DZIŚ PO STRONIE SENIORA

DIETA NAJLEPSZA DLA SENIORÓW

CO POWINNY JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ OSOBY STARSZE?

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 191 (21 898) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Czwartek 1.10.2026

nowiny

77 lat

WAŻNE SPRAWY

Blisko 19 mln zł wsparcia z budżetu na inwestycje sportowe w województwie podkarpackim. Wielki sport zaczyna się w małych gminach – podkreślił w Rzeszowie minister sportu Jakub Rutnicki str. 4

ZASKAKUJĄCE

Prezydent Rzeszowa obniżył cenę paliwa o 15 groszy na litrze. Kto może skorzystać z tej bonifikaty? str. 2

Nasza akcja

Nasze Dobre Podkarpackie 2026. Za nami gala wręczenia nagród w tegorocznej edycji konkursu.

– Str. 6-7



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Nasze sprawy

Wszedł przez płot na posesję i zaglądał do auta. Nagrała to kamera

Mieszkańcy rzeszowskiego Załęża ostrzegają się przed osobami, które nocą mają pojawiać się na prywatnych posesjach. Wizytę takiego intruza zarejestrował monitoring

– Str. 3

Duża czarna świnka biega po osiedlu. Na widok ludzi kryje się w zaroślach

– Str. 4

Przestępstwo

Skazany za znęcanie nad żoną wyszedł z sądu i znów ją pobił

Bogdan Hućko

Sąd Rejonowy w Dębicy, uwzględniając wniosek Prokuratury Rejonowej w Dębicy, aresztował na 3 miesiące 68-letniego Janusza S. Mężczyzna jest podejrzany o fizyczne i psychiczne znęcanie się nad swoją 68-letnią żoną.

Do eskalacji brutalnej przemocy doszło zaledwie dzień po tym, jak mężczyzna usłyszał inny wyrok skazujący za maltretowanie małżonki.

Śledztwo dotyczy wydarzeń, do których dochodziło od 28 sierpnia do 24 września br. w Dębicy. Z ustaleń prokuratury wynika, że Janusz S. pod wpływem alkoholu, regularnie wszczynał awantury domowe. Mężczyzna poniżał żonę, wyzywał ją wulgarnymi słowami, niszczył wyposażenie domu (rzucał słoikami, tłukł szkło) oraz stosował przemoc fizyczną.

Janusz S. usłyszał zarzut popełnienia przestępstwa z art. 207 par. 1 kodeksu karnego, czyli psychiczne i fizyczne znęcanie się nad osobą najbliższą. Przesłuchany w charakterze podejrzanego przyznał się w całości do zarzucanego mu czynu, jednak odmówił składania jakichkolwiek wyjaśnień.

– Na szczególne potępienie zasługuje fakt, że podejrzany dopuścił się kolejnych aktów agresji wobec żony natychmiast po wyjściu z sali sądowej. Zaledwie dzień przed rozpoczęciem nowego okresu znęcania się – 27 sierpnia br. – Janusz S. został nieprawomocnie skazany przez sąd za wcześniejsze znęcanie się nad żoną, uszkodzenie jej ciała, narażenie na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, groźby karalne oraz naruszenie miru domowego – informuje Krzysztof Ciechanowski, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie.

Trzymiesięczny areszt

– Z uwagi na realne zagrożenie dla życia i zdrowia pokrzywdzonej, uzasadnioną obawę, że podejrzany na wolności popełni kolejne ciężkie przestępstwo, a także ryzyko bezprawnego nakłaniania ofiary do zmiany zeznań (matactwo), prokurator skierował do sądu wniosek o areszt – dodaje rzecznik prokuratury Okręgowej w Rzeszowie.

Sąd Rejonowy w Dębicy w pełni podzielił stanowisko oskarżyciela publicznego i podjął decyzję o odizolowaniu 68-latka na okres 3 miesięcy.

Za znęcanie się nad członkiem rodziny podejrzanemu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności, która z uwagi na charakter czynów i dotychczasową postawę sprawcy może zostać wymierzona w górnej granicy ustawowego zagrożenia.©℗

eprasa.pl eb42558ae7

POLECAMY

JUTRO: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi

1.10.2026
Czwartek

Dziś imieniny obchodzą: Danuta, Remigiusz, Teresa
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

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

www.nowiny24.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

PIENIĄDZE

Prezydent Konrad Fijołek obniża cenę paliwa w Rzeszowie: 15 groszy na litrze

Kinga Dereniowska

Prezydent Rzeszowa reaguje na wywindowane ceny za paliwo. Postanowił, że obniży cenę benzyny o 15 groszy na stacji paliw w MPK. Aby rabat uzyskać, trzeba jednak spełnić określone warunki.

Ceny paliwa przerażają niejednego Polaka, gdy podjeżdża na stację zatankować swój samochód. Obecnie za litr Pb95 w Polsce trzeba zapłacić około 8,19 zł, natomiast Pb98 kosztuje średnio około 8,95 zł za litr.

Rząd deklaruje, że chce obniżyć ceny paliwa, ale nie może doczekać się na podpis prezydenta Karola Nawrockiego pod rządową ustawą, wprowadzającą podatek od nadzwyczajnych zysków koncernów paliwowych, która ma tę obniżkę sfinansować. Prezydent skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego. Tymczasem cena za benzynę zaraz dojdzie do 10 zł za litr.

Konrad Fijołek na podpis prezydenta nie czeka. W środę postanowił, że sam obniży cenę paliwa o 15 groszy na litrze Pb95 oraz ON na stacji paliw w Miejskim Przedsiębiorstwie Komunikacyjnym przy ul. Lubelskiej 54.

Ta promocja potrwa trwa od wczoraj wieczorem przez cały weekend, czyli do czwartego października (włącznie). Nie obejmie jednak każdego, a jedynie posiadaczy aktywnego pakietu mieszkańca na rzeszowskiej Karcie Mieszkańca. Aby mieć taki pakiet trzeba być zameldowanym w Rzeszowie.

- Właśnie w taki sposób chcemy rozwijać Rzeszowską Kartę Mieszkańca, żeby dawała mieszkańcom konkretne korzyści i pozwalała oszczędzać na codziennych wydatkach. Korzystajcie - przekazuje Konrad Fijołek za pomocą platformy społecznościowej.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

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

POGODA

dziś
20°C/5°C

jutro
21°C/4°C

PRZEMYŚL

Radni: Przemyśl musi być przygotowany do reagowania na zagrożenia

Norbert Ziętal

Alarm powietrzny, który rozbrzmiał 17 września pokazał, że przygraniczny Przemyśl jest słabo przygotowany na reagowanie w sytuacjach zagrożenia. - Po prostu nastąpił chaos, nad którym nikt nie był w stanie zapanować- piszą radni miejscy w przyjętym oświadczeniu.



FOT. ANDRZEJ ZAPAŁOWSKI/FACEBOOK

- Wcześniej była sygnalizowana konieczność ćwiczeń, ale niektórzy to bagatelizowali - mówił poseł Andrzej Zapałowski (przy mównicy)

Sesja odbywała się wieczorem, gdy w Lublinie i sąsiednich terenach ogłoszono alarm powietrzny, a chwilę wcześniej rosyjski dron uderzył w pobliżu przejścia granicznego w Dorohusku, ok. 2 km od granicy z Polską.

Należy wyciągnąć wnioski

17 września w Przemyślu, jak również w innych miejscowościach Podkarpacia, rozległy się dźwięki syren alarmowych informujących o możliwym ataku z powietrza. Równocześnie mieszkańcy otrzymali SMS-y informujące o zagrożeniu wysłane przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa: Uwaga! Zagrożenie atakiem z powietrza. Znajdź bezpieczne miejsce. Stosuj się do poleceń służb.

Część szkół i instytucji zareagowała prawidłowo, tzn. przeprowadzono ewakuację. W innych zlekceważono alarm, a w jeszcze innych część osób myślała, że to syreny z okazji rocznicy 17 września (agresja sowiecka na Polskę). Radni miejscy zwrócili się o zwołanie sesji nadzwyczajnej w tej sprawie. Jednak nie po to, aby kogoś rozliczać, lecz wyciągnąć właściwe wnioski na przyszłość.

Pod nieobecność prezydenta Wojciech Bakuna (urlop do 2 października), sytuację z 17 września referował zastępca prezydenta Bartłomiej Barszczak.

- Nie wszystko funkcjonowało idealnie i nie będę tej tezy bronił. (...) w mieście zapanował chaos. Pojawiła się panika, natomiast uważam, że ten problem jest dużo bardziej złożony - stwierdził B. Barszczak.

Syreny zadziałały, ale...

W mieście jest 18 syren alarmowych i wszystkie zadziałały. Są jednak liczne sygnały, że nie wszędzie ich sygnał był słyszalny. Poza tym - zdaniem zastępcy prezydenta - były osoby (w tym z jednostek oświatowych), które słysząc alarm myślało, że to z okazji rocznicy 17 września. Inne zbagatelizowały alarm, choć część dostosowała się do niego, po kolejnych komunikatach na Facebooku.

- To nie były ćwiczenia. Był to rzeczywisty alarm, ale jeżeli chodzi o nasze miasto, to pierwszy przypadek od kilkudziesięciu lat - zaznaczył B. Barszczak.

- Wojna toczy się kilka kilometrów od granic naszego miasta już od ponad czterech lat. A pierwsze istotne szkolenia dotyczące alarmów powietrznych dla szkół, urzędników oraz miejskich spółek odbyły się dopiero 24 września. Dlaczego? - ostro pytał radny Ryszard Kulej (Koalicja Obywatelska).

Przemyśl ma schrony?

Jak miasto jest przygotowane do reagowania w sytuacji zagrożeń? Słabo i nie chodzi tylko o kilkudziesięcioletnie zaniedbania w obronie cywilnej, które dotyczą w zasadzie całego kraju.

Radny Piotr Krzeszowski (Rozwój Plus) zauważyła, że na oficjalnej, miejskiej aplikacji jest informacja z mapą o sześciu schronach w mieście. Tymczasem faktycznie w mieście nie ma ani jednego takiego obiektu.

Wreszcie dostrzeżono zagrożenie

Radna Anna Grad - Mizgała (Koalicja Obywatelska) zwróciła uwagę, że punkty schronienia w mieście powinny być fizycznie oznaczone na zewnątrz, a nie tylko wymienione w aplikacji czy na stronie internetowej. W Przemyślu takich miejsc jest 134.

Gość obrad, poseł Andrzej Zapałowski (Konfederacja) z Przemyśla stwierdził, że pozytywnym skutkiem alarmu z 17 września jest zmiana podejścia mentalnościowego do zagrożeń. Że dostrzeżono zagrożenie.

Rada Miejska przyjęła oświadczenie, w którym zwraca się do prezydenta Przemyśla o podjęcie działań przygotowujących mieszkańców do sytuacji kryzysowych. Za głosowało 9 radnych (Koalicja Obywatelska i Rozwój Plus), nikt nie był przeciwny, 10 radnych wstrzymało się. 4 było nieobecnych na sesji.

eprasa.pl eb42558ae7

PRZESTĘPSTWO

Nielegalne rajdy crossowców i quadowców w lasach. Straż Leśna wystawiła 372 mandaty

Bogdan Hućko

Moda na rajdy po lasach, mimo iż prawnie jest zabroniona, staje się coraz powszechniejsza. Mandaty - 500 zł - na właścicielach motocykli crossowych i quadów – jeżeli zostaną złapani – nie robią większego wrażenia. Bywa, że Straż Leśna w wielu sytuacjach jest bezsilna.



FOT. ARCHIWUM STRAŻY LEŚNEJ/ RDLP W KROŚNIE

Quadowcy szarżują po leśnych ścieżkach stwarzając zagrożenie dla ludzi i zwierząt (zdj. ilustracyjne)

Jazda motocyklami crossowymi i quadami po lasach w Polsce jest zabroniona. Dla leśników moda na rajdy jest plagą. Często to walka z wiatrakami, bo nawet gdy zostaną zarejestrowani przez kamery monitoringu, to trudno ich zidentyfikować. Mają zakryte twarze, a pojazdy nie mają tablic rejestracyjnych. Mogą zostać ukarani pod warunkiem, że zostaną przyłapani na gorącym uczynku i zatrzymani.

Proceder nasila się w weekendy.

- Jeżdżący po lasach crossowcy i quadowcy poruszają się często pojazdami nierejestrowanymi. Trudno zidentyfikować kierowcę, a złapanie go na terenie leśnym jest po pierwsze trudne, a po drugie także ryzykowne, mając na uwadze chociażby wypadki, które w takich sytuacjach się zdarzają. Strażnicy leśni nie mogą nadmiernie ryzykować swojego zdrowia, ale także i zatrzymywanych – mówi Edward Marszałek, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie.

Od początku roku Straż Leśna na Podkarpaciu wystawiła 372 mandaty karne z art. 161 kodeksu wykroczeń na łączną kwotę 58 050 złotych oraz skierowała 5 wniosków o ukaranie do sądów. Po lasach jeździły pojazdy typu quad, cross oraz terenowe i osobowe, a także ciągniki rolnicze. W związku z nieuprawnionymi wjazdami do lasu pouczono 1002 osoby.

Szarżowało 10 quadów

Natomiast w okresie trwającej ogólnopolskiej akcji Straży Leśnej „Jesień 2026" od 14 września, nałożono 53 mandaty karne z art. 161 kodeksu wykroczeń na łączną kwotę 5880 złotych (w tym 10 pojazdów typu quad i cross mandaty na łączną kwotę 1900 zł) oraz pouczono 104 osoby naruszające zakaz wjazdu na tereny leśne.

W sobotę, 26 września, 10 quadów szarżowało na pograniczu Nadleśnictw Baligród i Cisna w okolicy Stężnicy. Po 5 mandatów wystawili kierowcom strażnicy z Cisnej i Baligrodu.

Jednak mandaty nie robią większego wrażenia na crossowcach i quadowcach. Dopiero skierowanie sprawy do sądu może być dotkliwszą karą, bo sądy mają większe możliwości od Straży Leśnej.

Często do naszego regionu przyjeżdżają amatorzy mocnych wrażeń z innych regionów Polski. Najczęściej takie wyprawy organizowane są w Bieszczadach i Beskidzie Niskim ze względu na ukształtowanie terenu. Rajdy organizowane są na terenach prywatnych, przeznaczonych do tego typu atrakcji. Jednak wiele osób nielegalnie wjeżdża do lasów. Ryzykują, ale karę wliczoną mają w koszty - mandat 500 złotych jest niewielkim obciążeniem dla ich portfeli.

Nocne patrole

Policjanci z komisariatu w Nowym Żmigrodzie wspólnie ze strażnikami Magurskiego Parku Narodowego patrolowali szlaki turystyczne i tereny leśne w związku z trwającym rykowiskiem. Ich działania wymierzone były w kłusowników oraz osoby nie stosujące się do przepisów obowiązujących na terenie Parku.

- Funkcjonariusze wykorzystują termowizory i noktowizory, które w porze nocnej pozwalają na skuteczną obserwację leśnych terenów. Obecność patroli ma ograniczyć przypadki kłusownictwa, łamania zakazu wjazdu pojazdów silnikowych czy kradzieży drewna – informuje podkomisarz Daniel Lelko, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Jaśle. ©℗

RZESZÓW

Wszedł na posesję w środku nocy i zaglądał do samochodu. Jest nagranie

Barbara Galas

Mieszkańcy rzeszowskiego Załęża ostrzegają się przed osobami, które nocą mają pojawiać się na prywatnych posesjach. Jedno ze zdarzeń zarejestrowała kamera monitoringu. Na nagraniu widać mężczyznę, który przeskakuje przez ogrodzenie, podchodzi do samochodu i zagląda do jego wnętrza, oświetlając je latarką w telefonie.



FOT. INTERNAUTA

Mężczyzna przeskoczył przez płot. Zajrzał do samochodu. Incydent zarejestrowała kamera monitoringu

Do niepokojących sytuacji dochodziło w ostatnich dniach w rejonie szkoły na Załężu. Mieszkańcy zaczęli wymieniać się informacjami w mediach społecznościowych i ostrzegać sąsiadów przed podejrzanie zachowującymi się intruzami. Jedna z relacji dotyczy zdarzenia, do którego miało dojść w ostatni weekend, około godz. 2 w nocy.

- Mężczyzna przyszedł Rubinową od ul. Stączka, wszedł na posesję, jednak wystraszyły go psy i uciekł tyłem w stronę serwisówki - relacjonował mieszkaniec, który skontaktował się z Nowinami.

Nie wiadomo, dlaczego mężczyzna znalazł się na posesji. Nie ma informacji, aby w tym przypadku doszło do kradzieży lub włamania.

Przeskoczył przez ogrodzenie

Kolejne zdarzenie zostało zarejestrowane przez kamerę monitoringu. Do sytuacji doszło 25 września, tuż przed północą. Na nagraniu widać mężczyznę, który przeskakuje przez ogrodzenie i wchodzi na teren prywatnej posesji. Po chwili podchodzi do zaparkowanego samochodu. Wyciąga telefon, włącza latarkę i zagląda do wnętrza pojazdu.

Na podstawie samego nagrania nie można jednak stwierdzić, jaki był cel jego działania. Nie wiadomo również, czy mężczyzna próbował dokonać kradzieży lub włamania. Nie ma także potwierdzenia, że osoba widoczna na nagraniu ma związek z innymi zdarzeniami opisywanymi przez mieszkańców.

„Kominiarki i rękawiczki". Mieszkańcy wymieniają się informacjami

Obawy mieszkańców zwiększyły się po kolejnych komentarzach publikowanych w Internecie. Według części relacji w okolicy miały pojawiać się co najmniej dwie osoby. Mieszkańcy twierdzą, że miały one mieć na sobie kominiarki i rękawiczki.

Te informacje nie zostały jednak oficjalnie potwierdzone. O sprawę zapytaliśmy policję. Funkcjonariusze poinformowali nas, że nie otrzymali oficjalnego zgłoszenia dotyczącego zdarzenia opisywanego przez mieszkańców.

Właściciele domów apelują o czujność i wzajemną asekurację oraz informowanie o intruzach krążących po tym rzeszowskim osiedlu. Czujność sąsiedzka jest najbardziej skuteczną ochroną przed złodziejami. ©℗

eprasa.pl eb42558ae7

RZESZÓW

Świnka wietnamska biega po osiedlu i nie daje się schwytać

Bogdan Hu ćko

Po Załężuwędruje sympatyczna świnka wietnamska. Część mieszkańców polubiła zwierzę. Inni przeciwnie – przepędzają, bo wyrządza szkody w ogródkach. Próby złapania nie powiodły się.

Sprawa hasającej świnki znana jest Straży Miejskiej. W takich sytuacjach strażnicy powiadamiają służby weterynaryjne. I tak było teraz.

Zwierzę, podobne do dzika jest świnką wietnamską. - To knurek. Albo komuś uciekł, albo ktoś wypuścił. Wcześniej, przez półtora roku, była widziana w Trzebownisku. Tam ją dokarmiali, głaskali, dopieszczali. Była łagodna, podchodziła do dzieci, ale pewnie komuś przeszkadzała, skoro została przepędzona petardami i przeniosła się na Załęże – mówi lekarz weterynarii Robert Sączawa.



FOT. INTERNAUTA

Ta czarna świnka wygląda jak dzik, robi wrażenie oswojonej, ale widząc ludzi ukrywa się w zaroślach

Żadna z prób złapania zwierzęcia się nie powiodła. Bardzo szybko biega, jest sprytna i przebiegła jak lis, wyczuwa zapachy. Wcześniej nie bała się ludzi, była prawdopodobnie chowana w chlewiku. - Teraz jest bardziej nieufna, podchodzi do ludzi dopiero, gdy ją chyba głód zmusza. Je i za chwilę znika. Gdy mamy informację, że się pojawiła, to przyjeżdżamy, ale już jej nie ma – opisuje weterynarz.

Robertowi Sączawie udało się raz niemal ją dotknąć, bo podchodzi do ludzi. Gdy próbował założyć jej linkę, wyczuła niebezpieczeństwo i dała szusa. Zdaniem weterynarza, wygląda na bardziej przestraszoną niż bywało to wcześniej. W miejscach, gdzie żeruje, ustawiona została klatka pułapka, ale nie udało się jej zwabić.

- Świnka nikomu nie zagraża. Ludzie, którzy użalają się nad jej losem, nie mają racji. Jedzenia ma pod dostatkiem, żyje jak dzik – uważa weterynarz. Potrafi doskonale się ukryć, wchodzi w gęstwinę, zarośla.

0011591252

Wyrazy głębokiego współczucia Panu
Arkadiuszowi Ciepły
z powodu śmierci
Ojca
składają
Dyrekcja oraz pracownicy PGE
Energia Ciepła S.A. Oddział w Rzeszowie

REKLAMA 0011590173



PODKARPACKIE

Blisko 19 mln zł wsparcia z budżetu na inwestycje sportowe w województwie podkarpackim

„Wielki sport zaczyna się w małych gminach". Minister obiecał nowe hale, boiska i Orliki w naszym regionie.

Wojciech Tatara



FOT. WOJCIECH TATARA

- Podkarpacie należy do liderów wykorzystania pieniędzy na infrastrukturę sportową - podkreślał w Rzeszowie Jakub Rutnicki, minister sportu i turystyki

Blisko 19 mln zł wsparcia dla inwestycji sportowych na Podkarpaciu, zapowiedź programów budowy hal, basenów i Orlików oraz przekazanie promes dla samorządów z regionu były głównymi punktami wizyty Jakuba Rutnickiego, ministra sportu i turystyki w Rzeszowie. W spotkaniu uczestniczyli samorządowcy, parlamentarzyści oraz wojewoda podkarpacki.

Minister zaznaczył, że rozwój infrastruktury sportowej jest obecnie jednym z najważniejszych działań resortu.

- Dzisiaj przekazujemy kolejne 19 mln zł na rozwój infrastruktury sportowej. Dzięki temu wyremontowanych zostanie 19 kolejnych Orlików. Jednocześnie rozstrzygamy program infrastruktury wojewódzkiej, w ramach którego rząd w skali kraju przeznacza 200 mln zł, a kolejne 200 dokładają samorządy. To ogromna ofensywa inwestycyjna obejmująca remonty i budowę hal sportowych, obiektów przyszkolnych i innych miejsc aktywności fizycznej – powiedział w Rzeszowie minister Jakub Rutnicki.

Likwidować białe plamy

Podkarpacie należy do liderów wykorzystania pieniędzy na infrastrukturę sportową, co zauważono w ministerstwie sportu.

- Kiedy obejmowałem urząd pod koniec lipca ubiegłego roku, w całej Polsce wyremontowano około 300 Orlików. W tym tygodniu oddaliśmy do użytku już 726. Nie ma praktycznie dnia, by nie otwierano nowego obiektu sportowego. Na Podkarpaciu około 70 procent gmin posiadających Orliki prowadzi ich modernizację, ale nadal 53 gminy nie mają takiego obiektu. Chcemy likwidować te białe plamy, bo wielki sport zaczyna się właśnie w małych miejscowościach i małych klubach – podkreślił minister.

Szef MSiT zapowiedział kolejne programy wsparcia.

- W przyszłym roku uruchomimy duży program budowy hal sportowych oraz basenów. Będziemy kontynuować także budowę i modernizację Orlików. Chcemy, by nowe obiekty sportowe były jednocześnie miejscami schronienia. Takie rozwiązania sprawdzają się już pilotażowo i będziemy je rozwijać na szerszą skalę – dodał Jakub Rutnicki.

Wojewoda również podkreślała, że rządowe wsparcie dla sportu w regionie osiągnęło w ostatnich latach rekordowy poziom.

- Od 13 grudnia 2023 roku na Podkarpacie trafiło już ponad 150 milionów złotych na inwestycje sportowe. Dzięki tym pieniądzom jest realizowanych lub już zakończonych zostało 176 różnego rodzaju przedsięwzięć. To pokazuje skalę wsparcia, jakie otrzymują podkarpackie samorządy. Przed południem odwiedziliśmy Wielopole Skrzyńskie, gdzie pan minister wręczył decyzje o dofinansowaniu remontu tamtejszych Orlików - mówiła Teresa Kubas -Hul.

Miejsca schronienia będą pod halami sportowymi

Wojewoda podkarpacki zwróciła także uwagę na nowy Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, który ma ruszyć od 2027 roku. Na pierwsze działania związane z budową obiektów zbiorowej ochrony przewidziano 304 mln zł.

- Zachęcam samorządowców, aby projektowali inwestycje o podwójnym przeznaczeniu. Pod halami sportowymi czy nowymi obiektami mogą powstawać miejsca schronienia. To rozwiązania, które będą służyły mieszkańcom zarówno w czasie pokoju, jak i w sytuacjach kryzysowych – zaznaczyła wojewoda.

Promesy w ramach Programu Rozwoju Infrastruktury Sportowej odebrali wczoraj przedstawiciele samorządów.

Pieniądze wykorzystamy na remonty

- Otrzymaliśmy 618 tys. zł wsparcia na modernizację czterech szkolnych boisk sportowych. To bardzo ważna inwestycja dla naszej gminy. Pieniądze zostaną przeznaczone na modernizację obiektów przy szkołach w Podborzu, Rudzie, Zdziarcu i Żarówce. Nawierzchnie są tam już mocno zużyte, wymagają kompleksowej odnowy, wymiany wyposażenia sportowego i poprawy bezpieczeństwa użytkowników. W naszej gminie działa dziesięć szkół, do których uczęszcza blisko 1300 dzieci, dlatego walczymy o każdą złotówkę na poprawę warunków do uprawiania sportu – mówiła Agnieszka Machnik burmistrz Radomyśla Wielkiego. ©℗

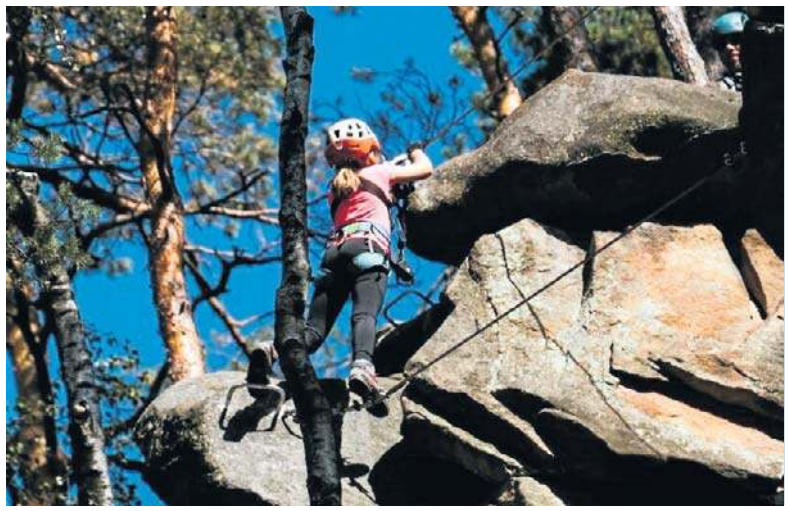
eprasa.pl eb42558ae7

WYPOCZYNEK

Lubisz wyzwania i nie boisz się wysokości? W Czarnorzekach otwarto Via Ferrata

Dwie turystyczne trasy wspinaczkowe powstały na skałkach w Czarnorzekach. To pierwsza taka atrakcja na Podkarpaciu.

Ewa Gorczyca



FOT. GMINA KORCZYA

Z wędrówki na skałkach w Czarnorzekach może skorzystać każdy, jeśli nie ma lęku wysokości. Trzeba mieć jednak własny sprzęt

Via Ferrata to specyficzna forma szlaku, znana m.in. z alpejskich tras. Turysta przez cały czas asekurowany jest przez stalową linę, do której wpina się karabińczykami. Dzięki czemu pokonywanie przejść skalnych jest łatwiejsze i bezpieczniejsze.

Dwie trasy na Sokolec

Gmina Korczyna, zainwestowała w ten projekt blisko 280 tysięcy złotych. To atrakcja nie tylko dla doświadczonych „skałołazów". O jej przejście mogą pokusić się miłośnicy aktywnej turystyki, którzy lubią wyzwania.

- Trzeba jednak zapoznać się z regulaminem, żeby nie popełnić błędu. Przy tablicy informacyjnej jest krótka lina, można sobie przećwiczyć zapinanie i odpinanie karabinka. Ważne, by nabrać nawyku, że zawsze jedno ramię lonży powinno być podpięte do liny. I zacząć od prostszej trasy - tłumaczy wójt Grzegorz Półchłopek.

Ścieżki zostały zlokalizowane w rejonie skały Sokolec. Są zróżnicowane pod względem trudności.

- Via Carpatia liczy około stu metrów długości i jest prostsza do przejścia. Druga trasa, Via Militaria, ma 150 metrów, to droga dla bardziej zaawansowanych. Maksymalna wysokość to 90 metrów od podstawy skały - tłumaczy wójt Półchłopek.

Włodarz Korczyny przetestował obie trasy, już w dniu odbioru. - Krótszą trasę przeszedłem w sześć minut, dłuższą w szesnaście. Początkujący, którzy szukają miejsca do podparcia nogi czy chwycenia ręki, powinni iść swoim tempem, bez pośpiechu. Myślę, że trzeba poświęcić kilkanaście minut na łatwiejszą trasę i około trzydziestu na trudniejszą. Jeżeli pierwszy raz, zalecam, by iść bardzo wolno i zwracać uwagę na każdy krok.

Wójt przyznaje, że ma już doświadczenie w tego typu aktywności. Ale – co podkreśla – z atrakcji może skorzystać każdy, jeśli nie ma lęku wysokości. - Byłem świadkiem, że poradziło sobie ośmioletnie dziecko.

Jak dodaje, choć pokonanie szlaku nie jest dużym wysiłkiem, to można poczuć zmęczenie. - Są emocje związane z wysokością, z tym, że trzeba się zastanowić, jak ten ciężar ułożyć, żeby to było wszystko bezpieczne.

Budowa tras Via Ferrata w Czarnorzekach trwała trzy miesiące. Przedsięwzięcie wsparła dotacja unijna, pozyskana przez gminę (Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg Polska–Słowacja 2021–2027, Fundusz Małych Projektów).

Jak dotrzeć?

Gmina zaprasza na „żelazną drogę" tych, którzy mają własny sprzęt (uprząż, lonże zabezpieczające i kask). Planuje uruchomić wypożyczalnię. Przygotowano oznakowanie dojść i dojazdów do nowej atrakcji. Najlepiej zaparkować przy Zamku Kamieniec, skąd prowadzi ścieżka przez las. - Można nią wejść na górę, obserwując widoki. Jest miejsce odpoczynku, ławka malowniczo wpasowana w skałę. To urokliwy punkt, idealny do zrobienia zdjęcia - zachęca wójt.

Wcześniej był to zakrzaczony teren z wiatrołomami. - Oczyściliśmy go, odsłoniliśmy skałę. Powstało piękne miejsce w Dolinie Marcinka.

NASZE SPRAWY

Radny: Zmutowane kleszcze śmiertelnym zagrożeniem dla psów w Rzeszowie

Kinga Dereniowska

- W Rzeszowie kleszcze zmutowały i stanowią ogromne zagrożenie dla psów - alarmuje Sławomir Gołąb, rzeszowski radny - Z tego powodu do przychodni weterynaryjnych w mieście ma trafiać nawet po kilkanaście psów dziennie.

- Niestety, część z nich trzeba uśpić, ponieważ dostępne tabletki nie działają w związku z tym, że kleszcze są zmutowane - przekazał Sławomir Gołąb na sesji rady miasta.

Radny przypomniał, że kiedyś miasto przeprowadzało opryski przeciwko kleszczom. - Zdaję sobie sprawę, że to sprawa kontrowersyjna, ale czy jest jakiś sposób, w jaki mieszkańcy mogą uzyskać pomoc w tej sprawie? - dopytywał Gołąb.

Prezydent Rzeszowa Konrad Fijołek podkreśla, że miasto „odeszło od pryskania chemią po ludziach i po wszystkim". Zdaje sobie sprawę, jak bardzo niebezpieczne jest ugryzienie przez kleszcza. Przyznał, że sam z jego z konsekwencjami mierzy się do dziś. Dlatego słów radnego nie bagatelizuje. - Musimy podejść do tego problemu z głową - przyznał.

Wiceprezydent Krzysztof Stańko dodał że opryski to działanie inwazyjne, wpływające nie tylko na kleszcze, ale i cały ekosystem. Zabieg taki wymaga sporych nakładów finansowych.



FOT. ARCHIWUM

Psy bardzo często łapią kleszcze. Konsekwencje są bardzo poważne

Zaznaczył jednak, że jeśli mieszkańcy chcą, nikt nie zabroni im przeprowadzenia oprysków na własną rękę na prywatnych posesjach.

- Oczywiście tego rozwiązania nie rekomendujemy - przyznał Stańko.

Miasto zwróci się do lecznic weterynaryjnych, z którymi współpracuje, z prośbą o popularyzację wiedzy wśród mieszkańców posiadających psy i koty.

- Mamy podpisane umowy związane z opieką nad zwierzętami po wypadkach oraz z wykonywaniem zabiegów kastracji i sterylizacji. Działalność edukacyjna obejmowałaby rekomendowanie odpowiednich środków oraz informowanie o tym, jak zapobiegać babeszjozie u psów - powiedział wiceprezydent.

Krzysztof Stańko zapowiedział, że w przyszłym roku rozważa przeprowadzenie - wraz ze Schroniskiem „Kundelek" - akcji edukacyjnej w szkołach na temat opieki nad zwierzętami.

PATRONAT NOWINY

XXI Jesienna Giełda Ogrodnicza w Boguchwale

Wojciech Tatara

W najbliższą sobotę i niedzielę na terenie Podkarpackiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Boguchwale przy ul. Suszyckich 9 odbędzie się XXI Jesienna Giełda Ogrodnicza. Warto się wybrać, na zwiedzających czekają wystawa królików, aukcja koni zimnokrwistych oraz wiele innych atrakcji związanych z rolnictwem, ogrodnictwem i hodowlą.

Zarówno w sobotę, jak i niedzielę od godz. 8 do 16 Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Boguchwale przygotował dla osób odwiedzających Jesienną Giełdę Ogrodniczą wiele atrakcji.

Zwiedzający będą mogli obejrzeć m.in. wystawy owoców, warzyw, ziół, przetworów owocowo-warzywnych, miodów i produktów pszczelich. Odbędzie się również pokaz tłoczenia soków i ich degustacja. Ponadto kiermasz materiału szkółkarskiego, krzewów, winorośli nasion i kwiatów.

Odwiedzający będą podziwiać i bawić się w czasie występów kapel i zespołów folklorystycznych. Jak zawsze warto obejrzeć interesujące i bardzo smakowite prezentacje Kół Gospodyń Wiejskich, nie zabraknie konkursów, warsztatów i atrakcji dla dzieci. Odbędzie się też wybór „OCH! Mistrzyni Roku 2026".

Wydarzeniu w Boguchwale towarzyszyć będzie promocja Podkarpackiego Bazarku, leśnictwa i łowiectwa.

Podczas imprezy odbędzie się promocja kukurydzy hodowanej na cele spożywcze i związana z nią degustacja potraw w ramach programu „Smaki kukurydzy" Polskiego Związku Producentów Kukurydzy.

Gwiazdą giełdy będzie Podkarpacka Fest Kapela, której występ zaplanowano w niedzielę 4 października na godz. 15. Z kolei w sobotę o godz. 14 na scenie zaprezentuje się zespół śpiewaczy „Chorkowianie".

Jesienna Giełda Ogrodnicza w Boguchwale zawsze cieszy się dużą popularnością wśród mieszkańców Podkarpacia. Warto się wybrać: obejrzeć, posmakować, kupić regionalne produkty.

eprasa.pl eb42558ae7

NASZ PROJEKT

Nasze Dobre Podkarpackie 2026. Za nami gala wręczenia nagród w tegorocznej edycji konkursu.

Zakończyliśmy tegoroczną edycję projektu Nasze Dobre Podkarpackie. Do tego prestiżowego konkursu zgłoszono kilkadziesiąt produktów, usług i inicjatyw .

Udział w konkursie to doskonała reklama dla podmiotów z regionu. Skorzystało z niej na przestrzeni ponad 20 lat kilkaset firm i samorządów. Laureaci wielokrotnie podkreślali, że zdobyty tytuł pomógł im w budowaniu rozpoznawalności marki, zwiększył zainteresowanie ich ofertą oraz stał się cennym wyróżnieniem potwierdzającym wysoką jakość.

Promocja, która procentuje

To okazja, by pokazać sukcesy, które na co dzień budują siłę i pozytywny wizerunek naszego regionu.

- Nasze Dobre Podkarpackie to nie tylko doskonała okazja do promocji firm, produktów, usług i lokalnych inicjatyw, ale również skuteczny sposób na budowanie pozytywnego wizerunku całego regionu - mówi Urszula Sobol, redaktor naczelna „Nowin". - Od ponad dwudziestu lat pokazujemy to, co na Podkarpaciu najlepsze: przedsiębiorczość, wysoką jakość, innowacyjność i zaangażowanie ludzi, którzy rozwijają swoje firmy oraz realizują wartościowe projekty. Chcemy doceniać tych, którzy swoją codzienną pracą budują markę naszego województwa i udowadniają, że Podkarpacie ma się czym pochwalić. To konkurs, który nie tylko wyróżnia najlepszych, ale także inspiruje i zachęca do dalszego rozwoju.

Tytuły przyznano w kilku kategoriach:

- Edukacja, kultura i rozrywka,
- Zdrowie i uroda,
- Produkty przemysłowe,
- Inwestycje i usługi,
- Produkty spożywcze,
- Pieczywo i wyroby cukiernicze,
- Wędliny

Nagrody i wyróżnienia

Laureaci otrzymali prestiżowe tytuły „Nasze Dobre Podkarpackie " oraz gratulacje z rąk przedstawicieli organizatorów oraz władz, reprezentujących Podkarpacie.

Partnerem projektu jest Województwo Podkarpackie.

Obszerna relacja foto i wideo z wydarzenia dostępna na www.nowiny24.pl/naszedobre



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

LAUREACI KONKURSU NASZE DOBRE PODKARPACKIE 2026

TYTUŁ GŁÓWNY „NASZE DOBRE PODKARPACKIE 2026 " PRZYZNANO:	
Kandydat / zgłaszający	**Produkt, usługa lub inicjatywa**
Filharmonia Podkarpacka im. A. Malawskiego w Rzeszowie	65. Muzyczny Festiwal w Łańcucie
Gmina Miejska Dynów	Żłobek w Dynowie
Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie	Dziecięca Akademia Rozwoju
Kliniczny Szpital Wojewódzki im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie	Klinika Noworodków z Pododdziałem Intensywnej Terapii
Wojewódzki Szpital im. św. Ojca Pio w Przemyślu	Biopsja fuzyjna prostaty
Centrum Medyczne MEDYK Sp. z o.o. Sp. k.	Profilaktyka HPV
Yanko Sp. z o.o.	Opakowania Eco typu Doypack
Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji	Woda dla Rzeszowa - nowoczesna oczyszczalnia ścieków
Gmina Tryńcza	Inicjatywy inwestycyjne w Gminie Tryńcza
Nadsański Bank Spółdzielczy	Edukacja w zakresie cyberbezpieczeństwa bankowego
OSM w Jasienicy Rosielnej	Twaróg wiejski z Jasienicy - półtłusty i chudy
Mała Szwajcaria Robert Cempulik	Maślanka probiotyczna Rahmus
Gospodarstwo Pasieczne „Królewskie Miody" Piotr Blajer	Aurivia - liofilizowane mleczko pszczele z czerwiu trutowego
Stefania Sierkowska - Wyrób i Sprzedaż Ciast Cukierniczych	Ciasto „Mazurek"
PPPUH Piekarnia Zamojska Ryszard Lembryk i s-ka	Chleb Grodzki żytni 70% z suszoną śliwką 500 g
CIAK Zakład Mięsny Wyroby Tradycyjne Mariusz Ciak	Kabanosy z Dzika
Podkarpacka Wytwórnia Wędlin Tradycyjnych LUBERA	Wędzona kaszanka
Zakład Mięsny „Nowy Maxpol" R.J. Kizior Sp. j.	Karkówka pieczona
Zakład Mięsny Głowiak Sp. z o.o.	Kabanosy wieprzowe wędzone, długo suszone

WYRÓŻNIENIA „NASZE DOBRE PODKARPACKIE 2026" PRZYZNANO:	
Kandydat / zgłaszający	**Produkt, usługa lub inicjatywa**
Develop Investment Sp. z o.o.	Centrum Kulturalno-Handlowe Millenium Hall
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ	Zdrowie bez ciężaru - kompleksowe leczenie otyłości
Latoszyn Zdrój Sp. z o.o.	Kąpiele lecznicze w wodzie siarczanowo-wapniowej
Wzorcownia Kosmetyków Sp. z o.o.	Kosmetyki naturalne Zielone Wzgórza nad Soliną
Drymar Marek Dryniak	Jodełka francuska z dębu wędzonego - klasa Select
VERDA VIVO Sp. z o.o.	Doradztwo i obsługa przedsiębiorców
De Ostoja Starzewski Petka i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów	Dochodzenie roszczeń związanych z kredytami, odszkodowaniami oraz służebnościami
Iwoniczanka Sp. z o.o.	Woda źródlana w szklanych butelkach zwrotnych
Mateo sp. z o.o.	Kluski kolorowe matusie 400g
Piekarnia Elżbieta Nawłoka FPHU Helva	Chleb IG - z niskim indeksem glikemicznym
Barbara Kulpa Anielskie Wypieki	Personalizowana czekolada
Wyroby Swojskie Marek Pelc	Pieczeń tzw. „zając"
Zakład Mięsny „Nowy Maxpol" R.J. Kizior Sp. j.	Wędzonka regionalna
Zakład Mięsny Smak-Górno Sp. z o.o.	Kiełbasianka Podkarpacka

ORGANIZATOR
nowiny nowiny24.pl
NOWINY24

PARTNER
PODKARPACKIE

PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA PODKARPACKI
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO
Konrad Fijołek Prezydent Miasta Rzeszowa
STAROSTA RZESZOWSKI

PATRONAT MEDIALNY
TVP3 RZESZÓW
TVP info
Polskie Radio RZESZÓW

eprasa.pl eb42558ae7



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Laureaci odebrali nagrody i wyróżnienia w swoich kategoriach. Przyjęli również gratulacje od przedstawicieli władz reprezentujących Podkarpacie



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

eprasa.pl eb42558ae7

PO STRONIE SENIORA

WSPARCIE

Kto może starać się o miejsce w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym i Pielęgnacyjno-Opiekuńczym na NFZ

Wyjaśniamy, jakie trzeba spełnić warunki, jakie dokumenty należy przygotować oraz z jaką odpłatnością się liczyć. Podpowiadamy też, gdzie szukać listy dostępnych placówek na terenie całej Polski

Małgorzata Stempinska

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) i Pielęgnacyjno-Opiekuńcze (ZPO) zapewniają pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. Mogą do nich trafić tylko osoby ubezpieczone lub mające inne prawo do korzystania ze świadczeń. W Polsce funkcjonuje kilkaset takich placówek, a ich liczba różni się w zależności od regionu (np. w województwie dolnośląskim jest ich blisko 60, a w kujawsko-pomorskim niespełna 30).

Ośrodki sprawują opiekę medyczną całodobowo. – Głównie obejmują opieką pacjentów przewlekle chorych, z niepełnosprawnością lub po ciężkiej chorobie albo zabiegu operacyjnym. Długość pobytu w zakładzie jest uzależniona od stanu zdrowia i oceny w skali Barthel – zaznacza Barbara Nawrocka, rzeczniczka Kujawsko--Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Bydgoszczy.

Czym jest skala Barthel

Skala Barthel to proste narzędzie medyczne używane do oceny samodzielności pacjenta i jego zapotrzebowania na pomoc w codziennym życiu.

Test bada dziesięć podstawowych czynności dnia codziennego, takich jak: spożywanie posiłków, przemieszczanie się (np. z łóżka na wózek) i siadanie, utrzymanie higieny osobistej, korzystanie z toalety (WC), kąpiel i mycie całego ciała, poruszanie się po powierzchniach płaskich, wchodzenie i schodzenie po schodach, ubieranie się i rozbieranie, kontrolowanie stolca (wypróżnień), kontrolowanie moczu.

W skali można zdobyć od 0 do 100 punktów. Do pobytu w ZOL lub ZPO najczęściej kwalifikuje wynik 40 punktów lub mniej.

Są jednak sytuacje, gdy mimo uzyskania wymaganej liczby punktów pacjent spotka się z odmową przyjęcia do placówki. – Jeżeli w ocenie skalą Barthel pacjent otrzyma 40 punktów lub mniej, a podstawą do objęcia go opieką jest zaawansowana choroba nowotworowa, choroba psychiczna lub uzależnienie, nie zostanie on przyjęty do zakładu opiekuńczego – mówi Barbara Nawrocka.



FOT. FREEPIK.COM

Pobyt w zakładzie opiekuńczym jest odpłatny. Odpłatność wynosi 70 procent dochodu pacjenta. W jej ramach pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie

Pacjent z zaawansowaną chorobą nowotworową – po spełnieniu określonych wymagań – może zostać objęty opieką paliatywną i hospicyjną. Pacjentowi z chorobą psychiczną przysługują świadczenia gwarantowane z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.

– Długość pobytu w zakładzie jest uzależniona od stanu zdrowia i oceny w skali Barthel

BARBARA NAWROCKA, rzecznik Kujawsko-Pomorskiego OW NFZ w Bydgoszczy

Na jakie świadczenia może liczyć pacjent ZOL i ZPO

Zadaniem zakładu opiekuńczego, w okresie pobytu pacjenta w zakładzie, jest udzielanie świadczeń gwarantowanych, odpowiednio do stanu jego zdrowia. W przypadku osób przewlekle chorych oraz tych, którzy przebyli leczenie szpitalne i mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym – jednak ze względu na stan zdrowia i niesprawność fizyczną są niesamodzielni w samoopiece i samopielęgnacji i wymagają:

- stałej kontroli lekarskiej,
- profesjonalnej pielęgnacji i rehabilitacji,
- umieszczenia w zakładzie opiekuńczym

– kontynuacja leczenia oznacza dalsze postępowanie lecznicze, w tym również żywienie dojelitowe i pozajelitowe, odpowiadające stanowi zdrowia pacjenta. Kontynuacja leczenia obejmuje także podawanie leków i wykonywanie badań diagnostycznych niezbędnych w chorobach o charakterze przewlekłym oraz stosowanie wskazań po zakończeniu leczenia w oddziale szpitalnym, według indywidualnej oceny dokonywanej przez lekarza zakładu opiekuńczego.

Świadczenia obejmują również:

- świadczenia psychologa, logopedy, terapię zajęciową, leczenie dietetyczne,
- edukację zdrowotną polegającą na przygotowaniu świadczeniobiorcy i jego rodziny lub opiekuna do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych.

Jakie dokumenty należy przygotować

Niezbędne będą:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- ocena w skali Barthel – od 0 do 40 punktów,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta, np. decyzję o przyznaniu renty lub emerytury,
- zgoda pacjenta.

Jaka jest odpłatność za pobyt w ZOL i ZPO

Pobyt w zakładzie opiekuńczym jest odpłatny. Odpłatność wynosi 70 procent dochodu pacjenta. W ramach tej opłaty pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie.

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje natomiast specjalistyczną opiekę medyczną: lekarza (np. internisty, psychiatry, neurologa), pielęgniarki, psychologa, terapeuty zajęciowego, dietetyka, fizjoterapeuty, a także badania, leki i wyroby medyczne (np. pieluchomajtki).

Gdzie szukać adresów ZOL i ZPO

Wykazy zakładów pielęgnacyjno--opiekuńczych i opiekuńczo-leczniczych, które realizują świadczenia z zakresu opieki długoterminowej, znajdują się na stronach internetowych właściwych oddziałów wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia.

©℗

eprasa.pl eb42558ae7

ZDROWIE

Jaka dieta najlepsza dla seniorów? Podpowiadamy, co powinny jeść osoby starsze, a czego unikać

Zmiany w organizmie seniora – zarówno fizyczne, jak i metaboliczne – wymagają odpowiednich modyfikacji w diecie. Bardzo ważne jest też właściwe nawodnienie organizmu. Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie

Małgorzata Stempinska



FOT. FREEPIK.COM

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie. Warzywa możemy przygotowywać na wiele sposobów, np. gotować na parze, dusić z aromatycznymi ziołami, podawać w formie rozdrobnionej (np. zupy kremu, koktajlu), rozdrabniać i zagęszczać nimi sosy (np. startą marchewkę dodawać do sosu do spaghetti), piec np. w postaci frytek z marchewki i buraka lub podawać dodatkowo w formie soków lub przecierów

Zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zmienia się wraz z wiekiem. To, co sprawdza się w diecie nastolatka czy osoby dorosłej, niekoniecznie będzie odpowiadało seniorowi. Trzeba pamiętać, że osoby starsze często chorują przewlekle (np. na cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę). Ponadto ich układ pokarmowy może gorzej wchłaniać i trawić niektóre składniki odżywcze.

Poza tym, w miarę upływu czasu mogą pojawić się: zmniejszony apetyt, słabsze odczuwanie smaku, niedożywienie, utrata masy i siły mięśni, zaburzenia mikroflory jelitowej czy trudności z żuciem i połykaniem.

Jak komponować posiłki dla seniorów

Eksperci z Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia radzą, by jadłospis seniora dostosować do jego potrzeb. Należy w nim uwzględnić:

- 3-5 posiłków w regularnych odstępach w ciągu dnia,
- urozmaicenie produktów na talerzu,
- spokojną atmosferę przy jedzeniu,
- estetykę podawanych potraw,
- odpowiednią konsystencję – dla osób z trudnościami w żuciu lepsze będą miękkie potrawy (zupy krem, gotowane warzywa, puree).

Aby zaspokoić potrzeby żywieniowe seniora, należy:

- uwzględniać w potrawach składniki zawierające błonnik, witaminy i składniki mineralne,
- zapewniać odpowiednio dużo białka w posiłkach,
- pamiętać o nawodnieniu,
- ograniczać cukry proste i sól.

Co powinni jeść seniorzy, a czego powinni unikać

Jadłospis seniora powinien być zbilansowany. Potrawy należy podawać w przystępnej formie, tak aby osoby starsze nie miały problemu z ich zjedzeniem i strawieniem. Jednocześnie dania powinny być pełne smaku, witamin i białka.

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie. Warzywa możemy przygotowywać na wiele sposobów: gotować na parze (zachowają najwięcej witamin), dusić z aromatycznymi ziołami, podawać w formie rozdrobnionej, np. zupy kremu, koktajlu, rozdrabniać i zagęszczać nimi sosy (np. startą marchewkę dodawać do sosu do spaghetti), piec (np. w postaci frytek z marchewki i buraka) lub podawać dodatkowo w formie soków lub przecierów.

Unikajmy surowych, twardych owoców i warzyw oraz tych z dużą ilością pestek i grubą skórką.

Osoby starsze potrzebują więcej białka niż zdrowi dorośli. Dlatego w codziennej diecie należy uwzględniać produkty białkowe takie jak: ryby, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory. Mięsa gotujmy, duśmy, pieczmy w folii. Podawajmy łatwe do pogryzienia mielone mięso z kurczaka lub indyka (np. pulpeciki w sosie warzywnym). Serwujmy naturalne jogurty, kefiry, maślanki w postaci koktajli, dodatków do sałatek, zabielajmy nimi potrawy. Z serów twarogowych przygotowujmy pasty kanapkowe, farsz do naleśników, a z ryb usuwajmy wszystkie ości (najlepiej podawajmy je w formie zmielonej). Rośliny strączkowe gotujmy do miękkości i miksujmy na pasty (np. hummus).

Unikajmy smażenia, przetworzonego mięsa (wędlin, kiełbas, parówek) oraz jogurtów smakowych z dodatkiem cukru.

W każdym głównym posiłku seniora powinny znaleźć się produkty zbożowe takie jak: kasza, ryż, pieczywo, makaron, naturalne płatki zbożowe. Najlepiej, by były pełnoziarniste. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika. Uwzględniajmy różne rodzaje pieczywa (graham, razowe). Możemy podawać je z pastami, które zmiękczą pieczywo i ułatwią jedzenie. Podawajmy owsianki z naturalnych płatków gotowanych na mleku z dodatkiem owoców. Kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna) gotujmy na miękko. Dodawajmy je do potraw takich jak: zapiekanki, kotlety, placki. W koktajlach uwzględniajmy zbożowy dodatek, np. łyżka płatków owsianych.

Unikaj bardzo twardych i ziarnistych wypieków, które mogą być trudne do pogryzienia.

Kluczowe w diecie seniora są również zdrowe, roślinne tłuszcze. Zwiększają kaloryczność, co jest istotne w przypadku osób starszych z niedowagą. Wpływają również na smak posiłków, co może pomóc osobom ze zmniejszonym apetytem.

Jak je wykorzystać w codziennej diecie?

Oliwę i olej lniany dodawajmy na zimno do sałatek i pieczywa. Używajmy kremów orzechowych do kanapek, owsianek i koktajli, a także jako składników past. Awokado rozgniatajmy i używajmy jako pastę kanapkową lub dodawajmy pokrojone do dania. Uwzględnijmy tłuste gatunki ryb w posiłkach (np. łosoś, makrela).

Ograniczmy tłuszcze zwierzęce (np. masło, tłuste mięso i wędliny, smalec), aby chronić układ krwionośny. Zamiast smażenia wybierajmy gotowanie, duszenie i pieczenie.

Jak właściwie nawadniać organizm seniora

Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie: 1-2 szklanki wody po przebudzeniu, 1 szklankę przed wieczorną kąpielą lub prysznicem, 1 szklankę przed zaśnięciem. Poza tym należy pić wodę (najlepiej małymi porcjami) przez cały dzień: w przeciwnym razie może to doprowadzić do odwodnienia. Należy pamiętać, że całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz upływem lat o około 15 procent.

Odwodnienie jest groźne dla seniora, gdyż może objawiać się bólami głowy, problemem z koncentracją, zaburzeniami rytmu serca i może doprowadzić do omdleń. Do zapewnienia odpowiedniego nawodnienia najlepsza jest woda. Poza nią możemy uwzględnić:

- napoje mleczne (kefiry, jogurty, zsiadłe mleko),
- soki owocowe i warzywne,
- koktajle,
- napary herbaciane i owocowe.

Woda gazowana polecana jest tylko osobom, którym nie drażni przewodu pokarmowego.

Z kolei z diety senior powinien wykluczyć napoje alkoholowe, ograniczyć mocną kawę i mocną herbatę oraz napoje o wysokiej zawartości białka (szczególnie w dużych ilościach), ponieważ mogą mieć działanie moczopędne.

Osoby starsze muszą także unikać napojów gazowanych, ponieważ pochodzący z nich dwutlenek węgla, przez drażnienie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, hamuje uczucie pragnienia.

©℗

eprasa.pl eb42558ae7

POD PARAGRAFEM

• **Pamiętajcie o Dicku Francisie**, którego 106 rocznica urodzin właśnie się zbliża (31 października 1920 r. – zmarł 14 lutego 2010 r). Ten brytyjski pisarz zasłynął m.in. głośnym kryminałem „Dead Cert", wydanym w 1962 r., pełnym wątków hippicznych.

HISTORIA

Jak francuscy kolaboranci III Rzeszy walczyli w „obronie Europy"

Wojciech Rodak

Francuscy kolaboranci z dywizji Waffen SS „Charlemagne" uważali się za rycerzy europejskiej antybolszewickiej krucjaty. Walczyli u boku III Rzeszy do samego końca.



Żołnierze LVF w Froncie Wschodnim. Zdjęcie wykonano prawdopodobnie w okolicach Smoleńska w listopadzie 1941 r.

Koniec marca 1945 r. Ofensywa 1. Frontu Białoruskiego dotarła do wybrzeży Bałtyku i linii Odry. Tymczasem na pomorskim zapleczu Sowietów wciąż pałętały się resztki rozbitych oddziałów. Także francuskiej SS „Charlemagne" Skąd się tam wzięły?

Obrońcy cywilizacji

Latem 1940 r. III Rzesza zajęła Francję. Berlin zarządzał podbitym krajem za pośrednictwem kolaboracyjnego reżimu Vichy. Marszałek Philippe Pétain, który stał na jego czele, godził się na wiele ustępstw wobec nazistów, lecz nie był całkowicie uległym partnerem. Wśród pupilków hitlerowskiego namiestnika wyróżniały się zwłaszcza dwie malownicze postaci. Pierwszą był Jacques Doriot, przywódca dość licznej Francuskiej Partii Ludowej (PPF). Drugą – Marcel Déat, szef kolaboracyjnego ugrupowania o nazwie Zgromadzenie Ludowo-Narodowe (RNP). Po inwazji Niemiec na ZSRR obaj panowie uznali, że „antykomunistyczna krucjata" nie może się odbyć bez udziału tak „zasłużonego dla cywilizacji europejskiej" narodu jak Francuzi.

Z ich inspiracji koalicja liderów ruchów narodowo-faszystowskich zainicjowała 7 lipca 1941 r. w Paryżu utworzenie Legionu Ochotników Francuskich przeciwko Bolszewizmowi (LVF), który miał walczyć u boku Wehrmachtu i SS. Pomysł wkrótce zyskał aprobatę Adolfa Hitlera i oschłe „błogosławieństwo" Pétaina, który na tę okoliczność zniósł nawet prawny zakaz służenia Francuzów w obcych armiach. Plakaty zachęcające do walki „w obronie Europy" pojawiły się w całym kraju.

Wierność Hitlerowi

Mimo zaangażowanych sił i środków młodzi Francuzi nie garnęli się tłumnie w szeregi „szkopskiej armii", jak postrzegano LVF. Hitler zbytecznie zastrzegał, że legion może liczyć jedynie 15 tys. żołnierzy. Do jesieni 1941 r. zgłosiło się tylko 13,4 tys. ochotników. Z tej liczby jedynie mniej niż połowę, ok. 5,8 tys. ludzi, uznano za nadających się do służby. Dominowali wśród nich działacze partii faszystowskich, członkowie kolaboracyjnych milicji i byli wojskowi.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi.

Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Stworzono z nich sześć kompanii wyposażonych w broń lekką, dwie kompanie uzbrojone w karabiny maszynowe, kompanię przeciwpancerną z działami PAK-35/36 i oddział żandarmerii. Dowódcą legionu został 60-letni płk Roger Labonne.

Wierność Hitlerowi

Mimo zaangażowanych sił i środków młodzi Francuzi nie garnęli się tłumnie w szeregi „szkopskiej armii", jak postrzegano LVF. Hitler zbytecznie zastrzegał, że legion może liczyć jedynie 15 tys. żołnierzy. Do jesieni 1941 r. zgłosiło się tylko 13,4 tys. ochotników. Z tej liczby jedynie mniej niż połowę, około 5,8 tys. ludzi, uznano za nadających się do służby. Dominowali wśród nich działacze partii faszystowskich, członkowie kolaboracyjnych milicji i byli wojskowi.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do ogromnego obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na prawym przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi. Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Dowódcą został 60-letni płk Roger Labonne, wybitny historyk wojskowości i dyplomata.

W butach Napoleona

W końcu listopada 1941 r. bitwa pod Moskwą była w decydującej fazie. Niemcy w niektórych miejscach przełamali sowieckie linie obronne i wdarli się na przedmieścia stolicy. Wydawało się, że szala zwycięstwa przechyla się na ich stronę, gdy nastąpiło gwałtowne załamanie pogody. W środek tego krwawego i mroźnego inferna rzucono żółtodziobów z LVF.

W czasie natarcia na Moskwę LVF działał w ramach 7. Dywizji Piechoty gen. Eccarda Freiherra von Gablenza. Od 25 listopada do 6 grudnia bezskutecznie szturmowali Sowietów. Wprawdzie zdobywali się na brawurowe szarże, ale brakowało im organizacji i doświadczenia. Marzli w temperaturze -40 st. C.

Wierność Hitlerowi

W lutym 1942 r. Francuzi zostali wysłani na szkolenie do obozu w Kruszynie pod Radomiem. Jednocześnie wśród oficerów LVF przeprowadzono czystkę. Wyrzucono płk. Labonne'a. Przed legionistami postawiono także nowe zadania. Mieli uczestniczyć w zwalczaniu partyzantki na zapleczu frontu wschodniego, czyli na dzisiejszym pograniczu Białorusi i Rosji.

Od wiosny 1942 r. do czerwca 1943 r. dwa bataliony LVF operowały osobno, bez centralnego dowódcy, podporządkowane różnym niemieckim jednostkom. W operacjach przeciwpartyzanckich Francuzi radzili sobie lepiej niż pod Moskwą, aczkolwiek w brutalności i represjach niejednokrotnie prześcigali Niemców. Zabijali dzieci, gwałcili kobiety i kradli, za co niejednokrotnie dyscyplinowali ich przełożeni z Wehrmachtu.

Od czerwca 1943 r. szeregi legionu powiększono o kolejny batalion. Wtedy wszystkie trzy zaczęły znów operować razem pod nowym dowódcą płk. Edgarem Puaudem, 53-letnim weteranem Legii Cudzoziemskiej. Znacznie podniósł wartość bojową LVF. Spektakularnym sukcesem z udziałem Francuzów była operacja przeciwpartyzancka o kryptonimie „Maroko" w lutym 1944 r. w lasach we wschodniej Białorusi. Latem 1944 r. żołnierze legionu brali udział w walkach po rozpoczęciu przez Sowietów operacji „Bagration".

W butach Napoleona

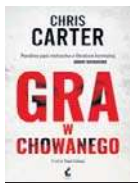
Waffen-SS prowadziło rekrutację na terenie okupowanej Francji od lipca 1943 r. Do służby zgłosiło się około 3 tys. ochotników, z których po ostrej selekcji ok. 1,5 tys. skierowano do szkół SS w Bawarii i Poznaniu. Utworzono Francuską Ochotniczą Brygadę Szturmową SS. Od sierpnia 1944 r. brała ona udział w krwawych walkach w Galicji jako część 18. Dywizji SS „Horst Wessel".

We wrześniu 1944 r. Himmler rozkazał, by z najlepszych francuskich formacji kolaboracyjnych utworzyć jedno duże zgrupowanie SS. Tak narodziła się 33. Dywizja Grenadierów SS „Charlemagne". Oficjalnie jej dowódcą został płk Puaud, ale w rzeczywistości podlegał on rozkazom gen. SS Gustava Krukenberga. Nowa jednostka liczyła niewiele ponad 7 tys. żołnierzy. Francuska jednostka SS trafiła na front pod koniec lutego 1945 r. Debiutowała w zaciętej bitwie z oddziałami Frontu Białoruskiego, która rozegrała się wokół miasta Czarne na Pomorzu. W wyniku tej bitwy uległa ona rozbiciu na trzy części. Jedna została odcięta i brała udział w obronie Gdyni. Druga, dowodzona przez Krukenberga, zdołała się wycofać w stronę wybrzeży Bałtyku i broniła Karlina i Kołobrzegu. Trzecia zamierzała wycofać się na zachód, gdy zmasakrowała ją artyleria Armii Czerwonej. W zamieszaniu zniknął gdzieś płk Puaud. Ocalałych szybko wyłapano lub wybito.

eprasa.pl eb42558ae7

Niezbędnik czytelniczy

rekomenduje
Bożydar Brakoniecki



Znajdę cię choćby na końcu świata!

Sam Stewart ucieka od męża, stawia go przed sądem za to, że się nad nią znęcał, posyła do więzienia i patrzy, jak mężczyzna trafia za kraty. Ale po wysłuchaniu wyroku Nelson Stewart wykrzykuje mrożącą krew w żyłach groźbę: dopadnie żonę, choćby miało mu to zająć długie lata.

Chris Carter, „Gra w chowanego”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2026, cena 59,90 zł



Emocjonujący wyścig, ze śmiercią w tle

Na wieść o ucieczce z więzienia najsłynniejszego seryjnego zabójcy Juliana Hirtmanna w ślad za zbiegiem rusza nie tylko Martin Servaz. Także internetowi detektywi amatorzy, miłośnicy true crime, prezenter prowadzący talk-show i perwien autor bestsellerów – wszyscy włączają się w pościg, każdy z innego powodu.

Bernard Minier, „H”, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 54,99 zł



„Wśród nas czai się morderca”

Podczas lotu z Paryża do Croydon dochodzi do zbrodni, która wydaje się niemożliwa do popełnienia. Ofiara to bogata i wpływowa Madame Giselle. W zamkniętej przestrzeni każdy z dwunastu pasażerów staje się podejrzanym. To wśród nich czai się morderca. Co w tym dość niezwykłym towarzystwie robi Hercules Poirot?

Agatha Christie, „Śmierć w chmurach”, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2026, cena 49,90 zł



Wielki strach na ulicach Londynu

Wracamy do roku 2012. Wielka Brytania – gospodarz XXX Letnich Igrzysk Olimpijskich – przez szesnaście dni znajduje się w centrum uwagi całego świata. Dlaczego? Bo oto skąpany w blasku jupiterów Londyn staje się jednak celem międzynarodowego spisku i jego organizatorzy szykują niszczycielski atak. Czy znajdzie się ktoś, kto temu zapobiegnie?

Jeffrey Archer, „Ostatnia rozgrywka”, wyd. wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 54,99 zł



W tej historii nic nie pasuje, a jednak...

Była znana i miała zaledwie sześć lat. W bożonarodzeniowy poranek Wildę Axelsjö znaleziono martwą w piwniczce na wino rodzinnego domu w Vimmerby. Dziewczynka była gwiazdą konta lifestylowego prowadzonego przez swoją matkę. Wszyscy ją znali i kochali. Ktoś jednak postanowił ją zabić.

John Willander Lambrell, „Ten, który wiedział”, wyd. Prószyński Media, Warszawa 2026, cena 54,99



Kochasz nas wszystkie? Udowodnij!

Yosep to gwiazdor K-popu, współczesny idol ubóstwiany przez miliony. Jednak dla czterech fanek jego plakat na ścianie to stanowczo za mało. Układają więc plan – perfekcyjny, niezawodny plan – by przejąć swojego idola tylko dla siebie. Ale gdy ten się sypie, będą musiały sięgnąć po coraz bardziej radykalne środki...

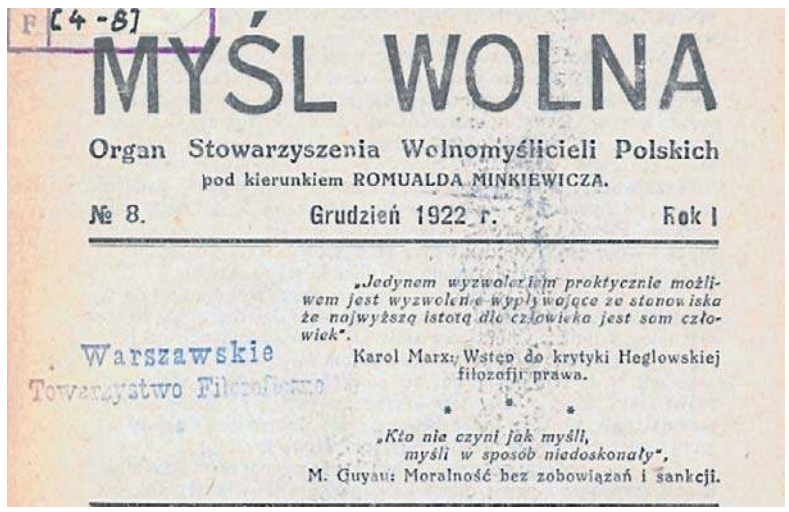
Lee Heejoo, „Święty chłopiec”, wyd. W.A.B., Warszawa 2026, cena 54,90 zł

PITAWAL PRASOWY II RP

„Jak pies i wieprz, jak pchły i glisty”, czyli o poezji miłosno-kryminanej

Lucjan Strzyga

Czy w ukazującym się w Dwudziestoleciu miesięczniku „Myśl Wolna”, ideowym organie Stowarzyszenia Wolnomyślicieli Polskich, można było znaleźć poezję kryminalną?


F [4-8]
MYŚL WOLNA
Organ Stowarzyszenia Wolnomyślicieli Polskich
pod kierunkiem ROMUALDA MINKIEWICZA.
№ 8. Grudzień 1922 r. Rok I
„Jedynem wyzwoleniem praktycznie możliwem jest wyzwolenie wypływające ze stanowiska że najwyższą istotą dla człowieka jest sam człowiek".
Karol Marx: Wstęp do krytyki Heglowskiej filozofji prawa.
* * *
„Kto nie czyni jak myśli, myśli w sposób niedoskonały".
M. Guyau: Moralność bez zobowiązań i sankcji.
Warszawskie Towarzystwo Filozoficzne

„Myśl Wolna” wydawana m.in. w Warszawie i na Śląsku, propagowała idee racjonalizmu, świeckości i krytyki klerykalizmu

Jak najbardziej. W nr 8 z 1922 r. na stronie 20 wydrukowano wiersz Romualda Minkiewicza „Weź sobie inną!”, oryginalny przykład tego rzadkiego gatunku.

Romuald Kazimierz Minkiewicz (1878-1944) zasługuje przynajmniej na kilka słów prezentacji, bowiem był postacią dość barwną. Biolog, autor studiów krytyczno-literackich, recenzji i polemik, brat zamordowanego później w Katyniu gen. Henryka Minkiewicza a jednocześnie druh Bolesława Bieruta, komunisty, za dwie dekady prezydenta Polski Ludowej.

Szczególnej kariery poetyckiej Minkiewicz nie zrobił, ale wolnomyślicielską i owszem. Zmarł z rany po postrzale w czasie Powstania Warszawskiego.

Zacytujmy jego dzieło w całej okazałości:

„Niebaczne słowa i okrutne,
Och! jak niegodne Ciebie!
T y wiesz, że raczej dłoń tę utnę,
Niż miłość w błoto wgrzebię.
»Weź sobie inną!« — zbytniom dumny,
Bym to, czem duch żył lata,
W rozpaczy cisnął w gardziel trumny
Morderczą ręką kata.
»Weź sobie inną!« — zbytniom czysty,
Bym »kochał« tylko ciałem,
Jak pies i wieprz, jak pchły i glisty
Bez związku z ideałem.
»Weź sobie inną!« — zbytniom hardy,
Żem życia mego twórcą!
Zbyt długo ciału byłem twardy,
Bym stał się duchoburcą!
Więc potom lata marł w tęsknocie,
W czekania głuchej męce,
By dziś mię grążyć chciały w błocie
Umiłowane ręce?
Więc potom gonił od kołyski
Zwid dwojga istot zlania,
Bym w byle jakieś dziś uściski
Szedł głuszyć ból rozstania?...
Och! dziecię, dziecię! jak opaczne
Są losy! jak zawodne!...
O, cofnij słowa twe niebaczne,
Bo Ciebie nie są godne!”

Na końcu dodano, że wiersz pochodzi z książki „Listy miłosne i pieśni”, mającej lada dzień ukazać się na półkach księgarskich w wydaniu Ludwika Chomińskiego w Wilnie. Wytłoczyć ją miała drukarnia „Lux”, związana ze środowiskiem socjalistycznym.

Co stało się faktem, a tomik można dziś znaleźć w antykwariatach specjalizujących się w literackich kuriozach.

OBYCZAJE

„Noli turbare circulos meos”

żar

Pokolenia czytelników Liwiusza i Plutarcha żyły w przekonaniu, że sławny Archimedes, ten od wanny i eureki, zginął zamordowany przez opitego winem rzymskiego wojaka, wypowiadając słowa: „Noli turbare circulos meos”, co przekłada się na „nie niszcz moich kół”.



Śmierć Archimedesa w wizji Thomasa Degeorge'a. Obraz z 1815 r. wisi dziś we francuskim Musée d'Art Roger-Quilliot

Miało się to wydarzyć w 212 r. przed Chrystusem w Syrakuzach, podczas II wojny punickiej. Ale czy naprawdę można wierzyć Plutarchowi? Polibiusz, najbardziej wiarygodny grecki historyk i kronikarz państwa rzymskiego w okresie republiki w ogóle o tym incydencie nie wspomina.

Pojawiają się też inne wątpliwości. Archimedes w czasie obrony Syrakuz miał osobiście kierować pracami inżynieryjnymi i konstruował wymyślne machiny do ciskania kamieni we wrogów. Plutarchowi wymsknęło się jednak, że filozof był tak „pogrążony w geometrii”, że „nie zauważył zajęcia miasta przez Rzymian”. Był zdumiony, gdy nagle stanął przed nim obcy żołnierz. Ewidentnie coś tu nie pasuje. Albo obwarowywał mury, albo siedział w domu przy kaganku i kreślił wzory.

Dodajmy coś jeszcze: sława Archimedesa była tak wielka, że rzymski dowódca wojsk oblężniczych Marek Klaudiusz Marcellus kazał go ująć żywego i dostarczyć przed swoje oblicze. O samowolce żołdackiej trudno więc mówić.

Może zatem Archimedes wcale nie zginął od rzymskiego miecza? Może po prostu zmarł przejęty upadkiem swego rodzinnego miasta – oblężenie trwało dwa lata, co mocno dało się we znaki mieszkańcom. W chwili śmierci miał 65 lat, czyli na tamte czasy był człowiekiem dość wiekowym.

Po śmierci rzymscy okupanci potraktowali go zresztą z honorami: na jego grobie wyryto kulę, stożek i walec.

eprasa.pl eb42558ae7

PROGRAMOWO

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Alan jest przybity, bo firma, do której wysłał CV, nie odpowiada. Żeby rozproszyć czarne myśli, jedzie z Hubertem i Erykiem na zakupy przedślubne i właśnie otrzymuje telefon. Okazuje się, że rozmowa kwalifikacyjna jest za godzinę, a Alan stoi w bluzie i koszulce... Hubert postanawia mu pomóc. Kinga szykuje rodzinny obiad. Chce delikatnie przekazać synom wieści o Janku. Jolka jednak nie wytrzymuje napięcia i wygaduje wszystko wcześniej. Chłopcy są wściekli. Tomek mówi wprost, że nie da rady patrzeć, jak matka znów niszczy sobie życie.... i zaczyna pakować plecak. Policja tymczasem ustala, że prawdopodobny sprawca zaginięć wśród bezdomnych poluje wyłącznie na kobiety. Piotrek martwi się o Melkę i stara się ją przekonać, żeby zrezygnowała z pracy w terenie. Ona nie chce o tym słyszeć. Sytuacja zmienia się po powrocie Piotrka do domu.





G. 21:40

Zdrada

Polsat

Patryk, który już wie, że Julia zdradza go z Pawłem Kamińskim, adwokatem Czarcińskiego, stawia żonie ultimatum. Julia ma godzinę na decyzję, czy zostaje z rodziną i kończy romans. Patryk jest podwójnie upokorzony – żona nie tylko go zdradziła, ale też naraziła na szwank i pośmiewisko jego prokuratorską karierę. Sprawa zawieszenia w szkole Marka przybiera nieoczekiwany obrót. Relacje Gosi z bratem stają się coraz gorsze. Dorośli tego nie zauważają a ich dziadek Hubert Czarciński podejmuje decyzje, jakiej nigdy wcześniej nie podjął. Joachim, jego zaufany człowiek od trudnych spraw, dostaje zadanie specjalne. Nieprzekraczalne wcześniej granice zostają przekroczone. Na wieść o tym Paweł jest w szoku, ale już nic nie może zrobić. Podczas wielkiej imprezy urodzinowej Huberta Czarcińskiego do drzwi puka policja.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Weronika odwiedza Ewelinę w szpitalu psychiatrycznym. Kalska jest roztrzęsiona gdy słyszy, że córka przyznała się do ataku na ojca. Mimo to przekonuje Roztocką, że chce wziąć winę na siebie... Weronika przychodzi do Grega i w ostrych słowach uświadamia mu, że więcej nie pozwoli mu krzywdzić Eweliny i Jagody! Tymczasem córka Kalskich idzie na komisariat. Chce przyznać się, że to ona dźgnęła ojca! W kancelarii Agnieszki czeka wściekły Żaba. Wie już, że Olszewska spowodowała cofnięcie Tomkowi pozwolenia na prace poza ośrodkiem. Starszy Tworkowski rzuca rolkę banknotów i zwalnia prawniczkę! Zrezygnowana Agnieszka wraca do domu i oznajmia mężowi, że się poddaje... Ale nie rezygnuje Seba – przeprowadza z Tomkiem bardzo poważną rozmowę! Marta i Fabian mają debiut na antenie. Prowadzą program z werwą i humorem. Baliszewski ich chwali, po czy rozmawia z Bradecką, która ostatnio nie błyszczy. Przypomina Judycie, że za trzy miesiące kończy się jej kontrakt... Zdenerwowana Bradecka wyznaje Marcie, że u jej syna zdiagnozowano poważną chorobę i nie może teraz stracić pracy!



G. 17:55

Detektywi

TVN

Do Jakuba Nowackiego wprowadza się matka, która powróciła z USA do kraju. Sytuację pogarsza fakt, że kobieta postanawia pomóc synowi ułożyć sobie życie. Detektyw wraz z Katarzyną Kowalik rozpoczynają poszukiwania zaginionej 16-latki. Umawiają się z jej chłopakiem, który przychodzi na spotkanie w towarzystwie dwóch agresywnych dilerów. Matka zaginionej jest przekonana, że to chłopak zrobił coś złego jej córce.



G. 20:30

Ojciec Mateusz

TVP 1

W spółdzielni „Nasza Młodość” trwają wybory na prezesa. Po ciszy wyborczej do sieci trafia kompromitujący film z jednym z kandydatów. Mężczyzna wygrywa, ale trafia do szpitala. Sympatyk jednego z kandydatów zostaje pobity. Dochodzenie wykazuje, że te wydarzenia ściśle się ze sobą łączą.

G. 22:15

Czas niedokonany

TVP 1

Śmierć Stanisława Pyjasa w 1977 roku staje się początkiem wydarzeń, które wystawiają młodych Krakowian na ciężką próbę. W 2019 roku Adam próbuje rozliczyć się z przeszłością i obarcza rodzinę biznesowego partnera odpowiedzialnością za śmierć bliskiej osoby. Wyznanie umierającego ojca sprawia jednak, że na światło dzienne wychodzi inna prawda o wydarzeniach sprzed lat.

eprasa.pl eb42558ae7

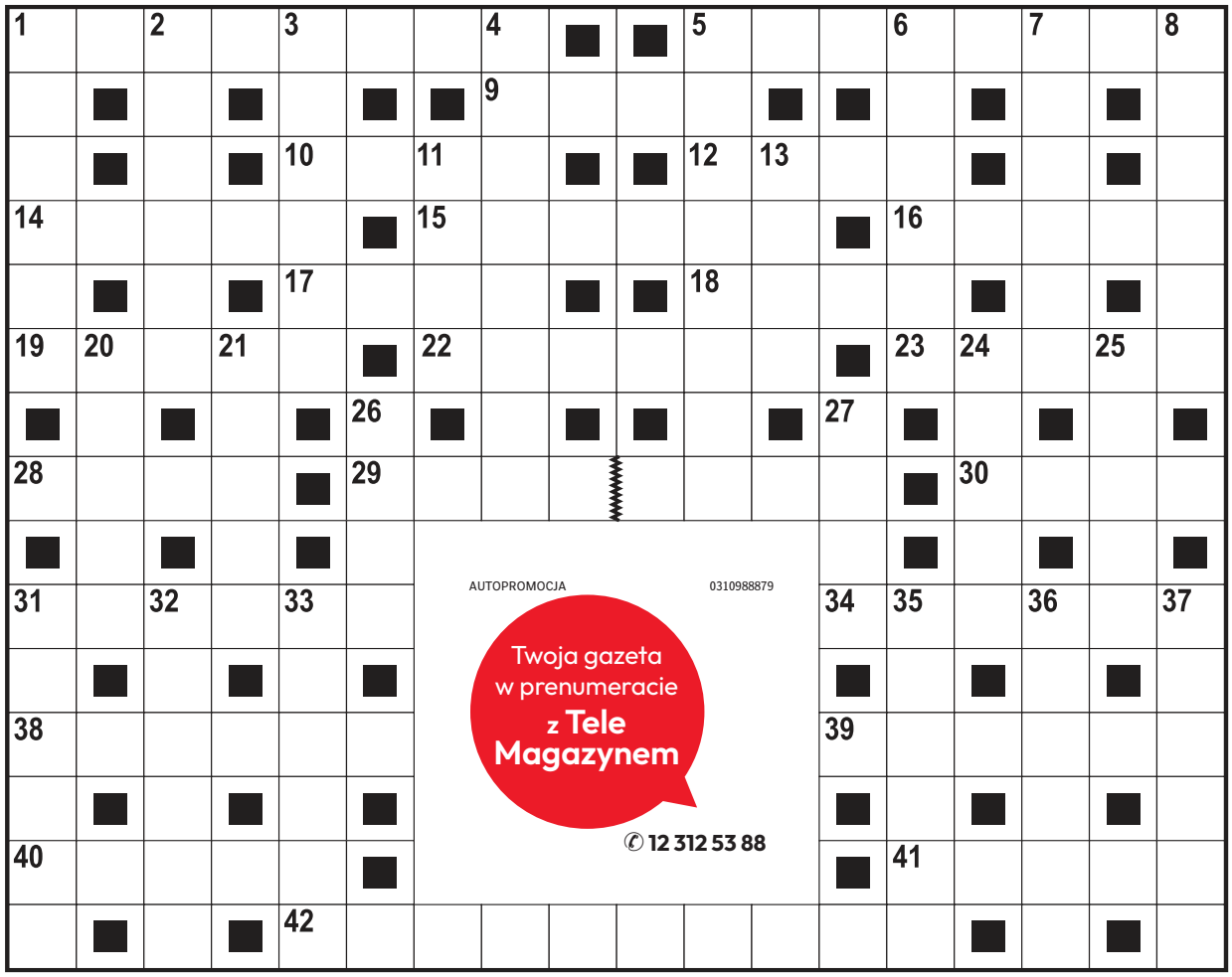
KRZYŻÓWKA NR 152

Poziomo:

1) bylina o okazałych, barwnych kwiatach, irys,
5) drga pod wpływem fal dźwiękowych,
9) grzyb, pasożyt drzew,
10) węgiel kamienny lub pellet,
12) ozdobna uprząż końska przeznaczona do jazdy wierzchem,
14) niskowęglowa stal stopowa,
15) smukłe drzewo liściaste,
16) to, co jest tylko wytworem wyobraźni,
17) najcięższy ptak latający,
18) huczna impreza, balanga,
19) pszenica o ościstym kłosie,
22) roślina zielna, krokosz barwierski,
23) cienka gałązka do chłosty,
28) przyprawiane mężowi,
29) tytuł książki Adolfa Dygasińskiego,
30) szczeżuja lub perłopław,
31) był nim Martin Luther King,
34) nagły, silny i krótkotrwały wiatr morski,
38) „… na sukces”, program telewizyjny,
39) wiosenny kwiat, szafran,
40) leśny krzew owocowy,
41) … Armando Maradona, argentyński piłkarz,
42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:

1) koń z polskiego serialu,
2) żałosny głos burka,
3) szkielet osiowy strunowców,
4) „… nie płaczą”, polska komedia filmowa,
5) marka amerykańskich papierosów,
6) dawny pokój pani domu,
7) cienki płat blachy,
8) wielka flota wojenna,
11) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa,
13) dawna nazwa Demokratycznej Republiki Konga,
20) droga o twardej nawierzchni,
21) goździk lub tulipan,
24) dawna miara objętości, achtel,
25) oczna lub muszkatałowa,
26) ostry konflikt, zatarg,
27) urządzenie biurowe z telefonem,
31) dawna złota moneta hiszpańska,
32) mężczyzna o ciemnych włosach,
33) rozległy teren, np. leśny,
35) małżeńska niewierność,
36) rysunek przebiegu funkcji,
37) odgłos spadających kamieni.

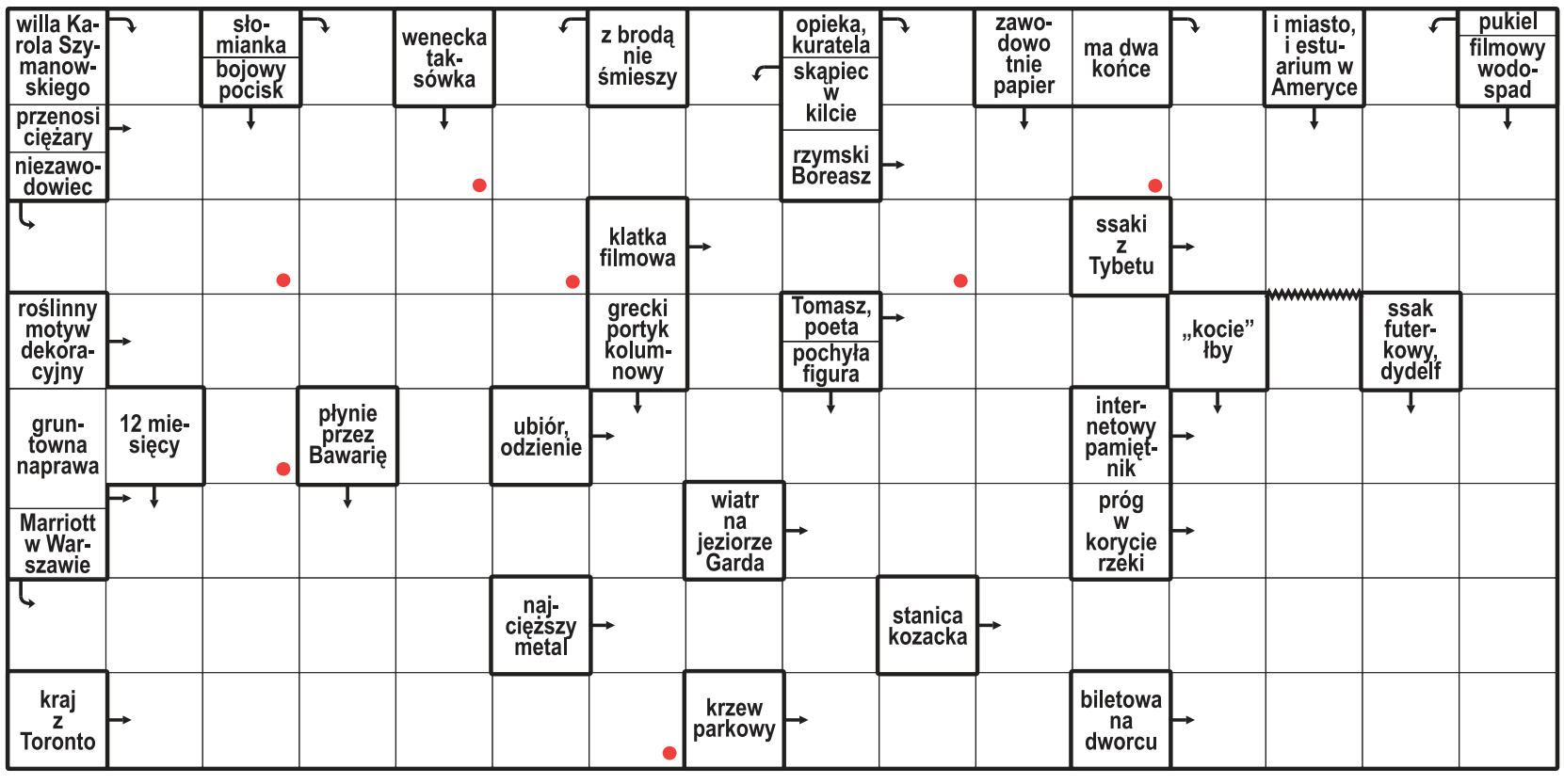


AUTOPROMOCJA 0310988879
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 151

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny radzi słuchać serca, ale zachować również rozsądek.

Ryby (19.02 - 20.03)
Zaskoczysz innych świeżym spojrzeniem. Horoskop na dziś sugeruje dać szansę spontanicznemu pomysłowi.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na czwartek radzi nie przejmować się przeszkodami.

Byk (20.04 - 20.05)
Sprzyjają Ci nowe pomysły. Horoskop dzienny mówi, że odważny krok może rozpocząć ciekawą zmianę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by zachowywać dyskrecję.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie bój się wyrazić własnego zdania. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że łatwo pogodzisz różne potrzeby.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach da Ci swobodę. Horoskop dzienny wróży, że wieczorem czeka Cię miła niespodzianka.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych osób. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze.

Waga (23.09 - 22.10)
Znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny radzi postawić na współpracę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Czeka Cię dzień pełen drobnych sukcesów. Horoskop na dziś sugeruje zaufać intuicji i nie odkładać decyzji.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że rozmowa otworzy ważne drzwi.

eprasa.pl eb42558ae7

DROBNE

Praca

INNE

INWALIDA wojskowy przyjmie studentkę na mieszkanie za pomoc. Tel.533145376.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011590668

WÓJT GMINY SANOK

woj. podkarpackie

Wójt Gminy Sanok informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Sanok, w Sanoku ul. Kościuszki 23, wykazu lokalu użytkowego przeznaczonego do oddania w najem w trybie bezprzetargowym, stanowiący własność Gminy Sanok, o powierzchni użytkowej: 57,80 m² mieszczący się w budynku o nr porządkowym 102, położonym w miejscowości Jurowce na działce oznaczonej nr 21/18, o powierzchni użytkowej: 45,70 m² mieszczący się w budynku o nr porządkowym 44, położonym w miejscowości Prusiek na działce oznaczonej nr 727.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Sanok, w Sanoku ul. Kościuszki 23, pokój 402, tel. 134656574. Pełna treść wykazu dostępna jest na stronie internetowej Gminy Sanok i w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Sanok.

REKLAMA 0011590689

INFORMACJA

Burmistrz Leżajska

informuje,

że w Urzędzie Miejskim w Leżajsku w dniu 1 października 2026 r. zostały wywieszone na okres 21 dni wykazy obejmujące nieruchomości gruntowe położonew Leżajsku, stanowiące własność Gminy Miasto Leżajsk, przeznaczone do zawarcia umów najmu.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości zostały zawarte w wywieszonych wykazach.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Leżajsku, ul. Rynek 1, pokój 2, Referat Mienia Komunalnego i Gospodarki Gruntami, tel. 17 24 27 333 wew. 115 lub 116, na stronie internetowej Urzędu *www.miastolezajsk.pl* oraz w Biuletynie Informacji Publicznej *https://lezajsk.um.bipgmina.pl/wiadomosci/2/lista/komunikaty.*

REKLAMA 0011590725

Burmistrz Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem

informuje, że

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

- **Zarządzeniem nr OrA.0050.80.2026 w dniach od 28.09.2026 r. do 19.10.2026 r. – przeznaczonej do oddania w użyczenie nieruchomości gminnej oraz ogłoszenia jej wykazu.**

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

POLITYKA

Nawrocki na szczycie G20 z Putinem. Sikorski: Polska nie powinna bojkotować

Polska nie powinna „bojkotować" szczytu G20, na który zaproszony został Władimir Putin – stwierdziła minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski

oprac. Karolina Wrońska

Tegoroczny szczyt G20 – grupy zrzeszającej największe gospodarki świata – odbędzie się w dniach 14–15 grudnia w Miami na Florydzie; jego gospodarzem będzie prezydent USA Donald Trump. Polska została zaproszona do gościnnego udziału w tym wydarzeniu przez sprawujące w tym roku przewodnictwo w G20 Stany Zjednoczone. W USA nasz kraj będzie reprezentował prezydent Karol Nawrocki.

W ubiegłym tygodniu poinformowano, że Stany Zjednoczone zaprosiły na ten szczyt prezydenta Rosji Władimira Putina.

Sikorski został zapytany w środę w „Rzeczpospolitej", czy Polska powinna „zbojkotować" szczyt G20 w związku z zaproszeniem na niego Putina. Wicepremier zaprzeczył. Jak dodał, on sam zamierza brać udział w spotkaniu G20 ministrów spraw zagranicznych w Atlancie, niezależnie od tego, czy szef rosyjskiego MSZ będzie zaproszony czy nie. Posiedzenie szefów MSZ odbędzie się w dniach 30–31 października.

– Dyplomacja jest trudniejsza, niż się wydaje i czasami stawia nas w niekomfortowych sytuacjach, ale musimy umieć sobie z nimi radzić – zaznaczył Sikorski.

Dopytywany ocenił, że zaproszenie Putina było złym pomysłem. Przypomniał, że prezydent Rosji nie ma wstępu do szeregu krajów. – Putin powinien nie być traktowany jako pożądany gość tak długo, jak prowadzi napastniczą, kolonialną wojnę z Ukrainą – dodał.

Złośliwości za wsparcie

Również wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz jest zdania, że prezydent Nawrocki powinien wziąć udział w szczycie.

Podczas środowej konferencji prasowej został zapytany o wpis na platformie X prezydenckiego ministra Marcina Przydacza, w którym napisał, że wobec możliwej obecności Władimira Putina na grudniowym szczycie G20 w Miami trwa analiza, czy do polskiej delegacji nie powinien dołączyć szef MSZ Radosław Sikorski lub premier Donald Tusk, bo to oni – jak napisał Przydacz – „mają doświadczenie w bezpośrednich uściskach z politykami z Kremla".

Wpis ten Kosiniak-Kamysz nazwał „niepotrzebną złośliwością" i „małostkowością".

Podkreślił, że w G20 trzeba wziąć udział, ale nie jest to komfortowa sytuacja dla ministrów polskiego rządu.



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Radosław Sikorski zabrał na temat grudniowego szczytu G20, na który zaproszony został Władimir Putin

– Też są tam niestety przedstawiciele Federacji Rosyjskiej, nie mamy z nimi żadnego kontaktu. Prezydent Nawrocki powinien polecieć na G20, nie mieć żadnej styczności, bo w takiej sytuacji nie ma o czym rozmawiać z Putinem – powiedział.

– My mówimy o wsparciu dla prezydenta w udziale w G20, dla naszego uczestnictwa w G20. A z drugiej strony, jak zawsze, dostajemy wyrazy wdzięczności w postaci takich tweetów – zauważył.

W sobotę w Wirtualnej Polsce szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz podkreślił, że Polsce nie podoba się fakt zaproszenia Władimira Putina na grudniowy szczyt G20 w USA. Wskazał jednak, że prezydent Nawrocki wybiera się do Miami i nie zamierza zmieniać planów, bo obecność na szczycie G20 jest w interesie Polski.

Dodał, że G20 nie jest jedynym formatem, w którym Polska zasiada z państwami, z którymi się nie zgadza. Przydacz powiedział też, że nie sądzi, żeby między Putinem – jeżeli ten rzeczywiście przyjedzie do USA – a prezydentem Nawrockim doszło do interakcji. **PAP**

PARAGRAF

Prokurator zatrzymany na autostradzie A4. Był pod wpływem alkoholu

red.

Zastępca prokuratora okręgowego w Opolu Henryk W. został zatrzymany niedaleko Korczowej na podkarpackim odcinku autostrady A4 za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu.

Mężczyznę zatrzymano we wtorek w nocy na pasie w kierunku przejścia granicznego w Korczowej.

Jak poinformowała PAP w środę rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Przemyślu Małgorzata Taciuch-Kurasiewicz, pierwsze badanie alkomatem wykazało u prokuratora ponad 1,2 mg alkoholu w litrze wydychanego powietrza. Drugie badanie, przeprowadzone kilkanaście minut później, wykazało niemal 1,5 mg alkoholu w litrze wydychanego powietrza, co odpowiada ok. 3 promilom stężenia we krwi.

Sprawę początkowo prowadziła Prokuratura Rejonowa w Przeworsku, jednak przejęła ją Prokuratura Okręgowa w Przemyślu.

– Teraz będziemy kierować wniosek o przekazanie postępowania do Prokuratury Krajowej do Wydziału Spraw Wewnętrznych – powiedziała Taciuch-Kurasiewicz.

W przypadku prokuratorów obowiązuje procedura uchylenia immunitetu, co stanowi warunek konieczny do formalnego przedstawienia zarzutów karnych.

Rzeczniczka zaznaczyła, że zrokuratorowi za jazdę w stanie nietrzeźwości grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności.**(PAP)**

eprasa.pl eb42558ae7

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Bożek odchodzi z z RN Stali. Mocne zarzuty do władz klubu

Michał Szewczyk

Zaledwie kilka dni po zakończeniu współpracy z prezesem Marcinem Kaczmarczykiem, z funkcji wiceprzewodniczącego Rady Nadzorczej zrezygnował Wiesław Bożek. O swojej decyzji poinformował w oświadczeniu opublikowanym na portalu Korso.pl.



FOT. ANNA JAJKIEWICZ

Wiesław Bożek krytykuje działania nowych władz Stali Mielec. Z oświadczenia wynika, że pokładał nadzieję na zmiany na lepsze...

Jak się dowiadujemy z oświadczenia, Wiesław Bożek złożył rezygnację ze skutkiem natychmiastowym. W obszernym piśmie przedstawił szereg zarzutów dotyczących sposobu funkcjonowania Rady Nadzorczej oraz zarządzania klubem. W swoim oświadczeniu Wiesław Bożek tłumaczy, że decyzję podjął po analizie działalności Rady Nadzorczej. Jego zdaniem deklarowane wcześniej wartości, takie jak przejrzystość działania, transparentność oraz swobodny przepływ informacji, nie są realizowane w praktyce.

Jednym z głównych punktów sporu miały być proponowane przez niego zmiany personalne w klubie. Jak przekonuje były już wiceprzewodniczący, miały one przynieść oszczędności sięgające kilkuset tysięcy złotych rocznie oraz pomóc w odbudowie zaufania sponsorów i kibiców.

Według autora oświadczenia pomysły te nie uzyskały jednak poparcia. Bożek twierdzi również, że wpływ na decyzje dotyczące klubu ma mieć osoba, która formalnie nie znajduje się w jego strukturach. W dalszej części dokumentu były członek władz Stali odnosi się do działań przewodniczącej Rady Nadzorczej. Zarzuca jej przekraczanie kompetencji oraz ingerowanie w bieżące zarządzanie klubem, mimo że rada powinna pełnić przede wszystkim funkcję nadzorczą. Bożek twierdzi także, że posiada dokumenty mające potwierdzać działania podejmowane na niekorzyść spółki. Na razie nie ujawnił jednak szczegółów ani nie przedstawił dowodów publicznie.

Jednym z najpoważniejszych wątków poruszonych w oświadczeniu są kwestie związane z audytem, o którym wcześniej informował klub. Według Wiesława Bożka, na dzień 22 września nie były prowadzone żadne działania audytowe. W jego ocenie brakowało dokumentacji dotyczącej przedsięwzięcia, informacji o wykonawcy oraz szczegółów dotyczących rozpoczęcia kontroli. Były wiceprzewodniczący podważa również okoliczności opublikowania informacji o rozstaniu z prezesem Marcinem Kaczmarczykiem. W oświadczeniu sugeruje, że decyzja miała zostać zakomunikowana bez formalnego posiedzenia Rady Nadzorczej. Bożek podkreślił, że angażując się w działalność Stali Mielec nie kierował się względami finansowymi. Jak zaznaczył, praca w Radzie Nadzorczej nie była dla niego źródłem dochodu, a celem było stworzenie wiarygodnie zarządzanego klubu. Zdaniem ustępującego działacza dalsza działalność w strukturach Stali straciła sens w sytuacji, gdy nie miał realnego wpływu na realizację swoich założeń.

Na zakończenie oświadczenia postawił dwa pytania, które mogą wywołać kolejną dyskusję wokół sytuacji przy ulicy Solskiego. Dotyczą one powodów sprzeciwu wobec przeprowadzenia audytu oraz niedopuszczenia byłego prezesa do konferencji prasowej, podczas której miał odpowiadać na pytania dziennikarzy dotyczące sytuacji klubu. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Młodzieżowa reprezentacja walczy o marzenia, ale warto znać alternatywny scenariusz

Jakub Jabłoński

Młodzieżowa reprezentacja prowadzona przez Jerzego Brzęczka dała kibicom wiele radości w eliminacjach mistrzostw Europy U-21. Warto jednak pamiętać, że tylko jedna drużyna z grupy wywalczy bezpośrednią promocję na przyszłoroczny turniej. Drugą może czekać baraż.

Nasza młodzieżówka w kwalifikacjach szła jak burza. Już przed wczorajszym rewanżem ze Szwecją w Katowicach Biało-Czerwoni z kompletem punktów i zaledwie dwoma straconymi golami (!) przewodzili w tabeli, mając trzy punkty przewagi nad Włochami, które dopiero dziś zmierzą się Armenią. A na koniec kwalifikacji zawodnicy z Italii będą musieli (w poniedziałek, 5 października, początek o godz. 18.15) stawić czoła naszemu zespołowi.

Regulamin stanowi, że w turnieju finałowym, który zostanie rozegrany od 14 czerwca do 3 lipca 2027 roku na boiskach Albanii i Serbii, wystąpi 16 reprezentacji. Oprócz 2 gospodarzy i 9 zwycięzców eliminacji bezpośredni awans uzyska zespół z najlepszym bilansem spośród tych, które zajmą drugie miejsca w grupach (specjalny ranking nie będzie uwzględniał bilansu z 6. drużyną w tabeli każdego koszyka). Pozostałych ośmiu wicemistrzów grup utworzy pary barażowe.

W tym momencie wszystko jest w nogach naszych młodzieżowców. Warto jednak znać także scenariusz, w którym naszym piłkarzom noga powinęłaby się na finiszu eliminacji. Bo wtedy też wcale... niekoniecznie czekałyby nasze Orlęta mecze barażowe w listopadowym terminie UEFA (najlepszy bilans wśród wicemistrzów grp zwalnia z tego „obowiązku").

W przytoczonym terminie pierwsza reprezentacja – do której trener Brzęczek ponownie jest przymierzany – ma zaplanowane kończące tegoroczną część zmagań spotkania w Lidze Narodów z Rumunią (14.11 na wyjeździe) i Szwecją (17.11 u siebie).



FOT. RAFAŁ MUSIOŁ

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21, które odbędą się w przyszłym roku

ŻUŻEL

5. zawodników Akademii ORLEN Cellfast Wilki z nowymi licencjami

Marek Bluj

Pięciu zawodników Akademii ORLEN Cellfast Wilki Krosno podczas egzaminu na licencję żużlową w kategoriach 500R i 500 cc, który odbył się w Toruniu, pozytywnie zaliczyło wymagane testy i otrzymało licencje. Zrobili kolejny ważny krok w sportowym rozwoju.

Z pozytywnym wynikiem egzamin na toruńskiej MotoArenie ukończyli Adam Bożek, Fabian Brożyna, Maksymilian Brożyna, Maksym Majewski i Dawid Nowotyński. To kolejni wychowankowie trenera Ireneusza Kwiecińskiego, którzy przechodzą następne etapy szkolenia w krośnieńskiej Akademii, gdzie Kwieciński jest szkoleniowcem, koordynuje jej działalność i program szkoleniowy. Można powiedzieć, że jest szefem. Praca na treningach, pokonywanie kolejnych okrążeń toru i „oswajanie się" z coraz mocniejszym sprzętem przynoszą oczekiwane efekty.

- Są to od początku nasi wychowankowie, adepci Akademii. Trójka z nich są to zawodnicy, którzy przez ostatnie dwa sezony z powodzeniem startowali w zawodach w kategorii 500R obejmującej roczniki od 13. do 15 roku. Wielokrotnie stawali na podium w młodzieżowych imprezach. Ponieważ ukończyli 15 lat, przechodzą do dorosłego żużla. Licencję w kategorii 500cc uzyskali Adam Bożek, Fabian Brożyna i Maksymilian Brożyna - mówi trener Kwieciński. - To ich jeszcze nie uprawniado startu w lidze, tylko w zawodach młodzieżowych. Będą mogli jeździć w lidze dopiero, jak ukończą 16 lat -dodaje.

Wpraktyce oznacza to, że w sezonie 2027 wymieniona trójka będzie mogła reprezentować ORLEN Cellfast Wilki Krosno w rozgrywkach Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. Najwcześniej w lidze będzie mógł pojechać Adam Bożek – urodzony 7 sierpnia 2011, a startujący wcześniej na miniżużlu, natomiast niespełna miesiąc później Fabian i Maksymilian Brożyna, bracia bliźniacy urodzeni 5 września 2011. Cała trójka pochodzi z Krosna.

W kategorii 500R w sezonie 2027 wystartują dwaj inni wychowankowie Akademii. Egzamin na licencję 500R zdali bowiem Maksym Majewski (ur. 23 stycznia 2012 r.) oraz Dawid Nowotyński (ur. 29 stycznia 2013 r.) . Dla nich to kolejny etap żużlowej drogi i możliwość dalszego rozwoju oraz rywalizacji. - Mamy już przygotowanych kolejnych adeptów, którzy będę zdawać egzamin w przyszłym roku - kończy z satyfakcją w głosie Kwieciński.©℗

eprasa.pl eb42558ae7

SPORT

• **Siatkarki DevelopResu oraz ITA TOOLS Stali w niedzielę zaczynają nowy sezon.** Mielczanki powalczą z Volleyem Wrocław, a Rzeszowianki z ŁKS-em. Najważniejsze informacje o naszych ekipach w piątkowym wydaniu „Nowin".

PIŁKA NOŻNA | EL. ME DO 19 LAT

Leżajsk i Przeworsk wyróżnieni. Zagrają tu reprezentanci Polski

Marcin Jastrzębski

Na stadionach w Leżajsku i w Przeworsku odbędą się w listopadzie mecze eliminacji do mistrzostw Europy do 19 lat. Reprezentacja spotka się 11 listopada w Przeworsku z Andorą, a 17 listopada w Leżajsku z Luksemburgiem.

Na 14 listopada wyznaczono spotkanie Luksemburg – Andora, które odbędzie się na oddanym niedawno stadionie w Przeworsku. Wszystkie rozpoczną się o godzinie 12.00

W kadrze reprezentacji Polski do 19 lat grywają trzej piłkarze związani z naszym regionem: Wojciech Machura ze Stali Rzeszów, Tymoteusz Gmur ze Stali Mielec oraz pochodzący z Sędziszowa Małopolskiego Karol Delikat (kiedyś Soccer Ropczyce i Stal Rzeszów, obecnie Lech Poznań).

W ostatnich latach mecze młodzieżowych reprezentacji Polski odbywały się na największych obiektach na Podkarpaciu, czyli na stadionach w Mielcu, Stalowej Woli albo w Rzeszowie. Tym razem przyszedł czas na odniowione niedawno, niewielkie, ale ładne stadiony w Leżajsku i w Przeworsku. Te dwa kameralne obiekty (mają po ok 900 miejsc siedzacych) po raz pierwszy w historii będą gościć reprezentację Polski. - Chciałbym podziękować za to wyróżnienie dla naszego miasta, ale też okazję do promocji w naszym mieście piłki nożnej i lokalnej społeczności. Kilka dni temu otwieraliśmy nowy stadion i tym bardziej mnie cieszy, że na tym wprawdzie kameralnym, ale nowoczesnym stadionie odbędzie się mecz reprezentacji Polski - zaznaczył Leszek Kisiel, burmistrz Przeworska.



FOT. PODKARPACKI ZPN

Od lewej: burmistrz Przeworska - Leszek Kisiel, prezes Podk. ZPN Mieczysław Golba, burmistrz Leżajska - Krzysztof Trębacz.

Wyróżnieny czuje się też leżajski samorząd. - Dziękuję Podkarpackiemu Związkowi Piłki Nożnej z panem prezesem Mieczysławem Golbą na czele. Rok temu otworzyliśmy nowoczesny stadion i niezwykle cieszę się, że odbędzie się na nim taki mecz, bo muszę się przyznać, że w Leżajsku jeszcze meczu na taką skalę nie było. Zapraszamy wszystkich kibiców. Jestem przekonany, że czy Leżajsk czy Przeworsk będą to szczęśliwe miejsca naszych piłkarzy - zaznaczył Krzysztof Trębacz, Burmistrz Leżajska.

Polacy obecnie przebywają na turnieju towarzyskim na Słowacji. W weekend przegrali 0:1 ze Szwajcarią, a wczoraj wygrali 2:1 ze Słowakami. Dziś zagrają z Kazachstanem (g. 11.30).

Kwalifikacje do mistrzostw Europy U19 rozgrywane są w trzech etapach. Po pierwszym etapie Polacy spadku do dywizji B. Tylko wygrana w grupie przedłuży ich szanse na grę w Mistrzostwach Europy. Trzecia runda kwalifikacji odbędzie się w marcu 2027 roku. Zagra w niej 28 drużyn: 21 z dywizji A (po 3 z każdej grupy) oraz 7 z dywizji B (zwycięzcy wszystkich grup). ©℗

PIŁKA NOŻNA | 4. LIGA PODKARPACKA

Czwarta liga już na półmetku rundy. Kto zawodzi, a kto zaskakuje (na plus) swoją grą?

Tomasz Paryś

W ubiegły weekend minęła połowa rundy jesiennej 4. ligi podkarpackiej. Co wiemy po 9. kolejkach sezonu 2025/26?

Na czele tabeli znajduje się Igloopol Dębica, który do tej pory stracił tylko cztery punkty. Miało to miejsce w dwóch wyjazdowych meczach z beniaminkami ze Strachociny i Stali II Rzeszów. Na swoim stadionie „Morsy" odnotowały komplet pięciu zwycięstw, tracąc przy tym tylko jedną bramkę.

Na drugim miejscu plasuje się KS Wiązownica, który może nie ma zbyt szerokiej kadry meczowej, ale jakość poszczególnych zawodników jest ponad tę ligę i gdy tylko będą ich omijały urazy czy kontuzje, mogą być poważnym kandydatem do czołowych miejsc w końcowej klasyfikacji. W pierwszej piątce drużyn bez większego zaskoczenia: Izolator, Stal Sanok i Błękitni Ropczyce, chociaż pewnie niektórzy spodziewali się więcej po dwóch ostatnich drużynach, które latem przeprowadziły niezłą ofensywę transferową i z marszu wyrosły na głównych kandydatów do awansu.

Czarnym koniem - jeśli patrząc na skład personalny Górnika można pasuje do niego takie określenie - jest póki co beniaminek ze Strachociny. Podopieczni trenera Dawida Romerowicza niejednokrotnie pokazywali się z bardzo dobrej strony. Zatrzymali Igloopol Dębica, zwyciężyli na trudnym terenie w Nisku, pokonali u siebie Izolator czy potrafili wrócić do gry ze stanu 0:2 w Jaśle. Na uwagę zasługuje także inny z beniaminków. Rezerwy Pogoni-Sokoła Lubaczów budują na swoim stadionie swoistą twierdzę, w której wygrali trzy ostatnie spotkania ligowe, a na dodatek wyrzucili z Okręgowego Pucharu Polski 3-ligowy JKS Jarosław.

Niemałym zaskoczeniem, ale takim in minus, może być odległa pozycja Stali Łańcut w klasyfikacji. Dopiero 12. miejsce jednej z czołowych drużyn poprzedniego sezonu to nienajlepszy wynik, ale z dużymi nadziejami mogą łańcuccy kibice patrzeć na zespół pod wodzą nowego trenera Pawła Załogi. Od początku jego kadencji w Stali drużyna punktuje w każdym meczu i z tygodnia na tydzień wspina się po szczeblach ligowej tabeli.

W dolnym rejonie tabela 4. ligi podkarpackiej jest tak bardzo spłaszczona, że różnica pomiędzy 7. Sokołem Nisko, a przedostatnim Strugiem Tyczyn to zaledwie pięć punktów. Stawkę zamyka Pogoń Leżajsk, która jako jedyna nie wygrała jeszcze meczu, ale ponad połowę dotychczas rozegranych spotkań potrafiła zremisować. Jedno „oczko" więcej mają Czarni Jasło. Zespół ten przebywa w poważnym kryzysie.

Lepsze i gorsze wyniki pociągnęły już za sobą pierwsze zmiany na stołkach trenerskich. W Łańcucie po 3. kolejce posadę stracił Grzegorz Opaliński, a niedługo później w Jaśle Szymon Cetnarowski, który w ostatnim tygodniu zastąpił Arkadiusza Barana w Pilźnie. Ostatnia w tabeli Pogoń też pożegnała Dariusza Lipińskiego. ©℗

KOSZYKÓWKA | 2 LIGA MĘŻCZYZN

Resoviacy ograli Siarkę, przegrane Stali i AZS-u

Tomasz Ryzner

W meczu 2. kolejki pempaVita Resovia wygrała w derbach województwa z Siarką Tarnobrzeg 94:69. Stal i AZS walczyły na Śląsku odpowiednio z KKS-em Tarnowskie Góry i Miners Katowice. Nasze zespoły potrafiły napsuć krwi faworytom. Stalowowolanie przegrali 89:97, a jarosławianie 76:90.

Po surowej lekcji, którą zaliczył na inaugurację sezonu w Rybniku (47:107), beniaminek z Tarnobrzegu rozegrał mecz, w którym miał nieco więcej do powiedzenia. Podopieczni trenera Bgusława Wołoszyna wygrali II kwartę i po 20 minutach rzeszowianie posiadali nie tak dużo, bo 6 punktów zapasu (42:36). Po dużej przerwie resoviacy kontrolowali już sytuację, sukcesywnie zwiększali przewagę i o emocjach nie było mowy.

Wyniki 2. kolejki:

PEMPAVITA RESOVIA - SIARKA TARNOBRZEG 94:69 (25:11, 17:24, 27:15, 25:19)

Najwięcej punktów: Żydzik 29 (2x3), Wątroba 21 (20 zb., 6 as., 2 bl.) - Rycerz 16, Rokosz 13 (1x3),

GMS KKS TARNOWSKIE GÓRY - STAL STALOWA WOLA 97:89 (28:20, 27:18, 20:27, 22:24)

Fomiczow 35 (3x3, 10 zb., 5 str.), Zygmunciak 26 (3x3, 4 str., 4 prz.) - Siemianiuk 21 (1x3), Klawa 21 (1x3, 3 bl.),

MINERS KATOWICE - AZS JAROSŁAW 90:76 (16:18, 32:13, 23:23, 19:22)

Davis 30 (2x3, 15 zb.), Krawiec 20 (2x3) - Majka 26 (5x3, 4 as., 3 str.), Gumiński 23 (2x3, 8 zb., 5 as., 5 str., 2 prz.).

Inne wyniki: MKS II Dąbrowa Górnicza - UKS Wieliczka 98:71, Wisła Kraków - MKKS Rybnik 88:55, Zagłębie Sosnowiec - Cracovia 1906 87:70, AZS AGH Kraków - Basket Hills Bielsko-Biała 90:81.



FOT. KAMIL KRUKIEWICZ

Górnik Strachocina (biało-zielone stroje) wyrasta na „czarnego konia" rundy jesiennej. Zajmuje (wysokie) szóste miejsce w tabeli

eprasa.pl eb42558ae7