DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 215 (21 922) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa 4.11.2026

nowiny

77 lat

SPORT
Stal Rzeszów nagrodzona za walkę do końca na stadionie przy Hetmańskiej.
Biało-niebiescy uratowali w ostatnich minutach punkt w boju z Puszczą Niepołomice – str. 16

REGION
Ponad 278 tysięcy złotych zebrano podczas kwest prowadzonych na cmentarzach w Przemyślu, Rzeszowie i Jarosławiu. str.2

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Paragraf

Dwóch strażników granicznych odpowiadało przed sądem

Prokuratura oskarżyła 32 osoby o fałszowanie tożsamości kradzionych luksusowych aut i wprowadzanie ich do obrotu.
– Str. 3

Nasze sprawy

Ten cmentarz tonie w błocie -alarmuje Czytelnik

Błoto, ogromne kałuże, śliski parking i problemy z dostępem do wody na cmentarzu komunalnym w Nisku.
– Str. 4

Horyniec-Zdrój – podkarpackie sanatorium, które skrywa lecznicze sekrety. Warto się tam wybrać
– Str. 10

2,3 kg wagi, 32 cm średnicy kapelusza i 31 cm obwodu nogi. Takiego borowika-giganta znalazła Kamila Jastrząbek z Duńkowiczek.
– Str. 2



FOT. ARCHIWUM

Nasze sprawy

Koniec Facebooka i TikToka dla dzieci? Rząd chce wprowadzić nowe przepisy

Barbara Galas

Rząd chce ograniczyć dostęp do mediów społecznościowych osobom poniżej 15 lat. Projekt wywołał dyskusję o uzależnieniu od telefonów i bezpieczeństwie dzieci.

Kancelaria Prezesa Rady Ministrów opublikowała projekt przepisów, które mają ograniczyć najmłodszym dostęp do serwisów społecznościowych. Zgodnie z propozycją rejestracja i korzystanie z platform takich jak Facebook, Instagram czy TikTok byłyby możliwe dopiero po ukończeniu 15 lat. Nowe regulacje miałyby wejść w życie 1 września 2027 roku.

Pomysł popiera wielu mieszkańców Rzeszowa. Wskazują na uzależnienie od telefonów, nieodpowiednie treści i zmiany w zachowaniu dzieci.

– Jeżeli od początku będą wiedziały, że tego im nie wolno, tak jak nie wolno papierosów czy alkoholu, nie będą przeżywały tego jako ograniczenia, tylko jako coś normalnego – mówi była nauczycielka z Rzeszowa.



FOT. ARCHIWUM

Dzieci rosną ze smartfonem. Towarzyszy im od najmłodszych lat

Musi być kontrola

Inna rozmówczyni również opowiada się za zakazem. Jej zdaniem dzieci nie powinny korzystać z mediów społecznościowych bez kontroli dorosłych.

Niepokój budzi nie tylko czas spędzany przed ekranem, ale również wpływ internetu na codzienne życie najmłodszych.

Problem dostrzegają rodzice. Mama siedmio- i jedenastolatka przyznaje, że jej dzieci pytają o możliwość założenia konta na TikToku, bo korzystają z niego ich rówieśnicy.

– Na razie nie pozwalam, ale syn mówi, że chciałby, bo koledzy i koleżanki już mają – opowiada.

Pani Ania, mama jedenastolatka, popiera planowane ograniczenia i przyznaje, że jej syn korzysta z TikToka, nagrywa filmy i przegląda materiały publikowane przez innych użytkowników. Jej zdaniem chłopiec spędza na platformie zbyt dużo czasu. ©℗
– Str. 7

Nasze sprawy

Deszcz pomógł. Nieco wyższy poziom wody w rzekach

Bogdan Hućko

Ostatnie opady deszczu nieco poprawiły sytuację hydrologiczną na Podkarpaciu. Były jednak zbyt małe, żeby odbudować zasoby w zbiornikach retencyjnych, ale zatrzymały spadki. Poprawiły też sytuację w wierzchniej warstwie gleby. I to jest dobra wiadomość.

Opady nieznacznie poprawiły sytuację hydrologiczną w zlewniach regionu Górnej Wschodniej Wisły.

Aktualnie na obszarze zlewni Wisłoki i Łęgu stany wód układają się w strefie wody niskiej oraz lokalnie średniej. Na większości stacji wodowskazowych zaobserwowano wzrost stanu wody. Największy w Jaśle na Jasiołce (o 6 cm), także w Jaśle na Wisłoce (o 5 cm) oraz w Tarnowcu na Jasiołce (o 4 cm). Dane z Jasła pochodzą z Lokalnego Systemu Ostrzegania Powodziowego.

Na obszarze zlewni Sanu i Wisłoka stany układają się w strefie wody niskiej oraz średniej. Największy wzrost odnotowano w Nienowicach (gm. Radymno) na Wiszni (o 15 cm). W Przemyślu na Sanie tylko o 2 cm oraz w Rzeszowie na Wisłoku o 2 cm. – Na skutek opadów odwołano kilka ostrzeżeń dotyczących suszy hydrologicznej, m.in. dla zlewni Wisłoki do ujścia Jasiołki wraz ze zlewnią Jasiołki, Strwiąża, Sanu do ujścia Osławy wraz ze zlewnią Osławy oraz Łęgu i przyrzecza Wisły – mówi Katarzyna Tokarz, p.o. kierownika Zespołu Komunikacji i Edukacji Wodnej PGW Wody Polskie – Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej.
– Str. 6

eprasa.pl 23af31491e

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Karola, Olgierda i Heleny
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

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

www.nowiny24.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

KRÓTKO

Borowiki giganty w lesie koło Przemyśla

Norbert Ziętal

2,3 kg wagi, 32 cm średnicy kapelusza i 31 cm obwodu nogi. Takiego borowika-giganta w lesie koło Przemyśla znalazł Kamila Jastrząbek z Duńkowiczek.

To największy, ale nie jedyny ogromny borowik znaleziony przez panią Kamilę, podczas grzybobrania. Zebrany okaz był zdrowiuteńki, ani śladu robaka. Doskonale widać to na filmie, gdy pani Kamila kroi borowika.

- Okaz został już pokrojony i przeznaczony do suszenia - mówi portalowi nowiny24.pl pani Kamila. ©℗



FOT. ARCHIWUM KAMILI JASTRZĄBEK

Pani Kamila znalazła borowiki giganty. Jeden z okazów ważył aż 2,3 kg

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

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

POGODA

dziś
8°C/5°C

jutro
8°C/-1°C

PODKARPACIE

Kwesty pomogą ratować zabytki i wesprą ubogich

Wojciech Tatara, bh

Ponad 278 tysięcy złotych zebrano podczas tegorocznych kwest prowadzonych na cmentarzach w Przemyślu, Rzeszowie i Jarosławiu. Zebrane oieniądze zostaną przeznaczone zarówno na ratowanie cennych zabytków sepulkralnych, jak i pomoc osobom bezdomnym oraz ubogim.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Stowarzyszenie Opieki nad Starym Cmentarzem w Rzeszowie zebrało do puszek blisko 18 tys. zł

Stowarzyszenie Opieki nad Starym Cmentarzem w Rzeszowie zebrało blisko 18 tys. zł. Pieniądze zostaną przeznaczone na renowację trzech pomników.

- Tegoroczne kwesty były bardzo udane. Zabraliśmy dokładnie 17 970 zł. Będzie to podstawa do planowanych remontów trzech nagrobków. Wśród planowanych prac jest odnowienie nagrobka trójki dzieci Janików, grobu profesora Juliana Sutowicza, zasłużonego pedagoga rzeszowskiego gimnazjum, oraz pomnika nagrobnego Franciszki Krywaldowej mamy jednego z uznanych krakowskich sędziów. Szczególnie ten ostatni grób, gdzie pękł fundament, wymaga bardzo pilnego remontu i istnieje obawa, że może nieprzetrzymać najbliższej zimy – mówi Wiktoria Helwin wiceprezes Stowarzyszenia Opieki nad Starym Cmentarzem w Rzeszowie.

Wyjątkowy nagrobek odzyska blask

W Przemyślu wolontariusze zebrali 40 531,30 zł. W akcji uczestniczyło około 300 osób, w tym również uczniowie przemyskich szkół.

-Pieniądze zostaną przeznaczone przede wszystkim na konserwację metalowego nagrobka księdza infułata Franciszka Faygla. To jeden z najbardziej charakterystycznych zabytków przemyskiej nekropolii. Nagrobek został przeniesiony ze starego cmentarza na Przedmieściu Lwowskim w 1902 roku i wyróżnia się tym, że w całości wykonano go z metalu. Po ponad stu latach wymaga gruntownej renowacji - opowiada Bogusława Pieczyńska, prezes Towarzystwa Przyjaciół Przemyśla i Regionu.

Kierowane przez Bogusławę Pieczyńską Towarzystwo planuje również odnowienie powierzchni grobowca księżnej Lubomirskiej.

Wsparcie dla bezdomnych w czasie zimy

Największą kwotę udało się zebrać w Rzeszowie i okolicach. Do puszek kwestujących trafiło prawie 218 tysięcy złotych. W akcji organizowanej przez Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta uczestniczyło ponad 800 wolontariuszy z 60 szkół oraz około 50 pracowników Urzędu Miasta.

Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na pomoc osobom bezdomnym i ubogim. Pomogą w funkcjonowaniu schroniska dla mężczyzn w Rzeszowie oraz schroniska dla kobiet w Racławówce. Szczególnie ważne jest przygotowanie placówek na okres jesienno-zimowy, gdy do schronisk trafia więcej osób potrzebujących pomocy.

Podopieczni mogą liczyć tam nie tylko na nocleg i wyżywienie, ale również wsparcie w organizowaniu wizyt lekarskich czy podstawową pomoc medyczną.

Dołoży się samorząd

W Jarosławiu podczas tegorocznej kwesty zebrano 19 669,85 zł. W zbiórce uczestniczyli uczniowie, nauczyciele, samorządowcy oraz członkinie stowarzyszenia „Pąsowa Róża”, które tradycyjnie kwestowały w historycznych strojach żałobnych. Dodatkowym wsparciem dla prac konserwatorskich będzie tradycyjna inicjatywa samorządu. Burmistrz Jarosławia zadeklarował, że do każdej złotówki zebranej podczas kwesty miasto dołoży drugą złotówkę.

Udana kwesta w Kołaczycach

Na cmentarzu komunalnym w Kołaczycach kwesta na ratowanie zabytkowych nagrobków odbyła się po raz trzeci. Inicjatorem akcji jest Stowarzyszenie Miłośników Kołaczyc. Zebrano do puszek 7152 złote i 10 euro. W kwestę zaangażowanych było 35 osób. ©℗

eprasa.pl 23af31491e

PROSZĘ WSTAĆ, SĄD IDZIE

Wyrok za legalizowanie kradzionych luksusowych aut, dwóch strażników granicznych przed sądem

Andrzej Pleś

Sąd Apelacyjny w Rzeszowie wydał wyrok w głośnej sprawie. Prokuratura oskarżyła 32 osoby o fałszowanie tożsamości kradzionych aut i wprowadzanie ich do obrotu. W tym – dwóch strażników granicznych.



FOT. PIOTRHUKALO/PP

Sąd Apelacyjny w Rzeszowie uchylił wyroki wobec skazanych. Sąd Okręgowy w Przemyślu ponownie ma rozpatrzyć ich sprawy

Luksusowe pojazdy kradzione były w latach 2012 – 2015 na zachodzie Europy. Międzynarodową grupą przestępczą, w której znajdowało się 29 Polaków (w tym Daniel C. i Witold W., funkcjonariusze Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej) i trzech Ukraińców, kierował 67 – letni obywatel Ukrainy Yaroslav K.

Śledczy z Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Rzeszowie ustalili, że łupem złodziei padło: 17 luksusowych samochodów, w tym: 6 BMW X6, każdy o wartości około 250 tys. zł, 10 Land Roverów Range Rover Vouge - około 400-500 tys. zł każdy, Porsche Panamera o wartości około 400 tys. zł. Łupy przestępcy „legalizowali", posługując się skradzionymi we Włoszech blankietami dowodów rejestracyjnych oraz aktów własności. Wykorzystywali także skradzione w Niemczech blankiety tymczasowych dowodów rejestracyjnych, do których wpisywali dane fikcyjnych właścicieli. Ci dostawali za usługę od 500 do 1500 zł. Rejestracji pojazdów dokonywano w urzędach na terenie Polski.

Na podstawie fałszywych dokumentów kradzione pojazdy opuszczały nasz kraj przez przejścia graniczne z Ukrainą. To ułatwiali Daniel C. i Witold W., którzy za 500 dolarów odstępowali od kontroli granicznej. Czerpali też korzyści za przymykanie oczu na przemyt papierosów z Ukrainy do Polski.

W 2019 akt oskarżenia tej sprawie trafił do Sądu Okręgowego w Przemyślu, który badał skalę winy podsądnych w dwóch grupach.

Trzy lata później wydał wyrok dla piętnastu oskarżonych: Daniel C. otrzymał karę łączną 2 lat pozbawienia wolności z zawieszeniem jej wykonania na 5 lat, 20 tys. zł grzywny, przez 5 lat nie mógł też sprawować funkcji strażnika granicznego. Wyrok dla Witolda W. brzmiał podobnie, tyle że w jego wypadku wysokość grzywny wynosiła 25 tys. zł.

W przypadku pozostałych oskarżonych kary były niższe: od 2 lat do 4 miesięcy pozbawienia wolności w zależności od skali udowodnionej im winy. Wykonywanie kary więzienia warunkowo zawieszono.

Wyrok nie był prawomocny, z czego skorzystała prokuratura w przypadku jednego z oskarżonych, a obrońcy wobec ośmiu innych, odwołując się do Sądu Apelacyjnego w Rzeszowie. Ten jednak rozpatrywał w tej sprawie winy i kary wszystkich 15 objętych wyrokiem osób, ponieważ jednym orzekających w przemyskim sądzie był sędzia, wobec którego zastosowano zasadę tzw. negatywnej weryfikacji wiarygodności.

Sąd apelacyjny właśnie uchylił wyroki wobec całej piętnastki skazanych w przemyskim procesie. Zdecydował, że Sąd Okręgowy w Przemyślu raz jeszcze ma rozpatrzyć ich sprawy. I to z wielu, choć na ogół formalnych przyczyn: część czynów, jakich - według aktu oskarżenia – dopuścili się niektórzy oskarżeni – uległo przedawnieniu. Nadto na przestrzeni dekady, od kiedy oskarżeni mieli popełniać przestępstwa - zmieniały się niektóre przepisy kodeksu karnego, także w zakresie wysokości kary za przypisane im przestępstwa. Co więcej: niektóre z nich obecnie powinny być rozpatrywane w kategoriach kodeksu karnego skarbowego, a nie kodeksu karnego (lub na odwrót), jak to uczyniono, bo tak stanowi obecne prawo.

REKLAMA 0011605965

Rzeszów, dnia 28 października 2026 r.

REGIONALNY DYREKTOR
OCHRONY ŚRODOWISKA W RZESZOWIE
al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów
WPN.082.4.10.2025.MM.21

OBWIESZCZENIE

W związku z realizacją projektu nr FENX.01.05-IW.01-0106/24 „Aktualizacja planów zadań ochronnych dla obszarów Natura 2000 wraz z prowadzeniem monitoringów" dofinansowanego z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027, działając na podstawie art. 28 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. z 2026 r. poz. 1315), w związku z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.),

REGIONALNY DYREKTOR OCHRONY ŚRODOWISKA W RZESZOWIE
zawiadamia

o sporządzeniu projektu zmiany zarządzenia w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ladzin PLH180038. Jednocześnie informuje o:

1) możliwości zapoznania się z projektem zmiany zarządzenia Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Rzeszowie w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ladzin PLH180038 – w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie przy al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów, pokój 11, piętro I, w godzinach od 8:00 do 14:00, a także na stronie internetowej pod adresem: http://www.gov.pl/rdos-rzeszow/obszar-natura-2000-ladzin-plh180038,
2) możliwości składania przez wszystkich zainteresowanych uwag i wniosków do projektu zmiany zarządzenia Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Rzeszowie w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ladzin PLH180038 w formie pisemnej na adres: Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Rzeszowie, al. Józefa Piłsudskiego 38, 35-001 Rzeszów, w formie ustnej do protokołu w siedzibie RDOŚ lub za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej (bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym) na adres e-mail: sekretariat@rzeszow.rdos.gov.pl w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Rzeszowie.

Obwieszczenie podlega publikacji w prasie lokalnej i podaniu do wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty:
1) Urząd Gminy Rymanów;
2) Tablica ogłoszeń Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie, BIP.

ZASTĘPCA REGIONALNEGO DYREKTORA
OCHRONY ŚRODOWISKA W RZESZOWIE
Agnieszka Marcela
Regionalny Konserwator Przyrody w Rzeszowie

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

REKLAMA 0011598895



eprasa.pl 23af31491e

PARAGRAF

Zmiana zarzutów dla Ihora M. podejrzanego o zabójstwo księdza

jer

Prokuratura w Przemyślu rozdzieliła Ihorowi M. na pięć osobnych zbrodni stawiany dotychczas jeden zarzut zabójstwa i usiłowania zabójstwa czterech innych osób na terenie Klasztoru Sióstr Benedyktynek w Jarosławiu. Mężczyzna przyznał się i wyraził żal. Grozi mu dożywocie.

- Wcześniej Ihorowi M. w ramach jednego czynu zarzucano dopuszczenie się zarówno zbrodni zabójstwa, jak i usiłowania zabójstwa czterech pokrzywdzonych. Aktualnie prokuratur przyjął, że Ihor M. działał z zamiarem odnawialnym i popełnił pięć odrębnych zbrodni, opisanych w pięciu zarzutach, i w stosunku do każdego z pokrzywdzonych z osobna – poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Przemyślu prok. Małgorzata Taciuch–Kurasiewicz.

W związku z zarzucanymi pięcioma zbrodniami przeciwko życiu, Ihorowi M. grozi kara łączna dożywotniego pozbawienia wolności.

- Ihor M., po ogłoszeniu mu przez prokuratora zmienionych zarzutów, przyznał się do ich popełnienia i odmówił składania wyjaśnień – przekazała prok. Taciuch-Kurasiewicz.

Podejrzany przebywa w areszcie, w warunkach szpitala psychiatrycznego o wzmocnionym zabezpieczaniu.

24 września 31-letni obywatel Ukrainy zadał nożem ciosy ks. Stanisławowi Zbojnowiczowi, powodując jego śmierć. Usiłował pozbawić życia Krzysztofa G., ks. Marka Pieńkowskiego, ks. Adriana Mantykiewicza oraz Ewę S. Pokrzywdzeni doznali ciężkich obrażeń ciała. (PAP)

0011608677

Rektor i Senat
oraz społeczność akademicka Uniwersytetu Rzeszowskiego
z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiają,
że w dniu 2 listopada 2026 r. zmarł w wieku 61 lat

dr inż. Jacek Bartman

Wieloletni Pracownik Uniwersytetu Rzeszowskiego

Odszedł Człowiek, którego obecność, życzliwość
i zaangażowanie pozostaną na zawsze w naszej pamięci.

Rodzinie Zmarłego
wyrazy głębokiego współczucia
składają
Rektor, Senat i pracownicy Uniwersytetu Rzeszowskiego

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 4 listopada 2026 r.
godz. 14.00 w kościele parafialnym w Krzemienicy.

REKLAMA 0011606237



NASZE SPRAWY

Czytelnik alarmuje: Cmentarz w Nisku tonie w błocie

Błoto, ogromne kałuże, śliski parking i problemy z dostępem do wody na cmentarzu w Nisku.

Wioletta Wojtkowiak


FOT. CZYTELNIK

Tak wygląd parking przy cmentarzu w Nisku. Błoto i gigantyczne kałuże. Ręce opadają

Dziadostwo, parking, woda i chlew" - tak czytelnik zatytułował wiadomość przesłaną do redakcji. Dołączył do niej zdjęcia wykonane w sobotę, 31 października na cmentarzu komunalnym w Nisku. Widać na nich rozległe kałuże i błoto na parkingu oraz wysoką roślinność na niezagospodarowanej części nekropolii.

Problem warunków na niżańskim cmentarzu sygnalizowany był już w ubiegłym roku.

Zdaniem autora interwencji, od tego czasu niewiele się zmieniło.

„Parking to bajoro"

Najwięcej zastrzeżeń budzi stan parkingu. Przy wjeździe od strony budynku administratora utworzyły się duże kałuże. Dalsza część parkingu, od strony lasu w kierunku Przyszowa, przypomina pobojowisko.

- Parking to bajoro. Kałuże, ślisko, można zrobić sobie krzywdę, połamać się. Przy lesie jest jak na torze offroadowym. Samochód „pływa" albo buksuje - relacjonuje mieszkaniec.

Na przesłanym do redakcji zdjęciu widać samochody stojące w wodzie i błocie. Piesi muszą szukać przejścia między rozlewiskami. Czytelnik zwraca uwagę na widoczną na fotografii osobę niosącą przez błoto małe dziecko.

- Mam nadzieję, że nikt z odwiedzających cmentarz nie doznał urazu ani się nie przewrócił. Oby skończyło się na ubrudzonych butach – pisze.

Problem z wodą nadal nierozwiązany

Kolejny zarzut dotyczy dostępu do wody. Według czytelnika ze studni przy wejściu trudno ją nabrać, punkt w pobliżu tak zwanej leśniczówki działa bardzo słabo, a dojście do kranu za kaplicą jest błotniste.

- Nikt nie oczekuje studni przy każdym grobie. Chodzi o to, żeby istniejące punkty działały, aby pojawiła się informacja, gdzie można nabrać wodę. To szczególnie ważne dla osób przyjezdnych - podkreśla autor wiadomości.

Jak dodaje, w ubiegłym roku po interwencji mediów wywieszono kartki informujące o niskim stanie wody. W tym roku, według jego relacji, zabrakło nawet takich komunikatów.

Kontenery, pustaki i nieskoszone chaszcze

Czytelnik zgłasza także zastrzeżenia do dojścia do kontenerów na odpady. Jak twierdzi, teren prowizorycznie utwardzono pustakami i przypadkowymi materiałami, a nierówne podłoże stwarza ryzyko potknięcia.

Zwraca również uwagę na wysokie trawy i chwasty porastające niezagospodarowaną część cmentarza.

- Czy naprawdę nie ma tego kto skosić? To ma być wizytówka miasta? - pyta.

Interweniujący nie zgadza się z ewentualnym tłumaczeniem, że za stan parkingu odpowiada wyłącznie prowadzony w sąsiedztwie remont drogi. Jak zaznacza, problemy występowały także przed rozpoczęciem prac.

- To nie są zaniedbania tygodniowe ani miesięczne. One trwają latami. Administrator, burmistrz i gmina nie odrobili lekcji po zeszłym roku. Jest jeszcze gorzej - ocenia czytelnik.

O wyjaśnienia zwrócimy się do administratora cmentarza oraz władz gminy Nisko. Do sprawy wrócimy po otrzymaniu odpowiedzi.

©℗

JASŁO

Przez rondo „na prosto" - Audi i pijany nastolatek

apl

Pędził wypożyczonym sportowym Audi przez ulice Jasła, na zakręcie „nie wyrobił", rondo przeciął w pół. Winna prędkość, brawura i alkohol we krwi.

Było po godz. 6, kiedy policjanci dostrzegli szare sportowe Audi, którego kierowca przy nadmiernej prędkości próbował wjechać na Rondo im. Hugona Steinhausa. Nie zmieścił się na krzywiźnie drogi, wóz sunął tratując rabaty kwiatów, jakie znajdują się na wyspie w centrum ronda.

Zatrzymanego kierowcę policjanci poddali badaniom: alkotest u 19-latka z pow. tarnowskiego wykazał prawie promil alkoholu. Zatrzymano mu prawo jazdy i dowód rejestracyjny osobówki, wtedy okazało się, że wóz jest własnością wypożyczalni.


FOT. POLICJA

Audi, które uszkodził pijany kierowca przejeżdżając przez ukwiecone rondo, jest własnością wypożyczalni.

eprasa.pl 23af31491e

PODKARPACKIE

Rozprawa ws. postrzelenia przy ul. Siemiradzkiego

Po raz kolejny Sąd Apelacyjny w Rzeszowie odroczył rozprawę apelacyjną Sebastiana S. i Mateusza M. Mężczyźni odwołują się od skazującego wyroku Sądu Okręgowego w Rzeszowie

Kinga Dereniowska

Cztery lata temu w bloku przy ul. Siemiradzkiego w Rzeszowie doszło do dramatycznych wydarzeń. Dwudziestoparoletnia Zuzanna towarzyszyła matce w odebraniu kluczy od lokatora wynajmującego mieszkanie, który nie chciał się wyprowadzić. Rodzina przyszła pod drzwi wraz ze ślusarzem. Gdy mężczyzna zabrał się za otwieranie drzwi, te nagle otworzyły się od wewnątrz.

Najpierw użyto gazu łzawiącego, a potem oddano strzał. Postrzelona została Zuzanna. Lekarzom udało się ją uratować, ale skutki tego zdarzenia będzie odczuwać do końca życia. Policjanci zatrzymali Sebastiana S., który miał oddać strzał, oraz Mateusza M., mającego rozpylić gaz.

Mężczyźni w 2024 roku zostali uznani za winnych usiłowania zabójstwa. Według sądu działali wspólnie w warunkach przekroczenia granicy obrony koniecznej. Sebastian S. został skazany na 10 lat więzienia, a Mateusz M. na 8 lat. Obaj mają też zapłacić Zuzannie 300 tys. zł zadośćuczynienia. Prokurator domagał się dla oskarżonych wyższej kary.

Od wyroku sądu okręgowego odwołali się prokurator, obrona oraz oskarżyciele posiłkowi. Od kilku miesięcy przed Sądem Apelacyjnym w Rzeszowie trwa rozprawa odwoławcza. Niespodziewanie w sprawę został wplątany nawet Tadeusz P. oskarżony o zabójstwo dziennikarza Marka Pomykały oraz Krzysztofa Pyki.

We wtorek mec. Bartosz Opaliński, reprezentujący właścicielkę mieszkania i matkę Zuzanny, wnosił o przesłuchanie postrzelonej kobiety bez obecności na sali sądowej oskarżonych. Młoda kobieta była w budynku sądu, ale unikała jakiegokolwiek kontaktu z doprowadzonymi z więzienia oskarżonymi.

Obrońcy oskarżonych nie sprzeciwili się wnioskowi, wskazali jednak, że zakres obrażeń i ich skutków, jakich doznała pokrzywdzona, wynika z dokumentacji lekarskiej lub opinii biegłych, a pokrzywdzona mówić będzie raczej o swoim samopoczuciu.

Sędziowie debatowali nad tą decyzją przez prawie godzinę. Jak poinformował sędzia Grzegorz Zarzycki, przewodniczący składu, wniosek został oddalony.

– Zgadzamy się z obrońcami, że decydują nie tyle subiektywne odczucia samej pokrzywdzonej, co przede wszystkim dokumentacja medyczna i oparte o nią opinie biegłych. W związku z tym doszliśmy do wniosku, że musimy podjąć inicjatywę dowodową z urzędu – przekazał sędzia.

Sąd powoła biegłych lekarzy, aby ustalili, jaki jest obecny stan zdrowia pani Zuzanny i czy jej dolegliwości mogą zostać zakwalifikowane jako ciężkie kalectwo lub ciężka choroba nieuleczalna lub długotrwała.

Sąd odroczył rozprawę. Jak przekazał sędzia Zarzycki, na Podkarpaciu brakuje biegłych z zakresu ginekologii. Nie wyklucza, że po uzyskaniu opinii biegłych Zuzanna zostanie przesłuchana na kolejnej rozprawie.

– Zdajemy sobie sprawę, że ten proces długo trwa. Od pewnego czasu stoimy przed zadaniem, które w naszym głębokim przekonaniu wymaga uzupełnienia postępowania dowodowego i to staramy się systematycznie w sposób planowy wykonywać – tłumaczył sędzia Grzegorz Zarzycki.

REKLAMA 0011607600

DARMOWA POMOC PRAWNA I PORADNICTWO OBYWATELSKIE Z MEDIACJĄ

Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa, ul. 3 Maja 13, realizuje zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej i finansowane ze środków pochodzących z budżetu Państwa w formie nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz mediacji.

W 2026 roku na terenie Miasta Rzeszowa punkty nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego zlokalizowane są w następujących siedzibach:

1. ul. Targowa 1
Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest przez radców prawnych od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00 oraz przez adwokatów od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-18.00

2. ul. Gałęzowskiego 2
Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest przez Stowarzyszenie SURSUM CORDA od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-11.30, przez adwokatów od poniedziałku do piątku w godz. 11.30-15.30, a nieodpłatne poradnictwo obywatelskie od poniedziałku do piątku w godz. 15.30-19.30

3. ul. Langiewicza 15
Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest przez adwokatów od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-11.30, a nieodpłatne poradnictwo obywatelskie prowadzi „Pasieka" – Fundacja Rozwoju i Wsparcia, od poniedziałku do piątku w godz. 11.30-15.30

4. Rzeszowski Dom Kultury
Filia „Widokowa"
ul. Widokowa 1
Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest przez „Pasiekę" – Fundację Rozwoju i Wsparcia, od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-11.45

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie są udzielane:
1) osobiście w punkcie
2) za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość – przez telefon.

Osoba, która chce skorzystać z porady przez telefon, powinna zapisać się na poradę. Po ustaleniu terminu wizyty osoba udzielająca pomocy zadzwoni pod wskazany numer.

Jeśli osoba udzielająca pomocy uzna, że dany problem nie może być w całości lub w części rozwiązany z wykorzystaniem środków porozumiewania się na odległość z uwagi na konieczność przeprowadzenia bezpośredniej analizy dokumentów, może uzależnić udzielenie porady od osobistego stawiennictwa w punkcie pomocy prawnej lub poradnictwa obywatelskiego lub zarekomendować wizytę w punkcie najbliższym miejsca zamieszkania.

Pomoc prawna oraz poradnictwo obywatelskie udzielane są na podstawie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej.

Ze wsparcia w formie bezpłatnych porad prawnych z mediacją lub poradnictwa obywatelskiego z mediacją może skorzystać każda osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniająca innych osób w ciągu ostatniego roku.

Przed uzyskaniem pomocy wystarczy umówić się na spotkanie telefonicznie (kontakt: **17 788 99 00** - czynny w godzinach pracy Urzędu) lub za pomocą poczty elektronicznej: **pomocprawna@erzeszow.pl** oraz złożyć pisemne oświadczenie, że nie jest się w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Zakres pomocy prawnej obejmuje:
- ✔ poinformowanie o obowiązujących przepisach prawa,
- ✔ wskazanie sposobu rozwiązania problemów prawnych,
- ✔ pomoc w przygotowaniu pism (z wyjątkiem pism procesowych w toczących się postępowaniach) oraz przygotowanie pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika,
- ✔ poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu. W ramach świadczonego wsparcia, w razie potrzeby, sporządzany jest wspólnie z osobą uprawnioną plan działania, a następnie udzielana jest pomoc w jego realizacji. Ponadto świadczone są porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Udzielana pomoc obejmuje również nieodpłatną mediację, która obejmuje: 1) poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających; 2) przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji; 3) przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej; 4) przeprowadzenie mediacji; 5) udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

Nieodpłatna mediacja nie obejmuje spraw, w których: 1) sąd lub inny organ wydały postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego; 2) zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie są w stanie przybyć do punktu osobiście lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, mogą uzyskać poradę poza punktem, przez telefon lub przez Internet (za pośrednictwem Aplikacji Microsoft Teams).

Osoba zainteresowana skorzystaniem z pomocy prawnej lub obywatelskiej z wykorzystaniem środków komunikowania się na odległość, przed udzieleniem porady powinna złożyć oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej oraz wskazać okoliczności uzasadniające udzielenie jej porady na odległość.

W przypadku gdy z pomocy będą chciały skorzystać osoby z niepełnosprawnością ruchową, które nie są w stanie przybyć do punktu osobiście, mogą one skorzystać z usługi świadczonej przez Urząd Miasta Rzeszowa w formie Mobilnego Urzędnika. W trakcie realizacji usługi Mobilnego Urzędnika pracownik urzędu: 1) wyjaśni przesłanki, jakie należy spełnić, aby skorzystać z porady prawnej lub obywatelskiej poza punktem, 2) na podstawie okazanego dokumentu tożsamości Klienta potwierdzi jego tożsamość, 3) sporządzi notatkę służbową z rozmowy z klientem, w której zawarte będzie złożone przez klienta uzasadnienie skorzystania z porady w formie wizyty domowej, 4) umówi na poradę prawną lub obywatelską poza punktem.

Porady prawne dla osób ze znaczną niepełnosprawnością ruchową mogą być udzielane w warunkach i na zasadach adekwatnych do niepełnosprawności danej osoby.

Więcej informacji na temat nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz mediacji dostępnych jest na stronie internetowej Urzędu Miasta oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Rzeszowa, gdzie znajduje się szereg materiałów z zakresu edukacji prawnej. Mieszkańcy zainteresowani tematyką prawną znajdą tam filmy, materiały graficzne (ulotki), a także i poradniki prawne.

Poza wyżej wymienionymi materiałami w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Rzeszowa znajdziecie Państwo także listę jednostek nieodpłatnego poradnictwa dostępnego dla mieszkańców powiatu, która obejmuje m.in.: poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne, z zakresu pomocy społecznej, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień, w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w ramach interwencji kryzysowej, a także z zakresu praw konsumentów, praw dziecka, praw pacjenta, ubezpieczeń społecznych, prawa pracy, prawa podatkowego, dostępną pod adresem: https://bip.erzeszow.pl/pl/314-nieodplatna-pomoc-prawna/4652-lista-jednostek-nieodplatnego-poradnictwa-dostepnego-dla-mieszkancow-miasta-rzeszowa.html.

W 2026 r. w ramach prowadzonej edukacji prawnej zaplanowano warsztaty dla uczniów i studentów, spotkania edukacyjno-dyskusyjne, wykłady dla seniorów, szkolenia dla osób poszukujących pracy, konkursy z wiedzy prawnej dla młodzieży. Zachęcamy do śledzenia informacji w tym zakresie na stronie internetowej Urzędu Miasta Rzeszowa w zakładce Polityka Społeczna (erzeszow.pl) oraz w mediach społecznościowych.

eprasa.pl 23af31491e

INWESTYCJE

Rzeszów otrzymał 12,6 mln zł z UE. Powstaną nowe parki i tereny rekreacyjne

Przybędzie zielonych terenów w Rzeszowie. Nowe parki i zielone tereny rekreacyjne zajmą powierzchnię prawie 9,5 ha. Powstaną dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej, które wynosi 12,6 mln zł.

jer

W pięciu lokalizacjach Rzeszowa powstanie prawie 9,5 ha nowych parków i terenów rekreacyjnych. Największy z nich, blisko 5-hektarowy, zaplanowano w sąsiedztwie Lisiej Góry - poinformował urząd miasta.



FOT. UM RZESZÓW

Rzeszów jest uznawany za „zielone miasto". Oferuje np. nad Wisłokiem sporo miejsc do wypoczynku i rekreacji dla mieszkańców

Wioska wiklinowa i tor przeszkód

W parku przy Lisiej Górze mają powstać m.in. naturalny plac zabaw, tory przeszkód, sucha rzeka i wioska wiklinowa. Zaplanowano strefy ćwiczeń na świeżym powietrzu, leśnych przygód, sensoryczną oraz wypoczynku i kontemplacji. Będą hamaki, ławki i wiaty piknikowe. Rosnące tam drzewa mają zostać zachowane, a także posadzone zostaną kolejne. Dla owadów przewidziano domki, a dla ptaków budki.

Pozostałe tereny powstaną przy ul. Kwiatkowskiego, Jachowicza i Grabskiego oraz przy ul. Podwisłocze, wzdłuż prawego brzegu Wisłoka, na południe od mostu Narutowicza. Przy ul. Grabskiego powstanie teren rekreacyjny o powierzchni ponad 2,1 ha. Projekt przewiduje strefy wypoczynku, kontemplacji, rekreacji i relaksu, strefę piknikową, tor przeszkód, ogród deszczowy z tarasami, schody terenowe i plażę.

Stoły do gry w szachy i ogród deszczowy

Inwestycja przy ul. Jachowicza, która jest kontynuacją niedawno zrealizowanego parku „Arkadia", obejmie prawie 1,6 ha. Powstaną tam rabaty, trawniki, ogród deszczowy i ścieżki spacerowe, a także ławki, leżaki, ławostoły, pergole, elementy siłowni zewnętrznej i urządzenia zabawowe.

Przy ul. Podwisłocze strefa rekreacyjna zajmie ponad 0,6 hektara. Zaplanowano m.in. stoły do gry w szachy i stoły piknikowe, ławki, leżaki, leżanki, hamaki, urządzenia do street workoutu oraz elementy muzyczne. Powstaną też rabaty, zieleńce, trawniki i ścieżki spacerowe.

W rejonie plaży miejskiej przy ul. Kwiatkowskiego przewidziano ścieżki spacerowe i placyki. Założenie uzupełnią elementy małej architektury, rabaty i trawniki.

Powstaną do końca 2027roku

- Konsekwentnie pracujemy nad tym, by Rzeszów był coraz bardziej zielonym miastem, a mieszkańcy mieli jak najwięcej miejsc do wypoczynku i rekreacji blisko swoich domów - powiedział prezydent Rzeszowa Konrad Fijołek.

Inwestycje mają zostać zrealizowane do końca 2027 r. Powstaną dzięki dofinansowaniu w wysokości 12,6 mln zł z programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021–2027, w ramach projektu „Otwarta przestrzeń na terenie ROF".

(PAP)

PODKARPACKIE

Zatrzymane spadki poziomu wód w rzekach

Bogdan Hućko

Na południu województwa podkarpackiego sporo rzek znajduje się w strefie stanów średnich, pozostałe w strefie stanów niskich.

- Opady nie spowodowały uzupełnienia zapasów wody i napełnienia zbiorników retencyjnych w istotny sposób. Na pewno poprawiła się sytuacja, jeżeli chodzi o suszę glebową w wierzchniej warstwie. Natomiast praktycznie nie odbiło się to na zasobach wody w zbiornikach, choć zatrzymało spadki poziomu piętrzenia. Przez ostatnie półtora tygodnia woda nie opada – podkreśla Krzysztof Jurczak, kierownik Regionalnej Stacji Hydrologiczno – Meteorologicznej IMGW w Krośnie.

W październiku w Krośnie spadło sporo deszczu. - Miesięczna suma opadów była o około 30 procent wyższa niż średnia z wielolecia – zaznacza Krzysztof Jurczak.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Powstałe niedobory wody są efektem długotrwałej suszy, która trwa od kilkunastu lat. Tak wygląda zalew na Wisłoku w Rzeszowie

- Do wyrównania powstałych w ostatnich miesiącach niedoborów wody konieczne są długotrwałe, równomierne opady atmosferyczne. Istotne znaczenie będą mieć również opady śniegu i długo utrzymująca się pokrywa śnieżna, które pozwolą glebie na efektywną retencję zasobów wodnych – podkreśla Katarzyna Tokarz.

Nasilające się kłopoty z wodą to problem nie ostatnich miesięcy.

- Powstałe niedobory wody są efektem długotrwałej suszy hydrologicznej, którą obserwujemy już od kilkunastu lat. – przypomina rzeczniczka RZGW w Rzeszowie.

W wielu gminach brak wody jest dużym problemem. W gminie Bukowsko (powiat sanocki) latem woda była reglamentowana. Najpierw strażacy w beczkowozach przywozili wodę do stacji uzdatniania i dopiero wtedy była wprowadzana do sieci. Jak dowiedzieliśmy się w UG w Bukowsku, sytuacja odrobinę się poprawiła, ale samorząd nadal apeluje do mieszkańców o oszczędzanie wody i jej racjonalne wykorzystywanie.

- Druga połowa listopada powinna być wilgotniejsza niż pierwsza – mówi Krzysztof Jurczak, kierownik krośnieńskiej stacji.

NASZE SPRAWY

Nie tylko mieszkańcy Przemyśla stracą punkt obsługi klienta NFZ

Łukasz Solski

Narodowy Fundusz Zdrowia planuje zamknąć punkt w przychodni przy ul. Sportowej w Przemyślu z końcem 2026 roku. Zmiany obejmą również Sanok i Dębicę.



FOT.JOANNA URBANIEC

Narodowy Fundusz Zdrowia zdecydował o likwidacji punktów obsługi w Przemyślu, Sanoku i Dębicy

Paweł Bugera, radny Rady Miejskiej w Przemyślu z Prawa i Sprawiedliwości, poinformował o planowanym zamknięciu Punktu Obsługi Klienta NFZ. Zwrócił się w tej sprawie z pytaniem do Funduszu w Rzeszowie.

Odpowiedź otrzymał 28 października. Z przedstawionych informacji wynika, że Fundusz podjął już decyzję o likwidacji punktu w Przemyślu. Planowany termin zamknięcia to 31 grudnia.

Z informacji przekazanych przez radnego wynika, że reorganizacja nie ograniczy się do Przemyśla. W piśmie skierowanym 21 października 2026 roku do Centrali NFZ zastępca dyrektora podkarpackiego oddziału poinformował o zamiarze likwidacji punktów obsługi w Sanoku i Dębicy. Zamknięcie trzech placówek planowane jest na 31 grudnia 2026 roku.

Po wprowadzeniu zmian mieszkańcy Przemyśla będą kierowani do Jarosławia, mieszkańcy Sanoka do Krosna, a osoby korzystające dotychczas z punktu w Dębicy do Mielca.

NFZ uzasadnia planowaną reorganizację kilkoma czynnikami. Wskazuje na niewielką liczbę klientów odwiedzających punkty, rozwój usług elektronicznych oraz zbyt duże zagęszczenie placówek w województwie w stosunku do potrzeb.

Alternatywą dla pacjentów mają być między innymi infolinia, korespondencja pocztowa, e-Doręczenia i usługi elektroniczne.

eprasa.pl 23af31491e

NASZE SPRAWY

Psycholog wskazuje na zagrożenia. Czy zakaz będzie skuteczny?

Barbara Galas

Martyna Szubart, psycholog z Centrum Pomocy Dzieciom w Rzeszowie, uważa, że ograniczenie dostępu do mediów społecznościowych może pomóc chronić najmłodszych. Zwraca uwagę na czas spędzany w sieci i wpływ publikowanych tam treści na samoocenę dzieci.



FOT. ARCHIWUM

Jak wynika z badań, dzieci spędzają w Internecie średnio pięć godzin dziennie

- Najnowsze raporty pokazują, że dzieci spędzają w Internecie średnio pięć godzin dziennie w dni powszednie, a w weekendy jeszcze więcej - mówi psycholog z Rzeszowa.

Media społecznościowe pokazują wyidealizowaną rzeczywistość. Atrakcyjne wnętrza, ubrania, makijaże i pozornie doskonałe życie innych osób mogą skłaniać młodych użytkowników do porównywania się z nierealistycznymi wzorcami.

- Dzieci kreują sobie obraz świata, w którym każdy prowadzi idealne życie, a rzeczywistość jest zupełnie inna. Każdy człowiek ma przecież trudności w codziennym życiu - podkreśla Martyna Szubart.

Dzieci już potrafią omijać zakazy

Samo wprowadzenie ograniczeń nie rozwiąże jednak wszystkich problemów. Kluczowe będzie ustalenie, jak platformy będą weryfikować wiek użytkowników i czy nowe przepisy da się skutecznie egzekwować.

- Ograniczenia już istnieją, natomiast dzieci znają sposoby, jak je obchodzić i zakładać konta. Najważniejsze jest to, jak nowe przepisy zostaną wprowadzone i jaki będzie pomysł na weryfikację wieku - zaznacza psycholog.

Ekspertka podkreśla rolę rodziców. Dorośli powinni interesować się tym, z jakich platform korzystają dzieci, jakie treści oglądają i z kim nawiązują kontakty.

Ograniczenie dostępu może stać się okazją do odkrywania innych zainteresowań u dzieci.

- Żyjemy w takich czasach, że możliwości spędzania wolnego czasu jest bardzo dużo. Może to będzie dobry moment, aby rzeczywiście odkryły, jakie mają pasje i zainteresowania, albo próbowały nowych aktywności - sportowych czy pozasportowych, np. artystycznych - podsumowuje Martyna Szubart.

Nastolatkowie nie są przekonani

Nie wszyscy zgadzają się, że dostęp do mediów społecznościowych powinien być możliwy dopiero od 15. roku życia. Piętnastoletni Maciek uważa, że granicą powinien być 13. rok życia.

- Sam głównie przeglądam Instagrama i spędzam na nim około trzech godzin dziennie - mówi nastolatek z Rzeszowa. Jak dodaje, dla części użytkowników media społecznościowe są nie tylko rozrywką, ale również przestrzenią kontaktów z rówieśnikami.

Przepisy mają wejść w życie 1 września 2027 roku. Pozostaje ustalenie, jak ograniczenia będą funkcjonować w praktyce i czy uda się je skutecznie egzekwować. Jedno jest pewne: dyskusja o bezpieczeństwie dzieci w sieci nie kończy się na samym ustaleniu granicy wieku.

NA DRODZE

Fiat w rowie, alkohol we krwi kierowcy

apl

Do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna i zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych - to perspektywa przyszłości dla pijanego kierowcy z pow. leżajskiego.

Była dopiero godz. 9., kiedy dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Leżajsku otrzymał zgłoszenie, że w Giedlarowej samochód wjechał do rowu. Funkcjonariusze na miejscu potwierdzili, że Fiat tkwi w rowie, Szybko ustalili jego kierowcę, a kiedy mieszkańca Nowej Sarzyny poddano badaniom na obecność alkoholu we krwi, aparat wskazał 2,5 promila.

Na początek został zatrzymany, później zatrzymano mu prawo jazdy, stanie przed sądem, który może orzec 3 lata pozbawienia wolności i wysoką grzywnę, zakaz prowadzenia pojazdów.

NASZ PATRONAT

0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.



Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl 23af31491e

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
nowiny24.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Przekazuje znacznie więcej niż wiedzę



Agnieszka Dębicka (Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Jasionka) jako starsza siostra chętnie pomagała młodszym siostrom w nauce, a dzielenie się wiedzą sprawiało jej ogromną radość. To właśnie wtedy odkryła, że wspieranie innych w zdobywaniu nowych umiejętności daje jej satysfakcję i poczucie spełnienia. Z czasem dziecięce doświadczenia przerodziły się w świadomy wybór zawodowej drogi. - Dziś jestem przekonana, że dobry nauczyciel przekazuje uczniowi znacznie więcej niż tylko wiedzę – pozostawia w nim piękne wspomnienia, kształtuje wartości i pomaga budować wiarę we własne możliwości. To przekonanie towarzyszy mi każdego dnia i sprawia, że z pasją oraz zaangażowaniem wykonuję swoją pracę - podkreśla kandydatka do tytułu Nauczyciel klas 0-3 Agnieszka Dębicka. Nieustannie poszukuje nowych pomysłów i możliwości rozwoju, aby tworzyć dzieciom przestrzeń, w której będą czuły się ważne, doceniane i zmotywowane do nauki. W swojej codziennej pracy stawia na budowanie atmosfery sprzyjającej odkrywaniu talentów, rozwijaniu zainteresowań i wzmacnianiu poczucia własnej wartości każdego ucznia.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Spełniła swoje dziecięce marzenie



Dla Urszuli Andruch (Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Ustrzyki Dolne) praca z dziećmi daje nie tylko satysfakcję, ale też motywację do ciągłego działania i doskonalenia swoich umiejętności. To właśnie codzienne kontakty z uczniami, ich ciekawość świata i radość z osiąganych celów sprawiają, że z pasją realizuje swoje zawodowe powołanie. Z dumą mówi, że każdego dnia wykonuje zawód, który daje jej radość oraz poczucie spełnienia. - Już od najmłodszych lat uwielbiałam bawić się w szkołę, a moimi uczniami były misie i lalki. Dziś z satysfakcją mogę stwierdzić, że spełniłam swoje dziecięce marzenia i robię to co kocham - dodaje Urszula Andruch. Każde osiągnięcie ucznia jest dla niej powodem do dumy, szczególnie gdy może mieć swój udział w jego rozwoju. Wierzy, że każde dziecko ma indywidualny potencjał i własną drogę do sukcesu. Z zaangażowaniem wspiera swoich uczniów i pomaga im rozwijać skrzydła, odnajdywać mocne strony oraz budować pewność siebie. W wolnym czasie chętnie oddaje się swojej pasji do ogrodnictwa. Z przyjemnością pielęgnuje swój ogród i dba o kwiaty, znajdując w tym spokój, relaks oraz chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków.

LIDERZY RANKINGÓW

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

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Klaudia Lupa,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej, Korczowa
2. **Anna Gaska,** Przedszkole Radosna Chatka, Tryńcza
3. **Kinga Idec,** Przedszkole nr 2 Małego Artysty, Tarnobrzeg

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agnieszka Dębicka,** Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Jasionka
2. **Gabriela Kułak,** Szkoła Podstawowa nr 25 im. Prymasa Tysiąclecia, Rzeszów
3. **Elżbieta Fabińska,** Szkoła Podstawowa im. Królowej Jadwigi, Widełka

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Rafał Michta,** Szkoła Podstawowa nr 37 im. Tadeusza Ferenca, Rzeszów
2. **Natalia Wietecha,** Szkole Podstawowa im. Stefanii Sempołowskiej, Szebnie
3. **Maria Krzanowska,** Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego, Jarosław

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **dr Grzegorz Klimkowski,** I Liceum Ogólnokształcące im. Komisji Edukacji Narodowej, Sanok
2. **Wiesław Pyzia,** III Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Rzeszów
3. **Radosław Kloc,** Liceum Ogólnokształcące, Tyczyn

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

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

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Anna Lasek,** Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Piwodzie z Filią w Cetuli, Piwoda
2. **Krystyna Serwańska,** Szkoła Podstawowa im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki, Mirocin
3. **Teresa Mierzwa,** Publiczna Szkoła Podstawowa Im.Jana Pawła II, Pysznica

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

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

LOGOPEDA ROKU

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

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole Terapeutyczne Ene-Due-Rabe,** Stalowa Wola, Siedlanowskiego 3
2. **Kraina Marzeń Dzieciecych i Sieniawskie Skrzaty,** Sieniawa, Kościuszki 42
3. **Samorządowe Przedszkole,** Medyka 478A

SZKOŁA ROKU

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

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Centrum Językowe Lenkiewicz,** Jankowce, Jankowce 44
2. **Early Stage,** Brzozów, Armii Krajowej 32A
3. **English Planet Academy,** Przemyśl, Goszczyńskiego 7A

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

eprasa.pl 23af31491e

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
• 13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl 23af31491e

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii

PROFILAKTYKA



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl 23af31491e

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup:

- SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna),
- agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować ner-ki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl 23af31491e

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl 23af31491e

KRZYŻÓWKA NR 171

Poziomo:

3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

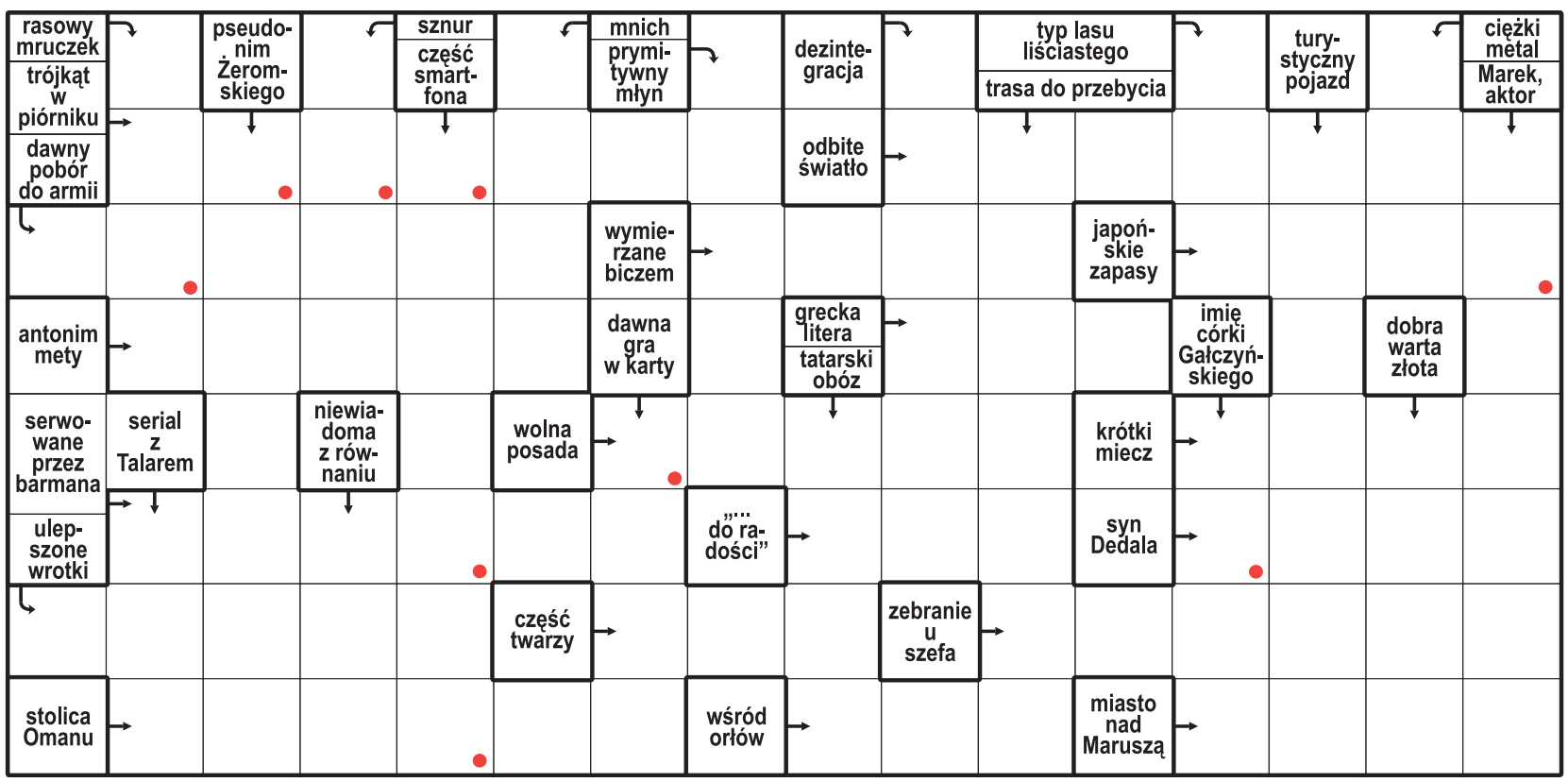
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

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

ROZWIĄZANIE NR 170



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl 23af31491e

REKLAMA 0011608250

BURMISTRZ PILZNA

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Pilźnie został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości lokalowych stanowiących własność Gminy Pilzno położonych w miejscowości Słotowa przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA 0011608251

BURMISTRZ PILZNA

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Pilźnie został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości lokalowych stanowiących własność Gminy Pilzno położonych w miejscowości Pilzno przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA 0011608329

OBWIESZCZENIE

z dnia 4.11.2026 r.

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691), w związku z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311)

STAROSTA RZESZOWSKI

zawiadamia o wydaniu decyzji

nr 14/2026, z dnia 21.10.2026 r., znak: AB.6740.15.15.2026

o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa drogi gminnej nr 137203R od km 0+000,00 – 0+063,00 (lok.) wraz z niezbędną infrastrukturą oraz przebudową sieci uzbrojenia terenu w miejscowości Dąbrowa", na rzecz Wójta Gminy Świlcza, 36-072 Świlcza 168, *reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Romana Charchut.*

Z treścią ww. decyzji strony lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15, w dniach pracy Urzędu - po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl.

Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w decyzji. Decyzję uznaje się za doręczoną po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

REKLAMA 0011608325

OBWIESZCZENIE

z dnia 4.11.2026 r.

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

STAROSTA RZESZOWSKI

z a w i a d a m i a

że na wniosek z dnia 29.09.2026 r., złożony przez Zarząd Powiatu Rzeszowskiego, ul. Grunwaldzka 15, 35-959 Rzeszów, *reprezentowany przez pełnomocnika Pana Andrzeja Grądalskiego*, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.26.2026, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej Nr 1408R Niechobrz – Boguchwała, polegająca na budowie ronda na skrzyżowaniu z drogą gminną (ul. Mickiewicza) wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną w miejscowości Boguchwała".

Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
   jednostka ewidencyjna 181603_4 Boguchwała miasto, obręb 0001 Boguchwała,
   działki nr ewid.: **411/1, 351/4** (351/1), **351/6** (351/2), **353/4** (353/1), **353/6** (353/2), **353/8** (353/3), **360/1** (360), **363/5** (363/3), **441/1** (441), **443/16** (443/13), **443/18** (443/2), **443/20** (443/2), **443/22** (443/15), **2237/106** (2237/5).
   (w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
   jednostka ewidencyjna 181603_4 Boguchwała miasto, obręb 0001 Boguchwała,
   działki nr ewid.: **350/3, 350/4, 351/7** (351/2)**, 351/3, 353/5** (353/1), **353/7** (353/2)**, 2237/23, 2237/17, 351/5** (351/1)**, 2237/107** (2237/5)**, 443/17** (443/13)**, 443/24** (443/15)**, 442, 441/2** (441).
   (w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

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

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

REKLAMA 0011606304

ZARZĄD POWIATU SANOCKIEGO

informuje,

że w okresie od 4 listopada 2026 r. do 25 listopada 2026 r. na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Sanoku przy ul. Rynek 1 i ul. Kościuszki 36, jak również na stronie internetowej urzędu, wywieszono wykaz dotyczący oddania w najem w trybie bezprzetargowym część nieruchomości stanowiącej współwłasność Powiatu Sanockiego.

Wykaz obejmuje nieruchomość położoną w Sanoku obręb Śródmieście, oznaczoną ewidencyjnie jako działka nr 578.

Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie - nr tel. 13 46 57 612.

REKLAMA 0011608349

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

ogłasza konkurs

na zakup składników masy upadłości w postaci:

- nieruchomości lokalowej – lokal mieszkalny oznaczony nr 49 położony w budynku wielorodzinnym w Rzeszowie przy ul. Gromskiego 8 - numer KW RZ1Z/00177361/5 wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej obejmującej m.in. prawo własności nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działki nr ew.: 869/8, 870/4, 888/5, 890/6, 955/6, 955/8 i 958/8 położonej w Rzeszowie obręb 216 Staromieście - numer KW RZ1Z/00161138/8

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **644 615,20 zł** i stanowi 80 % ceny oszacowania (**805 769,00 zł**).

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/68/2025 – mieszkanie Gromskiego" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 18.11.2026 r., przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy masy upadłości Michała Niemca o nr: **59 2870 0003 0000 0000 0103 7704**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o., ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w dniu 19.11.2026 r. o godz. 9.00.

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3, tel. 609 036 100, oraz na stronie www.kancelariasyndykow.pl, e-mail: syndyk@op.pl

REKLAMA 0011607651

Starosta Niżański

Plac Wolności 2, 37-400 Nisko, tel. (15) 841-20-57, fax (15) 687-24-49
http://www.powiatnizanski.pl, e-mail: poczta@powiatnizanski.pl

AB.6740.8.13.2026 *Nisko, 30 października 2026 r.*

OBWIESZCZENIE

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

STAROSTA NIŻAŃSKI

ZAWIADAMIA

na wniosek Wójta Gminy Jarocin z/s 37-405 Jarocin 159 zostało wszczęte postępowanie administracyjne znak AB. 6740.8.13.2026 w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa drogi gminnej Szwedy - Wołoszyny"

rodzaje obiektów bądź robót realizowanych w ramach ww. inwestycji: budowa drogi gminnej w km 0+000 do km 0+466, jezdnia o nawierzchni z mieszanek mineralno-asfaltowych, zasadniczo o szerokości 3,5 m z poszerzeniami umożliwiającymi wymijanie pojazdów, plac do zawracania, obustronne pobocza o szerokości 0,75 m z kruszywa łamanego. z lokalizacją na działkach objętych projektowanymi liniami rozgraniczającymi pas drogowy jednostka ewidencyjna **181202_2 Jarocin**, obręb ewidencyjny **0001, Szwedy**:

działki zajmowane pod pas drogowy w wyniku dokonania podziału (wytłuszczoną czcionką zaznaczono działki powstałe w wyniku podziału – przeznaczone pod inwestycję) nr ewid.:

504/2 powstała w wyniku podziału działki 504 na działki nr 504/1, 504/2, 504/3;
502/4 powstała w wyniku podziału działki 502/1 na działki nr 502/3, 502/4;
502/6 powstała w wyniku podziału działki 502/2 na działki nr 502/5, 502/6;
499/2 powstała w wyniku podziału działki 499 na działki nr 499/1, 499/2, 499/3;
500/2 powstała w wyniku podziału działki 500 na działki nr 500/1, 500/2;
496/11 powstała w wyniku podziału działki 496/7 na działki nr 496/10, 496/11, 496/12;
496/9 powstała w wyniku podziału działki 496/6 na działki nr 496/8, 496/9;
477/4 powstała w wyniku podziału działki 477/2 na działki nr 477/3, 477/4, 477/5;
486/2 powstała w wyniku podziału działki 486 na działki nr 486/1, 486/2;
485/2 powstała w wyniku podziału działki 485 na działki nr 485/1, 485/2;

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z projektem budowlanym i dokumentami dotyczącymi wydania decyzji jw., w budynku Starostwa Powiatowego w Nisku, Plac Wolności 15, pokój nr 4, w dni robocze w godzinach pracy Urzędu: 7.30– 15.30 lub uzyskać informacje w przedmiotowej sprawie pod telefonem: 158415407 w. 211 i w tym terminie złożyć swoje wnioski i zastrzeżenia.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ elektromonterów do pracy w Nysie tel. 507 174 375

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

TYNKI maszynowo 604-595-128.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011608169

OGŁOSZENIE

1). **Burmistrz Brzostku informuje**, **że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Brzostku przy ul. Rynek 1 zostały zamieszczone i podane do publicznej wiadomości na okres 21 dni, tj. od 27.10.2026 r. do 18.11.2026 r., wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Brzostek, wolne od obciążeń, przeznaczone do zbycia w trybie bezprzetargowym w formie zamiany**,
- **działka ozn. nr ewid. 659/18 o pow. 0,01 ha (100 m²) położona w Kleciach,** objęta KW nr RZ1D/ 00096214/9, **za cenę 3 940,00 zł** (brutto),
- **działka ozn. nr ewid. 671/1 o pow. 0,1618 ha (1618 m²) położona w Kamienicy Górnej,** objęta KW nr RZ1D/ /00038567/4, **za cenę 20 758,00 zł** (brutto),
- **działka ozn. nr ewid. 84/6 o pow. 0,0258 ha (258 m²) położona w Kamienicy Górnej**, objęta KW nr RZ1D/00058649/9, **za cenę 8 352,00 zł** (brutto).

2). **Burmistrz Brzostku ogłasza II publiczny przetarg ustny nieograniczony (licytacja) na sprzedaż nieruchomości rolnej położonej w Kamienicy Górnej, ozn. nr ewid. 540 o pow. 0,0590 ha** (590 m²), objętej KW nr RZ1D/00038567/4, stanowiącej własność Gminy Brzostek, wolnej od obciążeń. **Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi - 5 414,00 zł; wadium w wysokości - 550,00 zł**

Termin przetargu: w dniu 4 grudnia 2026 r. o godz. 9.00 w Urzędzie Miejskim w Brzostku (Sala Konferencyjna), ul. Rynek 1. Warunkiem uczestnictwa w przetargach jest wpłata wadium przelewem na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Brzostku nr 32 8589 0006 0080 0210 2020 0006 **do dnia 30.11.2026 r.,** tak aby w tym dniu znajdowało się na rachunku bankowym urzędu. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Brzostku, biuro nr 7 lub telefonicznie pod nr (14) 680 30 05, jak również na stronie internetowej www. brzostek.pl; bipbrzostek.pl oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie, gdzie zostały zamieszczone pełne ogłoszenia.

REKLAMA 0011607752

Burmistrz Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem

informuje, że

do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem, ul. Rynek 40 oraz zamieszczenie na stronach internetowych Urzędu podany został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem:
- zarządzeniem nr **OrA.0050.89.2026** w dniach od 30.10.2026 r. do 20.11.2026 r. wykaz nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem, przeznaczonej w części do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej.

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać osobiście w Urzędzie Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem, ul. Rynek 40, pok. nr 4 lub telefonicznie pod numerem 15 87 61 002 wew. 40.

REKLAMA 0011608355

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

ogłasza konkurs zbierania ofert na zakup składników masy upadłości w postaci:

- prawo własności nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działka nr ew. 199/1 (przed scaleniem dz. nr 3432/1) o pow. 0,2386 ha, zabudowanej murowanymi budynkami użytkowymi, położonej w miejscowości Grodzisko Dolne, gm. Grodzisko Dolne, pow. leżajski, woj. podkarpackie (numer KW RZ1E/00053975/9)

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **791 442,30 zł** i stanowi 66% ceny oszacowania (**1 199 155,00 zł**)

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/72/2024 – postępowanie upadłościowe Andrzej Czerwony" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 18.11.2026 r., przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy upadłego Andrzej Czerwony o nr: **39 2870 0003 0000 0000 0087 7044**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o., ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w dniu 19.11.2026 r. o godz. 13.00.

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe udziałów i nieruchomości będących przedmiotem przetargu są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3, tel. 609 036 100, e-mail: syndyk@op.pl

eprasa.pl 23af31491e

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1. LIGA

Burzliwe walne stowarzyszenia FKS Stal Mielec. Widać zmiany

Michał Szewczyk

Mariusz Bec został nowym prezesem Stowarzyszenia FKS Stal Mielec. Taką decyzję podjęto podczas Nadzwyczajnego Walnego Zgromadzenia Członków. Oficjalna część obrad przyniosła zmiany we władzach i przyjęcie nowego statutu. Nie zabrakło jednak gorących dyskusji, zarzutów dotyczących procedur oraz pytań o przyszłość



FOT. STAL MIELEC

Mariusz Bec jest znany w Mielcu z zaangażowania w szkolenie młodych zawodników. Teraz chce pomagać już nie tylko jako trener

W poniedziałek 2 listopada w siedzibie klubu przy ulicy Solskiego 1 odbyło się Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Członków Stowarzyszenia FKS Stal Mielec. Podczas spotkania przyjęto nowy statut oraz dokonano zmian w składzie zarządu. Najważniejszą decyzją było powołanie na stanowisko prezesa Stowarzyszenia Mariusza Beca. Zastąpił on Macieja Kustrę, który pozostaje członkiem zarządu. Z funkcji członka zarządu zrezygnował także Dominik Prokopowicz. Jak poinformowano, pozostaje on członkiem Stowarzyszenia. Po zmianach zarząd tworzą: Mariusz Bec – prezes zarządu, Maciej Kustra, Kamil Zaskalski.

Choć oficjalne decyzje zostały na samym początku, sam przebieg obrad nie był pozbawiony emocji. Najwięcej kontrowersji wzbudziło objęcie stanowiska prezesa przez Mariusza Beca. W trakcie dyskusji część członków zwracała uwagę, że taka nominacja powinna być poprzedzona sześciomiesięcznym stażem w Stowarzyszeniu. Według osób zabierających głos podczas walnego nowy prezes nie spełnia tego warunku. Kwestia ta stała się jednym z głównych tematów obrad i wywołała sprzeciw części zgromadzonych.

Spore emocje wzbudziła również sprawa pełnomocnictw. Podczas zgromadzenia Maciej Kustra reprezentował sześciu nieobecnych członków Stowarzyszenia. Część obecnych podnosiła, że sytuacja ta może mieć wpływ na ocenę podejmowanych decyzji.

Na sali pojawiały się również zarzuty dotyczące legalności niektórych działań władz Stowarzyszenia oraz wątpliwości związane ze zmianami personalnymi w zarządzie. Padały głosy, że w ostatnim czasie doszło do wymiany zbyt dużej liczby osób pełniących funkcje we władzach organizacji.

W trakcie dyskusji wrócił także temat podziałów w środowisku związanym ze Stalą Mielec. Mówiono o trwającej od miesięcy „wojnie mielecko-mieleckiej", a wezwania do odcięcia się od przeszłości „grubą kreską" spotkały się ze zdecydowaną reakcją części obecnych, w tym Bogusława Wyparły.

Według przedstawianych podczas walnego deklaracji do piątku (6 listopada) swoje obowiązki mają wykonywać jeszcze Karolina Rzepecka (Przewodnicząca Rady Nadzorczej) oraz Maciej Kustra. Jak już pisaliśmy na łamach naszego portalu, wkrótce stanowisko prezesa zarządu klubu zajmie Paweł Mrozik.

Nowy prezes poinformował również, że trwa analiza dokumentacji klubu oraz niezależny audyt finansowy i organizacyjny. Zapowiedział, że priorytetem będzie odbudowa stabilności finansowej, pozyskiwanie sponsorów oraz partnerów biznesowych. W części sportowej podkreślił, że najważniejszym celem pozostaje utrzymanie pierwszej drużyny na poziomie Betcli 1. ligi.
©℗

PIŁKA NOŻNA

Polski dzień w Lidze Mistrzów. Zagrać może nawet siedmiu rodaków!

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli punktującym poniżej oczekiwań także w Serie A.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal, opromieniony zdobyciem w weekend słynnego Anfield na wagę fotela lidera Premier League. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola. Przed nimi sprawdzian, jakiego jeszcze nie przeszli w swojej karierze, ich drużyna w tej edycji nie mierzyła się bowiem z żadnym gigantem, oni zaś sami nigdy wcześniej nie zagrali przeciw najlepszym zawodnikom na świecie. Każda zdobycz będzie sukcesem, tym bardziej że dotąd nie udało się wygrać ani razu, mając za rywali Lens, Sabah Baku czy ostatnio Fenerbahce Stambuł. Co ciekawe, według czeskich źródeł Slavia w zimie wróci na zakupy do Polski, sięgając tym razem po któregoś z rokujących, dobrze zbudowanych napastników. Padają dwa nazwiska: Karola Czubaka z Motoru Lublin i Rafała Adamskiego z Legii Warszawa.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy po trzech porażkach celuje w przełamanie. Zagra z niewiele lepiej spisującym się Napoli, które pierwsze zwycięstwo ma dopiero za sobą dzięki szalonemu spotkaniu z Bodo/Glimt (padł wynik 4:3). Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze Oskar Pietuszewski. Obiecujący skrzydłowy w weekend znalazł się poza kadrą. Wcześniej z powodu drobnego urazu opuścił dwa inne mecze. Widowisko obejrzymy równocześnie w TVP 1 i TVP Sport. Skomentują je Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim.

Na przełamanie liczy również „polskie" Lens. Po szczęśliwym zwycięstwie nad wspomnianą Slavią nastąpiły bowiem dwie porażki bez zdobytej choćby jednej bramki. Łatwo wieczorem na pewno nie będzie, ponieważ przybywa rewelacja z Włoch mająca na rozkładzie i Manchester United, i RB Lipsk. Mowa o Como. Przeciw niemu szansę na grę ma tylko rezerwowy ostatnio wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz. Polak świętował już z azerskim Sabahem Baku pierwsze zwycięstwo (nad Slavią), po którym zaliczył pierwszą asystę (z Borussią Dortmund). Może nadszedł czas na pierwszego gola? Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.00. Wcześniej, czyli o godz. 18.45, AEK Ateny podejmie Real Madryt, zaś Fenerbahce zmierzy się z Liverpoolem. Jedni i drudzy goście w tej edycji, póki co, wygrali za każdym razem.

ŻUŻEL | METALKAS 2. EKSTRALIGA

Węglarz w Gorzowie. Rzeszowski klub musi poszukać sobie nowego toromistrza

Marek Bluj

Grzegorz Węglarz, toromistrz Dakar Development Stali Rzeszów pożegnał się już z rzeszowskim klubem, bowiem obejmuje tę bardzo ważną funkcję w Stali Gorzów. Ten świetny fachowiec od torów, jeden z najlepszych w kraju, dbał będzie o owal i widowiskowe ściganie na stadionie im. Edwarda Jancarza.

Przez ostatnie dwa lata przygotowywał tor na stadionie w Rzeszowie. Tym roku na H69 oglądaliśmy średnio 12,6 mijanki na mecz (w 2025 r. 8,13). To trzeci wynik w lidze. Węglarz pochodzi z okolic Gniezna, ale większość zawodowej kariery spędził w PGE Ekstralidze, w Betard Sparcie. Z wrocławskim klubem zdobył kilka medali, w tym mistrzostwo Polski w 2021 r. Przygotowywał tor we Wrocławiu na turnieje Grand Prix, które były zawsze widowiskowe i obfitowały w wyprzedzenia. Był toromistrzem wrocławskiej edycji Speedway of Nations. Przed przyjściem do Stali pracował jako track menedżer w Wilkach Krosno. Do Gorzowa ściągnął go Paweł Piskorz, który w tamtejszym klubie został menedżerem.

Hobby Grzegorz Węglarza to dźwiganie ciężarów. Ma na koncie m.in. dwa tytuły wicemistrza Polski strongmanów. To fajny gość.©℗



FOT. H69 SPEEDWAY S.A.

Grzegorz Węglarz to uznany specjalista od przygotowania torów. Robi to z sercem. Zamienia Metalkas 2. Ekstraligę na PGE Ekstraligę

eprasa.pl 23af31491e

SPORT

• **Dzisiejszym meczem w Opolu (g. 18) - reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych rozpocznie eliminacje do mistrzostw Europy w 2028 roku.** Pierwszym rywalem są Łotysze. W niedzielę 8 listopada w Tulczy (g. 19) powalczą z Rumunami.

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1.LIGA

Stal Rzeszów nie miała dnia, ale wyszarpała punkt na finiszu

Tomasz Ryzner

Stal Rzeszów miała pod górkę w meczu z Puszczą, dwa razy przegrywała, strzeliła gola w ostatniej minucie, toteż remis cieszył ją jak mało kiedy. Niepokój wzbudziła kontuzja Seana Gssa, króla środka pola w ekipie biało-niebieskich.

Na koniec meczu fortuna uśmiechnęła się do Stali, ale wcześniej było z tym marnie. Plamę w 11. minucie dał Marek Kozioł, którego zaskoczyła nie za mocne uderzenie głową Piekarskiego. Farta nie miał Marco Thiede, który w 42. minucie trafił „szczupakiem" do celu, ale cieszył się krótko, bo wcześniej Szymon Salamon faulował i gol nie został uznany. Gdy gospodarze wyrównali (Stępień zagrał ręką w polu karnym), Kozioł odrobił winy genialną interwencją przy strzale Trubehy, ale za moment Thiede w ferworze walki sfaulował tego samego gracza i Albańczyk Gjoni znów wyprowadził gości na plus.

Po meczu najszczęśliwszy był Władisław Krasowskij. Powody miał dwa; po wrzutce Ksawerego Kukułki trafił z 7. metra na 2:2, a zza moment jego złej interwencji nie wykorzystał Kamiński, w idealnej sytuacji trafiając w poprzeczkę.

STAL RZESZÓW - PUSZCZA NIEPOŁOMICE 2:2 (0:1)

Bramki: 0:1 Piekarski 11, 1:1 Buksa 60 karny, 1:2 Gjoni 66, 2:2 Krasowskij 90+7.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Stal miała ciężką przeprawę z Puszczą, ale grała do końca i wyszarpała remis. Nz. sytuacja, która poprzedziła rzut rożny i gola dla gości

Stal: Kozioł - Thiede , Kaczor, Krasowskij, Kukułka - Leniart (86. Naifi), Goss (35. Brzęk), Listkowski - Wiśniowski (67. Pukała), Rittmuller (68. Madej), Salamon (46. Buksa). Trener: Marek Zub.

Puszcza: Kowal - Stępień, Szabaciuk, Strajnar, Piekarski - Kocar (78. Wołowiec), Nascimento (90. Pieprzyca), Cholewiak (78. Kamiński) - Trubeha (78. Kurzeja), Korczakowski (58. Iwao), Gjoni. Trener: Tomasz Tułacz.

Sędziował: Wrzeszczyński (Kalisz). **Widzów**: 1792.

Pozostałe wyniki: Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Stal Mielec 0:1 (0:1) Gerbowski 6, **Lechia Gdańsk - Unia Skierniewice 3:2 (1:2)** Blănuță 24, 69, Szach 84 - Bida 4, 40, **ŁKS Łódź - Polonia Warszawa 1:1 (0:0)** Farbiszewski 57 - Kostorz 90, **Miedź Legnica - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 1:1 (0:1)** Bochnak 90 - Zapolnik 3, **Podbeskidzie Bielsko-Biała - Warta Poznań 1:1 (0:1)** Szykawka 56 - Apolinarski 28, **Polonia Bytom - Odra Opole 3:0 (0:0)** Andrzejczak 50, Rumin 54, Mioč 79. **Mecze**: Pogoń Siedlce - Ruch Chorzów, Chrobry Głogów - Arka Gdynia **na gol24.pl.** ©℗

1. Polonia Warszawa	**13**	**22**	**20-15**
2. Lechia Gdańsk	**13**	**22**	**25-21**
3. ŁKS Łódź	13	22	16-12
4. Pogoń Grodzisk M.	13	21	19-12
5. Ruch Chorzów	12	21	16-11
6. Polonia Bytom	13	21	23-20
7. Bruk-Bet Nieciecza	13	21	20-18
8. Miedź Legnica	13	19	19-12
9. Warta Poznań	13	19	20-17
10. Stal Rzeszów	13	18	18-24
11. Stal Mielec	13	16	17-27
12. Podbeskidzie B-B	13	15	16-17
13. Pogoń Siedlce	12	15	14-15
14. Arka Gdynia	12	14	16-16
15. Chrobry Głogów	12	13	13-15
16. Puszcza Niepołomice	13	13	15-19
17. Odra Opole	13	12	8-16
18. Unia Skierniewice	13	11	15-23

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1. LIGA

Młody bramkarz Stali Mielec: Cieszyłem się z szansy i starałem się ją wykorzystać

Michał Szewczyk

- Nawet jeśli jesteś bramkarzem rezerwowym, musisz być gotowy na każdą ewentualność. Byłem zadowolony z szansy, którą obdarował mnie los - mówił po meczu Z Pogonią Grodzisk Mazowiecki 19-letni Piotr Chrapusta, który niespodziewanie wskoczył do składu Stali Mielec i zachował czyste konto w wygranym 1:0 spotkaniu.

Jeszcze kilka tygodni temu seria meczów ze straconymi golami wydawała się nie mieć końca. Stal Mielec przez jedenaście kolejnych spotkań nie potrafiła zachować czystego konta. Teraz sytuacja wygląda zdecydowanie lepiej. Po raz drugi z rzędu mielczanie nie dali rywalom zdobyć bramki.

Po zwycięstwie nad jednym z czołowych zespołów ligi Chrapusta nie ukrywał zadowolenia. - Jesteśmy jako drużyna i ja indywidualnie bardzo zadowoleni z wyniku. Wygraliśmy 1:0 z drużyną, która jest dużo wyżej od nas i znajduje się w czołówce tabeli. Dodatkowo ogromnie cieszy nas to, że po poprzednim meczu na zero z tyłu teraz również utrzymaliśmy tę statystykę - podkreślał bramkarz.Skąd nagła poprawa gry defensywnej? Zdaniem młodego golkipera kluczowa była analiza błędów popełnianych w poprzednich tygodniach.

Jeszcze na początku tygodnia nic nie wskazywało na to, że Chrapusta pojawi się w wyjściowym składzie. Sytuację zmieniła kontuzja Macieja Gostomskiego. O tym, że zagra od pierwszej minuty, dowiedział się dopiero w czwartek. Sam zainteresowany nie traktował tego jednak jako problemu.

- Nawet jeśli masz świadomość, że jesteś bramkarzem rezerwowym, musisz być przygotowany na taką ewentualność. Taka sytuacja może zdarzyć się przed meczem albo nawet w jego trakcie. Dlatego nie odbierałem tego jako trudności. Cieszyłem się z szansy i starałem się ją wykorzystać - tłumaczył.

Uraz doświadczonego Gostomskiego sprawia, że przed Chrapustą otwiera się perspektywa regularnych występów między słupkami mieleckiej drużyny. - To okazja, żeby udowodnić swoją wartość i dać dużo zespołowi - zakończył bramkarz.

Stal Mielec pracuje jednak nad sprowadzeniem konkurencji dla 19-latka. Klub rozpoczął procedurę transferu medycznego i szuka doświadczonego bramkarza dostępnego od zaraz. Stal w niedzielę o 20.15 zmierzy się z Ruchem Chorzów. Będzie to ostatni mecz przed listopadową przerwą na reprezentację. ©℗



FOT. ANNA JAJKIEWICZ

- Analizowaliśmy sytuacje po straconych bramkach, nasze zachowania - mówi bramkarz Stali - Piotr Chrapusta (nz. w środku)

ŻUŻEL | METALKAS 2. EKSTRALIGA

Cellfast Wilki wzmacniają kadrę. Pokażą ją kibicom

Marek Bluj

- Jesteśmy na etapie wzmacniania drużyny. Nowe twarze pojawią się w formacji seniorskiej. Prowadzimy też rozmowy odnośnie pozycji U24 i wszystko wskazuje na to, że 20 listopada zaprezentujemy zawodnika, który obsadzi tę formację – mówi Grzegorz Leśniak, prezes Cellfast Wilków Krosno.

Krośnieński klub zaprasza kibiców Watahy na listopadową prezentację. Bilety są już dostępne w sprzedaży. - Wracamy z prezentacją do sali Regionalnego Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie. Kilkakrotnie nasze zespoły spotykały się już w tym miejscu z kibicami i zawsze były to bardzo ciekawe i miłe wieczory - tłumaczy szef krośnieńskich Wilków. Wszystko stanie się jasne w piątkowy wieczór 20 listopada. Start prezentacji o godzinie 19. Sprzedaż biletów-cegiełek na prezentację już wystartowała – wejściówki w cenie 40 zł dostępne są w siedzibie klubu Cellfast Wilki Krosno przy ul. Legionów 1. Sklep czynny w dni robocze w godzinach 10-16. Bilety dostępne są także całodobowo na portalu KupBilet.pl.

Cały dochód ze sprzedaży biletów-cegiełek zostanie przeznaczony na zakup motocykla do szkolenia żużlowych adeptów. Liczba biletów na prezentację jest mocno ograniczona. Nie ma możliwości rezerwacji wejściówek. Sprzedaż wejściówek będzie prowadzona tylko do wyczerpania puli. ©℗

eprasa.pl 23af31491e