczyk, Kaskinen).

STS: Ovecka - Starościak, K. Bukowski, Prokurat, Tomiczek - Koczera, Niemczyk, Starbenz, Sienkiewicz, Kowalcuk - Sitnik, Huhdanpaa, Czopor, J. Bukowski, Filipek - Nikola-jewicz, Wawrzekiewicz. Trener Bogusław Rąpała.

Kary: 18-6.
Strzały: 18-33.
Widzów: 700.

STS SANOK - GKS KATOWICE 0:7 (0:1, 0:4, 0:2)

Bramki: 0:1 Bepierszcz 5 (asystry: Monto, Verveda), 0:2 Koivusaari 25 (Bepierszcz, Chodor), 0:3 McNulty 28-w przewodzie (Dupuy), 0:4 Michalski 34 (Pasiut, Runesson), 0:5 Wronka 38 (Michalski, Pasiut), 0:6 Monto 51 (Koivusaari, Runesson), 0:7 Monto 59-w podwójnej przewodzie (Anderson, Dupuy).

STS: Świdzki - Starościak, Huhdanpaa, K. Bukowski, Prokurat, Tomiczek - Sitnik, Koczera, Starbenz, Sienkiewicz, Kowalcuk - Nikola-jewicz, Wawrzekiewicz, Czopor, J. Bukowski, Filipek. Trener Bogusław Rąpała.

Kary: 8-2.
Strzały: 14-59.
Widzów: 700. ©