

Już dziś specjalny dodatek **FORUM SENIORA**

● 12 stron praktycznych porad i wskazówek stworzonych specjalnie dla seniorów

JEDYNA GAZETA REGIONALNA NA PODKARPACIU

nowiny

n o w i n y 24.pl

Środa
29.10.2025

Nr 210 (21 666)

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

Kradzieże pieniędzy z kont bankowych.
Jak bezpiecznie wybierać oszczędności?
str. 7

Podkarpacie nie jest dla cudzoziemców
ziemią obiecaną
str. 4

Pamięci Jakuba Tokarza zabitego przez Niemców
za pomaganie Żydom w czasie wojny
str. 5

Nr ISSN 0137-9534

Nr indeksu 3503 62



RZESZÓW

Dr inż. Sławosz Uznański-Wiśniewski
w Politechnice Rzeszowskiej **str. 2**



RZESZÓW GŁOS JEDNEGO RADNEGO ZDECYDOWAŁ

Prezydent jednak bez podwyżki pensji

Kinga Dereniowska
k.dereniowska@nowiny24.pl

Konrad Fijołek, prezydent Rzeszowa, nie otrzyma podwyżki wynagrodzenia. Taka jest decyzja Rady Miasta.

Podczas dyskusji Konrad Fijołek opuścił salę sesyjną. Treść proponowanej uchwały przedstawił sekretarz miasta Marcin Stopa. Wzrost wynagrodzenia wynika z rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie wynagrodzeń samorządowców.

Podwyżka miała wynosić ok. 1000 zł „na rękę” (ok. 1700 zł brutto). Urzędnik podkreślał, że ostatnia „regulacja wynagrodzenia” była w 2021 roku.

- Prezydent wojewódzkiego miasta powinien otrzymywać maksymalne stawki przewidziane w rozporządzeniu - przekonywał Marcin Stopa.

Podkreślał również, że prezydenci pracują nierzadko „dwadzieścia godzin na dobę”.

Gość dyskusji

Michał Wróbel (Razem dla Rzeszowa) był oburzony tym pomysłem.

- Jedynym jej uzasadnieniem jest rozporządzenie prezesa Rady Ministrów, które absolutnie nie nakazuje, aby prezydentowi miasta do 300 tys. mieszkańców, podnosić każdorazowo pensję do maksymalnie dostępnych prawnie limitów - dziwił się radny. - Chciałbym, aby wnioskodawca zechciał swoje podanie czymś umotywić, tak jak ma to miejsce zawsze wtedy, kiedy o podwyżkę wnioskuje szary pracownik - dodał Wróbel.

Jacek Strojny z tego samego klubu stwierdził, że porównując wynagrodzenia w biznesie do tych w samorządzie, to te drugie są, według niego, „śmieszne”. Podwyżkę pensji prezydenta zaś nazwał „de facto niezbyt dużą”.



Wczoraj, podczas dyskusji radnych o podwyżce pensji prezydenta Rzeszowa, Konrad Fijołek wyszedł z sali sesyjnej

- Kumulacja podniesienia podatków od nieruchomości oraz od środków transportowych przy równoczesnym wniosku o podwyżkę dla zarządzającego (...) jest bardzo złym sygnałem dla mieszkańców - ocenił Strojny.

„Po prostu się należy”

Witold Walawender (Rozwój Rzeszowa) przekonywał, że z możliwości zwiększenia wynagrodzenia skorzysta większość samorządowców w kraju. - Nie wiem, dlaczego nagle w Rzeszowie, wszyscy na czele z radnymi opozycji (...), z dużym niepokojem stwierdzają, że to jest coś strasznego, że podwyższamy pensję prezydentowi, który odpowiada za inwestycje, za pozyskiwanie środków, budżet miasta, o raptem 1700 zł brutto - oburzał się radny. - Jako klub Rozwój Rzeszowa, uważamy, że taka podwyżka dla prezydenta, który jest włodarzem ponad 200 tys. miasta, się po prostu należy - przekonywał.

Na koniec dodał, że niektórym radnym tak naprawdę przeszkadza to, kto

akurat jest prezydentem, na co na sali rozległy się brawa.

Wojciech Jaślar (KO) powiedział, że na salę sesyjną mocno wkraść się populizm. - Obawiałem się, że temat podwyższenia pensji zdominuje dyskusję. A to jest raptem 1000 zł „na rękę”. Patrząc na zakres obowiązków prezydenta, że jest to praca przez cały tydzień, bez wolnych weekendów, i nasze zarobki jako radnych, to nie jest kwota, która aż tak mogła zaabsorbować naszą rozmowę - stwierdził.

Stopa podkreślił na koniec, że dyskusja dotyczy „naprawdę niewielkiej kwoty”.

13 na „nie”, 12 na „tak”

Radni jednak postanowili nie przyznawać podwyżki prezydentowi miasta. Choć mało brakowało, bo stosunek głosów wynosił 13 do 12.

Na „nie” zagłosowali wszyscy członkowie PiS i Razem dla Rzeszowa, a na „tak” byli reprezentanci Koalicji Obywatelskiej i proprezydenckiego klubu Rozwój Rzeszowa. ©

Wynajęta firma oczyści grobowiec, zapali znicz

Coraz więcej osób zleca opiekę nad grobami bliskich specjalistycznym firmom. Nie jest to tania usługa. Ceny za posprzątanie grobu zaczynają się od 120 złotych **str. 3**

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób.
Jakie są objawy tej groźnej choroby?
Strona Zdrowia

Była dyrektorka szkoły podstawowej w policyjnym areszcie.
Grozi jej nawet do 5 lat więzienia **str. 4**

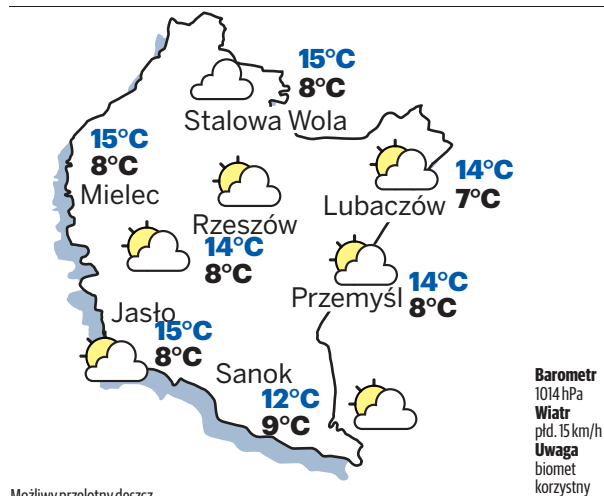
Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamów prenumeratę

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

Pogoda w regionie



Możliwy przelotny deszcz

29 PAŹDZIERNIKA 2025

Dzisiaj 302. dzień roku
Do sylwestra pozostało 63 dni.

Wschód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 6.17

Zachód Słońca w Rzeszowie: o godzinie 16.16

Przysłowie na dziś:
Gdy w październiku ciepło chadza, w lutym mrozy na-prowadza.

Imieniny dziś obchodzą:
Dalia, Felicjan, Franciszek, Ida, Piotr, Wioletta.

KALENDARIUM

1939

W Wilnie rozpoczęły się starcia między ludnością polską a policją litewską, w których ranne zostały 23 osoby.

1941

Marszałek Edward Śmigły-Rydz przybył do Warszawy, gdzie zamieszkał pod przybranym nazwiskiem Adam Zawisza.



FOT. WIKIPEDIA

2009

Franciszek Smuda został selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski. 10 lipca 2012 roku został zastąpiony przez Waldemara Fornalika.

1977

W Chorzowie Polska zremisowała z Portugalią 1:1 i zapewniła sobie awans do turnieju finałowego XI Mistrzostw Świata w Argentynie.

2012

Polska spłaciła Klubowi Londyńskiemu ostatnią ratę (297 mln \$) zadłużenia zagranicznego zaciągniętego w czasie rządów Edwarda Gierka.

Wystartował semestr zimowy DUT w Jaśle

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Pierwsze zajęcia Dziecięcego Uniwersytetu Technicznego w Jaśle zdominowała chemia.

W Generatorze Nauki w Jaśle wystartował semestr zimowy DUT w Jaśle, organizowanego przez Fundację Wspierania Edukacji przy Stowarzyszeniu „Dolina Lotnicza”. Dzieci obserwowały, jak mieszanina gipsu w mgnieniu oka twardnieje, pozwalając odlać własne figurki; przygotowały cement i śledziły jego reakcję z wodą. Zbliżały się styropianowi, poznając jego zdolność do ochrony przed zimnem i hałasem, porównywały cegły i bloczki sprawdzając ich odporność na wodę oraz uszkodzenia mechaniczne, a na finał przygotowały zaprawę murarską i zbudowały miniaturową ściankę.

Na starcie semestru każdy młody student otrzymuje wyprawkę DUT: indeks do zbierania zaliczeń i pieczętek, zestaw gadżetów, a uczestnicy warsztatów „Zestaw Naukowca” z prostymi eksperymentami i materiałami do samodzielnego zgłębiania wiedzy w domu.

Filia DUT w Jaśle działa od 2020 r., konsekwentnie łącząc eksperymenty z dobrą zabawą i praktyczną wiedzą. Udział w zajęciach jest bezpłatny a realizacja projektu w Jaśle jest możliwa dzięki szerokiemu zaangażowaniu lokalnych instytucji i firm.

Partnerami strategicznymi są: Jasielskie Stowarzyszenie Przedsiębiorców, Miasto Jasło, Gmina Jasło, Nowy Styl, Jafar. Partnerami projektu są: Gmina Dębówiec, Gmina Skołyszyn, Gmina Tarnowiec, Gmina Kołaczyce, Habys, PRDM, Drukarnia Jasło, ERKO.

©©



FOT. MATERIAŁY PRASOWE DUT

Podczas pierwszych zajęć sala Generatora Nauki zamieniła się w mini-laboratorium budowlane

Astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski odwiedził Rzeszów

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Na Politechnice Rzeszowskiej odbyło się wczoraj spotkanie z dr. inż. Sławoszem Uznańskim-Wiśniewskim. Wydarzenie to część ogólnopolskiej trasy „IGNIS - Polska sięga gwiazd”.

W spotkaniu z astronautą uczestniczyli nie tylko studenci i pracownicy uczelni z Podkarpacia, ale także uczniowie szkół podstawowych. - Jesteśmy jedną z nielicznych uczelni w Polsce, które odwiedzili wszyscy Polacy, którzy mieli okazję polecieć w kosmos - powiedział rektor Politechniki Rzeszowskiej, prof. dr hab. inż. Piotr Koszelnik.

Podkreślił, że dr inż. Sławosz Uznański-Wiśniewski swoją pasją i determinacją udowodnił, że polska myśl techniczna potrafi sięgać gwiazd.

Astronauta o misji i drodze do ESA

Podczas spotkania dr inż. Sławosz Uznański-Wiśniewski opowiedział o swojej drodze do Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA - European Space Agency), przygotowaniach do misji, podzielił się doświadczeniami z pobytu w kosmosie oraz omówił badania, a także znaczenie nauki i technologii w eksploracji kosmosu.

- Aby zostać astronautą, kluczowe są dwie grupy kompetencji: specjalizacja w wąskiej



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Dr inż. Sławosz Uznański-Wiśniewski wręcza rektorowi Politechniki Rzeszowskiej, prof. dr hab. inż. Piotrowi Koszelnikowi, pamiątkowy upominek dla uczelni

dziedzinie nauki lub techniki oraz otwartość i chęć zdobywania wiedzy z innych obszarów. Astronauta musi umieć pracować w praktyce z każdej dziedziny nauki i technologii, a długotrwałe szkolenie pozwala te kompetencje rozwijać - opowiadał dr inż. Sławosz Uznański-Wiśniewski.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz państwowych i samorządowych, w tym wiceminister nauki i szkolnictwa wyższego Maria Mrówczyńska, wojewoda podkarpacki Teresa Kubas-Hul oraz marszałek województwa Władysław Ortyl.

Odwiedzi 26 uczelni w Polsce

Przypominamy, że Sławosz Uznański-Wiśniewski w ramach ogólnopolskiej trasy technologiczno-naukowej „IGNIS - Pol-



FOT. PAWEŁ DUBIEL

W spotkaniu z astronautą uczestniczyli też uczniowie szkół podstawowych. Na zdjęciu: SP nr 25 w Rzeszowie

ska sięga gwiazd” odwiedzi 26 uczelni w Polsce. Organizatorami trasy są Ministerstwo Rozwoju i Technologii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyż-

szego, Polska Agencja Kosmiczna we współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną oraz polskimi uczelniami odwiedzanymi w ramach trasy. ©©

nasz REGION

KRÓTKO

REGION

Bez kurtki, bez buta „łapał stopa” na autostradzie

Mężczyzna został zauważony przed godziną 19, jak szedł autostradą A4 na wysokości Skołoszowa i próbował „złapać stopa”.

- Funkcjonariusze w trakcie patrolowania autostrady w kierunku przejścia granicznego w Korczowej, za barierami ochronnymi zauważyli mężczyznę, bez odzieży oraz bez jednego buta. Pieszy znajdował się w pasie drogowym poza obszarem zabudowanym, na drodze nieoświetlo-

nej, bez elementów odbłaskowych - informuje aspirant sztabowy Anna Długosz z KPP w Jarosławiu.

U mieszkańca gminy Wiązownica stwierdzono 1,82 promila alkoholu w organizmie. - Ze względu na jego stan i bezpieczeństwo pieszego, policjanci odwieźli 29-latkę do miejsca zamieszkania - dodała Anna Długosz.

Dzięki reakcji świadka i interwencji policjantów, nie doszło do tragedii.bh

MIELEC

Pijanego zatrzymali przechodnie

Dyżurny mieleckiej jednostki otrzymał zgłoszenie o ujęciu nietrzeźwego kierowcy przed jednym z lokali gastronomicznych przy ul. Powstańców Warszawy. Z relacji świadków wynikało, że ich uwagę zwrócił sposób jazdy kierowcy fordą, który podjechał pod lokal zamówić jedzenie. Mężczyzna znajdował się pod wyraźnym wpływem alkoholu.

- Zgłaszający uniemożliwili mu dalszą jazdę i powiadomili policjantów. Funkcjonariusze sprawdzili stan trzeźwości kierowcy fordą. Badanie alkomatem potwierdziło przypuszczenia zgłaszających. 60-letni kierujący miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu. Mężczyzna został zatrzymany w izbie zatrzymań, a jego samochód został odholowany na policyjny parking - informuje podkomisarz Bernadetta Krawczyk, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mielcu.

60-letni mielczanin usłyszał zarzut prowadzenia pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości. Za to przestępstwo grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 3, wysoka grzywna i zakaz kierowania pojazdami. bh

REGION

Ukrywał się 16 lat i wpadł

Policjanci z Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Rzeszowie zatrzymali 40-latkę, który od 16 lat, za rozboje, był poszukiwany na podstawie czerwonej noty Interpolu. Chcąc uniknąć odpowiedzialności ukrywał się m.in. w Grecji i Wielkiej Brytanii. Mężczyzna figurował na liście 43 Polaków ściga-

nych czerwoną notą Interpolu. Został zatrzymany, gdy po wielu latach zdecydował się wrócić na Podkarpacie, w rodzinne strony. Mężczyzna był przekonany, że jego sprawa uległa już przedawnieniu. Podczas zatrzymania był tak zaskoczony, że nie stawiał oporu. 40-latek trafił do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe 3,5 roku. jer

KRZYWCZA

Mazda wjechała do rowu. Do wypadku doszło po godz. 12 między Babicami a Ruszelczycami. Z ustaleń policji wynika, że 21-letni mieszkaniec powiatu przemyskiego, jadąc mazdą w stronę Krzywcy, prawdopodobnie nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze. Na łuku jezdni stracił panowanie nad pojazdem i zjechał do rowu. Dwie osoby trafiły do szpitala. sol



FOT. LUKASZ SOLSKI

BIAŁOBRZEGI

Jechał hulajnogą 37 km/h Policjanci z Łańcuta zatrzymali 13-latkę kierującą hulajnogą elektryczną po drodze publicznej. Pomiar prędkości wskazał 37 km/h. Dzieciak nie miał też karty rowerowej.

Firma za ciebie posprząta grób, położy kwiaty, zapali znicz

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Ceny za uporządkowanie pojedynczego grobu zaczynają się od 120 zł. W ofercie są też inne usługi. Zamówienie zdalne, firma wyśle nam zdjęcie przed i po wykonaniu zlecenia.

- To usługa, jak każda inna z branży utrzymania czystości. Najczęściej klienci zamawiają uprzątnięcie grobu, żeby „jakoś” wyglądało i postawienie kilku zniczy. Zwłaszcza, jeśli chodzi o 1 listopada. Jakoś niezręcznie stanąć przy zaniedbanym nagrobku, a ktoś nie ma też możliwości sprzątnięcia, jeśli z daleka przyjeżdża na dzień czy dwa na cmentarz - mówi pracownik z firmy zajmującej się sprzątnięciem grobów.

Zaznacza, że w tym tygodniu ciężko będzie znaleźć firmę, która zdąży posprzątać grób jeszcze przed świętem Wszystkich Świętych. To najgorętszy okres w tej branży. Kolejne to dni przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem.

Taką usługę jako dodatkowe zajęcie, wykonują firmy pogrzebowe lub zajmujące się utrzymaniem czystości.

Usług związanych z utrzymaniem grobowca jest wiele. To m.in.:

- Mycie i czyszczenie: umycie nagrobka, usunięcie starych zniczy i zwiędłych kwiatów lub zniszczonych sztucznych,
- Impregnacja grobowca: środkami chemicznymi
- Pielęgnacja terenu: porządkowanie okolicy grobu, grabienie liści i innych śmieci, odchwaszczenie,
- Zimowa opieka: odśnieżanie pomnika w sezonie zimowym,
- Dokumentacja: przesłanie zdjęć po wykonaniu usługi
- Rodzaje usług: można wybrać jednorazowe sprzątnięcie lub zlecenia całoroczne, które obejmują regularną opiekę nad grobem.

Gdzie szukać firm zajmujących się sprzątnięciem grobów?

Cmentarne usługi dostępne są w większych miastach. Problemy mogą być z nekropoliami w najmniejszych miejscowościach.



FOT. ARCHIWUM NOWINY

Wiele osób przed 1 listopada odwiedza groby swoich krewnych, aby uporządkować nagrobki, oczyścić z liści i zabrudzeń. Zapalić znicz pamięci

wościach. Zazwyczaj nie ma tam firm, a te z miasta, o ile w ogóle zgodzą się zrealizować zlecenie, policzą sobie dodatkowo za transport i nie chodzi tylko o koszty paliwa, ale również stracony na dojazd czas.

Firmę sprząającą najłatwiej znaleźć w Internecie. Trzeba wpisać do wyszukiwarki np. „sprzątnięcie grobów Przemysł”.

Ile to kosztuje?

Tanio nie jest, szczególnie, gdy ktoś ma kilka grobów.

Ceny za umycie pojedynczego grobu zaczynają się od 120 - 150 złotych, drożej zapłacimy za nagrobki lastrykowe i betonowe niż marmurowe. Niektóre firmy zapalą w ramach usługi „na swój koszt” mały znicz, inne - i to jest najczęstsze rozwiązanie - za każdą czynność chcą dodatkowej zapłaty.

Jeden z najbardziej szczegółowych cenników, jakie znaleźliśmy na Podkarpaciu, zamieszcza Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Jarosławiu. Przykładowe usługi (data za-

mieszczenia cennika: czerwiec 2024):

- usunięcie wypalonych zniczy, zwiędłych kwiatów starych wiązanek, wieńców - 86 zł
- pozamiatanie - 64 zł
- mycie - 108 zł
- posprzątanie terenu wokół grobu - 86 zł
- pogrąbienie liści - 75 zł
- odchwaszczenie - 108 zł
- posadzenie kwiatów - 75 zł
- codzienne podlewanie i pielęgnacja roślin - 54 zł za dzień
- jednorazowe uprzątnięcie dużego grobowca - 324 zł

Ceny usług w Rzeszowie, Przemyśle, Krośnie są na podobnym poziomie.

Kto zamawia?

Oprócz firm, w różnych serwisach ogłaszają się prywatne osoby, studenci. Zazwyczaj oferują niższe ceny.

- Kto korzysta? Raczej starsi ludzie, którzy są na miejscu, ale nie mają siły sprzątać. To nie jest lekkie zajęcie. Wynajmują ekipę, która ma odpowiedni sprzęt i środki chemiczne, zrobi to lepiej i dokładniej. Są też ludzie z zagranicy, którzy nie mogą

przylecieć, a chcą, aby grób ładnie wyglądał 1 listopada - wyjaśnia pracownik firmy sprząającej.

Zdalne zlecenie usługi, choć wygodne, nie daje pełnej gwarancji, co do jakości wykonanej pracy. Nie każdy się decyduje na wynajęcie firmy.

- Mam pięć grobowców na jednym cmentarzu na Dolnym Śląsku i żadnej rodziny tam, która mogłaby się nimi zająć. Plus jeden pojedynczy grób na innej nekropolii, w odległości kilkunastu kilometrów. Za samo jednokrotne sprzątnięcie zapłaciłbym ponad 2000 zł. Do tego znicze, kwiaty za postawienie których ktoś dodatkowo weźmie pieniądze. Nie mam pewności, jak zostanie wykonana usługa, zdjęcia jednak nie oddadzą wszystkiego. Dlatego raz do roku sam jeżdżę na cmentarz. Mimo kosztów na paliwo (600 km w jedną stronę) i dwóch noclegów, wychodzi taniej, a przynajmniej wiem, że solidnie wykonam czyszczenie grobowców - mówi mieszkaniec Przemyśla. ©@

Biblioteki będą wydawały kody do serwisu Legimi. Ich liczba jest ograniczona

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

Placówki Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej będą wydawały od 3.10. roczne kody dostępu do serwisu Legimi, największej wypożyczalni książek elektronicznych w Polsce.

Dzięki bibliotecznemu abonamentowi czytelnicy z aktywną kartą biblioteczną zyskają bezpłatny dostęp do ponad 227 000 e-booków oraz około 50 000 audiobooków i synchrobooków®, bez limitu przeczytanych stron. Abonament będzie ważny do 3 listopada przyszłego roku.

Elektroniczne książki można czytać w komputerze, telefonie, tablecie lub na czytniku.

Rozdawanie kodów zacznie się 3 listopada

Jak informuje na swojej stronie WiMBP w Rzeszowie liczba kodów jest ograniczona, dlatego obowiązuje zasada „kto pierwszy, ten lepszy”.

Kody wydawane będą czytelnikom w wieku 15+ lat, którzy mają ważną kartę biblioteczną i nie posiadają zadłużeń na koncie bibliotecznym.

Jeden czytelnik - jeden kod

Kody można odebrać wyłącznie osobiście w jednej z placówek WiMBP. Nie jest prowadzona rezerwacja ani wysyłka kodów telefonicznie lub mailowo.

Jeden Czytelnik może otrzymać 1 kod, który można wykorzystać na dwóch urządzeniach (np. smartfonie i czytniku e-booków).

Kod Legimi aktywuje się na stronie www.legimi.pl/podkarpacie_biblioteki. Należy wpisać otrzymany kod w odpowiednim polu. Jeśli ktoś korzysta z Legimi po raz pierwszy, musi założyć bezpłatne konto lub zalogować się na istniejące.

Zakup kodów dofinansowano z funduszy ministra kultury i dziedzictwa narodowego w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025.

Andrzej Płes
a.ples@nowiny24.pl

Ale oni dla polskiej gospodarki są filarem i nadzieją. I wsparciem dla ZUS. O obcokrajowcach pracujących w Polsce mówili prelegenci podczas konferencji w Urzędzie wojewódzkim.

Zasadniczym tematem spotkania były zasady legalnego zatrudniania obcokrajowców w Polsce po tegorocznej zmianie przepisów. Na przypadki nielegalnego zatrudniania natykają się kontrolerzy Państwowej Inspekcji Pracy.

- Statystyki są nieubłagane, polskie społeczeństwo się starzeje, my po prostu potrzebujemy tych osób - podkreślał Dawid Baran, ówczesny inspektor pracy w Rzeszowie. - W 2024 roku przeprowadziliśmy ponad 300 kontroli w podmiotach zatrudniających cudzoziemców, w budownictwie, przetwórstwie przemysłowym, usługach. Były przypadki nielegalnego zatrudnienia obywateli Uzbekistanu, Filipin, Algierii, Białorusi, Kolumbii i innych nacji. Z oczywistych względów, najwięcej takich przypadków dotyczyło obywateli Ukrainy.

7 proc. rynku pracy

Wśród cudzoziemców pracujących w Polsce dominują Ukraińcy (67 proc.), ale ich



FOT. ANDRZEJ PLES

We wczorajszej konferencji w Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie uczestniczyli przedstawiciele Państwowej Inspekcji Pracy, Straży Granicznej, urzędów pracy, organizacji pozarządowych i administracji publicznej

procentowa przewaga maleje ze względu na powroty do ojczyzny i wzrastającą liczbę pracowników innych, pozaunijnych krajów. Niemal 11 proc. obcokrajowców stanowią Białorusini, coraz więcej jest Gruzinów (obecnie 2,2 proc.), obywateli Indii (2 proc.), Kolumbii (1,5 proc.) i Filipin (1,4). Prelegenci podkreślali, że w Polsce przybywa pracowników z Azji Południowej i Południowo - Wschodniej. Generalnie niemal 7 proc. polskiego rynku pracy najemnej zajmują obcokrajowcy.

Nie preferują Podkarpacia

Podczas wczorajszej konferencji obalono też kilka mitów. Nieprawdą jest, że to przede wszystkim Polska stała się nową, choćby i chwilową ojczyzną dla uciekających przed wojną Ukraińców.

Mandaty za nielegalne zatrudniania cudzoziemców po zmianie przepisów wynoszą minimum 3 tys. zł, ale mogą sięgać 50 tys. zł.

Prokurator: była dyrektor szkoły w areszcie tymczasowym

Piotr Samolewicz
p.samolewicz@nowiny24.pl

51-letnia Renata R., pełniąca funkcję dyrektora szkoły podstawowej w powiecie łańcuckim, przebywa w areszcie tymczasowym. To odprysk dużej sprawy o handel środkami odurzającymi.

- Prokurator zarzucił podejrzaną działalność, której skutkiem było utrudnianie prowadzonego postępowania karnego związanego z działalnością zorganizowanej grupy przestępczej zajmującej się obrotem znacznymi ilościami środków odurzających i substancji psychotropowych, tj. przestępstwo z art. 239 § 1 k.k. Podejrzana nie przyznała się do zarzucanego jej czynu i złożyła wyjaśnienia, które zostały ocenione jako sprzeczne



FOT. ARCHIWUM

Prok. K. Ciechanowski: Grozi Renacie R. do 5 lat więzienia

z pozostałym obiektywnym materiałem dowodowym zgromadzonym w śledztwie - poinformował Nowiny rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie prokurator Krzysztof Ciechanowski.

Sąd Rejonowy w Rzeszowie uwzględnił w całości wniosek prokuratora i zastosował 11 października względem podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Czynn zarzucony kobiecie zagrożony jest karą pozbawienia wolności do lat 5.

Jak dodał prokurator Krzysztof Ciechanowski, sprawa Renaty R. jest pobocznym wątkiem w innym śledztwie dotyczącym działalności zorganizowanej grupy przestępczej handlującej dużymi ilościami środków odurzających i psychotropami.

Z uwagi na rozwojowy charakter sprawy oraz konieczność zachowania tajemnicy śledztwa, Prokuratura Okręgowa w Rzeszowie nie udziela bardziej szczegółowych informacji. ©©

W Niemczech żyje ich ponad 1,2 mln, podczas kiedy w Polsce niespełna 996 tys., choć oczywiście ze względu na to, że jesteśmy populacją dwukrotnie mniej liczną od niemieckiej, w Polsce są bardziej dostrzegalni. Nieprawdą jest też, że przebywający w Polsce obcokrajowcy są obciążeniem dla naszego budżetu państwa. W 2004 r. tylko na składki emerytalne i rentowe wpłacili do ZUS ponad 18 mld zł i ponad 5 mld zł podatku dochodowego. Z tytułu świadczenia 800+ wypłacono im niecałe 3,5 mld zł. I nic bardziej mylnego, że Podkarpacie jest dla nich ziemią obiecaną. Najliczniejsza ich grupa podjęła pracę na Mazowszu - ponad 246 tys. (dane z początku 2025 r.), na Dolnym Śląsku (120,8 tys.) i w Wielkopolsce (prawie 111 tys.). Podkarpackie jest w tym zestawieniu na trzecim od końca miejscu województwem, z liczbą zatrudnionych 13,8 tys. Za podkarpackim już tylko Warmińsko - Mazurskie i Świętokrzyskie (8,4 tys.).

- Wiemy, że są grupy społeczne, polityczne, które absolutnie nie chcą, by na naszym rynku pracy pojawiały się osoby z zewnątrz - zauważył wicewojewoda podkarpacki Wiesław Buż. - I to jest bardzo niepokojące zjawisko. Jesteśmy krajem europejskim, otwartym, a to przede wszystkim nasi pracodawcy wyciągają ręce po tych fachowców. ©©

Nowe quady dla jednostek OSP

Bogdan Hućko
b.hućko@nowiny24.pl

Gmina Skołyszyn kupiła dla jednostek ochotniczych straży pożarnych należących do Krajowego Systemu Ratowniczego - Gaśniczego dwa quady i dwa samochody lekkie ratowniczo - gaśnicze.

Do OSP w Harklowej i Skołyszynie trafiły dwa quady z platformą ratunkową oraz wyposażeniem. Będą służyły strażakom w terenach górzystych, bardzo trudno dostępnych oraz w lasach, gdzie nie można dojechać samochodem. Natomiast OSP w Pustej Woli i Świeńcanach otrzymały dwa nowe lekkie samochody ratowniczo - gaśnicze renault master o dopuszczalnej masie całkowitej do 3500 kg. Sprzęt w sumie kosztował ponad 1 mln zł, w tym wkład Funduszy Europejskich to 830 tys. zł.

Z ogromnym żalem i smutkiem
przyjąłem wiadomość o śmierci

Tadeusza Ficka

Radnego Miasta Rzeszowa II i III kadencji

Rodzinie i Bliskim
składam
wyrazy głębokiego i szczerego współczucia.

Prezydent Miasta Rzeszowa
Konrad Fijołek

REKLAMA 0011406829

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

CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

☎ 601 402 991 ☎ 17 853 53 48

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

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

Jakub Tokarz, zawołany po imieniu za pomoc Żydom

Piotr Samolewicz
piotr.samolewicz@polskapress.pl

Przy Szkole Podstawowej w Biedaczowie odsłonięto tablicę poświęconą żydowskiej rodzinie Rimlerów i Polakowi Jakubowi Tokarzowi, który ukrywał ich podczas niemieckiej okupacji.

Karol Madaj, p.o. dyrektora Instytutu Pileckiego podczas wczorajszej uroczystości w Biedaczowie (pow. leżajski) zwrócił uwagę, że postawiony obelisk jest jedynym miejsce poświęconym rodzinie Rimlerów, ofiarom Holocaustu, gdyż nie wiadomo, gdzie zostały ukryte przez Niemców ich szczątki.

Mówiąc natomiast o znaczeniu bohaterskiego czynu Jakuba Tokarza, który ukrywał w swoim gospodarstwie rodzinę Rimlerów, dyr. Madaj przywołał postać cadyka Elimelecha z pobliskiego Leżajska, który najbardziej bał się po śmierci sądu bożego i tego, o co zapyta go Bóg, czy był Mojżeszem, czy też Elimelechem z Leżajska. - Bóg może mnie zapytać, czy byłem Elimelechem z Leżajska - przywoływał przypowieść o cadyku cudotwórcy Karol Ma-



Jakub Tokarz i rodzina Rimlerów została upamiętniona przez Instytut Pileckiego w Warszawie w myśl programu „Zawołani po imieniu”

daj. - Elimelech zawsze podkreślał, że trzeba odkrywać swoje talenty i odkryć częstkę Boga, która jest w nas od stworzenia świata. Historia o Jakubie Tokarzu jest historią człowieka, który stając na sądzie, nie musiał mówić, że jest kimś innym. On mógł powiedzieć: jestem Jakubem Tokarzem. I to była jego zasługa. On zrobił to, co mógł zrobić najlepiej w danej sytuacji, w tej sytuacji, w jakiej znalazł się w czasie okupacji - powiedział Karol Ma-

daj. Sylwia Dąbek, prawnuczka Jakuba Tokarza, podziękowała w imieniu rodziny za uroczystość. Podziękowała też księżom z parafii w pobliskim Gwizdowie za duchowe wsparcie oraz za pielęgnowanie pamięci o jej prapradziadku wśród parafian. W kościele w Gwizdowie umieszczona jest tablica upamiętniająca czyn Jakuba Tokarza.

Sylwia Dąbek podkreśliła, że Jakub Tokarz był prostym człowiekiem, „ale w czasie wojny dokonał czegoś niezwykłego,

dał schronienie znajomej rodzinie żydowskiej, choć wiedział, że może za to zapłacić życiem i zapłacił”. - Pamięć o Jakubie Tokarzu to nie tylko historia mojej rodziny, to część naszej wspólnej historii o odwadze, miłości i poświęceniu - zwróciła się do zebranych Sylwia Dąbek.

Niewielki pomnik z tablicą poświęcił bp diecezji zamojsko-lubaczowskiej Marian Rojek. - Niech ten obelisk nam i przyszłym pokoleniom przypomina o wezwaniu Boga do miłowania

Jego i bliźniego - tymi słowami zakończył biskup modlitwę.

Jakub Tokarz i rodzina Rimlerów została upamiętniona przez Instytut Pileckiego w Warszawie w myśl programu „Zawołani po imieniu”. Program oddaje sprawiedliwość heroicznej postawie Polaków, którzy świadomie ryzykowali życie własne i swoich najbliższych, aby nieść pomoc Żydom i zapłacili za to najwyższą cenę. Każde upamiętnienie zostaje poprzedzone badaniami historycznymi.

Historyk Instytutu Pileckiego Kamil Kopera ustalił, że pod koniec maja 1942 r. Hersch Rimler wraz z żoną Itą i córkami bliźniaczkami Rachelą i Chaną oraz najmłodszą Adelą opuścili

getto w poszukiwaniu bezpiecznego schronienia. Trafili do Biedaczowa. Hersch, który mieszkał z rodziną przed wojną w Żółty, znał Tokarza. Jakub ukrył całą piątkę na strychu budynków gospodarczych. Wkrótce Ita i Adela przeniosły się do sąsiadów Tokarzów. Rimler oraz bliźniaczki przetrwali u Tokarza kilka dni. Zostali wydani na początku czerwca 1942 r. prawdopodobnie przez jednego z mieszkańców wsi. Zostali zastrzeleni przez Niemców w Gie-

dlarowej. Żona Ita i córka Adela zginęły w niewiadomych okolicznościach. Jakub Tokarz spędził kilka dni w areszcie w Leżajsku. Rodzina próbowała go wykupić. Ostatecznie został zastrzelony 11 czerwca 1942 r. na cmentarzu w Leżajsku przez volksdeutscha wykonującego rozkaz Niemców. Jakub Tokarz spoczywa na tym cmentarzu w pobliżu miejsca egzekucji. Jak podkreśla Kamil Kopera, był jednym z pierwszych Polaków na terenie dzisiejszego Podkarpacia zabitych przez Niemców za pomoc Żydom. Za swój czyn został uznany w 1988 r. za Sprawiedliwego wśród Narodów Świata.

Województwo podkarpackie jest w czołówce „Zawołanych po imieniu”. 24 marca 2024 r. w Brzozie Królewskiej powstało upamiętnienie Katarzyny i Sebastiana Kazaków. 22 czerwca 2022 r. upamiętniono w Brzostku Jana Jantonia oraz Apolonię i Stanisława Gaceniów. 29 listopada 2022 r. w Rzeszowie postawiono obelisk na cześć Michała Stasiuka. 3 września 2023 r. w Markowej została włączona do programu rodzina Ulmów. 3 grudnia 2023 r. w Łańcucie upamiętniono Anielę Nizioł. ©©

**W ŚR.
O
DEK**

**nowy videocast
Roberta Felusia**

**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

Ponad 4 tysiące osób ma Przemyską Kartę Mieszkańca, która oferuje sporo zniżek

Norbert Zietał
n.zietal@nowiny24.pl

Przemyska Karta Mieszkańca ma już pół roku. W tym czasie Urząd Miejski wydał ponad 4100 kart, z czego 1258 w formie karty plastikowej.

O Przemyską Kartę Mieszkańca przemysłanie mogą się starać od końca kwietnia. To inicjatywa, która ma na celu nie tylko zapewnienie zniżek i ulg, ale także wzmocnienie więzi z miastem i budowanie tożsamości lokalnej. Karta jest dostępna w wersji elektronicznej (na smartfony i tablety) w aplikacji mobilnej „Miasto Przemysł” i formie plastikowej. Podmioty współpracujące z miastem oferują posiadaczom karty różne zniżki.

- W czerwcu do programu przystąpiło Przemyskie Centrum Kultury i Nauki „Zamek”, a od lipca w obiektach Przemyskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji posiadacze karty mogą skorzystać z ulg w zakupach biletów. Mamy również dziesięciu niepublicznych partnerów, któ-



FOT. UM W PRZEMYŚLU

Coraz więcej podmiotów oferuje zniżki posiadaczom PKM

rym dziękujemy za przystąpienie do naszego przedsięwzięcia - informuje Wojciech Bakun, prezydent Przemysła.

Prywatne podmioty współpracujące w ramach PKM to: SM-Skurier, TiM Grafik, Biuro Tłumaczeń Alicja Kaczmarska, Domek CANDY Bawialnia, Ninja Kids

Academy, SPA Hotel Gloria, Europejski Instytut Podologiczny, Dziekie Animacje, Wojciech Mahunik Proserwis, Bistro Bez Ogródek.

Parkowanie o połowę tańsze

Jednak wydaje się, że na razie największą, ekonomiczną

korzyścią dla posiadacza karty, są zniżki przy parkowaniu samochodu w płatnych, publicznych strefach parkowania w Przemysku. Po ostatnich zmianach pierwsza godzina postoju kosztuje 6 zł, druga 7 zł, trzecia 8 zł, każda następna 6 zł. Posiadacze Przemyskiej Karty Mieszkańca, którzy zarejestrują w niej również swój samochód, mają 50 proc. zniżki.

I to właśnie tej zniżki dotyczy największe pytań mieszkańców. Na jedną kartę może być zarejestrowany tylko jeden samochód. Podczas składania wniosku wystarczy wpisać nr rejestracyjny auta.

PKM jest imienna dla każdego mieszkańca. Oznacza to, że osobne mają żona i mąż. Każde z nich może zarejestrować po jednym samochodzie.

Przemyska Karta Mieszkańca ułatwia również głosowanie w budżecie obywatelskim.

Krok po kroku

Adresatami programu są wszystkie osoby zamieszkałe w Przemysku, które rozliczają

swój podatek dochodowy od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Przemysku. Wymagane jest wskazanie miasta jako miejsca zamieszkania, niezależnie od osiąganych dochodów.

Złożenie wniosku o PKM odbywa się wyłącznie drogą elektroniczną - poprzez stronę internetową: pkm.przemysl.eu lub za pośrednictwem aplikacji mobilnej „Miasto Przemysł”. Wniosek nie wymaga drukowania, wystarczy wypełnienie formularza online i załączenie wymaganych dokumentów.

W zależności od sytuacji życiowej wnioskodawcy, konieczne będzie przedstawienie jednej z poniższych form potwierdzenia:

- Pierwsza strona PIT z pieczęcią wpływu do Urzędu Skarbowego w Przemysku i urzędowe poświadczenie odbioru (UPO) w przypadku deklaracji składanej - elektronicznie.

- Dla osób bez dochodu - formularz ZAP-3 z pieczęcią wpływu lub UPO w przypadku

złożenia deklaracji przez internet.

- Dla emerytów i rencistów - PIT-40A lub PIT-11A za ostatni rok.

- Dla dzieci i młodzieży w pieczy zastępczej - zaświadczenie z placówki opiekuńczo-wychowawczej.

- Alternatywnie - inny dokument potwierdzający zamieszkanie i rozliczanie podatków w Przemysku.

- Dla osób, które nie korzystają z komputera lub smartfona, przygotowano możliwość uzyskania karty fizycznej. W Punkcie Obsługi Karty przy ul. Ratuszowej 1 (pokój nr 6, parter), pracownicy pomogą wypełnić wniosek, zeskanować dokumenty i wyrobić plastikową wersję karty. Kontakt telefoniczny: 16 678 48 86.

Wydanie Przemyskiej Karty Mieszkańca, zarówno w wersji elektronicznej, jak i plastikowej, jest bezpłatne. Jedynym przypadkiem, w którym przewidziano opłatę, jest zgubienie lub uszkodzenie fizycznej karty, koszt duplikatu wynosi 10 zł. ©©

Rzeszowianka wygrała „Szanse na sukces”

Kinga Dereniowska
kinga.dereniowska@polskapress.pl

Ostatni, październikowy odcinek programu „Szanse na Sukces” w TVP2 wygrała rzeszowianka Małgorzata Boć.

Rzeszowianka wystąpiła w odcinku, w którym gościem był zespół Ich Troje, obchodzący w tym roku trzydziestelecie istnienia. Zaśpiewała wielki hit „Razem, a jednak osobno” i wygrała.

Małgorzata Boć, wokalistka i kompozytorka, na co dzień jest animatorką kultury w Miejskim Centrum Kultury

w Boguchwale. Nie jest to jej pierwsza przygoda w telewizyjnym show muzycznym. Pojawiła się między innymi w IV edycji programu „The Voice of Poland”. Była też wraz z córką Patrycją, finalistką „Aplauz, Aplauz”. W jej repertuarze jest wszystko - od popu po jazz i współczesne interpretacje polskich piosenek.

Gratulacje dla piosenkarki popłynęły też z miejskiego ratusza.

„Warto wierzyć w swoje pasje. Warto spełniać marzenia. Gratulujemy - czytamy na oficjalnym Facebooku „Rzeszów-stolica innowacji”.



FOT. SCREEN Z VIDEO SZANSE NA SUKCES

Rzeszowianka wystąpiła w odcinku, w którym gościem był zespół Ich Troje, który w tym roku świętuje 30-lecie działalności

Akcja „Stroisz” Straży Leśnej to więcej kontroli w lasach i na drogach

Bogdan Hućko
b.hucko@nowiny24.pl

Celem akcji jest przeciwdziałanie nielegalnemu pozyskiwaniu gałęzi drzew iglastych. Każdego roku kradzieże stroisz powodują ogromne szkody w uprawach leśnych.

Co roku z lasów kradzione są ogromne ilości stroiszu, a wartość szkód w uprawach wielokrotnie przekracza rynkową cenę skradzionych gałęzi drzew iglastych, wykorzystywanych do produkcji okolicznościowych wieńców i świątecznych ozdób.

Jeden z przykładów jest zatrważający. Według obliczeń Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie, 13 m sześć. stroiszu skradzionego na terenie jednego z nadleśnictw o wartych zaledwie 767 zł, przełożyło się na rzeczywistą szkodę w młodniku, wynoszącą aż 10 745 złotych.

Złodzieje „hurtowi” przyjeżdżają do lasu dużymi samochodami, żeby załadować jak najwięcej. Wchodzą na drzewa i obcinają najładniejsze gałęzie, zostawiając ogołocone młode drzewka, które chorują lub obumierają.

Tradycja zdobienia grobów wiązkami i wieńcami z jodłowych lub świerkowych gałęzi jest głęboko zakorzeniona w polskiej kulturze. - Też tę tradycję upowszechniamy, zanosząc na leśne mogiły czy leśne cmentarze gałązkę jedliny z jedną małą szarfą „Pamiętamy”, bo ta pamięć należy się ludziom, którzy odeszli. Natomiast rzecz w tym, żeby te naturalne dowody pamięci były pozyskiwane zgodnie z prawem, czyli kupowane przez producentów wiązanek i wieńców w nadleśnictwach, pozyskiwane w miejscach prac gospodarczych, bez dewastacji młodego lasu. Stroisz jest dostępny do zakupu, ceny są też przystępne. Jeżeli będziemy w zgodzie z prawem, to może i z własnym sumieniem będzie łatwiej - mówi Edward Marszałek, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie.

Leśnicy podkreślają, że nie ma potrzeby rezygnować z ozdób wykonanych ze stroiszu. Ważne, żeby pochodził z legalnych źródeł, czyli z plantacji lub zabiegów pielęgnacyjnych prowadzonych przez Lasy Państwowe, takich jak trzebieże i czyszczenia. Sprze-



FOT. ARCHIWUM STRAŻY LEŚNEJ

Złodzieje gałęzi jodły powodują ogromne szkody w uprawach leśnych

dawcy legalnego stroiszu mają odpowiednie dokumenty potwierdzające jego pochodzenie. Wybierając takie ozdoby, wspieramy nie tylko zrównoważoną gospodarkę leśną i chronimy przyrodę przed dewastacją, ale też pozwalamy rozwijać się lokalnym przedsiębiorcom - podkreślają leśnicy.

Nadleśnictwa oferują stroisz dla producentów ozdób nagrobnych i świątecznych. Wystarczy wcześniej zadzwonić, umówić się co do szczegółów, ilości itd. na odbiór surowca.

W ramach akcji „Stroisz” Straż Leśna prowadzi wzmożone kontrole w miejscach, gdzie spodziewani są poten-

cjalni złodzieje, ale także na okolicznych drogach.

Za nielegalną sprzedaż stroiszu można zostać ukaranym mandatem do 500 złotych. Strażnicy leśni mają również możliwość wnioskowania do sądu o ukaranie grzywną w wysokości do 5 tysięcy złotych.

- Las jest dobrem wspólnym, a jego ochrona to nasz wspólny obowiązek. Dlatego apelujemy, by wybierać stroisz z legalnych źródeł. To prosty sposób, by łączyć szacunek dla bliskich z troską o przyrodę - podkreśla Anna Choszcz - Sendrowska, rzecznik prasowy Lasów Państwowych. ©©

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce samo wyjaśnić tę sprawę

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesowi prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtona dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP”



Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wie-

lorotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli oka-

zję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No i dlaczego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Kradzieże z kont bankowych: Ostrzeżenie przed skimmingiem i jak się chronić?

Agata Wodzień-Nowak
nowiny@polskapress.pl

Po ostatnich przypadkach kradzieży z kont klientów znanego banku, klienci powinni zachować szczególną czujność i przyjrzeć się swoim nawykom, gdy wybieramy pieniądze z bankomatów.

Eksperti radzą: zamiast wkładać kartę do bankomatu czy terminala, lepiej korzystać z tych urządzeń zbliżeniowo lub płacić BLIK-iem. Zalecają określenie dziennego limitu wypłat i transakcji oraz ustawienie w smartfonie natychmiastowych powiadomień o nich.

W miniony weekend osoby zgłaszały policji wypłaty pieniędzy z ich kont bankowych bez ich wiedzy. Na sytuację zareagował Santander Bank Polska, który w niedzielę poinformował o wykryciu przestępczych transakcji z użyciem kart klientów i wdrożeniu środków, które uniemożliwiły kontynuowanie działań przez przestępców. Bank zapewnił, że poszkodowanym klientom zwrócono już pieniądze, a sprawę zgłoszono proku-

raturze. W dalszym ciągu trwają analizy incydentu, prowadzone we współpracy z organami ścigania i operatorem płatności.

Skimming – jak działa kradzież danych?

Jedną z najczęściej stosowanych metod kradzieży środków jest skimming, polegający na nielegalnym kopiowaniu danych z karty płatniczej. Przestępcy wykorzystują w tym celu specjalne urządzenia, tzw. skimmery, montowane w szczelinach bankomatów, terminali płatniczych czy dystrybutorów paliw.

Nakładka ta odczytuje dane z paska magnetycznego karty. Dodatkowo, aby ukraść PIN, przestępcy stosują miniaturowe kamery (często ukryte np. w górnej obudowie bankomatu) lub fałszywe nakładki na klawiaturę, które kopiuje wprowadzany numer. Z perspektywy klienta proces wypłaty przebiega wówczas bez żadnych podejrzanych zmian.

Ekspert: Zbliżeniowo, BLIK i limity

Piotr Konieczny z portalu niebezpiecznik.pl podkreśla, że wykrycie skimmiera może być

dla przeciętnego użytkownika bardzo trudne. Dlatego też radzi, by unikać wkładania karty do bankomatów czy wpłatomatów. Zamiast tego lepiej korzystać z płatności zbliżeniowych (przykładając kartę do czytnika lub używając skonfigurowanego smartfona) lub kodu BLIK.

Jeśli jednak użycie karty jest konieczne, Konieczny zaleca korzystanie z bankomatów zlokalizowanych w monitorowanych miejscach (np. w bankach, centrach handlowych, urzędach).

Kluczowe dla bezpieczeństwa jest również określenie dziennych limitów na wypłaty i transakcje kartą, a także włączenie natychmiastowych powiadomień SMS lub push o każdej operacji. Te proste kroki pozwalają szybko zareagować na nieautoryzowane transakcje lub im zapobiec.

Dodatkowe środki ostrożności:

Specjaliści przypominają o innych środkach zapobiegawczych:

● Osłony na karty: Zaleca się trzymanie kart w specjalnych nakładkach (etui), które chro-

nią chipy RFID przed zdalnym kopiowaniem danych, np. w środkach komunikacji.

● PIN pod osłoną: Zawsze należy zasłaniać ręką klawiaturę podczas wpisywania PIN.

● Brak przekazywania karty: Nigdy nie należy oddawać

karty osobom trzecim, nawet np. kelnerowi, który twierdzi, że terminal znajduje się na zapleczu.

● Oględziny urządzenia: Przed użyciem bankomatu zawsze warto dokładnie obejrzeć urządzenie w poszukiwaniu



Dla bezpieczeństwa lepiej osłonić klawiaturę bankomatu czy wpłatomatu w czasie wpisywania kodu PIN

podejrzanych, odstających elementów. Źródło PAP

Trzeba zgłosić policji

Kom. Marcin Zagórski, rzecznik Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości, przekazał, że w działania, w wyniku których klienci banku stracili pieniądze, było zaangażowanych kilka osób, a działania te były „zaplanowane i zorganizowane”. Z posiadanych przez niego informacji nie wynika, aby poszkodowane były również osoby, które posiadają rachunki w innych bankach. Zapelowała, aby każdy, kto zauważy na swoim rachunku bankowym budzące podejrzenia transakcje, udał się na komisariat lub komendę policji w swojej okolicy. Zgłaszając podejrzenie popełnienia przestępstwa, należy mieć przy sobie dowód osobisty, numer rachunku w banku oraz, o ile to możliwe, wydrukowaną historię rachunku.

Rzecznik wielkopolskiej policji mł. insp. Andrzej Borowiak poinformował w niedzielę, że pieniądze wypłacane były w bankomatach w Krakowie, Łodzi, Warszawie i Wrocławiu. (PAP)

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogorą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocznemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkadziesiąt obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

Forum Seniora Podkarpacia pełne
wiedzy i inspiracji!

Strona 2-3

Wirus cztery razy bardziej zakaźny
od grypy. Zaszczepmy się!

Strona 5

Nadciśnienie po 60. roku życia
- choroba czy fizjologia?

Strona 6

forum seniora

nowiny
nowiny 24.pl

29 października 2025



FOT. 123RF

Aktywna jesień życia

Wymiana doświadczeń, wiedza i radość ze wspólnego spędzania czasu

REKLAMA

Q504787130A

ORGANIZATOR

nowiny
nowiny 24.pl

PARTNER GŁÓWNY

 Uniwersytet Rzeszowski

PATRON MERYTORYCZNY

ZUS ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

PGNiG
GRUPA ORLEN

PARTNERZY

 PODKARPACKIE
przestrzeń miasta

 rzeszów
stolica innowacji

TEZEUSZ.pl

 VitaRes

 Międzyzdroje
Międzyzdroje

 ZŁOTY PAŁAC

 Rzeszówianka

 ZŁOTY PAŁAC

 Zielarnia
LAWENDA

PATRONI HONOROWI

 WOJEWÓDZTWO
PODKARPACKIE

 MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
PODKARPACKIEGO

 PRZEWODNICZĄCY
SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA
PODKARPACKIEGO

 Konrad Fijołek
Prezydent Miasta Rzeszowa

 STAROSTA
RZESZOWSKI

 UNIWERSYTET W BIAŁYM

 UNIWERSYTET W BIAŁYM

 UNIWERSYTET W BIAŁYM

 RDK
RZESZOWSKI
DOM KULTURY

 NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

JACEK WÓJCICKI GOŚCIEM JESIENNEGO FORUM SENIORA W RZESZOWIE

Spotkanie odbędzie się w środę, 29 października w auli Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Nowiny po raz kolejny organizują Forum Seniora Podkarpacia, które tradycyjnie cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców regionu.

Warto się wybrać, ponieważ wydarzenie to jest doskonałą okazją do zdobycia cennej wiedzy, wymiany doświadczeń oraz spotkania z ekspertami z różnych dziedzin.

Gościem jesiennego Forum będzie Jacek Wójcicki, wybitny artysta o niezwyklej

charyzmie i wszechstronnym talencie. To znakomity aktor i śpiewak (tenor). Swoją przygodę ze sceną rozpoczął w dzieciństwie, śpiewając w Chórze Chłopięcym Filharmonii Krakowskiej, z którym koncertował na całym świecie. Jest absolwentem krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, a jego kariera aktorska obejmuje m.in. role w filmach „Ostatni dzwonek” oraz „Lista Schindlera” Stevena Spielberga.

Największą popularność przyniosły mu jednak występy w „Piwnicy pod Baranami”, gdzie zyskał miano artysty o niepowtarzalnej osobowości scenicznej.

Warto się wybrać!

Uczestników Forum Seniora czekają interesujące wykłady i prelekcje, które z pewnością zainteresują każdego seniora. W przerwach będzie można skorzystać z indywidualnych konsultacji i porad ekspertów przy przygotowanych stoiskach.

Udział w wydarzeniu, które odbędzie się w auli Uniwersytetu Rzeszowskiego, budynnek A1, Al. Tadeusza Rejtana 16C od godz. 10 jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc prosiliśmy o wcześniejszą rejestrację.

Więcej informacji pod numerem: 510 026 862.



Gościem jesiennego forum będzie Jacek Wójcicki – wybitny artysta o niezwyklej charyzmie i wszechstronnym talencie

POLSKA PRESS GRUPA

nowiny
nowiny24.pl

REDAKTOR NACZELNY: Stanisław Sowa
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: Urszula Sobol
ZDJĘCIA Z OKŁADKI: 123RF
REDAKCJA I REKLAMA:
ul. Unii Lubelskiej 3, 35-016 Rzeszów

REKLAMA

0011419487

Rzeszowska Karta Mieszkańca

Jedna karta – wiele korzyści.

Czekają na Ciebie nowe pakiety:

-  Pakiet Mieszkańca
-  Pakiet Bezpłatne Przejazdy dla Ucznia
-  Rzeszowska Karta Rodziny



rzeszów
stolica innowacji

**Pobierz aplikację
RzeszówToMY 2.0**



rzeszowtomy.pl



SENIORZE, CZEKAMY NA CIEBIE. FORUM SENIORA PEŁNE I INSPIRACJI!

W programie wykłady o zdrowiu, bezpieczeństwie i nowoczesnych usługach, praktyczne porady ekspertów oraz spotkanie z Jackiem Wójcickim. Będzie to inspirujący dzień pełen wiedzy i aktywności!

Forum Seniora Podkarpacia to wyjątkowa okazja, by spędzić dzień w inspirującym towarzystwie, poszerzyć swoją wiedzę i skorzystać z praktycznych porad ekspertów. Wydarzenie rozpocznie się powitaniem uczestników (10.00), po czym odbędzie się wykład dr. hab. Krzysztofa Bochenka, prof. UR, na temat współczesnych dyskursów



Każda edycja Forum Seniora organizowanego przez „Nowiny” cieszy się dużym zainteresowaniem seniorów

etycznych i bioetycznych (10.10-10.30). Następnie Piotr Przywara, dyrektor Obszaru Sprzedaży PGNiG, przedstawi zagadnienia związane z bez-

pieczeństwem i ofertą PGNiG (10.30-10.50), a Andrzej Burnat z Urzędu Miasta Rzeszowa opowie o miejskich inicjatywach przyjaznych seniorom

(10.50-11.00). Kolejne prelekcje pokażą dobre praktyki w pracy z seniorami – Przemysław Farbaniec, dyrektor ŚDS „Niezapominajka”, przedstawi podejście skoncentrowane na osobie (11.00-11.10), a Mateusz Kupczyk, dyrektor Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Rzeszowie, opowie o nowoczesnych formach wsparcia społecznego (11.10-11.20). Następnie Rafał Śliż, rzecznik Podkarpackiego Oddziału NFZ, przybliży temat profilaktyki i dbania o zdrowie (11.20-11.40), a Andrzej Wydrzyński z ZUS w Jaśle zaprezentuje elektroniczne usługi dostępne dla seniorów (11.40-

12.00). Dr n. med. Marta Kawalec-Książek z Vita-Res podpowie, jak radzić sobie z dolegliwościami i cieszyć się komfortem życia (12.00-12.20). Po przerwie (12.20-12.40) uczestnicy będą mieli wyjątkową okazję spotkać się z gościem specjalnym Jackiem Wójcickim, znakomitym artystą i śpiewakiem, który zabierze seniorów w świat muzyki i inspiracji (12.40).

Forum Seniora Podkarpacia to nie tylko wykłady i porady – to również przestrzeń do wymiany doświadczeń, poznania nowych możliwości oraz aktywnego spędzenia czasu w gronie rówieśników.

Urszula Sobol

REKLAMA

0011419485



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



Podkarpackie uzdrowiska – zdrowie i spokój w rytmie natury

Zapraszamy do wyjątkowych uzdrowisk, gdzie natura leczy, a czas płynie wolniej. Iwonicz-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Horyniec-Zdrój oraz Polańczyk i Latoszyn to miejsca, w których każdy dzień przynosi ukojenie. Zadbaj o siebie w sercu natury. Odpocznij i odzyskaj energię. Podkarpackie uzdrowiska czekają.

BEZOBJAWOWA, GROŹNA CHOROBA. JAK BRONIĆ SIĘ PRZED ZŁODZIEJEM KOŚCI

Bezobjawowa, ale groźna choroba metaboliczna kości. O osteoporozie mówi się „cichy złodziej kości”. I jest to prawdziwe określenie.

Do rozpoznania osteoporozy najczęściej dochodzi dopiero przy złamaniu. Każde złamanie może być pierwszym objawem osteoporozy. W związku ze starzeniem się społeczeństwa liczba osób ze złamaniem osteoporotycznym w Polsce stale rośnie.

Nie tylko kobiety

Wbrew powszechnym opiniom, osteoporoza ani nie jest chorobą wyłącznie starszych kobiet, ani w ogóle wyłącznie kobiet, ponieważ chorują także mężczyźni.

Co więcej, przebieg męskiej osteoporozy jest dużo bardziej dramatyczny niż kobiecej, trudniej się ją leczy i częstsza jest utrata samodzielności z powodu choroby. Z badań wynika, że co 5. kobieta i co 3. mężczyzna

umierają w pierwszym roku po złamaniu szyjki kości udowej.

Przeciwdziałać wcześniej

Na stan kości pracujemy przez całe życie. U kobiet w wieku okołomenopauzalnym proces resorpcji kości zaczyna przeważać nad ich odbudową; u mężczyzn następuje to nieco później, po 60. roku życia.

Celem profilaktyki jest więc poprawa jakości mineralnej kości oraz ograniczenie



Na stan kości pracujemy przez całe życie

ryzyka złamań. Głównymi czynnikami sprzyjającymi osteoporozie jest zła dieta i brak ruchu.

Trzeba znaleźć czas na codzienny spacer; nawet godzina ruchu dziennie może mieć decydujące znaczenie przy przeciwdziałaniu rozwojowi osteoporozy. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała oraz eliminują ryzyko upadku.

Dieta jest najważniejsza. Jedz: nabiał - mleko, sery,

twarogi, jogurty, kefiry, jajka, ryby morskie zawierające kwasy omega 3 (np. sardynki, szprotki), sezam, migdały, orzechy, mak, a także soję, fasolę, ciecierzycę, groch, pieczywo razowe, wieloziarniste, oraz natkę pietruszki, koperek, czosnek, szpinak, brukselkę, kapustę.

Natomiast ogranicz wyroby mięsne, konserwowane fosforanami - mają negatywny wpływ na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego, a także tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa, bo zwiększają wydalanie wapnia z organizmu.

Pierwsze badanie gęstości mineralnej kości powinna wykonać każda kobieta w wieku okołomenopauzalnym, a potem powtarzać je co 12-24 miesiące.

Panowie powinni się zgłosić na densytometrię po 65. roku życia.

Agnieszka Aulich

MATERIAŁ INFORMACYJNY VITA-RES

0011409289

Razem, damy sobie radę z każdym bólem!

Ale... zanim damy się ponieść na fali wielkiego optymizmu, zastanówmy się, co wiemy o bólu?

Czy naprawdę objaw, tak stary jak życie na Ziemi i tak często opisywany jak najbardziej powszechne zjawiska atmosferyczne; deszcz czy wiatr, jest dla nas czymś tak znajomym?

Z naszego osobistego punktu widzenia, ból to rzeczywiście „bliski znajomy”, bo przecież każdy go kiedyś spotkał na swojej drodze życia. Ból jest najczęstszym powodem zgłaszania się chorego do lekarza i to właśnie dzięki bólowi jesteśmy zaalarmowani, że z naszym organizmem dzieje się coś złego.

Ból pozwalał też człowiekowi od zarania przyjmować postawę oszczędzającą po urazach, dając jednocześnie czas ciału na zagojenie ran i odzyskanie zdrowia.

Ale ten właśnie ból, nazywany ostrym czy fizjologicznym jest tylko jednym z rodzajów bólu i proszę mi wierzyć, bez dogłębnej znajomości mechanizmów powstawania bólu i umiejętności rozróżnienia jego rodzajów nie możemy się z nim zmierzyć.

Ból przewlekły natomiast jest chorobą samą w sobie, która przez miesiące, a nawet lata może drażnić w naszym organizmie tunele smutku, bezsilności, depresji, a w końcu izolacji od społeczeństwa.

Czy brzmi znajomo? Dla niektórych z pewnością tak i musimy się zdobyć na odwagę dostrzeżenia ludzi z bólem przewlekłym i umiejętnością uwierzenia cierpiącym „na słowo”.

„Na słowo”? Tak, Drodzy Państwo, ból w swojej istocie i definicji jest nieprzyjemnym subiektywnym doznaniem czuciowym i emocjonalnym, zatem ten, kto go odczuwa zasługuje na naszą uwagę i nie musi go nikomu udowadniać. Nie zawsze bowiem istnieją nawet w nowoczesnej medycynie badania, które pozwalają ból zobrazować lepiej niż zwykła rozmowa z pacjentem.

W medycynie bólu istnieje szereg kwestionariuszy badawczych i skal oceny, których podstawą jest komunikacja z pacjentem, i to właśnie chory pozwala nam znaleźć klucz do poznania tego jednego, unikalnego i jakże nieraz ciężkiego w swych konsekwencjach objawu.

Ból może być spowodowany wieloma chorobami: stawów, kości, czy też chorobami narządów wewnętrznych, jak choćby nerek, wątroby, trzustki czy nawet zwykłego pęcherzyka żółciowego. Objaw ten jest też nierozdzielnie związany z rozwojem choroby nowotworowej, a częstość występowania bólu we wszystkich okresach tych chorób wynosi ponad 50%. Oczywiście w schyłkowej fazie niektórych, niewyleczalnych chorób nowotworowych częstość występowania bólu jest znacząco większa. Czy zatem ten, tak powszechny objaw wymaga specjalistycznego leczenia? Zdecydowanie tak, bo przecież ból może zaliczać się do jednej z wielu grup: receptorowy, neuropatyczny, nocycyplastyczny czy mieszany, a to i tak nie wszystko. Jeśli chcemy skutecznie przeciwstawić się bólom przewlekłym, musimy działać razem, chory, który jako jedyny może o swoim bólu opowiedzieć z najdrobniejszymi szczegółami i specjalista, który będzie wiedział, jak się z tym równocześnie unikalnym, a jakże zwykłym objawem rozprawić.



Dr n. med. Marty Kawalec-Książek.

WIRUS CZTERY RAZY BARDZIEJ ZAKAŹNY OD GRYPY. **ZASZCZEPMY SIĘ**

Szczepionka na RSV chroni szczególnie seniorów przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Warto się zaszczepić. Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może zabezpieczać seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Możesz zaszczepić się za darmo lub za pół ceny.

RSV to skrót od syncytialny wirus oddechowy. Jest powszechnie występującym wirusem, powodującym infekcje dróg oddechowych. Przenosi się drogą kropelkową albo przez ręce i przedmioty, które są zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych

osoby zakażonej. Warto się zaszczepić, bo wirus jest szczególnie groźny dla dzieci i seniorów.

Bardziej zakaźny niż grypa

Wirus RSV odpowiada za wiele z aktualnie diagnozowanych infekcji. Objawy są podobne do grypy lub COVID-19.

Na zakażenie wirusem RSV narażony jest każdy, ale najgroźniej przebiega on u niemowląt i dzieci do 2. roku życia oraz u osób w starszym wieku, zwłaszcza ze współwystępującymi chorobami przewlekłymi układu oddechowego, z obniżoną odpornością, np. w związku z przebytymi operacjami, z wadami i chorobami serca,



Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może skutecznie zabezpieczyć seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Warto się zaszczepić!

cukrzycą, chorobą nerek. Szczyt sezonu zachorowań przypada na okres od października/listopada do kwietnia/maja.

Badania wskazują, że szczepienie zmniejszyło o 58

proc. ryzyko hospitalizacji z powodu RSV w ciągu dwóch sezonów zakażeń tym wirusem - o 69 proc. w pierwszym roku po szczepieniu i o 48 proc. w drugim roku po szczepieniu. Wyniki te jednoznacznie dowodzą, że szczepionki przeciwko wirusowi RSV zapobiegają hospitalizacjom i ciężkiemu przebiegowi infekcji u starszych osób.

Można skorzystać z refundacji

Obecnie na RSV można zaszczepić się za darmo w aptece. Sprawdź, czy należysz do wybranych grup, a ile zapłacisz bez refundacji.

Na RSV można się zaszczepić za darmo nie tylko w przychodni, ale też w aptece. Szcze-

pienie przeciwko wirusowi RSV jest bezpłatne w aptece dla dwóch grup osób, które są najbardziej narażone na ciężki przebieg tej infekcji, czyli dla kobiet w ciąży (celem szczepienia jest ochrona noworodka) oraz właśnie dla osób, które ukończyły 65. rok życia.

Osoby w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50 proc. zniżki na szczepionkę. Cena szczepionki bez refundacji wynosi 800-1000 zł, więc pacjentowi w wieku 60-64 lata zapłacą za nią około 400-500 zł. Do tego należy doliczyć koszt podania szczepionki przez farmaceutę lub pielęgniarkę, który waha się od 50 do 100 złotych.

Aby skorzystać z darmowego lub refundowanego szczepienia, należy udać się do apteki, która ma umowę z NFZ na wykonywanie szczepień, oraz mieć receptę od lekarza.

Monika Góralska

REKLAMA

0011411055

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55

e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
<http://www.adwokat-ambicki.pl>

NADCIŚNIENIE PO 60. ROKU ŻYCIA - CHOROBA CZY FIZJOLOGIA? JAK ZŁAGODZIĆ PRZEBIEG CHOROBY?

O nadciśnieniu tętniczym, o tym, jak go leczyć, nie tylko farmakologicznie, oraz o świadomości pacjentów, rozmawiamy z prof. dr. hab. TOMASZEM GRODZICKIM.

Nieda się zauważyć, że społeczeństwo starzeje się, a nadciśnienie tętnicze u osób w wieku senioralnym jest chyba jedną z najczęściej występujących chorób...

Nadciśnienie tętnicze, definiowane jako wartości ciśnienia tętniczego równe lub wyższe od 140/90 mmHg, dotyczy ponad 70 procent osób



Prof. dr. hab. Tomasz Grodzicki

w wieku starszym. W badaniach POLSENIOR, które obejmowały ponad 5 tysięcy star-

szych mieszkańców naszego kraju, nadciśnienie tętnicze było najczęściej obserwowaną patologią. Rozpowszechnienie nadciśnienia sprawiało, że przez wiele lat uznawano je za fizjologiczną cechę starzenia, dopóki nie okazało się, że niezależnie od wieku podwyższone wartości ciśnienia pozostają bardzo ważnym czynnikiem ryzyka udaru mózgu, zawału serca, chorób nerek lub demencji.

Czy pacjenci są bardziej świadomi zagrożeń, które ze sobą niesie nadciśnienie?

Świadomość zagrożeń związanych z podwyższonymi wartościami ciśnienia rośnie i dzisiaj zdecydowana większość chorych stara się regularnie stosować leki, choć równocześnie zbyt małą wagę przykładamy do nefarmakologicznych metod obniżenia ciśnienia jak choćby redukcja nadwagi i otyłości, ograniczenie spożycia soli lub regularny wysiłek fizyczny.

Czy nadciśnienie tętnicze zostaje już z nami na zawsze, tzn. do końca życia musimy przyjmować leki?

Najczęściej nadciśnienie jest chorobą przewlekłą, co oznacza, że leki musimy zażywać stale i przez wiele lat. U niektórych chorych, w wyniku na przykład redukcji masy ciała, możemy obserwować obniżenie ciśnienia nawet do wartości prawidłowych.

Można uniknąć nadciśnienia?

Nadciśnienia nie uda się uniknąć, choć można złagodzić jego przebieg i uniknąć powikłań!

Rozmawiała Agnieszka Aulich

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŻABKA POLSKA

0011423177

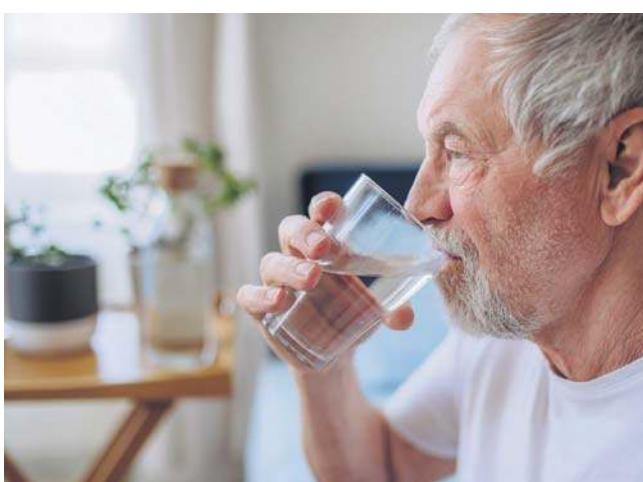
Szklanka wody zamiast zmęczenia. Ekspertka radzi, jak zadbać o nawodnienie

Senność, brak energii czy trudności z koncentracją często przypisujemy przemęczeniu lub jesiennemu spadkowi nastroju. Tymczasem często ich przyczyną bywa odwodnienie.

Po 60. roku życia sytuacja staje się jeszcze trudniejsza – wraz z wiekiem spada poczucie pragnienia, a to właśnie woda wspiera kluczowe procesy metaboliczne. – Nawet niewielki niedobór wody może odbić się na samopoczuciu. Odwodnienie na poziomie 1–2 proc. masy ciała powoduje uczucie pragnienia, spadek koncentracji i zmęczenie – mówi Agnieszka Topczewska-Piskala, dietetyk kliniczny, doradca ds. dobrego żywienia Grupy Żabka.

Jak pić, by dobrze się nawodnić?

Złotym środkiem jest wypijanie ok. 2 litrów wody dziennie, czyli 8–10 szklanek. Dla osób, które nie przepadają za czystą



wodą, dobrym rozwiązaniem są napoje wspierające nawodnienie, takie jak np. Lemoniada Wycisk Hydro z linii „Porcja DobreGO!”. To napój z cytryną i spiruliną, który dzięki zawartości elektrolitów pomaga utrzymać właściwe nawodnienie. Z kolei naturalna woda mineralna OdNowa, pochodząca ze źródła „Anna” w Muszynie, to średniozmineralizowana woda o niskiej zawartości sodu, bogata w magnez i wapń, idealna

również dla osób starszych. Linia „Porcja DobreGO!” od Żabki promuje dobrze zbilansowane, pełnowartościowe produkty na każdą porę dnia – tworzone z myślą o zdrowych i wygodnych wyborach w każdym wieku.

Ekosystem Grupy Żabka obejmuje wiodącą w Polsce sieć sprzedaży detalicznej w formie convenience liczącą ponad 11 000 sklepów działających na zasadzie franczyzy. Uzupełnia



ją sieć bezobsługowych sklepów autonomicznych pod szyldem Żabka Nano, umożliwiających robienie zakupów przez całą dobę w dowolny dzień tygodnia. Grupa dysponuje również zaawansowaną, stale rozwijaną ofertą cyfrową. Należąca do niej marka Maczfit, powstała z myślą o osobach szukających zdrowej i jednocześnie wygodnej diety, dostarcza restauracyjnej jakości gotowe posiłki prosto do domu klienta,

a platforma Dietly to wiodąca porównywarka dostawców cateringu dietetycznego. Działalność w zakresie internetowych zakupów spożywczych Grupa realizuje za pośrednictwem marek Jush! i Delio. W 2024 r. Grupa Żabka rozpoczęła działalność na rynku rumuńskim poprzez przejęcie

spółki DRIM, lidera dystrybucji FMCG. Uruchomiła również w Rumunii nową sieć sklepów modern convenience pod marką froo.

Od października 2024 r. akcje Grupy Żabka notowane są na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie.

żabka **porcja dobreGO!**





Uzdrowisko Latoszyn Zdrój

- naturalne źródło zdrowia i siły dla Seniorów



W sercu Podkarpacia, tuż obok Dębicy, znajduje się miejsce, które łączy tradycję, naturę i nowoczesną rehabilitację. Uzdrowisko Latoszyn Zdrój to wyjątkowa przestrzeń, gdzie można odzyskać zdrowie, vitalność i spokój. Seniorzy odwiedzający to miejsce podkreślają, że już

po kilku wizytach czują się lżejsi, zdrowsi i pełni energii do codziennych aktywności.

Siarka - dar natury dla zdrowia

Lecnicze wody siarczkowe z Latoszyna są znane ze swoich wyjątkowych właściwości. Pomagają w leczeniu chorób

reumatycznych, zwyrodnień stawów, dolegliwości kręgosłupa oraz chorób skóry. Kąpiele w wodach siarczkowych poprawiają krążenie, łagodzą bóle mięśni i wspomagają regenerację organizmu. To bezpieczna i skuteczna forma terapii, szczególnie polecana osobom starszym.

Kompleks dla zdrowia i relaksu

Goście uzdrowiska mogą korzystać z nowoczesnego basenu siarczkowego, saun na podczerwień, tężni solankowej oraz pijalni wód mineralnych

wym z alejkami spacerowymi i ścieżkami edukacyjnymi. To miejsce, w którym można cieszyć się ciszą, zielenią i świeżym powietrzem. Spacer po parku, połączony z chwilą odpoczynku przy tężni, to doskonały sposób na relaks i poprawę samopoczucia.

Dla ciała i ducha

Uzdrowisko to nie tylko zabiegi i terapie. To także miejsce spotkań, rozmów i wspólnego spędzania czasu. Seniorzy chętnie uczestniczą w warsztatach, koncertach i wydawniach organizowanych



sce, które przywraca zdrowie, dodaje energii i pozwala z nadzieją patrzeć w przyszłość. Zapraszamy wszystkich Se-

niorów, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie, odpocząć i odzyskać siły w naturalnym, spokojnym otoczeniu.



„Jan” i „Wanda”. Coraz większym zainteresowaniem cieszy się również normobaria, nowoczesna terapia tlenowa wspomagająca regenerację, koncentrację i odporność. Wszystko to tworzy przestrzeń, w której można zadbać o ciało i odzyskać wewnętrzny spokój.

W zgodzie z naturą

Latoszyn Zdrój otoczony jest pięknym parkiem zdrojo-

w uzdrowisku. Dzięki temu pobyt w Latoszynie Zdroju to nie tylko kuracja, ale także okazja do poznania nowych ludzi i wymiany doświadczeń.

Miejsce, do którego się wraca

Uzdrowisko Latoszyn Zdrój to połączenie tradycji i nowoczesności, natury i nauki, profesjonalizmu i życzliwości. Każdy gość traktowany jest z troską i szacunkiem. To miej-



Latoszyn 139 A,
39-200 Dębica

Telefon:
basen zdrojowy: 14 627 92 80
rehabilitacja: 14 600 52 79

e-mail: sekretariat@latoszynzdroj.com
<https://www.latoszynzdroj.pl/>

OGRODOWA PASJA. DZIAŁKA JEST JAK DRUGI DOM

Jeśli lubimy przebywać na świeżym powietrzu, praca w ogrodzie wpływa pozytywnie na samopoczucie, pozwala doceniać małe rzeczy i cieszyć się życiem.

Ogród dla wielu osób stanowi coś, bez czego nie wyobrażają sobie życia. Choć jego utrzymanie w pięknym stanie wymaga sporo pracy, to jednak dla seniora praca ta może stanowić nie tyle wyzwanie, ile sposób na przyjemne i aktywne spędzanie czasu.



Spędzanie czasu na świeżym powietrzu przez seniorów ma świetny wpływ na ich zdrowie

Dla wielu seniorów działka jest drugim domem, gdzie spędzają każdą wolną chwilę.

Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu. Obserwowanie rozwoju roślin, które się zasiało czy zasadziło, opieka nad nimi, dają poczucie sprawczości i możliwości kontroli nad otoczeniem.

To także zbawienny w każdym wieku ruch. Praca w ogrodzie wpływa na kondycję fizyczną osoby starszej, poprawia krążenie, przynosi radość z życia, dodaje energii i... jest świetną okazją na wyjście z domu. Wystarczą dwie godziny dziennie. Należy jednak pamiętać, żeby nie przedłużać czasu spędzonego na pracy fizycznej i pilnować się, aby wysiłek nie był zbyt intensywny.

Przebywanie w otoczeniu zieleni, nawet jeśli nie jest ona rozległą przestrzenią, pozwala

odetchnąć od codzienności i zapomnieć o kłopotach.

Eksperci zwracają uwagę, że Rodzinne Ogrody Działkowe, czyli tzw. działki cieszą się rosnącym zainteresowaniem już od co najmniej kilku lat.

Ogródki działkowe stały się popularnym sposobem na relaks w miejskim otoczeniu. Zainteresowanie działkami w mieście wzrosło szczególnie po i w trakcie pandemii COVID-19, kiedy to wielu mieszkańców poszukiwało prywatnych przestrzeni do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Ogródki działkowe zazwyczaj mają powierzchnię od 300 do 500 mkw. W zależności od lokalizacji i standardu, ceny wahają się od 40 do nawet 150 tys. zł. Wiele z nich wyposażonych jest w domki letniskowe, altany oraz dostęp do mediów takich jak prąd czy woda.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011412740

REKLAMA

0011408073



SPECJALISTYCZNY PSYCHIATRYCZNY
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
IM. PROF. ANTONIEGO KĘPIŃSKIEGO

Psychogeriatra – czyli jak zadbać o zdrowie psychiczne w późniejszym wieku

Starzenie się to nie tylko zmarszczki i siwe włosy. To również zmiany w psychice, emocjach i sposobie myślenia. Psychogeriatra – dziedzina łącząca psychiatrię i geriatrię – zajmuje się właśnie tym, by seniorzy mogli zachować równowagę, spokój i poczucie sensu w późniejszych latach życia.

Kiedy dusza starzeje się razem z ciałem

Każdy z nas starzeje się inaczej. Jedni 80-latkowie są pełni energii i zapału, inni tracą chęć do życia. Starzenie się mózgu to proces naturalny, ale w wielu przypadkach pojawiają się też choroby psychiczne wieku podeszłego – depresja, lęk, zaburzenia pamięci czy otępienie. Psychogeriatra pomaga odróżnić zwykłe „zapominanie” od poważniejszego problemu. Bo – jak podkreślają specjaliści – to, że ktoś ma siwe włosy, nie znaczy, że ma demencję.

Depresja u seniora – cicha towarzyszka starości

Jednym z najczęstszych problemów psychicznych po 65. roku życia jest depresja. Często przebiega nietypowo – zamiast smutku pojawia się drażliwość, bezsenność, utrata apetytu, bóle ciała czy zniechęcenie do kontaktów z bliskimi. Seniorzy rzadko zgłaszają się po pomoc, uważając, że, tak już musi być. Tymczasem odpowiednio dobrane leczenie i wsparcie potrafią diametralnie zmienić jakość życia. Największym błędem jest myślenie, że smutek w starszym wieku to coś normalnego. Tak nie jest. Współczesna medycyna potrafi skutecznie pomóc, poprawić jakość życia.

Pamięć, myślenie, emocje – czyli nie tylko Alzheimer

Wielu seniorów boi się słowa „otępienie”. Tymczasem choroba Alzheimera to tylko jedna z wielu przyczyn zaburzeń poznawczych. Czasem problemy z pamięcią są wynikiem depresji, niedoboru witamin, czy ubocznego działania leków.

Psychogeriatra potrafi ocenić, z jakiego powodu pojawiły się trudności i wdrożyć odpowiednie leczenie lub rehabilitację poznawczą.

Wczesne rozpoznanie jest kluczowe – im szybciej zacznie się terapię, tym dłużej można zachować samodzielność.

Siła relacji i codziennych rytuałów

Zdrowie psychiczne seniora to nie tylko kwestia leków. Odmową rolę odgrywają kontakty społeczne – rozmowa, wspólne spacer, aktywność fizyczna i intelektualna. Badania pokazują, że osoby starsze, które utrzymują więzi rodzinne, mają pasję i regularnie wychodzą z domu, rzadziej zapadają na depresję i otępienie. Nawet proste rytuały – wspólna kawa o poranku, praca w ogrodzie, spotkania z sąsiadami – niejednokrotnie potrafią działać więcej niż tabletki.

Psychogeriatra w praktyce – coraz bliżej pacjenta

Psychogeriatra w Polsce wciąż się rozwija, powstaje coraz więcej ośrodków. Byliśmy pierwsi na Podkarpaciu, kiedy w 2004 r. otworzyliśmy nasz Oddział Psychogeriatryczny, który oferuje konsultacje, terapię i wsparcie rodzin osób starszych.

Warto zapytać lekarza rodzinnego o możliwość skierowania do psychiatry lub psychologa specjalizującego się w seniorach.

Nie chodzi tylko o leczenie chorób, ale o pomoc w zachowaniu godności, radości i sensu życia – niezależnie od wieku.

Warto zapamiętać:

Psychogeriatra to nie temat tabu, lecz szansa na lepsze, spokojniejsze starzenie się. Wiek nie chroni przed problemami psychicznymi, ale też nie skazuje na nie. Najważniejsze to nie zostawać samemu z lękiem, smutkiem czy zapomnianiem – bo z pomocą specjalistów naprawdę można odzyskać równowagę.

Józef Długoń
Dyrektor SPZOZ w Jarosławiu

PODARUJ KSIĄŻKOM DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj zbędne książki
w Tezeuszu!

✓ TRADYCYJNIE
✓ lub ONLINE
na skuptezeusz.pl

Więcej
szczegółów



Zadzwoń: 735 259 532

www.skuptezeusz.pl

TEZEUSZ.pl

RUSZAJMY PO ZDROWIE. JAKA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST NAJBEZPIECZNIEJSZA DLA SENIORÓW?

Wiemy już, że aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku. Podpowiadamy, jakie formy ruchu są najkorzystniejsze i najbezpieczniejsze dla seniorów.

Starzenie się a mobilność

Naturalny proces starzenia i siedzący tryb życia to podstawowe czynniki, za sprawą których z biegiem czasu można zmagać się z ograniczeniem mobilności. Z wiekiem nasze stawy tracą część elastyczności, a mięśnie stają się sztywniejsze, mniej podatne na ruch. Ograniczona mobilność może utrudniać codzien-

ne czynności i zwiększać ryzyko upadków lub urazów.

Ćwiczmy samodzielnie

Jakie proste ćwiczenia można wykonać w domu?

Koci grzbiet. Należy uklęknąć na czworakach, rozluźnić dolną część brzucha i unieść ją do góry zaokrąglając plecy i wyginając tułów tak, jak to robią koty.

Przyłączenie bioder. Mogą to być wykroki z wypchnięciem bioder do przodu, albo „motylki” (rozchylanie kolan do zewnętrznych stron w siadzie z połączonymi stopami).

Aniołki przy ścianie. Ćwiczenie polega na staniu ple-



Mobilność ma duże znaczenie w życiu codziennym.

Ćwiczenia poprawiają nie tylko sprawność, ale także nastrój, pamięć i relacje międzyludzkie.

cami do ściany, z dociśniętymi pośladkami, plecami, łopatkami i głową do ściany, a następnie przesuwaniu zgiętych ramion w górę i w dół po ścianie, przy czym staramy się utrzymać stały kontakt pleców dłoni i łokci ze ścianą.

Krażenie kostek. To proste i skuteczne ćwiczenie. Pomaga zwiększyć zakres ruchu oraz zmniejszyć sztywność.

Unoszenie i prostowanie kolan na stojąco. To łagodne ćwiczenie mobilizujące pozwala pracować nad pełnym zakresem ruchu w kolanie bez obciążania stawu.

Agnieszka Aulich

Kiosk profilaktyczny NFZ w Rzeszowie

Możesz sprawdzić swoje zdrowie

W rzeszowskim NFZ przy ul. Zamkowej działa bezpłatny kiosk profilaktyczny, w którym można wykonać podstawowe badania medyczne. Z oferty mogą korzystać dorośli.

Kiosk profilaktyczny to samoobsługowe, niewielkie pomieszczenie.

W ciągu 15 minut można w nim otrzymać wydruk z wynikami, które pokazują stan naszego zdrowia.

- Nie kupimy w nim gazety, za to dostaniemy coś więcej - bezpłatne pomiary medyczne - podkreśla Rafał Śliż, rzecznik podkarpackiego oddziału NFZ.

- W ciągu roku z oferty dostępnej w kioskach korzysta kilka tysięcy klientów Podkarpackiego NFZ! Co istotne, uzyskane wyniki pomiarów można omówić z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Pomoże on też - jeśli będzie trzeba - na każdym kroku obsługi kiosku.

Do kiosku nie trzeba się rejestrować, choć można to zrobić online. Nie ma limitów wizyt ani wymogu skierowania.

(URSULA SOBOŁ)

REKLAMA

0011417620



Fundacja
Rudek
dla Życia

Od 10 lat realizujemy na rzecz seniorów różnorodne programy, które pomagają w codziennym życiu, zdrowiu i integracji społecznej.

Między innymi:

Opieka Wytchnieniowa i Asystent Osoby z Niepełnosprawnością:

to pomoc w codziennym życiu a dla Opiekunów Osób z Niepełnosprawnością – wsparcie wytchnieniowe jak również pomoc w codziennym życiu bezpośrednio dla Osób z Niepełnosprawnością – wsparcie w domu, przy zakupach, wizytach u lekarza, czy porządkach.

Zapraszamy również do skorzystania z Ośrodka Opieki Diennej dla Osób starszych i Osób z niepełnosprawnościami.



organizujemy:

- Wycieczki integracyjne
- Warsztaty edukacyjne – rozwijają zainteresowania seniorów, śpiew, dietetyka, rękodzieło.
- Ćwiczenia fizyczne w grupach 2x dziennie
- Pomoc psychologiczna – indywidualne wsparcie psychologiczne, które pomaga w pokonywaniu samotności i trudności życiowych.
- Dojazd i odwóz
- Wyżywienie

Zapraszamy

ul. Hetmańska 40 A 35-045 Rzeszów
tel.: 17 85 40 016
fundacja@gruparudek.pl



Rzeszowski Ośrodek Opieki Diennej

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEJ STACJI POGOTOWIA RATUNKOWEGO W RZESZOWIE

0011418115

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie to nie tylko Zespoły Ratownictwa Medycznego i żółte ambulanse, ale także profilaktyka pierwszej pomocy.

To bardzo ważne, aby społeczeństwo umiejętnie reagowało w momencie zagrożenia zdrowia i życia drugiego człowieka.

to doświadczeni ratownicy medyczni pracujący na co dzień w ambulansach. Pamiętajmy, że wiedza i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy mogą uratować ludzkie życie.

W sposób praktyczny uczymy, jak ratować. Szkoła Ratownictwa działająca przy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie realizuje szkolenia i pokazy z zakresu pierwszej pomocy, zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Instruktorzy



MAPY MIŁOŚCI GOTTMANA. KLUCZE DO DŁUGIEGO I SZCZĘŚLIWEGO ZWIĄZKU

Mapy miłości opisywane są jako „naukowo sprawdzone narzędzia do wzmacniania małżeństwa i zabezpieczania go przed rozwodem”. Co jest potrzebne do ich stworzenia? Partner i poświęcony mu czas.

Para światowej sławy psychologów, twórców Instytutu Gottmana, od 50 lat prowadzi przełomowe badania z udziałem tysięcy par, dotyczące życia w małżeństwie. Dr John Gottman i jego żona dr Julie Schwartz Gottman są autorami licznych publikacji i szkoleń.

● Jak stworzyć udany związek?

Postaw na zaufanie i zaangażowanie

W książce „Siedem zasad udanego małżeństwa” dr Gottman zachęca m.in. do tworzenia map miłości. Jest to pierwszy poziom w budowaniu udanego związku, którego fundamentem powinny być zaufanie i zaangażowanie.

Wiedza na temat zarówno ważnych, jak i drobnych faktów z życia partnera, które można poznać właśnie dzięki mapom, sprzyja rozwojowi przyjaźni i intymności w związku.

Poświęcenie czasu na poznanie myśli, uczuć, wspomnień czy planów bliskiej

osoby sprawia, że w mózgu tworzy się swoista „mapa miłości”, obszar, w którym przechowywane są ważne informacje o życiu partnera.

Ta wiedza nie tylko cementuje związek, ale jest również pomocna w przetrwaniu małżeńskich kryzysów.

Znając dobrze zachowania i schematy myślowe swojego partnera, wiemy jak radzić sobie później w konfliktowych czy stresujących sytuacjach.

Ponadto osoby wyposażone w pogłębioną wiedzę o swoich małżonkach są w stanie zrobić im np. udaną niespodziankę, przygotowując ich ulubioną potrawę,

wesprzeć je w odpowiedni dla nich sposób w trudnej sytuacji czy dopingować i motywować do osiągnięcia zamierzonych celów.

● Jak budować mapy miłości? Zaczynaj od tego ćwiczenia

Gottmanowie zachęcają do regularnych, wspólnych rozmów, podczas których para pogłębi wiedzę o sobie nawzajem. Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania i dowiedzcie się, ile wiecie o świecie swojego partnera.

Wypróbujcie przykładowe ćwiczenie z tworzenia mapy miłości:

- ▶ Wymień dwóch najbliższych przyjaciół swojego partnera.
- ▶ Co miał na sobie twój partner, kiedy spotkaliście się po raz pierwszy?
- ▶ Wymień jedno z hobby swojego partnera.
- ▶ Co stresuje teraz twojego partnera?
- ▶ Opisz szczegółowo, co twój partner zrobił dzisiaj lub wczoraj.
- ▶ Jakie jest najmilsze niezrealizowane marzenie twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jeden z największych lęków twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jego ulubiony sposób na spędzenie wieczoru?

REKLAMA

0011412742



Saludi

**Sklep
zielarsko-medyczny
Saludi**

Marszałkowska 15, Rzeszów
☎ 797418165, 178526940
✉ sklep@saludi.pl

Dostępny asortyment:

Pieluchomajtki, stomia, cewniki, wózki inwalidzkie, balkoniki, kule, laski, ortezy, stabilizatory, termometry, ciśnieniomierze, inhalatory, sprzęt sportowy i fitness i inne



REFUNDACJA
NFZ

DOFINANSOWANIA
Z PFRON

DOWÓZ TOWARU
DO PACJENTA

- Jaki jest jeden z ulubionych sposobów twojego partnera na ukojenie?
- Wymień osobę, której twój partner nie lubi.
- Jaka jest idealna praca twojego partnera?
- Jakimi problemami zdrowotnymi martwi się twój partner?

Pamiętajcie, że nie chodzi o to, kto udzieli bardziej trafnych odpowiedzi, ale o dowiedzenie się jak największej ilości szczegółów o życiu partnera. Nie ma tu wygranych czy przegranych. Są to jedynie wskazówki, pokazujące, którą drogą podążać, o co pytać i nad czym się zastanawiać. Gracie do wspólnej bramki, a to ćwiczenie ma być rozgrzewką przed wspólnie rozegranym meczem.

● **Pamiętaj o „aktualizacji mapy”**
Należy pamiętać, że praca



Mężczyźni i kobiety w dojrzałym wieku potrzebują miłości. Na takie uczucie nigdy nie jest za późno

nad związkiem to ciągły proces. W budowaniu mapy miłości nie chodzi więc o jednorazową rozmowę i odpowiedzenie na powyższe pytania, ale

o regularne dbanie o lepsze poznanie partnera. Jak bowiem przypominają Gottmanowie: Im więcej o sobie wiecie, tym silniejszą czujecie więź

i tym głębszy, bardziej satysfakcjonujący będzie wasz związek.

Dlatego „aktualizacja” map miłości jest tak ważna. Podczas rozmowy warto poruszyć temat obecnych przyjaciół, znajomych czy rywali partnera, omówić ostatnie i nadchodzące ważne wydarzenia w waszym życiu oraz związane z nimi odczucia, a także podzielić się aktualnymi aspiracjami i zmartwieniami.

Zach Brittle z Instytutu Gottmana mówi, że mapa, którą wręczamy swojemu partnerowi na początku relacji, jest jak szkic ołówkiem. A zadaniem pary jest celowe dodawanie szczegółów do tej mapy. Aby to osiągnąć, potrzebują: skali, kierunku i legendy. W ciągu całego wspólnego życia powinni stale dodawać do mapy punkty orientacyjne, tekstury i kolory.

Tylko ciągła wspólna praca nad relacją może sprawić, że para - mimo długiego stażu - nadal będzie się lubiła, tworząc szczęśliwy związek oparty na przyjaźni i wzajemnym zainteresowaniu.

● **Na miłość nigdy nie jest za późno**

Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać marzenia i kochać. Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też!

Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie - wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeje i przeżywa ją naprawdę mocno dopiero w późnym wieku.

Marta Siesicka-Osiak

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011415371

O nowych technologiach dla każdego

Internet tak mocno wrósł w nasze życie, że socjologowie i psychologowie przestają dzielić świat na rzeczywisty i wirtualny. Świat jest jeden, ale sprawy możemy załatwić offline i online. O ile ten pierwszy sposób mamy dobrze rozpoznany, o tyle w drugim rozwój technologii stale przynosi coś nowego. Z tego powodu warto być na czasie i rozwijać swoją wiedzę oraz umiejętności - dla własnego komfortu i bezpieczeństwa.

Szansa na podniesienie kompetencji cyfrowych pojawi się niebawem - w Rzeszowie odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu Forum Seniora, a jego partnerem będzie PGNiG Obrót Detaliczny, Grupa ORLEN. To niezwykła okazja, by w gronie rówieśników oraz ekspertów zapoznać się z nowoczesnymi rozwiązaniami, które ułatwią codzienne życie. Podczas spotkania będzie można też poznać tajniki korzystania ze zdalnych kanałów obsługi, zapewniających wygodę i bezpieczeństwo czynności takich jak opłacanie rachunków za gaz. Forum Seniora to doskonała okoliczność do zadania pytań



Dbamy o Twoją energię!
Z troską, każdego dnia

ekspertom, którzy w prosty sposób wyjaśnią wszelkie wątpliwości związane z obsługą internetową.

Co będzie w programie?
Forum Seniora to spotkanie, które nie ogranicza się jedy-

nie do teorii. W trakcie wydarzenia uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z praktycznych porad oraz wsparcia. Na specjalnym stoisku eksperci pomogą w pełni zrozumieć, jak korzystać ze zdalnych kanałów obsługi

spółki. Dla wielu osób obsługa takich narzędzi może wydawać się skomplikowana, dlatego część praktyczna zostanie poprowadzona krok po kroku - począwszy od procesu logowania, poprzez zaznajomienie się

z najważniejszymi funkcjami dostępnych platform. Dzięki temu uczestnicy zostaną wyposażeni w wiedzę o tym jak bezpiecznie i wygodnie płać za gaz, monitorować zużycie czy sprawdzać faktury online.

Przygotowanie do spotkania

Aby skorzystać z pomocy naszych pracowników podczas spotkania, prosimy o zabranie ze sobą aktualnej faktury za gaz. Dokument ten będzie niezbędny do zrealizowania procesu logowania i umożliwi nam dokładniejsze dopasowanie wskazówek do indywidualnych potrzeb. Pracownicy spółki na stanowisku doradczym będą gotowi pomóc w każdym kroku - od założenia konta po pełne wykorzystanie dostępnych funkcji.

Wiedza i integracja

Poza wsparciem technicznym, wydarzenie to będzie również doskonałą okazją do poznania innych osób, wymiany doświadczeń oraz wysłuchania interesujących prelekcji i wykładów. Eksperti będą mówić o różnych aspektach życia seniorów w XXI wieku - od zdrowia, po nowoczesne technologie. Program spotkania jest pełen wartościowych treści, które pomogą lepiej odnaleźć się w dzisiejszym świecie pełnym nowych możliwości.

DIETA NASZYM SPRZYMIERZĘNCEM.

ODPOWIEDNIO DOPASOWANE MENU POMOŻE PRZETRWAĆ JESIEŃ

Wraz z wiekiem nasze potrzeby zmieniają się, zmienia się tryb życia, a sam organizm funkcjonuje inaczej. Dla dobrego samopoczucia znaczenie mają życiowa aktywność, ruch, sen i dieta. Mamy na to wpływ. Nawet lekka zmiana menu spowoduje, że możemy poczuć się lepiej.

Wraz z wiekiem nasze potrzeby zmieniają się, bo zmienia się perspektywa życiowa. Z wiekiem częściej narzekamy na złe samopoczucie. Co gorsza, często uważamy, że należy się z tym pogodzić. Nic bardziej błędnego! Wystarczy bardziej zadbać o zbilansowaną dietę i systematyczny ruch. Nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zdrowego stylu życia, zadbanie o codzienną aktywność fizyczną i korektę diety.

Zmiana... na lepsze

Często nawyki żywieniowe osób starszych pozostają takie same, jak kilkadziesiąt lat wcześniej. To w połączeniu z brakiem regularnej aktywności fizycznej skutkuje wzrostem masy ciała, co z kolei prowadzi do wielu schorzeń.

Wystarczy ograniczyć spożycie produktów wysokoprzetworzonych do minimum, unikać białego pieczywa, cukru, soli i pikantnych przypraw. Ochochę na słodkie zaspokajamy spożywając owoce, jednak tutaj też warto zachować umiar. Dobrze jest do każdego posiłku jeść gotowane warzywa. Istotna jest również regularność i objętość posiłków.



Przyszła do nas jesień. Czas postawić na proste, ale odżywcze, rozgrzewające dania i sezonowe warzywa, by wzmocnić układ odpornościowy.

Witaminy i minerały

W diecie seniora obfite i kaloryczne posiłki nie są potrzebne.

Wraz z wiekiem i spowolnieniem metabolizmu maleje zapotrzebowanie na kalorie. Warto pamiętać, żeby w menu seniora uwzględniać tłuszcze pochodzące z ryb, ale i te roślinne wysokiej jakości, będące źródłem cennych kwasów omega-3 i omega-6. W codziennej diecie nie może również zabraknąć witamin A, E,

C i D i tych z grupy B, a także kwasu foliowego.

Osoby starsze powinny dbać o swój układ odpornościowy. Aby go wzmocnić, warto uwzględnić w diecie produkty bogate w cynk. Są to między innymi ryby, kapusta i wątróbka.

Zdrowo na jesień

Nadchodząca jesień to czas ostatnich zbiorów – sezonowe warzywa, które możemy teraz jeść, mają wysoką wartość

odżywczą, są świeże i przeważnie tanie. Można wykorzystać je zarówno do przygotowania dań obiadowych, zup, surówek, jak i deserów – np. jabłka w cieście będą smakowały teraz najlepiej.

Kiszonki to element, którego nie powinno zabraknąć w naszym jesiennym menu. Kiszonki zwalczą problemy z zaparciami czy biegunkami, pomogą w dolegliwościach związanych z zespołem jelita drażliwego czy innych problemach z układem trawiennym. Popularna kiszona kapusta czy kiszone ogórki to naturalne probiotyki. W kiszonkach znajdziemy przede wszystkim bakterie kwasu mlekowego, które są wytwarzane podczas fermentacji. Ich rolą jest wspieranie prawidłowej pracy układu pokarmowego, co w sposób pośredni wpływa na naszą odporność, stymulując znajdujące się w jelitach komórki odpornościowe.

Talerz pożywnej zupy lepszy niż garść suplementów

Kiedy za oknem coraz chłodniej, nasze organizmy domagają się ciepłych dań. I tu kłaniają się nam wszystkim zupy. Odpowiednio doprawiane, rozgrzewające, z sezonowych warzyw, dostarczą do naszego organizmu substancji aktywnych niezbędnych do walki z infekcjami. Jeśli dodamy do nich działające przeciwzapalnie czosnek, cebulę czy imbir, dodatkowo wesprzemy nasz układ odpornościowy.

Zupy to idealna propozycja na jesień. Te w formie kremu możemy dodatkowo posypać

pestkami lub orzechami, które są źródłem zdrowych tłuszczów i zwiększają wchłanianie się witamin z warzyw. To alternatywa dla groszku ptysioowego, który, choć smaczny, nie jest bogaty we właściwości odżywcze, dlatego sięgajmy po niego sporadycznie. Oprócz zup, o tej porze roku warto postawić na rozgrzewające potrawy, jak chociażby gulasz, kaszotto czy curry.

Działa jak lekarstwo

Bywa, że odpowiednio dobrana dieta może pełnić również funkcje lecznicze.

Seniorzy często borykają się z chorobami wątroby. Konieczna jest wtedy dieta lekkostrawna, ograniczająca tłuszcze. Posiłki muszą być podawane regularnie 4-5 razy dziennie. Trzeba unikać produktów wzdymających, takich jak fasola i inne rośliny strączkowe czy cebula, ostro przyprawionych potraw oraz surowych warzyw i owoców.

Wielu seniorów zmagają się z cukrzycą. Choroba wymaga dużej dyscypliny w zakresie stosowanej diety i przemysłowych potraw, które uchronią przed zbyt wysokim stężeniem cukru. W takim przypadku warto jadać od 5 do 7 niewielkich posiłków w ciągu dnia. Chudy nabiał, produkty gruboziarniste, oleje roślinne i warzywa – te produkty w diecie cukrzyka powinny znaleźć się codziennie.

Natomiast unikajmy tłuszczu, szczególnie tego w produktach mięsnych oraz słodczy i cukrów, a także słonych i tłustych przekąsek.

Agnieszka Aulich

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

- Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwnapadowa układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dzieć coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgów.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

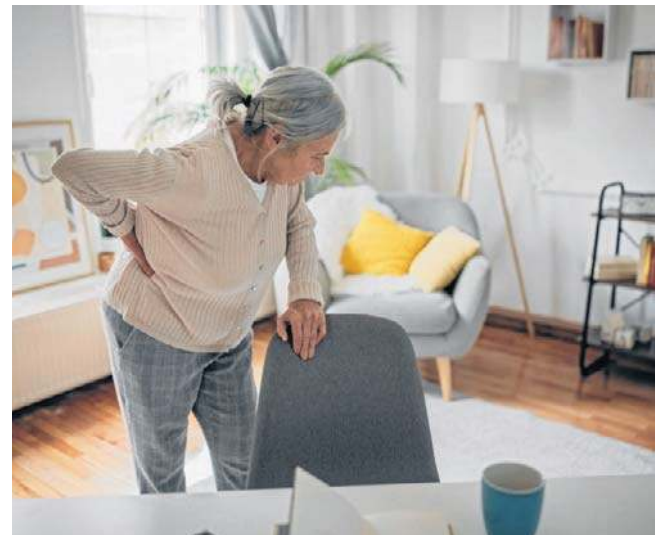
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest

średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu. To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej



kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi gamitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu lidererek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyni i liderki we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wyzwalających napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otworzyć się na rozmowę z współpracownikami lub klientami;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są naturalne. Podstawą jest utrzymanie

stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentom odzyskać

kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

REKLAMA

0011423671

Wójt Gminy Dzikowiec

informuje,

iż w siedzibie Urzędu Gminy Dzikowiec, 36-122 Dzikowiec, ul. Dworska 62 na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Dzikowiec oraz Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Dzikowiec zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami w dniu 29.10.2025 r. wywieszony został do publicznej wiadomości na okres 21 dni **wykaz nieruchomości gruntowych**, oznaczonych w ewidencji gruntów numerami: **66/2 obręb Nowy Dzikowiec oraz 1068/6 obręb Dzikowiec** stanowiących własność Gminy Dzikowiec, **przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu**.
Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości zostały zawarte w wykazie.

REKLAMA

0011422764



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wojewódzki Urząd Pracy w Rzeszowie ul. Adama Stanisława Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów

ogłasza nabór wniosków o dofinansowanie projektu
wybieranych w sposób konkurencyjny w ramach programu regionalnego
Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021-2027 PRIORYTET 7/ FEPK.07

Działanie FEPK.07.19 Integracja społeczna

Typy projektów możliwe do realizacji w ramach naboru:

Typ projektu nr 5: kompleksowe wsparcie osób usamodzielnianych i opuszczających pieczę zastępczą lub inne instytucje opieki całodobowej, m.in. poprzez wsparcie opiekunów/asystentów usamodzielniania, budowanie kręgów wsparcia, wsparcie psychologiczne przygotowujące do odnalezienia się w nowej sytuacji, wsparcie w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego, pomoc i profesjonalne doradztwo w wyborze ścieżki zawodowej, zgodnie z indywidualnymi potrzebami, mieszkania wspomagane i „usamodzielniania na próbę”.

Typ projektu nr 6: wsparcie tworzenia i funkcjonowania mieszkań treningowych i wspomaganych (wsparcie na rzecz osób usamodzielnianych i rodzin),

Typ projektu nr 7: podnoszenie kompetencji i kwalifikacji kandydatów oraz personelu niezbędnego do realizacji projektu w zakresie świadczenia wysokiej jakości usługi społecznych na poziomie lokalnym, w tym szkolenia na rzecz dzieci, młodzieży i rodziny oraz pieczy zastępczej.

Na realizację projektów wyłonionych do dofinansowania w ramach naboru dostępna jest kwota **14 315 382 PLN** pochodząca z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus i budżetu państwa. Maksymalny dopuszczalny poziom dofinansowania projektu (ze środków UE i środków budżetu państwa) wynosi **95%**. Minimalny udział wkładu własnego Beneficjenta w finansowaniu wydatków kwalifikowalnych projektu w ramach naboru wynosi **5%**. **Nabór został podzielony na etap oceny merytorycznej i etap negocjacji**. Termin składania wniosku o dofinansowanie projektów: 21.10.2025 r. do 28.11.2025 r.

Wnioski o dofinansowanie projektów **w formie elektronicznej** należy składać za pośrednictwem Systemu Obsługi Wniosków Aplikacyjnych Europejskiego Funduszu Społecznego (SOWA EFS) przeznaczonego do obsługi procesu ubiegania się o środki pochodzące z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, dostępnego pod adresem: <https://sowa2021.efs.gov.pl/>. Zgodnie z art. 59 ustawy z dnia 28 kwietnia 2022 r. o zasadach realizacji zadań finansowanych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021–2027 (Dz.U.2022.1079 z późn.zm.); do sposobu obliczania terminów stosuje się przepisy ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U.2024.572 t.j.), zwanym dalej KPA. O dofinansowanie realizacji projektu mogą występować **wszystkie podmioty**, które spełnią kryteria określone w Regulaminie wyboru projektów. Szczegółowe informacje dotyczące naboru można uzyskać na **spotkaniu informacyjnym**, które odbędzie się w dniu **7 listopada 2025 roku**, w sali nr 5 w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Rzeszowie, przy ulicy Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów, o godzinie 10.00. Wszystkich zainteresowanych udziałem w spotkaniu zapraszamy do wypełnienia formularza zgłoszeniowego dostępnego na Portalu Funduszy Europejskich: (<https://funduszeue.podkarpackie.pl/szczegoly-programu/szkolenia-i-konferencje>).

Regulamin wyboru projektów jest dostępny na stronie internetowej: <https://funduszeue.podkarpackie.pl/>. Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów, e-mail: wup@wup-rzeszow.pl.

REKLAMA

0011423650

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Krosna

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Suchodół jako działka numer **2533/7 o pow. 1052 m² i 2533/9 o pow. 828 m² w udziale wynoszącym 1/8 część**, położona w Krośnie przy **ul. Polnej**, objęta księgą wieczystą KS1K/00083047/9.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony przeprowadzony został w dniu 8 lipca 2025 r.

Cena wywoławcza nieruchomości **160.000,00 zł**

Do ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie się **4 grudnia 2025 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 10⁰⁰.

Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie 16.000,00 zł (szesnaście tysięcy złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 1 grudnia 2025 r.** (data wpływu na konto).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: www.krosno.pl

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118 tel. 13-47-43-118.

REKLAMA

0011423651

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Krosna

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Suchodół jako działka numer **2533/1 o pow. 1108 m² i 2533/9 o pow. 828 m² w udziale wynoszącym 1/8 część**, położona w Krośnie przy **ul. Polnej**, objęta księgą wieczystą KS1K/00083047/9.
Cena wywoławcza nieruchomości **177.000,00 zł**.
Do ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie się **4 grudnia 2025 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 9.30.

Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej, tj. w kwocie 17.700,00 zł (siedemnaście tysięcy siedemset złotych), należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 1 grudnia 2025 r.** (data wpływu na konto).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: www.krosno.pl.

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118, tel. 13/47-43-118.

REKLAMA

0011423652

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Krosna

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Krosno oznaczonej w operacie ewidencji gruntów miasta Krosna obręb ewidencyjny Suchodół jako działka numer **2533/4 o pow. 1278 m² i 2533/9 o pow. 828 m² w udziale wynoszącym 1/8 część**, położona w Krośnie przy **ul. Polnej**, objęta księgą wieczystą KS1K/00083047/9.
Cena wywoławcza nieruchomości **204.000,00 zł**
Do ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg na sprzedaż wyżej wymienionej nieruchomości odbędzie się **4 grudnia 2025 r.** w sali nr 330 Urzędu Miasta w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a o godz. 9⁰⁰.

Wpłaty **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej tj. w kwocie 20.400,00 zł (dwadzieścia tysięcy czterysta złotych) należy dokonać na konto Urzędu Miasta Krosna ulokowane w Banku Pekao S.A. Oddział w Krośnie nr konta 95 1240 1792 1111 0010 6149 6883 w terminie **do dnia 1 grudnia 2025 r.** (data wpływu na konto).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Krosna w Krośnie przy ul. Lwowskiej 28a, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu adres: www.krosno.pl

Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Krośnie, ul. Lwowska 28a, pokój nr 118 tel. 13-47-43-118.

AUTOREKLAMA



AUTOREKLAMA

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylvia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

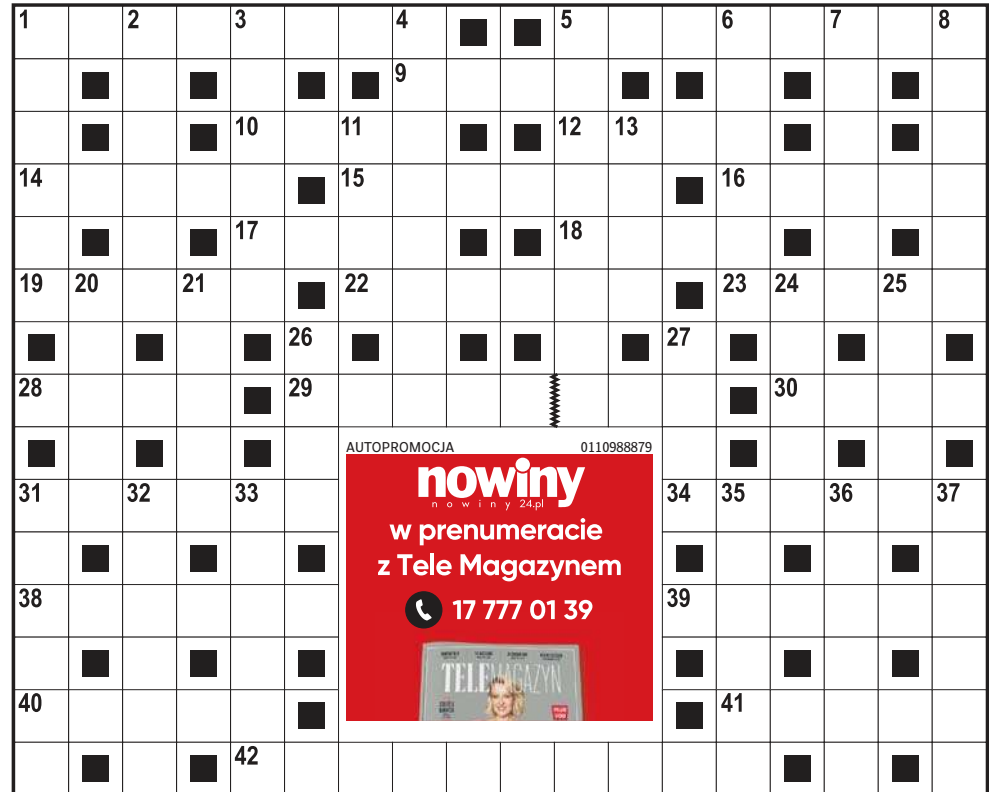
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

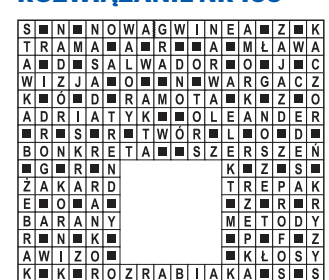
- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,



- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,

- prorok,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

ROZWIĄZANIE NR 166



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. Rak (22.06 - 22.07) Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraża przypominanie, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do czasu na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tyśiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszcą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietruszewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

