

**Piłkarze Stali Rzeszów już trenują, dziś do zajęć wróci nasz drugi 1-ligowy zespół – Stal Mielec str. 16**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświadczone kilogramy?  
str. 9

STRONA  
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

**nowiny**  
n o w i n y 24.pl

Środa  
7.01.2026

Nr 3 (21 710)

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

**Pościg za 27-letnim kierowcą.** Był agresywny i prowadził pod wpływem alkoholu **str. 3**

**14 uczestników sylwestrowej bójki w rękach policji str. 5**

**Pracownicy kliniki onkologii w USK w Rzeszowie** protestują przeciwko decyzji dyrekcji **str. 4**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 350362



**RZESZÓW** SPRAWDZILIŚMY RELACJE MIESZKAŃCÓW. DZIKIE ZWIERZĘTA W MIEŚCIE BUDZĄ NIEPOKÓJ

# W Matysówce znów widziano wilki. Czy są niebezpieczne?

Piotr Samolewicz  
piotr.samolewicz@polskapress.pl

**„Wataha wilków o godz. 21.50 w okolicy ul. Alpejskiej. Uwaga na dzieci oraz małe zwierzęta” – wpis o takiej treści zamieścił 3 stycznia mieszkaniec rzeszowskiego osiedla Matysówka, wzbudzając lokalną sensację.**

Pod wpisem rozgorzała burzliwa dyskusja. „...weźcie ludzie i się ogarnijcie i zaczniecie traktować dziką zwierzynę jak obcego w mieście. Jak przestaniecie dokarmiać i uczyć, że JEDZENIE

TO CZŁOWIEK to dzika zwierzyna da wam spokój” – pisze internauta o nicku Oktawian Górski.

Artur Wilk, nomen omen, komentuje tak: „Do tego dodajcie jeszcze watahę ze Zgłobnia 17 sztuk. Moja kuzynka w zeszłym roku w Rzeszowie (dzielnica Bzianka) była obserwowana przez kilka wilków. W Malawie wilki porwały psa w biały dzień w obecności ludzi. (...) Czy naprawdę musi dojść do tragedii, żeby zdzieliniali ludzie zrozumieli, że wilk to nie jest taki duży pies żyjący na wolności tylko dzikie, sprawne i silne zwierzę? Sporadycznie widuje się też pojedyn-

cze osobniki w Nosówce. Jak poznać trop? Ślady łap idą w linii prostej – stąd nazwa sznurowanie. Jak zobaczysz taki ślad – masz pewność. Jest śnieg akurat – rozglądnijcie się. Mnie możecie wierzyć – nazwisko zobowiązuje”.

Z wpisów wynika, że ktoś coś słyszał, ktoś coś widział, ale brakuje konkretnych.

**Wilki na Alpejskiej? Sprawdzamy sygnały**

Jedziemy na ul. Alpejską. Choć słońce srebrzące się na śniegu odsuwa myśli o nocnych intruzach, zagadu-

jemy panią przed sklepem, czy słyszała o wilkach?

– Tak, rozpytywałam klientów z ul. Alpejskiej, ale nikt ich nie widział. – A w latach ubiegłych? – pytamy się. – Ksiądz widział w okolicy plebanii – odpowiada.

Wjeżdżamy w wąską uliczkę o wysokogórskiej nazwie. Poniżej drogi przed bramą warsztatu samochodowego stoi jakiś mężczyzna, później się okazuje, że jest jego właścicielem. Jest nieufny.

– Po co chce pan schodzić? – pyta się. – My w sprawie wilków. Widział pan?

Mężczyzna mówi, że w nocy 31 grudnia widział watahę schodzącą garbem nad uliczką. Poprawia się od razu, że nie watahę, tylko trzy sztuki. Ale czy były to wilki, nie ma pewności. Mogły to być też duże psy.

Właściciel warsztatu samochodowego staje się coraz bardziej rozmowny. Pokazuje wiszącą na bramie linkę. Zamyka nią bramę, żeby dzikie zwierzęta same jej nie otworzyły i by nie buszowały w obejściu. Gospodarz wyjaśnia, że często widuje dziki i stąd ten pomysł.

©©

Czytaj str. 3

**PORADY**

**Jak wytrwać w postanowieniach?**

Nowy rok sprzyja postanowieniom, ale dla większości są one krótkotrwałym zrywem – tylko 8-20 proc. osób je realizuje. Najczęściej zawadzimy przez zbyt ogólne cele, brak planu, stare nawyki i chęć wprowadzenia zbyt wielu zmian naraz. Popularność postanowień zdrowotnych wynika z presji społecznej i kultu wyglądu, a wytrwanie ułatwiają realistyczne cele, małe kroki i konsekwencja.

Czytaj str. 10

**Wypadek**

**Pijany pieszy potracony, a następnie przejechany przez samochód str. 3**



RZESZÓW

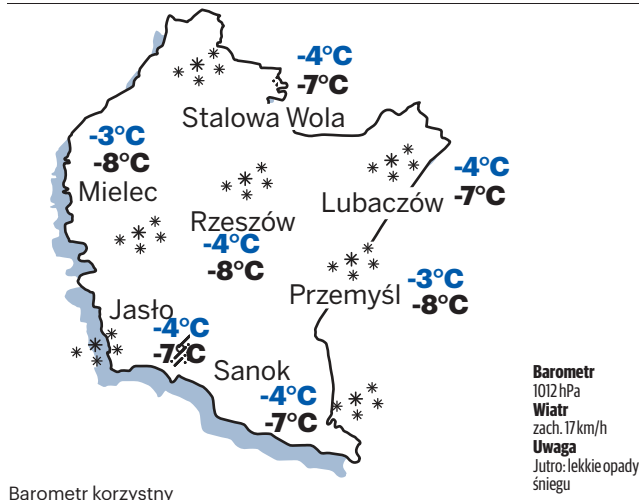
**Orszak Trzech Króli po raz jedenasty wyruszył ulicami miasta, niosąc ze sobą barwną oprawę i świąteczną atmosferę str. 6**

Barwny korowód, liczący około 2 tysięcy osób, wypełniony kołędami i radosnymi uczestnikami, przyciągnął mieszkańców Rzeszowa i okolic w każdym wieku. Wspólnie celebrowali tradycję Święta Objawienia Pańskiego, tworząc atmosferę pełną ciepła i wspólnoty

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 r. spłonęło 10 proc. zabudowy miasta: 160 kamienic i kościoły, m.in. św. Franciszka, św. Norberta i św. Józefa

### Pogoda w regionie



Barometr korzystny

### 7 STYCZNIA 2026

**Dziś 7. dzień roku.** Do sylwestra pozostało 358 dni.

**Wschód Słońca w Rzeszowie** o godzinie 7.29, zachód o godzinie 15.47. Dzień będzie trwał około 8 godzin i 19 minut.

**Imieniny dziś obchodzą:** Julian, Lucjan, Łucjan, Mateusz, Teodor, Walenty, Walentyn i Wirginia.

**Przysłowie na styczeń:** Jeśli w styczniu deszcze leją nie - cies się wielką nadzieją.

### KALENDARIUM

## 1928

Założono Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej w Warszawie. Placówka znajdująca się przy ul. Krasińskiego 54/56.

## 1945

Rozpoczął działalność Instytut Nafty i Gazu - Państwowy Instytut Badawczy w Krośnie (obecnie w Krakowie).



FOT. WIKIPEDIA.PL

## 2001

Odbył się 33. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku, 25 stycznia, odbędzie się już 34. finał WOŚP.

## 1982

Runęła podmyta przez morze wieża wyciągowa Światowid w Jastrzębiej Górze.

## 2006

Zyta Gilowska została powołana na stanowiska ministra finansów i wiceprezesa Rady Ministrów.

## Absolwentka LO w Jaśle w mistrzostwach chirurgów

Bogdan Hućko  
b.hućko@nowiny24.pl

**Lekarz Joanna Kobak, absolwentka I LO w Jaśle reprezentowała Polskę w Międzynarodowych Mistrzostwach Rezydentów Chirurgii Naczyniowej „EVST Vascular Championship” w Stambule.**

Joanna Kobak to również doktorantka III roku Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, rezydentka w trakcie I roku szkolenia specjalizacyjnego z chirurgii naczyniowej w Katedrze i Klinice Chirurgii Naczyniowej i Angiologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1 w Lublinie.

Mistrzostwa organizowane były po raz pierwszy. Polskę reprezentowała dwuosobowa drużyna lekarzy: Joanna Kobak i Grzegorz Włodarczyk - rezydent chirurgii naczyniowej w Ostrołęce. Podczas zawodów, które składały się z kilku eta-

pów młodzi chirurdzy z całego świata rywalizowali w konkurencjach praktycznych i teoretycznych.

Polską ekipę wspierał dr n. med. Leszek Kukulski, członek Zarządu Głównego Sekcji Rezydentów Europejskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyniowej (EVST) i przedstawiciel EVST w Polsce, zastępca przewodniczącego Sekcji Młodych Chirurgów Polskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyniowej.

Zawodnicy musieli zmierzyć się z trzema zadaniami opartymi na analizie przypadku klinicznego z wykonaniem zabiegu po uprzedniej właściwej kwalifikacji: arteriografia i stenotowanie tętnicy krezkowej górnej (SMA) w przebiegu jej krytycznego, objawowego zwężenia; implantacja stentgraftu piersiowego (TEVAR) w przebiegu urazu aorty piersiowej oraz rekonstrukcja naczyniowa tętnicy ramiennej w przebiegu urazu kończyny górnej. ©©



Joanna Kobak reprezentowała Polskę na mistrzostwach rezydentów w Stambule

Urszula Sobol  
u.sobol@nowiny24.pl

**Dziennikarze, aktorzy i artyści zapraszają na charytatywny koncert „Serca Sercom”. Cały dochód z koncertu i licytacji wesprze podopiecznych Domu Dziecka w Strzyżowie.**

Charytatywny koncert jest inicjatywą dziennikarzy TVP3 Rzeszów oraz aktorów Teatru „Maska”. Co roku do grania i śpiewania zapraszają również dziennikarzy lokalnych mediów oraz aktorów rzeszowskich teatrów.

W tym roku gośćmi koncertu, a jednocześnie akompaniatorami dla dziennikarzy i aktorów, będzie zespół „Buen Camino”. Na scenie wystąpią także Małgorzata Boć, Maja Golec, Michał Jurkiewicz, UniJazz Voices, Ewka Siembida-Jachym oraz Akademia Aktorska „Artysta”.

Od kilku tygodni trwają intensywne próby, podczas których artyści, dziennikarze i aktorzy dopracowują każdy detal koncertu, aby 11 stycznia stworzyć wyjątkową, pełną ciepła atmosferę i zapewnić wiele radości gościom honorowym wydarzenia - wychowankom Domu Dziecka w Strzyżowie.

**Charytatywna licytacja**  
Podczas koncertu „Serca Sercom” odbędzie się charytatywna licytacja wyjątkowych przedmiotów. Wśród nich znajdują się m.in. zdjęcia wykonane przez Tadeusza Poźniaka i Inkę Wie-



Ostatnie próby przed koncertem. Wszyscy chcą wesprzeć podopiecznych z Domu Dziecka

czeńską, ikona autorstwa Roberta Bartusika, lekcja tańca z Magdaleną Szałwicką, trening bokserski z Szymonem Bajorem, a także mobilne jacuzzi na weekend od firmy Resmar SPA czy elegancki zegarek od Mercedes.

Do wylicytowania będą także vouchery na zwiedzanie Przemyśla, Fortów i Zamku w Krasińcu, loty nad Bieszczadami, kurtka wykonana przez Małgorzatę Boć, możliwość współprowadzenia audycji radiowej i telewizyjnej, a także tort i słodkie

wypieki. Miłośnicy słodkości będą mogli zdobyć tort w kształcie filiżanki z belgijskiej czekolady udekorowany jadalnymi kwiatami oraz piękny zestaw pierników od Piernikowe Cuda - idealnych na prezent dla Babci lub Dziadka.

Przed wejściem na koncert na specjalnym stoliku będzie można nabyć książki, biżuterię, obrazki, płyty zespołów Grzane Wino i Karczmarze oraz wiele innych ciekawych i wyjątkowych przedmiotów, które również

wesprą podopiecznych Domu Dziecka.

### Kolęduj z nami i wesprzyj dzieci

Wstęp na wydarzenie jest wolny, a każdy uczestnik będzie mógł włączyć się w zbiórkę, licytując wyjątkowe i atrakcyjne przedmioty oraz wrzucając do puszek dobrowolny datek.

Zapraszamy dziś do wspólnego kolędowania i udziału w tym niepowtarzalnym koncercie charytatywnym. ©©

FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORÓW KONCERTU

# nasz REGION

## KRÓTKO

### KOLBUSZOWA

Pościg za 27-latkim. Kierowca Seata był agresywny i z promilami



FOT. KPP KOLBUSZOWA

Mężczyzna zignorował sygnały policji i rozpoczął ucieczkę, by uniknąć kontroli

4 stycznia po godz. 19, na terenie Kolbuszowej, policjanci podjęli interwencję wobec kierującego pojazdem marki Seat, który celowo wprowadził samochód w poślizg, stwarzając zagrożenie dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Mężczyzna, nie zastosował się do wydawanych przez funkcjonariuszy sygnałów do zatrzymania się i chcąc uniknąć kontroli drogowej, zaczął uciekać. Policjanci rozpoczęli pościg, który zakończył się na ulicy Marszałkowskiej w Rzeszowie. W celu przerwania brawurowej jazdy funkcjonariusze wykorzystali pojazd służbowy jako środek przymusu bezpośredniego.

Po zatrzymaniu pojazdu, 27-letni kierowca próbował jeszcze kontynuować

ucieczkę pieszo. Został zatrzymany. Podczas interwencji zachowywał się agresywnie. Badanie stanu trzeźwości wykazało w jego organizmie 0,22 promila alkoholu. Od mężczyzny pobrano również krew do dalszych badań.

W pojeździe znajdował się także 25-letni pasażer. On również został zatrzymany.

W wyniku zdarzenia nikt nie odniósł obrażeń - zarówno policjanci biorący udział w pościgu, jak i osoby postronne. Uszkodzeniu uległ jeden z radiowozów.

Policjanci gromadzą w tej sprawie materiał dowodowy, po zakończeniu którego możliwe będzie określenie konsekwencji prawnych, jakie poniesie 27-letni mieszkaniec powiatu kolbuszowskiego. US

### SANOK

Czułość mieszkańca Sanoka uratowała życie 32-latkowi

Świadek zauważył mężczyznę siedzącego na ławce przy ul. Sadowej, który nie był w stanie wstać i prawdopodobnie był pod wpływem alkoholu. Zgłosił sytuację służbom, które szybko podjęły interwencję.

Mężczyzna trafił do wytrzeźwienia. Ta sytuacja po-

kazuje, jak ważna jest reakcja świadków - jeden telefon może uratować życie, szczególnie przy minusowych temperaturach. Policja apeluje, by nie przechodzić obojętnie obok osób bezdomnych, samotnych lub pod wpływem alkoholu i w razie potrzeby dzwonić pod numer 112. US

### PRZEWORSK

#### Defibrylator AED w budynku komendy

W budynku Komendy Powiatowej Policji w Przeworsku udostępniono defibrylator AED, z którego w sytuacji zagrożenia życia może skorzystać każdy. Urządzenie znajduje się na parterze, obok stanowiska oficera dyżurnego, i jest gotowe do użycia. Policjanci podkreślają, że szybka reakcja i odwaga świadków mogą uratować ludzkie życie. US



FOT. KPP PRZEWORSK

### POWIAT NIŻAŃSKI

#### Ciężarówka wpadła do rowu

Kierujący ciężarowym volvo z naczepą uderzył w bariery energochłonne, przejechał przez przeciwny pas ruchu, następnie przebił kolejne bariery energochłonne i wjechał do przydrożnego rowu.

## Wilki przy zabudowaniach, dziki w ogrodach

Piotr Samolewicz

piotr.samolewicz@polskapress.pl

**Nasi reporterzy pojechali na ul. Alpejską w Matysówce, by sprawdzić doniesienia o wilkach widzianych w pobliżu zabudowań. Rozmawiali z mieszkańcami - co udało im się ustalić?**

Spotykamy pana Bogusława, który mieszka przy ul. Alpejskiej od 50 lat. W zeszłym roku widział trzy wilki, które szły ścieżką koło jego studni.

- Czy na pewno? - dopytujemy.

- Tak, było to w dzień. Wataha przechodziła sobie. Podszedłem do nich z pałą, żeby w razie czego móc się obronić, ale już ich nie było - poleciały na skały. Moje psy wyczuły wilki i nie poszły ze mną. Poczuli większą siłę i odmówiły pójścia. Ja podszedłem, ale uciekły mi - opowiada starszy mężczyzna.

#### Dziki ryją w ogrodzie

Pan Bogusław o wiele częściej widuje dziki, jak ryją w jego ogrodzie.

- Pod skałami są trzy niezamieszane posesje, trzy wolne numery, nikt tam nie użytkuje ziemi. Pola zarosły krzakami i dziki tam mają gdzie się chować. Poniżej mojej studni, ale na pagórze, wykuły sobie w ziemi dziurę, do wody, i zrobiły legowisko. Nikt ich nie płoszy - opowiada pan Bogusław.



FOT. BARBARA GALAS

Pan Bogusław z Matysówki wspomina, że w ubiegłym roku był świadkiem sytuacji, w której w biały dzień kilka wilków przechodziło w pobliżu jego studni

#### RDOŚ uspokaja: Wilki są płochliwe i jeśli tylko mogą, unikają ludzi

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Rzeszowie nie dostała zgłoszenia w sprawie wilków w Matysówce.

Rzecznik prasowy tej instytucji, Łukasz Lis, uspokaja, że to, że widziano wilki w pobliżu zabudowy ludzkiej, nie powinno budzić ani niepokoju, ani lęku.

- Sama obserwacja wilków nie jest powodem do paniki. Wilki są z natury płochliwe i jeśli tylko mogą, unikają ludzi, a ich pojawianie się w pobliżu zabudowań zwykle wiąże się z wędrówkami lub poszukiwaniem naturalnej zdobyczy. Słuszne jednak jest, aby mieć

na oku swoich pupili, bo ataki na psy nie należą do rzadkich. Wilki mogą postrzegać psy pozostawione bez opieki jako intruzów na swoim terytorium lub potencjalnych rywali - mówi Łukasz Lis.

#### Kiedy wilki stają się zagrożeniem

Według Stowarzyszenia dla Natury Wilk dopiero kiedy wilk jest obserwowany przez kilka dni w odległości poniżej 30 m od zamieszkałych budynków, sytuacja wymaga uwagi, ale nadal nie jest to zagrożenie. Pojawia się ono dopiero wtedy, gdy wilk wielokrotnie sam podchodzi do ludzi na odległość mniejszą niż 30 m i przejawia zainteresowanie ludźmi.

Wtedy płoszy się niesforne osobniki.

Sytuacja staje się niebezpieczna, gdy wilk atakuje lub rani ludzi, nie będąc sprowokowanym. Wtedy należy usunąć zwierzę.

#### RDOŚ wydaje zgody na płoszenie wilków

Zgodę na płoszenie niesfornych osobników wydaje Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska.

Jak mówi Łukasz Lis, takie zgody posiadają praktycznie wszystkie gminy, w których występuje problem wilczy, tj. zbliżanie się do zabudowy, częste ataki na zwierzęta gospodarcze itp. ©©

## Pijany pieszy potracony, a następnie przejechany przez samochód w Dębinie

Marcin Trzyna

m.trzyna@nowiny24.pl

**48-letni pieszy został potracony przez samochód, a następnie przejechany przez inny pojazd. Mężczyzna z obrażeniami trafił do szpitala.**

Do zdarzenia doszło na drodze powiatowej relacji Łańcut - Białobrzegi. - W kierunku Białobrzegów poruszał się 27-letni kierowca Seata. Z jego le-



FOT. KPP ŁAŃCUT

Policjanci ustalają przyczyny zdarzenia

wej strony, przechodził przez jezdnię 48-letni mieszkaniec gminy Białobrzegi. Ze wstępnych ustaleń wynika, że pieszy wszedł w bok jadącego pojazdu, odbił się od niego i upadł na jezdnię. Następnie po mężczyźnie przejechał Citroen, którym w stronę Łańcuta jechała 37-letnia mieszkanka gminy Czarna - informuje łańcucka policja.

Ranny 48-latek został prze-transportowany do szpitala.

Badanie wykazało, że w chwili zdarzenia był pijany, miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

Zarówno kierowca Seata, jak i kierująca Citroenem byli trzeźwi.

Policjanci wykonali oględziny miejsca wypadku i zabezpieczyli materiał dowodowy, który pomoże w ustaleniu dokładnych przyczyn i przebiegu zdarzenia ©©

## Myślał, że uda mu się uciec? Szybka akcja policji

Opr. Łukasz Solski  
l.solski@nowiny24.pl

**34-letni mieszkaniec powiatu przemyskiego, kierując audi, najechał na tył renault i - zamiast sprawdzić, czy nikomu nic się nie stało - uciekł z miejsca zdarzenia.**

Nie przewidział jednego - wzorowej reakcji świadków. To właśnie dzięki ich zgłoszeniu i podanym numerom reje-

stracyjnym policjanci błyskawicznie dotarli do sprawcy.

Finał tej historii jest surowy: kierowca otrzymał wysocki mandat za spowodowanie kolizji i usłyszał zarzuty za złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów.

Przypominamy: jazda mimo prawomocnego zakazu nie jest wykroczeniem, lecz przestępstwem. 34-latkowi grozi teraz nawet 5 lat więzienia. ©

# Pracownicy kliniki onkologii USK w Rzeszowie protestują

Andrzej Ples  
a.ples@nowiny24.pl

**Dr n. med. Tomasz Kubiowski, prof. UR stracił stanowisko kierownika Kliniki Onkologii Klinicznej w USK. Podwładni profesora wnieśli pismemny sprzeciw wobec nieprzedłużenia jego umowy.**

Dokument trafił do prezesa Okręgowej Izby Lekarskiej, podkarpackich posłów, konsultanta krajowego ds. onkologii klinicznej i władz Uniwersytetu Rzeszowskiego. „Wyrażamy swoje głębokie zaniepokojenie tą zupełnie niezrozumiałą dla nas sytuacją” - alarmują medycy i pielęgniarki kliniki. Podkreślają wysokie kompetencje zawodowe, organizacyjne i dydaktyczne byłego przełożonego, fakt nawiązania przez klinikę współpracy z wieloma ośrodkami naukowymi i innymi klinikami, które - zaznaczają autorzy pisma - „przełożyło się na wzrost renomy Ośrodka”. Wyliczają szereg działań naukowych, podjętych z inspiracji dr. Kubiowskiego, udział w kursach szkoleniowych, konferencjach naukowych, plany otwarcia trzech przewodów doktorskich, a nade wszystko wzrost możliwości prowadzenia nowoczesnych terapii dla pacjentów, co umożliwiły nawiązane w ostatnich miesiącach kontakty z innymi ośrodkami onkologicznymi.

### Sprzeciwiają się decyzji dyrekcji

Nadmieniamy też, że 27 listopada 2025r. doszło do spotkania zespołu kliniki z dyrekcją szpitala, podczas którego „zostaliśmy zapewniani o braku zastrzeżeń wobec osoby Pana Profesora”. - Uważamy, iż decyzja o nieprzedłużeniu umowy z panem profesorem jest



Pracownicy Kliniki Onkologii Klinicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie protestują przeciwko decyzji dyrekcji

krzywdząca i narusza dobre imię pana profesora, a także negatywnie wpływa na wizerunek Kliniki Onkologii Klinicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego i Uniwersytetu Rzeszowskiego - oceniają. - Obawiamy się, iż decyzja ta zdestabilizuje pracę Kliniki, może negatywnie wpłynąć na ciągłość i jakość leczenia pacjentów.

W końcu proszą m. in. prezesa podkarpackiej OIL o „zapoznanie się ze sprawą i pomoc w jej rozwiązaniu”.

### Ekspert i uznany autorytet w onkologii

Dr Tomasz Kubiowski jest sekretarzem Polskiego Towarzystwa Onkologicznego, ekspertem Unii Europejskiej w zakresie dostępności obywateli państw unijnych do terapii onkologicznych, uznanym autorytetem w swojej dziedzinie, co podkreślają mocno także pracownicy kliniki onkologii rzeszowskiego szpitala. - Nie podano mi uzasadnienia tej decy-

zji poza stwierdzeniem, że moja wizja rozwoju onkologii na Podkarpaciu rozmija się z wizją dyrekcji szpitala - wyjaśnia okoliczności rozstania z USK. - Nie rozumiem tego argumentu, może dlatego, że nie znam, bo nie przedstawiono mi, jaka jest wizja dyrekcji.

Do pracy w rzeszowskim szpitalu zaprosiły go władze Uniwersytetu Rzeszowskiego, wcześniej związany był z ośrodkami onkologicznymi w woj. warmińsko - mazurskim, a potem w Warszawie. Stanowisko w Rzeszowie objął przed 15 miesiącami.

- Postawiono przede mną określone warunki: w ciągu trzech lat mam zrealizować

plan realizacji konkretnych zadań - zdradza. - Po 15 miesiącach wspólnie z zespołem kliniki zrealizowaliśmy 80 procent tego planu.

Przytacza postawiony mu zarzut, iż nie pracuje w poradni onkologicznej.

- Wobec takiego zarzutu pytałem dyrekcję szpitala, na ile wycenia wiele, wiele godzin mojej pracy z pacjentami kliniki, z członkami ich rodzin, którzy przecież też wymagają pomocy, wskazówek, rady - wspomina.

Obecnie klinika nie ma kierownika, nie ma więc nadzoru merytorycznego i nikogo, kto brałby bezpośrednią odpowiedzialność za jej funkcjonowanie.

O sytuację w tym oddziale szpitala, o przyczyny nieprzedłużenia umowy - kontraktu z prof. Kubiowskim zapytaliśmy dyrekcję tej placówki medycznej. Na odpowiedź czekamy. ©

**Dr Tomasz Kubiowski, sekretarz Polskiego Towarzystwa Onkologicznego i ekspert UE, jest uznanym autorytetem w dziedzinie onkologii**

## Ośmiu Ukraińców przyznało się do wyprania brudnych pieniędzy – 2,5 mln zł i 316 tys. euro

Bogdan Hućko  
b.hućko@nowiny24.pl

**Do sądu trafił wniosek o ukaranie ośmiu obywateli Ukrainy działających w grupie przestępczej produkującej i handlującej fałszywymi dokumentami.**

Sprawa ma związek z działaniami, o których Straż Graniczna informowała w lutym 2025 roku. Efektami śledztwa prowadzonego przez funkcjonariuszy

z Placówki SG w Korczowej pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Przemyśle było m.in. 42 podejrzanych, w tym 8 aresztowanych, zabezpieczone środki finansowe o wartości 1 mln zł, wykryte drukarnie dokumentów i ponad 12 tysięcy fałszywych dokumentów.

W ostatnich dniach grudnia 2025 roku prokuratura skierowała do sądu wniosek o skazanie bez przeprowadzenia rozprawy ośmiu obywateli Ukrainy. - Są podejrzani o pranie brud-

nych pieniędzy i udział w zorganizowanej grupie przestępczej (w latach 2020-2023) działającej na terenie kilku polskich miast. Jak ustalili śledczy, cudzoziemcy założyli łącznie 27 rachunków w ośmiu bankach, na które wpływały środki finansowe pochodzące z przestępczej działalności (łącznie ponad 2,5 mln złotych i 316 tys. euro), a następnie wypłacali je w bankomatach i przelewali na rachunki ustalonych osób - poinformowało dzisiaj, 5 stycznia, biuro prasowe

Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej w Przemyśle.

Oskarżeni przyznali się do winy i złożyli wyjaśnienia zbieżne z ustaleniami śledztwa. Prokurator zaproponował oskarżonemu kary pozbawienia wolności w zawieszeniu, grzywny, przepadek uzyskanych korzyści, świadczenie na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, oddanie w okresie próby pod dozór kuratora. ©

„Nie pytamy Cię, Boże, dlaczego Go zabrałeś,  
lecz dziękujemy za to, że Go dałeś”

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci

śp

dr. inż. **Piotra Lenika**

byłego dyrektora

Wojewódzkiego Szpitala Podkarpackiego

im. Jana Pawła II w Krośnie,

byłego Radnego Miasta Krosna,

nauczyciela akademickiego

Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie

składa

Przewodniczący Sejmiku

Województwa Podkarpackiego

Jerzy Borcz

Koleżance **Anecie Dral**

wyrazy współczucia i słowa pocieszenia z powodu śmierci

**Mamy**

składają

Dyrekcja i Pracownicy Oddziału Okręgowego

Narodowego Banku Polskiego w Rzeszowie

REKLAMA

0011457246



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

**CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE**

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

[www.zupic.pl](http://www.zupic.pl)

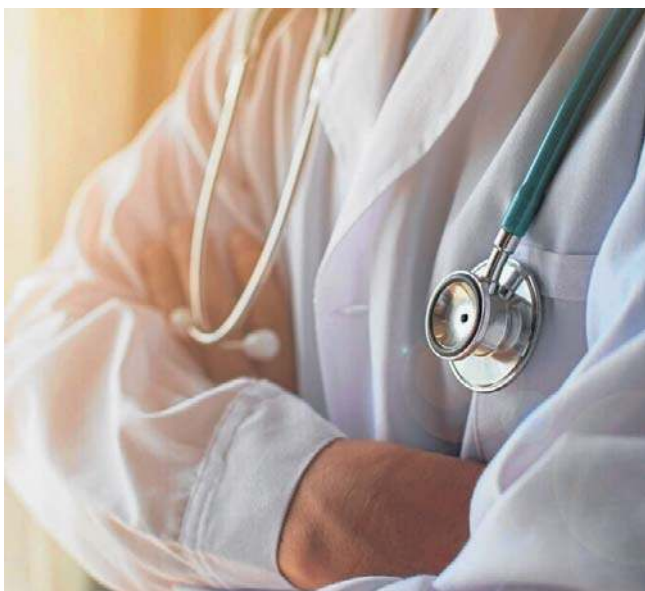
# Przychodnie odmawiają rejestracji na pierwszą wizytę do kardiologa?

Redakcja  
wydawcy@nowiny24.pl

**Od tego roku na pierwszą wizytę do kardiologa można zapisać się przez Internetowe Konto Pacjenta. W praktyce, mimo założeń Ministerstwa Zdrowia, pojawiły się problemy.**

Centralna e-rejestracja to usługa, która umożliwia zapisywanie się online na badania i wizyty u specjalisty. - To rewelacyjne narzędzie, bo pozwala nie wychodząc z domu sprawdzić terminy w wybranej placówce i od razu zapisać się na wizytę - reklamuje Ministerstwo Zdrowia.

Są jednak warunki. Musi to być pierwsza wizyta, a pacjent ma posiadać 4-cyfrowy kod skierowania i wtedy może się zarejestrować. I tu też mamy dwie możliwości: albo pobierając na telefon aplikację MojeIKP albo logując się w przeglądarce internetowej. Możemy tam sprawdzić swoje re-



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

**Rzecznik prasowy podkarpackiego oddziału NFZ Rafał Śliż podkreśla, że przychodnia w żadnym wypadku nie ma prawa odmówić przyjęcia pacjenta**

cepty, skierowania, upoważnienia oraz ubezpieczenie zdrowotne. Kobiety mają możliwość zapisania się na profilaktykę raka szyjki macicy,

a wszyscy pacjenci, bez względu na płeć, zarejestrować się na pierwszą wizytę do kardiologa. W teorii można wybrać lekarza, dzień tygodnia

i godzinę. Jeśli jednak termin wizyty nam przestał odpowiadać, też łatwo można go tam zmienić.

Jak wygląda rejestracja w rzeczywistości - to już zupełnie inna historia.

## W Krośnie odmawiają rejestracji?

Już końcem grudnia 2025 roku otrzymaliśmy sygnały, że rejestratorki w Wojewódzkim Szpitalu Podkarpackim w Krośnie odsyłają pacjentów z kwitkiem. I nie rejestrują pacjentów pierwszorazowych ani telefonicznie, ani osobiście.

- Mój lekarz rodzinny dał mi skierowanie do kardiologa. Zatelefonowałam do krosnieńskie szpitala, aby umówić się na pierwszą wizytę. Ale rejestratorka powiedziała mi, że oni już nie zapisują pacjentów pierwszorazowych. Usłyszałam, że można to zrobić jedynie przez internet. Poleciała też zapisać się do innej przychodni - pisze czytelniczka. - Ale ja tego nie potrafię zrobić. Jak

można tak traktować ludzi. Chciałabym już czekać na wizytę, a tak to niepotrzebnie się denerwuję - skarży się mieszkanka Krosna.

Sprawdziliśmy i zadzwoniliśmy do WSP w Krośnie. Rzecznik w słuchawce rejestratorka wyjaśniła, że od ostatnich tygodni grudnia zarejestrowanie do przychodni nie jest tam możliwe dla pacjentów pierwszorazowych. - Technicznie nie jesteśmy w stanie nic zrobić - tłumaczy rejestratorka.

Sama jednak dostrzega absurd tej sytuacji. - Przecież pacjentka urodzona w 1933 roku, nie rejestruje się przez internet - zauważa. - A system nawet nie pozwala wybrać lekarza, ani jednostki.

## NFZ: Rejestrator nie może odmówić zapisania na wizytę

Rzecznik prasowy podkarpackiego oddziału NFZ Rafał Śliż podkreśla, że przychodnia w żadnym wypadku nie ma

prawa odmówić przyjęcia pacjenta. A zapisywanie się przez IKP to kolejna możliwość dla pacjentów (obok rejestracji telefonicznej i osobistej), a nie obowiązek.

- Wysłaliśmy do rejestracji w województwie komunikaty, że są trzy sposoby umawiania wizyty - pierwszorazowej do kardiologa. Albo IKP, albo przez aplikację MojeIKP albo bezpośrednio w placówce, czyli osobiście lub telefonicznie podając czterocyfrowy kod skierowania i PESEL - tłumaczy Rafał Śliż.

Rzecznik prasowy podkarpackiego oddziału NFZ zaznacza jednocześnie, że przez IKP pacjent umówić się może jedynie na pierwszą wizytę u kardiologa. Na kolejne już jedynie bezpośrednio w przychodni. Od połowy 2026 roku e-rejestracja obejmie kolejnych 12 świadczeń. Będą to m.in. poradnie chorób zakaźnych, endokrynologiczne, czy chorób płuc.

©©

## Będzie nowy odcinek drogi wojewódzkiej

Opr. US, PAP  
u.sobol@nowiny24.pl

**Wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul wydała decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID) budowy nowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 984.**

Trasa ta obsługiwać będzie Specjalną Strefę Ekonomiczną Euro-Park w Mielcu i miejscowe lotnisko. Jak przekazał PAP rzecznik prasowy wojewody Bartosz Gubernat, w sumie zbudowanych zostanie niemal 5 km nowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 984. Dodaj, że fragment trasy, który powstanie, będzie stanowił dopełnienie układu komunikacyjnego Mielca i powiatu mieleckiego dzięki połączeniu drogi wojewódzkiej nr 984 i 985. Nowy odcinek będzie ostatnim

elementem obwodnicy Mielca w ciągu drogi wojewódzkiej nr 984, razem ze zrealizowanymi w ubiegłych latach: mostem na Wisłoce, odcinkiem Piątkowiec-Rzędzianowice i wiaduktem nad ul. Sienkiewicza.

W ramach zadania zaplanowano m.in. budowę nowego odcinka drogi gminnej nr 103441R, budowę dwóch rond w miejscach krzyżowania się projektowanego odcinka DW984 z innymi istniejącymi drogami. Inwestycja kosztować będzie ponad 65 mln zł i ma być gotowa w 2027 r. Została dofinansowana z rządowego funduszu Polski Ład, część pieniędzy pochodzić będzie z budżetu Mielca oraz samorządu województwa podkarpackiego. Wykonawcą zadania jest Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe z Dębicy. (PAP/huk/pad).

## PODKARPACKIE

## Trwa program „Moje Zdrowie”

To ogólnopolski program profilaktyczny dla osób powyżej 20. roku życia, oferujący bezpłatne badania bilansowe i indywidualne plany zdro-

wotne. Na badania można się zapisywać przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub bezpośrednio w placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

## 14 uczestników sylwestrowej bójki w rękach policji. To kibice dwóch rzeszowskich drużyn

Bogdan Hućko  
b.hućko@nowiny24.pl

**Policjanci zatrzymali 14 mężczyzn w wieku od 16 do 23 lat, uczestników sylwestrowej bójki w hotelu koło Rzeszowa. Dziewięciu objęto dozorem, a czterech nieletnich stanę przed sądem rodzinnym.**

Do zdarzenia doszło w sylwestrową noc. Dyżurny z Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie około godziny 22.30, otrzymał zgłoszenie o bójce grupy kilkunastu osób na terenie jednego z podrzeszowskich hoteli. Na miejsce zostały skierowane policyjne patrole. - Funkcjonariusze wyjaśniając okoliczności tego zdarzenia w jednym z pokoi zastali trzech młodych mężczyzn, którzy posiadali zaczerwieńnienia na rękach i twarzach. Ponieważ istniało podejrzenie, że brali udział w zdarzeniu, zostali zatrzymani i doprowadzeni do policyjnej izby zatrzymań. W trakcie prowadzonych czynności, na miejscu zdarzenia policjanci odnaleźli także szaszetkę, po którą po jakimś czasie zgłosił się młody chłopak. Okazało się, że on również uczestniczył w bójce. Nietrzeźwy 16-latek został zatrzymany i trafił do policyj-



FOT. ARCHIWUM PODKARPACKA POLICJA

**W ciągu trzech dni policjanci zatrzymali 14 mężczyzn w wieku od 16-23 lat**

nej izby dziecka - mówi podkomisarz Magdalena Żuk, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie.

Policjanci pracujący nad wyjaśnieniem okoliczności tej sprawy ustalili, że w hotelu kilka pokoi zostało wynajętych przez m.in. pseudokibiców i sympatyków dwóch rzeszowskich, antagonizujących się grup, nastawionych do siebie drużyn - Stali Rzeszów i Resovii Rzeszów.

- W pewnym momencie uczestnicy dwóch osobnych imprez, jakie odbywały się w pokojach, spotkali się na korytarzu.

Wówczas doszło do konfrontacji, która przerodziła się w bójkę. W jej efekcie jeden z uczestników z obrażeniami głowy trafił do szpitala - dodaje Magdalena Żuk.

## Bójka zakończona zatrzymaniami

Zabezpieczone na miejscu ślady i dowody były skrupulatnie analizowane przez policjantów z komisariatu w Trzebowniku, Wydziału Kryminalnego oraz Wydział Do Spraw Zwalczenia Przestępczości Pseudokibiców Komendy Miejskiej Policji

w Rzeszowie, a także policjantów operacyjnych z komisariatów miejskich. Intensywna praca, która trwała przez następne dwa dni pozwoliła na zatrzymanie kolejnych podejrzanych osób.

W ciągu trzech dni policjanci zatrzymali 14 mężczyzn w wieku od 16-23 lat. Jeden z uczestników bójki sam zgłosił się na komendę. - W efekcie 10 pełnoletnim uczestnikom zdarzenia przedstawiono zarzuty udziału w bójce, podczas której zadawali sobie wzajemnie uderzenia rękami i nogami, narażając się tym samym na bezpośrednie niebezpieczeństwa ciała lub utraty życia, dopuszczając się tego czynu publicznie, bez powodu, rażąco lekceważąc obowiązujący porządek prawny - podkreśla oficer prasowy rzeszowskiej policji.

Na wniosek śledczych z Komisariatu Policji w Trzebowniku, prokurator z Prokuratury Rejonowej w Rzeszowie, wobec 9 podejrzanych zastosował dozór policyjny połączony z zakazem opuszczania kraju.

O losie 4 nieletnich uczestników bójki zadecyduje Sąd Rodzinny. Policjanci nadal prowadzą intensywnie czynności w tej sprawie. ©©

## W obiektywie naszych fotoreporterów



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**RZESZÓW.** Trzej Królowie przejechali ulice Rzeszowa w zabytkowych samochodach



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**RZESZÓW.** Orszak zakończył się na rzeszowskim rynku, gdzie Trzej Królowie oddali pokłon Jezusowi



FOT. MAREK DYBAS

**JASŁO.** Tradycyjnie OTK wyruszył z Sanktuarium św. Antoniego z Padwy i zakończył się na placu farnym



FOT. BOGDAN HUCKO

**NIENASZÓW.** Radosna i barwna uroczystość Objawienia Pańskiego z kolędowaniem do szopki i pokłonem mędrców



FOT. ARCJON RADZIMOWSKI

**NOWA DĘBA.** Barwne pochody wyruszyły z trzech miejsc, symbolizując drogę mędrców do Betlejem



FOT. NORBERT ZIEJAŁ

**MAŁKOWICE.** Diabeł kusił cukierkami. Wyjątkowy orszak z oryginalnymi jasełkami



FOT. WIOLETTA WÓJTKOWIAK

**TARNOBRZEG.** Barwny, radosny i pełen wspólnotowego ducha - taki był Orszak Trzech Króli, który przeszedł ulicami miasta. Finał miał miejsce na placu Bartosza Głowackiego



FOT. WIOLETTA WÓJTKOWIAK

**TARNOBRZEG.** Przyszli tu po szczodraki - ponad 6,5 tys. bułeczek szczęścia rozdano w Trzech Króli. Dochód zostanie przeznaczony na pomoc dzieciom niepełnosprawnym



FOT. LUKASZ SOLSKI

**PRZEMYŚL.** W wydarzeniu uczestniczyły całe rodziny, które wspólnie śpiewały kolędy i celebrowały tradycję



FOT. LUKASZ SOLSKI

**PRZEMYŚL.** Setki mieszkańców oraz gości wzięło udział w Orszaku Trzech Króli. Uroczystość rozpoczęła się mszą świętą w Archikatedrze Przemyskiej, po której radosny i kolorowy korowód ruszył w stronę Rynku Starego Miasta

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

### ŚWIĘTA

## Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

### GORZÓW WIELKOPOLSKI

## W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

### SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

”

*Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia*

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

## Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska  
Polska

**W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.**

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

**Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane**

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

## Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.**

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

# Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński  
USA

**Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.**

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Białe Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



**W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej**

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Białe Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

## Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska  
Francja

**Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.**

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



**Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron**

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

## Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński  
Tajwan

**Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.**

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Lai Ching-te’a za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



**Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery**

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłow-

nię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

## ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

# Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!**

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

## Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

**Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury**

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

## Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

**Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku**

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

## Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

# Robisz postanowienia noworoczne?

## Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk  
redakcja@stronazdrowia

**Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?**

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

**Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?**

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

**Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?**

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

**Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?**

Tak jak wspominałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdaje się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu

zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

**Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?**

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowa-

nych standardów estetycznych. Jednak nie zapominajmy, że obrazy z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

**Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?**

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności - czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstość kusić cię niezdrowym jedzeniem.

**Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?**

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkodę, nie rezygnuj, lecz zmodyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości. Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzane cele.

# Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

Katarzyna Wąs-Zaniuk  
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.**

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

## Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

## Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



**Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapię celowaną. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego**

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

## Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długim, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

## Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

## Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

Katarzyna Wąs-Zaniuk  
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.**

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

## Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

## Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## SARKOPENIA

## Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

## Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

## Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukaj profesjonalnej porady na ten temat.

## Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codziennie czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa



z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

## Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

# Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia

**Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.**

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



**Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy**

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki  
Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyjątkowo pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

## Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

## Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

## WAŻNE

### Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

● hiperfagia - nadmierny apetyt,

● polidipsja - wzmożone pragnienie,

● wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

HISTORIA/WSPOMNIENIA

## Komersz w Kokenhausen i inne osobliwości

Jest we wspomnieniach Mieczysława Jałowickiego (1876-1962), ziemianina z Syłgudyszek i Otulan na Wileńszczyźnie i autora tomiku „Gaudeamus. Szkiców z lat minionych”, fragment o jego przyjęciu na jedną z najlepszych uczelni Imperium Rosyjskiego – na wydział inżynierii rolnej Politechniki Ryskiej. Jest tak fantastyczny i odległy od dzisiejszych zwyczajów akademickich, że zasługuje na cytaty:

„Po załatwieniu formalności wstępnych stawilem się u dziekana fakultetu, starego profesora Thomsa, znanego autorytetu w dziedzinie chemii rolnej.

– Wybrał pan najtrudniejszy, najmniej popłatny, ale najszlachetniejszy zawód – rzekł profesor. – Niech pan nie zapomni, że «le sol c'est la Patrie, améliorier l'un c'est servir à l'autre» («ziemia to Ojczyzna, ulepszać tę pierwszą to służyć tej drugiej»). – Mam nadzieję, że pan dopełni przyjętych na siebie obowiązków – rzekł jeszcze i podał mi rękę. Gdy był już blisko drzwi, zatrzymał mnie zapytaniem:

– Czy pan zamierza wstąpić do którejś korporacji? Odpowiedziałem, że mam zamiar wstąpienia do Arkonii. – Dobry wybór – rzekł profesor. – Będzie miał pan wielu rolników jako kolegów”.

### Na studiach i w wojsku

Na tom „Gaudeamus” składa się 27 wspomnień o wydarzeniach i sprawach związanych ze studiami autora oraz z jego wakacjami spędzonymi w rodzinnym majątku. To okazja, by przyrzeć się bujnemu życiu polskich studentów w Rydze, którzy nie tylko oddawali się nauce, ale i uczestniczyli w miejscowych wydarzeniach towarzyskich (tu na uwagę zasługuje barwne wspomnienie pewnego balu), stawali w szranki pojedynków (meczura, nazywana również szermierką akademicką), na różne sposoby rywalizowali ze studentami innych nacji, głównie z Rosjanami.

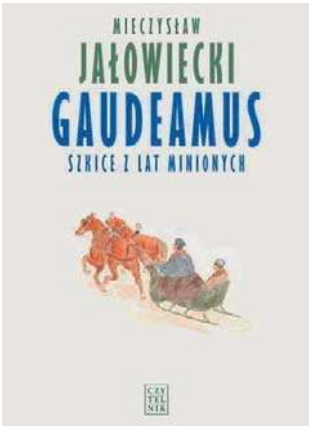
Jak już wiemy, w czasie studiów Jałowiecki należał do korporacji Arkonia – jednej z najstarszych polskich korporacji studenckich. Dzięki wspomnieniom Jałowickiego możemy zapoznać się z obyczajowością tego typu organizacji i postaciami korporantów. Jako uzupełnienie wspomnień akademickich w książce pojawiają się też epizody dotyczące służby wojskowej autora w rosyjskim pułku kawalerii pod Petersburgiem.

### Rewolucja, Gdańsk, wspomnienia

Arkonia powstała 9 maja 1879 roku właśnie w Rydze i miała w założeniu jednoczyć polską młodzież studiującą na tamtejszej politechnice. W tym celu przyjęło formułę organizacyjną korporacji niemieckich, nadając zarazem Arkonii charakter stowarzyszenia ideowo-wychowawczego. Należeli do niej m.in. Władysław Anders, Karol Hauke-Bosak, Jan Gebethner i Konstanty Radziwiłł.

Sam Jałowiecki z Rygi w czasie Wielkiej Wojny trafił do Petersburga, gdzie dobrze przyjrzał się przebiegowi rewolucji. Powróciwszy do Polski, już na początku 1919 r. został wysłany do Gdańska jako pierwszy przedstawiciel odradzającego się państwa polskiego w tym mieście i przez dwa lata tworzył zręb polskiej obecności w Wolnym Mieście Gdańsku. Wspomnienia z bogatego i długiego życia spisywał już po wojnie światowej, na emigracji w Anglii.

Bożydar Brakoniecki



Mieczysław Jałowicki, „Gaudeamus. Szkice z lat minionych”, z ilustracjami autora, wyd. Czytelnik, Warszawa 2025, cena 45 zł

HISTORIA/MEDIA

## Od „Lwowa i Wilna” po Editions Spotkania

W ramach Centralnego Projektu Badawczego Instytutu Pamięci Narodowej „Uchodźstwo, emigracja niepodległościowa 1939-1990” ukazał się tom „Emigracyjna prasa oraz ośrodki wydawnicze i wydawcy 1939-1990”. Zredagowany przez Krzysztofa Kaczmareckiego i Łukasza Chrobaka jest przewodnikiem po świecie polskich oficyn wydawniczych funkcjonujących na obczyźnie w czasie wojny, a później zimnej wojny.

### Zbuntowany Cat-Mackiewicz

Autorzy kilkunastu rozpraw przedstawiają m.in. historię polskich oficyn w Wielkiej Brytanii, aktywność wydawniczą Związku Harcerstwa Polskiego, i to na kilku kontynentach, działalność wydawnictwa Editions Spotkania we Francji, rolę – nie tylko edytorską, ale też polityczną – środowiska paryskiej „Kultury” i dzieje licznych pism katolickich („Miecz Ducha” i „Sprawa”).

Ponadto dowiadujemy się o historii periodyków o orientacji narodowej: miesięcznika „Myśl Polska na Wschodzie” wydawanego w Jerozolimie przez Stronnictwo Narodowe, kwartalnika „Ekonomista Polski”, prasy wojskowej i kombatanckiej (m.in. „Orzeł Biały”, „Kombatant w Ameryce”), a także wydawnictw kresowych („Lwów i Wilno”, almanach „Alma Mater Vilnensis”).

Przykładowo „Lwów i Wilno”, tygodnik polityczno-kulturalny wydawany w latach 1946-1950 w Londynie, kierowany przez Stanisława Cata-Mackiewicza, reprezentował linię równie radykalną, co sentymentalną: sprzeciwiał się ustalonemu w Jałcie porządkowi politycznemu i terytorialnemu powojennej Europy i opowiadał się za powrotem Kresów Wschodnich w granice Polski. Szło to w poprzek założeń oficjalnej polityki rządu emigracyjnego, a publicyści tygodnika – m.in. Józef Mackiewicz, Michał Kryspin Pawlikowski, Władysław Studnicki czy Wacław Zbyszewski – byli nieraz poddawani środowiskowemu ostracyzmowi.

### Ulotki gazety dla Polaków

„Emigracyjna prasa...” przybliży ponadto temat wydawnictw polskich w Nowym Świecie (głównie w Australii i Argentynie) oraz polskojęzycznych wydawnictw propagandowych drukowanych w latach 1940-1945 przez Brytyjczyków i Amerykanów dla Polaków w kraju. Kwestia jest niemal zupełnie nieznana, a autor tekstu – Waldemar Grabowski – uznaje ją za „próbę bezpośredniego kontaktu aliantów ze społeczeństwem polskim w czasie wojny”. Pomijając akcje ulotkowe, chodzi głównie o dwa tytuły: „Zwiastuna Zwycięstwa” i „Głos USA”.

Brytyjczycy w porozumieniu z Polakami opracowali, sfinansowali i wydrukowali kilka wersji broszur, które miały być zrzucone na terytorium okupowanego kraju, ale, ze względu na szybkie postępy Rosjan, nie zostały. Do dziś w Brytyjskim Archiwum Prasowym można oglądać pozostałości egzemplarzy „Zwiastunów Zwycięstwa”, przemianowanego z czasem na „Głos Polski z Anglii”. Ostatnią wersję wydrukowano w nakładzie 242 tysięcy egzemplarzy. Kosztowała 308 funtów.

Miesięcznik „Głos USA”, drukowany przez Amerykanów, trafił do Polski w ilościach śladowych. 15 sztuk zostało zrzuconych 8 kwietnia 1944 r. na placówkę „Jodla” na Kielecczyźnie, a dzień później na placówkę „Imbryk” na Mazowszu. Razem z wysłannikiem polskiego rządu Henrykiem Wańkiem ps. „Pływak”, „przeszkolonym w dywersji i przygotowanym politycznie do pracy na Śląsku Cieszyńskim”.

Lucjan Strzyga



„Emigracyjna prasa oraz ośrodki wydawnicze i wydawcy 1939-1990”, wyd. IPN, Rzeszów 2025 r., Cena 55 zł

## DROBNE

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

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

| Usługi                                                               | Rolnicze                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| BUDOWLANO-REMONTOWE                                                  | MASZYNY ROLNICZE                                                            |
| KOMINY - rozwiercanie kominów<br>montaż wkładów i nasad - 17 8623831 | KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny<br><br>rolne. Tel. 535135507.            |
| AUTOPROMOCJA                                                         | Usługi pogrzebowe                                                           |
| nowiny<br>n o w i n y 24.pl                                          | MEMORY, Rzeszów, Jagiellońska 21,<br><br>całodobowo 601491271, 17-853-29-22 |
| Czwartek<br>z dreszczykiem                                           |                                                                             |
| nowiny24.pl                                                          |                                                                             |

AUTOREKLAMA

strona

zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011458049

### Wójt Gminy Orły

informuje,  
że w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Orły na stronie [www.bip.ugorly.pl](http://www.bip.ugorly.pl) oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Orły, ul. Przemyska 3, został wywieszony wykaz dotyczący nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, zgodnie z Zarządzeniem nr 1/2026 Wójta Gminy Orły z dnia 2 stycznia 2026 r.

REKLAMA

0011456359

### Burmistrz Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem

informuje, że

do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem, ul. Rynek 40 oraz zamieszczenie na stronach internetowych Urzędu podany został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem:

- zarządzeniem nr **OrA.0050.106.2025** w dniach od 22.12.2025 r. do 12.01.2026 r. wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem przeznaczonej do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej.

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać osobiście w Urzędzie Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem, ul. Rynek 40, pok. nr 4 lub telefonicznie pod numerem 15 8761 002 wew. 40.

REKLAMA

0011458036

### WÓJT GMINY FRYSZTAK

na podstawie art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy we Frysztku, przy ul. ks. W. Blajera 20, w dniu 5 stycznia 2026 r. na okres 21 dni został wywieszony **wykaz nieruchomości** stanowiącej własność Gminy Frysztak, położonej w miejscowości Frysztak, **przeznaczonej do najmu**. Pełna treść wykazu dostępna jest na stronie internetowej [www.bip.fryszak.pl](http://www.bip.fryszak.pl). Szczegółowe informacje można uzyskać w tut. Urzędzie w pok. 14 w godz. od 8.00 do 15.00 lub pod nr tel. 17 27 77 110 wew. 314.

# Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

### Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

### Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

### Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczzonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



### Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

### Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

### Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

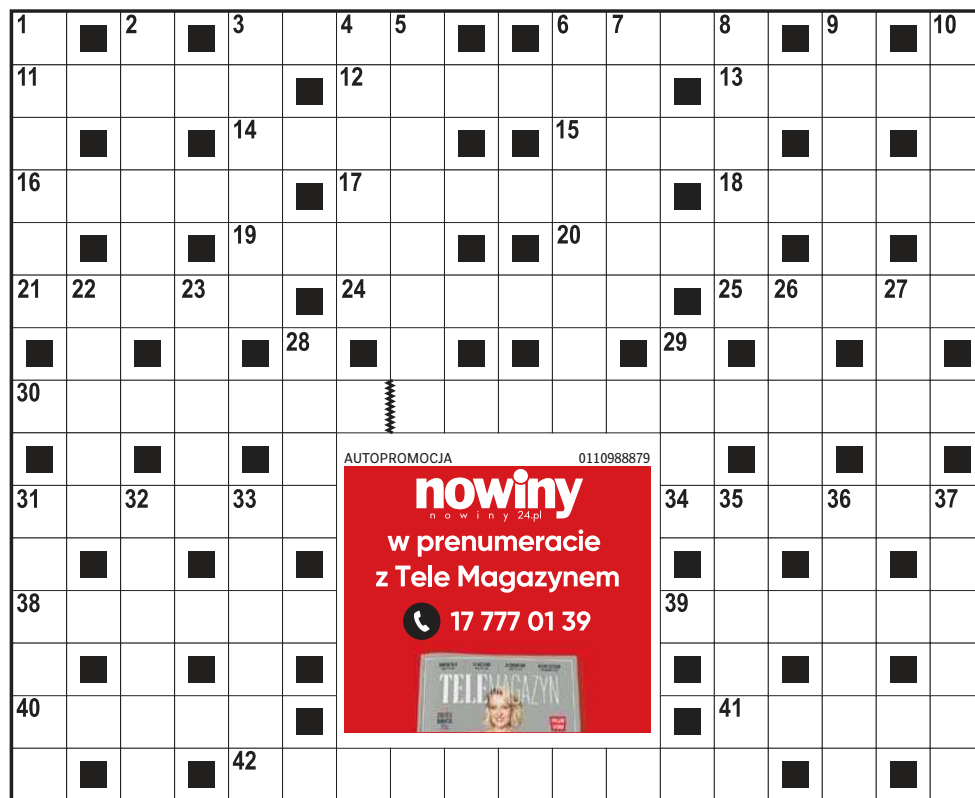
## KRZYŻÓWKA NR 2

### Poziomo:

- 3) wydzielona część stajni dla konia,
- 6) planeta Układu Słonecznego,
- 11) Barack, 44. prezydent USA,
- 12) stan świecki w kościele,
- 13) podawane przed odzewem,
- 14) towot do konserwacji maszyn,
- 15) wydzielony obszar, strefa,
- 16) pionowa ściana grani,
- 17) delikatna, barwiona skóra kozia,
- 18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- 19) bóg wojny w mitologii greckiej,
- 20) dokucza krasulom,
- 21) światło rzucane przez latarnię,
- 24) dawny zakład fryzjerski,
- 25) rzeźmieszek z francuskiej stolicy,
- 30) sankcje gospodarcze,
- 31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) związek państw, przymierze,
- 39) poprzedza Boże Narodzenie,
- 40) Marszałkowska w naszej stolicy,
- 41) miasto nad Notecią,
- 42) ekwipunek strażaka.

### Pionowo:

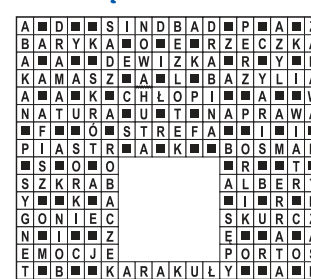
- 1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- 2) groźna choroba oczu,
- 3) średniowieczny namiestnik mongolski,
- 4) album ze znaczkami,
- 5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- 6) chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
  - 8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
  - 9) osoby towarzyszące królówi,
  - 10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
  - 22) roślinny symbol niewinności,
  - 23) na twarzy krótkowidza,
  - 26) dzierzawa sprzed lat, аренда,

- 27) badanie opinii społecznej,
- 28) stawia piec kaflowe,
- 29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- 31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- 32) roślina zielna, grubosz,
- 33) rozległy teren, powierzchnia,
- 35) polski herb szlachecki,
- 36) chrząstka w kolanie,
- 37) nawał pracy lub myśli.

### ROZWIĄZANIE NR 1



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerześco łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

### Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

### Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

# Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarzabkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.**

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

**Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?**

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają dużych budżetów.

**Jak brzmi druga Pańska teoria?**

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

**A trzecia?**

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

**Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?**

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

**W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?**

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt wielu gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę poprawić nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

**Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.**

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

**Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?**

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

**Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?**

Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.

## Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalzonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.**

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią. Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletic Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético.

©©



Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

## Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszelewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.**

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białystok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały

media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszelewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

**Rekordowa kwota**

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około jedenastu milionów euro z (re-

latywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

**Zainteresowanie z Premier League**

Jednym z klubów, które mogą wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano. Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego 6 milionów euro. Początkowo

20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych swojego zespołu. A reprezentant Polski odpłaca się obiecującymi występami.

**Nowy rok, stare problemy**

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika przekazał trener Juventus Turyn

Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

- Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie pauzował co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventus Milik wrócił do kadry po 575 dniach przerwy spowodowanej inną

kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arek pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/24 przeciwko (2:0), po czym wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmaga się z jej skutkami...

©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Stal Rzeszów już trenuje. Dziś wraca Jonathan Junior. Oferty dla Michała Synosia

**Tomasz Ryzner**  
sport@nowiny24.pl

**PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA.**  
**Stal Rzeszów, piąta drużyna tabeli, rozpoczęła przygotowania do rundy wiosennej. W pierwszych zajęciach zabrakło jedynie Jonathana Juniora i Seifa Darwisha.**

Brazylijczyk, pierwszy strzelec drużyny Biało-Niebieskich (9 bramek), ma rozpocząć treningi dzisiaj, a jordański pomocnik pojawi się w Rzeszowie w przyszłym tygodniu.

Stalowcy będą trenowali na stadionie przy Hetmańskiej, ale skorzystają też z hali Uniwersyteckiego Centrum Lekkoatletycznego. Pierwszy tydzień pracy podsumuje sobotnia gra wewnętrzna. Kolejnym etapem szlifowania formy będzie tygodniowy obóz przygotowawczy w ośrodku Rado Resort w Woli Chorzelskiej.

Podopieczni trenera Marka Zuba zaliczą 7 sparingów - zmierzą się ze Stalą Stalowa Wola (17.01, Tuszów Narodowy), Pogonią Grodzisk Mazowiecki (21.01, Lublin), Bruk-Bet Termalika Nieciecza (24.01, Nieciecza), Banikiem II Ostrawa (24.01, Rączna), Hutnikiem Kraków (28.01, Rzeszów), Radomiakiem i Chełmianką (31.01, Rzeszów). Pierwszy w tym roku mecz o punkty Stal rozegra 9 lutego, gdy na wyjeździe zmierzy się z Chrobrym Głogów.

Stal testowała pod koniec ubiegłego roku kilku zawodników, ale do konkretów na polu ewentualnych wzmocnień na razie daleko. Trudno też wyrokować, kto opuści szeregi Biało-Niebieskich. Po rundzie jesiennej wydawało się, że pracodawcę zmieni Krystian Wachowiak, autor słynnego gola z meczu z Wieczystą Kraków. Niespodziewanie boczny pomocnik przedłużył jednak umowę do końca sezonu.

Wiadomo od dawna, że wielu młodych, a już otrząskanych w 1. lidze piłkarzy z Hetmańskiej, budzi zainteresowanie klubów ekstraklasy i nie tylko. Bodaj najwięcej doniesień dotyczy Michała Synosia, nastoletniego stopera Biało-Niebieskich (26 lutego skończy 19 lat), powoływanego regularnie do reprezentacji młodzieżowych. Ostatnio pojawiły się sygnały, że Piast Gliwice chciałby już zimą wykupić zawodnika. Warto dodać, że ekipę ze Śląska prowadzi Daniel Myśliwiec, były trener drużyny znad Wisłoka.

„Synek” jest też w orbicie zainteresowań zagranicznych klubów. Mówi się, że poczynania piłkarza śledzi m.in. Hannover 96 (2. Bundesliga), zainteresowane ma być również włoskie Cagliari (Serie A). Kontrakt Michała kończy się z końcem czerwca. Portal Transfermarkt wycenia obrońcę na 700 tysięcy euro. ©©



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Stal Rzeszów prawie w komplecie rozpoczęła przygotowania do rundy wiosennej. 17 stycznia pierwszy sparing**

### PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

#### Cykało i Gostomski wzmocniają Stal Mielec

37-letni bramkarz Maciej Gostomski (ostatnio Wisła Płock) został nowym zawodnikiem Stali Mielec, z którą związał się umową ważną do 30 czerwca 2026 roku. Gostomski 10 lat temu świętował tytuł mistrzostwo Polski z Lechem Poznań. Stal ma również nowego obrońcę. Mielecki zespół wzmocnia 24-letni obrońca Jehor Cykało (ostatnio ekstraklasowe czeskie FK Teplice, na zdjęciu). Dziś Stal rozpoczyna wspólne treningi.



FOT. FKS STAL MIELEC

### PIŁKA NOŻNA

#### Wiązownica żegna działacza

Zmarł były prezes oraz działacz KS-u Wiązownica Józef Prymon. Józef przez wiele lat działał w KS-ie Wiązownica - był prezesem klubu, ale także działaczem. Zmarł 4 stycznia w wieku 84 lat.

# DevelopRes nie boi się mocnej serii meczów. Chce wygrywać!

**Marek Bluj**  
sport@nowiny24.pl

**SIATKÓWKA. - Damy radę. Każdy był na to przygotowany - zapewniają przyjmująca Julita Piasecka i środkowa Dominika Pierzchała. DevelopRes w styczniu rozegra maraton aż ośmiu meczów.**

- Będąc w takim klubie, który gra o wszystko, musimy być przygotowani, że tych meczów będzie sporo. Pracujemy nad tym, aby być jak najlepiej do nich przygotowani i mamy nadzieję, że wszystkie zakończą się na naszą korzyść. Pierwszy był zwycięski, mamy nadzieję, że cały rok będzie dla nas zwycięski - mówi Dominika.

- Ośiem meczów w ciągu miesiąca to nic nowego. Tak, jest to sporo, ale od początku wiedzieliśmy, że tak to będzie wyglądać, bo tak to wygląda jak jest liga, Liga Mistrzyń i puchar - uśmiecha się Julita.

Jedno spotkanie, z Sokołem & Hagric Mogilno w ćwierćfinale Pucharu Polski już za rzeszowiankami. Wygrały je w hali na Podpromiu 3:1, zameldowały się w lutym w turnieju finałowym w Elblągu i będą bronić tego trofeum. - Wykonaliśmy swoją robotę, ale nie był to łatwy mecz, miałyśmy problemy. Dziewczyny z Mogilna ryzykowały, nie miały nic do stracenia, ale najważniejsze, że takie mecze także wygrywamy - podkreśla Pierzchała.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Julita Piasecka jest jedną z liderek DevelopResu. Zdobywa sporo punktów, kończy ataki, otrzymuje statuetki MVP**

- Mecz z Sokołem był bardzo wymagający, wymagał od nas koncentracji, wytrzymałości, wytrwałości. Cieszę się, że zwyciężyłyśmy. Mam nadzieję, że na Puchar Polski w Elblągu znajdziemy najwyższą formę - dodaje Piasecka, która w ostatnich dwóch meczach grając bardzo skutecznie i pewnie, była wy-

bierana MVP, znajduje się w świetnej formie... - Dziękuję. Staram się, aby jak najbardziej pomóc zespołowi, a nagrody indywidualne zawsze cieszą - odpowiada na gratulacje.

W czwartek o godzinie 18 Rysice czeka kolejne ważne starcie. W meczu trzeciej kolejki Ligi Mistrzyń zmierzą się na wy-

jeździe z SSC Palmberg Schwerin, liderem grupy, który wygrał dwa mecze. Rysice jeden wygrały i jeden przegrały. - Po przegranym meczu w Paryżu sytuacja trochę nie ułożyła się nam tak, jakbyśmy tego chcieli, ale jesteśmy zmotywowane. Każda z nas wie po co tam jedziemy. Chcemy zaprezentować się jak najlepiej i wygrać ten mecz - twierdzi środkowa lidera naszej ekstraklasy. - Tak, chcemy wygrać i to jest nasz jedyny cel na to spotkanie - potwierdza kategorycznie zadanie spoczywające na niej i koleżankach z ekipy Julita.

**W styczniu DevelopRes zagra kolejno:** z SSC Palmberg (8.01; LM - wyjazd); UNI Opole (11.01; PL - w); Levallois Paris SC (14.01; LM - dom); Budowlanymi (18.01; PL - d); Radomką (23.01; PL - w); Maritzą Płowidw (27.01; LM - w); Chemikiem Police (31.01; PL - d).

### Oficjalna nominacja: Stanisławczyk trenerem

ITA Tools Stal Mielec przełożyła swój mecz wyjazdowy z BKS-em Bielsko na luty. 18 stycznia mielczanki zmierzą się u siebie z Volleym Wrocław. Decyzją zarządu klubu pierwszym trenerem mieleckiego zespołu w dalszej części obecnego sezonu będzie Dominik Stanisławczyk. Po raz pierwszy poprowadził on Stal 28 grudnia 2025 r. w meczu Tauron Ligi z PGE Budowlanymi Łódź (1:3) po tym jak dzień wcześniej funkcję tę przestał pełnić Miłosz Majka. Stanisławczyk był jego asystentem. ©©

# Piłkarze Stali Stalowa przeszli testy motoryczne

**Kamil Górniak**  
sport@nowiny24.pl

**PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA. W poniedziałek zielonoczarni spotkali się po raz pierwszy po przerwie zimowej. Drugoligowcy najpierw przeszli testy a po południu pojawili się na boisku.**

Na pierwszych zajęciach treningowych pojawili się prawie wszyscy zawodnicy z jesiennej kadry. Zabrakło Jakuba Sveca (prawdopodobnie traci do austriackiej 3. ligi - FC Marchfeld

Donauauenen), który rozwiązał umowę z klubem oraz Damiana Oko i Olafa Nowaka, którzy niebawem zjawiają się w Stalowej Woli. W pierwszych zajęciach wzięli również zaproszeni przez sztab szkoleniowy Stalówki zawodnicy z klubowej akademii, którzy mają szansę dołączyć do szerokiego składu pierwszej drużyny i powalczyć o szansę występów w rozgrywkach ligowych.

- Przeprowadziliśmy testy funkcjonalne, testy mocy kończyn dolnych oraz testy siły mięśniowej stawu kolano-

wego. Dzięki nim będziemy mogli obrać jak najlepszy plan przygotowawczy dla naszych zawodników. Odbiliśmy również pierwszy trening na boisku - powiedział klubowym mediom trener przygotowania motorycznego Paweł Żmuda.

Na razie w kwestiach zmian kadrowych w Stalowej Woli nie dzieje się nic więcej. Na pewno sztab trenerski oraz dyrektor sportowy klubu Jakub Kowalski będą chcieli przeprowadzić jakieś korekty, lecz nie należy spodziewać się jakiś drastycznych zmian. Być może wymie-

nionych zostanie 3-4 zawodników. Klub przede wszystkim szukać będzie młodzieżowców do rywalizacji a także wydaje się, że potrzebna jest rywalizacja na bokach obrony. Zapewne kilku graczom przedstawiono propozycję poszukania sobie nowych pracodawców, przede wszystkim tym, którzy nie dostali zbyt wielu szans jesienią. W piątek Stal zagra pierwszy mecz kontrolny w Lublinie z Motorem i być może to będzie pierwszy okazja do sprawdzenia potencjału nowych graczy. ©©