

Niemcy wywieźli z Podkarpacia co najmniej kilka bezcennych dzieł sztuki **str. 7**



FOT. WIKIPEDIA

Popularne i zdrowe. Morsowanie niesie szereg korzyści dla zdrowia **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
10.12.2025

Nr 239 (21 695)

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

Ponad 260 mln zł na połączenie ulic Warszawskiej i Krakowskiej w Rzeszowie **str. 3**

Radna pozdrawia fotografa z ratusza, bo „nie zauważył na spotkaniu radnych” **str. 5**

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim **str. 8**

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

RZESZÓW

Budowa długo wyczekiwanej Wisłokostrady dobiega końca. Pojedziemy nią w styczniu 2026 roku **str. 2**

BIESZCZADY

Osiem żubrów do uśpienia

U ośmiu żubrów z zagrody pokazowej w Mucznej wykryto nieuleczalną gruźlicę. Zwierzęta te zostaną poddane eutanazji, co ma uchronić pozostałe osobniki przed tą śmiertelną chorobą. Zgodę na eliminację chorych zwierząt wydał Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska, na wniosek wojewódzkiego lekarza weterynarii. Decyzja zapadła po tym, jak badania przeprowadzone w Państwowym Instytucie Weterynaryjnym w Puławach potwierdziły dodatnie wyniki gruźlicy. *Czytaj str. 6*



FOT. ARCHIWUM PP

Myślisz o kupnie mieszkania w Rzeszowie? Niektóre osiedla zaskakują cenami **str. 5**

Strzały przed domem w Przemyślu. Sąd Okręgowy wydał wyrok w sprawie Jana R. **str. 4**

Zaufanie kosztowało ją fortunę. Mieszkanca powiatu rzeszowskiego straciła prawie 200 tys. zł przez „romansowego” oszusta **str. 5**

Poprawa bezpieczeństwa na lotnisku w Jasionce będzie kosztować prawie 11 mln zł **str. 6**

REGION ZATRZYMANO PRAWIE 4 TYSIĄCE PIJANYCH KIEROWCÓW

Konfiskata aut to „strachy na lachy”

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Ta zmiana przepisów miała wyeliminować pijanych kierowców z dróg. Statystyki i doświadczenia policji wskazują, że strach przed utratą pojazdu nie powstrzymuje od tego, by jeździć „na podwójnym gazie”.

Masz powyżej 1,5 prom. alkoholu w organizmie i siadasz za kierownicę? Musisz liczyć się z tym, że auto zostanie ci skonfiskowane. Podobnie w przypadku, kiedy spowodujesz wypadek, prowadząc pod wpływem alkoholu, i obojętne, ile masz go we krwi. Pojazd stracisz, kiedy już byłeś karany za jazdę „pod wpływem”, a tym razem przyłapano cię ze wskazaniem powyżej 0,5 prom. Konfiskata pojazdu lub jego równowartości pieniężnej miała być najdotkliwszą z kar - obok utraty prawa jazdy, punktów karnych, mandatu, grzywny, groźby pozbawiania wolności - powstrzymującą kierowców przed prowadzeniem po spożyciu alkoholu.

Zmiana przepisów o ruchu drogowym, wprowadzona w połowie marca 2024 r., miała radykalnie zredukować liczbę pijanych kierowców na drogach. Nic takiego się nie stało. W ciągu półtora roku policjanci zajęli czasowo pijanym kierowcom w skali całego kraju prawie 13 tys. pojazdów. W 34 tysią-



FOT. LUKASZ SOLSKI

Konfiskata pojazdu miała być dotkliwą karą powstrzymującą kierowców przed prowadzeniem po spożyciu alkoholu

cach przypadków odstąpiono od konfiskaty na rzecz zajęcia równowartości pojazdu lub nawiązki. Taka alternatywa jest dopuszczalna, kiedy kierowca nie jest jedynym właścicielem auta lub prowadzi cudzy pojazd. Policyjne statystyki mówią, że w całym 2024 r. na jeździe na „podwójnym gazie” przyłapano 92 tys. kierowców, a trzeba uwzględnić, że okres ten zawierał 2,5 miesiąca, kiedy zaostrzone przepisy nie obowiązywały, więc również nie odstraszały od jazdy po alkoholu. Za to przez pierwsze 9 miesięcy

2025 r. takich kierowców w skali kraju było 72 tysiące. A to oznacza, że konfiskaty samochodu kierowcy wydają się nie bać albo bać niedostatecznie mocno.

Dane z Podkarpacia potwierdzają tendencje ogólnopolską. - Od wejścia przepisów w życie na Podkarpaciu tymczasowo zajętych zostało dotychczas 751 pojazdów - potwierdza nadkom. Piotr Wojtunik, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Rzeszowie.

©
Czytaj str. 3

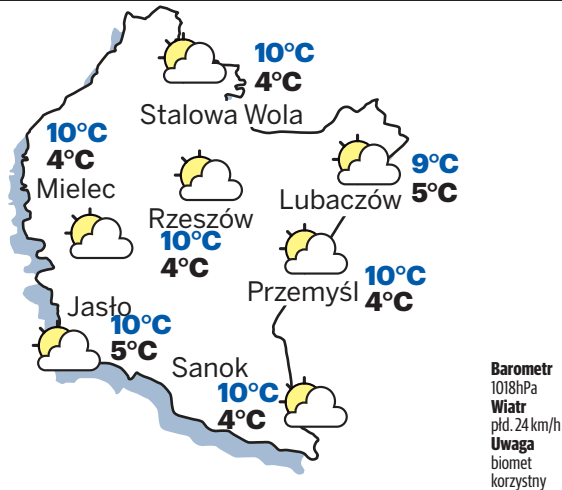
Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Zamów prenumeratę

Nowiny ☎ 17 777 01 39
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

Pogoda w regionie



10 GRUDNIA 2025

Dziś 344. dzień roku
Do sylwestra pozostało 21 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie godz. 7:20, **zachód Słońca w Rzeszowie** godz. 15:30. Dzień trwa około 8 godzin i 10 minut.

Przysłowie na dziś:
Grudzień to miesiąc zawity, czasem srogi, czasem miły.

Imieniny dziś obchodzą:
Bogdan, Brajan, Daniel, Grzegorz, Judyta, Julia, Maria.

KALENDARIUM

1874

We wsi Kłoda Mała, koło Białej Podlaskiej, rodzina Koniuszewskich dokonała samospalenia w proteście religijnym.

1939

NKWD aresztowało we Lwowie w dniach 9 i 10 grudnia około 2 tysięcy oficerów Wojska Polskiego.



FOT. WIKIPEDIA

1989

Premiera filmu Dekalog I w reż. Krzysztofa Kieślowskiego (nz.). W rolach głównych: Henryk Baranowski, Wojciech Kłata, Maja Komorowska.

1982

W meczu koszykarzy Górnika Wałbrzych z Pogonią Szczecin Mieczysław Młynarski zdobył rekordowe 90 punktów.

2004

Po wieloletniej przebudowie otwarto zmodernizowany gmach Filharmonii Łódzkiej im. Artura Rubinsteina.

Wystawa lamp naftowych w GOKiC w Skołyszynie

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

W Gminnym Ośrodku Kultury i Czytelnictwa w Skołyszynie czynna jest wystawa lamp naftowych z kolekcji Zbigniewa Ciekieleckiego.

Ekspozycja zachwyca niezwykłą różnorodnością form, bogactwem detali oraz starannością wykonania, stanowiąc prawdziwą podróż do minionych epok i niepowtarzalną gratkę dla wszystkich, którzy cenią tradycyjne rzemiosło oraz magię dawnych przedmiotów.

Lekcja historii na żywo w Skołyszynie

Podczas uroczystego otwarcia wystawy właściciel zbiorów, Zbigniew Ciekielecki, z pasją opowiadał uczniom Szkoły Podstawowej w Skołyszynie o zgromadzonych eksponatach, postaci Ignacego Łukasie-

wicza oraz historii górnictwa i przemysłu naftowego, przybliżając młodszym odbiorcom realia minionych czasów oraz znaczenie wynalazków, które zmieniły świat.

Nie przegap tej wystawy. Tylko do 19 grudnia

Wystawę można zwiedzać do 19 grudnia, dlatego warto już dziś zaplanować wizytę i skorzystać z niepowtarzalnej okazji do spotkania z historią. To wyjątkowa propozycja dla osób w każdym wieku, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i zanurzyć się w klimacie minionych epok.

„Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy jeszcze nie mieli okazji zajrzeć. Warto zobaczyć te niezwykle eksponaty na żywo!” - zachęca Gminny Ośrodek Kultury i Czytelnictwa w Skołyszynie, organizator wystawy.

©©



FOT. GOKiC W SKOŁYSZYNE

Wystawę w Gminnym Ośrodku Kultury i Czytelnictwa w Skołyszynie można zwiedzać do 19 grudnia

Ostatnie szlify przed oddaniem Wisłokostrady kierowcom

Barbara Galas
barbara.galas@polskapress.pl

Budowa Wisłokostrady w Rzeszowie dobiega końca. Nowa droga z estakadą i mostem generała Maczka zostanie oddana do użytku w styczniu 2026 roku.

Jak podkreśla prezydent Rzeszowa Konrad Fijołek, Wisłokostrada jest już gotowa dla kierowców, pozostały jedynie prace wykończeniowe.

- Prace opóźnił nam ostatni śnieg, dlatego potrzebujemy jeszcze kilku dni, aby puścić ruch. Prawdopodobnie jako prezent na nowy rok dla mieszkańców otworzymy tę drogę - dodaje prezydent Rzeszowa.

Testy wytrzymałościowe przed otwarciem

Kluczowym krokiem do dopuszczenia obiektu do ruchu będą testy wytrzymałościowe. Na dziś, 10 grudnia, zaplanowano próbne obciążenia estakady oraz mostu na potoku Młynówka.

Testy mają na celu potwierdzenie wytrzymałości konstrukcji oraz zgodności z założeniami projektowymi, a także są nieodzownym elementem pozwolenia na użytkowanie.

Ostatnie prace wykończeniowe

Obecnie prowadzone są prace związane z zabezpieczeniem



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Ostatnie prace wykończeniowe na estakadzie Wisłokostrady przed styczniowym otwarciem

antykorozyjnym na estakadzie. Dodatkowo kontynuowane są działania związane z zabezpieczeniem brzegu Wisłoka w technologii siatkowo-kamiennej, wraz z gwoździowaniem skarpy. Długość zabezpieczenia brzegu wynosi około 300 metrów.

Dobiegają także końca prace związane z zabezpieczeniem nasypu drogowego, a na trasie rozpoczęto malowanie oznakowania poziomego oraz nasadzenie drzew i krzewów w pasie drogowym Wisłokostrady.

©©



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Kluczowym krokiem do dopuszczenia obiektu do ruchu będą testy wytrzymałościowe

KRÓTKO

JAROSŁAW

Tragiczny wypadek z udziałem motocyklisty

Do wypadku doszło na ul. Kruhel Pełkiński. Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierujący motocyklem yamaha, 48-letni mieszkaniec gminy Adamówka, najprawdopodobniej nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, zjechał na przeciwległy pas ruchu, doprowadzając do zderzenia

z ciężarowym dafem. W wyniku doznanych obrażeń, pomimo przeprowadzonej reanimacji 48-latek zginął na miejscu. Kierujący samochodem ciężarowym 62-letni mieszkaniec gminy Szczepieszyn był trzeźwy. Dokładne przyczyny i okoliczności zdarzenia będą wyjaśniane w toczącym się postępowaniu.

KROSNO

Pacjent zaatakował lekarza

Do ataku doszło na oddziale ratunkowym Wojewódzkiego Szpitala Podkarpackiego. Józef Cz., będący pod wpływem alkoholu, naruszył nietykalność cielesną lekarza, który udzielał mu pomocy. Uderzył medyka pięścią w lewy policzek w wyniku czego lekarz doznał obrażeń ciała - jak podaje prokuratura - na okres poniżej 7 dni oraz znieważył tego lekarza słowami „powszechnie uznawanymi za obelżywe”. Jak informuje Prokuratura Rejonowa w Krośnie to zachowanie wyczerpało znamiona przestępstwa z art. 222 par. 1 kk (naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego) i art. 157 par. 2 kk (lekkiego uszczerbku na zdrowiu) i art. 226 par. 1 kk (znieważenie funkcjonariusza publicznego) w zw. z art. 11 par. 2 kk, który to zarzut został ogłoszony podejrzanemu. Podczas przesłuchania Józef Cz. przyznał się do stawianego zarzutu i złożył wyjaśnienia. Wobec podejrzanego prokurator zastosował dozór policji połączony z zakazem opuszczania miejsca pobytu, zbliżania się do pokrzywdzonego na wskazaną odległość oraz kontaktowania się z pokrzywdzonym. Józefowi Cz. grozi kara pozbawienia wolności do lat 3. BH

Ponad 260 mln zł na połączenie Warszawskiej z Krakowską

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@nowiny24.pl

Jak podkreśla prezydent Rzeszowa, ma być to największa inwestycja drogi ostatnich lat w mieście. Obwodnica północna łączy ul. Warszawską z ul. Krakowską i strefą Dworzysko.

Budowa rozpocznie się od skrzyżowania ul. Warszawskiej z ul. Krogulskiego. To właśnie w tym miejscu prezydent Rzeszowa podpisał wczoraj umowę na wykonanie obwodnicy północnej w formule „zaprojektuj i wybuduj” z firmą Strabag. Droga ma mieć cztery kilometry, włącznie z ponad 300-metrowym wiaduktem nad drogą i liniami kolejowymi.

Ratusz zapłaci za nią 262 mln zł. Większość, bo ok. 250 mln zł udało się pozyskać z rządowego funduszu Polski Ład. Reszta pochodzi z budżetu miasta.

- Po długim okresie przygotowań, zabiegania o pieniądze, przez przygotowywania przetargu, aż po jego rozstrzygnięcie, które to wydłużyło się przez odwołania, możemy wreszcie podpisać umowę na realizację największej w historii Rzeszowa inwestycji drogowej - zaznacza Konrad Fijołek.

Obwodnica północna łączy dwie najważniejsze wylotowe drogi w Rzeszowie - na Warszawę i na Kraków, nie tylko ze sobą, ale także ze strefą



Budowa rozpocznie się od skrzyżowania ul. Warszawskiej z ul. Krogulskiego. To właśnie w tym miejscu podpisano wczoraj umowę

przemysłową Dworzysko. Prezydent ma nadzieję, że to rozwiązanie rozładuje korki i sprawi, że pracodawcy chętniej będą otwierać w strefie swoje firmy, a deweloperzy budować mieszkania.

Do wbicia łopaty jeszcze daleka droga

Na budowę drogi firma Strabag, która wygrała przetarg, ma 41 miesięcy, czyli niecałe cztery lata. - Żeby wbić tę przysłowiową łopatę, potrzebujemy najpierw załatwić wszystkie formalności. To niestety zajmie sporo czasu - mówił Wojciech

Trojanowski z zarządu firmy Strabag.

Przy okazji przypomniał, że przedsiębiorstwo na którego czele stoi, jest firmą lokalną, obecną na Podkarpaciu już 20 lat. I sporo już w Rzeszowie wybudowała. - Przebudowujemy obecnie m.in. pas startowy na lotnisku Rzeszów-Jasionka - przypomniał Wojciech Trojanowski.

Mateusz Maciejczyk, radny z osiedla Baranówka zwrócił uwagę, że rady osiedli Baranówka i Przybyszówka zabiegały o tę drogę od ponad dekady. Mieszkańcy mają na-

dzieje, że dzięki temu połączeniu przede wszystkim przestaną tkwić w korkach. - Będzie to najlepiej skomunikowane miejsce w Rzeszowie - potwierdza prezydent Konrad Fijołek.

Podczas gdy obwodnica północna dopiero raczkuje, w innych częściach miasta drogowe inwestycje dobiegają końca.

Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, już za kilka dni, 22 grudnia planowane jest otwarcie łącznika ul. Wieniawskiego z Krzyżanowskiego.

©P

Nietrzeźwi kierowcy na Podkarpaciu. Prawie 4000 zatrzymanych

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Auta - tymczasowo zajęte kierowcom za jadę po pijanemu - zostały do czasu rozstrzygnięcia sądowego zabezpieczone na parkingach lub przekazane osobom godnym zaufania.

Jeśli sąd potwierdzi wyrokiem przepadek samochodu, pojazd trafia na publiczną licytację, a uzyskane tą drogą fundusze zasilają Fundusz Sprawiedliwo-

ści. - Po tymczasowym zajęciu pojazdu kierowany jest do prokuratury wniosek o wydanie postanowienia w przedmiocie zabezpieczenia majątkowego - precyzuje procedurę nadkom. Piotr Wojtunik, rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Rzeszowie. - Dalsze czynności realizuje prokuratura oraz sąd.

Od początku roku podkarpaccy policjanci ujawnili 3804 kierowców pod wpływem alkoholu (w stanie nietrzeźwości powyżej 0,5 promila oraz w stanie

po użyciu alkoholu od 0,2 do 0,5 promila), czyli więcej o 491 niż w 2024r. Wśród zatrzymanych 1746 prowadziło pojazd mechaniczny w stanie nietrzeźwości, a 1192 będąc w stanie nietrzeźwości kierowało pojazdami innymi niż mechaniczny.

- W trakcie codziennych służb oraz organizowanych działań i akcji policjanci skontrolowali od początku roku ponad 906 tysięcy kierujących, to 99 tysięcy więcej niż w roku ubiegłym - wylicza. - Niestety, mimo zaostrzenia przepisów

i surowych konsekwencji w dalszym ciągu nie brakuje osób, które decydują się prowadzić pojazd pod wpływem alkoholu. Ponieważ nietrzeźwi kierowcy stanowią realne zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego, jednym z priorytetowych działań policjantów nadal pozostanie kontrolowanie stanu trzeźwości.

Niewielką lub żadną skuteczność zmiany przepisów wydadają się potwierdzać przypadki z ostatnich dni i tygodni. Prawie 2,5 promila alkoholu miał w or-

ganizmie 29-latek, kierujący hondą. Mężczyzna, na jednym z przemysłowych skrzyżowań zasnął za kierownicą. Świadek zatrzymał się, a mając podejrzenie, że kierowca hondy jest nietrzeźwy, na miejsce wezwał policyjny patrol. Okazało się, że mieszkaniec Przemyśla ma także sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, a przy sobie miał narkotyki.

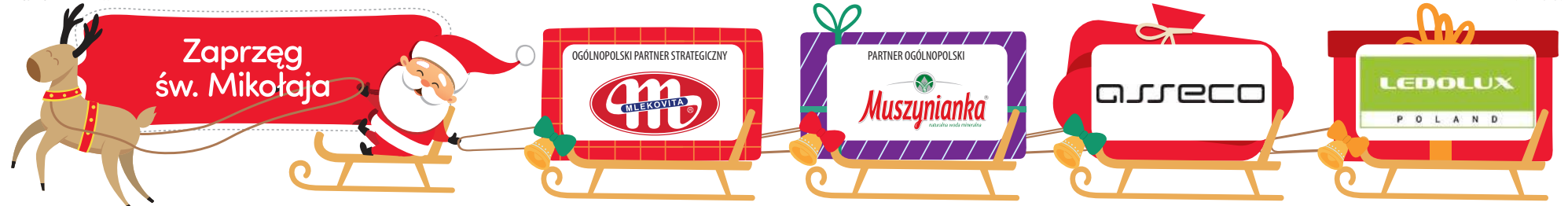
Inne przykłady? Dzielnicy z Oleszyc zatrzymali nietrzeźwego 42-latkę, który kierował oplem, mając prawie 4 promile

alkoholu. 32-latek z Gorzyc uciekał przed zmotoryzowanym patrole policji ulicami Tarnobrzega, miał 1,4 prom. alkoholu w organizmie. Tylko jeden „Trzeźwy poniedziałek” na podkarpaccich drogach też zebrał żniwo: 11 zatrzymanych, nietrzeźwych kierowców.

Każdy miesiąc przynosi informacje o co najmniej kilku zatrzymanych nietrzeźwych, a policjanci przyznają, że skala może być większa, bo nie sposób skontrolować wszystkich użytkowników dróg. ©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434901



Osoby z niepełnosprawnościami łatwiej dotrą na zajęcia

Norbert Ziętal
n.zietal@nowiny24.pl

Prawie 550 tys. złotych kosztowały dwa dziewięcioosobowe fordysy transyty, które trafiły do Warsztatów Terapii Zajęciowej w Przemysłu i Korytnikach w gminie Kraszczyn.

Busy zapewnią transport bezpieczny, komfortowy i dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. To umożliwi regularny udział w zajęciach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i integracyjnych podopiecznym WTZ-ów prowadzonych przez Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Przemysłu.

- Pieniądze zostały zabezpieczone z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w wysokości 302 tys. zł, Starostwa Powiatowego w Przemysłu i miasta Przemysł w wysokości 10 proc. dofinansowania budżetów WTZ w wysokości 198 tys. zł. Ponadto 47,3 tys. zł pochodzi z 1,5 proc. podatku wpłacanego na organizację pożytku publicznego oraz darowizn - wy-

mienia Andrzej Berestecki, prezes PTWzK Oddz. w Przemysłu. Nowe busy zapewniają transport dziewięciu osób oraz dwóch wózków inwalidzkich, które do środka mogą wjechać po wygodnej pochylni.

To nie wszystkie inwestycje. Za 150 tys. zł na budynku WTZ w Korytnikach została wykonana instalacja fotowoltaiczna o mocy 25,08 kWp. 120 tys. zł przekazał PFRON, a 30 tys. zł przemyskie starostwo. Za 92 tys. zł utwardzono teren przy budynku WTZ w Przemysłu, a za 211 tys. zł PTWzK kupił pomoce dydaktyczne i do terapii, meble oraz zainstalowano ogrodzenie z automatyczną bramą i furtkami.

Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem działa w Przemysłu od 1994 roku. Obecnie skupia 110 członków. Organizuje programy okazjonalne, krótko i długoterwałe wspierające kilkadziesiąt osób potrzebujących wsparcia w rehabilitacji, terapii oraz szeroko rozumianej pomocy społecznej i socjalnej. Ponadto przedszkole i dwa warsztaty terapii zajęciowej, łącznie dla 312 osób.

©P



Busy zapewnią komfortowy transport, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami

11 lat więzienia dla Jana R., który strzelał do znajomej

Łukasz Solski
l.solski@nowiny24.pl

Sąd Okręgowy w Przemysłu wydał nieprawomocny wyrok w sprawie dramatycznych wydarzeń, do których doszło w tym mieście 21 grudnia ubiegłego roku.

Według prokuratury 75-letni Jan R. był tego dnia pod wpływem alkoholu. Przyjechał samochodem osobowym przed dom kobiety, z którą był wcześniej związany znajomością. Z ustaleń śledczych wynika, że działał z zamiarem bezpośrednim pozbawienia jej życia.

Jak poinformowała Marta Pętkowska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Przemysłu, „oddal dwukrotnie w jej kierunku strzały z pistoletu marki Stalker M906 - przerobionego do strzelania ostrą amunicją”. Kobieta została trafiona, a odniesione obrażenia określono jako ciężką, długotrwałą chorobę oraz naruszenie czynności narządów ciała na czas dłuższy niż 7 dni.

Rzecznik prokuratury podkreśla, że napastnik „zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na chybienie części strzałów, zacięcie się broni i ostatecznie jego obezwładnienie przez osoby trzecie”. Całość została zakwalifikowana jako usiłowanie zabójstwa w zbiegu z innymi przestępstwami.



Nietrzeźwy Jan R. pojawił się przed domem znajomej i oddał w jej kierunku dwa strzały z przerobionego pistoletu

Sprawa nie ograniczała się jedynie do usiłowania zabójstwa. Jan R. odpowiadał też za szereg innych czynów, które - jak ustalono - miały miejsce w różnych okresach 2024 roku.

Rzecznik Marta Pętkowska wskazała, że oskarżony został także za „kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, posiadanie w miejscu zamieszkania bez zezwolenia broni palnej i amunicji, groźby karalne pozbawienia życia przy użyciu broni wobec dwóch osób udzielających pomocy pokrzywdzonej, a także wobec pokrzywdzonej oraz za jej nękanie

od października 2024 roku do 21 grudnia 2024 roku”.

Te przestępstwa dopełniły aktu oskarżenia, który trafił do Sądu Okręgowego w Przemysłu. Sąd rozpoznał wszystkie sprawy łącznie.

Łączna kara wymierzona Janowi R. przez Sąd Okręgowy

Do tragedii nie doszło jedynie dlatego, że część strzałów chybiła, broń się zacięła, a napastnik został obezwładniony

w Przemysłu to 11 lat pozbawienia wolności. Sąd orzekł również nawiązkę na rzecz pokrzywdzonej w wysokości 50 000 zł.

Rzecznik Marta Pętkowska poinformowała także o innych środkach poprawczych orzeczonych przez sąd. Wśród nich znalazł się zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na okres 3 lat oraz dwa świadczenia pieniężne po 5 000 zł na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Wyrok nie jest prawomocny. ©P

Ruszyły inwestycje za ponad 900 mln zł na dwóch liniach kolejowych

opr. baj
wydawcy@nowiny24.pl

Rozpoczął się I etap robót na dwóch odcinkach tras kolejowych Sandomierz - Chmielów oraz Sobów - Zbydniów.

Jak poinformowała Dorota Szalacha z biura prasowego PKP PLK, całość przedsięwzięcia obejmuje 66 kilometrów trzech linii kolejowych - nr 25, 74 i 78 na odcinku Stalowa Wola-Tarnobrzeg-Sandomierz-Ocice-Padew. - Planujemy zrealizować inwestycję do II kwartału 2028 roku - dodała.

Zasadnicze prace na odcinkach dwóch linii kolejowych Sandomierz-Chmielów i Sobów-Zbydniów już się rozpoczęły. Początkowe roboty polegają głównie na rozbiórce starych szyn i podkładów, sieci



Inwestycja zakłada m.in. przebudowę torów i przejazdów oraz wybudowanie peronów na 13 stacjach i przystankach

trakcyjnej oraz urządzeń elektroenergetycznych i sterowania ruchem kolejowym.

Jak zaznaczyła Szalacha, budowa nowych torów wraz z siecią trakcyjną oraz przebudowa

obiektów inżynierskich, przejazdów kolejowo-drogowych i urządzeń zapewni podniesienie bezpieczeństwa. - Dzięki inwestycji zwiększy się również prędkość maksymalna pociągów

pasażerskich do 120 km/h, a towarowych do 110 km/h. Czas przejazdu między Sandomierzem a Padwią skróci się o ok. 10 minut. Przejazd pociągów Intercity na odcinkach Stalowa Wola Rozwadów - Sobów i Sobów - Padew skróci się o ok. 13 minut - podała.

W ramach inwestycji zmodernizowane będą perony na stacjach i przystankach, m.in. w Tarnobrzegu, Chmielowie, Turbi, Kępie Zaleszańskiej i w Padwi Narodowej. Nowe obiekty ułatwią dostęp do pociągów osobom o ograniczonych możliwościach poruszania się, dzięki m.in. pochyłonom i oznakowaniu dotykowemu.

Budżet projektu wynosi ponad 900 mln zł i jest finansowany z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej. (HUK/PAP)

REKLAMA 0011442389

MPGK RZESZÓW
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 chłodni
- 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

Kobieta straciła prawie 200 tysięcy złotych

Opr. US
u.sobol@nowiny24.pl

Mieszkanka podrzeszowskiej miejscowości straciła prawie 200 tys. zł, bo zaufała oszustowi poznanemu w internecie.

Na początku miesiąca mieszkanka powiatu rzeszowskiego zgłosiła możliwość popełnienia przestępstwa na jej szkodę. Kilka tygodni wcześniej, za pośrednictwem jednego z komunikatorów, nawiązała znajomość z mężczyzną. Początkowo nic nie wskazywało na to, że mogłaby zostać przez niego oszukana. Mężczyzna opowiadał o sobie, swojej pracy i podróżach - miał być zatrudniony na statku i pływać po oceanach. W jednej z wiadomości napisał, że na statek, na którym pracuje, napadli piraci. Bał się o swoje rzeczy osobiste, w tym cenną walizkę, którą chciał wysłać do kobiety. W wiadomościach zapewniał ją o zaufaniu i uczuciu, a transportem walizki miała zająć się firma spedycyjna.

Oszukał kobiety na prawie 200 tys. zł

Kobieta, niczego nie podejrzewając, najpierw wysłała przelew na 10 tys. zł oraz swoje dane osobowe i zdjęcie na potrzeby spedycji. W ciągu kilku nastu dni oszust, pod pretekstem ubezpieczenia przesyłki, wykupienia certyfikatu czy opłacenia podatku celnego, wyłudził od niej łącznie ponad 193 tys. zł.

Oszustwo wyszło na jaw, gdy kobieta poprosiła krewną o pożyczanie pieniędzy na pomoc poznanemu w sieci mężczyźnie.

Policjanci po raz kolejny ostrzegają przed znajomościami w internecie, zwłaszcza przed przekazywaniem obcym osobom swoich danych osobowych i pieniędzy. W sieci każdy może być kimkolwiek, dlatego nowe znajomości należy weryfikować i nigdy nie przekazywać swoich danych ani środków finansowych.

Oszukana przez internetowego „znajomego” straciła 220 tys. zł

Przypomnijmy, że do podobnego zdarzenia doszło kilka miesięcy temu w Rzeszowie, gdzie internetowa znajomość kosztowała 64-letnią kobietę ponad 200 tys. zł.

Mieszkanka osiedla Nowe Miasto poznała w sieci obcokrajowca, który przez kilka miesięcy mamił ją fałszywymi opowieściami o sobie i swojej pracy za granicą.

Po pewnym czasie poprosił kobietę o pożyczkę i podał numer rachunku bankowego, na który przelała 10 tys. euro. Następnie, pod różnymi pretekstami, wyłudził od niej w sumie 220 tys. zł na różne konta. Prawdopodobnie straciłaby jeszcze więcej, gdyby nie interwencja krewnego, który nakazał jej zgłoszenie sprawy policji.

©©

Radna pozdrawia fotografa z rzeszowskiego ratusza

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Skąd te pozdrowienia? Fotograf „nie zauważył na spotkaniu opłatkowym radnych miasta Rzeszowa”.

Zbliżają się święta, a z nimi tradycja spotkań opłatkowych. Jedno z pierwszych odbyło się 1 grudnia w Urban Labie, gdzie spotkali się przedstawiciele środowiska sportowego. Jak opisuje na platformie społecznościowej miejska radna Marta Niewczas, „były wspomnienia, podsumowanie roku, opłatek i plany na rok, kiedy to Rzeszów został Europejskim Miastem Sportu 2026. Były podziękowania za organizację spotkania dla przewodniczącego Społecznej Rady Sportu przy prezydencie Rzeszowa. Nie zabrakło barszczyku, pierogów i opłatka.

Z wydarzenia pojawiła się relacja zdjęciowa na oficjalnym koncie miasta na Facebooku. Pojawił się tam również komentarz radnej Marty Niewczas. „Pozdrawiamy fotografa, który nie zauważył na spotkaniu opłatkowym radnych miasta Rzeszowa, którzy są członkami komisji sportu, turystyki i rekreacji i którzy współorganizowali to spotkanie” - napisała radna, przewodnicząca tej komisji.

Irzeczywiście, na opublikowanych dziesięciu fotografiach radnej nie ma. Na jednym widać radnego Witolda Walwen-



Spotkanie opłatkowe środowiska sportowego Rzeszowa

dra, który siedział w pierwszym rzędzie.

Ratusz: To był naprawdę przypadek

Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa, zapewnia, że nikt nikogo celowo nie wycinał ze zdjęć.

- To był naprawdę przypadek, że pani radna nie znalazła się na zdjęciach - wyjaśnia przedstawicielka ratusza. - Ale na wielu innych pani Marta Niewczas jest. Co więcej, oznaczamy także jej profil na platformie społecznościowej, ponieważ jest bardzo aktywną radną.

Rzeczniczka podkreśla, że radna ściśle współpracuje z miastem. W środę leci razem z urzędnikami do Brukseli, aby

odebrać tytuł „Europejskiego Miasta Sportu”.

- Na pewno znajdzie się na zdjęciach - obiecuje przedstawicielka prezydenta.

Jednocześnie zapewnia, że jeśli ktoś z radnych bierze udział w danym wydarzeniu, to zwykle są oni na zdjęciach publikowanych na oficjalnych kontach miasta na platformach społecznościowych.

Radny Andrzej Szlachta: O tempora, o mores!

To niejedyny kontrowersje, które wzbudziło spotkanie opłatkowe środowiska sportowego wśród radnych. Gdy zastępczyni prezydenta Krystyna Stachowska wrzuciła te same zdjęcia, radnemu Andrzejowi Szlachcie nie spodobało się, że „niektórzy

sportowcy mają inny kalendarz liturgiczny i zaczynają łamanie się opłatkami przed adwentem, w listopadzie”. „O tempora, o mores!” - komentował po łacinie.

Inny komentujący słusznie zauważył, że adwent rozpoczął się w tym roku 30 listopada, a spotkanie dzień później.

Radnemu Szlachcie opowiedziała... Marta Niewczas. „Marzę o dniu, kiedy słowo zazdrość i zawiść zniknie z rzeszowskiej rady miasta... Gdzie będziemy się wspierać, pracować nad świadomą polityką, by naszym mieszkańcom żyło się lepiej, kreować wspaniałe inicjatywy dla Rzeszowa... Gdzie radny z pierwszej ławki nie będzie krytykował wszystkiego i wszystkich na Facebooku. Bo tak łatwiej” - napisała. ©©

Gdzie w Rzeszowie mieszkania są najdroższe, a gdzie najtańsze

Marcin Trzyna
m.trzyna@nowiny24.pl

Na podstawie danych z portalu sonarhome.pl sprawdziliśmy ceny na poszczególnych osiedlach - różnice mogą sięgać blisko 3 tys. zł za metr kwadratowy.

Jak podają specjaliści z portalu sonarhome.pl, na początku grudnia tego roku ceny mieszkań w Rzeszowie za 1 m kw. oscylują w okolicach 9724 zł. Według raportu w porównaniu z listopa-

dem br. ceny spadły o 0,51 proc. Jak się okazuje na najdroższym rzeszowskim osiedlu za metr kwadratowy mieszkania trzeba zapłacić średnio 10 923 zł, co stanowi kwotę o 1199 zł wyższą od mediany cen w mieście ogółem. Z kolei w najtańszym osiedlu metr kwadratowy mieszkania kosztuje średnio 8131 zł - to o 1593 zł mniej od średniej ceny w mieście.

Średnie ceny za 1 mkw. na poszczególnych osiedlach wahają się od 8131 zł do 10 923 zł. Skąd biorą się takie różnice?



Na najdroższym osiedlu za metr kwadratowy mieszkania trzeba zapłacić średnio 10 923 zł

Spora zależy m.in. od atrakcyjności lokalizacji mieszkania. Trzeba wziąć pod uwagę m.in.: odległość od centrum, dostępność komunikacyjną, dostępność sklepów i usług, sąsiedztwo, infrastrukturę na osiedlu.

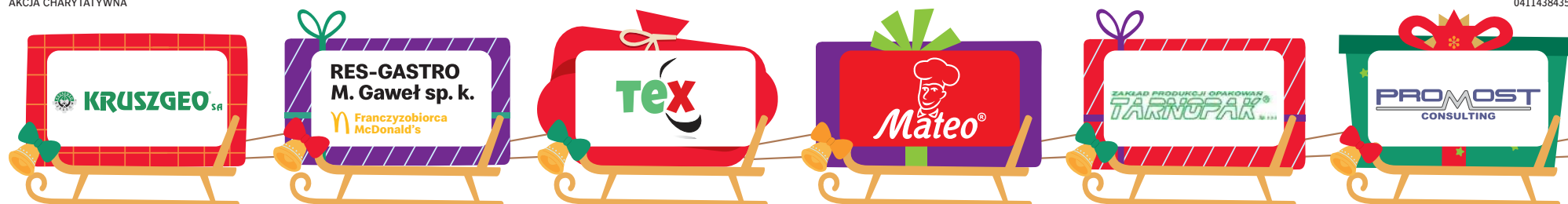
Od najtańszego do najdroższego

Średnie ceny za 1 mkw. na poszczególnych osiedlach kształtują się następująco: os. Króla Augusta - 8131 zł, os. Kmity - 8262 zł, Po-bitno - 8803 zł, generała Andersa - 8939 zł, Krakowska Południe -

8984 zł, Baranówka - 9013 zł, Matysówka - 9131 zł, Kotuli - 9210 zł, Paderewskiego - 9305 zł, Załęże - 9382 zł, Budziwój - 9456 zł, Zalesie - 9487 zł, Pułaskiego - 9514 zł, 1000-lecia - 9550 zł, Wilkowyja - 9554 zł, Mieszka I - 9584 zł, Nowe Miasto - 9655 zł, Dąbrowskiego - 9935 zł, Piastów - 9770 zł, Staromieście - 9883 zł, Grota - Roweckiego - 9865 zł, Miłocin - 10125 zł, Drabinianka - 10314 zł, Biała - 10419 zł, Zwiężczyca - 10447 zł, Staroniwa - 10460 zł, Słocina - 10625 zł, Przybyszówka - 10739 zł, Śródmieście - 10923 zł. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0411438435



Osiem żubrów z Mucznego zostanie uśpionych z powodu nieuleczalnej gruźlicy

Opr. Urszula Sobol, PAP
u.sobol@nowiny24

U ośmiu żubrów z zagrody pokazowej w Mucznej wykryto nieuleczalną gruźlicę. Zwierzęta te zostaną poddane eutanazji, co ma uchronić pozostałe osobniki przed tą śmiertelną chorobą.

Zgodę na eliminację chorych zwierząt wydał generalny dyrektor ochrony środowiska na wniosek wojewódzkiego lekarza weterynarii. Decyzja zapadła po tym, jak badania przeprowadzone w Państwowym Instytucie Weterynaryjnym w Puławach potwierdziły dodatnie wyniki gruźlicy u ośmiu żubrów. Zwierzęta przebadano po tym, jak w połowie października chorobę tę wykryto u samicy żubra, która uległa wypadkowi i została uśpiona. - Badania potwierdziły, że padła samica była zakażona gruźlicą. (...) Otrzymałiśmy kolejne wyniki i niestety w przypadku ośmiu sztuk mamy wyniki dodatnie, czyli te zwierzęta są zakażone chorobą gruźlicy - poinformowała na niedawnej konferencji wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul. I dodała: Musimy podejmować bardzo trudne decyzje, ale konieczne. Mamy na względzie ratowanie czterech żubrów, które są



FOT. BOGDAN HUCIKO

Żubry w zagrodzie pokazowej w Mucznej. Osiem zwierząt zostanie poddanych eutanazji z powodu nieuleczalnej gruźlicy

formowała na niedawnej konferencji wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul. I dodała: Musimy podejmować bardzo trudne decyzje, ale konieczne. Mamy na względzie ratowanie czterech żubrów, które są

w tejże zagrodzie, ale również mając na względzie fakt, że mamy na terenie naszego województwa żubry, które żyją na wolności.

Wojewódzki lekarz weterynarii poinformował, że eutana-

zja zwierząt będzie przeprowadzona humanitarnie. - Zwierzęta nie będą poddane odstrzałowi, tak jak bywało do tej pory, tylko będą poddane immobilizacji, a więc wprowadzone w narkozę i uśmiercone przez eutanazję - przekazał dr hab. Mirosław Welz. Jego zdaniem to najbardziej humanitarny sposób.

Lekarz weterynarii podkreślił, że obowiązujące w kraju i Europie przepisy nie pozostawiają innej możliwości działania. - Gruźlica jest chorobą nieuleczalną przeżuwaczy, jest chorobą, w przypadku której nie ma zatwierdzonej czynnej szczepionki - powiedział. Dodał, że zwalczanie administracyjne polega na badaniu i eliminacji zwierząt reagujących, a więc zakażonych; nie ma

Wojewódzki lekarz weterynarii zapewnił, że uśmiercenie zwierząt odbędzie się z zachowaniem najwyższych standardów humanitarnych

możliwości wyleczenia ani szczepienia tych zwierząt.

Eliminacja zakażonych zwierząt odbędzie się do końca grudnia, a następnie teren ośmiohektarowej zagrody pokazowej w Mucznej zostanie zdezynfekowany. - Będziemy szukać okienek pogodowych, żeby ten teren był w pełni zdezynfekowany, a wszystko, czego nie da się wymienić, zostanie w tej zagrodzie zniszczone. Pełna dezynfekcja, łącznie z wymianą ziemi, to jest czas sięgający nawet półtora roku - dodał wojewódzki lekarz weterynarii.

Cztery żubry z zagrody pokazowej, u których nie stwierdzono zakażenia gruźlicą, odizolowano. Zwierzęta będą badane co trzy miesiące. Pozostaną na wydzielonym obszarze do czasu, aż cały ośmiohektarowa zagroda zostanie uznana za bezpieczny teren.

Jak wyjaśnił wojewódzki lekarz weterynarii, w połowie października samica żubra spadła z 11-metrowej skarpy; ponieważ doznała uszkodzenia rdzenia kręgowego, została uśpiona.

Rutynowa sekcja zwłok ujawniła podejrzenie gruźlicy, które zostało oficjalnie potwierdzone 14 listopada po badaniach w Państwowym Instytucie Weterynaryjnym w Puławach.

Na razie nie udało się ustalić, od jakiego zwierzęcia doszło do pierwotnego zakażenia; lekarz weterynarii zaznaczył jednak, że prątek gruźlicy *Mycobacterium caprae* występuje w Bieszczadach także u dzików i sporadycznie u borsuków.

Mycobacterium caprae jest groźny również dla człowieka. Pracownicy zagrody, którzy mieli kontakt z żubrami, zostali objęci nadzorem epidemiologicznym. Badania potwierdziły, że wszyscy są zdrowi.

Żubry sprowadzono w Bieszczady na początku lat 60. ubiegłego wieku, po ponad dwustu latach ich nieobecności na tym terenie. W Bieszczadach żyje ponad 800 żubrów - to najlicniejsza populacja w Polsce poza Puszczą Białowieską, a jednocześnie największa na świecie populacja tego gatunku zasiedlająca ekosystemy górskie. (PAP/AL)

Odpady komunalne zakopano na terenie zabytkowego obiektu

Wojciech Tataro
wojciech.tataro@polskapress.pl

Prokuratura bada nielegalne zakopywanie odpadów przez pracowników Urzędu Gminy w Jaworniku Polskim na terenie zabytkowego zespołu pałacowo-parkowego w Hadlach Szklarskich.

Jak podaje prokuratura, odpady miały być zakopywane w latach 2017-2018 na działkach gminnych nr 67/2 i 68 w Hadlach Szklarskich.

O podejrzeniu popełnienia przestępstwa zawiadomił sam Urząd Gminy i Miasta w Jaworniku Polskim, a konkretnie nowy burmistrz wybrany w ostatnich wyborach samorządowych.

Po przeprowadzeniu czynności sprawdzających Prokura-

tura Rejonowa w Przeworsku 21 listopada zdecydowała o wszczęciu śledztwa na podstawie art. 183 § 1 kk. - Przeprowadzone czynności sprawdzające dostarczyły podstaw do wszczęcia śledztwa w sprawie zakopywania odpadów komunalnych przez pracowników Urzędu Gminy w Jaworniku Polskim. Odpady miały być zakopywane w warunkach i okolicznościach mogących spowodować zagrożenie życia lub zdrowia człowieka, istotne obniżenie jakości wody, powietrza lub gleby, a także zniszczenie świata roślinnego i zwierzęcego w znacznych rozmiarach, tj. czyn z art. 183 § 1 kk. Prowadzenie śledztwa powierzono Komendzie Powiatowej Policji w Przeworsku - informuje Marta Pętkowska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Przemysłu.

Śledztwo w sprawie nielegalnego składowania odpadów

Teraz policja będzie przesłuchiwać świadków, zbierać dowody i przeprowadzać oględziny.

Według zapewnień prokuratury pierwsze wnioski ze śledztwa będą znane jeszcze w tym roku. Do tej pory nikomu nie postawiono zarzutów.

Mieszkańcy Hadli Szklarskich nieoficjalnie mówią, że zakopane odpady to głównie śmieci z gminnych cmentarzy - wieńce, plastik i odpady biologiczne - a o ich składowaniu miał wiedzieć poprzedni burmistrz gminy.

Wszystkie szczegóły i wątpliwości wyjaśni prowadzone śledztwo. ©

Poprawa bezpieczeństwa na lotnisku w Jasionce będzie kosztować ok. 11 mln zł

Opr. Urszula Sobol, PAP
u.sobol@nowiny24.pl

Modernizacja systemu kontroli bezpieczeństwa na lotnisku w Jasionce kosztować będzie blisko 11 mln zł i pozwoli m.in. szybciej wykrywać materiały wybuchowe.

Jak poinformował prezes zarządu podrzeszowskiego portu Adam Hamryszczak, podpisana została już umowa na dostawę sprzętu z konsorcjum firm Dimark i Anglosec. - Ta inwestycja to kolejny krok w kierunku podnoszenia standardów bezpieczeństwa i jakości obsługi na naszym lotnisku. Nowoczesne systemy pozwolą jeszcze skuteczniej dbać o bezpieczeństwo pasażerów, spełniając najwyższe międzynarodowe wymagania - dodał.

Jak podkreślił, inwestycja została dofinansowana w ramach unijnego programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027. - Dzięki temu wsparciu możemy realizować projekt, który wpłynie na komfort podróży i wzmocni pozycję portu jako nowoczesnego i bezpiecznego węzła komunikacyjnego w tej części Europy - zaznaczył.

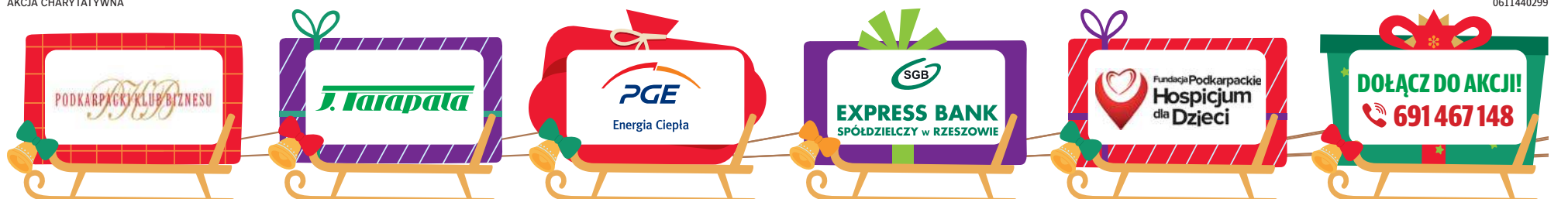
Inwestują w nowoczesny sprzęt

Na lotnisku zamontowane zostaną trzy urządzenia systemów wykrywania materiałów wybuchowych w bagażu kabinowym (EDSCB) w standardzie C3. To najnowsza generacja sprzętu, która zwiększy skuteczność kontroli bezpieczeństwa przy jednoczesnym skró-

ceniu czasu odprawy pasażerów. Dzięki zastosowaniu tego systemu pasażerowie nie będą musieli wyjmować z bagażu podręcznego płynów i urządzeń elektronicznych.

Nowy sprzęt zużywa też o minimum 30 procent mniej energii elektrycznej w porównaniu do obecnie użytkowanego wyposażenia. W ramach inwestycji kupione zostaną trzy automatyczne systemy transportu kuwet (ATRS), cztery bramki dostępu do strefy kontroli oraz 20 kamer monitorujących Punkt Kontroli Bezpieczeństwa.

Wartość projektu to niemal 11 mln zł, dofinansowanie z Programu FEnIKS to ponad 6,6 mln zł, natomiast wkład własny lotniska to niemal 4,3 mln zł. ©



REGION ŻADNE Z INNYCH PAŃSTW NIE ZOSTAŁO TAK OGRABIONE PODCZAS WOJNY Z DZIEŁ SZTUKI, JAK POLSKA

Niemcy wywieźli z Podkarpacia co najmniej kilka bezcennych dzieł sztuki

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

W czasie wojny z polskich kolekcji prywatnych i publicznych zniknęło ponad pół miliona dzieł sztuki wycenianych na olbrzymią kwotę kilkudziesięciu miliardów ówczesnych dolarów.

Najszlachetniejszym „podkarpacym” obiektem - znajdującym się w bazie strat wojennych Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego - jest obraz „Portret młodzieńca” Rafaela Santi. Należał, obok „Damy z gronostajem” Leonarda da Vinci i „Krajobrazu z miłosiernym Samarytaninem” Rembrandta, do trzech najcenniejszych obrazów w przedwojennych polskich kolekcjach. Dzieła te nazwano Wielką Trójką.

W 1939 roku wraz z innymi skarbcami z Wielkiej Trójki został ewakuowany z Muzeum Książąt Czartoryskich w Krakowie do pałacu Czartoryskich w Sieniawie i ukryty w skrytce w oficynie. Okupanci znaleźli „Portret młodzieńca” i wywieźli do Berlina, gdzie zaginął bez śladu. Polskim władzom nie udało się do dziś odzyskać tego bezcennego obrazu (pozostałe z Wielkiej Trójki odnaleziono), mimo że w ciągu ostatnich dziesięcioleci sprawdzono wiele tropów.

Austriacki historyk sztuki na czele grupy rabusiów

Obraz „Portret młodzieńca” widnieje w niemieckim katalogu pt. „Sichergestellte Kunstwerke im Generalgouvernement”. Katalog dokumentuje 521 najcenniejszych dzieł sztuki zrabowanych podczas II wojny światowej



„Portret młodzieńca” Rafaela Santi był ukrywany podczas wojny w pałacowej oficynie w Sieniawie

w Polsce. Publikacja została przygotowana przez biuro Specjalnego Komisarza ds. Zabezpieczenia Dzieł Sztuki na Wschodnich Terenach Okupowanych (Sonderauftragten für den Schutz und die Sicherung von Kunstwerken in den besetzten Ostgebieten). Funkcję tę pełnił austriacki historyk sztuki dr Kajetan Mühlmann.

To on - wspierany przez kierownika swojego sztabu SS-Hauptsturmführera Seppa Ernsta - już w październiku 1939 roku stworzył struktury odpowiedzialne za przejęcie polskich zbiorów muzealnych i kolekcji prywatnych, które w wyniku wojny znalazły się na obszarach Generalnego Gubernatorstwa. W celu skuteczniejszej realizacji tego zadania Mühlmann powołał dwie

grupy operacyjne, Północną i Południową.

Hitler kazał zwrócić obrazy Potoczekiemu

Na dzisiejszym Podkarpaciu operowała zarówno Grupa Południowa, jak i Północna. Ta pierwsza przejęła część zbiorów sztuki należących do Alfreda Potockiego z Łańcuta.

Grupa Północna, którą kierował Josef Mühlmann, „zabezpieczyła” dzieła sztuki odnalezione w dobrach Czartoryskich w Pełkiniach, Lubomirskich w Przeworsku i Tarnowskich w Dukli.

9 obrazów figurujących w katalogu „Sichergestellte” zwrócono Alfredowi Potoczekiemu z Łańcuta (5 dzieł Françoisa Bouchera, 2 Antoine Watteau oraz obrazy Jeana Honore Fragonarda i mistrza górnonie-



Przeworska „Madonna z Dzieciątkiem” wróciła do Polski w 2023 roku

mieckiego). Decyzję w tej sprawie podjął Adolf Hitler. Kanclerz III Rzeszy był oczarowany matką Alfreda, Elżbietą Potocką. Miał też w pamięci fakt, że ojcem chrzestnym ostatniego ordynata łańcuckiego był cesarz Wilhelm II.

Odnalezienie „Madonny z Dzieciątkiem”

W ministerialnej bazie strat wojennych znajdował się długo pochodzący z Podkarpacia obraz „Madonna z Dzieciątkiem” mistrza weneckiego z II połowy XVI w., który opublikowany był w katalogu „Sichergestellte” pod poz. 145. Właścicielem w chwili utraty obrazu „Madonna z Dzieciątkiem” był książę Lubomirski, właściciel dóbr przeworskich.

W styczniu 2022 r. pracownik Departamentu Restytucji

W lipcu 2023 roku obraz został przekazany do zbiorów Muzeum Książąt Lubomirskich - oddziału Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Wrocławiu. W momencie wybuchu wojny znajdował się w pałacu Lubomirskich w Przeworsku. Obraz został zagrabiony przez Niemców ok. 1940 roku.

Wyposażenie synagog

W ministerialnej bazie strat wojennych znajdują się także wyposażenie wnętrz synagog Nowomiejskiej oraz Małej (Staromiejskiej) w Rzeszowie, a także Wyższego Seminarium Duchownego w Przemyślu.

Ocalały dwie cenne kolekcje

Na szczęście ocalała najcenniejsza w II RP kolekcja dzieł sztuki rodziny Tarnowskich, zwana Kolekcją Dzikowską. Ostatni pan na Dzikowie Artur Tarnowski, spodziewając się wybuchu wojny, najcenniejsze obrazy złożył jako depozyt w Muzeum Narodowym w Krakowie. Inna część zbiorów, m.in. cenny księgozbiór, została ukryta w różnych miejscach. Niemcy skradli z zamku w Dzikowie jedynie... kilkadziesiąt wyprawionych skór, które miały posłużyć do oprawy ksiąg. Dziś w Muzeum - Zamku w Dzikowie - Tarnobrzegu można podziwiać około 120 obrazów wybitnych malarzy polskich i zagranicznych z Kolekcji Dzikowskiej.

Zawieruchę wojenną przetrwała też druga cenna podkarpacka kolekcja dzieł sztuki - Galeria Dąbskich, która była przechowywana w rzeszowskim ratuszu. Wszystkie 163 obrazy z tej kolekcji posiada Muzeum Okręgowe w Rzeszowie. ©©

REKLAMA

0011448382

Listy do Mikołaja

Weź udział w konkursie

www.nowiny24.pl/listydomikolaja

ORGANIZATOR:



nowiny
nowiny24.pl

MECENAS AKCJI:



ORLEN
OIL

PARTNER GŁÓWNY:



FLYPARK

PARTNER WSPIERAJĄCY:



Tex



Dr. Gurgul
Rok zał. 1887



Roksana



Intermarche
SUPER

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejęła straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GLÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.



Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i zaproponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze

swoich zobowiązań sojusznicych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy

i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraincami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał.

PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziłeś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/IZ3RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas posiłków zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo

badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy goniwę myśli, a także bezsenność.

- Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żo-

łądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepności krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie, stosowana leczniczo w stanach

przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

- Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpiele w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przerębłach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych se-



Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

sjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpiele dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie,** ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwężeniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydalą wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się grubopłamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazany przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebytej chorobie; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrę może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrę jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ru-

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada Cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
- 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
- 1 łyżeczka kurkumy,
- sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
- 1 łyżeczka miodu,
- szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.

Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.

- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.

- Następnie odstaw napój na 3-4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.

- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły.

Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3-4 plasterki świeżego imbiru

● 1-2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.

- Do dzbanki włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.

- Zalej składniki gorącą wodą.

- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.

- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki.

Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedną z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Ekspertki zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wrażliwość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

– Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Ekspertki podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiązane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzysztwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju



FOT. ADAM JANKOWSKI/ARCHIWUM

Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroza bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemysłowców, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

AUTOREKLAMA

nasza HISTORIA

Nasza historia nigdy się nie powtarza

naszahistoria.pl

REKLAMA

0011449073

PREZYDENT MIASTA RZESZOWA
AR-P.6740.782.2025.BP3

Rzeszów, 6.12.2025 r.

OBWIESZCZENIE

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

PREZYDENT MIASTA RZESZOWA

zawadamia o wydaniu decyzji

znak: AR-P.6740.782.2025.BP3, Nr 2/2025 z dnia 9 grudnia 2025 r.
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:

„Rozbudowa publicznej drogi gminnej KDZ od ul. Welca do Parku Wodnego wraz z niezbędną infrastrukturą” w ramach zadania inwestycyjnego pn.: „Budowa drogi od ul. Welca do Parku Wodnego”

1. Działki, które Inwestor zamierza zająć pod pas drogowy objęty liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:
- województwo podkarpackie, powiat m. Rzeszów, jednostka ewidencyjna 186301_1 Rzeszów, obr. 216 Rzeszów – Staromieście:

432/38 (432/1), 432/41 (432/7), 432/44 (432/9), 432/47 (432/16), 432/48 (432/21), 432/23, 432/24, 432/52 (432/25), 432/50 (432/26), 478/10 (478/6), 482/4 (482/2), 484/5 (484/3), 486/5, 489/2.

2. Działki, w granicach terenu niezbędnego dla wykonania obiektów budowlanych leżących poza linią rozgraniczającą teren inwestycji (w liniach czasowego zajęcia):
- województwo podkarpackie, powiat m. Rzeszów, jednostka ewidencyjna 186301_1 Rzeszów, obr. 216 Rzeszów – Staromieście:

432/43 (432/9), 432/45 (432/9), 481, 482/1, 482/3 (482/2), 482/5 (482/2), 483, 484/6 (484/3), 485.

Wyjaśnia się, że w odniesieniu do nieruchomości, która uległa podziałowi – przed nawiasem podano numer działki po podziale, w nawiasie numery działek przed podziałem. Ponadto numery działek zajmowanych przez inwestycję zostały oznaczone pogrubioną czcionką. Jeżeli przedstawiona jest tylko jedna działka, to jest to działka niezdziedziona, zajmowana przez inwestycję.

Z treścią ww. decyzji strony mogą zapoznać się w dniach pracy Urzędu w godzinach od 8:00 do 15:30, w środę od 8:00 do 17:00 w Wydziale Architektury - Rzeszów, ulica Kopernika 15, pokój nr 30.

Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w decyzji. **UWAGA! od 1 listopada 2025 r. poniedziałki i piątki wyłączone są z obsługi Klientów Wydziału Architektury. Powyższe nie dotyczy czynności składania pism, zastrzeżeń i wniosków w pokoju nr 35 (Sekretariat).**

(-)

Z up. PREZYDENTA MIASTA RZESZOWA

Małgorzata Pączek

Zastępca Dyrektora w Wydziale Architektury

Urzędu Miasta Rzeszowa

(podpisane bezpiecznym podpisem elektronicznym)

REKLAMA

0011448864

Wójt Gminy Dębica informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Dębica przy ul. Stefana Batorego 13 na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni, w okresie od 9.12.2025 r. do 30.12.2025 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych przez Gminę Dębica do oddania na najem, położonych w miejscowości Pustków Osiedle. Szczegóły na stronie internetowej www.ugdebica.pl w dziale ogłoszenia oraz pod numerem tel. 14 680 33 27.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: 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,
biuro czynne pon.-pt. 8.00 -16.00

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

600-033-733 Auta kupię za gotówkę.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów
montaż wkładów i nasad - 17 8623831

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA

0011448842

Burmistrz Strzyżowa

informuje,

że w Biuletynie Informacji Publicznej <http://bip.strzyzow.pl/> oraz na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Strzyżowie ul. Przewalcyka 5 zostały wywieszone w dniu 9.12.2025 r. na okres 21 dni wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Strzyżów przeznaczonych do sprzedaży, dzierżawy i oddania w użyczenie.

Wykazy dotyczą działek:

nr 418/17 o pow. 0,0174 ha i 447/23 o pow. 0,0218 ha poł. w Strzyżowie obręb ewid. 0001, nr 1082/1 o pow. 0,21 ha poł. w Wysokiej Strzyżowskiej, nr 475 o pow. 0,3362 ha poł. w Strzyżowie obręb ewid. 0005 przeznaczonych do sprzedaży, nr 737 o pow. 0,49 ha poł. w Tropi, nr 554/7 o pow. 0,0265 ha i część działki nr 1052/3 o pow. 0,0001 ha poł. w Strzyżowie obręb ewid. 0001 przeznaczonych do dzierżawy oraz nr 550/25 o pow. 0,1788 ha, nr 551/9 o pow. 0,0713 ha, nr 553/4 o pow. 0,0430 ha, część działki nr 550/24 o pow. 0,0630 ha, część działki nr 554/32 o pow. 0,0018 ha poł. w Strzyżowie obręb ewid. 0001 przeznaczonych do oddania w użyczenie.

REKLAMA

0011447896

OBWIESZCZENIE z dnia 10 grudnia 2025 r.

Stosownie do art. 11f ust. 3, 6 i 7a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311)

WOJEWODA PODKARPACKI zawadamia

o wydaniu decyzji z dnia 21.11.2025 r. znak I-III.7821.13.2023 utrzymującej w mocy decyzję Starosty Przeworskiego z dnia 21.07.2023 r. Nr I/2023 znak BO.6740.1.1.2023 udzielającą zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr P1629R Widaczów-Swiebodna-Pruchnik klasy „L” od km 3+180 do km 4+180” na działkach objętych liniami rozgraniczającymi nr ewid. 816, 1086/1, 1120/1, 537 (537/1 i 537/2), 538 (538/1 i 538/2) jednostka ewidencyjna 181404_2.0003 Hucisko Jawornickie w części, w jakiej dotyczy działki nr ewid. 1120/1 położonej w Hucisku Jawornickim.

Z treścią powyższej decyzji można zapoznać się w urzędowym publikatorze teleinformatycznym - Biuletynie Informacji Publicznej Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, pod adresem: www.gov.pl/web/uw-podkarpacki, w zakładce „Co robimy/Nieruchomości i budownictwo/Decyzje o zezwoleniu na realizację inwestycji” lub osobiście w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 15 (VI p., pokój nr 605a).

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Stosownie do art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691), decyzję uważa się za doręczoną po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), wskazuje się 10.12.2025 r. jako dzień udostępnienia treści decyzji. Udostępnienie następuje na okres 14 dni. Z dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 15 (VI p., pokój nr 605a).

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 190

Anna Lewandowska postawiła na czerwień

Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrajaniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą

Polsat Film, 21:00
Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywałam sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



- Poziomo:**
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Luzjonista”,
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynię przez województwo małopolskie,
23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni złodzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, чудо,
42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

- 1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.

Baran (21.03 - 19.04)

Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

1	■	2	■	3		4	5	■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12							■	13			
	■			14				■	■	15				■		■	
16					■	17							■	18			
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■	
23	24		25			■	26			■	27		28			29	
■	■	■	■			■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
30																	
■	■	■	■										■	■	■	■	■
31		32	33										34	35	36	37	
	■		■										■	■	■	■	
38													39				
	■		■										■	■	■	■	
40													■	41			
	■		■	42										■		■	■

AUTOPROMOCJA 0110988879

nowiny
n o w i n y 24.pl
w prenumeracie z Tele Magazynem
☎ 17 777 01 39

ROZWIĄZANIE NR 189

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

- 6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec tawarzystki,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,

- 28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób. **Panna (23.08 - 22.09)** Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące. **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszy to Twoich bliskich. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

DevelopRes znów wygrywa. Teraz derby Podkarpacia

Marek Bluj
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | TAURON LIGA. **KS Developres podrażniony porażką w Lidze Mistrzyń znów jest na zwycięskiej ścieżce. W meczu 9. kolejki Tauron Ligi Rysice błyskawicznie pokonały Pałac Bydgoszcz 3:0**

Po zaskakującej porażce w Paryżu z Levallois Paris Saint-Cloud, mistrzem Francji nie brakowało spekulacji na temat dyspozycji rzeszowskiej drużyny. Rzeszowianki prędko wróciły do równowagi i po zdecydowanym i szybkim, bo trwającym tylko 84 minuty spotkaniu pokonały dobrze spisujący się w tym sezonie Metal-Kas Pałac Bydgoszcz.

Gospodynie tylko w pierwszym secie nawiązywały równą walkę z mistrzyniami Polski, które stanowiącym finiszem i ręką najskuteczniejszej w hali Łuczniczka Amerykanki Taylor Bannister na dobry początek zamknęły rywalizację. Kiedy złapały już luz i jeszcze więcej pewności, po remisowym wstępie do drugiej partii (7:7) dodały gazu i całkowicie dominowały, seriami zdobywając punkty. Trzecią odsłonę podopiecznych trenera Cesara Hernandez Gonzaleza rozpoczęły od prowadzenia 9:0. Na polu zagrywki stanęła świetnie dyrygująca grą swoich koleżanek Katarzyna Wenerska i nękała rywalki trudnymi, także asowymi serwami. Na dystansie ambitne bydgoszczanki zniwelowały straty nawet do trzech punktów (14:17), hiszpański coach gości profilaktycznie wziął czas, ale przy takiej różnicy potencjałów, zwłaszcza w ofensywie na korzyść liderki ekstraklasy, żaden cud nie mógł się przydarzyć i oczywiście się nie przydarzył. MVP spotkania



Rzeszowianki stanęły w Bydgoszczy na wysokości zadania, rozegrały dobry mecz i pewnie zdobyły 3 punkty

wybrana została Katarzyna Wenerska, która zapisała na swoim koncie sześć oczek, w tym cztery asy. To trzecia statuetka w tym sezonie rozgrywanej rzeszowskiej drużyny, która pewnie prowadzi w tabeli.

- Jest to dla nas pewien komfort. Rehabilitacja po ostatnim meczu. Zagrałyśmy tak, jak mniej więcej chciałybyśmy grać, ale nasza forma cały czas faluje, tym bardziej cieszy zwycięstwo w takim stylu. Jeśli chodzi o koncentrację, był to najlepszy mecz, bo w żadnym momencie nie odpuściliśmy i cały czas grałyśmy swoje, to co sobie założyłyśmy. Jestem bardzo zadowolona z tego meczu - mówiła Wenerska.

- Do Francji pojechaliśmy wygrać, nie udało się. Było po tym meczu ciężko, miałam obawy, że to też może być bardzo ciężki mecz. Na szczęście podniosłyśmy się i zagrałyśmy, myślę dość fajny mecz - nie ukrywała nasza zawodniczka.

- Porażka w Lidze Mistrzyń zabolowała nas trochę, chciałyśmy się skupić na tym, aby zagrać dobre spotkanie i nie stracić żadnych setów. Udało się. Cieszy kolejne zwycięstwo w Tauron Lidze, ale chcemy, aby nasza siatkówka jakościowo wyglądała jeszcze lepiej i ciężko nad tym pracujemy. Porażka w Lidze Mistrzyń jest to dla nas ogromna lekcja, takie porażki boją, ale wiemy co trzeba po-

prawić, jeżeli to wykorzystamy, to wyjdzie nam tylko na plus - stwierdziła Aleksandra Szczygłowska.

W niedzielę na Podpromiu derby Podkarpacia. O godzinie 20 rozpocznie się spotkanie Developresu ze Stalą Mielec. Faworyt jest tylko jeden, ale ciekawej siatkówki na pewno nie zabraknie.

METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ - KS DEVELOPRES RZESZÓW 0:3 (20:25, 17:25, 19:25)

Pałac: Łyczakowska, Makarewicz 5, Witowska, Foucher 8, Nowakowska 4, Pol 2, Jagła (libero) oraz Ziółkowska (libero), Sobalska, Głodzińska 3, Dębowska 4, Adamczewska 5. Trener Martino Volpini.

Developres: Wenerska 6, Piasecka 7, Heyrman 6, Dorsman 10, Bennister 15, Jasper 9 Szczygłowska (libero) oraz Sieradzka 1, Chmielewska, Kubas, Pierzchała. Trener Cesar Hernandez Gonzalez.

Sędziowali: Rafał Pośpiech i Mariusz Fiutek. **MVP:** Katarzyna Wenerska. **Widzów:** 670.

Wyniki meczów 9. kolejki: Sokół & Hagric Mogilno - ITA Tools Stal Mielec 3:2 (15:25, 15:25, 25:21, 25:15, 15:13); EcoHarpoon Nowel LOS Nowy Dwór Mazowiecki - BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała 0:3 (13:25, 16:25, 15:25); ŁKS Commercecon Łódź - Lotto Chemik Police 3:2 (25:19, 30:28, 19:25, 22:25, 15:8); Moya Radomka Radom - PGE Budowlani Łódź 1:3 (19:25, 26:24, 16:25, 25:27); UNI Opole - #VolleyWroclaw zakończył się po zamknięciu numeru.

1. KS DevelopRes	9	25	26:6
2. PGE Budowlani Łódź	9	21	23:10
3. UNI Opole	8	18	19:8
4. BKS Bostik Bielsko-Biała	9	17	21:16
5. ŁKS Commercecon	8	16	19:13
6. Pałac Bydgoszcz	8	13	15:14
7. Moya Radomka	9	11	16:17
8. ITA Tools Stal	9	11	16:21
9. Sokół Mogilno	9	10	16:21
10. LOTTO Chemik Police	9	9	15:21
11. #VolleyWroclaw	8	5	7:21
12. LOS Nowy Dwór Mazow.	9	0	2:27

W następną kolejke (niedziela - 14.12; godz. 20): KS DevelopRes - ITA Tools Stal Mielec. © P

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spi-

suje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:
18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao - PSG
21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund - FK Bodø/Glimt
21:00 Club Brugge - Arsenal FC
21:00 Juventus FC - Pafos FC
21:00 Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu piłkarskiego Pucharu Polski?

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do potwórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacnie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

Dziś w Lidze Mistrzów
polskie derby: Asseco
Resovia vs. Warta ZawiercieMarek Bluż
sport@nowiny24.pl

SIATKÓWKA | LIGA MISTRZÓW.
Warta Zawiercie - Asseco Resovia to starcie 1. kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzów. Derby Polski w grupie D to jeden z hitów inauguracji Champions League 2025/26.

W tym sezonie w tych elitarnych rozgrywkach uczestniczą cztery polskie zespoły: Bogdanka LUK Lublin, Aluron CMC Warta Zawiercie, PGE Projekt Warszawa oraz Asseco Resovia, która otrzymała „dziką kartę”.

Już w fazie grupowej dwie polskie drużyny - Warta i Asseco Resovia - będą rywalizować ze sobą. Pierwszy mecz już dziś o godzinie 18 na początek walki o pierwsze miejsce w grupie D, bo eksperci są zgodni w swoich opiniach, że Jurajscy Rycerze, którzy są gospodarzem dzisiejszej konfrontacji i team znad Wisłoka rozstrzygną między sobą, kto bezpośrednio awansuje do ćwierćfinału. W drugiej parze grupy D w ramach 1. kolejki zmierzą się niemiecki SVG Luenburg z portugalskim Sportingiem CP.

Zdecydowanym faworytem spotkania są zawiercianie - wicemistrzowie Polski i klubowi wicemistrzowie Europy. 22 listopada w 7. kolejce PlusLigi podopieczni Michała Winiarskiego wygrali pewnie z ekipą Massimo Bottiego na Podpro-

miu 3:0. MVP meczu wybrany został Bartosz Kwolek, który przedłużył kontrakt z Jurajską Armią do 2029 roku. Jak będzie dziś? Mecz rozegrany zostanie w Arenie Sosnowiec Arcelor-Mittal Parku, ponieważ hala w Zawierciu nie spełnia wymogów europejskich pucharów.

Zawiercie gra bardzo dobrze, to bardzo mocna drużyna, która znajduje się w wysokiej formie. Wierzę, jednak, że nasz zespół stoczy z nią wyrównany, stojący na wysokim poziomie i emocjonujący pojedynek - powiedział Piotr Maciąg, szef rzeszowskiego klubu.

Zmorą rzeszowskiej drużyny jest falująca gra oraz błędy, które w przemożnym stopniu wpłynęły na ostatnią porażkę 0:3 z Jastrzębskim Węglem. Resovia musi zdecydowanie lepiej zagrywać i odpowiedzieć na spodziewaną agresywną grę przeciwnika, któremu też się przydarzyły porażki, jak ze Skrą Bełchatów i Treflem Gdańsk. Po obu stronach siatki gwiazdy, świetni zawodnicy. Czy resoviacy, którzy statystyki z Wartą mają dużo słabsze, wzniosą się na taki poziom, że wezmą rewanż za listopadową porażkę? Czy górą będzie Mateusz Bieniek i jego drużyna? Tego jeszcze nie wie nikt. Pewne jest, że wynik dzisiejszej potyczki może mieć ogromne znaczenie, kto wygra grupę D. Start o 18; na żywo w Polsacie Sport 1.©©



W rzeszowskiej drużynie duża mobilizacja. Czy jednak będzie miała ona na tyle argumentów by pokonać Wartę?

SIATKÓWKA | MODŁĄ SIĘ O POWRÓT DO ZDROWIA

Była gwiazda Asseco Resovii jest chora na nowotwór Sam Deroo (ur. 1992 r.) siatkarz reprezentacji Belgii, który grał w ZAKSIE Kędzierzyn-Koźle (2015-19) i Asseco Resovii (2021/22), a ostatnio w Lokomotiwie Nowosybirsk zachorował na nowotwór i wkrótce rozpocznie chemioterapię. „Całym sercem jesteśmy przy nim i modlimy się o jego szybki powrót do zdrowia. Wszyscy razem stawimy czoła chorobie. Sam, jesteśmy z Tobą!” - czytamy w oświadczeniu Lokomotiwu.



FOT. STAL STALOWA WOLA/FB

ŻUŻEL

Kiedy poznamy terminarze?

Terminarz PGE Ekstraligi 2026 zostanie zaprezentowany 17 grudnia o godz. 18 w specjalnym magazynie LIVE w CANAL+. 18 grudnia o godz. 20 ogłoszony zostanie terminarz Metalkas 2. Ekstraligi.

Remis nad Odrą - Stal Rzeszów
przezimuje w pierwszej szóstceTomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA.
W ostatnim meczu 19. kolejki, też ostatnim w roku, Stal zremisowała nad Odrą i przezimuje na 5. miejscu. Po powrocie do 1 ligi tak wysoko w tej fazie sezonu nie była.

Stalowcy mogli się zdobyć na więcej niż jedno trafienie, ale po meczu nie narzekali, bo raczej nie było powodu. To Śląsk stworzył więcej klarownych okazji - oddał 12 strzałów na bramkę, z czego 8 było celnych (9/3 na tym polu po stronie rzeszowian).

Sam Luka Marjanac mógł ustrzelić hat-tricka, ale trafił do celu wtedy, gdy okazję miał nieoczywistą, celując z ostrego kąta. Swiatosław Waniwskij mógł się (chyba) bardziej wykaazać w tej sytuacji, ale w późniejszej fazie meczu zrobił wiele dobrego dla drużyny.

Gol Bośniaka zapalił na tablicy remis, bo to Biało-Niebiescy idealnie weszli w mecz. W 6. minucie Jonathan Junior uruchomił na skrzydle Oliwera Sławińskiego, który sprzed linii końcowej boiska wycofał piłkę do Patryka Warczaka, ten dookładnie zacentrował w pole karne, nadbiegający Sebastien Thill idealnie złożył się do strzału głową i wpakował piłkę pod poprzeczkę.

- Deklarowałem przed meczem, że chcemy grać w piłkę,



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/POLSKAPRESS

Swiatosław Waniwskij wykonał we Wrocławiu dobrą robotę. Władysław Krasowski także się napracował

strzelić więcej goli i wydaje mi się, że przez 90 minut, choć absolutnie nie było nam w żadnym aspekcie łatwo, to do ostatniej minuty staraliśmy się wygrać ten mecz. Szybki gol? Po doświadczeniach z początku sezonu staramy się agresywnie wchodzić w mecz - ocenił Marek Zub.

Trener Stali nie wnikał w kwestię, czy remis był sprawnym, czy niekoniecznie. - Jakby nie patrzeć na dwumecz ze Śląskiem, jesteśmy trochę w przodzie (na Hetmańskiej Stal wygrała 2:1 - red.) i być może gdzieś tam pod koniec rozgrywek może mieć to znaczenie. Żyłybyśmy obu drużynom, aby

tak to właśnie wyglądało, tym bardziej że jesteśmy w uprzywilejowanej sytuacji - uśmiechał się coach Stali. ©©

Śląsk Wrocław	1 (1)
Stal Rzeszów	1 (1)

Bramki: 0:1 Thill 6, 1:1 Marjanac 21.

Śląsk: Szromnik - Llinares, Malec, Rosiak (85. Guercio), Szota - Klimek (58. Warchoł), Macenko (71. Jezierski), Marjanac (71. Szarabura), Yriarte (85. Sokolowski) - Żukowski, Banaszak. Trener: Ante Simundza.

Stal: Waniwskij - Warczak, Kaczor, Krasowski, Kukułka - Łyczak (60. Masiak), Łysiak (80. Kucharski), Thill, Sławiński (60. Kądziołka), Wachowiak (60. Wołski) - Junior (85. Darwish). Trener: Marek Zub.

Sędziował: Piszczelok (Katowice).
Widzów: 9530 (310 z Rzeszowa).

1. Wisła Kraków	19	43	48-15
2. Polonia Bytom	19	34	33-21
3. Pogoń Grodzisk M.	19	33	37-27
4. Chrobry Głogów	19	31	26-18
5. Stal Rzeszów	19	31	30-29
6. Wieczysta Kraków	19	30	40-29
7. Śląsk Wrocław	19	30	34-31
8. Ruch Chorzów	19	30	29-26
9. Polonia Warszawa	19	30	29-27
10. Miedź Legnica	19	30	35-36
11. ŁKS Łódź	19	26	28-29
12. Pogoń Siedlce	19	22	21-21
13. Odra Opole	19	22	19-23
14. Puszcza Niepolomice	19	19	20-24
15. Znicz Pruszków	19	17	21-41
16. GKS Tychy	19	13	25-43
17. Stal Mielec	19	13	21-40
18. Górnik Łęczna	19	11	22-38

Wygrana stalowowolan, AZS dał się zaskoczyć

Tomasz Ryzner
sport@nowiny24.pl

KOSZYKÓWKA | 2. LIGA. **W 13. kolejce na swoje wyszła Stal Stalowa Wola, która po zwycięstwie w tym meczu wygrała w Katowicach 72:65.**

AZS Jarosław stracił aż 30 punktów w I kwarcie meczu w Rybniku, na koniec przegrał z MKKS-em 64:85, pempaVita Resovia Rzeszów zrobiła, ile mogła w Tarnowskich Górach (79:110), a mecz Niedźwiadków Przemysł przelożono.

AZS AWF KATOWICE - STAL STALOWA WOLA 65:72 (18:19, 14:16, 11:17, 22:20)

Stal: Maciej Paterek 2, Siemianuk 22 (4x3), Maciejak 19 (6 as., 4 str., 8 prz.), Łabuda 9 (3x3), Krzywdziński 7 (1x3, 8 zb., 3 as., 3 str.) oraz Bandyga 0, Marcin Paterek 1, Krzek 0, Kunc 4 (10 zb.), Jadaś 8. Trener: Rafał Partyka.
Najwięcej dla AZS AWF Miners: Pluta 17 (3x3, 3 str., 3 prz.), Jopek 17 (9 zb.), Folga 16 (2x3, 7 zb., 5 str.). Trener: Jacek Wróblewski.

MKKS RYBNIK - AZS JAROSŁAW 85:64 (30:13, 15:15, 23:14, 17:22)

AZS: Czerwonka 0, Krawiec 15 (2x3, 8 zb., 3 bl.), Gumiński 16 (1x3, 8 zb., 5 as., 3 str.), Mikołajko 12,

Majka 5 (1x3) oraz Argasiński 2 (3 prz.), Dobrzański 4 (6 zb., 4 as.), Płowy 10 (2x3), Kuźniar 0. Trener: Tomasz Fortuna.

Najwięcej dla MKKS-u: Żebrok 30 (3x3, 7 as., 2 str.), Szczeponek 13 (10 zb.), Kawczyński 10 (1x3). Trener: Jakub Krakowczyk.

KK STARNOWSKIE GÓRY - PEMPAVITA RESOVIA 110:79 (28:15, 31:28, 34:12, 17:24)

Resovia: Kubiak 10, Jędrzejczyk 4 (4 as.), Żydzik 15 (1x3, 7 zb.), Ząbczyk 15 (1x3), Warszawski 13 (2x3, 7 zb., 5 as.) oraz Mrówczyński 13, Terlecki 7 (1x3), Gil 2. Trener: Dawid Mazur.

Najwięcej dla GMS Polaris KKS: Karpacz 23, Zygumciak 21 (5x3, 8 zb., 3 prz.), Podgórski 16 (2x3). Trener: Bartłomiej Wróblewski.

Pozostałe wyniki: UJK Kielce - Tauron GTK Gliwice 119:58, BS Polonia Bytom - Wisła Kraków 88:63, Zagłębie Sosnowiec - Cracovia 190:67:64. Mecz MKS II Dąbrowa Górnicza - AZS AGH Kraków przelożony na 16.12. Mecz Basket Hills Bielsko-Biała - Niedźwiadki Przemysł przelożono (wielu graczy znad Sanu było zajętych rozgrywkami młodzieżowymi). Terminu jeszcze nie ustalono.

Prowadzą GMS Polaris KKS Tarnowskie Góry i BS Polonia Bytom (po 25 pkt), Stal zajmuje 8. miejsce (19 pkt), AZS Jarosław 9. pozycję (18), pempaVita Resovia jest 11. (17), a Niedźwiadki zamkają tabelę (12). ©©