DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY

JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 210 (21 917) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa 28.10.2026

nowiny

77 lat

NASZE PIENIĄDZE

Wyższych podatków na razie nie będzie. W czasie sesji w Rzeszowie zdecydował wczoraj jeden głos. Radny Maciejczyk wyszedł z sali, gdy odbywało się głosowanie – str. 3

PIŁKA NOŻNA

Piłkarze Siarki Tarnobrzeg ograli już jedną ekipę z ekstraklasy w Pucharze Polski. Jak wypadną w meczu u z mistrzem Polski? – str. 16



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Nasza akcja

Forum Seniora Podkarpacia – był czas na wiedzę, rozmowy i integrację

– Str. 2 i 6

Inwestycje

385 milionów złotych – tyle będzie kosztować elektrociepłownia w Stalowej Woli – Str. 5

Jubileusz

20 lat Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci. To wspólne dzieło wielu szlachetnych ludzi – Str. 2



FOT. BARBARA GALAS

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Ważne sprawy

Sejmik potępił uchwałę Lwowskiej Rady Obwodowej w sprawie UPA

Nie będzie wspólnych projektów z Podkarpaciem, jeśli radni obwodu lwowskiego nie wycofają się z tej kontrowersyjnej uchwały – Str. 4

Przemyśl zawiesza współpracę ze Lwowem. Radni jednomyślnie zobowiązali prezydenta do zawieszenia współpracy ze Lwowem – Str. 4

Chryzantemy nadal na topie. Jednak to kompozycje ze sztucznych kwiatów robią furorę na rzeszowskim PTHW – Str. 2

Szokujące

Policjant - dzielnicowy z Boguchwały podejrzany o włamania do domów

Kinga Dereniowska

Szokujące informacje rzeszowskiej prokuratury. Damian M. z Komisariatu Policji w Boguchwale jest podejrzany o włamania. W jego domu koledzy znaleźli biżuterię, gotówkę, laptopy i aparaty. Jedną ze swoich ofiar wcześniej odwiedził jako dzielnicowy.

Jak ustalono, 14 sierpnia ubrany w sportowy strój, rękawiczki i z zasłoniętą twarzą kominem próbował wejść do jednego z domów. Szarpał za klamkę, ale nie udało mu się sforsować drzwi. Mieszkańców gm. Lubenia nie było wówczas w domu, bo bawili się na weselu.

Jednak w nocy z 10 na 11 października 2026 r., w tej samej gminie, włamanie mu się udało. Jak informuje prokuratura, podejrzany wyłamał wówczas okno do kotłowni domu jednorodzinnego, wszedł do środka i skradł gotówkę.

- Co najmniej 62 700 zł, 1010 euro oraz 40 dolarów, konsolę PlayStation 4 z grami, przewody HDMI oraz złotą i srebrną biżuterię - wymienia prokurator Krzysztof Ciechanowski.

Szokujące jest, że jak ustalili śledczy, 12 września, czyli miesiąc przed włamaniem, Damian M. pojawił się w tym domu jako dzielnicowy.

- Rozpytywał o kamery monitoringu, liczbę mieszkańców. Dowiedział się, że w noc włamania rodzina będzie bawiła się na weselu - przekazuje przedstawiciel prokuratury.

Trzeci czyn, który prokuratura przypisuje podejrzanemu, miał miejsce w gminie Boguchwała na przełomie września i października. Policjant miał wybić szybę w drzwiach balkonowych. Skradł aparat fotograficzny, wkrętarki Black & Decker oraz kolekcję monet o wartości nominalnej 4 tys. zł.

Zatrzymany przez BSWP

Dzielnicowy nie przewidział, że nagrała go kamera, gdy w sierpniu próbował włamać się do domu na terenie gminy Lubenia.

Policjant z 13-letnim stażem został zatrzymany przez funkcjonariuszy Biura Spraw Wewnętrznych Policji Wydział w Rzeszowie 24 października. W jego domu znaleziono 65 tys. zł, biżuterię, zegarki, laptopy, tablety, konsolę PlayStation 4 (którą skradziono podczas włamania w nocy z 10 na 11 października), aparat Nikon Coolpix B700 oraz kolekcję monet okazjonalnych (którą pokrzywdzona jednoznacznie rozpoznała i potwierdziła numerem seryjnym). Na jednym z laptopów były odręcznie zapisane dane jednego z okradzionych.

Śledztwo przeciwko funkcjonariuszowi prowadzi Prokuratura Rejonowa dla miasta Rzeszów. Prokurator przedstawił 43-latkowi trzy zarzuty: dwa dotyczą kradzieży z włamaniem, a jeden dotyczy usiłowania kradzieży z włamaniem. Damian M. do żadnego się nie przyznał i odmówił wyjaśnień.

Ze względu na grożącą podejrzanemu wysoką karę - nawet do 10 lat pozbawienia wolności - sąd zdecydował o tymczasowym aresztowaniu Damiana M. na trzy miesiące.

- Sprawa ma charakter rozwojowy - zaznacza prokurator Krzysztof Ciechanowski.

©℗

eprasa.pl 3ecd67eeca

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026 Czwartek

Dziś imieniny: Szymon, Tadeusz, Anastazja, Ksymena
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Zminkowski
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.

Urszula Sobol
redaktor naczelna „Nowin”



Pokazali, że wiek to tylko liczba.
Seniorzy znów zachwycili energią

Możemy od nich nauczyć się życia

Forum Seniora za nami, ale to, co najważniejsze, zostaje z nami na długo. To wspomnienia, inspiracje, rozmowy i ogrom pozytywnej energii! Takie spotkania są niezwykle potrzebne. To nie tylko okazja do wspólnego spędzenia czasu, ale przede wszystkim przestrzeń do rozmów, wymiany doświadczeń, dzielenia się wiedzą i wzajemnego poznawania się. To momenty, które pokazują, jak wiele możemy się od siebie nauczyć, niezależnie od wieku.

Drodzy Seniorzy, jesteście dla nas prawdziwą inspiracją. Wasza wiedza, życiowe doświadczenie, otwartość i umiejętność czerpania radości z małych rzeczy są niezwykle cenne. Słuchając Waszych historii, możemy lepiej zrozumieć przeszłość, spojrzeć z innej perspektywy na teraźniejszość i zaczerpnąć mądrości, której nie znajdziemy w żadnej książce.

A Wasza energia? Przyznajemy szczerze, że czasami trochę Wam jej zazdrościmy. Wasza aktywność, zaangażowanie, uśmiech i chęć do działania pokazują, że wiek to tylko liczba, a prawdziwa energia płynie z serca, pasji i radości życia. Udowadniacie, że zawsze jest dobry moment na nowe znajomości, nowe wyzwania i realizowanie marzeń.

Wierzymy, że takie inicjatywy są bardzo ważne, bo budują więzi międzypokoleniowe, przełamują stereotypy i przypominają nam, że każdy z nas ma coś wartościowego do zaoferowania drugiemu człowiekowi. Potrzebujemy siebie nawzajem. Naszych doświadczeń, spojrzeń na świat, rozmów i zwykłej ludzkiej obecności. Bo właśnie w takich chwilach rodzi się wzajemny szacunek, zrozumienie i poczucie wspólnoty.

Dziękuję, że możemy spotykać się z Wami. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

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

POGODA

dziś
12°C/7°C

jutro
10°C/7°C

WYDARZENIE

20 lat Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci



FOT. BARBARA GALAS

Gala z okazji 20-lecia odbyła się w Filharmonii Podkarpackiej. Jubileusz był okazją, by podziękować wszystkim, którzy przez dwie dekady współtworzyli to dzieło.

Dwadzieścia lat działalności fundacji to tysiące gestów troski, setki historii i niezliczone chwile, w których obecność drugiego człowieka miała ogromne znaczenie. To także codzienna praca lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów, psychologów, kapelanów i wolontariuszy, którzy otaczają opieką najmłodszych pacjentów - zarówno w ich domach, jak i w hospicjum stacjonarnym. Za tą pomocą stoją też darczyńcy i ludzie dobrej woli. To dzięki ich zaangażowaniu fundacja może realizować swoją misję i towarzyszyć rodzinom w wyjątkowo trudnych momentach życia.

Droga do miejsca, w którym fundacja jest dzisiaj, nie była łatwa. Na początku brakowało przede wszystkim pieniędzy, ale nie brakowało determinacji i wiary, że warto podjąć to wyzwanie. - Pierwszy sprzęt kupiłam za pożyczone pieniądze i tak jakoś powoli się to rozrastało. Myślę, że to duże osiągnięcie całej załogi - wspomina Janina Jaroń, fundatorka Fundacji .

Jednym z najbardziej poruszających momentów gali było świadectwo Katarzyny Sietnik, mamy Marysi, która zmarła, mając niespełna pięć lat. Marysia urodziła się z wadami wrodzonymi. Jej pierwszy rok życia upłynął w szpitalach, na intensywnej terapii i pod respiratorem. Mama marzyła, by córka mogła wrócić do domu. To marzenie spełniło się na trzy dni przed pierwszymi urodzinami dziewczynki, gdy Marysia trafiła pod opiekę Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci.

Początkowo samo słowo „hospicjum” budziło w pani Katarzynie strach. Z czasem odkryła jednak, że nie oznacza ono samotności ani rezygnacji z nadziei na wspólne chwile. - Właśnie dzięki hospicjum nie byliśmy w tej drodze sami - wspominała.

Wsparcie zespołu pozwoliło rodzinie cieszyć się codziennością, bliskością i obecnością Marysi w domu. Dziewczynka mogła być z rodzicami i rodzeństwem, a jej mama doświadczać tego, co dla niej najcenniejsze - wspólnego czasu.

Po śmierci córki rodzina również nie została sama. Dziś Katarzyna Sietnik podkreśla, że wspomnienia, które mogła stworzyć dzięki opiece hospicjum, są jej największym skarbem. - Dziękuję za to, że byliście z nami, dziękuję, że byliście z Marysią i dziękuję za to, że dzięki wam otrzymaliśmy to, co dla nas bezcenne - wspólny czas z naszym dzieckiem - mówiła ze wzruszeniem. ©℗ **BG**

KRÓTKO

Rzeszów

Chryzantemy nadal na topie, ale to kompozycje robią furorę

Na targowisku Agrohurt można znaleźć pełen przekrój odmian: chryzantemy drobnokwiatowe, średniokwiatowe, wielkokwiatowe, a także coraz popularniejsze kompozycje łączące chryzantemy z wrzosami i innymi roślinami ozdobnymi.

- Klienci najczęściej pytają właśnie o takie fantazyjne, bardziej wyszukane zestawy. Odchodzą od klasycznych chryzantem i wolą coś innego, coś ładniejszego - mówi sprzedawca.

Mimo zmieniających się trendów niektóre upodobania klientów pozostają niezmienne. Sprzedawcy podkreślają, że dużym zainteresowaniem nadal cieszą się klasyczne białe chryzantemy. - Jest to typowy kwiat, który najlepiej sprzedaje się przed 1 listopada - dodaje inna sprzedawczyni.

Rozpiętość cen jest w tym roku duża i zależy przede wszystkim od wielkości rośliny oraz rodzaju kompozycji. Najprostsze chryzantemy można kupić już za około 20 zł. Przy większych zakupach sprzedawcy deklarowali możliwość niewielkich rabatów. Znacznie więcej trzeba zapłacić za rozbudowane kompozycje nagrobne. W tym przypadku przedział cenowy jest od 20 do 150 zł, w zależności od tego, czego klient potrzebuje.

Pytanie o termin zakupu pojawia się bardzo często. Sprzedawcy uspokajają, że chryzantemy można już ustawiać na grobach, choć wiele zależy od pogody. - Popularne „kopki” potrafią wytrzymać temperatury rzędu minus 2-3 stopni , pozostałe odmiany są bardziej wrażliwe na mróz - radzi handlowiec.

Obok chryzantem są też bratki w donicach. To zapomniane nieco kwiaty odporne na niskie temperatury, które dawniej chętnie były sadzone na cmentarzach. ©℗ **WT**

eprasa.pl 3ecd67eeca

NASZE PIENIĄDZE

Nie wzrośnie podatek od nieruchomości. W czasie głosowania radny Maciejczyk wyszedł na wywiad

Kinga Dereniowska

Jeden głos przeważył o tym, że Rzeszowianie nie będą płacić wyższego podatku od nieruchomości. Radny Mateusz Maciejczyk wyszedł na wywiad, i choć wziął ze sobą komputer, to nie wyświetliło mu się głosowanie na ekranie.



FOT. KINGA DERENIOWSKA

Spór o wysokość podatku - główny temat wczorajszej sesji

W przygotowanym projekcie uchwały podatek od nieruchomości w Rzeszowie miał wzrosnąć średnio o 3,2 proc. - 4,7 proc., czyli kilka lub kilkanaście groszy za mkw. Stawka za budynki mieszkalne miała się zwiększyć z 1,24 zł do 1,29 zł za mkw, natomiast dla gruntów z 0,64 zł do 0,67 zł za mkw.

Jak tłumaczył podczas wczorajszej sesji miejski skarbnik, Jacek Mróz, podatek za mieszkanie 60-metrowe wzrośnie o 5 zł (ze 113 zł do 118 zł). Z kolei osoby prowadzące działalność gospodarczą musiałyby zapłacić o 1,13 zł więcej za każdy metr kwadratowy powierzchni (skok z 35,36 zł do 36,49 zł za mkw). W sumie podwyżka podatku zasiliłaby budżet miasta dodatkową kwotą prawie 6 mln zł.

Jacek Strojny z Razem dla Rzeszowa zwracał uwagę, że nie wszystkie miasta w Polsce przyjęły maksymalne stawki podatku. Wymienił Zieloną Górę, Opole i Kielce. - W tym roku idziemy w kierunku obciążenia mieszkańców na maksymalną możliwą kwotę - powiedział.

Prezydent Rzeszowa przypomniał, że teren miasta został powiększony ponad dwa razy. Pieniądze z podatku pójdą na utrzymanie dróg czy komunikacji miejskiej.

Michał Wróbel z RdR odparł na to, że Zielona Góra też powiększyła swoje terytorium. Następnie Konrad Fijołek zaczął wymieniać, na czym miasto w ostatnich miesiącach zaoszczędziło. Wskazał m.in. na połączenie szkół w zespoły.

- Informacja o tym, że stawki podatku będą wyższe, jest dla mieszkańców mało istotna - uważa Andrzej Dec. - Podejrzewam, że mało kto się tym przejmuje. Jest trochę niezadowolenia i na tym się kończy.

Radny wyszedł z sali

Głosowanie rozłożyło się równomiernie. „Za" było 11 radnych i „przeciw" było 11 radnych, od głosu wstrzymało się dwóch radnych PiS. Uchwały nie podjęto. Zadecydował brak głosu Mateusza Maciejczyka (klub KO). Radny wyszedł z sali, aby udzielić wywiadu dla lokalnej rozgłośni. Wziął ze sobą komputer, ale głosowanie miało mu się nie wyświetlić na ekranie.

Wybuchło spore zamieszanie. Przewodniczący rady Waldemar Szumny musiał uciszać spierających się radnych.

- Trzeba to wyjaśnić. Pan radny nie opuścił sesji - wskazywał Marcin Stopa, sekretarz miasta.

Anna Woźniak-Kunicka (KO) chciała powtórzyć głosowanie, domagając się reasumpcji. Sprzeciwił się temu Mateusz Szpyrka (PiS). - Pan radny nie był obecny na sali i nie wziął udziału w głosowaniu - powiedział.

Poparła go Krystyna Wróblewska (PiS), zniesmaczona zachowaniem radnych, którzy podczas obrad ciągle wychodzą z sali. - Nawet mieszkańcy to już zauważają - mówiła.

Prezydent bronił Mateusza Maciejczyka

- Nie znam kryterium, że trzeba być na sali, aby głosować, zwłaszcza że mamy sprzęt elektroniczny - zaznacza Konrad Fijołek.

Przewodniczący Waldemar Szumny (PiS) nie podjął decyzji o reasumpcji, przedstawiając dwa argumenty. Jednym z nich było przypomnienie, że jeśli komuś nie działa sprzęt, to powinien to zgłosić, a drugim fakt, że radni przeszli już do kolejnego punktu (komunikaty przewodniczącego i prezydenta).Prezydent zamierza forsować wzrost podatków na kolejnej sesji. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY STENA RECYCLING 0011604140

Twój stary telefon to mała kopalnia złota. Polskie firmy pokazują że odpady mogą dostać drugie życie

Czy wiesz, że z jednej tony zużytych telefonów komórkowych można odzyskać nawet 340 gramów złota, 3,5 kilograma srebra i ponad 100 kilogramów miedzi? To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o urban mining, czyli „miejskim górnictwie". Zamiast szukać nowych złóż głęboko pod ziemią, coraz częściej cenne surowce odzyskiwane są z urządzeń, które od lat leżą w naszych szufladach.

Jeszcze do niedawna stary telefon, zużyta kurtka czy plastikowa butelka kończyły swój żywot na wysypisku. Dziś coraz częściej dostają drugie życie. Plastikowe opakowania zamieniają się w granulat do produkcji nowych przedmiotów, metal ze starych puszek czy sprzętu AGD trafia do ponownego przetopienia, a zużyte laptopy i telefony stają się źródłem cennej miedzi, kobaltu i metali rzadkich. Nawet tekstylia mogą wrócić do obiegu jako nowe tkaniny. Tak właśnie działa gospodarka obiegu zamkniętego. Jej idea jest prosta - zamiast produkować, zużywać i wyrzucać, warto projektować produkty tak, aby można było je naprawiać, odnawiać, wypożyczać lub ponownie wykorzystać. Dzięki temu mniej surowców trafia na wysypiska, a więcej pozostaje w obiegu, przynosząc korzyści zarówno środowisku, jak i gospodarce.

„Mądre wykorzystywanie materiałów z drugiego obiegu po prostu się opłaca. Zamiast ciągle kupować i wyrzucać, powoli na nowo uczymy się naprawiać sprzęt, jak również odzyskiwać cenne surowce. Dla firm to szansa na ogromne oszczędności, a dla nas wszystkich – prosty sposób na dbanie o planetę", podkreśla Aleksandra Surdykowska, Head of Marketing, Communications & ESG w Stena Recycling.

Według danych Eurostatu tylko około 12 proc. materiałów wykorzystywanych w Unii Europejskiej pochodzi dziś z recyklingu. Oznacza to, że aż 88 proc. nadal stanowią nowe zasoby wydobywane z natury, mimo że wiele z nich moglibyśmy odzyskać z produktów już znajdujących się w obiegu.

Mniej marnowania, więcej w portfelu

Co ciekawe, firmy coraz częściej wdrażają rozwiązania cyrkularne nie tylko z myślą o środowisku. Raport „Skalowalność rozwiązań gospodarki obiegu zamkniętego w polskich firmach" (badanie przeprowadzone wśród 328 przedsiębiorstw) pokazuje, że dla 166 z nich najważniejszą motywacją są... oszczędności. Z kolei 114 firm stawia na ograniczanie liczby wykorzystywanych materiałów już na etapie projektowania produktów, a 110 koncentruje się na zwiększaniu wydajności procesów i zmniejszaniu materiałochłonności. To pokazuje, że gospodarka obiegu zamkniętego coraz częściej staje się po prostu dobrym sposobem na prowadzenie biznesu.

Drugie życie rzeczy w praktyce

Takie rozwiązania od dziewięciu lat promuje konkurs Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego, który pokazuje, że gospodarka cyrkularna nie jest teorią, lecz praktyką. W zakończonej IX edycji konkursu, spośród blisko 80 zgłoszeń, nagrodzono projekty, które pokazują, jak pomysłowość łączy się z dbałością o środowisko:

◆ używany sprzęt sportowy: firma Decathlon zdobyła tytuł Lidera za rozwijanie naprawy sprzętu sportowego, jego wypożyczanie oraz odkup i sprzedaż produktów z drugiej ręki,

◆ drugie życie sprzętów biurowych: start-up Rebench wygrał w swojej kategorii za rozwiązanie, które wspiera firmy w wydłużeniu cyklu życia wyposażenia biurowego. Dzięki cyfrowej inwentaryzacji, renowacji oraz redystrybucji, sprzęty mogą być ponownie wykorzystane,



◆ odzysk wody w domu: student Mateusz Rembowski zdobył główną nagrodę za projekt „Aqua-Loop" - innowacyjny system ponownego wykorzystania wody w gospodarstwie domowym.

Wśród wyróżnionych znalazły się też znicze i lampiony wykonane z ziemi (TerraLight), pomysł na kubki produkowane z fusów po kawie (Julia Agata Czyż) oraz kosmetyki wykorzystujące wytłoki z winogron (Marcelina Reminger), kompostowalne wkłady absorpcyjne (Enverde) oraz przyjazne środowisku polityki sieci handlowych (Żabka Polska).

Choć jeszcze kilka lat temu gospodarka obiegu zamkniętego kojarzyła się głównie z recyklingiem, dziś oznacza znacznie więcej - mądre projektowanie produktów, oszczędniejsze gospodarowanie zasobami i szukanie wartości tam, gdzie kiedyś widzieliśmy wyłącznie odpady. Sukces tegorocznych laureatów pokazuje, że takie podejście staje się w Polsce nowym standardem. Niebawem jubileuszowa, X edycja konkursu Stena Circular Economy Award, do której będą mogły zgłaszać się przedsiębiorstwa, start-upy i studenci rozwijający rozwiązania dla gospodarki obiegu zamkniętego.

To tylko część pomysłów pokazujących, jak w praktyce działa gospodarka obiegu zamkniętego. Opisy wszystkich nagrodzonych projektów w IX edycjach konkursu Stena Circular Economy Award - Lider Gospodarki Obiegu Zamkniętego dostępne są pod adresem:

www.stenarecycling.com/pl/o-nas/stena-circular-economy-award

eprasa.pl 3ecd67eeca

WAŻNE SPRAWY

Przemyśl zawiesza współpracę ze Lwowem

Norbert Ziętal

Rada Miejska w Przemyślu jednomyślnie przyjęła uchwałę zobowiązującą prezydenta do zawieszenia współpracy ze Lwowem, miastem partnerskim. Powód - decyzja Lwowskiej Rady Obwodowej dotycząca ustanowienia 2027 rokiem Ukraińskiej Powstańczej Armii i jej dowódcy.

W pierwotnym projekcie było „zakończenie" współpracy, przed sesją złagodzono na „zawieszenie"

- Bezpośrednim powodem przedłożenia projektu jest decyzja Lwowskiej Rady Obwodowej dotycząca ustanowienia roku 2027 Rokiem UPA - napisało jedenaścioro radnych klubów Wspólnie dla Przemyśla, Prawa i Sprawiedliwości oraz niezależni.

Prezydent Wojciech Bakun przypomniał, że od wielu lat we Lwowie podejmowane są inicjatywy honorujące UPA, co tłumaczone jest koniecznością upamiętnienia walki tej organizacji z Rosjanami. Jednak, według W. Bakuna, gloryfikowanie Romana Szuchewycza, który jest odpowiedzialny za zbrodnię wołyńską na Polakach, powoduje, że narracja o walce z Rosją „sypie się, jak domek z kart".

Prezydent wysłał pismo do mera Lwowa z prośbą o odniesienie się do inicjatywy Lwowskiej Rady Obwodowej. Czeka na odpowiedź.

Umowa partnerska Przemyśla ze Lwowem została podpisana w 1995 roku. Do kiedy miałaby być zawieszona?

Jak stwierdzili radni, po „ostatecznym unieważnieniu lub formalnym wycofaniu uchwały Lwowskiej Rady Obwodowej godzącej w pamięć historyczną" oraz „przedstawieniu przez władze Lwowa jednoznacznego stanowiska dystansującego od inicjatyw gloryfikujących struktury odpowiedzialne za zbrodni na ludności cywilnej".



FOT. NORBERT ZIĘTAL

Radni: decyzje ukraińskich polityków są szokujące, zwłaszcza wobec pomocy, jaką Polacy udzielają Ukraińcom

REKLAMA 0011590173



WAŻNE SPRAWY

Sejmik podkarpacki potępił uchwałę Lwowskiej Rady Obwodowej w sprawie UPA

Nie będzie wspólnych projektów z Podkarpaciem, jeśli radni obw. lwowskiego nie wycofają się z tej uchwały.

Andrzej Pleś, kd, pap



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

- Chcemy, by prawda o Wołyniu dotarła do mieszkańców Ukrainy, którzy nie mają na ten temat pełnej wiedzy - tłumaczył wicemarszałek Piotr Pilch (z lewej)

Podczas poniedziałkowej sesji sejmik województwa podkarpackiego jednogłośnie, w drodze aklamacji, przyjął stanowisko w sprawie sprzeciwu wobec decyzji Lwowskiej Rady Obwodowej o ustanowieniu roku 2027 Rokiem Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA), jej dowódcy Romana Szuchewycza oraz Ołeha Olżycza.

Stanowisko, które przyjęli radni, zostało uzgodnione z dwóch podobnych dokumentów, które przed sesją zgłosili, mający większość w sejmiku klub PiS oraz pięciu radnych, w tym z klubu PSL-Trzecia Droga.

Nie jesteśmy wrogami

Jako pierwszy w debacie głos zabrał radny niezrzeszony Mirosław Majkowski. Wskazał, że przyjęta przez Lwowską Radę Obwodową uchwała wpisuje się w wieloletni proces budowania „kultu oprawców". - Ta uchwała Lwowskiej Rady Obwodowej, przynajmniej dla mnie, nie jest żadnym zaskoczeniem. Ten proces budowania kultu morderców i ludobójców na Ukrainie odbywa się od lat 90. i postępuje z roku na rok – mówił.

Radna Renata Butryn (Koalicja Obywatelska) zwróciła uwagę na konieczność długofalowego podejścia. Prawdziwe pojednanie między Polakami a Ukraińcami jest możliwe i potrzebne, ale nie może być budowane kosztem prawdy historycznej i pamięci o ofiarach.

Jan Tarapata, przewodniczący klubu PSL – Trzecia Droga, podkreślał bolesny odbiór sytuacji przez Polaków pomagających sąsiadom. - My nie jesteśmy wrogami dla Ukrainy, ale chcemy zrozumienia od nich naszej sytuacji i tej naszej wrażliwości, bo rzeczywiście wiele rodzin straciło swoich bliskich i pamiętają o tym i musimy im cześć oddać, musimy ich odnaleźć, musimy ich godnie pochować – mówił.

Wobec braku głosów sprzeciwu przewodniczący obrad stwierdził przyjęcie stanowiska przez sejmik w drodze aklamacji.

Symbol męczeństwa

W przyjętym przez sejmik dokumencie podkreślono, że decyzja Lwowskiej Rady Obwodowej z 20 października 2026 roku jest szczególnie bolesna i oburzająca dla mieszkańców Podkarpacia. Radni wskazali, że ustanowienie roku poświęconego UPA i Szuchewyczowi nie może być traktowane wyłącznie jako wewnętrzna sprawa ukraińskiej polityki historycznej, gdyż dotyczy postaci będących symbolem śmierci, wypędzenia i zagłady tysięcy polskich rodzin.

Sejmik sprzeciwił się relatywizowaniu zbrodni wołyńskiej oraz pomijaniu odpowiedzialności OUN i UPA za zaplanowaną antypolską czystość etniczną i ludobójstwo w latach 1943–1945.

W tekście stanowiska zażądano od władz Ukrainy jednoznacznego poszanowania pamięci polskich ofiar, powstrzymania działań gloryfikujących UPA oraz stworzenia rzeczywistych warunków do prowadzenia prac poszukiwawczych, ekshumacyjnych i godnego pochówku zamordowanych.

Do czasu wycofania się radnych obwodu lwowskiego z budzącej sprzeciw Polaków uchwały, samorząd woj. podkarpackiego zapowiada „wstrzymanie oficjalnej współpracy szczególności o charakterze politycznym i instytucjonalnym".

- Współpracujemy z obwodem lwowskim i innymi obwodami w Ukrainie przy szkoleniach kadr przy pozyskiwaniu funduszy unijnych, czy też przygotowaniu akcesji Ukrainy w Unii Europejskiej - wyliczał zakres współpracy obu samorządów marszałek Władysław Ortyl. - Organizowaliśmy też kolonie, pobyty dla ukraińskich dzieci, współpracujemy w formowaniu Strategii Karpackiej, szereg projektów szkoleniowych.

Przyznał, że w razie wspólnych projektów, których patronem i źródłem finansowania jest Unia Europejska trudno byłoby taką współpracę przerwać.

Wicemarszałek Piotr Pilch mocno akcentował, że projekt przestawionej uchwały nie jest wymierzony przeciwko mieszkańcom obwodu lwowskiego, ani Ukraińcom w ogóle, odnosi się do władz i radnych obwodu lwowskiego. - Chcemy, by prawda o Wołyniu dotarła także do mieszkańców Ukrainy, którzy nie mają na ten temat pełnej wiedzy, dlatego też w dużym stopniu popierają tę uchwałę - tłumaczył Pilch.

Rzeszów nie zrywa

W Rzeszowie radni Prawa i Sprawiedliwości wczoraj zgłosili projekt uchwały dotyczący zawieszenia współpracy ze Lwowem. Nie chcieli rozwiązywać, ale ją zawiesić. Oznaczałoby to wstrzymanie realizacji wspólnych przedsięwzięć, oficjalnych wizyt czy spotkań delegacji. Co ważne, zawieszenie nie obejmowałoby działań pomocowych.

Jednak Rada Miasta większością głosów odrzuciła wniosek klubu PiS. „Za" było 11 radnych, „przeciw" 14. Projekt nie wszedł nawet do porządku obrad sesji .©℗

Rok UPA

Lwowska Rada Obwodowa — odpowiednik polskiego sejmiku województwa — ogłosiła 2027 rok rokiem Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA), jej dowódcy Romana Szuchewycza oraz działacza Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów (OUN) Ołeha Olżycza. Decyzja zapadła w miniony wtorek (20 października) na plenarnym posiedzeniu Lwowskiej Rady Obwodowej. O uchwale informowano na oficjalnej stronie internetowej rady.

eprasa.pl 3ecd67eeca

EKOLOGIA

W Stalowej Woli powstaje elektrociepłownia, która odpady komunalne przetworzy na prąd i ciepło

Skorzysta na tym nie tylko Stalowa Wola, ale także gminy powiatu stalowowolskiego i powiaty w regionie północnego Podkarpacia oraz Sandomierz

Zdzisław Surowaniec

Choć na placu budowy w specjalnej strefie przemysłowej na krańcu miasta pełną parą prowadzone są roboty przy budowie instalacji, wbicie symbolicznej łopaty zorganizowano w poniedziałek. Koszt budowy instalacji wynosi 385 mln zł brutto. Inwestycja otoczona lasami ma być gotowa w 2029 roku. To oznacza koniec kłopotów z zagospodarowaniem odpadów, których składowanie na wysypiskach staje się bardzo kosztowne.

- Ta instalacja pozwoli zamrozić i skutecznie ograniczyć opłaty za odpady i energię dla mieszkańców. Domykamy w ten sposób obieg: odpady, zamiast trafiać na składowiska, zamienimy w tanią i ekologiczną energię cieplną oraz elektryczną - mówił prezes Miejskiego Zakładu Komunalnego w Stalowej Woli Radosław Sagatowski. Zdaniem prezesa MZK dostawy ciepła dla lokali komunalnych i prywatnych będą stabilne oraz przewidywalne cenowo.



FOT. ZDZISŁAW SUROWANIEC

Uroczystość wbicia łopaty pod budowę elektrociepłowni opalanej odpadami komunalnymi

Andrzej Kulig, dyrektor Departamentu Ochrony Środowiska w urzędzie marszałkowskim zwrócił uwagę, że instalacja wpisuje się w ideę gospodarki obiegu zamkniętego, która cieszy się obecnie największym wsparciem ze strony Unii Europejskiej. - Przetwarzanie odpadów, czegoś, co jako ludzkość będziemy wytwarzać zawsze, doskonale wpisuje się w strategię odejścia od paliw kopalnych - mówił Andrzej Kulig. - Dzisiejszy świat pokazuje jasno: kto ma energię, ten rządzi. Jednocześnie pragnę uspokoić, że jest to instalacja podlegająca niezwykle rygorystycznej, stałej kontroli.

Prezydent Stalowej Woli Lucjusz Nadbereżny przypomniał, że w nie mówimy o zwykłej „spalarni", lecz o zaawansowanej technologicznie elektrociepłowni. - W czasach niepewności gospodarczej budowana jest trwała infrastruktura, która posłuży nie tylko nam, ale przede wszystkim przyszłym pokoleniom - zauważył.

Jaki los czeka istniejący Zakład Mechaniczno-Biologicznego Przetwarzania Odpadów Komunalnych przy ul. COP? Będzie istniał, bo odbywa się tam selekcja odpadów. Do „spalarni" trafiać będą właśnie wyselekcjonowane odpady, umożliwiające przetwarzanie na ciepło i prąd.

©℗

SAMORZĄD

Jarosław rezygnuje ze współpracy ze Skolem. Burmistrz mówił o groźbach

Klaudia Oronowicz-Chudzik

Radni Jarosławia jednogłośnie uchylili uchwałę intencyjną dotyczącą współpracy z ukraińskim Skolem.

Decyzja o wycofaniu się z planów współpracy zapadła na ostatniej sesji rady miasta po tym, jak Rada Obwodowa Lwowa ogłosiła 2027 rokiem UPA. Burmistrz zaznaczył, że kwietniowa uchwała miała jedynie charakter intencyjny i nie oznaczała podpisania umowy partnerskiej. - Z tego, co się wydarzyło ostatnio, wynika, że tę współpracę trzeba wycofać - mówił burmistrz Marcin Nazarewicz.

„Grożono mi, łącznie ze śmiercią"

Podczas sesji burmistrz odniósł się do fali krytyki, manipulacji i przeróbek nagrań, które - jak relacjonował radnym - pojawiały się w internecie. Poinformował również, że sprawy dotyczące gróźb i nękania zostały zgłoszone do prokuratury.

- Nazywali mnie anty-Polakiem, banderowcem, Ukraińcem i grozili mi różnymi rzeczami, łącznie ze śmiercią - powiedział burmistrz Nazarewicz.

Podkreślił, że szczególnie bolesne były ataki wymierzone w jego nieletnie dzieci. Zwrócił też uwagę na zaangażowanie swojej żony, lekarki służącej mieszkańcom Jarosławia.

Nazarewicz skrytykował również rozpowszechnianie dezinformacji w mediach społecznościowych, zwłaszcza wśród młodych ludzi.

Na zakończenie podziękował mieszkańcom za zachowanie spokoju po zabójstwie księdza w Jarosławskim Opactwie, podkreślając, że miasto nie powinno dać się podzielić na tle narodowościowym.

Uchylając uchwałę intencyjną, radni jednogłośnie zakończyli formalne działania zmierzające do nawiązania współpracy ze Skolem.

©℗


FOT. UM JAROSLAW

Podczas sesji burmistrz Marcin Nazarewicz ujawnił, że w ostatnich miesiącach otrzymywał groźby śmierci

KADRY

Artur Królicki nowym dyrektorem RDLP w Krośnie

opr. Bogdan Hućko

Przed objęciem nowej funkcji Artur Królicki sprawował urząd nadleśniczego Nadleśnictwa Brzozów.

Dr inż. Artur Królicki jest absolwentem Wydziału Leśnego SGGW w Warszawie, a także Podyplomowych Studiów Technizacji Leśnictwa SGGW-AR, Studium Pedagogicznego ODN w Rzeszowie oraz Podyplomowych Studiów Rachunkowości Zarządczej i Controllingu SGH. Tytuł doktora nauk leśnych uzyskał w 2004 roku w SGGW.

Pracę zawodową zaczynał w 1985 r. w Nadleśnictwie Lesko, gdzie pełnił różne funkcje w dziale technicznym. W okresie 2002-2003 był naczelnikiem Wydziału Marketingu RDLP w Krośnie, a w latach 2003-2010 naczelnikiem Wydziału Planowania i Analiz Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych. Od lutego 2010 roku ponownie pracował w biurze RDLP w Krośnie jako naczelnik wydziału, a w marcu 2012 roku objął funkcję zastępcy dyrektora ds. ekonomicznych, którą pełnił do maja 2024, kiedy to został nadleśniczym Nadleśnictwa Brzozów. - W ludziach cenię zaangażowanie i wiedzę, stawiam na pracę zespołową. Lasy krośnieńskiej RDLP to obszar dużych wyzwań, ale znam też naszą kadrę terenową i wiem, że doskonale radzi sobie w pracy. Trzeba to pozytywnie wykorzystać - powiedział Artur Królicki.


FOT. EDWARD MARSZAŁEK/ RDLP W KROŚNIE

Nowy dyrektor jest amatorem długich wędrówek

Nowy dyrektor pasjonuje się turystyką pieszą, jest amatorem długich wędrówek.

Artur Królicki zastąpił na stanowisku Mariana Pigana, który szefował RDLP od września 2024 r. do 30 września br. Od 1 października pełniła obowiązki dyrektora Agata Nowakowska, dotychczasowy zastępca dyrektora ds. gospodarki leśnej.

eprasa.pl 3ecd67eeca

AKCJA NOWIN

Forum Seniora Podkarpacia przyciągnęło seniorów z regionu. Był czas na wiedzę, zdrowie i integrację

Marcin Żminkowski

Wykłady ekspertów, konsultacje zdrowotne i integracja. Forum Seniora Podkarpacia po raz kolejny zgromadziło uczestników z całego regionu.

Aula Uniwersytetu Rzeszowskiego wypełniła się we wtorek gośćmi kolejnej edycji Forum Seniora Podkarpacia organizowanego przez „Nowiny". Wydarzenie było okazją do zdobycia wiedzy, skorzystania z porad ekspertów oraz spotkania seniorów z różnych części województwa.

W programie znalazły się wykłady poświęcone zdrowiu, bezpieczeństwu, profilaktyce i aktywności osób starszych. Uczestnicy mogli również korzystać z indywidualnych konsultacji.

Gości przywitała redaktor naczelny „Nowin" Urszula Sobol, która podkreśliła, że Forum Seniora jest jedną z najważniejszych inicjatyw integrujących starszych mieszkańców naszego regionu.

-Forum Seniora to jedna z tych inicjatyw, które dają mi szczególnie dużo radości i satysfakcji, bo są okazją do spotkania z Wami, rozmów i wspólnego spędzania czasu. Zawsze jesteście dla nas inspiracją, uczymy się od Was mądrości, wrażliwości i spojrzenia na życie, a Wasza obecność nadaje temu spotkaniu prawdziwy sens. Dziękujemy, że jesteście z nami – mówiła Urszula Sobol, redaktor naczelna „Nowin".

List do organizatorów i uczestników skierowała wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul. Podkreśliła w nim znaczenie aktywizacji osób starszych i ich rolę w życiu społecznym regionu.

-Podkarpaccy seniorzy od lat udowadniają, że wiek to przede wszystkim ogromny kapitał mądrości, doświadczenia i pasji – napisała wojewoda.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się prelekcje przygotowane przez partnerów wydarzenia. Irmina Bystrzańska z Vita Res Centrum Medycznego mówiła o nowoczesnych i holistycznych metodach leczenia bólu u seniorów. Bartłomiej Patkowski z Tezeusz.pl opowiadał o idei dawania książkom drugiego życia i działalności największego antykwariatu w Polsce.

Andrzej Wydrzyński z ZUS przedstawił zagadnienia dotyczące dezinformacji i oszustw, na jakie często narażeni są seniorzy.

W programie znalazła się również prelekcja przygotowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Wśród prelekcji znalazła się również propozycja firmy Audika - „Świat dźwięków - dlaczego słyszę, a nie rozumiem?"

Optyk Krzysztof Jordan z firmy Pan Okular, wystąpił z prelekcją „Codzienność dobrze widziana". Na stoisku tej firmy można było zbadać wzrok i dowiedzieć się, jak dobrać soczewki i okulary.

Przy stoiskach partnerów uczestnicy mogli wykonać podstawowe badania profilaktyczne, skorzystać z porad farmaceutów, dietetyków i specjalistów. Ogromnym zainteresowaniem cieszyło się stoisko Apteki Gemini, gdzie seniorzy mogli wykonać badanie cukru, cholesterolu, pomiar ciśnienia oraz badanie skóry głowy. Na stoisku Audika można było wykonać badanie słuchu. Natomiast specjaliści z ReActive Studio na swoim stanowisku udzielali porad fizjoterapeutycznych.

Forum Seniora Podkarpacia po raz kolejny połączyło edukację, profilaktykę zdrowotną i integrację.

PEŁNA RELACJA FOTO I WIDEO NA WWW.NOWINY24.PL/FORUMSENIORA



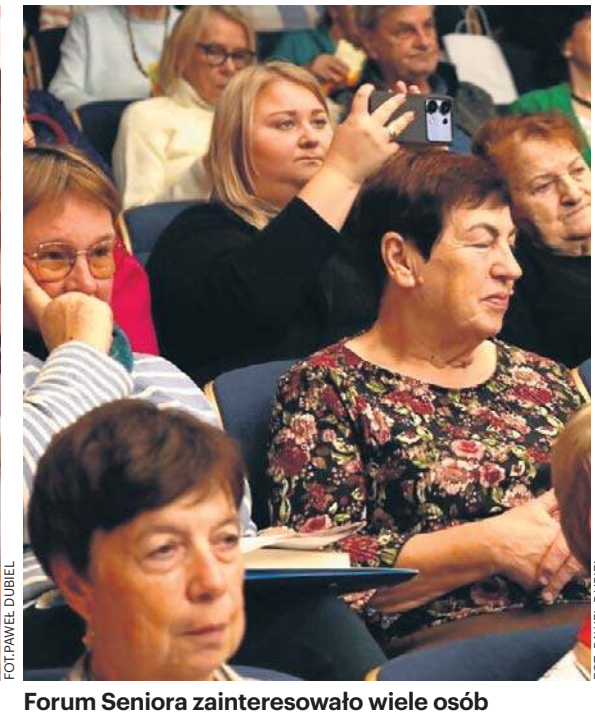
FOT PAWEŁ DUBIEL

Wspólne zdjęcie uczestników, prelegentów i organizatorów Forum Seniora Podkarpacia



FOT.PAWEŁ DUBIEL

Duże zainteresowanie stoiskami partnerów wydarzenia



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Forum Seniora zainteresowało wiele osób

Organizator
nowiny nowiny24.pl
NOWINY24

Partner główny
Uniwersytet Rzeszowski ur.edu.pl

Patronat Honorowy
WOJEWODA PODKARPACKI
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO
JERZY BORCZ PRZEWODNICZĄCY SEJMIKU WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO
Konrad Fijołek Prezydent Miasta Rzeszowa
POLICJA
PANS W TARNOBRZEGU
ZUS

Partner
VitaRes
Audika
TOM OPTIK OPTYK RZESZÓW
Gemini.pl
OGRÓD
TEZEUSZ.pl Drugie życie książek
REACTIVE STUDIO
PAN OKULAR
Rzeszowianka

Patronat
RDK RZESZOWSKI DOM KULTURY
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Patronat medialny
TVP3 RZESZÓW
TVP Info
Polskie Radio RZESZÓW

eprasa.pl 3ecd67eeca

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Są z uczniami w latach, gdy są jak młode ptaki i rozwijają skrzydła

Przygotowują do matury, uczą zawodu. Pomagają odkrywać zainteresowania i podejmować decyzje, które decydują o przyszłości. Potrafią zarazić pasją do swojego przedmiotu, zachęcić do wysiłku i dodać odwagi. Dziś bliżej przedstawiamy nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

To właśnie w liceach, technikach i szkołach branżowych młodzi ludzie zaczynają budować podwaliny pod swoją dalszą edukację i przyszłą karierę. Belfrom takiego poszukującego młodego człowieka przydają się jednak nie tylko wiedza i doświadczenie, ale też cierpliwość, poczucie humoru i zwyczajna życzliwość. Nauczyciele szkół ponadpodstawowych mają różne specjalizacje, doświadczenia i sposoby pracy, ale wszyscy na co dzień spotykają się właśnie z młodymi ludźmi, którzy powoli wkraczają w dorosłość i potrzebują jeszcze nie tylko tych, którzy tłumaczą świat, ale i czynią go łatwiejszym do zniesienia. Wielu z nas nawet po latach pamięta nauczyciela, który w ciekawy sposób prowadził lekcje, pomógł rozwinąć talent albo uwierzył w nas wtedy, gdy sami mieliśmy jeszcze wątpliwości. - Za takimi wspomnieniami stoją konkretni ludzie, którzy każdego dnia wchodzą do swoich klas z nowymi pomysłami, energią i zaangażowaniem, by rozpalić w uczniach pasję. Ale co sprawiło, że sami wybrali ten zawód? Co najbardziej lubią w swojej pracy, co daje im satysfakcję i czym zajmują się po szkolnym dzwonku? O to zapytaliśmy uczestników tegorocznego wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego -mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej. Poznajmy więc historie, zainteresowania i pasje kolejnych nauczycieli. Możecie o nich poczytać również na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
nowiny24.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Od lat łączy dwie wielkie pasje: muzykę i sport



Wiesław Pyzia (III Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Rzeszów) od lat łączy dwie wielkie pasje: muzykę i sport. Jest nauczycielem muzyki oraz wychowania fizycznego w III Liceum Ogólnokształcącym im. Cypriana Kamila Norwida w Rzeszowie, a jego aktywność zawodowa wykracza daleko poza szkolne mury. Pełni funkcję dyrygenta chóru Dominanta III LO, jest sędzią piłki nożnej PZPN, trenerem piłkarskim, a także instruktorem i sędzią tenisa stołowego oraz instruktorem badmintona i piłki siatkowej. Swoją wiedzą dzieli się również jako ekspert do spraw awansu zawodowego nauczycieli.

Praca w oświacie jest dla niego spełnieniem marzeń. O wyborze tej ścieżki zawodowej zadecydowała chęć wspierania młodych ludzi w rozwijaniu talentów i pomagania im w zdobywaniu prestiżowych nagród w konkursach artystycznych oraz zawodach sportowych. To właśnie sukcesy uczniów są dla niego największą nagrodą i źródłem satysfakcji.

W codziennej pracy stara się nie tylko przekazywać wiedzę i umiejętności, ale także inspirować do działania, uczyć wytrwałości oraz wiary we własne możliwości.

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Miłością do teatru chce zarażać swoich uczniów



Jest nauczycielką języka polskiego w rzeszowskim technikum. W swojej pracy stawia nie tylko na rozwijanie kompetencji edukacyjnych uczniów, ale również na kształtowanie ich wrażliwości, empatii, samodzielności i otwartości na świat. Dominika Gudziej (Zespół Szkół Mechanicznych im. Władysława Andersa, Rzeszów) chętnie angażuje się w inicjatywy, które pozwalają uczniom odkrywać własne talenty, rozwijać zainteresowania i zdobywać nowe doświadczenia. Organizuje różnorodne przedsięwzięcia edukacyjne i konkursy, podejmuje współpracę z instytucjami z regionu oraz włącza się w działania społeczne, kulturalne oraz historyczne. Zależy jej na tym, aby szkoła była miejscem nie tylko zdobywania wiedzy, ale także kształtowania postaw, budowania relacji i uwrażliwienia młodych ludzi.

Szczególne miejsce w jej życiu zajmuje teatr. To właśnie miłością do niego chciałaby zarażać swoich uczniów. Wierzy też, że lekcja języka polskiego nie powinna być jedynie chwilą, w której omawia się losy bohaterów. Każdy wątek literacki można odnieść do własnych doświadczeń i współczesnego świata, ponieważ uważa, że literatura właśnie o tym jest - o człowieku, jego wyborach i emocjach.

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. **Elżbieta Fabińska,** Szkoła Podstawowa im. Królowej Jadwigi, Widełka
3. **Gabriela Kułak,** Szkoła Podstawowa nr 25 im. Prymasa Tysiąclecia, Rzeszów

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Natalia Wietecha,** Szkole Podstawowa im. Stefanii Sempołowskiej, Szebnie
2. **Barbara Wanat,** Szkoła Podstawowa Nr 37 im. Tadeusza Ferenca, Rzeszów
3. **Anna Hałasik,** Szkoła Podstawowa im. M.Konopnickiejw Grabownicy Starzeńskiej, Grabownica Starzeńska

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Wiesław Pyzia,** III Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida, Rzeszów
2. **dr Grzegorz Klimkowski,** I Liceum Ogólnokształcące im. Komisji Edukacji Narodowej, Sanok
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. **Krystyna Serwańska,** Szkoła Podstawowa im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki, Mirocin
2. **Anna Lasek,** Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Piwodzie z Filią w Cetuli, Piwoda
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. **Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Radosna Chatka,** Tryńcza, Tryńcza 459
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 3ecd67eeca

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,
- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,
- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,
- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe,

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

- olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,
- witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,
- mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,
- selen, który poprawia ruchliwość plemników,
- ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,
- kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl 3ecd67eeca

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.
- Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu
- Średnia ocen: 4,9
- Liczba recenzji: 85
- Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku
- Średnia ocen: 3,8
- Liczba recenzji: 389
- Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju
- Średnia ocen: 4,5
- Liczba recenzji: 158
- Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój
- Średnia ocen: 4,0
- Liczba recenzji: 435
- Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku
- Średnia ocen: 4,3
- Liczba recenzji: 291
- Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz
- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 357
- Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój
Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku
Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica
- Średnia ocen: 4,1
- Liczba recenzji: 811
- Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA
- Średnia ocen: 4,6
- Liczba recenzji: 693
- Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju
- Średnia ocen: 4,2
- Liczba recenzji: 942
- Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

- RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.
- Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.
- Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.
- Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl 3ecd67eeca

ALKOHOL I NOWOTWORY



FOT. PSODAZ, 123RF.COM

Okazuje się, że lekarze bardzo często ignorują kluczowy czynnik odpowiedzialny za powstawanie raka piersi, czyli alkohol. Jest szansa, że dzięki nowym narzędziom to się zmieni

Alarm WHO: lekarze ignorują bardzo ważny czynnik powstawania raka piersi

Picie alkoholu jest uznanym czynnikiem ryzyka raka piersi, ale lekarze rzadko pytają pacjentki o to, czy go spożywają – alarmuje Światowa Organizacji Zdrowia (WHO).

Emil Hoff

WHO uruchomiła specjalną nową platformę cyfrową z wbudowanym asystentem opartym na AI. Narzędzie to dostarcza pracownikom ochrony zdrowia niezbędnego wsparcia do prowadzenia z pacjentami rozmów na temat związku między spożywaniem alkoholu a ryzykiem zachorowania na nowotwory.

Alkohol karmi nowotwory, ale pacjenci o tym nie wiedzą

Alkohol przyczynia się do powstania co najmniej siedmiu rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, a także chorób układu krążenia i wątroby. Mimo to wiele osób w regionie europejskim WHO wciąż nie zdaje sobie sprawy z tych zagrożeń.

Brak wiedzy jest szczególnie widoczny w przypadku raka piersi. W 14 krajach, w których WHO Europa przeprowadziła badania, zaledwie 15 procent respondentów wiedziało, że alkohol może przyczyniać się do rozwoju raka piersi. Wśród kobiet świadomość ta wynosiła jedynie 21 procent.

– Szkody wyrządzane przez alkohol nie są abstrakcyjne. Mogą to być choroby serca i wątroby. Może to być dziecko narażone na alkohol przed urodzeniem. Może to być lęk i depresja. A może to być kobieta, u której rozwinie się rak piersi, a która nigdy nie została poinformowana o ryzyku związanym z alkoholem – mówi dr Carina Ferreira-Borges, regionalna doradczyni WHO Europa ds. alkoholu. Jak przypomniała, badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią dla specjalistów praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu, zanim pojawią się poważniejsze problemy.

Dlaczego lekarze nie pytają o alkohol?

Niestety, spożywanie alkoholu jest często tym modyfikowalnym czynnikiem ryzyka dla zdrowia, o którym pracownicy ochrony zdrowia rozmawiają z pacjentami najrzadziej – znacznie rzadziej niż o paleniu tytoniu, aktywności fizycznej czy sposobie odżywiania.

Specjalistom może brakować czasu, odpowiedniego przeszkolenia lub pewności siebie. Mogą nie wiedzieć, w jaki sposób poruszyć kwestię spożycia alkoholu, aby rozmówcy nie poczuli się oceniani.

Uruchomione przez WHO centrum ds. badań przesiewowych i krótkich interwencji w zakresie spożycia alkoholu (WHO Alcohol Screening and Brief Interventions Hub) gromadzi w jednym miejscu wiarygodne dane i praktyczne narzędzia, które są potrzebne do przeprowadzenia takiej rozmowy.

Dwa cenne narzędzia

1/Pracownicy ochrony zdrowia mogą korzystać z kwestionariusza AUDIT – 10-punktowego narzędzia przesiewowego – aby ocenić poziom ryzyka związanego z piciem alkoholu u danej osoby.

2/ SBI Assistant, narzędzie oparte na sztucznej inteligencji, pomaga użytkownikom ustalić, jak rozpocząć rozmowę lub znaleźć odpowiednie materiały.

Stworzony przez WHO asystent udziela odpowiedzi wyłącznie na podstawie określonego zestawu dowodów naukowych oraz materiałów opracowanych przez organizację. Przy każdej odpowiedzi wskazuje źródło informacji i podpowiada, z jakiego narzędzia można skorzystać np. podczas konsultacji lekarskiej.

Źródło: PAP

Tragiczna statystyka, ale jest i szansa

W 2020 roku w Europie alkohol był przyczyną ponad 39 tysięcy przypadków zachorowań na raka piersi. Badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu.

PRZEPISY

Dobra wiadomość dla niepełnosprawnych. Ten obowiązek ma wreszcie zniknąć

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Otrzymanie karty parkingowej od lat wiąże się z formalnościami, które dla osób z niepełnosprawnościami są szczególnie uciążliwe. Jednym z największych problemów jest obowiązek osobistego złożenia wniosku. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zapowiada jednak zmiany, które mają uprościć całą procedurę.

Jak przekazała Monika Sikora, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, prowadzone są prace nad zmianą przepisów, które mają zlikwidować obowiązek osobistego składania wniosków o wydanie karty parkingowej. W przyszłości dokument będzie można uzyskać także po przesłaniu wniosku pocztą lub przez upoważnioną osobę.

Osobiście trzeba złożyć wniosek, ale są wyjątki

Obecnie przepisy nie pozostawiają w tej kwestii dużej swobody. Osoba ubiegająca się o kartę parkingową musi co do zasady osobiście złożyć wniosek i podpisać go w obecności przewodniczącego powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności albo osoby przez niego upoważnionej. Nie ma możliwości, by formalności w jej imieniu załatwił pełnomocnik.

Od tej zasady przewidziano jedynie nieliczne wyjątki. W przypadku osób poniżej 18. roku życia lub całkowicie ubezwłasnowolnionych wniosek mogą złożyć rodzice albo opiekunowie prawni.

Z kolei osoby częściowo ubezwłasnowolnione mogą być reprezentowane przez ustanowionego przez sąd kuratora. Dla wszystkich pozostałych osób osobiste stawiennictwo pozostaje obowiązkowe.

O kartę parkingową mogą wnioskować osoby:

- u których stwierdzono znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania,
- posiadają odpowiednie wskazanie do wydania karty parkingowej uwzględnione w orzeczeniu o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o ulgach i uprawnieniach.

Osoby z niepełnosprawnością, które nie ukończyły 16 lat, a występują u nich znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się również mogą ubiegać się o taki dokument.

Samo orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności nie jest wystarczające. Musi zawierać ono także odpowiedni symbol, oznaczający przyczynę niepełnosprawności, np. 04-O (schorzenia dotyczące narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu), 10-N (schorzenie neurologiczne). Brak wskazania do otrzymania karty parkingowe w orzeczeniu wyklucza uzyskanie dokumentu, który pozwala parkować na tzw. kopertach.

Karta parkingowa umożliwia nie tylko pozostawianie samochodu na tzw. kopertach, czyli specjalnie wyznaczonych miejscach postojowych dla osób z niepełnosprawnościami. Jej posiadacze mogą również, pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności, nie stosować się do wybranych znaków drogowych. Dotyczy to m.in. zakazu ruchu w obu kierunkach (B-1), zakazu wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych (B-3).



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Niepełnosprawnych czekają duże zmiany. Otrzymanie karty parkingowej ma być zdecydowanie łatwiejsze

eprasa.pl 3ecd67eeca

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Andrzej Jamro,** ZOZ nr 2, Rzeszów
2. **Magdalena Czepiel,** NZOZ Almus, Białoboki
3. **Beata Iwanicka-Brudniak,** NZOZ Medyk - Przychodnia nr 1, Leżajsk

PEDIATRA ROKU
1. **Anna Seidel-Pilecka,** NZOZ Przychodnia dla Dzieci i Młodzieży Pediatria, Przemyśl
2. **Urszula Kuciel-Dębek,** Praktyka Lekarska, Ustrzyki Dolne
3. **Beata Steliga,** Specmed, Krosno

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Ewa Skocka,** SP ZOZ MSWiA, Rzeszów
2. **Kamila Hejnar,** Szpital Specjalistyczny, Jasło
3. **Katarzyna Dziedzic,** ZOZ, Dębica

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Beata Rossowska,** Gabinet Stomatologiczny Beata Rossowska, Przemyśl

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Marlena Porada,** Szpital Specjalistyczny Pro-Familia, Rzeszów
2. **Agata Janas-Jamuła,** SP GOZ, Nowy Żmigród
3. **Gabriela Bosek-Zielińska,** Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II, Krosno

GINEKOLOG ROKU
1. **Sabina Kluz,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów
2. **Tomasz Mucha,** Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej, Tarnobrzeg
3. **Dorota Kiełbowicz-Pawlińska,** Wojewódzki Szpital im. Św. Ojca Pio, Przemyśl

CHIRURG ROKU
1. **Arkadiusz Sokołowski,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów
2. **Jakub Litak,** Powiatowy Szpital Specjalistyczny, Stalowa Wola
3. **Marek Bieryło,** Wojewódzki Zespół Specjalistyczny w Rzeszowie, Rzeszów

ORTOPEDA ROKU
1. **Sebastian Nowak,** Orto Sport Center, Rzeszów
2. **Maksymilian Chmura,** Gabinet lekarski, Dębica
3. **Julitta Garbal-Sawka,** Prywatna Praktyka Lekarska, Dębica

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Michał Bryła,** Uzdrowisko Horyniec, Horyniec-Zdrój
2. **Adrian Masełek,** HolisMed, Stalowa Wola
3. **Mikołaj Białek,** SANOMED Holistyczne Centrum Zdrowia, Rzeszów

KARDIOLOG ROKU
1. **dr n. med. Marcin Kunecki,** ZOZ, Dębica
2. **Małgorzata Jamro,** ZOZ nr 2, Rzeszów
3. **Marcin Urbański,** SP ZOZ MSWiA, Rzeszów

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Piotr Cwenar,** Parens, Rzeszów
2. **Rafał Przybyła,** Dreamed, Rzeszów
3. **Adam Balicki,** Przychodnia specjalistyczna Asklepios, Rzeszów

OKULISTA ROKU
1. **Jan Maria Witkiewicz,** Klinika Okulistyczna Dr Witkiewicza Twoje Oko, Przemyśl
2. **Marzena Goleń-Woźnica,** Centrum Medyczne Specmed, Krosno
3. **Jacek Brymerski,** Centrum Zdrowia Euromed, Krosno

DERMATOLOG ROKU
1. **Oliwia Głuszek-Pietrusiak,** Skinmed Dermatologia Estetyczna Oliwia Głuszek-Pietrusiak, Prałkowce
2. **Joanna Wróblewska,** Słoneczny Stok, Rzeszów
3. **Ewelina Czuba,** Ban-Med, Dobrzechów

LARYNGOLOG ROKU
1. **Katarzyna Ura-Sabat,** Prywatny Gabinet Laryngologiczny, Tarnobrzeg
2. **dr n. med. Marian Kurzyński,** Specjalistyczny Gabinet Laryngologiczny, Tarnobrzeg
3. **Sylwia Warzybok-Bajda,** ZOZ nr 2, Rzeszów

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Daniel Popiel,** VitaRes, Rzeszów
2. **dr hab. n. med. Renata Zajączkowska,** Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów
3. **Sebastian Ryba,** Szpital Miejski im. Jana Pawła II, Rzeszów

NEUROLOG ROKU
1. **Abdul Dabwan,** Szpital Specjalistyczny im. E. Biernackiego, Mielec
2. **Małgorzata Popiel,** Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów
3. **Bartosz Sieczkowski,** Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej, Rzeszów

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Maciej Zięba,** Bieszczadzkie Pogotowie Ratunkowe, Sanok
2. **Rafał Berkowicz,** Podkarpacka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Mielec
3. **Artur Cichoń,** Zespół Opieki Zdrowotnej, Dębica

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Jolanta Typrowicz,** Apteka Rodzinna, Krosno
2. **Aleksandra Pryjda,** Apteka Gemini, Jarosław
3. **Łukasz Marcin Świergul,** Apteka Nova, Nowa Dęba

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Magdalena Kardyś,** Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny, Rudna Mała
2. **Magdalena Di Filippe,** Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej, Rzeszów
3. **Andrzej Gołofit,** ZOZ nr 2, Rzeszów

ONKOLOG ROKU
1. **Paweł Chweszczuk,** Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej, Tarnobrzeg
2. **Kamil Kuć,** Centrum Medyczne MEDYK, Rzeszów
3. **Oleg Socha,** Wojewódzki Szpital im. Św Ojca Pio, Przemyśl

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Agnieszka Pawlak,** Gabinet Psychoterapii Agnieszka Pawlak, Mielec
2. **Dagmara Oleksowicz,** Gabinet Psychoterapii mgr Dagmara Oleksowicz, Stalowa Wola
3. **Magdalena Krajewska,** Gabinet Psychoterapeutyczny Dobry Kontakt, Dębica

PSYCHIATRA ROKU
1. **Mateusz Sołowiej,** SPZOZ, Leżajsk
2. **Teresa Adamczyk,** Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny, Jarosław
3. **Joanna Lubera-Grazda,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Kolbuszowa Dolna

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Teresa Adamczyk,** Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny, Jarosław
2. **Leszek Kwaśniewski,** Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II, Krosno
3. **Dorota Kolano,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Rzeszów

Pamiętasz z wizyty nie plombę, a człowieka

Stomatolodzy dbają o zdrowie naszej jamy ustnej, leczą zęby, wykonują zabiegi, pomagają... Stop, przecież to jest jasne! I tak z ręką na sercu: po latach pamiętasz z wizyty u dentysty plombę czy człowieka po drugiej stronie fotela? Specjalistę, którego cechuje nie tylko profesjonalizm, ale też cierpliwość i życzliwość. Lekarza, który pomaga pokonać lęk przed fotelem dentystycznym i wyjaśnia, co będzie robione, uśmierza strach dziecka. To wiedza specjalistów, ale także ich empatia i zaangażowanie mogą zmienić nie tylko przebieg leczenia, ale także całe nasze podejście do zdrowego i pięknego uśmiechu. Właśnie takich lekarzy, w tym dentystów, nominowaliście do wielkiego plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci. To oni wiedzą, komu zawdzięczają poczucie bezpieczeństwa i opiekę na najwyższym poziomie. Dlatego dziś kolejny raz możemy poznać bliżej lekarzy nominowanych do akcji - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk.

Szczegóły na nowiny24.pl/hipokrates

Wyczarowuje uśmiechy, które łączą w sobie zdrowie i ładny wygląd

Adam Szemik (AestheDent, Krosno) na co dzień zajmuje się kompleksowym leczeniem stomatologicznym oraz metamorfozami uśmiechu, wykorzystując nowoczesne technologie i rozwiązania oparte na aktualnej wiedzy medycznej. W swojej pracy łączy dbałość o zdrowie jamy ustnej z estetyką, pomagając pacjentom odzyskiwać nie tylko piękny uśmiech, ale także pewność siebie i komfort życia. - Nieustannie rozwijam swoje umiejętności, uczestnicząc w licznych szkoleniach i kursach z zakresu stomatologii zachowawczej, endodoncji pod mikroskopem, protetyki, chirurgii stomatologicznej oraz bondingu - podkreśla. Zdobywaną wiedzę i doświadczenie wykorzystuje w codziennej praktyce, stawiając na rozwiązania dopasowane do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. W pracy szczególną wagę przywiązuje do precyzji, dokładnej diagnostyki oraz komfortu leczenia. Wierzy, że skuteczna stomatologia opiera się nie tylko na nowoczesnych metodach i umiejętnościach lekarza, ale również na zrozumieniu oczekiwań pacjenta i budowaniu atmosfery zaufania. Jego celem jest tworzenie zdrowych, funkcjonalnych i estetycznych uśmiechów, które służą pacjentom przez długie lata.



Szczegółowo rozpoznaje problem, objaśnia i bezboleśnie leczy

Do wielkiego Plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026 w kategorii Stomatolog/Ortodonta Roku został nominowany przez naszych Czytelników i Internautów między innymi Przemysław Rokita. W plebiscycie reprezentuje Estetika Dental Clinic (Rzeszów). Jak dowiadujemy się z internetowej strony firmowej kliniki, wyróżniony przez Was zgłoszeniem do akcji dentysta w 2016 roku ukończył studia stomatologiczne na lubelskiej Akademii Medycznej. Zakres jego działań medycznych obejmuje: endodoncję mikroskopową, stomatologię zachowawczą, a także stomatologię estetyczną i protetykę. Bo współczesna stomatologia to nie tylko leczenie zębów, dbałość o ich zdrowie, ale również troska o ich piękny wygląd. Potrafi dodać plus 100 do wewnętrznej mocy, bo proste, białe zęby nie tylko potrafią rozjaśnić dzień i przełamać pierwsze lody, ale także dodać pewności siebie. Ale nie tylko na te aspekty zwracali uwagę pacjenci lekarza, który jest jednym z bohaterów tegorocznej edycji Hipokratesa. Podkreślali, że nie tylko zajmuje się nimi profesjonalnie i cechuje dokładnością, odpowiedzialnością i dbałością o każdy szczegół, ale jest osobą, która łączy pracę i pasję w jednym.



PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 3ecd67eeca

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Gośce, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlała w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów" o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyściciel" mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlał podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

eprasa.pl 3ecd67eeca

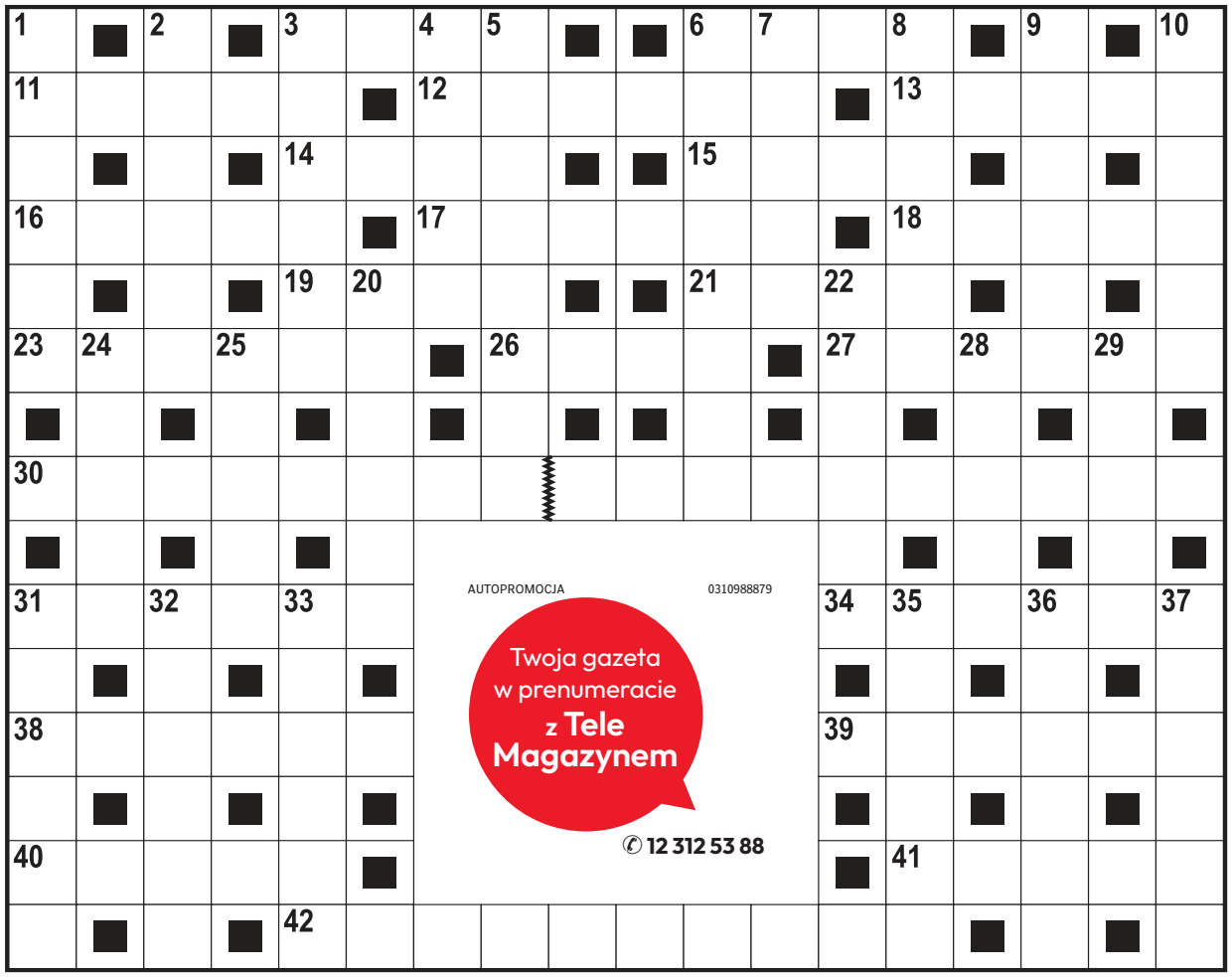
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

3) rysunkowy lub mieszkalny,
6) informacje w komputerze,
11) przemawia pięknym językiem,
12) mocne, ciemne piwo,
13) paraliżuje przed publicznym występem,
14) kobiecy powab i wdzięk,
15) krzykliwy ptak nadmorski,
16) dawna złota moneta wenecka,
17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
18) solenizantka z 25 sierpnia,
19) cieplny lub słoneczny,
21) wojskowy traktat północnoatlantycki,
23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
31) pieszczotliwie o małym burku,
34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
40) oficerska w polskiej armii,
41) … Cyms, polski piosenkarz i autor tekstów,
42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

Pionowo:

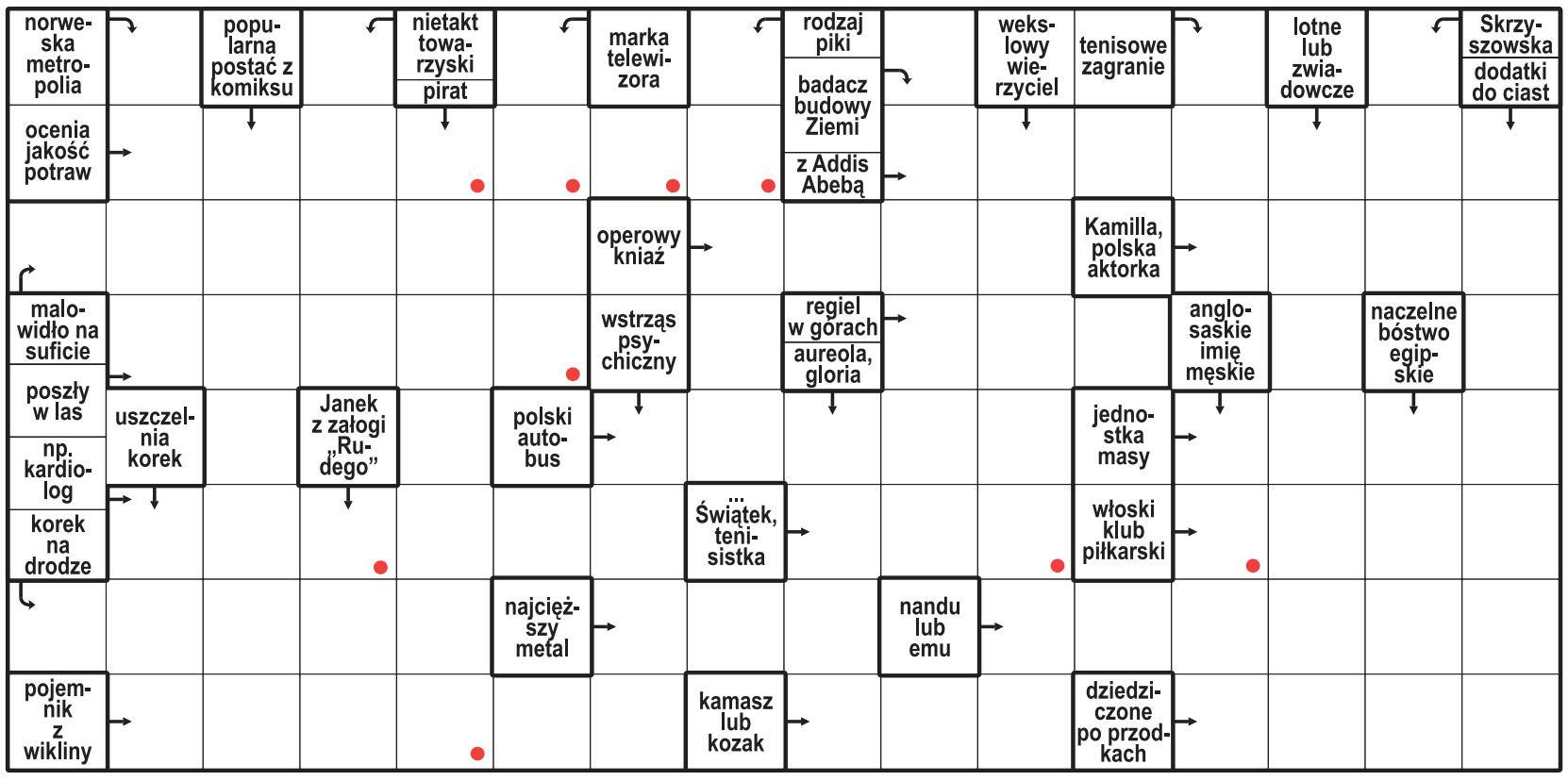
1) mały chłopiec, szkrab,
2) rzadkie imię męskie,
3) przeciwnik Juliusza Cezara,
4) twarda podstawa, fundament,
5) wpleciona w warkoczyk,
6) wiara w złe duchy, diabliczność,
7) scena dla iluzjonisty i klauna,
8) wzorzec jednostki miary,
9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
10) stan odrętwienia, zobojętnienie,
20) zakres działania, dziedzina,
22) pilnik o grubych nacięciach,
24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
28) wyborczy lub elektryczny,
29) niewielka przyczyna pożaru,
31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
33) ciężka praca, harówka,
35) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
36) Karol, śląski działacz narodowy,
37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.



ROZWIĄZANIE NR 166

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

eprasa.pl 3ecd67eeca

PRZEMYSŁ

Prezes Goodyear Polska: produkcja Dębicy i zatrudnienie powinny być stabilne lub rosnąć

red.

Pozycja Firmy Oponiarskiej Dębica w strukturach koncernu Goodyear pozostaje bardzo mocna, a poziom produkcji i zatrudnienia w najbliższych latach powinien pozostać stabilny lub rosnąć – powiedział Jacek Pryczek, prezes Goodyear Polska oraz przewodniczący rady nadzorczej dębickiej spółki.



FOT. ARCHIWUM

Jacek Pryczek, prezes Goodyear Polska

W rozmowie z PAP Pryczek podkreślił, że pomimo rosnących kosztów pracy i energii fabryka zachowuje wysoką konkurencyjność.

Przedstawiciel koncernu przypomniał, że podkarpacki zakład jest największą fabryką Goodyeara w Europie. Od momentu prywatyzacji i wejścia inwestora strategicznego w 1995 r. nakłady inwestycyjne w spółce przekroczyły 500 mln dolarów.

- Dębica wypracowała sobie bardzo korzystną pozycję konkurencyjną wewnątrz koncernu. Nie chodzi tylko o wolumen, ale o to, jak i co produkuje. Doświadczony zespół udowodnił, że radzi sobie z wyzwaniami technologicznymi i sprawnym wdrażaniem skomplikowanych produktów – wskazał Pryczek.

Pytany o ryzyko przeniesienia produkcji do tańszych regionów w związku ze wzrostem płacy minimalnej i cen energii, Pryczek zauważył, że koszty rosną w całej branży.

- Koszty rosną wszędzie, ale u nas ciągle rosną wolniej niż urosły w innych regionach. Dębica ciągle jest konkurencyjna. Poziom zatrudnienia (ok. 3 tys. osób) jest stabilny i mimo postępującej automatyzacji oraz robotyzacji procesów nie widzę dla niego zagrożeń w przyszłości – powiedział.

Dodał, że wyzwaniem pozostaje, podobnie jak dla innych pracodawców, pozyskiwanie nowych pracowników na lokalnym rynku pracy.

Pryczek zapewnił również, że zeszłoroczna decyzja koncernu o sprzedaży licencji na markę Dunlop na rzecz grupy Sumitomo w żaden sposób nie wpłynęła niekorzystnie na wolumeny produkcyjne polskiej fabryki.

Prezes Goodyear Polska zwrócił uwagę na zmiany w branży motoryzacyjnej, w tym rosnącą wagę segmentu aut elektrycznych oraz hybrydowych. Zaznaczył, że pojazdy te, o dużej masie i wysokim momencie obrotowym, generują nowe wymagania stawiane oponom. Wskazał na konieczność obniżania oporów toczenia przy jednoczesnym zachowaniu krótkiej drogi hamowania na mokrej nawierzchni oraz utrzymanie niskiego poziomu hałasu.

Opony całoroczne coraz popularniejsze

Pryczek wskazał także na trend rynkowy w kierunku opon o coraz większej średnicy osadzenia, od 18 do nawet 24 cali oraz rosnący udział opon wielosezonowych. Według prognoz Goodyeara segment opon całorocznych będzie rósł w Europie do 2030 r., wypierając głównie opony letnie, podczas gdy opony zimowe pozostaną kluczowe na rynkach o ostrzejszym klimacie.

Szef Goodyear Polska odniósł się również do konkurencji ze strony azjatyckich producentów. Zauważył, że wprowadzone przez Unię Europejską cła na opony ciężarowe z Chin zostały w dużej mierze zniwelowane przez przeniesienie produkcji do innych krajów Azji Południowo-Wschodniej (m.in. Wietnamu, Kambodży, Tajlandii).

Przypomniał, że w lipcu br. weszły w życie nowe regulacje celne dotyczące opon osobowych z Chin.

Import chińskich opon

- Nie jestem zwolennikiem administracyjnego ingerowania w rynek, ale kluczowe jest zapewnienie uczciwych warunków konkurencji. Chodzi nie tylko o ceny czy subsydia, ale też o spełnianie norm środowiskowych, skład chemiczny mieszanek oraz odpowiedzialność za pełny cykl życia opony, w tym jej recykling i utylizację – podkreślił Pryczek.

Powołując się na testy Polskiego Związku Przemysłu Oponiarskiego i Politechniki Rzeszowskiej, zaznaczył, że najtańsze opony azjatyckie wykazują znacząco dłuższą drogę hamowania w porównaniu do produktów europejskich marek budżetowych i premium.

Pryczek przyznał jednak, że jakość opon produkowanych przez niektórych azjatyckich producentów sukcesywnie rośnie.

(PAP)

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 zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011604083

Miejska Administracja Targowisk i Parkingów w Rzeszowie, ul. ks. J. Jałowego 23A

INFORMUJE

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem na czas nieokreślony w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011604684

OBWIESZCZENIE

z dnia 28.10.2026 r.

Stosownie do art. 11f ust. 3, ust. 6 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)

WOJEWODA PODKARPACKI

z a w i a d a m i a

o wydaniu decyzji z dnia 19 października 2026 roku, znak: I-III.7821.17.2025, uchylającej w części decyzję Starosty Kolbuszowskiego nr D/I/1/2025 z dnia 24 listopada 2025 roku, znak: AB.6740.5.1.2025 udzielającą zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: *„Budowa drogi gminnej, publicznej dojazdowej do Szkoły Podstawowej w Domatkowie - od km 0+003 do km 0+245,30 wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną”* w obrębie ewidencyjnym Domatków, w jednostce ewidencyjnej Kolbuszowa, powiat kolbuszowski, i w tym zakresie orzekającej co do istoty sprawy, zaś w pozostałym zakresie utrzymującej zaskarżoną decyzję w mocy.

Z treścią powyższej decyzji można zapoznać się w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 15, pokój 605a (VI piętro), w godzinach pracy urzędu (po uprzednim kontakcie telefonicznym pod nr (17) 867-16-25) oraz w Starostwie Powiatowym w Kolbuszowej.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji. Stosownie do art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691), decyzję uważa się za doręczoną po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

REKLAMA 0011604076

OBWIESZCZENIE STAROSTY STALOWOWOLSKIEGO

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

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

z a w i a d a m i a m

że na wniosek: Prezydenta Miasta Stalowej Woli ul. Wolności 7, 37-450 Stalowa Wola

w dniu 28 października 2026 roku zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: ***„Budowa drogi nr 1 od kilometra 3.0+78 do kilometra 3.4+18”*** na działkach numer ewidencyjny: 108 (**108/1**, 108/2), 121/1 (121/3, **121/4**, 121/5), 121/2 (**121/6**, 121/7), 122/2 (**122/3**, 122/4), 122/1 obręb 0006 HSW Lasy Państwowe w jednostce ewidencyjnej 181801_1 Stalowa Wola

oznaczenie: (przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie numery działek po podziale; tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycje do trwałego zajęcia pod projektowany pas drogowy, podkreśleniem zaznaczono działki przeznaczone do czasowego zajęcia jako teren niezbędny).

W związku z powyższym, informuje się strony, iż w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia o wszczęciu postępowania administracyjnego, mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie oraz złożyć ewentualne uwagi i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Stalowej Woli przy ul. Podleśnej 15 (pokój 410) w godzinach urzędowania.

Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane, po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Z up. Starosty
/-/Stanisław Sobieraj
Wicestarosta

REKLAMA 0011604563

WÓJT GMINY GORZYCE

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Gorzyce, ul. Sandomierska 75, 39-432 Gorzyce oraz na stronie internetowej www.bip.gminagorzyce.pl oraz www.gminagorzyce.pl został zamieszczony na okres **21** dni od **28.10.2026 r.** do **18.11.2026 r.** wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy po umowie zawartej na czas oznaczony z tym samym Dzierżawcą, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość, wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy po umowie zawartej na czas oznaczony do 3 miesięcy z tym samym Dzierżawcą, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość oraz wykaz gruntów przeznaczonych do dzierżawy.

REKLAMA 0011604324

BURMISTRZ MIASTA I GMINY BARANÓW SANDOMIERSKI

Ogłasza I pisemny, nieograniczony przetarg na dzierżawę,

na na okres 29 (dwadzieścia dziewięć) lat i 11 (jedenaście) miesięcy, **terenów z przeznaczeniem pod budowę i eksploatację elektrowni słonecznych z ogniw fotowoltaicznych oraz elektrowni wiatrowych wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, magazynami energii lub innymi urządzeniami o tożsamym charakterze.**

Więcej informacji w przedmiotowej sprawie można uzyskać osobiście w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w godz. pracy lub telefonicznie – 15 811 85 81 wew. 122, oraz drogą elektroniczną na adres urzad@baranowsandomierski.pl

eprasa.pl 3ecd67eeca

PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces Ewy Pajor

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce

Jacek Czaplewski



FOT. PAP/EPA

Alexia Puttellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane'em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football" i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostałych 99 jurorów musiało zagłosować na dziesięciu spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mistrzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine'a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycięstwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany'emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane'a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski" triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane'a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Puttellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG. ©℗

SIATKÓWKA | TAURON LIGA KOBIET

Dziś w Mielcu Derby Podkarpacia. ITA TOOLS Stal vs. KS DevelopRes

Marek Bluj

KS DevelopRes Rzeszówjest zdecydowanym faworytem dzisiejszego meczu 4. kolejki Turon Ligi Kobiet z ITA TOOLS Stalą Mielec, mimo, żeMielczanki są gospodyniami derbów Podkarpacia pod ekstraklasową siatką.

Rzeszowianki są w gazie. W sobotę rozegrały świetny mecz, pewnie pokonały 3:0 PGE Budowalnych Łódź i zdobyły w Częstochowie Superpuchar Polski, pierwsze trofeum w tym sezonie, w którym stawiają sobie za cel wywalczenie wszystkich krajowych zaszczytów, jakie tylko są. Weronika Centka - Tietianiec, liderka popularnych Rysic, stawia sprawę jasno. - Na pewno zdobycie Superpucharu poniesie nas, na pewno po tym meczu jesteśmy na fali wznoszącej. Mam nadzieję, że ta fala będzie trwała jak najdłużej, nawet do spotkania z Conegliano i może w końcu „przepchamy" ten mecz - powiedziała „Centa". - Na pewno nie jest to jeszcze wszystko, co możemy pokazać - dodała Julita Piasecka, reprezentacyjna przyjmująca.

Rzeszowski zespół na każdej pozycji ma bardzo mocne zawodniczki. To bardzo trudny rywal do pokonania. Stal też ma dobry team i zapewne będzie stawać na palcach, aby nie tylko postawić się ekipie Jeleny Blagojević, ale postarać się potwierdzić zasadę, że derby rządzą się swoimi prawami i sprawić niespodziankę, jak w poprzednim sezonie. Przypomnijmy, że 15 marca br. mielecka drużyna wygrała z DevelopResem u siebie 3:1. Było to świetne zwycięstwo Stali. Obecnie są to zupełnie inne zespoły, ale tamtą victorię miejscowych wciąż się wspomina, zwłaszcza przed siódmymi derbami. To jedyny taki triumf Mielca, pozostałe pięć meczów, pięć razy po 3:0 wygrywał team z Rzeszowa.



FOT. ANNA JAKIEWICZ

Czy „inna" ITA TOOLS Stal Mielec będzie dziś w stanie powtórzyć niespodziankę z 15 marca br. i zatrzymać faworyzowne Rzeszowianki?

Jak będzie dziś? Na pewno ciekawie. Stal to ambitna drużyna, ale gra w kratkę. Z czterech spotkań wygrała dwa po 3:2 i poniosła dwie porażki (0:3 i 1:3). Aby pokonać DevelopRes musi poprawić jakość w każdym elemencie i rozegrać najlepszy mecz w tym sezonie. To wszystko jest do zrobienia. Pytanie - na co pozwolą Rzeszowianki? Gospodynie liczą na mocny doping swoich kibiców. Start meczu o godzinie 19. Nie ma transmisji telewizyjnej.

Wyniki rozegranych już meczów 4. kolejki: Sokół & Hagric Mogilno – Lotto Chemik Police 1:3 (20:25, 20:25, 25:23, 16:25); Netland MKS Kalisz – #VolleyWrocław 3:0 (25:18, 25:18, 25:18); BKS ZGO Bielsko-Biała – ŁKS Commercecon Łódź 1:3 (26:24, 18:25, 20:25, 15:25).

©℗

eprasa.pl 3ecd67eeca

SPORT

• Zawodnik miejscowego Samuraja - Adam Tutak wygrał walkę wieczoru podczas sanockiej Gali Sportów Walki Hegemon 3. Tutak pokonał Mariana Ivanitskyiego (Golden Nowy Sącz) jednogłośną decyzją sędziów. Stoczono w sumie dwanaści walk.

PIŁKA NOŻNA | PUCHAR POLSKI

Tarnobrzeg idzie na mecz. Dziś Siarka vs. Lech Poznań!

Tomasz Ryzner

Dziś w Tarnobrzegu piłkarskie święto - w 1/16 STS Pucharu Polski miejscowa Siarka zagra z Lechem Poznań. To aktualny mistrz Polski, lider tabeli PKO Bank Polski Ekstraklasy. Nasza ekipa jest skazywana na pożarcie, ale w rywalizacji z Zagłębiem Lubin też była... Mecz obejrzy ponad 4 tysiące kibiców. Wszystko rozpocznie się o 12.30.



FOT. MARCIN RADZIMOWSKI

Siarka spróbuje dzisiaj napsuć krwi drużynie mistrza Polski. Trybuny stadionu przy Al. Niepodległości wypełnią się po obu stronach boiska

Ze wspomnianymi lubinianami siarkowcy wygrali 3:2, co okrzyknięto pucharową sensacją I rundy. Teraz jednak poprzeczka pójdzie w górę. „Kolejorz" to od lat absolutna, krajowa czołówka. Klub ze stolicy Wielkopolski 10 razy zdobywał tytuł mistrza Polski, a w tym sezonie celuje w kolejny. W niedzielny wieczór podopieczni trenera Nielsa Frederiksena wygrali w Warszawie 2:1 z Legią i z 28 punktami na koncie otwierają tabelę.

Siarka o punkty walczy w Betclic 3 Lidze (8. miejsce), w sobotę pokonała na wyjeździe 3:2 Moravię Morawica, ale nie zaoszczędziła energii, bo od 4. minuty musiała grać w dziesiątkę. Sławomir Majak, coach tarnobrzeżan, jest jednak pewien, że jego piłkarzom nie braknie dziś „paliwa". - Niedzielę mieliśmy wolną, a na poniedziałkowym treningu czuć już było, że sytuacja jest inna niż zwykle. Z reguły chłopaki narzekają na jakieś urazy, ale tym razem nie było żadnych zgłoszeń, że kogoś coś ciągnie, że czuje przemęczenie i tak dalej. Panowała pozytywna energia, skupienie na pracy. Sił nie braknie. W takich meczach zapomina się o ciężkich nogach - mówi trener Siarki.

Nasza drużyna bardzo chciałaby napsuć krwi poznaniakom, ale nie opiera się jedynie na wytartej, piłarskiej maksymie, że „puchary rządzą się swoimi prawami". Lech ma intensywny czas - walczy nie tylko w ekstraklasie, ale również w Lidze Europy. Trzy dni po meczu w Tarnobrzegu czeka go domowy pojedynek z Wisłą Kraków. Biorąc to wszystko pod uwagę, można zakładać, że wyjściowy skład „Kolejorza" może się mocno różnić o tego z meczu na Łazienkowskiej.

- Możliwe, że w Lechu nastąpić pięć, może sześć zmian. Faworyt i tak będzie jeden, ale po drugiej stronie nie będą biegać nadludzie. Chcemy powalczyć, sprawić problemy rywalom. Nie nakładam na zawodników wielkiej presji. Staram się ją ściągać z ich pleców. To prestiżowy mecz, piłkarze, klub mogą na nim zyskać, ale nie ma też co wariować, przesadnie pompować atmosferę - podkreśla Sławomir Majak.

W naszej ekipie braknie Szymona Kalińca (kontuzja), za to Bartosz Biś doszedł już do zdrowia. Dostawienie dodatkowej trybuny sprawi, że mecz obejrzy ok. 4400 kibiców. Sędzią głównym będzie Daniel Stefański (Bydgoszcz). Transmisja na TVP Sport. ©℗

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Obrońca Stali - Paweł Tupaj: Cała drużyna pcha ten „wózek" w jednym kierunku

Michał Szewczyk

W meczu Stali Mielec z Chrobrym Głogów (0:0) jednym z bohaterów gospodarzy był Paweł Tupaj. Obrońca tem kilkukrotnie ratował swój zespół przed utratą gola i miał duży udział w zachowaniu czystego konta. Po meczu podkreślał, że było to dla niego wyjątkowe spotkanie, ale najważniejsze pozostaje dobro Stali i walka o kolejne punkty.

Paweł, to był dla ciebie szczególny mecz. Grałeś przeciwko swojemu niedawnemu klubowi.

Zdecydowanie. Nie będę ukrywał, że to było dla mnie ważne spotkanie. Spędziłem w Chrobrym część swojej kariery i bardzo chciałem dzisiaj dobrze zagrać, żeby pokazać, że teraz jestem w Stali. Teraz reprezentuję ten klub i daję z siebie wszystko dla Stali.

Był po meczu czas na rozmowy z byłymi kolegami i trenerami?

Usiedliśmy, chwilę porozmawialiśmy, powspominaliśmy stare czasy. Przede wszystkim jesteśmy ludźmi, nie tylko piłkarzami. Fajnie było spotkać się z chłopakami i wrócić wspomnieniami do dawnych lat.

To był twój trzeci mecz w podstawowym składzie po przerwie reprezentacyjnej. Moim zdaniem najlepszy.

Nie mnie oceniać takie rzeczy, ale miło mi to słyszeć. Mam jednak wrażenie, że z meczu na mecz wygląda to coraz lepiej. Cieszę się, że mogłem pomóc. Cała drużyna pcha ten wózek w jednym kierunku. Jako obrońcy najbardziej zależy mi na tym, żeby nie tracić bramek. Cieszę się, że dziś zachowaliśmy czyste konto. Coraz lepiej zgrywam się z chłopakami

Czego zabrakło z przodu, żeby zdobyć bramkę?

Skuteczności. Mieliśmy swoje momenty i stworzyliśmy kilka sytuacji. Trzeba jednak pamiętać, że po drugiej stronie też jest bramkarz, który ma swoje zadanie i dziś kilka razy dobrze interweniował. Taka jest piłka. Jestem przekonany, że jeśli będziemy regularnie tracić mniej bramek i grać na zero z tyłu, to z przodu też zaczniemy strzelać gole i punktować.

W trzech ostatnich meczach mieliście zwycięstwo, porażkę i remis. Jak będzie ze Zniczem?

Jedziemy do Pruszkowa po trzy punkty. Taki jest cel.

Macie jakiś konkretny cel do końca roku? Na przykład określoną liczbę punktów?

Skupiamy się na najbliższym meczu. Zobaczymy, co przyniesie zima. Najlepsza droga to koncentrowanie się na kolejnym przeciwniku, dobre przygotowanie do każdego spotkania i zaangażowanie na sto procent. Chcemy po prostu punktować mecz po meczu. ©℗



FOT. STALMIELEC.COM

- Ratowałem w meczu Chrobrym Maćka Gostomskiego, ale on też ratował cały zespół. Jesteśmy „kwita" - podkreśla Paweł Tupaj.

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2. LIGA

Stal otrzyma z miasta dodatkowe dwa miliony

Gol24.pl

Decyzją Rady Miasta Stalowa Wola 2-ligowa Stal Stalowa Wola otrzyma dodatkowe środki finansowe na swoją działalność.

W ostatnich dniach na sesji Rady Miasta (niżej wynik głosowania) została uchwalona uchwała, w której samorząd Stalowej Woli przyznał Stali Stalowa Wola dodatkowe środki pieniężne w wysokości 2 milinów złotych. O dłuższego czasu mówi się, że w klubie są pewne problemy z terminowym wypłacaniem wynagrodzeń dla zawodników.

Środki te więc pozwolą na uregulowanie zaległości i pozostawienie pewnej poduszki finansowej, aby do końca bieżącego roku. To również pozwoli samym zawodnikom skupić się tylko na graniu, a Stal po słabszym początku notuje teraz coraz lepsze wyniki i mozolnie pnie się w górę ligowej tabeli.

Głosowanie za przyjęciem uchwały:

1. Mariusz Bajek, 2. Damian Bryk, 3. Łukasz Durek, 4. Ilona Kaczmarek, 5. Aleksander Kapuściński, 6. Adam Krotoszyński, 7. Agata Krzek, 8. Paweł Madej, 9. Karolina Paleń

10. Piotr Rut, 11. Jan Sibiga, 12. Wiesław Siembida

Głosowanie przeciw:

1. Andrzej Dorosz, 2. Joanna Grobel-Proszowska, 3. Daniel Hausner, 4. Kamil Maciejak, 5. Damian Marczak, 6. Andrzej Szymonik, 7. Urszula Tatys

Wstrzymali się od głosu:

1. Dariusz Przytuła, 2. Janina Siek

Nieobecny:

1. Andrzej Kochan. ©℗

eprasa.pl 3ecd67eeca